

Man wird nicht lichtvoll, indem man in das Licht blickt, sondern indem man sich in sein Dunkel versenkt. Diese Mühe ist allerdings oft unangenehm und folglich nicht besonders beliebt

C. G. Jung



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Spätestens im Dezember beginnt, was gern als „die dunkle Jahreszeit“ bezeichnet wird.

Morgens, wenn man aus dem Haus geht, ist es *noch* dunkel und abends *schon* wieder.

Aber dafür gibt es auch gemütliches Teetrinken bei Kerzenschein und hoffentlich, hoffentlich Schneespaziergänge.

Wir wünschen unseren Lesern eine schöne Adventszeit und, dass die Tage nach Weihnachten wieder länger werden!

Mit herzlichen Grüßen

*Petra Sonne-Neubacher &
Marc Neubacher*

Dunkelheit

Licht ins Dunkel bringen

„*Erkenne dich selbst*“ forderte in der Antike das *Orakel von Delphi*. Aber das ist leichter gesagt als getan. Die tieferen Motive unserer Taten liegen für uns selbst im Dunkeln.

Vielleicht ist es Ihnen auch schon einmal so ergangen: Man ist sich, manchmal jahrelang, sicher zu wissen, was einen zu einer bestimmten Handlung getrieben hat. Und dann hört oder sieht oder liest oder erlebt man etwas – und auf einmal entdeckt man, dass es unter der ersten Schicht von Gründen noch weitere gibt. Und oft entdeckt man dann etwas, das nicht nur überraschend für einen selbst ist, sondern auch kein gutes Licht auf den eigenen Charakter wirft.

Dass wir auf jemanden wütend oder traurig oder verletzt sind, erkennen wir recht sicher. Aber anderes, Neid etwa, können wir nicht so gut erkennen, wie wir glauben möchten.

Aber es gibt Anzeichen. Hören wir uns selbst zu, wie wir über ein Ereignis reden, gerade über eines, das uns auch nach längerer Zeit noch erzählenswert scheint. Achtet man auf seine Stimme (zu hoch?), unsere Erzählweise (zu schnell und zu wortreich?) oder den Nachdruck, mit dem wir betonen, dass das alles Schuld eines Anderen gewesen ist, fällt einem vielleicht auf, dass man da angestrengt etwas vor sich selbst zu verbergen sucht. Links oder rechts an der Wahrheit vorbeizusehen wie ein Kellner, der gerade keine Lust hat,

auf einen Gast aufmerksam zu werden.

Dann kann es sich lohnen, sich eine Weile des Nachdenkens zu gönnen und die versteckten Motive aus der Dunkelheit ans Licht zu holen.

Es ist sicher nicht angenehm, wenn man feststellt, dass man an negativen Ereignissen seinen Anteil gehabt hat, und sei es nur durch Nicht-Eingreifen, Nicht-Erklären oder Geschehenlassen. Aber es ist eine Chance, sich selbst zu verstehen – und manchmal sogar, Dinge wieder ins Lot zu bringen.

Zitat

Es ist besser, eine Kerze anzuzünden, als über die Dunkelheit zu klagen.

Konfuzius

Kerzenschein

Ein schon recht alter Coaching-Tipp für Menschen, die nach der Arbeit nur schwer abschalten können, besteht darin, an einem Abend, am besten dem Freitag, auf das Anschalten elektrischer Beleuchtung zu verzichten. Stattdessen zündet man ganz viele Kerzen an und genießt die relative Dunkelheit und die daraus entstehende Ruhe.

Natürlich könnte man auch, leicht verkrampft zur Kerze geneigt, lesen oder gar jemanden anrufen. Aber allein die Tatsache, dass dieser Abend der Dunkelheit gewidmet ist, verleiht ihm auch etwas Heiliges und Unberührbares, so dass sich alles Laute und Angestregte von selbst verbietet.

Allerdings durchläuft man auch einen Prozess. Nach einer Viertelstunde Kerzenschein ist man zunächst recht euphorisch und fühlt, wie sich Entspannung in einem ausbreitet. Nach ein, zwei Stunden aber kann es als Nebenwirkung zu erheblicher innerer Unruhe oder zu Anzeichen von Langeweile kommen. So richtig gar nichts zu tun, ist man wohl schlicht nicht mehr gewohnt.

Ihre langfristig wohltuende Wirkung entfaltet die Übung erst dann, wenn es einem gelingt, das Zwischentief zu überstehen, ohne das Licht anzuschalten.

Zitat

Wahrlich, keiner ist weise, der nicht das Dunkel kennt.

Herrmann Hesse

Zappenduster

Vor vielen Jahren nahm ich einmal an einem Projekt zum Thema „Behinderte im Straßenverkehr“ teil. Um sich in bestimmten Problemen einfühlen zu können, gehörte zu dem Projekt auch die Möglichkeit, eine Weile mit wahlweise verbundenen Augen oder Ohrstöpseln zu verbringen.

Nun ist das natürlich nicht real, denn seit dem Projekt weiß ich zwar, dass es sich bei den geriffelten Pflastersteinen an Bushaltestellen um sogenannte Blindensteine handelt, die mit dem Blindenstock überstrichen ein hilfreiches Brrrbrrr erzeugen und über die Muster zum Bus- oder Bahneinstieg führen. Aber benutzen kann man sie davon natürlich bei Weitem nicht. Also verbringt man den Gang durch die Innenstadt am Arm eines Helfers, stolpert über nicht angekündigte Stufen, bleibt an Kinderwagen hängen und entschuldigt sich vage in eine Niemandsrichtung, bekommt lauter Dinge beschrieben, die einem immer mehr egal werden und so weiter. Das macht zwar auch ein bisschen Spaß, aber man ist doch froh, wenn man die Augenbinde wie-

der abnehmen darf, etwa so erleichtert, wie wenn man es geschafft hat, nach einem abendlichen Stromausfall die Sicherung wieder reinzudrücken.

Hinterher ist einem jedenfalls eines klar, nämlich wie abhängig wir davon sind, etwas sehen zu können.

Anregungen

App

Google
Sky Map

Nettes Spielzeug für nächtliche Himmelsbeobachter. Handy gen Himmel richten und nachsehen, welche Himmelskörper gerade zu sehen sind.

Seit Sommer anlassbezogen aktualisiert um die Funktion „Meteoritenschauer“ – naja, wir waren erst erstaunt, aber ein „Schauer“ heißt astronomisch so etwa 1 Meteorit pro 5 Minuten. Das ist mit bloßem Auge doch angenehmer zu beobachten. Die Wartezeit zwischen den Einzelmeteoriten verkürzt die App dann allerdings wieder ungemein.

Sachbuch

Tobi Katze
Morgen ist leider auch noch ein Tag

Dass Depressionen zu haben und wie jeder andere auch mal nicht so gut drauf zu sein zwei verschiedene Paar Schuhe sind, ist zwar eine Tatsache. Trotzdem bleibt das für Nicht-Betroffene irgendwie außerhalb des Vorstellbaren.

Tobi Katze, selbst an Depressionen erkrankt, gelingt es mit seinem Roman, den Zustand nicht endender innerer Dunkelheit quasi für sich selbst sprechen zu lassen. Intensiv, nicht leicht verdaulich, aber erhellend.

Buchtipp

J.R.R. Tolkien
Der kleine Hobbit

Vermutlich gibt es nicht viele Leser, die mit dem Plot dieses Buches nicht vertraut sind. Für die anderen nur so viel: 12 Zwerge und 1 Hobbit namens Bilbo Beutlin brechen mit 1 Zauberer auf, um 1 Drachen zu bezwingen und dessen Schatz zu... äh... hm... nennen wir das mal: zurückzustehlen.

Eine der dunkelsten Stellen in der Buchfassung ist die, in der die Gefährten den Dusterwald durchqueren, in dem man die Hand nicht vor Augen sehen kann, und die Zwerge dann von Riesenspinnen entführt werden. Natürlich geht alles gut aus, denn das Buch hat da gerade erst angefangen, aber die Szenen sind zum Abträumen kriegens gruselig.

In der Verfilmung sind die Spinnen dann zwar ganz schön groß, aber irgendwie halb so schlimm, weil es aus aufnahmetechnischen Gründen nicht besonders finster sein kann. Minutenlange pechschwarze Leinwand war dem Kinopublikum vermutlich nicht zuzumuten.

Wer also nur den Film kennt, auf den warten im Buch noch neue dunkle Mächte.

Filmtipp

Paul Anderson
Resident Evil

Während in modernen Zombiegeschichten die untoten Protagonisten auch am helllichten Tag ihr Unwesen treiben, ist es in *Resident Evil* noch hauptsächlich dunkel. Schon weil die meisten Szenen unterirdisch spielen.

Eine Firma experimentiert mit einem Virus, der totes Gewebe wieder in lebendes Verwandeln kann. Natürlich gibt es die monsterfilmtypischen Sicherheitsvorkehrungen, die monsterfilmtypisch versagen bzw. absichtlich außer Kraft gesetzt werden.

Resident Evil endet, wie *The Walking Dead* beginnt. Jemand – hier *Milla Jovovich* als Alice – wacht im Krankenhaus auf und stellt fest, dass auf den ersten Blick betrachtet der Rest der Menschheit sich in Zombies verwandelt hat. Und dass diese die Dunkelheit hinter sich gelassen und das Tageslicht für sich erobert haben.

Musiktip

Sting
On a winter's night

Alte und neue englische Weihnachtslieder in neuem Klang mit genug Schwung, um der Kälte zu trotzen, genug Nachdenklichkeit für die dunklen Zeiten und genug Erhabenheit, um eine waschechte Weihnachts-CD zu sein.

Verwaltung & Impressum

Nächste Ausgabe

Der nächste Newsletter erscheint am 1.3.2016.

Newsletter abonnieren oder abbestellen unter
<http://www.psn-wirtschaftsberatung.de/newsletter/>

Redaktion:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Dr. Marc Neubacher

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Thomas-Mann-Str. 7-9
24211 Preetz

www.psn-wirtschaftsberatung.de

© **PSN Wirtschaftsberatung GbR** – Gern dürfen Sie aus unseren Texten zitieren, wenn Sie dabei die Quelle angeben. Danke

Alle Angaben ohne Gewähr.