

Christiane Neuen (Hg.)

Licht in dunklen Zeiten

Inspirationen

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autorinnen und Autoren erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autorinnen und Autoren können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1486-3

Inhalt

Vorwort	7
C. G. JUNG	
Schatten und Licht	12
VERENA KAST	
Hoffnung schöpfen	16
CHRISTIAN FIRUS	
Verantwortung und Dankbarkeit – was gegen Angst hilft	32
GERD MÜLLER	
Unser Reichtum ist Verpflichtung	44
ANDREW HARVEY	
Zehn Dinge, die du jetzt sofort tun kannst.	49
GILDA SAHEBI	
Was im Iran geschieht, ist feministische Weltgeschichte	57
JANE GOODALL	
Den Tieren helfen in Zeiten der Not	65
BRIGITTE ROMANKIEWICZ	
Erfahrungen als Katzenclown – eine Katzengeschichte in vier Akten	81

ROBERT FULGHUM	
Was ist der Sinn des Lebens?	95
BRIGITTE DORST	
Liebe ist eine Richtung des Herzens	99
CHRISTIANE SINGER	
Im Zugehen auf den Tod: alles ist Leben	115
INGRID RIEDEL	
Engel der Wandlung von Paul Klee	119
ETTY HILLESUM	
Vollständig leben, nach außen und nach innen	135
DAVID STEINDL-RAST	
Wurzeln und Himmelsstille	141
THICH NHAT HANH	
Wenn wir lächeln, können wir Frieden schaffen.	143
ANGELUS SILESII	
Ich selbst muss Sonne sein.	149
Anhang	
Anmerkungen	151
Literatur	157
Die Autorinnen und Autoren	161
Quellenverzeichnis	165
Bildnachweis	167

Vorwort

Licht und Dunkelheit gehören zum Rhythmus des Lebens: Die Sonne geht auf und unter, es wird Tag und Nacht. Im Sommer sind die Tage lang und die Nächte kurz, im Winter ist es umgekehrt. Im hohen Norden, wo im Sommer die Sonne nicht untergeht, gibt es im Winter die langen Polarnächte, in denen es dunkel bleibt.

Seit Urzeiten versuchen die Menschen, die Polarität von Licht und Dunkelheit zu verstehen. In allen Kulturen entstanden Mythologien, in denen Götter und Göttinnen das Licht erschufen bzw. selbst mit Licht, Sonne und Mond oder mit Finsternis gleichgesetzt wurden. Im Alten Ägypten z.B. verehrten die Menschen den Sonnengott Re. In der Hebräischen Bibel erschuf Gott das Licht: „Es werde Licht! Und es ward Licht“ (1 Mose / Gen 1,3). In den hinduistischen Veden verkörpert der Gott Surya die Sonne und lenkt wie die nordische Göttin Sól und der griechische Gott Helios den von Pferden gezogenen Sonnenwagen. Im Koran heißt es: „Gott ist das Licht der Himmel und der Erde. [...] Licht über Licht“ (24:35)¹, und auch Christus sagt von sich: „Ich bin das Licht der Welt“ (Joh 8,12).

Das Dunkle, die Finsternis, wird in den meisten Religionen mit der Unterwelt, dem Dämonischen, dem Bösen, den lebensfeindlichen Kräften, dem Teufel identifiziert. Im Alten Ägypten wurde der Totengott Anubis oft in Gestalt eines liegenden schwarzen Hundes dargestellt. In den hinduistischen Veden ist Yama,

Sohn des Sonnengottes Surya, der Gott des Todes und Herrscher über die Unterwelt. In der griechischen und römischen Mythologie gibt es zahlreiche Götter der Dunkelheit, der Nacht, des Todes und der Unterwelt. Im Christentum ist der Teufel die Verkörperung des absolut Bösen und herrscht über die Hölle.

In vielen Mythen kämpft Licht gegen Finsternis, Gut gegen Böse: Die sumerische Göttin Inanna z. B., Königin des Himmels, musste zu ihrer Schattenschwester Ereshkigal, der Herrscherin über die Unterwelt, hinabsteigen, dort sterben und wieder zum Leben erweckt werden. Auch in den modernen Mythen in Literatur und Film ist der Kampf zwischen Licht und Dunkel, Gut und Böse, immer wieder dargestellt worden, z. B. in den James-Bond-Filmen, den Harry-Potter-Büchern oder in der Batman-Trilogie.

Der Wechsel von Licht und Dunkelheit wird seit Jahrtausenden von den Menschen mit Ritualen symbolisch nachvollzogen. Auch heute noch werden Sommer Sonnenwende, Winter Sonnenwende und Tag-und-Nacht-Gleiche besonders gefeiert. In Schweden z. B. ist Midsommar eines der wichtigsten Feste, die Yalda-Nacht wird im Iran in der Nacht der Winter Sonnenwende vom 21. auf den 22. Dezember gefeiert, und auch das christliche Weihnachtsfest wurde einst auf die Winter Sonnenwende gelegt, die zur Zeit des Julianischen Kalenders noch auf den 25. Dezember fiel, den Geburtstag des römischen Sol invictus, des unbesiegten Sonnengottes.

Licht und Dunkelheit gehören zusammen, bedingen einander. „Das Licht bedarf der Dunkelheit, wie anders

könnte es denn Licht sein?“², meint der bedeutende Tiefenpsychologe C. G. Jung. Eines der zentralen Konzepte der von ihm begründeten Analytischen Psychologie ist der Schatten. Mit diesem Begriff bezeichnet Jung die problematischen und unentwickelten Seiten der Persönlichkeit, die meist unbewusst sind. Der Schatten umfasst all das, was jemand an sich selbst ablehnt, was er nicht sein will, aber gleichwohl ist³ – letztlich auch das archaisch Böse. Der Schatten verweist jedoch nicht nur auf die dunklen Seiten eines Menschen, sondern auch auf das, was in seinem Leben nicht gelebt wird. Es geht dann um die verschatteten Seiten der Persönlichkeit, um Fähigkeiten, Wünsche, Träume, die im Schatten gehalten wurden, bisher keine Entfaltungsmöglichkeit hatten. Die Auseinandersetzung mit dem Schatten kann dann auch bedeuten, verborgene Potentiale ans Licht zu bringen.

Licht und Dunkelheit entfalten ihre Wirkung auch auf der seelischen Ebene: Menschen haben Angst in der Dunkelheit und fühlen sich bedroht. Das Dunkel ist unheimlich und gefährlich. Es gibt aber auch die Geborgenheit im Dunkeln, ein notwendiges Sich-Zurückziehen an einen dunklen Ort der Ruhe. Auch die Raupe verpuppt sich in einer dunklen Hülle, um schließlich verwandelt als Schmetterling ans Licht zu fliegen. Licht steht vor allem auch für Bewusstsein, Klarheit, Erkenntnis – Dunkelheit für das Unbewusste. Die dunklen Tiefen der Seele können ein Ort der Transformation sein, aus dem heraus Bewusstwerdung und Erkenntnis, seelische Wandlungs- und Entwicklungsprozesse angestoßen werden.

Häufig aber sind Nacht und Dunkelheit eng mit Angst und Hoffnungslosigkeit, Tod und Vernichtung verbunden: In schwerer Depression geschieht Seelenverdunkelung. Angst und Verzweiflung können einen Menschen in finsterste Seelenabgründe bringen. Auch im Bereich der Spiritualität gibt es quälende Zustände der Gottesferne und des Verlusts aller Gewissheiten, die der spanische Mystiker Johannes vom Kreuz als „dunkle Nacht der Seele“ bezeichnet hat.

Immer wieder geschieht im gesellschaftspolitischen und zwischenmenschlichen Bereich absolut Böses und Dunkles: Krieg, Folter, Mord, Gewalt, Missbrauch. Und auf der globalen Ebene gefährden heute Klimakrise und Artensterben das Leben auf diesem Planeten in einem nie zuvor gekannten Maße.

Was kann Licht in dunklen Zeiten bedeuten? Wie zeigt sich, wenn das innere Licht aufscheint? Die Texte dieses Buches wollen diesen Fragen in ganz unterschiedlichen Kontexten nachgehen: Aus tiefenpsychologischer Sicht ist es zentral, sich mit Licht und Schatten in der eigenen Seele auseinanderzusetzen (C.G. JUNG). Licht in dunklen Zeiten zu erfahren, kann heißen, Hoffnung zu schöpfen und Hilfen gegen die Angst zu finden (VERENA KAST, CHRISTIAN FIRUS). Um Licht in die Welt zu bringen, gilt es, Verantwortung zu übernehmen und sich für Freiheit und Menschenwürde einzusetzen (GERD MÜLLER, GILDA SAHEBI). Es bedeutet auch, leidenden Mitbewesen zu helfen (JANE GOODALL, BRIGITTE ROMANKIEWICZ) und sich mit Weisheit und Mitgefühl für die Bewahrung der Erde selbst einzusetzen (ANDREW HARVEY).

Licht ins Dunkel zu bringen, kann bedeuten, Sinn im Leben zu finden (ROBERT FULGHUM), und auch in Zeiten von Krankheit, Verzweiflung und Todesnähe ist es möglich, innere Erfahrungen von Licht und Ganzheit zu machen (CHRISTIANE SINGER, INGRID RIEDEL, ETTY HILLESUM). Das innere Licht kann als Licht der Liebe, des Mitgefühls und des Friedens hell aufleuchten (BRIGITTE DORST, DAVID STEINDL-RAST, THICH NHAT HANH), und es gibt die mystische Erfahrung, dass das innere Licht eins mit dem Licht des Göttlichen ist (ANGELUS SILESIVS).

Ich wünsche den Leser:innen dieses Buches, dass die hier versammelten Texte sie ermutigen können, sich durch dunkle Zeiten hindurchzutasten und sich immer wieder auf die Suche nach dem Licht zu machen.

Münster, im Juli 2023

Christiane Neuen

C. G. JUNG

Schatten und Licht

Tag und Licht sind Synonyme des Bewusstseins, Nacht und Dunkel die des Unbewussten. Die Bewusstwerdung ist wohl das stärkste urzeitliche Erlebnis, denn damit ist die Welt geworden, von deren Existenz vorher niemand etwas wusste. „Und Gott sprach: Es werde Licht!“ ist die Projektion jenes vorzeitlichen Erlebnisses der vom Unbewussten sich trennenden Bewusstheit.⁴



Es gibt kein Licht ohne Schatten und keine seelische Ganzheit ohne Unvollkommenheit. Das Leben bedarf zu seiner Vollendung nicht der *Vollkommenheit*, sondern der *Vollständigkeit*.⁵



Einsicht in den Schatten führt zu jener Bescheidenheit, die zur Anerkennung der Unvollkommenheit notwendig ist. Es bedarf aber gerade dieser bewussten Anerkennung und Berücksichtigung, wo immer menschliche Beziehung hergestellt werden soll.⁶



Unglücklicherweise gibt es keinen Zweifel an der Tatsache, dass der Mensch im Ganzen genommen weniger gut ist, als er sich einbildet oder zu sein wünscht. Jedermann ist gefolgt von einem Schatten, und je weniger dieser im bewussten Leben des Individuums verkörpert ist, um so schwärzer und dichter ist er. [...]

Eine bloße Unterdrückung des Schattens ist ebenso wenig ein Heilmittel wie Enthauptung gegen Kopfschmerzen.⁷



Selbsterkenntnis ist ein Abenteuer, das in unerwartete Weiten und Tiefen führt. Allein schon eine einigermaßen umfassende Kenntnis des Schattens kann genügen, um eine erhebliche Verwirrung und Verdunkelung auszulösen, denn sie erzeugt eine Persönlichkeitsproblematik, an die man zuvor meist nicht im Entferntesten gedacht hat.⁸



Das Böse ist eine furchtbare Wirklichkeit! Und das ist es in jedem einzelnen Leben.⁹



Wir sind immer noch beinahe sicher, dass wir wissen, was andere Leute denken, oder was ihr wahrer Charakter ist. Wir sind überzeugt, dass gewisse Leute alle jene schlechten Eigenschaften haben, die wir in uns selbst

nicht finden, oder dass sie alle jene Laster leben, die natürlich niemals unsere eigenen sein könnten. Wir müssen immer noch äußerst vorsichtig sein, um nicht unseren eigenen Schatten allzu schamlos zu projizieren, und sind immer noch überschwemmt von projizierten Illusionen. Wenn man sich jemanden vorstellt, der tapfer genug ist, diese Projektionen allesamt zurückzuziehen, dann ergibt sich ein Individuum, das sich eines beträchtlichen Schattens bewusst ist. Ein solcher Mensch hat sich neue Probleme und Konflikte aufgeladen. Er ist sich selbst eine ernste Aufgabe geworden, da er jetzt nicht mehr sagen kann, dass die *anderen* dies oder jenes tun, dass *sie* im Fehler sind, und dass man gegen *sie* kämpfen muss. Er lebt in dem „Hause der Selbstbesinnung“, der inneren Sammlung. Solch ein Mensch weiß, dass, was immer in der Welt verkehrt ist, auch in ihm selber ist, und wenn er nur lernt, mit seinem eigenen Schatten fertigzuwerden, dann hat er etwas Wirkliches für die Welt getan.¹⁰



Das Selbst ist nicht nur das Licht, sondern auch die Finsternis, das Gute sowohl als auch das Böse, die Freiheit sowohl wie die Gebundenheit. Seine wahre Göttlichkeit liegt in der unio oppositorum [Vereinigung der Gegensätze], die eine unvorstellbare Paradoxie ist und als solche ein Symbol für eine Bewusstseins-transzendente Existenz, die wir nur postulieren können.¹¹



Einen Menschen seinem Schatten gegenüberstellen, heißt, ihm auch sein Lichtes zeigen. Wenn man das einige Male erfahren hat, wenn man urteilend *zwischen* den Gegensätzen steht, dann spürt man unvermeidlicherweise, was mit dem eigenen Selbst gemeint ist. Wer zugleich seinen Schatten und sein Licht wahrnimmt, sieht sich von zwei Seiten, und damit *kommt er in die Mitte*.¹²



Wir kommen zu einer psychologischen Entwicklung nur dadurch, dass wir uns selbst annehmen, wie wir sind, und das Leben, das uns anvertraut ist, ernsthaft zu leben versuchen.¹³



Die Zukunft der Menschheit wird in hohem Maße von der Schattenerkenntnis abhängen.¹⁴

Hoffnung schöpfen

In der Hoffnung drückt sich das Vertrauen zum Dasein auch in der Zukunft aus. Doch wir müssen eine wesentliche Unterscheidung machen. Hoffnung ist zum einen eine Grundemotion, eine Hintergrundemotion des Lebendigen. Solange wir leben, sind wir auch von Hoffnung getragen. Wir erleben aber auch eine alltäglichere Hoffnung, die uns zugänglicher ist, uns mehr beschäftigt und die uns auch abhandenkommen kann. Diese kann auch einmal der Hoffnungslosigkeit, der Resignation weichen. Dann schauen wir nicht mehr zuversichtlich in die Zukunft, sondern besorgt – und dennoch leben wir weiter und hoffen untergründig, dass es so schlimm doch nicht sein möge und dass Hoffnung eines Tages wieder möglich wird.

Auch gibt es Menschen, von denen man den Eindruck hat, sie seien mehr von Hoffnung getragen als andere, sie blicken vertrauensvoller in die Zukunft. Und andere, die die Hoffnung verloren zu haben scheinen, schöpfen plötzlich wieder Hoffnung – so wie man Wasser schöpfen kann.

Eine Frau, deren 6-jähriges Kind seit zwei Tagen verschwunden war, war natürlich verzweifelt. Sie beteiligte sich an der Suche, kam auf immer wieder neue Ideen, wo das Kind sein könnte, und brachte dadurch eine große Unruhe in die Familie und in den Suchprozess. Erschöpft sank sie schließlich in einen Stuhl,

schief ein paar Minuten, wachte auf und sagte ihrem Partner: „Jetzt schöpfe ich plötzlich wieder Hoffnung.“ Im Nachhinein beschrieb sie diesen Augenblick als etwas ganz Entscheidendes. „Ich wusste, was auch geschieht, es wird wieder gut.“ Und das Kind wurde tatsächlich gefunden. Entscheidend – und auch völlig überraschend war für die Frau der Umschlagspunkt von der Verzweiflung in die Hoffnung, als sie wieder „Hoffnung schöpfte“, ohne dass schon ein äußerer Anlass dazu vorhanden gewesen wäre.

Ein wichtiger Umschlagspunkt im Erleben wird markiert, wenn wir wieder Hoffnung schöpfen: Zunächst ist die Zuversicht verschwunden, man ist bang, das Leben engt sich ein, Angst ergreift einen, man ist verzweifelt, vielleicht will man auch schon aufgeben, reagiert resigniert, und dann zeigt sich unvermittelt eine Öffnung, die mit der Ahnung verbunden ist, es könnte doch gut gehen. „Ein heller Streif zeigt sich am Horizont“, sagen die einen, um diese Veränderung zu beschreiben, „es beginnt zu tagen“ die anderen. Die Krise, das Dunkel ist vorüber, ein Zeichen dafür, dass ein Tiefpunkt der existentiellen Erfahrung vorbei ist.

Doch woher kommt die Hoffnung? Dass wir wiederum Hoffnung „schöpfen“, lässt darauf schließen, dass es irgendwo eine Quelle gibt, eine Fülle, an der wir Anteil haben können und die sich eher einstellt, als wir uns ihrer aktiv bedienen könnten. Auf dem Tiefpunkt der Krise – so weiß man –, wenn die Angst so sehr überhandzunehmen droht, und alle Zuversicht geschwunden ist, bricht plötzlich Hoffnung auf, wird Hoffnung erfahrbar.

Hoffnung als erlebte Hoffnung ist ein Gefühl, das eng mit der Krise verbunden ist. Dieses Geschehen ist vergleichbar mit einem schöpferischen Prozess, in dem plötzlich eine Idee das qualvolle Suchen beendet, ein Einfall uns sofort mit neuer Hoffnung und neuer Energie erfüllt, wird nach der Qual der Krise Hoffnung und damit neue Energie, neue Zuversicht erlebbar.

Hoffnung tröstet und beflügelt

Wir hoffen immer wieder auf das Bessere und beziehen uns damit auf eine Dimension in der Zukunft, die sich noch nicht abzeichnet. Wir hoffen immer wieder darauf, dass sich vieles bessert: das Wetter, die politische Weltlage, die Gesundheit eines kranken Menschen, die kriselnde Beziehung, wir hoffen auf glückliche Umstände, vielleicht auf etwas ganz und gar Unerhörtes, Wunderbares. Und wenn wir hoffen, eine Aufgabe zu lösen, dann gehen wir an sie heran, als ob sie auch zu lösen wäre. Wir nehmen das gute Ende im Beginn bereits vorweg.

Die Hoffnung ist auf die Zukunft ausgerichtet, auf das Gelingen, auf das Bessere und auf Glückhaftes hin. Haben wir „alle Hoffnung aufgegeben“, dann glauben wir nicht mehr an dieses Gelingen. Und doch können wir nicht alle Hoffnung aufgeben: Wir geben sie jeweils nur in einem bestimmten Bereich auf. Dann hoffen wir nicht mehr darauf, dass sich eine bestimmte Beziehung verbessert, und ziehen daraus die Konsequenzen. Und auch hier wird Zukunftsgerichtetes deutlich. Denn wir

wollen damit frei werden für eine andere Beziehung, die etwas Besseres verspricht. Wir nehmen das, was jetzt ist, als Realität, die sich nicht mehr verändern wird, wenn wir sie nicht aktiv verändern. Hoffnung kann uns helfen, Beziehungen, alles, was ist im Leben, als vorläufig zu sehen. Vorläufig in dem Sinne, dass im Leben eine Entwicklungstendenz auf das Bessere hin vorhanden ist. So stehen wir hoffend im Leben, geben wir uns, den Mitmenschen, der Welt immer noch und immer wieder eine Chance.

Und so reagiert auch ein Kranker, wenn er unterstützt wird, sei es durch Ruhe, durch ein Medikament, eine Operation. Er wird dadurch von störenden Einflüssen befreit – und kann sich dann wieder selber regulieren. Es geht dem Menschen wieder besser. Besser heißt hier, er kann leben und muss nicht sterben.

Sogar schwerkranke Menschen sagen noch von ihrer Situation: Irgendwann muss es doch besser werden. Oder: Es ist besser geworden, nicht meine Krankheit, die hat sich vielleicht sogar verschlimmert, aber ich kann besser damit umgehen. Oder angesichts des Todes: Es wird dennoch besser werden, es muss doch besser werden. Der Tod ist besser als das, was jetzt ist.

Hoffnung

Es reden und träumen die Menschen viel
Von besseren künftigen Tagen,
Nach einem glücklichen goldenen Ziel
Sieht man sie rennen und jagen,
Die Welt wird alt und wird wieder jung,
Doch der Mensch hofft immer Verbesserung.