

„Das LICHT in der Dunkelheit“

Ein HERZTOR-Kapitel zur PSYCHE

Licht, das die Dunkelheit erhellt

Zum Oktober am Ende der 1990er Jahre bin ich ein einziges Mal für kurze Zeit in den Urlaub geflogen. Nach Kanada. Genauer gesagt nach Peggy’s Cove in Nova Scotia, direkt an der Atlantikküste.

Es war schon spät geworden und bereits weit nach 22 Uhr, als wir dort auf der kleinen Halbinsel, an der äußersten Spitze von Peggys Head, ankamen. Hinter uns lag eine lange Reise, und um uns herum hatte sich längst eine Dunkelheit ausgebreitet, wie ich sie aus unseren Städten kaum kannte. Keine Straßenlaterne zog einen hellen Kreis auf den Asphalt, kein Schaufenster spiegelte sich in einer Scheibe, kein vorbeifahrendes Auto durchschnitt für einen Augenblick die Nacht. Erstaunlich waren die grellgelben Markierungen der Straßenbegrenzungen, die eine zusätzliche Beleuchtung überflüssig machten. Weiterhin waren da nur die dunklen Wälder, die großen Felsen und irgendwo dahinter der Atlantik, dessen Brandung man hören konnte, lange bevor man ihn sah.

Das Meer rauschte und tobte draußen in der Dunkelheit, die Wellen brachen an den Felsen, und die feuchte Luft schien überall zu sein. Man konnte das Salz beinahe auf den Lippen schmecken, als stünde man selbst mitten im Wasser und nicht in einem kleinen kanadischen Küstenort am Ende eines langen Reisetages.

Und dann, mitten in dieser großen Dunkelheit, tauchten die ersten Häuser auf.

Kleine Häuser, verstreut zwischen Felsen und Meer, und in ihren Fenstern brannte Licht.

Es hatte sich herumgesprochen, dass an diesem Abend noch Gäste erwartet wurden, und die Menschen hatten ihre Häuser hell erleuchtet. Keine grellen Lampen, keine strahlenden Lichterketten, keine besondere Inszenierung – nur warme Fenster, die aus der Dunkelheit heraus leuchteten und einem schon von Weitem zeigten, dass dort Menschen lebten.

Ich habe dieses Bild nie vergessen.

Vielleicht gerade deshalb, weil es so unspektakulär war.

Ein dunkler Küstenort.
Das Rauschen des Atlantiks.
Und kleine beleuchtete Fenster.

Doch diese Fenster sprachen eine Botschaft, für die es keine Worte brauchte:

Hier ist jemand. – Hier wartet jemand. – Hier darfst Du ankommen.

Und dann trat man aus dieser wilden, feuchten Atlantiknacht in ein Zimmer, das einen kaum größeren Gegensatz hätte bilden können. Draußen rauschte und schlug das Meer gegen die Felsen am Ufer, der Wind trug seine Feuchtigkeit bis an die Häuser, und drinnen empfingen uns Rosen – Rosen auf den Tapeten, Rosen auf der Bettwäsche, liebevoll und beinahe ein wenig altmodisch englisch, als hätte jemand versucht, mitten in diese raue Landschaft einen kleinen geschützten Garten zu pflanzen.

Noch heute meine ich, wenn ich daran denke, das Salz des Meeres in diesem Zimmer schmecken zu können.

Draußen die gewaltige Natur, dunkel, unberechenbar und voller Bewegung.

Drinnen Wärme, Licht und Rosen.

Damals habe ich diesem Gegensatz keine besondere Bedeutung gegeben. Ich war angekommen, müde von der Reise, beeindruckt von einem fremden Land und von einer Landschaft, die sich mir in dieser ersten Nacht noch mehr über Geräusche und Gerüche als über Bilder zeigte.

Heute, viele Jahre später, kommt dieses Bild wieder zu mir, wenn die Tage kürzer werden, die Dunkelheit früher vor unseren Fenstern steht und wir uns dem Advent nähern.

Denn LICHT bedeutet für uns Menschen weit mehr als Helligkeit.

Wenn die Tage dunkler werden

Mit dem November verändert sich nicht nur die Natur, sondern oft auch unser eigenes Empfinden. Die Tage werden kürzer, der Morgen beginnt später, der Abend früher, Bäume stehen plötzlich kahl und schier trostlos im Wind, der Himmel wirkt an manchen Tagen grau und schwer, und unser Leben zieht sich wieder stärker nach innen zurück.

Doch Dunkelheit begegnet uns nicht nur draußen.

Auch in unserem eigenen Leben gibt es Zeiten, in denen wir weniger sehen, weniger verstehen und weniger Kraft haben als sonst. Sorgen können sich wie Schatten über einen Tag legen, Abschiede verändern vertraute Räume, Einsamkeit wird in stillen Stunden lauter, Erinnerungen melden sich zurück, und manchmal stehen wir vor Fragen, auf die wir keine Antwort finden.

Wir sind daran gewöhnt, Dunkelheit möglichst schnell vertreiben zu wollen. Wir machen Licht an, suchen Ablenkung, Lösungen, Erklärungen und neue Orientierung.

Doch nicht jede Dunkelheit ist ein Feind.

Sie kann auch ein Raum sein, in dem etwas sichtbar wird, das wir im grellen Schein des Alltags übersehen haben.

Denn erst in der Nacht erkennen wir einen Stern.
Erst in einem dunklen Raum sehen wir, wie weit das Licht einer einzigen Kerze reicht.

Man kann auch in der Dunkelheit sehen

Als Kind hatte ich Angst davor, im Dunkeln zu schlafen. Wie so viele Kinder.

Später, als ich lange schon erwachsen war, lebte ich eine Zeit lang in einer Wohnung im Erdgeschoss, und direkt vor meinem Schlafzimmer stand eine Straßenlaterne, deren Licht Nacht für Nacht durch das Fenster fiel. Anfangs erschien mir dieses Licht beinahe beruhigend, doch irgendwann begann es mich zu stören. Es raubte mir den Schlaf, und zugleich fühlte ich mich mit dem hell erleuchteten Fenster im Paterre nie ganz wohl, als könne die Nacht von draußen ebenso leicht zu mir hineinsehen wie ich nach draußen.

Also ließ ich eines Abends die Rollläden herunter.

Und so wurde es wirklich dunkel.

Jene Dunkelheit, vor der ich mich früher gefürchtet hatte, stand nun mit einem Mal mitten in meinem Schlafzimmer. Doch zu meiner eigenen Überraschung verlor sie sehr schnell ihren Schrecken, denn während ich ruhig liegen blieb und meine Augen nicht mehr nach dem vertrauten Licht der Straßenlaterne suchen konnten, geschah etwas ganz Einfaches und doch Erstaunliches:

Der Raum kehrte nach und nach zurück.

Zuerst waren es nur undeutliche Flächen, dann bekam der Schrank wieder Konturen, die Tür zeichnete sich ab, ich erkannte das Fenster, einzelne Gegenstände, Schatten und Formen, bis sich mein Schlafzimmer peu à peu wieder aus der Dunkelheit herausschälte.

Und da sah ich etwas, das ich selbst geschaffen hatte.

Ich hatte kurz zuvor ein großes Bild gemalt und an der Wand hängen. Einzelne Stellen waren mit Nacht-leuchtenden Farben überzogen. Im Hellen war davon kaum etwas Besonderes zu erkennen, doch jetzt, da die Straßenlaterne verschwunden war und kein fremdes Licht mehr den Raum beherrschte, begann mein eigenes kleines Kunstwerk in der Nacht zu leuchten und gab ein völlig neues Motiv frei.

Dieses Bild hatte ich voll wallender Emotionen gemalt, nach der Trennung aus einer Partnerschaft zuvor. Es war nicht schön, es war nicht realistisch, es war eine Summe aus Verletzungen und Wut und Ent-Täuschungen.
Doch nun in der Dunkelheit, der ich mich stellte, leuchtete mir der phosphrisierende Schein einer neuen Wahrnehmung entgegen. Es war nicht gegenständlich greifbar, nicht wirklich figürlich nachweisbar, aber es war ein LICHT, dass ganz viel LIEBE ausströmte. Ein TROST, eine HOFFNUNG, vielleicht sogar eine innere ERKENNTNIS.

Ausgerechnet die Dunkelheit machte sichtbar, was das Licht zuvor überstrahlt hatte.

Dieser Gedanke ist mir geblieben. Denn die Dunkelheit war nicht leer.

Ich hatte nur lernen müssen, anders zu sehen.

Ich hatte lernen müssen, mich zu TRAUEN hinzusehen.

Unsere Augen brauchen Zeit, um sich auf veränderte Lichtverhältnisse einzustellen. Solange irgendwo ein heller Lichtpunkt vorhanden ist, zieht er unseren Blick unwillkürlich zu sich, und vieles, was daneben liegt, verschwindet beinahe aus unserer Wahrnehmung. Erst wenn diese Ablenkung fortfällt, beginnen unsere Augen, feiner zu unterscheiden, Schatten wahrzunehmen, Übergänge zu erkennen und aus scheinbarer Schwärze wieder einen Raum entstehen zu lassen.

Mit dieser Erfahrung verlor ich einen großen Teil meiner Angst vor der Dunkelheit.

Denn Dunkelheit verlangt nicht immer, dass wir vor ihr fliehen oder sie so schnell wie möglich erhellen. Manchmal fordert sie uns lediglich auf, still zu werden, unsere Augen offen zu lassen und ihnen die Zeit zu geben, die sie brauchen.

Auch manche dunklen Phasen unseres Lebens lassen sich nicht einfach durch einen Schalter beenden. Wir müssen sie nicht schönreden, wir müssen sie nicht mögen, und wir sollen auch nicht länger in ihnen verharren, als es uns guttut. Doch solange wir nur verzweifelt nach einem Licht suchen, das alles sofort wieder so hell macht wie zuvor, übersehen wir leicht, dass sich auch in der Dunkelheit bereits erste Konturen zeigen können.

Vielleicht nur ein Gedanke.

Etwas in uns selbst, das wir im hellen, hektischen Alltag längst nicht mehr wahrgenommen haben.

Dunkelheit ist nicht immer leer.

Manches wird in ihr sogar erst sichtbar.

Und wer den Mut findet, nicht nur vor ihr davonzulaufen, sondern für einen Augenblick in sie hineinzusehen, nimmt ihr einen Teil ihres Schreckens.

Als ich den Unterschied zwischen Dunkelheit und dem Nichts verstand

Viele Jahre später bekam dieser Gedanke für mich eine vollkommen neue Bedeutung.

Ich hatte damals sehr viel am Computer gearbeitet, oft bis spät in den Abend und auch an den Wochenenden. An einem dieser Tage saß ich wieder bis in die Nacht vor dem Bildschirm, völlig übermüdet und eigentlich schon längst bereit für das Bett. Ich wollte nur noch kurz die Nachrichten sehen, mich ein wenig zurücklehnen und danach schlafen gehen.

Also setzte ich mich vor den Fernseher und schaltete ihn beinahe schlaftrunken ein.

Doch plötzlich stimmte etwas nicht.

Das Bild vor mir teilte sich. Ich sah doppelt, rieb mir über die Augen, blinzelte, versuchte den Blick neu zu fokussieren und redete mir zunächst ein, dass meine Augen nach all den Stunden am Bildschirm einfach nur überanstrengt seien.

Doch dann geschah das zuvor undenkbare, das ich niemals vergessen werde.

Auf einem Auge war plötzlich nichts mehr.

Nicht Dunkelheit.

Nicht Nacht.

Nicht jener dunkle Raum, in dem sich nach und nach wieder Konturen zeigen, sobald die Augen Zeit bekommen, sich an ihn zu gewöhnen.

Da war NICHTS.

Als hätte jemand den Stecker gezogen.

Blackout.

Vollständig schwarz.

Kein Schatten, keine Bewegung, kein schwacher Lichtschein, keine Veränderung, wenn ich blinzelte oder die Hand vor das Auge hielt. Mein Blick fand nichts, woran er sich hätte orientieren können.

In diesem Augenblick verstand ich auf eine Weise, die ich mir niemals hätte vorstellen können, dass Dunkelheit und das völlige Fehlen von Licht nicht dasselbe sind.

Ich hatte einen Schlaganfall auf einem Auge erlitten.

Gott sei Dank bekam ich mein Augenlicht später zurück, und seitdem weiß ich umso mehr zu schätzen, was es bedeutet, sehen zu können.

Doch gleichzeitig veränderte diese Erfahrung auch mein Verhältnis zur Dunkelheit.

Denn Dunkelheit besitzt noch etwas, das ich bis dahin als selbstverständlich angesehen hatte: Sie besitzt Tiefe. In ihr gibt es Abstufungen, Schatten, Konturen und Übergänge. Ein Stern kann am Himmel sichtbar werden, irgendwo kann ein Fenster leuchten, ein schwacher Lichtschein kann eine Wand berühren, und selbst wenn wir uns die Hand vor die Augen halten, nehmen wir noch etwas wahr – eine Veränderung des Lichts, eine Bewegung, eine Ahnung von Raum.

Das Nichts, das ich in jenem Augenblick erlebt hatte, besaß all das nicht.

Es war nicht die Abwesenheit eines hell erleuchteten Raumes.

Es war die Abwesenheit jeder visuellen Orientierung.

Und damit bekam die Dunkelheit für mich plötzlich einen anderen Wert.

Sie war nicht mehr jene bedrohliche schwarze Fläche, vor der ich mich als Kind gefürchtet hatte. Ich hatte erlebt, dass Dunkelheit noch immer Raum enthält, noch immer Wahrnehmung zulässt und noch immer die Möglichkeit in sich trägt, dass irgendwo ein Licht sichtbar wird.

Seitdem habe ich keine Angst mehr vor ihr wie früher.

Denn ich kenne nun den Unterschied.

Dunkelheit ist nicht das Nichts.

Und solange wir in ihr noch einen Schatten, eine Kontur oder auch nur den kleinsten Lichtschein erkennen können, ist da noch etwas, an dem sich unser Blick orientieren kann.

Dunkelheit bedeutet nicht, dass das Licht verschwunden ist

Heute weiß ich, dass Dunkelheit nicht automatisch bedeutet, dass kein Licht mehr existiert.

Manchmal sehen wir es nur gerade nicht.

Eine Wolke löscht die Sonne nicht aus, nur weil sie sich davor schiebt. Die Nacht vernichtet den Tag nicht, nur weil er für einige Stunden unserem Blick entzogen ist. Und auch in unserem eigenen Leben gibt es Zeiten, in denen wir das Licht nicht fühlen oder

erkennen können, obwohl es deshalb nicht aufgehört haben muss zu existieren.

Das ist für mich ein wichtiger Unterschied.

Denn wenn ein Mensch durch eine schwere Zeit geht, hilft es wenig, ihm zu sagen, er müsse nur positiv denken oder irgendwo das Licht suchen.

Manche Dunkelheit braucht Zeit.

Manche Augen müssen sich erst wieder daran gewöhnen, überhaupt etwas wahrnehmen zu können.

Und manchmal besteht die größte Hilfe darin, nicht sofort alle Lampen anzuschalten, sondern einfach dazubleiben, bis sich wieder erste Konturen zeigen.

Licht ist mehr als Helligkeit

Wir Menschen verwenden das Wort Licht nicht nur für das, was unsere Augen sehen.

Wir sprechen von einem Lichtblick, wenn Hoffnung entsteht.
Uns geht ein Licht auf, wenn wir etwas verstehen.
Wir bringen Licht in eine Angelegenheit, wenn Zusammenhänge sichtbar werden.
Und manche Menschen erleben wir selbst wie ein Licht, weil ihre Gegenwart etwas in uns wärmer, ruhiger oder klarer macht.

Damit berührt das Licht für mich die **LIEBE**.

Liebe verhindert nicht jede Krankheit, sie nimmt uns nicht jeden Verlust ab und sie beantwortet auch nicht jede Frage.

Aber sie kann etwas sichtbar machen, wo vorher nur Angst oder Verzweiflung war.

Sie kann uns Halt geben, ohne uns festzuhalten.

Sie kann bei uns bleiben, ohne uns den Weg vorzuschreiben.

Und sie kann uns daran erinnern, dass wir nicht allein sind, selbst wenn wir unseren eigenen Weg gerade kaum erkennen.

Solches Licht begegnet uns nicht nur in großen Gesten.

Es steckt in einem Menschen, der wirklich zuhört.

In einer Hand, die unsere hält.
In einem Tier, das sich still zu uns legt.
In einem Satz, der uns im richtigen Augenblick erreicht.
In einem Blick, in dem wir uns erkannt fühlen.

LIEBE braucht nicht immer große Worte.

Und LICHT braucht keine große Flamme.

LICHT bedeutet auch Erkenntnis

In meinen Gedanken über Licht ist noch etwas anderes wichtig.

LICHT macht sichtbar.

Und deshalb gehört für mich zum LICHT auch ERKENNTNIS.

Erkenntnis bedeutet nicht, auf alles eine Antwort zu haben oder eine Wahrheit zu besitzen, die wir anderen Menschen erklären müssen.

Sie beginnt dort, wo wir bereit sind hinzusehen.

Was geschieht in mir?
Was macht mir Angst?
Was verletzt mich?
Was brauche ich?
Was halte ich fest, obwohl es mir nicht mehr guttut?
Was gehört wirklich zu mir?
Welcher Weg entspricht meinem Herzen?

LICHT zeigt uns nicht nur das Schöne.

Gerade weil es sichtbar macht, beleuchtet es auch das, was wir lange übersehen, verdrängt oder nicht verstehen wollten.

Doch ERKENNTNIS muss nicht hart sein.

Wir können ehrlich in uns hineinsehen, ohne uns dafür zu verurteilen, dass wir Menschen sind.

Mit unseren Ängsten, unseren Widersprüchen, unseren Sehnsüchten und unseren Fehlern.

Und mit unserer Fähigkeit, aus all dem immer wieder etwas Neues entstehen zu lassen.

Advent – Zeit der Ankunft

Der Advent fügt sich für mich ganz selbstverständlich in diese Gedanken ein, denn Advent bedeutet ANKUNFT – und jede Ankunft braucht einen Raum, in dem etwas erwartet werden und schließlich eintreten darf.

Unsere heutige Adventszeit ist oft hektisch geworden. Wir organisieren, kaufen, planen und erledigen, füllen unsere Tage mit Terminen und versuchen gleichzeitig, innerhalb weniger Wochen jene besondere Stimmung entstehen zu lassen, nach der wir uns gerade in dieser dunklen Jahreszeit so sehr sehnen.

Doch hinter all dem liegt ein viel einfacherer Gedanke:

Wir warten auf LICHT.

Am ersten Advent entzünden wir eine Kerze. Eine Woche später eine zweite, dann eine dritte und schließlich eine vierte. Mit jedem Licht verändert sich der Raum ein wenig. Die Dunkelheit ist noch da, doch wir nehmen ihr die Macht uns fürchten zu lassen – das Licht darf sich ausbreiten – langsam, still und ohne Hast.

Mehr und mehr.

Bis zu jenem fünften LICHT, das auch für mich mit der Geburt Christi sichtbar wird.

Ein LICHT, das uns geschenkt wurde und für die LIEBE GOTTES steht.

Denn LICHT und LIEBE ist EINS.

Gerade darin liegt für mich ein wunderschönes Bild für unser eigenes Leben.

Auch in uns muss nicht von einem Augenblick zum nächsten alles hell werden. Wir müssen nicht sämtliche Antworten gefunden, jede Angst überwunden und jedes Problem gelöst haben, bevor etwas Neues beginnen darf.

Licht entfaltet sich.

Manchmal beginnt es kaum sichtbar, wie der erste warme Schimmer einer Kerze in einem dunklen Raum, und erst nach und nach erkennen wir, dass wir wieder mehr sehen können.

Ein Gedanke kann solch ein Licht sein.
Ein Gespräch.
Eine Erkenntnis.
Eine Entscheidung.
Ein Mensch.
Eine Kerze.
Eine liebevolle Geste.

Und manchmal reicht genau dieses eine kleine Licht aus, damit sich etwas in uns verändert und wir wieder erkennen, wohin unser nächster Schritt führen kann.

Die Seelensonne – auch als inneres LEBENS-Licht

In meinen Gedanken über die Seele begleitet mich seit Langem das Bild der Seelensonne.

Für mich ist sie auch ein Bild für unser inneres LEBENS-Licht, das nicht davon abhängig ist, ob unser Leben gerade hell oder dunkel erscheint.

Ich kann die Existenz einer Seele und eines solchen inneren Lichtes zwar nicht beweisen. Es gehört zu meinem Glauben und zu meinem Verständnis vom Leben.

Doch unabhängig davon trägt dieses Bild eine Erfahrung in sich, die wir alle kennen:

Nicht alles, was wir gerade nicht sehen können, ist deshalb verschwunden.

Eine Wolke kann die Sonne verdecken.

Aber sie löscht sie nicht aus.

Und ebenso kann eine schwere Zeit unser Vertrauen verdecken, unsere Hoffnung, unsere Kraft oder unser Gefühl für uns selbst.

Doch auch das bedeutet nicht zwangsläufig, dass all dies nicht mehr vorhanden ist.

Manchmal braucht es Zeit, bis wir wieder Zugang dazu finden.

Manchmal brauchen wir einen anderen Menschen, der uns erinnert.

Und manchmal sind wir selbst dieser Mensch für jemand anderen.

Ein Fenster in der Nacht

Damit kehre ich noch einmal zurück an den Anfang dieser Geschichte, zu jener späten Ankunft an der Spitze von Peggy’s Cove, zu den dunklen Wäldern, den gewaltigen Felsen und dem Atlantik, dessen Brandung irgendwo draußen in der Nacht gegen die Küste schlug, während in den wenigen Häusern warme Lichter hinter den Fenstern brannten.

„Neighbor House Watching“ wurde es uns damals erklärt.
Die wenigen Menschen, die dort draußen miteinander lebten, achteten aufeinander, und weil bekannt geworden war, dass an diesem Abend noch Gäste erwartet wurden, ließ man Licht brennen.

Eigentlich eine ganz einfache Geste.

Und doch ist genau dieses Bild über all die Jahre in mir geblieben.

Keines dieser Fenster konnte die Dunkelheit über Nova Scotia vertreiben, keines den Wald erhellen oder den Atlantik sichtbar machen, dessen salzige Feuchtigkeit in der Luft lag und dessen Rauschen selbst durch die geschlossenen Fenster noch zu hören war.

Das mussten diese kleinen Lichter auch gar nicht.

Es genügte, dass sie dort leuchteten, wo jemand seinen Weg suchte.

Etwas zutiefst Menschliches.

Wir können einem anderen Menschen nicht jede Dunkelheit nehmen, in die sein Leben ihn führt. Wir können ihm einen Verlust nicht ungeschehen machen, seine Angst nicht einfach auslöschen und auch nicht jede Frage beantworten, die ihn in einer schweren Zeit beschäftigt.

Aber wir können ein Licht brennen lassen.

Wir können zuhören, wenn Worte herauswollen, und schweigen, wenn Worte fehlen. Wir können bleiben, wenn ein anderer Mensch gerade nicht weiß, wohin sein nächster Schritt führen soll, und ihm jene Wärme schenken, die nicht behauptet, alles werde schon wieder gut, sondern einfach sagt:

Ich sehe Dich.
Und Du siehst mich.
Du bist nicht allein.

So wie ein erleuchtetes Fenster in einer fremden Landschaft nicht den ganzen Weg sichtbar machen muss, sondern nur deutlich genug leuchten darf, damit ein Mensch weiß, dass dort jemand ist, können auch wir füreinander solche Fenster sein.

Nicht immer.

Nicht für jeden.

Und nicht mit einer Flamme, die niemals schwächer werden darf.

Auch wir brauchen Zeiten, in denen ein anderer Mensch sein Licht für uns brennen lässt.

Vielleicht liegt gerade darin das Geheimnis des Weitergebens: Wir tragen das Licht nicht allein. Es wandert von einem Menschen zum anderen, wie die Flamme einer Kerze, die eine weitere entzündet und dabei selbst nichts von ihrer Wärme verliert.

©TEXT/Bild: 2026 HYZARA www.HERZTOR.eu