

# FRIEDA

## DAS MAGAZIN

GALERIE

GESELLSCHAFT ▾

GESUNDHEIT ▾

KULTUR ▾

STRANDGUT ▾

REGIONALES ▾

HERZMENSCHENLAND

VERMISCHTES &gt; [ November 18, 2019 ] Artemisia annua für Malaria-therapie bewahren! ▶ GESELLSCHAFT

SUCHE ...

## Dunkelretreat - Erleuchtung durch Dunkelheit?

IM GESPRÄCH MIT SASKIA JOHN

 August 18, 2017  Beziehung - Familie - Männer, Gesellschaft, Psychologie

„Grenzerfahrung Dunkelretreat – In den Tiefen meiner Seele“ lautet der Titel eines Buches von **Saskia John**. 1961 in der damaligen DDR geboren, war bereits die Wende 1989 eine Grenzerfahrung im wahrsten Sinne des Wortes, die einen persönlichen Wandlungsprozess für die Autorin in Gang brachte. Nach abgeschlossenem Veterinärmedizinstudium und einer Tätigkeit als approbierte Tierärztin war eine Ausbildung zur Heilpraktikerin für sie ein weiterer Schritt auf ihrem Weg. Seit 1994 betreibt Saskia John eine eigene Heilpraktiker-Praxis. Um ihr Angebot um Dunkelretreats erweitern zu können, verlegte sie ihren Praxisschwerpunkt 2017 von Luckenwalde nach Teltow, Landkreis Potsdam-Mittelmark.

Neben zahlreichen Weiterbildungen, darunter Akupunktur und Neuraltherapie (DgfAN), Systemisch-phänomenologisches Familienstellen (Bert & Sophie Hellinger) und Psychodynamische Arbeit mit dem „Inneren Kind“, führte wesentlich auch der eigene Prozess zu tiefen Einsichten und heilsamen Erfahrungen. Und wie der Titel des Buches ahnen lässt, war es besonders das Erleben zweier Dunkelretreats, was zu einer elementaren Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten, Dämonen und Wunden führte.

Systemische Verstrickungen, „Inneres Kind“, unbewusste Schattenanteile – diese Themen sind aus Heilungsprozessen nicht auszuklammern und sie gehen uns alle an, denn es heißt nicht umsonst: „Liebe Seele geh' voran, der Körper folgt dann irgendwann!“

### FRIEDA im Gespräch mit Saskia John

**FRIEDA:** Im Jahre 2003 entschieden Sie sich freiwillig dazu, zunächst für zwölf und später, 2005, nochmal für 24 Tage und Nächte in einem Zimmer bei völliger Dunkelheit zu verbringen. Lediglich einmal am Tag kam für jeweils eine Stunde ein Betreuer zu Ihnen. In Ihrem eingangs erwähnten Buch beschreiben Sie auf sehr offene und intime Weise, was Sie dabei erlebten. Allein das Inhaltsverzeichnis mutet an, als handele es sich um eine Art Fantasy-Thriller. In manchen Kreisen ist ja immer wieder die Rede von „Lichterfahrten“, die zu einer Art Erwachen oder gar zur Erleuchtung führen sollen. Sie und viele andere hingegen wählten das Dunkel als Erkenntnisweg. Warum entschieden Sie sich für diesen radikalen Weg und worin unterschied sich die Saskia vor und nach dem Dunkelretreat?

#### BEITRÄGE VIA E-MAIL ABONNIEREN

E-Mail-Adresse

Abonnieren

Mit Klick auf den Button "Abonnieren" erkenne ich die Datenschutzerklärung von FRIEDA-online an: <https://frieda-online.de/datenschutz/>

#### ANSTEHENDE VERANSTALTUNGEN

### Integrale Europäische Konferenz

Mai 26 - Mai 31

#### Alle Veranstaltungen anzeigen



Artemisia annua für Malaria-therapie bewahren!



Privat: Divers? Herbizide machen männliche Frösche weiblich



Auf dem Weg zur Totalüberwachung?



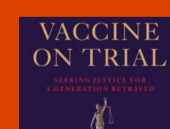
Der etwas andere Pressespiegel Teil III



Der etwas andere Pressespiegel - Teil II



Über Hitler, Marx, den Morbus Orgasmus und den männerbündischen Frevel an der Weiblichkeit



HPV-Impfung auf dem Prüfstand



Ein Gastbeitrag von Ulrike von Aufschneider

#### RUBRIKEN

**Saskia John:** Als ich 2002 in einer naturheilkundlichen Fachzeitschrift das erste Mal über Dunkeltherapie (auch Dunkelretreat genannt) las, fühlte ich mich magisch angezogen, ohne dass ich hätte sagen können, warum. So groß wie die Anziehungskraft war, war gleichermaßen auch meine Angst davor. Ich brauchte ein Jahr, um mir das Dunkelretreat zuzutrauen; ein Gespräch mit Holger, meinem Betreuer, half mir dabei. Ich kann nicht sagen, dass ich bewusst das Dunkel als Erkenntnisweg gewählt hätte. Ich folgte einfach diesem inneren Ruf und stürzte mich ziemlich naiv in das Dunkelabenteuer. Daher würde ich zutreffender sagen: Der „radikale Weg“ hat mich gewählt. Meine psychischen Voraussetzungen waren gut – ich hatte mich bereits 3 Jahre intensiv mit der Aufarbeitung meiner Vergangenheit auseinandergesetzt und eine stabile Verbindung zu meinem Inneren Kind aufgebaut – ich wusste, dass und wie ich es auffangen, halten und heilen konnte. Auch konnte ich die (üblicherweise leisen und unbewussten) Stimmen im Kopf, die mir nicht guttaten, gut hören und differenzieren und damit zuordnen. Das wiederum ermöglichte mir, mich bewusst mit ihnen auseinandersetzen zu können, da ich mir bereits eine gewisse Kompetenz therapeutisch erarbeitet hatte. Diese Erfahrungen ließen mich vertiefend heilsam durch die Dunkelzeit kommen.

Es ist meiner Erfahrung nach nicht so, dass die „Vergangenheit“ vorbei ist – sie ist immer da und wirkt in uns, wenn sie nicht transformiert wird, (unheilsam) fort, sodass wir oftmals fortwährend (unbewusst) unsere (traumatische) Vergangenheit wiederholen, statt die Energie unseres Wesenskerns zu leben. Daher macht es für mich nach wie vor Sinn, sich den dunklen Seiten, den Schatten in mir, zu stellen, sie ehrlichen Herzens anzunehmen und auf immer tieferen Ebenen zu wandeln. Dieser Transformationsprozess – wieder hin zu Saskia, wie sie in ihrem innersten Kern schwingt – macht mich mit jedem Schritt stabiler, geerdeter, „nach oben hin“ angebundener, heiler, offener, freudiger, gelassener, friedlicher, erwachsener, klarer, geduldiger, verständnisvoller, demütiger, verantwortungsbewusster, herzlicher und liebevoller – sowohl mir selbst als auch anderen Menschen und Wesen gegenüber. Darin besteht auch der Unterschied zwischen der Saskia vor und nach den Dunkelretreats und meiner 13 Jahre währenden Arbeit mit meiner Therapeutin und Lehrerin. Die mir wichtigen menschlichen Werte können sich mehr und mehr durch mich ausdrücken.

Ich gehe diesen Weg, der mir wie eine Schulung erscheint, jetzt seit 17 Jahren – und gehe ihn täglich weiter. Es ist ein schmerzhafter und zugleich zutiefst heilsamer Weg. Die Ausrichtung auf die Werte im Menschen hat mich bisher durch alle Lebensherausforderungen geführt und all den Schmerz bereitwillig fühlen lassen. Das mag für jemanden, der mit diesen Veränderungsprozessen nicht vertraut ist, sehr befremdlich und wenig anziehend klingen. Aus der Sicht der Liebe ist es das nicht.

**FRIEDA:** Von blinden Menschen ist bekannt, dass nach dem Verlust des Augenlichts andere Sinne sensibler werden. Ist von Ihren Wahrnehmungen, die Sie während der Aufenthalte im Dunkel hatten, etwas geblieben, das auch



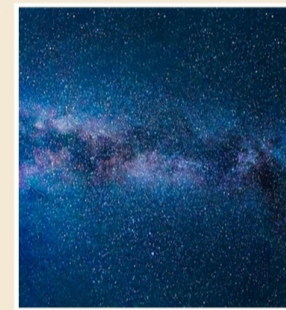
(c) Saskia John

Kategorie auswählen ▾

## WASCHEN OHNE WASCHMITTEL?



## BUCH DIREKT BESTELLEN



Robert Sardello

Ruhe

Ganzheit als Mysterium

## BUCH DIREKT BESTELLEN



ANN CRILE &amp; JANE ESSELSTYN

Essen was  
das Herz begehrtVorbeugung und Heilung von Herzerkrankungen  
mit 125 herzgesunden, veganen Rezepten

Unimedica

Basiert auf 20-jähriger  
Ernährungsstudie

## BUCH DIREKT BESTELLEN

Datenschutzerklärung -  
Nutzungsbedingungen

heute noch spürbar ist oder hat der reizüberflutete Alltag Sie wieder eingeholt?

**Saskia John:** Die Frage kann ich eindeutig mit „Ja“ beantworten. In meinem ersten Dunkelretreat fühlte ich mich in den ersten Tagen auch wie blind. Ich konnte förmlich „zuschauen“, wie die anderen Sinne zunehmend an Bedeutung gewannen. Beispielsweise fühlten sich meine Ohren riesig an, wie um besser hören zu können. Mit jedem Dunkelretreat verfeinerte und vertiefte sich die Wahrnehmung, die auch anteilig im Alltagsbewusstsein erhalten blieb.

Reizüberfluteter Alltag? Die Frage klingt ein wenig, als könnte ich ein Opfer meines selbst gewählten Alltags sein. Doch da gibt es immer jemanden, die/der das zulässt oder sucht, aus welchen (unbewussten) Motiven auch immer. Ich bin der Reizüberflutung nicht ausgeliefert. Wenn mein Alltag reizüberflutend wäre, dann wäre dies eine Folge meiner Entscheidungen. Das wiederum würde bedeuten, dass es meiner Kurskorrektur oder Neuorientierung bedürfte, damit mein Alltag wieder ruhiger werden kann.



[Buch direkt bestellen](#)

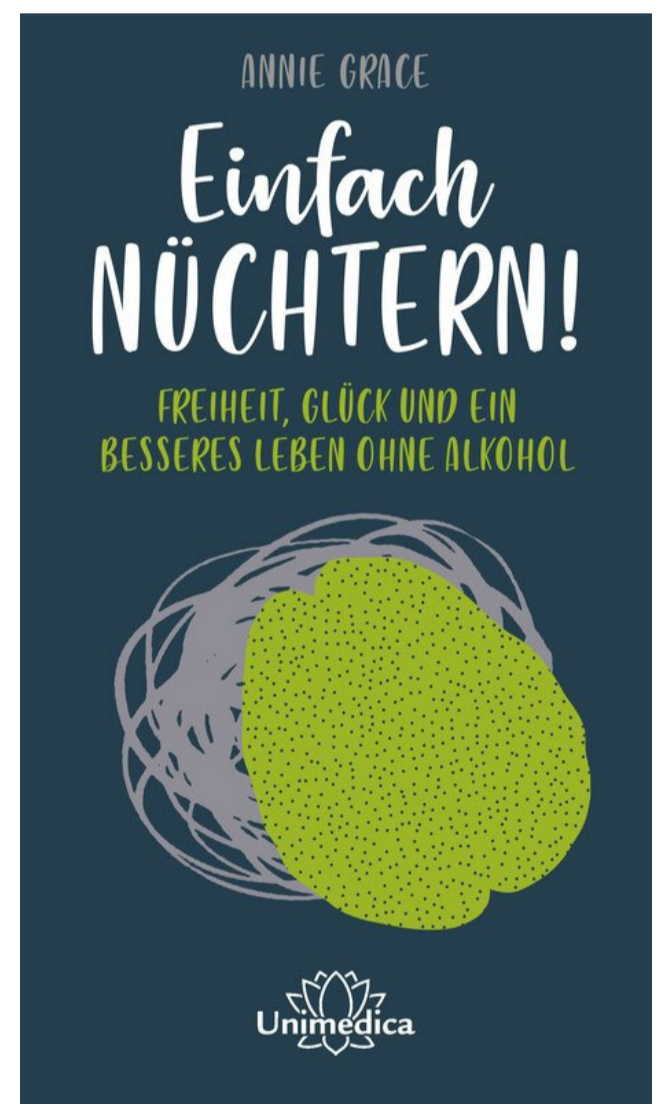
Ich habe die Überflutung in meinem Leben vor vielen Jahren abgeschafft, da es mir weder gemäß war noch guttat. Durch bewusste Entscheidungen Sorge ich täglich dafür, dass mein Leben weiterhin frei davon bleibt. Meinen Lebens- und Beziehungsraum auch energetisch clean zu halten, ist eine Grundvoraussetzung, um mir der subtileren Seins-Ebenen gewahr sein und meine Wahrnehmung weiterhin schulen zu können. Tägliche Meditation, Tai Chi, die Dunkelretreat-Begleitungen sowie auch mein neuer Wirkungsort tragen ebenfalls dazu bei, mich nicht nur im Retreat, sondern auch im normalen Alltag zu vertiefen. Das sind einige meiner Möglichkeiten, wie ich das mir entsprechende Alltagstempo gestalte. Manchmal braucht es etwas Mut – und vor allem die Entscheidung –, kulturellen und persönlichen Gewohnheiten oder auch Menschen „Lebewohl“ zu sagen und sich den dann auftauchenden Gefühlen zu stellen.

**FRIEDA:** Es heißt ja auch: „Die Liebe ist ein Kind der Freiheit!“ Die Heilung des Inneren Kindes – das ist ein Thema, das uns alle betrifft. Sie haben sich nicht nur in Ihrem eigenen Prozess mit der „kleinen Saskia“ auseinandergesetzt, sondern unterstützen Menschen auch in Ihrer Praxis auf dem Weg zur individuellen Heilung. Was verstehen Sie eigentlich unter dem „Inneren Kind“ und wie wirkt es sich auf das spätere Leben aus, wenn die Verletzungen aus der Kindheit nicht geheilt werden?

**Saskia John:** Um diese Frage zu beantworten, könnte ein ganzes Buch geschrieben werden und es gibt ja auch schon etliche Bücher zu diesem Thema. In der mir möglichen Kürze würde ich folgendes dazu sagen: Das Innere Kind steht für die kindlichen Entwicklungsstufen im Erwachsenen und hat Grundbedürfnisse wie ein äußeres Kind: sich geliebt, dazugehörend, gesehen, verstanden, geachtet und wertgeschätzt fühlen wollen. Es ist der authentische, altersunabhängige Ausdruck einer Person – mit all ihren authentischen Grundgefühlen wie Trauer, Angst, Freude oder Wut, mit ihrer innewohnenden Kreativität, Spontanität und natürlichen Neugier auf die Welt. Es beinhaltet die Lebenskraft, die sich aus sich selbst heraus in der ihr



[BUCH DIREKT BESTELLEN](#)



[BUCH DIREKT BESTELLEN](#)

gemäßigen Zeit entfalten möchte – so wie ein Baum, der in seinem Tempo wächst und die einzelnen Äste von allein – ohne dass es ihm gesagt werden muss – ausbildet. Das Innere (wie das „äußere“) Kind ist ein Ausdruck des Lebens und vollkommen offen dem Umfeld und dem Leben zugewandt und mit diesem im Kontakt. Es ist frei von Wertung, immer im Jetzt und „mit Gott und der Welt“ und allem verbunden, was gerade IST. Man könnte sagen: Das Kind im Erwachsenen verhält sich und ist wie ein echtes „äußeres“ Kind.

Wenn ein Kind Eltern hat, die in der Lage sind, die Bedürfnisse des Kindes zu erkennen und ihm diese altersgemäß zu erfüllen, dann kann sich das Kind gesund entwickeln und emotional gesättigt und stabil von einer in die nächste Entwicklungsstufe hineinwachsen, bis es erwachsen ist. Solch ein Kind kann, da es sich sicher und geborgen fühlt, von den Eltern die Liebe und all die Qualitäten nehmen, die sie ihm geben. In dem Fall ist das Kind später, wenn es erwachsen ist, den Lebensherausforderungen gewachsen und kann die Liebe, die es von den Eltern genommen hat, an Mitmenschen und an die nächste Generation weitergeben. Das Innere Kind wirkt dann wie ein natürliches Barometer, das sofort über die authentische Gefühlswelt signalisiert, wenn die eigene oder die Handlung eines anderen Menschen von der göttlich-gesunden Ordnung und Stimmigkeit abweicht. Ein authentischer Erwachsener kann wahrnehmen, wo sich die eigenen Grenzen oder die von anderen Menschen befinden. Er hat das gesunde Bedürfnis, sich an die natürliche Ordnung zu halten und wird sich angemessen, in Wahrung der eigenen Grenzen und der der anderen, verhalten (ohne dies zu „müssen“).

Werden die kindlichen Grundbedürfnisse von den Eltern (oder anderen Bezugspersonen) jedoch nicht oder nur ungenügend erfüllt, dann löst das im Kind aufgrund seiner Abhängigkeit eine existenzielle Angst aus – es friert ein auf der Entwicklungsstufe, auf der es sich gerade befindet. Dies um so mehr, wenn die fehlende Bedürfniserfüllung bzw. emotionale und/oder körperliche Vernachlässigung keine Ausnahme, sondern ein chronischer Dauerzustand für das Kind ist. Um die Existenzangst, von der sich ein kleines Kind überwältigt und überfordert fühlt, nie wieder zu fühlen, entwickelt es hilfreiche Anpassungs- und Kontrollmechanismen: es scannt beispielsweise ständig (unbewusst) die Umgebung, ob irgendwo eine Gefahr lauert; oder es schaut, was Mutter oder Vater brauchen, und wird diese durch besonders lieb, leise oder fleißig sein zu stabilisieren versuchen – in der (unbewussten) Hoffnung, dass, wenn die Eltern stark sind, diese dann wieder fürsorglich sind, um sich selbst wieder sicherer und geborgener fühlen und sich daher entspannen zu können. Die Anpassung geht auf Kosten der eigenen authentischen Impulse – diese werden (unbewusst) verdrängt. Das Nervensystem von Kindern, deren berechnete Grundbedürfnisse seitens der Erwachsenen nicht oder zu wenig erfüllt werden, ist ständig hochgefahren; sie leben in einer dauerhaft inneren Anspannung, was sich auch auf ihre Gesundheit und natürlich auf ihre weitere Entwicklung auswirkt.

Das empfundene Defizit an z. B. Liebe, Zuwendung und Aufmerksamkeit wird von einer Entwicklungsstufe in die nächste bis in das Erwachsenenalter hineingetragen. Nach einer solchen Kindheit ist unser Inneres – je nach Schweregrad der emotionalen (oder auch körperlichen) Vernachlässigung – weitgehend oder gänzlich ungesättigt und leer. Als Erwachsene tragen wir dann ein verletztes Kind in uns, das sich zu kurz gekommen, ungesehen, ungeliebt oder alleingelassen fühlt und das immer wieder versucht, seine unbefriedigten Bedürfnisse doch noch erfüllt zu bekommen: noch immer von



BUCH DIREKT BESTELLEN



**Wolfgang Bergmann**

**K** Kösel

BUCH DIREKT BESTELLEN



den Eltern oder, stellvertretend für diese, von Partnern, eigenen Kindern, Freunden, Arbeitskollegen. Oder es wird versucht, das emotionale Defizit mit Ablenkungen jeglicher Art zu füllen: mit der Liebe der Tiere, mit Arbeit, Schokolade, Alkohol, Drogen oder mit materiellen Gütern, Fernsehen, Computer- und Handyspielen. Wir suchen sehn-süchtig im Außen, was uns im Innen fehlt. Die Liste ließe sich noch fortsetzen. Wir sind dann zwar körperlich erwachsen, innerlich jedoch noch immer abhängig wie ein kleines Kind, obwohl wir längst von zu Hause ausgezogen sind. In extremen Fällen gelingt auch der Auszug und der Eintritt in ein eigenständiges Erwachsenen- und Berufsleben nicht. Das Innere Kind hat seinen authentisch strahlend-lachenden Ausdruck verloren.

Alles, was wir in der Kindheit (unbewusst) verdrängten, wird später in unserem Erwachsenen-Leben in Form von Herausforderungen wieder auf uns zu kommen. Wir ziehen dann beispielsweise Partner an, die sich uns gegenüber sehr ähnlich verhalten, wie einst unsere Bezugspersonen aus der Herkunftsfamilie. Diese Beziehungsherausforderungen geben uns die Möglichkeit der Erkenntnis und damit der Transformation der unbewussten Beziehungsmuster, indem wir mit und an unserem Partner (und eigenen Kindern oder anderen wichtigen Personen) nachreifen und innerlich wachsen können. Wenn wir jedoch nicht „wach“ sind an der Stelle, dann setzen sich die in der Kindheit aufgebauten Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster bewusst oder unbewusst mit dem Partner und ggf. eigenen Kindern fort – und das Drama – oder (Entwicklungs-)Trauma – geht auf die gleiche Weise in die nächste Generation, wie es in der eigenen Kindheit erfahren wurde. Wenn wir die eigenen Schatten nicht erkennen, können wir sie auch nicht auflösen und „produzieren“ weitere Schattensituationen. Die ehemaligen Opfer werden dann (unbewusst) zum Täter an der nächsten Generation.

Das Dilemma, das ich in der Therapie auf Seiten der Eltern (die wegen verschiedener Schwierigkeiten kommen, die sie mit ihren Kindern, oder die die Kinder z. B. in der Schule haben) oft sehe, ist: Im Grunde wollen alle Eltern für ihren Nachwuchs nur das Beste, wollen für ihre Kids da sein, ihnen Orientierung, Halt, Sicherheit und vor allem Liebe und Geborgenheit geben. Jedoch können sie genau das in den verschiedensten Situationen nicht, weil sie an innere Grenzen (eigene Defizite) kommen und sich dann gänzlich anders verhalten als sie im Herzen möchten. Sie können es nicht – trotz guter Absicht –, wenn sie selbst in ihrer eigenen Kindheit nicht genug bekommen und/oder nicht genug von den eigenen Eltern genommen haben – aus welchen Gründen auch immer. In solchen Fällen arbeite ich nur mit den Eltern. Wenn sie nachgenährt und stabil sind, stabilisieren sich auch ihre Kinder und die Symptome, aufgrund derer sie in die Therapie kamen, verlieren sich.

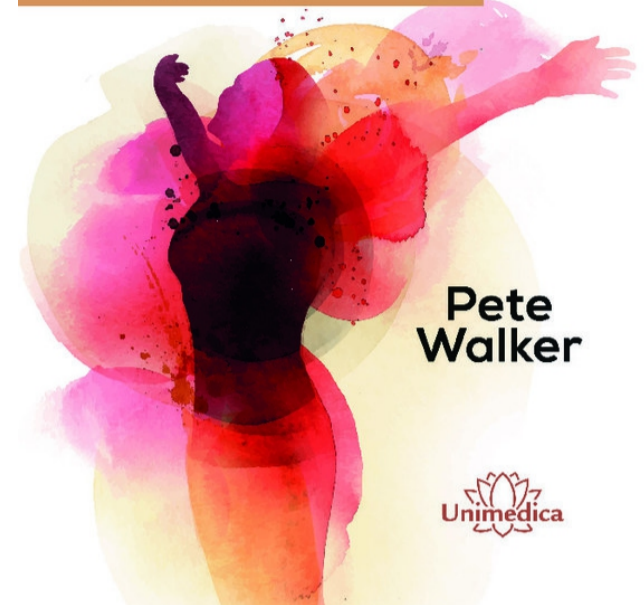
Weitere Folgen des Tragens unbewusster Altlasten (durch eigene Erfahrungen in der Kindheit entstanden oder auch übernommene, von unseren Ahnen verdrängte Energie) können beispielsweise sein: Traumatisierte Menschen empfinden sich mehr oder weniger gefühllos und wenig oder gar nicht in Verbindung mit ihrem sozialen Umfeld; auch die göttliche Anbindung ist oft verloren gegangen. Dauerhafte, erfüllte Paarbeziehungen sind unmöglich; Nähe-Distanzprobleme tauchen auf; es können kaum oder keine gesunden Grenzen gesetzt werden. Die Menschen fühlen sich schnell mit dem normalen Alltag, mit der Arbeit und vor allem mit eigenen (und fremden) Kindern überfordert. Sie sind immer auf der Suche nach dem Glück und der eigenen

BUCH DIREKT BESTELLEN

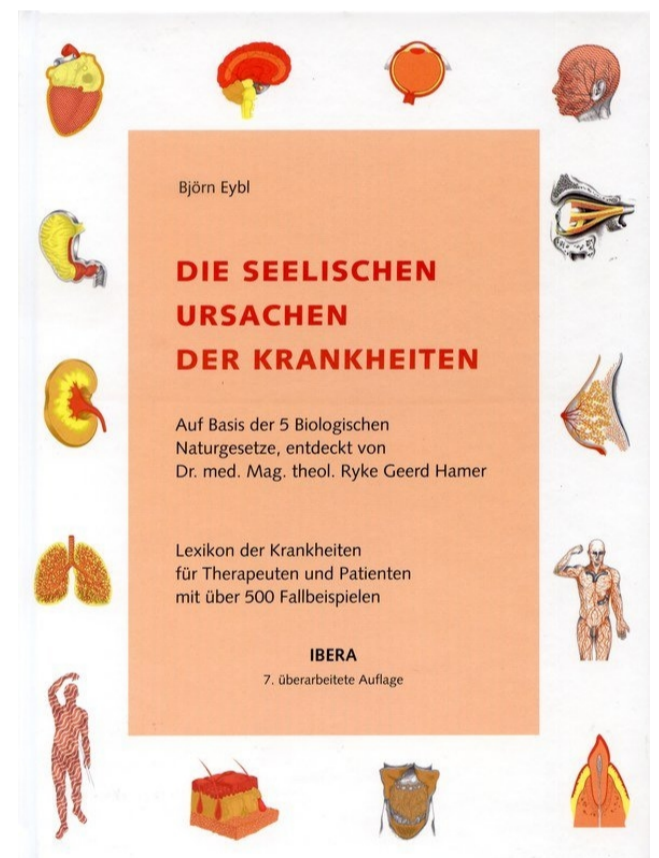
## Posttraumatische Belastungsstörung

*Vom Überleben zu neuem Leben*

Ein praktischer Ratgeber zur Überwindung von Kindheitstraumata



BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN

Lebensaufgabe und wissen nicht, wer sie wirklich sind, was ihr authentischer Ausdruck ist. Angst, Langeweile, innere Unruhe, sich genervt, trotzig, bockig fühlen, „eingeschnappt sein“ oder unkontrollierbare Wutausbrüche begleiten ihr Leben. „Ich bin eben so!“, wird dann oft gesagt. Traurigkeit und ein fehlendes „Etwas“ nagt in der Tiefe ihrer Seele. Der Körper entgleist früher oder später infolge der jahrzehntelangen inneren Spannung, die sich aufgrund dessen ergibt, dass sie, statt ihr authentisches Selbst, unbewusst ihr angepasstes Selbst leben. Körpersymptome sind meines Erachtens Weckrufe der Seele und Zeichen der inneren Blockaden und Dysbalance.

**FRIEDA:** Wie meine Interviewpartnerin Dami Charf in dem Artikel „**Trauma überwinden – Damit der Himmel wieder blauer wird**“ erklärte, sei es eine der Tragiken traumatisierter Menschen, oft nicht mehr selbst entscheiden zu können, wie sie reagieren. Die geist-seelische Situation in unserer Gesellschaft deutet nicht gerade darauf hin, dass die Mehrheit „bei sich selbst angekommen“ ist und ein jenseits von alten Konditionierungen erfülltes Leben gemäß dem eigenen Potenzial lebt. Könnte es Ihrer Ansicht nach sein, dass viele von uns traumatisiert sind, ohne es zu wissen und wenn ja, wozu führt es, wenn man ein Leben lang traumatische Altlasten im Rucksack hat?

**Saskia John:** Ja, meiner Einschätzung nach sind viele Menschen in verschiedenen Entwicklungsphasen traumatisiert, ohne es zu wissen. Die Folgen des 2. Weltkrieges (und der unverarbeiteten Kriegszeiten davor) und die Auswirkungen der langjährigen Teilung Deutschlands und des Lebens in der ehemaligen DDR, dürften eine wesentliche Rolle dabei spielen, warum es so viele Menschen betrifft. Einige der folgenschweren Konsequenzen habe ich in der Antwort auf Ihre vorherige Frage schon benannt. Um das noch einmal zu konkretisieren: Wer mit emotionalen Defiziten von klein an aufgewachsen bzw. in diese schon hineingeboren ist, dem sind das Defizit selbst und die das Defizit kompensierenden Verhaltensmuster auch später als Erwachsener meist vollkommen unbewusst. Ich bekomme in Therapiesitzungen oft diesen Satz zu hören: „Und ich dachte, das muss so sein, dachte, das ist normal!“ Nein. Vieles von dem, was gedacht „normal“ und in der Kindheit als „normale Verhaltensmuster“ von den Erwachsenen unbewusst übernommen worden ist, entspricht weder unserer Natur noch einem erwachsenen Verhalten.

**FRIEDA:** Die Psychologin, Autorin und Referentin **Michaela Huber** empfiehlt beispielsweise, bei erlebten Misshandlungen nicht systemisch zu arbeiten. Dami Charf und viele andere raten dazu, traumatisierte Menschen unbedingt körpertherapeutisch zu unterstützen. Welche Methoden wenden Sie an, um traumatisierte Menschen zu behandeln und woran merken Sie vorab, ob jemand ein Trauma hat oder vielleicht eine ganz andere Symptomatik?

**Saskia John:** Wie ich arbeite, hängt immer von der individuellen Situation der Unterstützung suchenden Menschen ab. Ich stimme mich auf sie ein und hole sie dort ab, wo sie stehen – jeder braucht etwas anderes. Dabei schaue ich grundsätzlich auf sie als Menschen – und bewusst nicht auf das oft vor sich hergetragene Schild, auf dem eine bestimmte Diagnose steht, auf die sie innerlich schauen und so ihre Heilung verhindern. Ein kranker Körper ist für mich der manifest gewordene Ausdruck eines Denkens, Fühlens und Handelns, das mit dem Innersten – dem Herzen



[Buch direkt bestellen](#)



[BUCH DIREKT BESTELLEN](#)



[BUCH DIREKT BESTELLEN](#)



und der Seele des Menschen – schon lange nicht mehr im Einklang ist. Und da setze ich an: Ich schaue gemeinsam mit den Klienten, was dazu führte, dass sie einst (unbewusst) von ihrem authentischen Lebensweg abgebogen sind und wie sich das auf ihr Denken, ihre Gefühle und ihren Körper ausgewirkt hat. Wer das tief in sich weiß, weiß auch, was es braucht, um wieder in die eigene Spur und dadurch zu mehr Freude, innerem Frieden, Leichtigkeit und Gesundheit im Leben zu kommen. Wenn es möglich und angemessen ist, biete ich ihnen an, sich mit ihrer tieferen Wahrheit (die immer anders aussieht als der Kopf denkt) auseinanderzusetzen – diese ist ja ohnehin da (wenn auch oft unbewusst), beeinflusst sie ständig und drückt über die Symptome im Körper und im Leben aus, dass etwas nicht stimmig, nicht im Einklang ist. Wer möchte, dass sich daran wirklich etwas ändert, braucht zunächst einmal die Kompetenz (die oft erst erarbeitet werden muss), sich selbst fühlen und wahrnehmen und die Zusammenhänge zwischen den Ereignissen im Leben und den Gefühls- und Körperreaktionen erkennen zu können. Weiterhin braucht es Mut und Kraft, eine eingeleitete Veränderung auch wirklich konsequent umzusetzen und sich den dabei auftauchenden Herausforderungen im sozialen Umfeld und den damit einhergehenden Gefühlen stellen zu können. Und es braucht Geduld und Liebe für diesen wundervollen eigenen Wandlungs-, Erwachens- und Heilungsprozess.

Ich unterstütze also, kurz gesagt, diejenigen, die das einerseits wirklich möchten, und die andererseits auch die dafür benötigte Kraft und Energie zur Verfügung haben, darin, Licht in ihre unbewussten Kelleretagen zu bringen, um grundlegende Änderungen zu ermöglichen. Einige Aspekte meiner Arbeit sind dabei:

- Ressourcen und Verständnis für den inneren Prozess aufbauen; Erwachsenen-Ich stärken; klären, was verantwortungsbewusstes, erwachsenes Handeln (auf ganz konkrete Lebenssituationen bezogen) bedeutet.

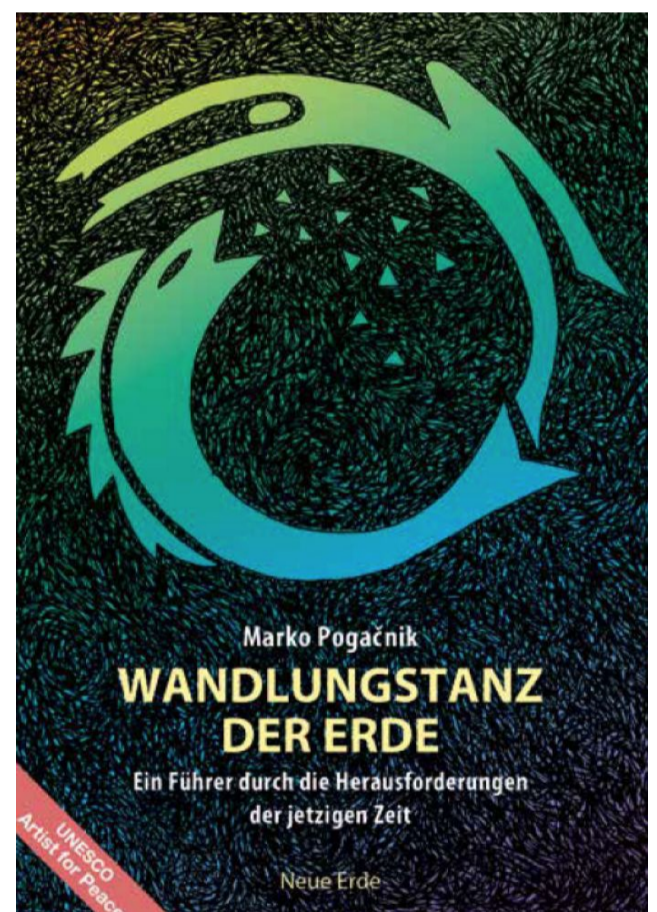
Da nichts schwerer ist als sich selbst wirklich nachhaltig zu ändern, bedeutet dies manchmal eine längerfristige innere Arbeit. Ich würde sogar sagen, es ist ein Weg, ein Lebensweg. Oft wollen die Leute ihre Mitmenschen ändern (statt sich selbst) oder so schnell wie möglich ihre Symptome wieder loswerden. Solange jemand etwas weg oder anders haben möchte als es gerade ist, arbeitet er im Grunde gegen sich selbst, was die innere Spannung nur weiter erhöht, statt dass sie abgebaut werden kann. Es braucht für tiefgehende Heilung, wie ich sie verstehe, ein Erwachsenen-Ich, das sich selbst (dem Inneren Kind und dem Körper) gegenüber bedingungslos liebevoll und fürsorglich ist und gut – zunächst einmal – für sich sorgt. Erfolgt diese innere Heilungsarbeit vom Herzen her und mit klarem Verstand, ist das ein sehr schöner, berührender und Freude machender Heilungsprozess:

- die aktuelle Lebenssituation reflektieren: Gehe ich **meinen** Weg? Drücke ich (privat und im Arbeitsalltag) aus, was mir am Herzen liegt? Weiß ich, wer ich bin? Stimmt mein kreierter Alltag mit meinem Herzen überein? Das sind nur einige Fragen, die wichtig sind,
- eine gefühlte Verbindung „Erwachsenen-Ich – Inneres Kind“ herstellen und stabilisieren; unerfüllte Bedürfnisse des Inneren Kindes nacherfüllen („Nachbeeltern“); sich mit verinnerlichten negativen Glaubensbotschaften auseinandersetzen; mit Introjekten in Kontakt treten und die Beziehungsmuster zu diesen erkennen und heilen; sich angemessen

BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN

abgrenzen lernen und aus der Identifikation mit den Introjekten herauslösen,

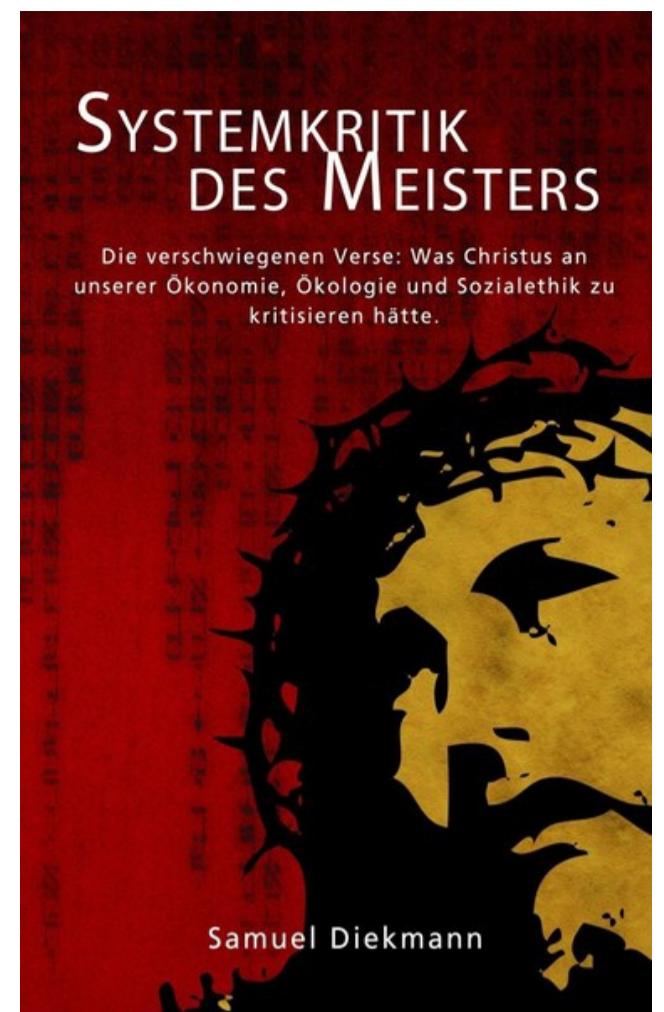
- sich der kindlichen/übernommenen Glaubenssätze, Doppelbotschaften, widersprüchlichen Aussagen und den damit verbundenen Gefühlen und Körperempfindungen bewusst werden; ehemals verdrängte Gefühle wieder fühlen und integrieren; – z. B. über Aufstellungen, Innere-Kind-Arbeit, Hypnose oder andere Methoden innerer Arbeit.
- Darüber hinaus nutze ich den „TimeWaver Med“, der in den Bereich der Informationsfeldmedizin gehört und ein computergestütztes bioenergetisches Analyse- und Behandlungssystem ist, mit dessen Hilfe Störungen im biologischen Informationsfeld analysiert und dort auch balanciert, d. h. positiv beeinflusst, werden können.
- Alles aufzuzählen, würde den Rahmen des Interviews sprengen. Kurz gesagt geht es um Heilung durch Bewusstsein und Erwachen, um die Wiederherstellung des Einklangs von Körper, Geist und Seele. Auf meiner Webseite [www.saskiajohn.de](http://www.saskiajohn.de) kann sich ausführlicher informiert werden.

Woran erkenne ich, ob jemand ein Trauma hat? Es gibt einige Merkmale, die für mich Hinweise sind. Um jedoch wirklich einschätzen zu können, ob jemand ein Trauma hat, muss immer die Gesamtsituation der Person tiefer angeschaut werden. Da manche Menschen die Neigung haben, etwas zu lesen und dann aus dem Gelesenen und Verstandenen heraus für sich eine Diagnose abzuleiten, unter der sie dann wiederum noch mehr leiden als vorher, ist es mir ein Anliegen darauf hinzuweisen, dass es aus meiner Sicht nicht hilfreich ist, allein aus dem Lesen einer Liste heraus möglicherweise ein Trauma für sich selbst ableiten zu wollen.

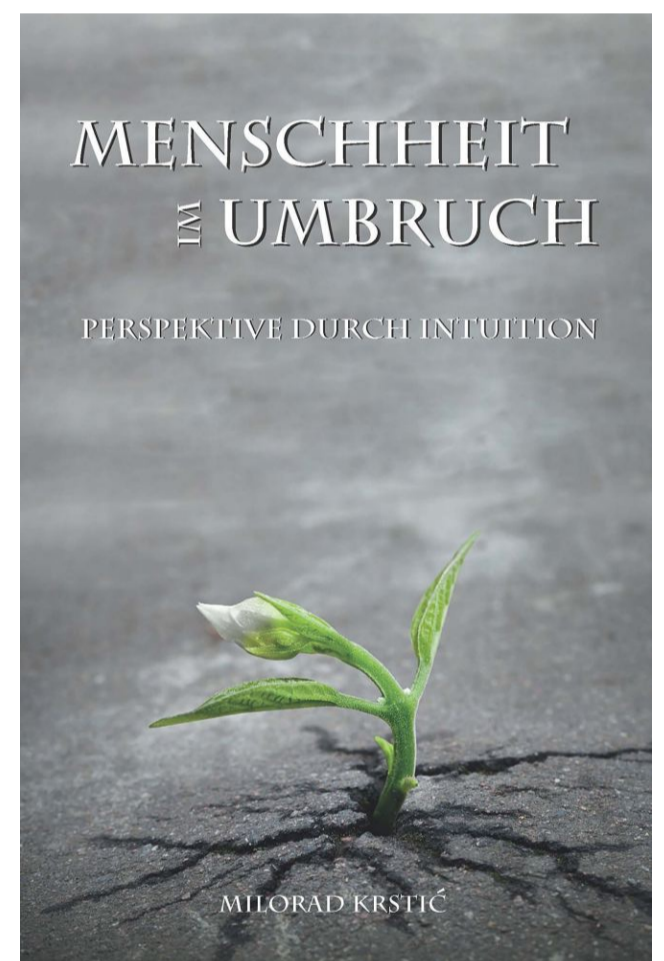
Oft liegen, wie weiter oben schon angedeutet, einer bestimmten Form von Trauma einerseits eine fehlende Stabilität der Eltern und andererseits Grundkonflikte in der Beziehung zwischen den Eltern – und, daraus folgend, auch zwischen den Eltern und ihren Kindern – zu Grunde, die meist über viele Generationen weitergegeben worden sind und daher eine gewisse Kraft haben. Aus der Verdrängung dieser kreieren sich Symptome und Konflikte im Leben eines Menschen, wobei der Zusammenhang dem Betroffenen und seiner Herkunftsfamilie oft nicht bewusst ist – auch dann nicht, wenn Außenstehende dies klar und deutlich erkennen können. Oder eine Situation wird als sogenannte „Lappalie“ eingeschätzt und daher oft als unwichtig bewertet und verdrängt. In der Regel verbergen sich jedoch, gleich unsichtbaren Spinnfäden, auch hinter „Lappalien“ handfeste Tatsachen und Muster, insbesondere dann, wenn diese sich zahlreich wiederholen und zu weiteren emotionalen Verletzungen führen. Viele „kleine weggeschobene Lappalien“ vermüllen mit der Zeit den Beziehungsraum und versalzen nach und nach jegliche Beziehung. Aus anfänglicher leichter Verstimmung wird unüberwindbarer Ärger; die Liebe bleibt auf der Strecke.

Einige Symptome, hinter denen sich Traumata verbergen können, sind:

- Konzentrationsmängel, starke innere Unruhe, leicht gereizt und genervt
- nicht die eigenen inneren Impulse leben können; nicht wissen, wer „ich“ bin; immer auf der Suche; innerer Druck; dauerhafte Spannungen im Körper
- eigene Grenzen und die von anderen Menschen überschreiten
- sich in Folge von jahrelanger Anpassung „depressiv“ fühlen; sich nicht fühlen und Gefühle nicht benennen können; sich nicht im Körper und



BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN

nicht geerdet fühlen

- die Welt nur noch aus dem Kopf heraus leben; viel grübeln; sich ständig wiederholende Gedankenkreisel, ohne diese abstellen zu können
- sich ausgeliefert, hilflos, unselbstständig, klein und abhängig fühlen
- immer wieder die gleichen gegen sich selbst oder gegen andere Menschen gerichtete Handlungen vollziehen, obwohl diese bereits als unangemessen und ungesund (für sich und andere) von der eigenen Logik erkannt wurden – sich also wider eigenen Wissens verhalten
- sich anderen Menschen gegenüber anpassen, es jedem recht machen wollen; Dinge, die man selbst gerne tun würde, nicht umsetzen, wenn z. B. der Partner nicht auch mitmacht; oder etwas „dem anderen zuliebe“ tun aus Angst vor der Reaktion des anderen; sich selbst übergehen
- sich ständig rechtfertigen und verteidigen
- „Lachen“ an Stellen, wo es vom berichteten Inhalt her nichts zu lachen gibt
- aktiv oder passiv aggressives Verhalten sich selbst und anderen gegenüber; Einschüchterung und Erpressungsversuche (Wenn du das oder jenes tust, dann ...)
- unkontrollierbare Gefühlsausbrüche; Gefühle nicht in sich halten können
- jegliches Suchtverhalten, Eifersucht
- Vermeidungs- und Zwangsverhalten aller Art

**FRIEDA:** In seinem Buch „Schatten auf dem Pfad“ schreibt Abdi Assadi, dass viele spirituell Suchende, darunter auch so genannte spirituelle Lehrer, zwar durch verschiedene Methoden gewisse Fähigkeiten erreichen könnten, doch das habe nach Ansicht des Autors oft nichts mit einem Erwachen zu tun. „Der spirituelle Pfad ist kein Entertainment, aber als die guten Abhängigen, die wir nun einmal sind, wollen wir ‚high‘ werden. Für seine Ansichten erhielt der in New York lebende gebürtige Iraner, Yoga-Lehrer und Akupunkteur viel Zuspruch und gleichermaßen viel Schelte. Wie definieren Sie „Erwachen“ und „Erleuchtung“?

**Saskia John:** Erwachen bedeutet für mich ein Prozess, der mit Wach-Werden zu tun hat. Um wach sein zu können, braucht es ein Aufwachen. Aufwachen aus was? Aus der Trance, die mich in konditionierten (meist unbewussten) Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern festhält. Und die mich als Erwachsene in manchen Situationen – statt souverän – kindlich angepasst reagieren lassen.

Diese Illusion einerseits zu erkennen und sie andererseits zu transformieren, ist für mich ein Teil des Erwachens-Prozesses. Eine Voraussetzung dafür ist, dass es mir als Erwachsenen zunächst einmal auffällt, dass ich mich in bestimmten Situationen nicht souverän verhalten kann. Eine weitere, dass ich in der Lage bin, darüber zu reflektieren und Verantwortung für mein Verhalten und meine Bedürfnisse zu übernehmen (statt zu versuchen, die Erfüllung dieser bei anderen, beispielsweise Partnern, Freunden, Arbeitskollegen, eigenen Kindern oder Tieren, einzufordern oder sich in Ablenkungen jeglicher Art zu stürzen).



[Buch bestellen](#)

## Der Permakultur-Garten

Anbau in Harmonie mit der Natur



pala  
verlag

**BUCH DIREKT BESTELLEN**

Library of Healing Arts

### Willi Maurer Der erste Augenblick des Lebens

Der Einfluss der Geburt auf die Heilung  
von Mensch und Erde



**BUCH DIREKT BESTELLEN**

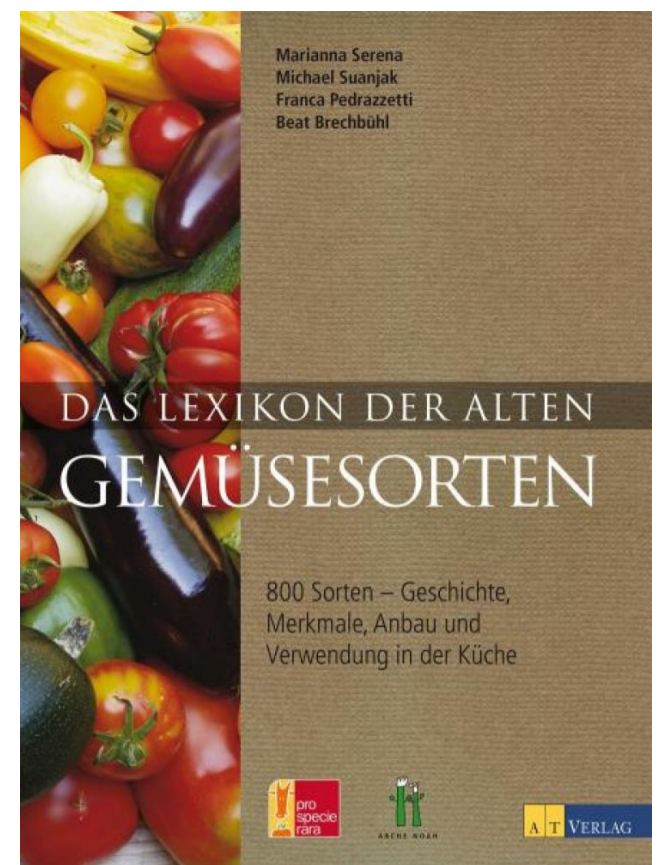
Manchmal, insbesondere bei traumatischer Vergangenheit, braucht es für diesen inneren Wachstumsprozess therapeutisch-integrative Hilfe, die meines Erachtens auch angemessen ist. In diesem Sinne ist in der heutigen Zeit das mental-emotionale Erwachsen-Werden für mich ein wesentlicher Teil des Erwachens. Damit meine ich, als Menschheit in eine Reife hineinzuwachsen, die uns verantwortungsbewusst, angemessen und vor allem menschlich in den verschiedenen Alltagssituationen – insbesondere Kindern gegenüber – handeln lässt. Das Potenzial dazu steckt jedenfalls in jedem von uns. In dem Sinne würde ich auch die oben zitierte Aussage von Abdi Assadi verstehen. „Die guten Abhängigen“ – das sind, in meinen Worten ausgedrückt, Erwachsene mit einem nicht integrierten, bedürftigen Inneren Kind, das noch sehnsüchtig die Erfüllung seiner Bedürfnisse im Außen sucht. Aus meiner Sicht ist das nur ein Teil der Gesamtpersönlichkeit (das Innere Kind ist abhängig), während ein anderer Teil (der Erwachsene) für dieses liebevoll und verantwortungsbewusst da sein kann. Geschähe diese innere Fürsorglichkeit mit echter Herzensliebe und emotional warmem Kontakt, könnte die kindliche Ebene nachgenährt werden. In Folge dessen würden wir innerlich mehr in Frieden kommen und aufhören, high oder anders betäubt und abgelenkt sein zu wollen.

Erleuchtung geht für mich mit Erwachen Hand in Hand und zugleich darüber hinaus. Auch Erleuchtung ist ein Prozess und bedeutet für mich, einschneidende Einblicke in die Natur des Seins (wie die Welt WIRKLICH ist, und nicht, was wir über sie denken) zu erhalten. Ein Schauen höherer Seins-Ebenen, die immer da sind, jedoch derzeit noch nicht zu unserem Alltagsbewusstsein gehören. Als würde sich der Himmel gnadenvoll öffnen und einen Blick in die grenzenlose Unendlichkeit und Weisheit dahinter gestatten. Es ist wie ein Hindurchschauen durch die Vorhänge der persönlichen, kulturellen und irdischen Konditionierungen. Ein Eintauchen in die Seins-Wahrnehmung – jenseits der gewohnten Gedanken und Gefühle, auch jenseits der gewohnten Raum-Zeit-Konditionierung.

Eine solche Erfahrung wirkt, wenn sie stark genug ist, wie eine Initialzündung für Veränderung, für Erwachen; sie transformiert das komplette bisherige Weltbild, nichts ist danach mehr wie es vorher war. Das eigene Leben und die Bedürfnisse ändern sich grundlegend und nachhaltig. Die uns innewohnende natürliche göttliche Ordnung stellt sich wieder her. Das Denken, Fühlen und Handeln wird zunehmend aus den höheren Seins-Ebenen motiviert; es fühlt sich eingebunden in etwas Größeres Ganzes an, das alles und jedes durchdringt und schöpft.

**FRIEDA:** Dieser „Weg durch den Schmerz“ lohnt sich demnach und vermutlich bleibt er niemandem auf Dauer erspart. Sie erklärten schon, auf sehr authentische Weise, wie ich finde, welches Geschenk Menschen erwartet, wenn sie sich mit ihren Schatten auseinandersetzen. Können Sie das noch näher ausführen?

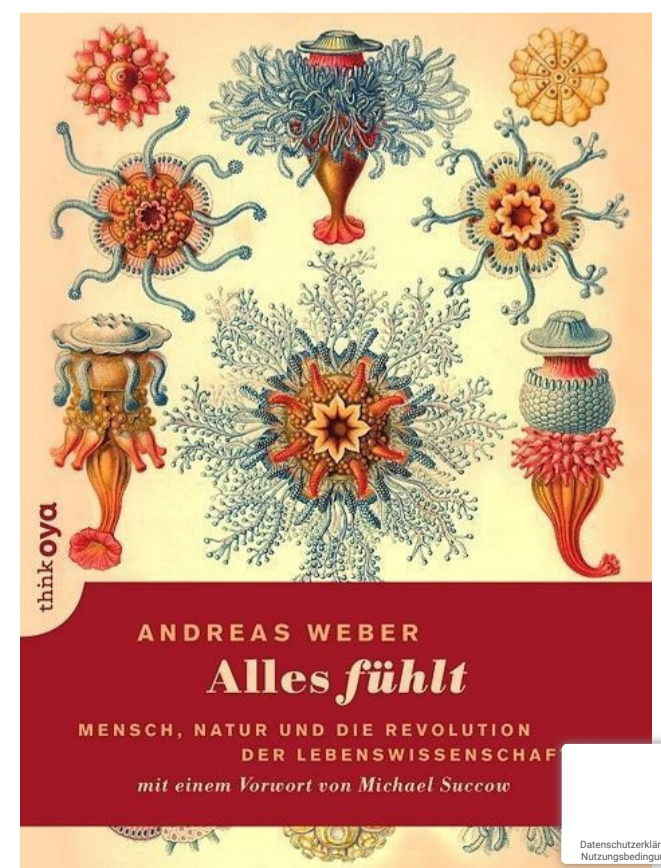
**Saskia John:** Dieser Moment, zu erkennen, dass man viele Jahre an sich selbst vorbeigelebt hat und Wege gegangen ist, die andere vorgegeben haben, kann einerseits schockierend UND andererseits zugleich erleichternd sein. Erleichternd, weil mit der Erkenntnis die Wachheit zunimmt und zugleich auch mehr innerer Raum, mehr Gelassenheit und tiefere innere Ruhe fühlbar sind und mehr Handlungs- und Wahlfreiheit besteht. Handlungsimpulse kommen zunehmend aus einem mit dem Herzen und dem Bauch verbundenen Verstand, die auf das Wohl aller ausgerichtet sind. Es steht nicht mehr nur das



BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN



eigene Wohl im Vordergrund, sondern auch das Wohl der Mitmenschen, und im größeren Rahmen auch das Wohl der Menschen in anderen Ländern, der Erde und des Weltraums. Die Liebe handelt – klar, weise und bedingungslos. Das Menschheitswesen schläft einen kollektiven Schlaf und ist sich dessen nicht bewusst, hält diesen Zustand für real, für einen Wachzustand. Das ist er leider nicht.

**FRIEDA:** Herzlichen Dank für Ihre buchstäblich „aufschlussreichen“ Antworten!

**Saskia John:** Es war mir eine große Freude! Herzlichen Dank für die Einladung zum Interview und die tiefgehenden Fragen! Ich empfinde es als sehr wertvoll und wichtig, dass es Magazine gibt, die sich damit befassen.

**FRIEDAs Kaffeekasse:**

Spenden

Danke.

**Ggf. zum Weiterlesen:**

Die Heilung der Mutterwunde durch die eigene Stimme, Souveränität: Von Karpfen und Delfinen, Militärmesse und phallische Phase, Emanzipation mal anders betrachtet, Rat der Großmütter, Die abgeschaffte Mutter, Gaia: Nach Hause kommen, Gewalt in der Partnerschaft, Gefühle artikulieren statt Gewalt ausagieren, Mogelpackung Naturschutz – Indigene Völker, Trauma überwinden – Damit der Himmel wieder blauer wird, Gender – Themen, die die Welt nicht braucht, Rechte und linke Ideologien, Vom Boom der Hobbyköche, Mütter für Mütter, Friedgard Mattlin – Wenn Mütter kämpfen, Hochsensibel – Interview mit Kirsten Kampmann-Aydogan, Harfe statt Ritalin, Lustvoll gebären, Hypnose bei Schwangerschaft, Geburt und Kinderwunsch

Gefällt mir:

Wird geladen...

Ähnliche Beiträge



"Meine Sprache und ich"  
Mai 19, 2017  
In "Galerie"



Körperweisheit - Tanz als  
Ausdruck der Seele  
März 30, 2018  
In "Bremen"



Wertschätzung - mehr als ein  
Modewort  
Dezember 10, 2016  
In "Bildung"



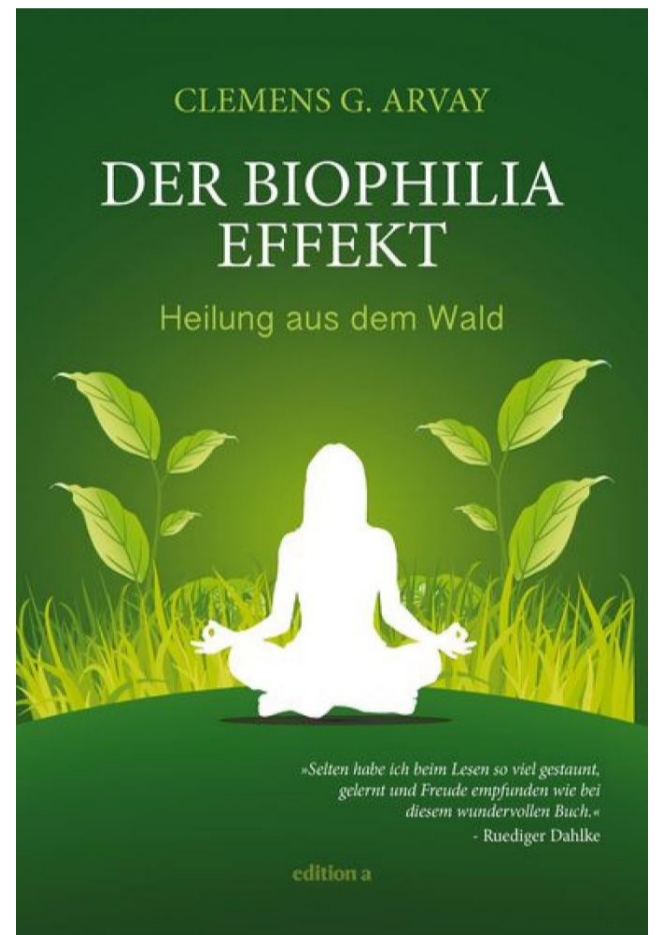
Spenden

**Monetäres für FRIEDAs Kaffeekasse**

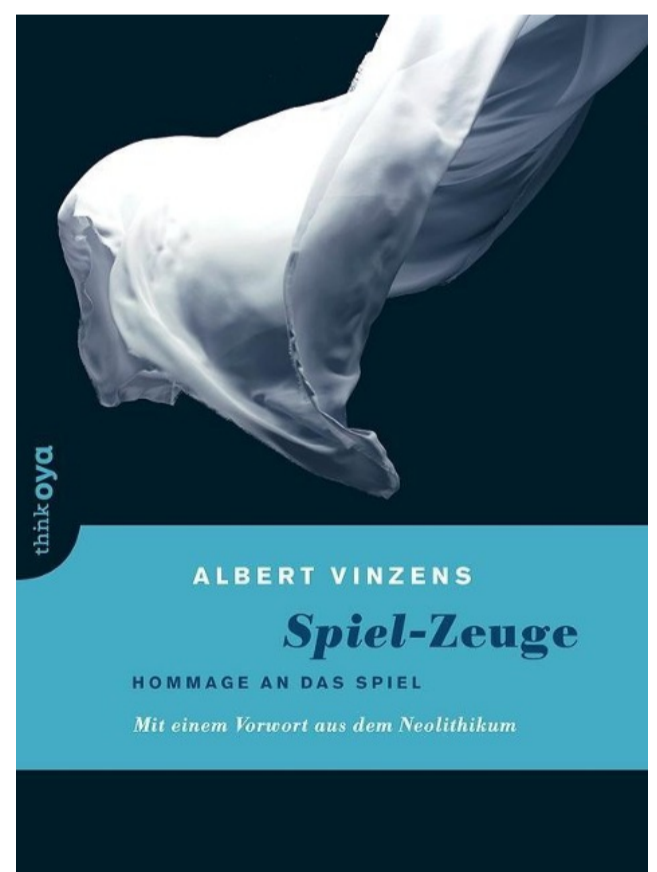
CDS DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN



SLIDER

Peter Gray  
*befreit*  
**LERNEN**

Wie Lernen in Freiheit  
spielend gelingt



**BUCH DIREKT BESTELLEN**



**BUCH DIREKT BESTELLEN**

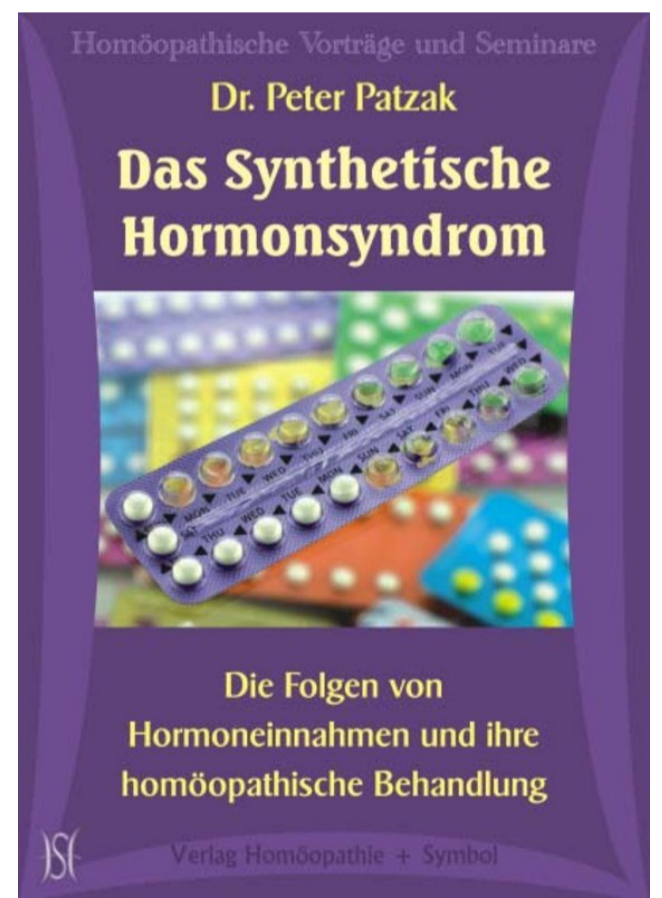


Datenschutzerklärung -  
Nutzungsbedingungen

BUCH DIREKT BESTELLEN



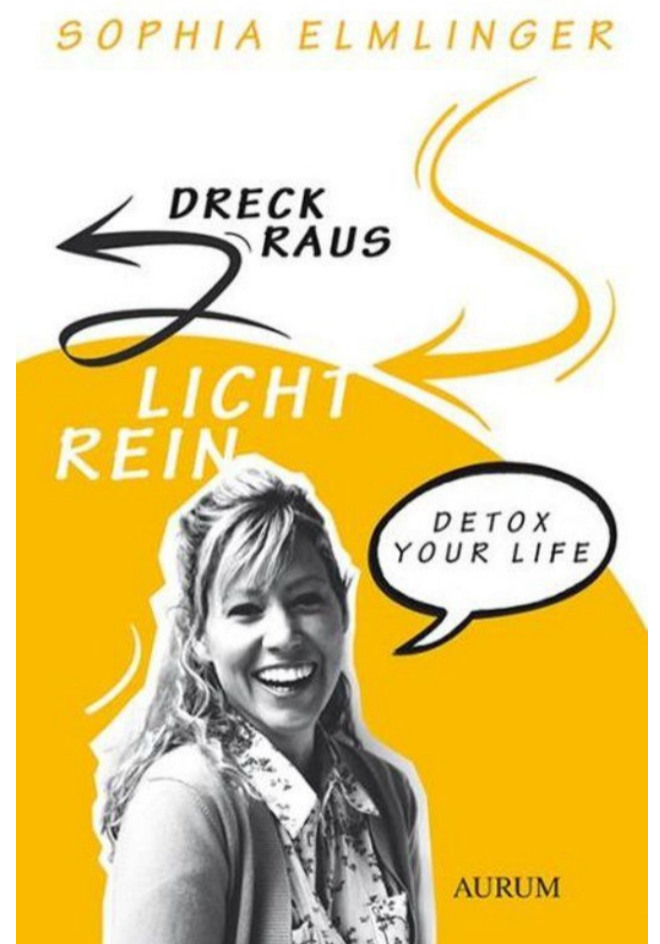
BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN



[Datenschutzerklärung - Nutzungsbedingungen](#)

BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN



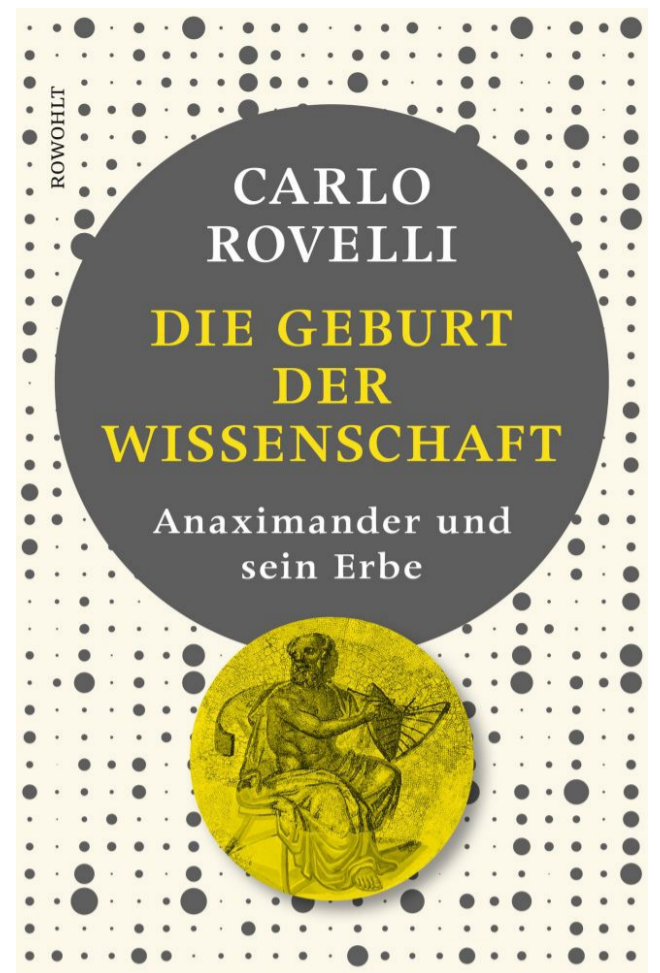
BUCH DIREKT BESTELLEN



**BUCH DIREKT BESTELLEN**



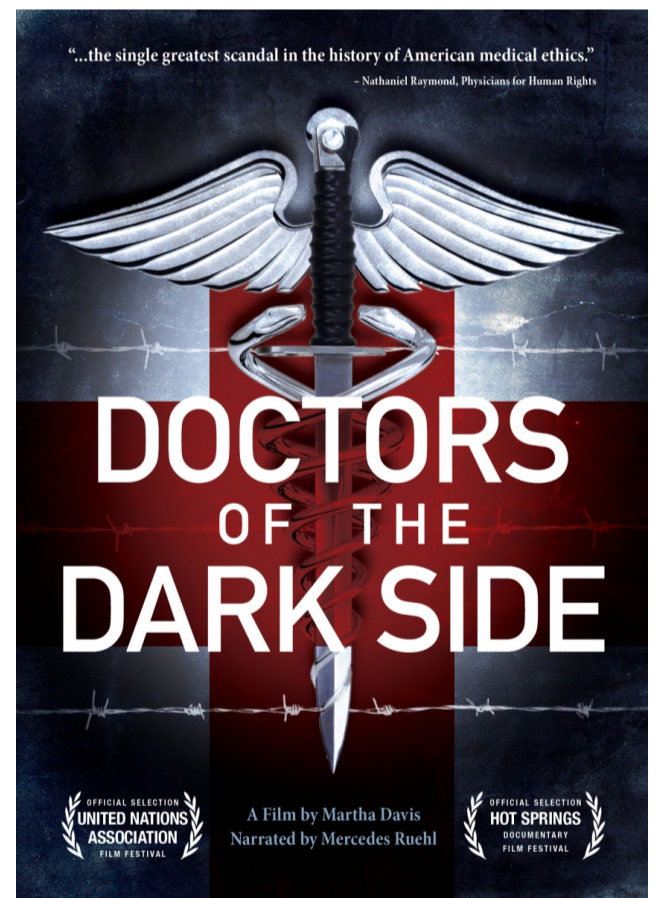
**BUCH DIREKT BESTELLEN**



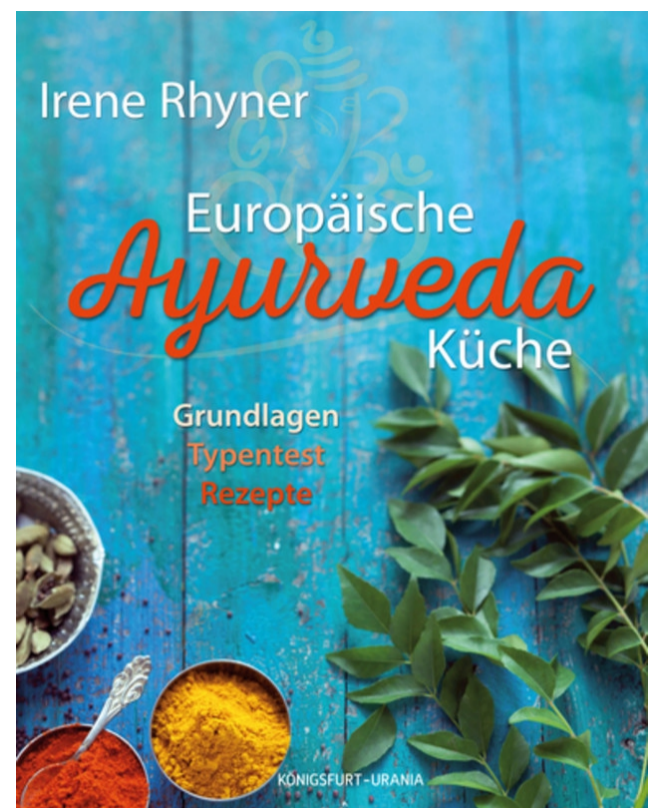
NEWSLETTER AKADEMIE FÜR  
MENSCHLICHE MEDIZIN



INFOS ZU DIESEM FILM



BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN

[Datenschutzerklärung - Nutzungsbedingungen](#)



**BUCH DIREKT BESTELLEN**



**DETOXPULVER BESTELLEN**



BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN

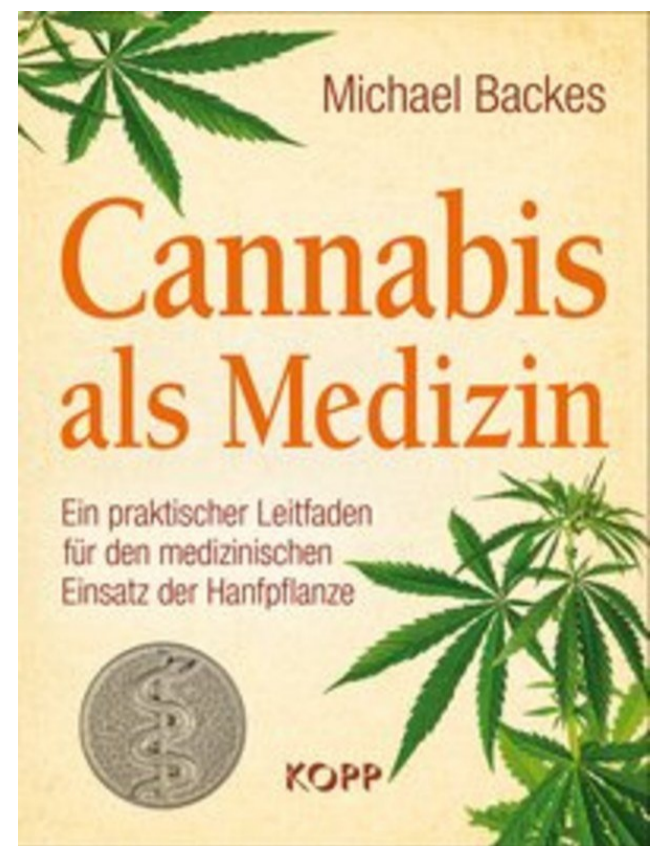


Nicht impfen – was dann?

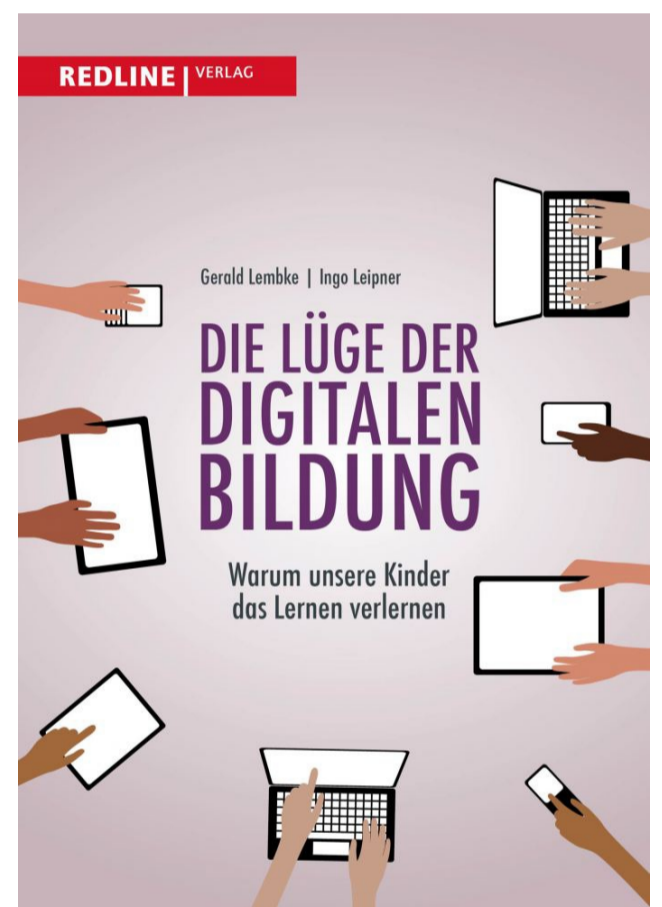
Friedrich P. Graf

sprangrade verlag

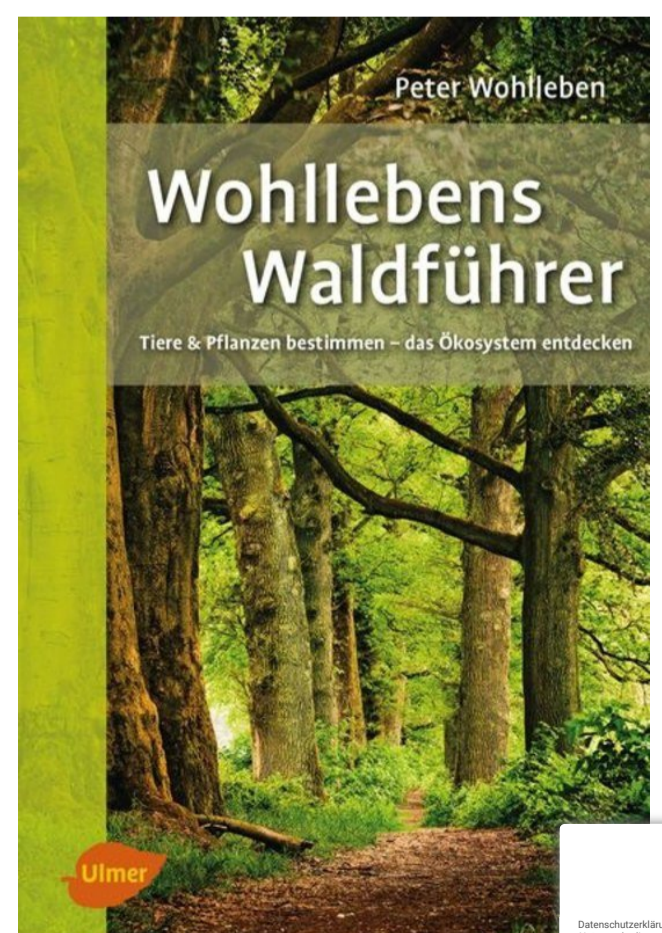
BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN

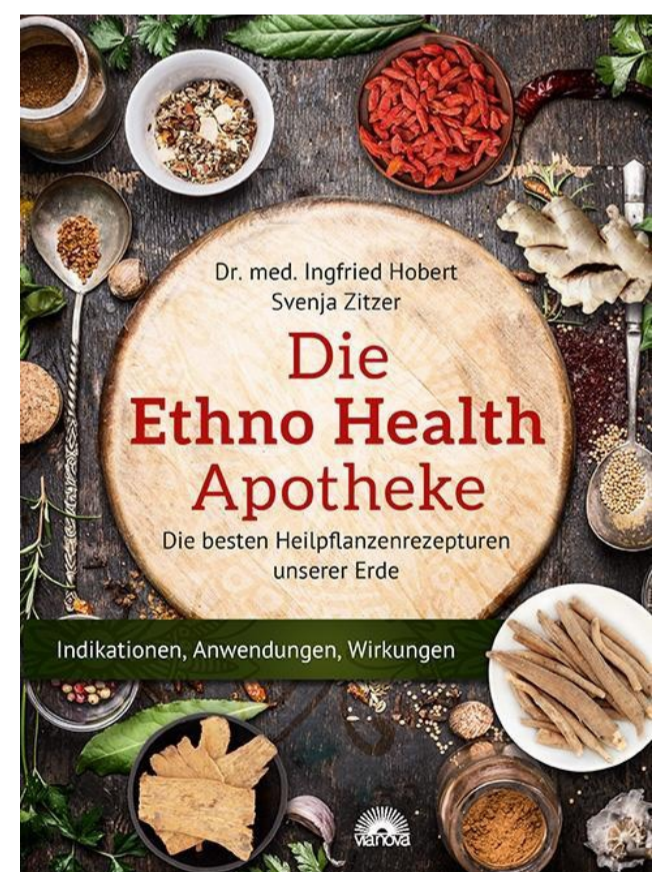


Datenschutzerklärung - Nutzungsbedingungen

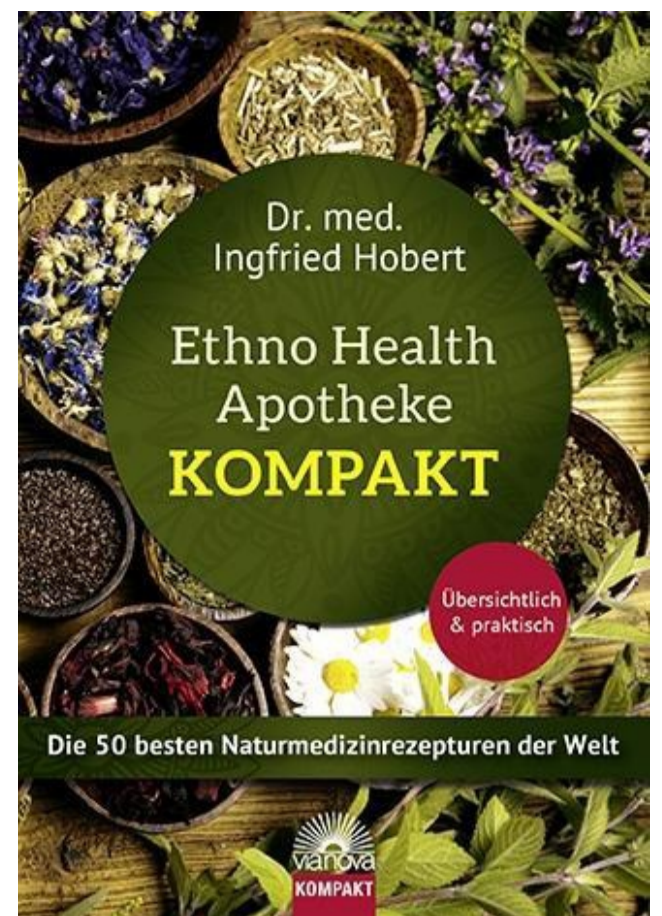
PROBIOTIKUM DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN



BUCH DIREKT BESTELLEN



[SPIRALSCHNEIDER DIREKT BESTELLEN](#)



[BUCH DIREKT BESTELLEN](#)

