



Mittwoch, 04. März 2026, 15:00 Uhr
~9 Minuten Lesezeit

Die dunkle Nacht der Seele

Depressive Zustände sind nicht zu überwinden, indem man den unangenehmen Gefühlen aus dem Weg geht — im Gegenteil.

von Kerstin Chavent
Foto: Stock-Asso/Shutterstock.com

Wir fliehen oder bekämpfen, was wir fürchten und was uns unangenehm ist. Aber mit dieser Strategie

bekommen wir gerade das, was wir nicht wollen. Die Gefühle, gegen die wir uns wehren, holen uns ein und verstärken Ohnmacht und Leid. Die Antwort auf unsere Probleme lautet: Kontakt. Wenn wir es wagen, in Verbindung zu gehen mit dem, was an unsere Tür klopft, kann sich das Leid auflösen. Es tut dies von ganz allein, wenn wir ihm die Möglichkeit dazu geben und die Tür nicht verschließen vor der größten und wichtigsten Aufforderung unseres Lebens: Fühle! Spüre mich! Nimm mich wahr!

Zwischen den Jahren 1576 und 1578, eingekerkert von seinem eigenen Orden, verfasste der spanische Karmeliter und Mystiker San Juan de la Cruz ein Gedicht zur mystischen Vereinigung der Seele mit Gott, das wie das Hohelied der Liebe im Alten Testament erotisch aufgeladen ist. Von der Nacht, in deren Schutz die Geliebten zusammengeführt werden, ist vor allem der Titel bekannt. In Musik, Literatur und Film wurde das Thema der dunklen Nacht der Seele auf vielfache Weise verarbeitet. Symbolisch gilt es als eine Zeit der Depression, die wir zu durchqueren haben.

Eine Depression ist die Dämpfung oder Herabsetzung psychischer oder physischer Funktionen. Symptome sind eine gedrückte Stimmung, häufiges Grübeln, das Gefühl von Hoffnungslosigkeit und ein Sinken des Antriebes. Freude, Lust, Selbstwertgefühl und Interesse am Leben gehen während einer Depression verloren. Die oft lang andauernde deprimierte Stimmungslage ist nicht durch Willenskraft oder Selbstdisziplin zu ändern. Jüngere Menschen sind grundsätzlich gefährdeter als ältere. In Deutschland erfährt etwa jeder fünfte im Laufe seines Lebens eine Depression (1).

In Zeiten wie diesen Antrieb, Lebenslust und Selbstwertschätzung nicht zu verlieren oder überhaupt erst aufzubauen, ist für uns alle eine Herausforderung. Angesichts existenzbedrohender Ereignisse, Traumatisierungen und Verletzungen, Unsicherheit, Orientierungslosigkeit und einer sich allgemein ausbreitenden Sinnlosigkeit wird die Antwort auf die Frage nach der eigenen Identität immer schwieriger. Und gleichzeitig immer dringlicher.

Ohne alles

Wer bin ich? fragt die Psychotherapeutin Anna Pantelic.

Wer bin ich denn dann? Wenn ich nicht mehr die bin, die alles im Griff hat, nicht mehr die, die jeder noch so großen Verantwortung gewachsen ist, nicht mehr die, die immer Geduld und Verständnis für die Belange anderer hat, nicht mehr die, die zuhört und sich selbst zurücknimmt.

Wer bin ich denn dann? Wenn mich Gefühle der Trauer und Hilflosigkeit überrollen, das Herz unter der Schwere der Last ächzt, das Vertrauen ins Leben ins Wanken gerät, die Frage nach dem Sinn keine Antwort mehr findet? Wer bin ich denn dann? Wenn ich nicht mehr meinem eigenen Bild entspreche, mich nicht mehr in den selbst gebastelten Rahmen quetschen will, mich andere nicht mehr mögen, ich mich selbst nicht mehr mag. Wer bin ich denn dann? So nackt und verletzlich, so klein und hässlich, so unzulänglich, so verloren (2).

Und ich? Wer wäre ich ohne das Schreiben? Wer wäre ich, wenn ich mich nicht täglich mit den großen Fragen des Lebens beschäftigen würde, wenn ich nicht an jedem Morgen schaue, was durch mich hindurchfließen will? Wer wäre ich ohne dieses freie Feld, ohne die Inspiration und die Intuition, ohne den tiefen Glauben an die

Sinnhaftigkeit? Wer wäre ich ohne meinen Optimismus, ohne das Vertrauen in das Leben, das Gefühl des Aufgehoben-Seins in einem großen Ganzen?

Wer wäre ich, wenn ich nichts mehr vermitteln könnte, wenn niemand sich angesprochen fühlte von meinen Themen, wenn ich nichts mehr zu sagen hätte? Wer wäre ich ohne die, die mich lesen, ohne die, die mich lieben? Wer wäre ich, wenn ich niemandem mehr helfen könnte, niemandem mehr zuhören, für niemanden mehr da sein? Wer wäre ich ganz allein, ganz nackt, ganz verletzlich?

Wer bin ich, wenn ich daran denke, was anderen geschieht und geschehen ist, jenen, die hungern und frieren, die alles verloren haben, einschließlich der Hoffnung? Wer bin ich angesichts der Menschen in den Kerkern, in den Folterkellern, auf den Schlachtfeldern, in den Minen, Fabriken und Arbeitslagern? Wer bin ich angesichts dessen, was Menschen Menschen antun und angetan haben? Wer bin ich angesichts des normalisierten Bösen, der Ignoranz und Abstumpfung derer, die meinesgleichen sind? Müsste ich nicht im Boden versinken vor Scham und Gram darüber, selbst Mensch zu sein und zu jener Spezies zu gehören, die nicht davor zurückschreckt, das Schlimmste zu tun?

Hilfe!

Hier ist sie, meine dunkle Nacht der Seele. Das Entsetzen darüber, dass das Schlimmste nicht verhindert wird, die Wut und die Trauer darüber, so gemacht worden zu sein. Ecce homo: Siehe, wie du bist, Mensch. Jede Pflanze, jedes Tier, jeder Stein ist besser dran als du, der alle Schuld auf sich trägt und mit dem schrecklichen Wissen ausgestattet ist, fehlbar zu sein, mangelhaft, sterblich. Welch grausame Macht hat uns so ins Leben geworfen? Wer hat so wenig Mitgefühl, uns in der Illusion zu wiegen, es gäbe etwas anderes als

das Nichts, aus dem wir kommen und in das wir gehen?

Klein, hässlich und verloren — in meiner dunklen Nacht herrschen Ohnmacht und Verlorenheit. Alleine komme ich nicht durch diese Dunkelheit. Ich brauche den Beistand derer, die die Ohnmacht und die Verlorenheit kennen, Menschen, die noch menschlich sind, Menschen mit Würde und Aufrichtigkeit, mit Güte, Mitgefühl, Hilfsbereitschaft und Barmherzigkeit.

Menschen mit Herz. Menschen mit dem, was wir gesunden Menschenverstand nennen. Menschen bei Bewusstsein. Menschen, die sich nicht entmenslichen lassen.

Sie lassen sich nicht von der laufenden globalen Entmenslichungskampagne einfangen, lassen sich nicht verdummen, besetzen und von ihresgleichen trennen. Die zunehmende Isolation ist es ja, die uns abstumpfen und unmenschlich werden lässt. Wir brauchen einander! Ohne die anderen sind wir nicht Mensch. Wir brauchen Gemeinschaft, Begegnung und Berührung wie die Luft zum Atmen. Ohne sie werden wir krank. Kinder sterben ohne Kontakt, auch wenn ihre körperlichen Bedürfnisse erfüllt sind.

Die zunehmende Isolierung ist die Drehscheibe, an der sich das Schicksal der Menschheit entscheidet. Es geht letztlich nicht um Geld und Macht. Sie sind nur Mittel zum Zweck, die Menschen voneinander zu trennen.

Ob Terrorismus, Corona, Migration, Transsexualität, Klima, Energie, Russland, Gaza, Grönland — alle aktuellen Themen treiben die Trennung und Isolation weiter voran. Kontrollen, Digitalisierung, Automatisierung, die Einsparungen im sozialen und im kulturellen Bereich, das Verschwinden der Kneipen, das Aussterben der Innenstädte, der Abbau öffentlicher Verkehrsmittel, die Unzuverlässigkeit der Bahn, die immer kleiner werdenden

Wohnboxen, die 15-Minuten-Städte, die Deko- und Einrichtungsindustrie, die das Isoliert-Sein schmackhaft macht – sie alle haben einen gemeinsamen Nenner: Entmenschlichung.

Ich sehe dich

Das Gegenmittel heißt: Kontakt. Auch dann, wenn er vielleicht zunächst befremdet. Als ich vor Kurzem an einem Vergebungsritual teilnahm, kam eine Frau herein, die ich als unsympathisch empfand. Sie schaute niemanden an, äußerte sich zur Dekoration des Raumes und setzte sich in kühlem Abstand mir gegenüber. Die erste gemeinsame Übung bestand darin, das Ohr an die Brust des anderen zu legen: „Darf ich dein Herz hören?“ Die zweite Übung war, einander in die Augen zu schauen und dann, wenn man den anderen wirklich erfasste, zu sagen: „Ich sehe dich.“

Die Wärme und Tiefe der Begegnung mit eben der Frau, die ich anfangs ablehnte, spüre ich heute noch. Im Kontakt mit Auge und Herz fielen meine Vorurteile von mir ab. In dieser Art von Begegnung zählt nur der Augenblick. Es gibt nur den Rhythmus eines schlagenden Herzens und die Seele, die durch die Augen scheint. Mensch, ich sehe dich. Ich nehme wahr, was du hinter deinem Verhalten bist, deinen Meinungen, deinen Beschäftigungen, deinen Interessen, deinen Beziehungen. Und das fühlt sich gut an!

In einem solchen Augenblick ist es erhebend, sich als Mensch zu fühlen. Wir werden gewahr, dass es ihn gibt, den Raum hinter den Vorstellungen und Masken, einen Raum hinter dem gesellschaftlichen und dem sozialen Ich, einen Raum hinter dem Ego, einen Raum, in dem wir ganz echt sind. Vielleicht können wir ihn selbst nicht spüren. Doch unser Gegenüber spürt ihn in uns, dann, wenn Rührung aufsteigt. Wenn die Augen sich bei der Begegnung mit einem unbekannten Menschen unwillkürlich mit

Tränen füllen, dann wissen wir, wen wir vor uns haben.

Gemeinsam heilsam

Wir sind nicht mehr allein. Das meinte Martin Buber, als er sagte, am Du zum Ich zu werden, und Meister Eckart, als er schrieb, dass das Auge, mit dem Gott uns schaut, dasselbe ist, mit dem wir uns sehen.

Es ist etwas Heilig-Heilendes in der Begegnung zu spüren, so als stiege man in einen klaren See, in dem das Leid abgewaschen wird und der Weltschmerz sich auflöst. Vielleicht kommt er wieder. Vielleicht will eine andere dunkle Nacht der Seele durchquert werden. Doch ich weiß, was mir dabei hilft. Ich weiß, was mein Leben erhellen kann: Ich kann mich jederzeit mit dem Auge und dem Herzen eines anderen Menschen verbinden. Ich kann meinen Freunden davon erzählen, meinen Nachbarn, meiner Familie. Selbst mit Unbekannten kann ich es tun.

Jeder Einzelne von uns kann eine Welle der Heilung auslösen, wenn er mit einem anderen in einen ehrlichen Kontakt tritt und für ein paar Sekunden, ein paar Minuten, eine wirkliche Begegnung ermöglicht. Kontakt heilt alles. Das ist die Erfahrung des Traumatherapeuten Gopal Norbert Klein. Im Kontakt mit anderen ist der Schmerz einst ausgelöst worden, im Kontakt mit anderen kann er wieder geheilt werden (3).

Ich sehe dich. Ich höre dir zu. So spüren wir, dass wir existieren. Wir erleben, dass unser Herz nicht umsonst schlägt und dass unser Wort Bedeutung hat. Wenn der andere bleibt und auch dann nicht geht, wenn wir uns ehrlich mitteilen, dann werden wir zu Therapeuten, die sich gegenseitig heilen. Es ist wie ein Balsam auch für die tiefsten Wunden, eine hochwirksame Medizin, die nichts

kostet und die wir immer bei uns haben.

Nach Hause

Das haben wir dieser verrückten Welt entgegensetzen: unsere Heilkraft. Die Heilkraft eines „Ich sehe dich“, eines „Ich spüre dein Herz“. Hieraus entsteht ein Vergeben, das nicht nach Rache ruft, nicht nach Vergeltung, Bestrafung oder einem Gegenschlag. Die Wunde wird wahrgenommen. Die Tat ist nicht vergessen. Doch wir können zu etwas anderem schreiten.

Denn wir erfahren, dass wir mehr sind als das, was uns angetan wurde. Wir sind mehr als die Bindung an eine Mutter, einen Vater, einen Clan, mehr als die Summe unseres Erlebten, mehr als unsere Geschichte.

Wir sind Mensch, Bewusstsein auf Reisen. Auf dieser Reise ist nicht das Leid der Kompass, sondern die Freude. Sie sagt, wo es langgeht.

Da, wo das Herz für Unbekannte schlägt und das Auge hinter die Schleier schaut, da, wo wir sein können, wie wir sind, und wo unsere Essenz zum Vorschein kommt, da ist der Weg, von dem keiner weiß, wohin er geht, und jeder sich wünscht, dass er nach Hause führt, dorthin, wo wir geborgen sind.



Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die

Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (<https://kerstinchavent.de/>).