

Das Wissen

## **Die Kraft der Dunkelheit – Angst, Ruhe, Erkenntnis**

Von Eva Hoffmann

Sendung vom: Samstag, 20. Dezember 2025, 8:30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2025

**Winterblues, Angst im Dunkeln oder Schlafrhythmus – Lichtentzug wirkt sich auf unser Wohlbefinden aus. Aber Dunkelheit muss nicht negativ sein. Manche gehen freiwillig in Dunkelretreats. Was der ‘Dunkelhype’ therapeutisch bewirkt, wird erst erforscht.**

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR Kultur App für Android und iOS**

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

# MANUSKRIFT

## Musikakzent

### **O-Ton 01 Juliane Steffen, Teilnehmerin Dunkelretreat, Systemische Therapeutin:**

Irgendetwas hat mich an der Dunkelheit angezogen.

### **Sprecherin:**

Dunkelheit ist uns oft unheimlich. Doch manche begeben sich bei einem Dunkelretreat freiwillig tagelang in einen dunklen Keller, ohne Licht, Handy, äußere Reize.

### **O-Ton 02 Juliane Steffen:**

Das ist komplette Dunkelheit. Du kannst Deine eigene Hand nicht mehr vor dem Gesicht sehen. Ich habe das oft genug getestet. Ich hab meine eigene Hand vors Gesicht genommen und hab geguckt, kann ich eigentlich die Umrisse von meinen Fingern sehen? Kann ich irgendwas erkennen? Und du kannst nix sehen. Wirklich gar nichts. Letztlich war das so die Angst vor Kontrollverlust, nicht zu wissen, was wird passieren? Kann etwas passieren?

### **Sprecherin:**

Die Wissenschaft weiß, was bei Angst im Dunkeln im Gehirn passiert oder warum manche in der dunkleren Jahreszeit an Winterblues leiden. Kaum bekannt ist jedoch, was Dunkelheit psychologisch auch positiv bewirken kann.

### **Ansage-Sprecher:**

Die Kraft der Dunkelheit – Angst, Ruhe, Erkenntnis. Von Eva Hoffmann.

### **Sprecherin:**

Im April 2022 beschließt Juliane Steffen, aus dem Alltag auszubrechen. Sie ist Mutter von zwei Kindern, berufstätig und findet kaum noch Zeit für sich selbst.

### **O-Ton 03 Juliane Steffen:**

Es war so viel los in meinem Leben und ich habe richtig gemerkt, mir fehlt so dieser Zugang zu meiner eigenen inneren Stille.

### **Sprecherin:**

Die systemische Therapeutin findet ein Angebot online, das sie so noch nie gesehen hat: fünf Tage in absoluter Dunkelheit in einem ehemaligen Kloster, Vollpension und keine Ablenkung durch visuelle Reize. Die sogenannten Dunkelretreats werden in Deutschland immer bekannter, in der Forschung sind sie bisher eine Black Box.

### **O-Ton 04 Juliane Steffen:**

Ich glaube, es war ein Stück weit auch so dieser Herausforderungscharakter. Ich wollte ein Stück weit eine krasse Erfahrung und mit der Dunkelheit, ich habe das mit der Dunkelheit assoziiert, ich dachte, das wird mir eine krasse Erfahrung geben und das hat das ja letztlich auch gemacht.

## **Musikakzent**

### **Sprecherin:**

Dunkelheit hat viele Facetten: Kindern macht die Nacht Angst. Erwachsene meiden unbeleuchtete Gassen. Im Winter, wenn wir weniger Tageslicht bekommen, schlägt das manchen aufs Gemüt. Was macht Lichtentzug mit unserer Psyche? Und kann Dunkelheit sogar positive Effekte haben? Darüber sprechen wir in dieser Folge von Das Wissen. Wir werden in einen dunklen Keller steigen; erfahren, wie Kinder ihre Angst vor nächtlichen Monstern verlieren können und warum unser Körper auf Tag und Nacht programmiert ist. Jetzt erstmal zu einem der dunkelsten Orte Deutschlands.

### **Atmo 01: Sternenpark**

#### **O-Ton 05 Jens Aasmann, Amtsdirektor Gemeinde Rhinow, Vorsitzender Förderverein Sternenpark:**

N'Abend Joris! Wir besichtigen mal deine Lampe hier vorm Haus. Da sehen Sie, das ist nur ein ganz schmaler Schlitz, wo dann das Licht gebündelt nach unten fällt. Wenn es dunkel ist, hinten am Ende der Straße, da müssten wir noch die alten Lampen haben, da sieht man dann den deutlichen Unterschied.

### **Sprecherin:**

Jens Aasmann ist zufrieden: die Straßenlaterne ist nicht zu hell. Das ist wichtig, denn Aasmanns Job ist es, für möglichst viel Dunkelheit im Ort zu sorgen. Er ist auf dem Weg zum Gemeindehaus Gülpe im Westhavelland. Nur eine Stunde von Berlin entfernt liegt das Dorf Gülpe. Aasmann ist Amtsdirektor der Gemeinde Rhinow im Havelland und außerdem Vorsitzender des Fördervereins Sternenpark Westhavelland. Der Sternenpark ist einer der fünf offiziell dunkelsten Orte in Deutschland. Diesen Titel, den bekommt ein Schutzgebiet nicht einfach so, sagt er und zeigt auf eine Urkunde im Saal des Gemeinschaftshauses.

#### **[O-Ton 06 Jens Aasmann:**

Also das ist ein Verfahren, was bei der IDA läuft, bei der International Dark Sky Association, die auch den Nachweis haben wollen, dass es wirklich dunkel ist und dass man sich dafür einsetzt, dass das dunkel bleibt.

### **Sprecherin:**

2014 tourte der Astronom und Physikprofessor Andreas Hänel durch die Region, auf der Suche nach der absoluten Dunkelheit.

#### **O-Ton 07 Jens Aasmann:**

Und er hat gehört, in der Nähe von Berlin, da gäbe es dunkle Ecken, das wollte er so richtig nicht glauben und hat dann bei nächtlichen Messungen da einfach mal sein Messgerät aufs Autodach gestellt und durch die Gegend gefahren und sah die Messwerte dieser Satellitenfotos.

**Sprecherin:**

Der Sternenpark Gülpe erhält die Auszeichnung 'silber', der 'Dark Sky Association'. Den Goldstandard erreichen besonders abgelegene Orte wie die chilenische Wüste oder der Mont Mégantic im kanadischen Québec. Flächentechnisch deckt sich der Sternenpark mit dem Naturschutzgebiet, sodass Aasmann als Amtsdirektor nur kleine Auflagen einführen musste, damit es auch dunkel bleibt.

**O-Ton 08 Jens Aasmann:**

Wenn neue Lampen angeschafft werden, dann werden sie durch Typen ersetzt, die wirklich nur unterhalb der horizontalen Strahlen, also das Licht dahin bringen, wo es gebraucht wird, auf die Straße, nicht in die Fenster von Nachbarn, nicht auf das Feld oder in den Wald oder was immer da drum herumsteht. Und nicht nach oben, also nicht diese Kugelleuchten oder ähnliches. Was schlecht ist für Vögel, letztendlich auch schlecht ist es für Menschen, aber natürlich ganz schlecht ist das für Sternbeobachter. (1)]

**Sprecherin:**

Seit eine Zeitung Gülpe mal als dunkelsten Ort Deutschlands in die Schlagzeilen brachte, kommen die Touristen besonders zu astronomischen Ereignissen wie den Perseidenschauern im August in Massen. An diesem Tag im Spätsommer 2025 sind nur zwei Camper mit Leipziger Kennzeichen am Rande des Sportplatzes anzutreffen. Sie schauen gebannt auf den Sonnenuntergang über dem grenzenlos wirkenden Feld nebenan. Die beiden sind wegen der Dunkelheit gekommen, aber vor allem wegen der Sterne.

**O-Ton 09 Gast 1 Sternenpark:**

Es ist ja quasi nirgends so richtig möglich da irgendwie einen Platz zu finden, wo mal keine Laterne ist oder mal keine Stadt in der Nähe, deswegen ist es schon einzigartig, wenn das hier so abgeschieden ist.

**O-Ton 10 Gast 2 Sternenpark:**

Die Sterne lassen mich immer wieder darüber nachdenken, dass wir eigentlich so wie ein kleiner, unbedeutender Pups in dem ganzen Universum und Kosmos eigentlich sind und hilft mir so ein bisschen aus dem Alltag zu fliehen und das fasziniert mich schon seit jeher und finde ich schön auch irgendwie, sich da drin zu verlieren.

**Musikakzent****Sprecherin:**

Die Dunkelheit und ihr Potenzial faszinieren seit jeher die Menschen. Schon mehr als 500 Jahre v.Chr. fährt die griechische Göttin Nyx, geboren aus dem Chaos und der Dunkelheit, mit einem schwarzen Pferdegespann auf der Linie der Dämmerung durch die Erzählung der antiken Orphiker. Sie bringt nicht nur die Schrecken der nächtlichen Dunkelheit hervor – die Sorgen, das Verderben, die Täuschung, den Tod, die Zwietracht oder die Vergeltung - sondern sie legt auch ein silbernes Ei in den Schoß der Nacht. Aus diesem geht der wunderschöne und lichtbringende Eros hervor. Somit bringt Nyx neben den tiefsten Lastern und Abgründen des Menschen

auch die Chance auf einen Neuanfang ans Licht. – Der ‘Hype’ um die Dunkelheit ist also mindestens so alt wie die Menschheit selbst. (2, 3)

Heute begeben sich manche Menschen freiwillig länger in die Dunkelheit, um sich selbst zu finden. Sogenannte Dunkelretreats sind in den letzten Jahren ein regelrechter Trend geworden. Das zumindest beobachtet eine, die seit zwei Jahrzehnten Menschen in die Dunkelheit begleitet.

**O-Ton 11 Indira Becker, Gründerin Dunkelretreat, Therapeutin und Meditationslehrerin:**

In Indien geht man dafür vielleicht in irgendeine Höhle, hier in Deutschland ist das ein bisschen kalt, gibt es auch vielleicht nicht so viele Höhlen hier im Rheinland.

**Sprecherin:**

In einem ehemaligen Herrenhaus in Leverkusen am Rhein hat Indira Becker vor 20 Jahren den ersten Dunkelkeller Deutschlands eingerichtet. Das ‘Open Sky House’ ist ein spirituelles Zentrum mitten im Ruhrgebiet. Die Nachfrage sei in den letzten Jahren gestiegen, sagt die Therapeutin und Meditationslehrerin.

**O-Ton 12 Indira Becker:**

Früher war das halt, als wir das vor 20 Jahren angefangen haben, gar nicht so. Da haben die Leute eher gesagt so, was macht ihr, ja? Alleine in’ Keller, warum tut ihr das denn? Also da fanden die Leute das sehr verrückt.

**Sprecherin:**

Mittlerweile haben Becker und ihre Kollegin mehr als 100 Menschen im Dunkelkeller begleitet.

**O-Ton 13 Indira Becker:**

Also ich glaube, durch dieses unruhige Leben ist einfach das Bedürfnis viel stärker geworden, einfach Ruhe zu haben. Und es gibt natürlich auch, Leute wo wir das Gefühl haben, die ticken eine Erfahrung im Dunkelretreat genauso ab wie irgendwelche anderen Erfahrungen, die sie einfach mal in ihrem Leben machen wollen. Bungeejumping, Ayahuasca neben Dunkel-Retreat oder so. Also die kommen hier reingerauscht und gehen da rein und kommen dann raus und sagen; so, ich hab's geschafft. Und es geht natürlich nicht darum, das zu schaffen. Also das sind jetzt die Ausnahmefällen, aber es gibt schon einige, wo man das Gefühl hat, dass das so ein Trend ist.

**Atmo 02: Kellertür mit Stufen**

**Sprecherin:**

Becker führt uns in den Dunkelkeller.

**O-Ton 14 Indira Becker (im Keller):**

Also der hat ja so was Gewölbe-mäßiges, sowas in der Erde, und wir wollten deshalb auch so was Erdiges haben. Und deshalb haben wir diesen Klotz, diesen Steinklotz gemauert, und haben da die Matratze draufgelegt. Und das Gleiche haben wir auch

für diesen Meditationssitz gemacht. Haben wir hier so einen Sitz gemauert, worauf man dann halt auf den Kissen meditieren kann.

**Sprecherin:**

Außerdem gibt es: Eine Komposttoilette, ein schlichtes Regal, eine kleine Lampe.

**O-Ton 15 Indira Becker:**

Also diese Lampe ist da, falls irgendwer in Panik gerät und den Notknopf sucht und dass eine Lampe da ist, aber ich glaube, die meisten machen die nicht an, sagen die zumindest, dass sie sie nicht anmachen. Also das sind ja erwachsene Menschen, das ist ja deren Erfahrung.

**O-Ton 16 Indira Becker:**

Wir können das jetzt einfach mal ausmachen. Jetzt ist es dunkel.

**Sprecherin:**

Becker war selbst der erste Gast im Dunkelkeller. 10 Tage hat sie unter der Erde verbracht.

**Musikakzent**

**O-Ton 17 Indira Becker:**

Weil man hier einfach vertrauter mit sich selber wird, wird man auch mit dem Raum vertraut über die Zeit. Also ich weiß, dass ich hinterher nicht raus wollte.

**Sprecherin:**

Was genau bei tagelangem Lichtentzug im Gehirn passiert, dazu gibt es bisher nur wenig Forschung. Der tschechische Psychologe Marek Malůš hat zu dieser Frage an der Universität in Trnava promoviert. (4)

**O-Ton 18 Dr. Marek Malůš, Psychologe, Universität in Trnava:**

I think not only in the Czech Republic, like probably mainly in general, (...) scientists knew about sensory deprivation experiment from the past, and their impression was that it was completely explored. And that there are actually no benefits, but sensory deprivation is rather harmful and dangerous, so there is no need to deal with it more in the scientific way.

**Overvoice Sprecher (Marek Malůš):**

Ich denke, nicht nur in der Tschechischen Republik, sondern wahrscheinlich generell kannten Forscher Sinnesentzugsexperimente aus der Vergangenheit, und sie hatten den Eindruck, dass diese vollständig erforscht waren. Und dass es eigentlich keine Vorteile gibt, sondern, dass Sinnesentzug eher schädlich und gefährlich ist, sodass es nicht notwendig ist, sich wissenschaftlich weiter damit zu beschäftigen.

**Sprecherin:**

Den schlechten Ruf und das geringe wissenschaftliche Interesse daran, Dunkelheit und ihre möglicherweise positiven Effekte zu erforschen, führt Malůš auf das politische Klima in der Vergangenheit zurück:

**O-Ton 19 Marek Malůš:**

Sensory deprivation was discredited in 1960s, 70s due to cold war and contactless torture and interrogation practices.

**Musikakzent****Sprecherin:**

Es ist die Zeit des Kalten Krieges und Lichtentzug eine kontaktlose Foltermethode. In sowjetischen Gefängnissen mussten Häftlinge gegen ihren Willen in Dunkelheit ausharren. Lange Zeit wurde daher nicht geforscht, geschweige denn, hätten sich Menschen freiwillig in Dunkelheit begeben.

Heute sei das anders:

In Tschechien, sagt Malůš, gäbe es heute die höchste Dichte an Dunkelretreats in ganz Europa. Der Wissenschaftler begleitete 35 Personen über zehn Tage lang in der Dunkelheit. Er wollte herauszufinden, inwiefern der Sinnesentzug den therapeutischen Zugang zum Patienten verändern kann. Voraussetzung bei Malůš Experiment, genauso wie im Dunkelkeller von Indira Becker am Rhein: Alle Teilnehmenden haben weder psychische noch körperliche Vorerkrankungen.

**O-Ton 20 Indira Becker:**

Die sollten schon psychisch stabil sein. Wenn die das nicht sind, empfehlen wir eher andere Sachen. Wenn die unbedingt meditieren wollen, bieten wir andere Meditationswochenenden und Möglichkeiten an.

**Sprecherin:**

Auch Juliane Steffen, die wir vorhin schon gehört haben, hatte so ein Vorgespräch.

**O-Ton 21 Juliane Steffen:**

Und da haben wir dann schon nochmal abgeklärt; Was ist meine Intention jetzt für die Zeit? Gibt es irgendwas, was sie wissen muss? Psychische Erkrankungen? Ja, bringe ich irgendein besonderes Thema mit? Und dann ist sie gekommen und dann haben wir offiziell gemeinsam das Licht ausgemacht und dann ging die Zeit los.

**Musikakzent****O-Ton 22 Juliane Steffen:**

Ich hatte das ja in Farbe gesehen und in der Helligkeit gesehen. Und dann, als es dann aber dunkel war, dann habe ich so gemerkt, der Raum verliert für mich die Grenzen. Ich spüre gar nicht, wo ist mein Bett, wo ist jetzt die Wand. Der Raum hat sich viel größer angefühlt und dementsprechend ist auch so eine Angst mitgeschwungen.

**Sprecherin:**

Juliane weiß, dass sie jederzeit die Tür zum Flur öffnen und das Experiment direkt abbrechen könnte. Aber sie bleibt im Keller, setzt sich auf den Boden, tastet nach den Wänden.

**O-Ton 23 Juliane Steffen:**

Letztlich ist es auch die Angst vor'm Tod irgendwo. Und ich denke auch, dass Dunkelheit ganz eng mit Tod assoziiert ist. Ja, so die völlige Dunkelheit, es ist nichts mehr da. Und deshalb macht es für mich auch Sinn, dass diese Angst sich zeigt und auch hochkommt. Ich hab' mir auch in gewissen Momenten vorgestellt, okay, das ist eine kindliche Angst. Und es könnte auch sein, dass das eine Angst ist aus einer anderen Zeit, wo ich kleiner war.

**Sprecherin:**

Was Juliane im Dunkelretreat in extremer Form erlebt, kennen viele Menschen noch aus der Kindheit.

**O-Ton 24 Jaron Peters, 8 Jahre, Teilnehmer Angststudie:**

Früher war das so. Ich konnte halt nicht richtig einschlafen, weil ich musste immer an die Gestalt denken. Dunkelheit hat mir halt immer ein bisschen Angst gemacht. Dass ich dachte, ich kann nichts sehen, da kommt gleich irgendwas.

**O-Ton 25 Svenja Schaumburg, Psychotherapeutin, Doktorandin an der Ruhr-Universität Bochum:**

Angst vor der Dunkelheit ist erstmal ganz normal. Bei Kindern kommt gerade noch die entstehende Fantasie hinzu, das heißt, sie sehen dann z.B. Gestalten in der Dunkelheit. Oder haben einfach Vorstellungen, was in der Dunkelheit passieren könnte, wo Erwachsene wissen, das kommt nicht vor, Monster gibt's auch nicht. Und wenn ich die Schublade aufmache, dann liegt da auch nichts drin, was da nicht vorher schon drin lag. Von einer Angststörung, genauer gesagt von einer spezifischen Phobie sprechen wir dann, wenn Angst und Vermeidung vorliegen und wenn das Ganze auch zu einer Beeinträchtigung und Belastung im Alltag führt.

**Sprecherin:**

Svenja Schaumburg hat gemeinsam mit ihrer Kollegin Lina Neuhoff am Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit an der Ruhr-Uni Bochum ein spezielles Training entwickelt, das Angst im Dunkeln bei Kindern entgegenwirken soll. (5) Dabei wurden die Kinder von Psychotherapeuten begleitet und schrittweise mit Dunkelheit konfrontiert. Vorher, nachher und auch nach mehreren Monaten nochmal mussten Eltern und Kinder Fragebögen beantworten. Jaron, acht Jahre alt, kann nicht ohne Licht schlafen, so stark ist die Angst vor der Dunkelheit. Vor allem im Urlaub, wenn er das Zimmer mit anderen teilen muss, wird das für seine Familie zum Problem. Die Eltern haben ihn deshalb zum Angsttraining angemeldet.

**O-Ton 26 Jaron Peters:**

Als Erstes sind wir da in so einen dunklen Raum gegangen, da wollten die gucken, wie lange wir das schaffen. Und dann haben wir halt so ein Parcour gemacht. Erst mit ein bisschen Licht, dann weniger und dann nur noch ganz, ganz wenig. Und dann wollten die gucken, ob wir das schaffen oder nicht.

**Sprecherin:**

Schaumburg sagt, Eltern würden oft den Weg des geringeren Widerstands gehen und das Licht einfach anlassen.

**O-Ton 27 Svenja Schaumburg:**

Es ist erst mal ganz nachvollziehbar, dass sich dann in den Familie auch Strategien entwickeln, die jetzt aus psychotherapeutischer Sicht nicht so hilfreich sind, wir würden das dann als Sicherheitsverhalten oder eben als Vermeidung bezeichnen.

**Sprecherin:**

Wichtig ist deshalb, zu verstehen, woher die Angst kommt - körperlich wie psychisch - damit wir sie in den Griff bekommen.

**O-Ton 28 Svenja Schaumburg:**

Ein berühmtes Hirnareal, was mit Angst in Verbindung steht, ist die Amygdala. Das ist sozusagen unser Zentrum, das Gefahr signalisiert. Und man kann feststellen, dass bei Personen mit Angststörungen dieses Areal hyperaktiv ist.

**Sprecherin:**

Bei Menschen, die Angst im Dunkeln haben, kommen dann auch körperliche Symptome hinzu. Die müsse man verstehen, um gegensteuern zu können.

**[O-Ton 29 Svenja Schaumburg:**

Erst mal ging's darum, was passiert in meinem Körper, wenn ich Angst habe. Das ist etwas, was von großem Nutzen ist für uns, weil das eben dazu dienen soll, unser Überleben zu sichern, dass zum Beispiel unser Herz anfängt zu klopfen. Dass unsere Muskeln aktiviert werden, dass wir theoretisch sofort weglaufen könnten. Das ist was in unserem Körper passiert. Dann gibt es die große Komponente Verhalten: Also nähere ich mich der Situation an? Oder im Fall der Angst; vermeide ich die Situation? Oder nehme ich mir Hilfsmittel mit in die Situation, damit die Gefahr nicht eintreten kann.] Und das Wichtigste sind die Gedanken, die ich in der Situation habe. Das ist etwas, was über alle Phobien hinweg gleich ist. Dass es bestimmte angstauslösende Gedanken oder angstauslösende Erwartungen gibt. Zum Beispiel, in der Dunkelheit wartet ein Monster auf mich.

**Sprecherin:**

In ihrem Trainingsaufbau setzte Schaumburg deshalb mit ihrem Team auf die Kraft der Gedanken und das Erleben von Selbstwirksamkeit für die Kinder in schwierigen Situationen.

**O-Ton 30 Svenja Schaumburg:**

Dafür haben wir uns eine 2x2x2-Meter-Box von unserer Werkstatt bauen lassen. Das haben wir Eulennest genannt. Und dann ging es darum, da drin zu bleiben, solange, wie man es gerade aushält. Und dabei die Lampe immer weiter runterzudrehen. Und das war für die Kinder schon eine coole Herausforderung. Und die haben das schon direkt als Übung gesehen und viele haben da schon direkt in der ersten Übung das Licht ganz ausgeschaltet, womit wir überhaupt nicht gerechnet hatten. Das Ziel im psychologischen Sinne ist es, dass die Kinder feststellen, das, was ich eigentlich Schlimmes erwarte, was in der Dunkelheit, in der Situation passiert, das tritt nicht ein. Wenn ich alleine in dem dunklen Raum bin und meine Taschenlampe ausschalte, kommt nicht plötzlich ein Monster, was auftaucht, sondern ich bin sicher, ich kriege das hin, ich kann die Situation bewältigen.

**O-Ton 31 Jaron Peters:**

Am Ende, da hatte ich fast gar keine Angst mehr, da ging das dann richtig gut.

**[Sprecherin:** Jarons Mutter sieht heute, ein Dreivierteljahr nach dem Versuch, eine anhaltende Verbesserung.

**O-Ton 32 Isabelle Peters, Jarons Mutter:**

Wir haben anfangs immer mehr Licht im Zimmer zugelassen und haben gedacht, okay, er braucht mehr, er braucht mehr, bis fast das Zimmer hell erleuchtet war. Und ich gedacht habe, so kann man ja nicht schlafen. Also das kann nicht funktionieren. Und ja, jetzt ist es eigentlich nur noch so ein ganz kleiner Stecker in der Steckdose. Und es kann aber auch ganz dunkel sein, wenn wir jetzt in einem Hotel schlafen oder wenn er bei mir schläft im Schlafzimmer, da ist gar keine Lichtquelle, also das geht jetzt alles gut.]

**Musikakzent****Sprecherin:**

Ein Dunkelretreat - da ist sich die Psychotherapie einig - eignet sich nicht zur Konfrontation bei Angst im Dunkeln. Doch therapeutische Vorteile könne es durchaus geben, meint der Psychologe Marek Malůš, der sich auf die Begleitung von Dunkelretreats spezialisiert hat.

**O-Ton 33 Marek Malůš:**

So when I work with the people during the course of the darkness therapy, with the psychotherapeutic approach, the people benefit much more from it. Because when we lack the external stimuli, it's actually very reasonable that we turn our attention inwards, so we are much more connected within ourselves. I can confirm it, that people are more connected in terms of thoughts, emotions, and also physical sensation (...).

**Overvoice Sprecher (Marek Malůš):**

Wenn ich im Rahmen der Dunkeltherapie mit Menschen arbeite und dabei einen psychotherapeutischen Ansatz verfolge, profitieren die Menschen viel mehr davon. Denn wenn uns die äußeren Reize fehlen, ist es eigentlich ganz logisch, dass wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten, sodass wir viel mehr mit uns selbst verbunden sind. Ich kann bestätigen, dass die Menschen in Bezug auf ihre Gedanken, Emotionen und auch körperlichen Empfindungen besser verbunden sind.

**O-Ton 34 Juliane Steffen:**

Ja, gerade so dieses abends zu Bett gehen, alleine ins Bett gehen. Die Geräusche dann wahrnehmen, die da immer noch in dem Haus drinnen sind und sie vielleicht auch nicht richtig einordnen können. Und da kamen auf jeden Fall dann auch immer wieder auch Ängste. Und irgendwann war dann für mich am Morgen einfach, anscheinend für meinen Körper, die innere Uhr hat gesagt, jetzt ist Zeit aufzuwachen. Ich wusste natürlich nicht, bin ich jetzt um 3 Uhr morgens wachgeworden? Bin ich jetzt vielleicht um 5 Uhr wach geworden oder um 7?

**Sprecherin:**

Die Tages- und Nachtzeiten werden in Julianes Dunkel-Aufenthalt auch von den Essenszeiten eingerahmt. Ihre innere Uhr würde aber auch ohne diese Marker nicht so schnell aus dem Takt geraten.

**O-Ton 35 Dr. Christine Blume, Chronobiologin, Universität Basel:**

Wir haben ja alle eine innere Uhr, die sitzt im Gehirn, da sitzt quasi unsere Hauptuhr. Und diese innere Uhr, die tickt in einem Rhythmus, der, wenn er unbeeinflusst ist, eine Periodenlänge von ungefähr 24 Stunden hat. Deshalb nennt man diesen Rhythmus auch Zirkadianen-Rhythmus von Circa Dies - ungefähr einen Tag. Und dieser 24 Stunden-Rhythmus, der signalisiert quasi jeder Zelle unseres Körpers, ob es jetzt Tag ist oder ob es Nacht ist und auch ungefähr welche Uhrzeit ist.

**Sprecherin:**

Christiane Blume ist Chronobiologin und Schlafforscherin an der Universität Basel. Der stärkste Taktgeber für diese innere Uhr, neben anderen Faktoren wie Nahrungsaufnahme oder sozialen Kontakten sei Tageslicht.

**O-Ton 36 Dr. Christine Blume:**

Die innere Uhr würde aber auch in konstanter Dunkelheit, also wenn man jetzt auch überhaupt keinen Lichteinfluss hätte, dann würde die innere Uhr dennoch in ihrem internen Rhythmus ticken. Was aber passieren könnte, ist, dass sie eben einen, wir nennen das freilaufenden Rhythmus annimmt. Der kann dann vielleicht auch ein bisschen länger oder kürzer sein als 24 Stunden.

**Sprecherin:**

Unser Schlaf-/Wach-Rhythmus verändert sich allerdings nicht schlagartig, nur weil es dunkel wird. Sonst würden wir sofort einschlafen, wenn wir beispielsweise durch einen Tunnel fahren oder jemand das Licht ausknipst. Der Prozess ist schleichend und passiert im Körper auch auf hormoneller Ebene, sagt Blume.

**O-Ton 37 Dr. Christine Blume:**

Und so kommt es eben, dass ungefähr zwei bis drei Stunden vor dem üblichen Einschlafzeitpunkt die Zirbeldrüse im Gehirn beginnt, Melatonin, was auch das Hormon der Dunkelheit nennen, zu produzieren. Parallel dazu hört die Zirbeldrüse dann auf, Serotonin zu produzieren, das produziert sie dann am Tag wieder. Und es gibt auch natürlich andere Hormone, die in diesem 24-Stunden-Rhythmus ausgeschüttet werden. [Weitere Beispiele sind Wachstumshormone, die werden dann eher in der Nacht ausgeschüttet oder auch das Kortisol, das Hormon der Wachheit, oder manchmal kennt man das auch als Stresshormon, das wird eben auch in einem zirkardären Rhythmus ausgeschüttet, gesteuert von der inneren Uhr.]

**Sprecherin:**

Wenn der Licht-Input als Taktgeber über einen längeren Zeitraum ausbleibt, zum Beispiel wenn die Tage kürzer werden, dann kann sich auch unser innerer Rhythmus verändern.

**O-Ton 38 Dr. Christine Blume:**

Man weiß zum Beispiel aus Studien, die Probandinnen und Probanden zum Campen geschickt haben in die Rocky Mountains, wo sie dann mehrere Tage komplett ohne den Einfluss von künstlichem Licht gelebt haben, dass da im Winter im Vergleich zu Sommer die innere Nacht gemessen über die Melatoninausschüttung, ungefähr 4,5 Stunden länger gedauert hat, als in den Sommermonaten. (6)

**Sprecherin:**

Völlige Dunkelheit über längere Zeit, wie im Dunkelretreat - davon verspricht sich die Chronobiologin aktuell keine therapeutischen Vorteile.

**O-Ton 39 Dr. Christine Blume:**

Es gibt kaum Daten dazu, was bei Menschen passiert, wenn sie längere Zeit in kompletter Dunkelheit verbringen. In Tierstudien hat man eine direkte Verknüpfung von lichtempfindlichen Zellen in der Netzhaut des Auges mit einem Hirnareal gefunden, das nennen wir die sogenannte laterale Habenula. Und diese Gehirnregion wird zum Beispiel auch mit Depressionen in Verbindung gebracht. Woraus die Forschenden dann geschlussfolgert haben, das könnte eben auch eine biologische Basis sein dafür, dass Licht eine antidepressive Wirkung bzw. eben auch ein Mangel an Licht eine eher stimmungstrübende Wirkung hat.

**Sprecherin:**

Diese stimmungstrübende Wirkung von Lichtentzug sucht viele Menschen vor allem im Winter heim, wenn die Tage kürzer werden. Der sogenannte Winterblues, ist ein saisonales Phänomen, gegen das man durchaus ankämpfen kann. Gegen Müdigkeit, Schlappeheit und Antriebslosigkeit helfen manchmal schon kleine technische Änderungen im Alltag.

**O-Ton 40 Dr. Christine Blume:**

Heutzutage ist es natürlich so, dass man sich da auch mit künstlichem Licht behelfen kann. Das heißt, vielleicht sogar so Tageslichtlampen, die bis zu 10.000 Lux produzieren. Das schafft die normale Lampe im Büro definitiv nicht. Und damit kann man sich in solchen Situationen (...) auch so etwas wie eine künstliche Sonne, in Anführungszeichen, in Innenräume holen.

**[Sprecherin:** Nur eine psychische Störung gäbe es, bei deren Behandlung eine bestimmte Form von Lichtentzug erwiesenermaßen hilfreich sein kann, sagt Blume.

**O-Ton 41 Dr. Christine Blume:**

Bei der Manie ist es so, dass da durchaus manchmal eben auch die Dunkelheit zum Einsatz kommt, beziehungsweise dass man bestimmte Anteile des Lichts herausfiltert. Zum Beispiel mit so Blaulicht filternden Brillen. Und was man da versucht, ist eben, die manischen Symptome mit dem Herausfiltern von kurzweiligem Licht aus dem Tageslicht zu reduzieren. Es gibt auch Studien, die berichten, dass der Einsatz von Medikamenten durch solche Interventionen reduziert werden konnte.]

**Sprecherin:**

Entscheidend für den Winterblues ist aber - wie bei der inneren Uhr - ein Zusammenspiel aus äußeren Umständen und sozialem Verhalten. Wer auch an kurzen Tagen Freundinnen einlädt, raus geht oder Sport treibt, kann dem Blues genauso entgegenwirken. Vorausgesetzt allerdings, dass es keine ausgewachsene, affektive Störung, also eine Depression ist.

**Musikakzent****O-Ton 42 Indira Becker:**

Also viele kommen aus dem Keller raus und haben wirklich so ein ganz super entspanntes, offenes Gesicht. Bei manchen kann man das auch sehr spüren, also wie still sie sind und wie Freude da ist.

**Sprecherin:**

Was Indira Becker aus jahrelanger Erfahrung berichtet, hat Marek Malůš versucht, wissenschaftlich festzuhalten. Bevor der Psychologe die Testpersonen für seine Studie eine Woche in die Dunkelheit begleitete, ließ er sie verschiedene Fragebögen ausfüllen. Er fragte emotionale Kategorien wie Bedeutsamkeit, Achtsamkeit und Selbstwertgefühl im Leben der Teilnehmenden ab.

**O-Ton 43 Marek Malůš:**

After the one week long stay of the participants in this darkness therapy environment, we found that there was significant increase measured among all of the scales. We measured it prior to the stay, then after the stay, and again after several more weeks (...). And so we found that the people felt much more meaningful in their life. Their mindfulness, which is connected with addictions and many psychological aspects, was also increased as well as self-esteem. So we found out that also the symptoms of burnout are reduced after these longer stays, like five days, one week, and and sometimes even longer, and also some alexitemia symptoms. Alexitemia is a term which stands for the inability to realize our emotions, when they are unconscious to us, and we can't describe them and communicate them.

**Overvoice Sprecher (Marek Malůš):**

Nach dem einwöchigen Aufenthalt der Teilnehmer in dieser Dunkeltherapieumgebung haben wir festgestellt, dass bei allen Skalen ein signifikanter Anstieg zu verzeichnen war. Wir haben das vor dem Aufenthalt, nach dem Aufenthalt und erneut nach einigen weiteren Wochen gemessen. Und wir konnten feststellen, dass die Menschen ihr Leben als viel sinnvoller empfanden. Ihre Achtsamkeit, die mit Suchterkrankungen und vielen psychologischen Aspekten zusammenhängt, war ebenso gestiegen wie ihr Selbstwertgefühl. Auch Symptome von Burnout nach längeren Aufenthalten - wie fünf Tage, eine Woche und manchmal sogar länger - sowie einige Symptome von Alexithymie waren reduziert. Alexithymie ist ein Begriff, der für die Unfähigkeit steht, unsere Emotionen zu erkennen, wenn sie uns unbewusst sind und wir sie nicht beschreiben und kommunizieren können.

**Sprecherin:**

Malůš stellte allerdings auch unmittelbar nach dem Dunkel-Aufenthalt eine verminderte Reaktionsfähigkeit der Teilnehmenden fest. Er empfiehlt deshalb, nach

einer solchen Erfahrung nicht direkt Auto zu fahren oder unmittelbar in den stressigen Alltag zurückzukehren.

Juliane Steffen hat sich nach fünf Tagen ohne Licht so sehr an die Dunkelheit gewöhnt, dass ihr die Rückkehr in die Welt oberhalb ihres Kellerzimmers Angst macht.

**O-Ton 44 Juliane Steffen:**

Ich war schon den ganzen Morgen über total nervös, mein Bauch war total flau, mein Magen war flau. Ich hatte Angst davor, weil ich nicht wusste, was wird passieren, in dem Moment, wo's von der Dunkelheit wieder ins Helle geht.

**Sprecherin:**

Die Therapeutin, die Juliane auch während der Tage in Dunkelheit begleitet hat, wird gemeinsam mit ihr das Licht wieder anmachen.

**O-Ton 45 Juliane Steffen:**

Ich habe ihr dann von diesen Ängsten erzählt, die ich habe in dem Moment, dass ich nicht weiß, was jetzt gleich passieren wird, ob ich die Kontrolle verlieren werde. Und dann hat sie mir die Hände gegeben. Dann hat sie die Kerzen angezündet. Und dann war das so eine richtig wohlige, schöne Stimmung. So ein bisschen weihnachtlich kann man schon fast sagen, wenn es so dunkel ist draußen. Ich habe dann aber einfach nur das Fenster geöffnet und habe mich ans Fenster auch drangesetzt. Es war natürlich viel kräftiger, weil der Sehnerv geschont wurde über die letzten Tage. Und das war alles sehr klar. Die Sicht war klar auf die Dinge, die ich gesehen habe. Und auch in mir hat es sich klar angefühlt. [Ich glaube meine Haupterkenntnis war das mit der Verletzlichkeit. Dass ich mir erlauben darf, mich verletzlich zu zeigen, dass ich nicht performen muss, ich muss nicht funktionieren, ich muss nicht perfekt sein, sondern ich darf einfach das annehmen, was jetzt gerade hochkommt.]

**Sprecherin:**

Noch am selben Tag fährt Juliane zurück zu ihrer Familie, zurück in den Alltag. Kinder, Kita, Kochen - die Ruhe aus dem Dunkelretreat ist schnell verpufft, erzählt sie.

**O-Ton 46 Juliane Steffen:**

Ich stand irgendwann am Wäscheständer und merkte so, als ich die Wäsche zusammengefaltet habe, boah, es ist mir eigentlich alles gerade zu viel. Und da habe ich halt einfach gemerkt, so ja, Du Juliane, du hast dir einfach überhaupt nicht genug Zeit gelassen, diese Erfahrung auch richtig am Ende wirken zu lassen oder auch zu integrieren. Du warst eigentlich zu schnell wieder im Funktionsmodus.

**Sprecherin:**

Dunkelretreat-Begleiterin Indira Becker rät ihren Gästen deshalb immer, sich mehr Zeit zum Ankommen zu nehmen, nachdem sie den Aufenthalt im Dunkelkeller beendet haben.

**O-Ton 47 Indira Becker:**

Aber der Weg ist ja dann nicht, sein Leben unbedingt im Retreatkeller zu verbringen, sondern dieses Gefühl mit ins Leben zu nehmen.

**Musikakzent****Sprecherin:**

Für Einzelne mag diese Extremerfahrung mit der Dunkelheit ein Schlüssel zur Selbsterkenntnis sein. Doch selbst wenn wir die Dunkelheit nicht bewusst suchen: Der Wechselwirkung von Licht und Dunkel im Alltag können wir uns alle – insbesondere im Winter – nicht entziehen. Aber wir können ein Verständnis für den lichtabhängigen Rhythmus unseres Körpers entwickeln. Wir können lernen, der Dunkelheit ihren Schrecken zu nehmen. Und ihr sogar Gutes abzugewinnen.

**Abspann Das Wissen über Musik:****Sprecherin:**

Die Kraft der Dunkelheit – Angst, Erkenntnis, Ruhe. Von Eva Hoffmann. Sprecherin: Isabella Bartdorff. Redaktion: Vera Kern. Regie: Andrea Leclerque.

\* \* \* \* \*

## Quellen und weiterführende Links

(1) Studie:

Heller als am Tag – Auswirkungen von Leuchtdioden auf Insekten im Naturpark Gülpe, Projekt der Universität Potsdam und des Fraunhofer-Instituts für Plasmaforschung Greifswald in: Off-grid: Solar powered LED illumination impacts epigeal arthropods. Journal of Insect Conservation and Diversity. Eccard, Ja, Scheffler I, Franke St, Hoffmann. J 2018

(2) Bronfen, Elisabeth:

*Tiefer als der Tag gedacht. Eine Kulturgeschichte der Nacht*, Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, 2008.

(3) Fischer, Ernst-Peter: *Durch die Nacht: Eine Naturgeschichte der Dunkelheit*, Pantheon Verlag, 2017.

(4) Martin Kupka, Marek Malůš, Veronika Kavková, Denisa Manková: *Darkness – An Effective Aid for the Human Soul and Body*, aus: Jiří Horáček, Ladislav Kesner, Cyril Höschl: *Mozek a jeho člověk, mysl a její nemoc* (pp.181-19), 2017.

(5) Studie:

*Wie Kinder lernen können, keine Angst vor Dunkelheit zu haben*, Svenja Schaumburg und Lina Neuhoff unter der Leitung von Prof. Silvia Schneider, Forschungs- und Behandlungszentrums Bochum, Ruhr-Universität Bochum.

(6) Studie:

*Circadian Entrainment to the Natural Light-Dark Cycle Across Seasons and the Weekend*, Ellen R Stothard, Andrew W McHill Christopher M Depner, Brian R Birks, Thomas M Moehlman, Hannah K Ritchie, Jacob R Guzzetti, Evan D Chinoy, Monique K LeBourgeois, John Axelsson, Kenneth P Wright Jr, Curr Biol. 2017.