

**PRANO Online-Forum:**

**“Schatten und Licht“, am Sonntag, den 16.11.25 von 19:00-21:00 Uhr**

Das Spiel von Schatten und Licht begleitet uns überall – in der Natur, in den Räumen, die wir betreten, und in unserem Inneren. Manchmal erscheint uns der Schatten dunkel, bedrückend, schwer. Doch gerade er lässt uns das Licht erst wirklich wahrnehmen und schätzen. Ohne Schatten kein Leuchten, ohne Licht keine Tiefe.

Als ich, Gereon, nach zwei Wochen in Nordnorwegen wieder nach Südschweden kam, und es nachts zum ersten Mal wieder dunkel wurde, fühlte es sich wie Erleichterung, wie ein Aufatmen an.

Vielleicht hast du erlebt, wie sich in deinem Leben aus einem Schattenmoment etwas Neues, Unerwartetes geöffnet hat. Oder du kennst die Erfahrung, dass das Licht zu grell sein kann, wenn es keinen Ausgleich durch die Dunkelheit findet.

Wie gehst du mit deinen eigenen Schattenseiten um? Versuchst du, sie zu verbergen, oder kannst du sie neugierig betrachten und vielleicht sogar annehmen? Und wo spürst du das Licht, das dich wärmt, das dir Orientierung schenkt, das dir Kraft gibt?

Schatten und Licht sind keine Gegensätze, die sich ausschließen – sie sind Weggefährten, die einander brauchen, um uns Ganzheit zu zeigen.

„Be a light onto yourself!“ *Buddha*