Ein Ausschnitt aus vielen Dunkelretreat Erfahrungsberichten

Gabi, Yoga-Lehrerin, 60 J. (Nov. 2022)

«Zuerst einmal ein Riesen Dankeschön an Corinna und Fredi, für die liebevolle Betreuung und Begleitung, die wunderbaren Gespräche und Rituale. Das machte alles etwas einfacher und manchmal sogar richtig schön.

Ich konnte mich und mein Ego die ersten fünf Tage recht gut mit all den neuen Dunkelerfahrungen (Yoga, Essen, Duschen, WC-Gang Zähne putzen usw.) beschäftigen und von meinen eigentlichen Themen ablenken. Zwar fand ich es oft auch etwas langweilig, aber ich fragte mich schon ob das jetzt die ganze Zeit einfach so weitergeht. Aber dann am fünften Tag hielt ich es fast nicht mehr aus. Der Raum erschien mir plötzlich so stickig und ich hatte beinahe Platzangst und ich war innerlich total gereizt. Ich bat Corinna um ein Gespräch, um ihr mitzuteilen, dass ich jetzt eigentlich am liebsten alles abbrechen würde, weil es einfach nur langweilig sei.

Corinna lachte nur und meinte, sie hätte sich schon gefragt, wann es bei mir wohl endlich losgehen würde. Sie hat mir dann so wundervoll erklärt, dass diese Eindrücke von meinem Ego so eingefädelt wurden, weil es mich vor den wohl bald kommenden Gefühlsausbrüchen schützen wollte.

So war ich erleichtert, dass mit mir alles stimmt und es jetzt dann wohl endlich losgehen würde. Und dann überwältigten mich auch schon meine Erinnerungen und die damit verbundenen Verletzungen und Traumas meiner Kindheit. Die Gefühlsausbrüche waren sehr heftig und gingen von Trauer bis Wut auf die Unfähigkeit meiner Eltern. Ich schimpfte und fluchte und weinte. Irgendwann war ich dann einfach nur noch müde, aber auch ruhig. Ich war noch weit davon entfernt meinen Eltern zu vergeben.

Der nächste Ausbruch kam, als ich zu erkennen begann, wo ich schon überall Fehler begangen habe, meine «Vergehen». Da wurde ich ganz kleinlaut und traurig und jetzt wurde es mir auch möglich zu erkennen, dass ich in diesen Situationen genauso unfähig war angebracht zu reagieren, wie damals meine Eltern. Dieser Prozess war für mich so wichtig, weil er mir ermöglichte meinen Eltern zu vergeben und zu erkennen, dass sie ihr Bestes gegeben haben. Ich konnte auch mir vergeben, und erkennen, dass wir einfach alle Fehler machen.

Dann kam erneut eine Erkenntnis. Ich war nämlich im Begriff meine Partnerschaft aufzulösen, da ich meinte mein Partner sei der Grund, dass wir uns nicht mehr weiterentwickeln konnten. Und erneut traf es mich wie ein Hammer, zu sehen was alles meine Hemmschwellen waren und noch sind, und ich konnte mein Herz für meinen lieben Partner wieder ganz weit auftun und erkennen, dass wir einfach zusammengehören und den Weg gemeinsam weitergehen dürfen.

Dieses Auftun des Herzens war so überwältigend schön und erfüllte mich mit Frieden und Dankbarkeit.

Dann durfte ich noch meine drei mich begleitenden und beschützenden Engel sehen. Dies tat mein Ego zwar wieder ab als, ist ja nur von dir selbst erfunden. Aber woher kommen denn all diese Bilder? Und ich spürte auch ganz viel Energie in mir. Es fühlte sich einfach so gut und stimmig an. Ich sagte meinem Ego. Es ist ja egal, ob diese Engel nun tatsächlich da sind oder ob es meine Einbildung ist. Es hilft mir mit ihnen zu kommunizieren und

ich kann auch jetzt zu Hause mit ihnen Kontakt aufnehmen und sie sehen, wenn ich meine Augen schliesse.

Überhaupt ist es eindrücklich, wie sich das Retreat jetzt im Alltag weiter auswirkt. Ich bin viel ruhiger und selbstsicherer geworden. Ich kann schneller erkennen, wenn ich wieder in meine alten Verhaltensmuster reinrutsche, mich dann beobachten und so auch wieder schneller rauskommen.

Mein inneres Kind und meine weiche weibliche Seite dürfen jetzt viel mehr Platz einnehmen und die strenge, kontrollierte und harte Seite darf viel öfters pausieren.

Mein Leben hat so viel mehr Qualität bekommen. Ich werde so ein Retreat sicher noch einmal wiederholen.

Wunderbar, dass es diese Möglichkeit gibt.»

Marianne, Ausbildnerin & Tanz- und Bewegungstherapeutin, 53 J. (Nov. 2022)

«Mir hat die Sorgfalt und Achtsamkeit sehr gefallen, die schon bei den Vorab-Informationen zum Retreat, dann während den 10 Tagen Dunkelheit und auch beim Ankommen im Licht, dem Abschlussritual und der Nachbereitung allgegenwärtig waren. Corinna informierte mich mit viel Klarheit über alle Details, was mir bei meinem ersten Dunkelretreat viel Sicherheit vermittelte. Wohltuend war für mich auch, dass sie sich für alles viel Zeit nahm. Nie hatte ich das Gefühl, dass sie in Eile oder gar gehetzt wäre, obwohl sie wohl alle Hände voll zu tun hatte. Dadurch kam ich selber meinem Fühlen näher und die Ruhe breitete sich schon vor dem Alleinsein in mir aus. Auch die Fürsorge während der Dunkelphase war für mich perfekt dosiert – einerseits sehr diskret und zurückhaltend, gleichzeitig aber wurde ich selbstverständlich und achtsam begleitet, wenn es dies brauchte. Auch das Essen war sehr fein und liebevoll zubereitet.

Ich kann das Dunkelretreat bei Corinna all jenen wärmstens ans Herz legen, die ihr Retreat an einem Ort machen möchten, an welchem der Tiefe einer solchen Dunkel-Erfahrung durch den Ablauf, die professionelle Begleitung und die schönen Rituale auch wirklich Rechnung getragen wird. Ein grosses DANKE für diese wunderbare Erfahrung, die bis heute in mir nachschwingt und in meinem Alltag bleibende Spuren hinterlassen hat!»

Irina, Naturheilpraktikerin, 32 J. (Feb. 2022)

«Mit grosser Dankbarkeit schaue ich auf die Tage und Nächte in der Dunkelheit zurück. Corinna betreute, bekochte und begleitete uns mit einer unglaublichen Grosszügigkeit und Bedingungslosigkeit. Sie konnte sehr gezielt auf meine aktuellen inneren Prozesse eingehen und dabei wichtige Inputs geben. So konnte ich mich immer mehr fallen lassen und mich der Dunkelheit in allen ihren Facetten hingeben. Für mich war besonders berührend, dass Corinna alle so nahm, wie sie sind. Man wurde gesehen als den Menschen, der man ist. Für mich eine grosse Fähigkeit. Ich freue mich bereits auf eine nächste Begegnung im Dunkeln!»

Rosy 39 J. Sozialpädagogin (Dez. 2021)

«Seit dem Retreat ist unglaublich viel passiert in meinem Leben. Sehr richtungsweisende und tiefgreifende Veränderungen wurden im Dunkelretreat initiiert. Dank der liebevollen Begleitung durch Corinna, konnte ich meinen weichen, verletzlichen und zarten Seiten begegnen. Zudem hat Corinna die Fülle in mein Leben gebracht, in Form einer nicht leer essbaren Dose mit gerösteten Nüssen. Seither ist mein Appetit merklich verändert. Vorher hatte ich oft eine latente Angst nicht genug zu bekommen und habe grosse Portionen vertilgt. Seither bin ich viel schneller gesättigt. Danke herzlichst für die Fülle, liebe Corinna!!!!!»

Nayeli, Mädchenkreisleiterin, 26 J. (Feb. 2022)

„Vom Moment an, als ich Corinnas Dunkelretreat Angebot gesehen hab, wusste ich sofort, dass ich bei ihr dieses Erlebnis haben wollte. Ich habe mich vor, während und nach der Dunkelheit sehr wohl, geborgen und umsorgt gefühlt. Ich durfte Corinnas Achtsamkeit und Fürsorge sehr stark spüren, was für so eine intensive Erfahrung, die das Dunkelretreat sehr wichtig war. Die Kommunikation hat super funktioniert, das Essen war lecker und die Energie und Liebe die Corinna in diese Woche reingesteckt hat, war sehr spürbar. Die Art und Weise, wie sie uns nach der Dunkelheit wieder auf die Welt ‚vorbereitet' hat (mit einem Wunderbaren Ritual), war für mich sehr wichtig, berührend und nährend. Vielen lieben Dank liebe Corinna, dass du solch einen heiligen Raum kreiert hast."

„Ich hatte Träumen bisher nie grosse Bedeutung oder Aufmerksamkeit gegeben, bevor ich meinen Traum mit Fredi angeschaut habe. Fredi hat mich unterstützt einen Traum zu entschlüsseln, welcher für mich eine sehr, sehr wichtige Botschaft hatte und mich heute noch begleitet. Dies während der Dunkelheit zu machen, war ein riesiges Geschenk für mich und ich danke Fredi für seine Achtsame und äusserst aufschlussreiche Art und Weise zusammen durch diesen Traum zu gehen und diese wichtige Botschaft meiner Seele zu entschlüsseln."

Lukas, 26 J., Zimmermann (Dez. 2021)

„Eine unbeschreibliche Erfahrung in Worte zu fassen ist gar nicht so einfach, merke ich gerade… Naja, ich beginne einmal mit dem Anfang:
Als ich bei unserer Unterkunft ankam und die anderen Teilnehmer begrüßte, wurde mir ziemlich schnell klar: Die ticken so wie ich. Die gehören zur gleichen Sorte Spinner wie ich. Nur bei Corinna kam schnell ein anderes Gefühl auf. Ich bemerkte, dass sie sich ihrer Sache sicher war. Sie hat uns als Gruppe liebevoll und klar das Gefühl vermittelt, dass es sich hier nicht um Spinnerei, sondern um eine tiefgehende Bewusstseinsentwicklung handelt. Mit diesem Gefühl tauchte ich für 7 Tage in die Dunkelheit, als ich das Kerzenlicht vor meinen Augen auspustete.
Tränen benetzten meine Augen vor lauter Entspannung. Endlich loslassen. Endlich nur ich. Endlich Pause vom Lärm der Welt. Diese Erleichterung, mich endlich nur auf mich konzentrieren zu können, durchzog meinen gesamten Prozess.

Nun zum Unbeschreiblichen:
Ich war sehr erstaunt, wie klar ich mein Inneres beobachten konnte. Es gab auch nichts anderes. Meistens war es sehr ruhig und wenn ich ruhig gesessen bin, wurde ich auch

vom Tastsinn kaum abgelenkt. Dadurch sauste ich wie in einem Lift in die tieferen Bewusstseinsebenen. Mir wurde immer klarer, wo meine wahre Essenz liegt und welches die wirre Geistesaktivität ist, die mich von der Tiefe abhielt. Widerstände, Identifikationen, Anteile, Innere Kinder… wurden erkannt und aufgelöst/geheilt. Tatsächlich ist meine Zeit in der Dunkelheit mit diesem Satz bereits zusammengefasst. Bei mir ging es darum, in die Tiefe zu kommen. Vom Geist in die Emotionen. Vom Verstand in den Körper.

Ich hatte sogar eine tierisch starke Helferin dabei. Eine Mücke hat mich mit ihrem Gesumse ganze 4 Tage lang begleitet. Zuerst war Wut und sogar Verzweiflung fühlbar. Ich war diesem Gesumse hilflos ausgesetzt und konnte deswegen kaum schlafen. Doch plötzlich bemerkte ich: Das bin gar nicht ich, der sich da aufregt. Der sich gestört fühlt und von einer Mücke nerven lässt. Nur durch einen Widerstand gegen das Gesumse und folgende Geistesaktivitäten entstand ein Missgefühl. Sobald ich die Bewusstseinsebene darunter erkannte, konnte ich den Widerstand langsam auflösen und das Gesumse wandelte sich von Folter → zu einem simplen Gesumse.

Was ich in Büchern schon oft gelesen habe, ist also war: Wir können unsere Gefühlslage beeinflussen, indem wir innerlich etwas geschehen lassen, während der äußere Umstand derselbe bleibt. Bis hier hingesehen, waren diese 7 Tage im Dunkeln nichts wirklich Besonderes. Mein Alltag drehte sich auch zuvor schon zu 80% um die oben beschriebenen Prozesse. Wobei ich im Dunkel-Retreat ganz klar viel effizienter unterwegs war.

Das Besondere, für mich sogar Magische, geschah am letzten Tag, als wir wieder ans Licht kamen:
Corinna führte uns alle zu einem Gemeinschaftsraum mit einem Stuhlkreis. Dort, wo wir uns gemeinsam auf die 7 Tage eingestimmt haben. In der Mitte waren 8 Kerzen. Die 8 Teilnehmer saßen mit Dunkelbrille im Stuhlkreis. Corinna erinnerte uns, dass das „wieder-ans-Licht-kommen" einer Geburt ähnle. Bei mir hat sich herausgestellt, dass es einer Geburt nicht nur ähnelte, sondern dass es tatsächlich eine war.

Ich nahm mir alle Zeit der Welt, die Dunkelbrille abzunehmen. Es vergingen gut 15 Minuten, bis ich sie abgezogen hatte und weitere 45 Minuten, bis der Prozess ganz abgeschlossen war und ich die Augen ganz öffnen konnte.
Nach dem Abziehen der Brille, stand ich vor den Kerzen. Tief im Fühlen und Führen lassen. Da fiel ich auf die Knie und ließ alle Rüstungen und Schutzschilde fallen. Tränen schossen mir in die Augen. Obwohl ich mich fallen ließ und mich dem Leben ergab, fühlte ich: Ich werde immer noch geliebt. Es wird immer noch für mich gesorgt.
Ich lies mich weiter fallen und fand mich am Boden in der Embryostellung wieder. Ich konnte einem Teil in mir, der nie wirklich geboren wurde, erlauben zu sein. Es dauerte ungefähr 30 Minuten bis dieser Teil in mir von einem Embryo zu einem 4-jährigen Kind heranwuchs. Der Prozess war mit lautem Schluchzen und vielen Tränen begleitet.
Corinna und die anderen Teilnehmer erschufen, während dessen einen Raum, in dem ich mich geborgen fühlte und ganz inkarnieren konnte. Als ich ganz in meinem Körper ankam, blickte ich in die Runde und fühlte: Ich bin erwünscht und geliebt."

Esther, 53 J. Mediations-Lehrerin (Feb. 2023)

"*Liebe Corinna, lieber Fredi*

Ich bin sehr dankbar für die Möglichkeit, ein Dunkel-Retreat in einem Zimmer, mit der achtsamen und liebevollen Begleitung von Dir Corinna und Dir Fredi erfahren zu haben, anstatt in einer Höhle...auch wenn ich die Bergregionen dieser Welt sehr schätze. Ich

fühlte mich zu jeder Zeit sehr stimmig behütet und in guten Händen. Corinna's Begleitung war wunderbar und ihr liebevoll zubereitetes Essen war immer wieder eine Freude. Fredi's Gabe in der Begleitung der Traumwelt ist eine wundervolle Bereicherung, gerade im Dunkelretreat. Herzlichen Dank Euch beiden.

In der Stille der Dunkelheit ist mir einiges "klar" geworden. Tiefe Einblicke ins SEiN offenbarte mir diese Erfahrung in der 10-tägigen vollkommenden Dunkelheit.

Die Träume, Visionen und physisch erfahrenen Phänomene führten mich tief ins SEiN - jenseits von Wort und Tun - unaussprechliche Schönheit, Weite & liebende Präsenz iST. Es öffnete sich ein Himmelreich in mir...atmete mich.

Ein paar Tage nach dem Dunkelretreat höre ich, wie ein alter Schamane zu den Anwesenden Menschen sagt; "Meine Großmutter sagte immer wieder zu mir, - Der Himmel in Dir ist wunderschön und viel grösser als der Himmel der über Dir ist". Ein Lächeln steigt in mir auf, im erfahrenen Wissen - wie weise seine Großmutter war.

Die Geschenke aus der Dunkelerfahrung begleiten mich jeden Tag - beim Atmen, beim Aufstehen, beim Gehen, beim Arbeiten, beim Essen....in der Natur - wenn ich den Himmel sehe... erInnere ich mich voller Dankbarkeit und Freude.

Namaskar, *Esther"*
stilleundraum.ch

Christian H. 39 J. (Feb. 2025)
"Die Zeit im Dunkelraum war etwas ganz Besonderes, etwas Heiliges was nicht von dieser Welt ist. Mit größerem Abstand zum Retreat wird mir mehr und mehr bewusst, was alles passiert ist und vor allem wie vieles und das in nur 10 Tagen (kostbare Schätze, die ich mitnehmen durfte). Es fühlen sich wie Jahre an Erfahrungen und Entwicklungen, an die ich in diesen 10 Tagen erleben und durchleben durfte.

Das Erleben des Ego-Todes gepaart mit des meines aus einer anderen Inkarnation, die sehr starke Kundalini Aktivierung mit all den Visionen und Erfahrungen und noch vieles mehr. Ich danke dir von Herzen, dass du uns diese Erfahrung ermöglicht hast.

Ich bin (zumindest teilweise) als "Jemand" in die Dunkelheit reingegangen und als "Niemand" rausgekommen. Und wenn mal mein Ego anklopft und das Spiel "jemand " zu sein wieder spielen möchte, lächle ich innerlich eine Runde und lebe als "niemand " weiter…"

Cécile 29 J. Pflegefachfrau (Feb. 2025)
"Ich bin wirklich gut wieder in den Alltag gestartet. Ich fühle, dass ich mich und mein Leben so wie es war und ist mit einer neuen Akzeptanz annehmen kann und ich mich mit einer neu gewonnenen Kraft darauf und auf mich einlassen kann. Auch habe ich das Gefühl, dass sowohl Loslassen als auch Zulassen, beides Prozesse für die ich eine neue Perspektive gewinnen konnte.

Ich möchte mich ebenfalls nochmals von ganzem Herzen bei Dir, liebe Corinna, für die wunderbare, professionelle, einfühlsame und strukturierte Begleitung während des ganzen Dunkelretreats bedanken!! Ich habe mich wirklich immer sicher und wohl gefühlt und

einfach der ganze Ablauf von der Ankunft bis zur Heimreise war reibungslos und hat gepasst. Wirklich großen Respekt und Dank für diese wertvolle Arbeit! Aber dieser Dank geht selbstverständlich auch an Fredi für die spannenden Gespräche unmittelbar vor und nach dem Retreat! Ich komme gerne wieder!"

· MEDIZIN FRAU ·
CORINNA EHLING