

## Licht im Dunkel

„Licht am Ende des Tunnels“ sehen – das ist oft die Hoffnung von Menschen, die therapeutische Hilfe suchen. Sie fühlen sich im Dunkeln verloren, sehen keinen Weg mehr, keine Wegweiser, keinen Ausweg. Umherirren, sich nicht zurechtfinden, Altbewährtes geht nicht mehr, man fühlt sich überrollt von „dunklen“ Kräften und sehnt sich danach, sein Leben wieder „in den Griff“ zu bekommen, Kontrolle zurückzugewinnen – all dies sind Themen, die in der Psychotherapie eine wichtige Rolle spielen.

Und tatsächlich kann es sehr nützlich sein, seine Lebenssituation „im Licht der Vernunft“ von außen zu betrachten, mit therapeutischer Unterstützung sozusagen einen „Ausichtsturm“ zu besteigen, und von diesem Abstand und Überblick aus die Dinge zu sortieren; Bedürfnisse, Beziehungen, verschiedene mögliche Wege in den Blick zu nehmen und eine Wahl zu treffen, so dass man wieder „weiß, wo's langgeht“.

Aber dieses Bedürfnis nach Kontrolle, nach Voranschreiten im Licht, nach „alles im Griff haben“, so verständlich es ist: Manchmal ist es auch wichtig und angemessen, „den Dingen ihren Lauf zu lassen“. Oft spricht man vom „Unbewussten“ als dem „Dunklen“, das uns unheimlich vorkommt, weil wir die Vorgänge dort eben nicht kontrollieren können. Aber unterhalb der Bewusstseinschwelle finden vielfältige Prozesse statt, die unser Leben in viel größerem Ausmaß bestimmen, als wir mit unserem Kontrollbedürfnis wahrhaben wollen. Erlebnisse werden verarbeitet und automatisch einsortiert in das Muster unseres Lebens, Gefühle, Bedürfnisse, Ziele verdichten sich, und manchmal sind wir nach einer Phase des gefühlten Herumirrens überrascht von einer unvermuteten Klarheit darüber, was jetzt ansteht und wie es weitergehen soll.

Vertrauen in diese unbewussten Prozesse, sich, sozusagen, für eine Weile dem Dunkel zu überlassen, ja, sich einzurichten

im Dunkel, es sich gemütlich zu machen und einfach abzuwarten, wann es wieder Licht wird: Das ist manchmal eher angeraten als das zwanghafte Bemühen, es immer „hell“ zu haben. Denn Licht und Dunkel gehören zusammen und leben von ihrem Gegensatz, genau wie das Bewusstsein und das Unbewusste zusammenarbeiten und gemeinsam unser Leben bestimmen.

Die Qualitäten des „Dunklen“: das Loslassen, Sich-der-Ruhe-Ergeben, still werden; das Ausruhen, Nach-innen-Gehen; das Träumen, Gedanken und Gefühle schweifen lassen, Kräfte sammeln – all dies, was auch in der Natur in der dunklen Jahreszeit stattfindet, wo scheinbar Starre und Stillstand herrschen, wenn sich alles emsige Leben zurückgezogen hat – all dies gehört zum Leben. „Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht“ (1.Mose 8:22) - und derweile ist da Einer, der all dies „Unendlich sanft in seinen Händen hält“ (Rilke) – höher als jede Vernunft.