

Für Führungskräfte, die auf der Suche nach tiefgreifender Regeneration und innerer Neuausrichtung sind, wurde im Almdorf Seinerzeit das Phönix-Programm erschaffen: Während einer Woche in völliger Dunkelheit erlangen die Teilnehmer einen Zustand tiefer innerer Ruhe und kalibrieren ihren Organismus neu. Die gewollte Überproduktion des Neurotransmitters Melatonin spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Interview: Jürgen Kupferschmid Bilder: Almdorf Seinerzeit

# «Eine der mächtigsten Methoden der Selbsterfahrung»



**Frau Rath, mit dem Phönix-Programm haben Sie im Almdorf Seinerzeit ein Angebot geschaffen, bei dem die Teilnehmenden eine Woche in völliger Dunkelheit verbringen. Was verbirgt sich dahinter?**

*Nina Rath:* Der Rückzug in die Dunkelheit – eine der mächtigsten Methoden der Selbsterfahrung – ist ein Hinwegnehmen von allem, was auf den modernen Menschen einwirkt. Es ist eine Kombination aus digitalem und sozialem Fasten, d. h. abgeschirmt sein

von allen Informationen und Reizen sowie ein Leben ohne soziale Interaktionen, die im Alltag einen Grossteil unserer Identität bestimmen. Wer bin ich in meiner Familie, im Freundeskreis, im Beruf? All diese Rollenmuster lösen sich auf. Was bleibt ist die Frage, wer man in seinem tiefsten Inneren ist. So wird der Aufenthalt in völliger Dunkelheit zu einem Spiegel und einer bewussten Begegnung mit sich selbst. Welchen Sinn ergibt mein momentanes Leben? Welche Aufgabe habe ich auf Erden? Was will ich bewirken? Will ich mich neu orientieren? Das sind grosse Themen, die die Teilnehmenden bewegen – insbesondere nach dieser Zeit der Selbstbeobachtung.

**Wie ist diese Idee entstanden und an wen richtet sich das Phönix-Programm?**

*Nina Rath:* Die Idee für das Phönix-Programm entstand beim hallo-TRAUM Klartraum-Kongress, der im Mai 2019 in Kärnten stattgefunden hat. Der Vortrag «Dunkelretreat: Zwiesprache mit deiner Seele» von Bharati Corinna Glanert weckte bei Mag. Prinz Alfred von Liechtenstein Erinnerungen an seinen Aufenthalt in völliger

Dunkelheit, den er vor Jahrzehnten in einem Schweigekloster einlegte. Diese Zeit erlebte er als höchst transformativ und prägend für seine eigene Persönlichkeitsentwicklung. Daraus ist dann der Wunsch entstanden, ein Angebot speziell für Führungskräfte zu entwickeln, die auf der Suche nach tiefgreifender Regeneration und innerer Neuausrichtung sind. Mag. Prinz Alfred von Liechtenstein, Bharati Corinna Glanert und deren Team setzten diesen Impuls dann in die Tat um. Als Symbol für das Programm wurde der Phönix auserkoren – ein mythischer Vogel, der verbrennt, um aus seiner Asche wieder neu zu entstehen. Die Parallelen zu unserer modernen Gesellschaft sind unverkennbar: Immer mehr Menschen powern sich derart aus, dass sie in eine Burnout-Phase hineinschlittern. Doch was auf den ersten Blick negativ erscheinen mag, kann sich als etwas sehr Positives und Wertvolles erweisen: Nach einem «Ausbrennen» im Leben können sie ihr Leben wieder neu ausrichten und Sinn finden.

**Warum ist es so wichtig, dass sich die Teilnehmenden mehrere Tage**



«Aus der Regeneration  
heraus entsteht  
eine neue Ordnung von  
Körper, Geist und  
Seele.»

#### **absoluter Dunkelheit auszusetzen?**

*Nina Rath:* Das zeitlich befristete Aufenthalt in völliger Dunkelheit hat in erster Linie einen biochemischen Hintergrund: Ist der Körper keinerlei Lichtquellen mehr ausgesetzt, kommt es zu einer Überproduktion des Hormons Melatonin, das für einen gesunden und erholsamen Schlaf sorgt. Dieser Neurotransmitter wird in der Zirbeldrüse produziert, die sich im Zentrum des Gehirns befindet. Wissenschaftler gehen davon aus, dass in diesem unscheinbaren Organ auch körpereigenes Dimethyltryptamin (DMT) produziert werden könnte – ein Molekül, das dem Gehirn ermöglicht, neuartige Gedankenstrukturen und Empfindungen zu schaffen.

#### **Welche Erfahrungen machten die Teilnehmenden in den ersten Tagen?**

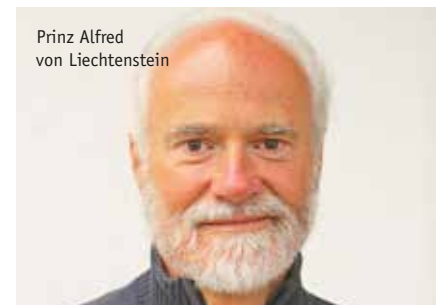
*Nina Rath:* Nach der Vorbereitung auf die Zeit in völliger Dunkelheit, die noch bei Helligkeit stattfindet, blasen die Teilnehmenden am Abend des ersten Tages in ihrer Almhütte symbolisch eine Kerze aus. In den darauffolgenden drei Tagen haben sie dann sehr, sehr viel geschlafen, um sich von ihrer zum Teil tiefgehenden Erschöp-

fung zu erholen. Das ist vergleichbar mit einem Computer, der nach Dauerbetrieb erst einmal heruntergefahren wird. Diesen Effekt haben wir unterstützt, indem die Teilnehmenden eine eigens für dieses Phönix-Programm erstellte HCK®-Mikronährstoffmischung erhalten haben. Mag. Prinz Alfred von Liechtenstein klärte sie im Vorfeld darüber auf, was diese Substanzen bewirken: Die ausreichende Zufuhr verschiedener Mikronährstoffe ist eine unterstützende Voraussetzung, dass die Hormone Serotonin und Melatonin vom Körper selbst produziert werden können. Dieses zusätzliche Angebot wurde sehr dankend angenommen – auch wenn die Dosierung und Einnahme der Granulate im Dunkeln für manche zunächst noch ziemlich herausfordernd waren.

#### **Wie setzte sich die Phönix-Woche nach dieser ausgiebigen Schlafphase fort und wie war der Übergang von der Dunkelheit zurück ins Licht?**

*Nina Rath:* Ab dem vierten Tag ohne Lichteinflüsse entwickelte sich wieder ein natürlicher Tag-Nacht-Rhythmus. Der Organismus kalibriert sich und

aus der Regeneration heraus entsteht eine neue Ordnung von Körper, Geist und Seele. Der Übergang in die Helligkeit am Abend des siebten Tages war sehr berührend – die Teilnehmenden begegneten uns in einem sehr reinen und ursprünglichen Zustand, was ihnen z. B. auch im Gesicht anzusehen war. Der persönliche Entwicklungsprozess geht nach dem Aufenthalt in der Dunkelheit erst richtig los. Welche Rückschlüsse und Konsequenzen zieht jemand aus dieser intensiven Selbstwahrnehmung und Selbstbeobachtung? Im Grunde genommen beginnt die persönliche Transformation bereits mit den Gedanken, die zur Teilnahme am Phönix-Programm führen.



Prinz Alfred  
von Liechtenstein

**Transformatorium:  
Zentrum für Potenzialentfaltung**  
Unter dem Namen Transformatorium erschuf Prinz Alfred von Liechtenstein einen Raum für Potenzialentfaltung, Selbstverwirklichung, Salutogenese und Heilung – für alle, die aus den Gewohnheiten und Zwängen ihrer Denk- und Verhaltensmuster ausbrechen wollen sowie nach tiefgreifender Veränderung streben. Es ist integriert in das Almdorf Seinerzeit. Mit seinen 51 traditionellen Almhütten und Chalets handelt es sich dabei um eine weltweit einzigartige Hotelanlage, die sich im UNESCO Biosphären Park Nockberge befindet (Kärnten). Die nächste Phönix-Woche findet statt vom 14. bis 21. März 2020. Für Erstgespräche und Anfragen steht Frau M.A. Nina Rath gerne persönlich zur Verfügung – per E-Mail unter [nina.rath@almdorf.com](mailto:nina.rath@almdorf.com) oder telefonisch: +43 650 63 63 670. Weitere Informationen: [almdorf.com](http://almdorf.com), [transformatorium.at](http://transformatorium.at), [phoenix-programm.com](http://phoenix-programm.com)