



Visionssuche - Sinnsuche und Selbstheilung in der Natur

Ein alter Übergangsritus für moderne Menschen

(Vorbemerkung: Die überkommene Struktur unserer Sprache erfordert einseitig die Verwendung der männlichen grammatischen Form. Um der Lesbarkeit des Textes willen habe ich mich daran gehalten. In meinem Denken, Fühlen und Handeln - wie auch in meinen Gruppen und in diesem Text - sind Frauen ohne Einschränkung einbezogen.)

Menschliches Leben ist Entwicklung - ein stetiger Wachstumsprozeß durch Wandlung. Mit der Geburt betreten wir einen neuen Lebensraum, als Kind lösen wir uns allmählich aus der

selbstverständlichen Verschmelzung mit der Welt. Die Pubertät läßt uns in die Erwachsenenwelt hineinwachsen, wir lösen uns vom Elternhaus, der Single wird zum halben Paar, Beruf und Elternschaft wollen gemeistert sein. Dann werden wir mit den Sinnkrisen der Lebensmitte und der Wechseljahre konfrontiert. Der Ruhestand fordert die grundsätzliche Umgestaltung des Lebens, das Alter führt uns in die Auseinandersetzung mit der Sterblichkeit und in die Vorbereitung auf den Tod. Irgendwann gehen wir.

Zu den biologisch vorbestimmten Reifungskrisen kommen Erschütterungen, die die Lebensrichtung beeinflussen: Wir verändern Wohnort, Arbeitsplatz und Beruf. Wir verlieren Geliebte und Freunde, beklagen den Tod Familienangehöriger, erleiden Unfälle oder Naturkatastrophen, überwinden bedrohliche Krankheiten, müssen zum Militär, erleben Sinnlosigkeit, vielleicht auch Depression und Sucht.

So gehen wir alle im Leben durch - manchmal dramatische - Wandlungskrisen: alte Verwurzelungen, Sicherheiten, Gewohnheiten werden brüchig, die Schwelle erscheint, auf der das Alte nicht mehr und das Neue noch nicht trägt. Wie weiter? An solchen Wendepunkten ringen wir um die Befreiung vom "Durchwursteln" zugunsten eines angemessenen und sinnhaften Lebensentwurfs.

Gewöhnlich lassen sich solche Krisen aus eigener Kraft und mit der Unterstützung von Freunden und Verwandten irgendwie überwinden. Da noch zu wenige Menschen kreativ mit Krisen umgehen können, fühlen sich zu viele durch Krisen ihrer Mitmenschen unzumutbar belastet. Klopft die Krise dann bei ihnen selbst an, erleben sie den Vorgang als ein peinliches Versagen, nicht eben selten sogar als persönliche Schuld. Die Krise wird erlitten, aber nur verdrängt, und mit ihr wird der bewußte, von Sinnggebung begleitete Reifungsprozeß verdrängt. Dies ist der Stoff, aus dem die Dauerkrisen sind. Von hier aus beginnen sich viele als ohnmächtige Opfer von Schicksalsschlägen, als Spielball äußerer Kräfte zu empfinden. Zu viele verlieren den Zugang zu Lebensfreude und Lebensmut, die Schöpferkraft versinkt in Winterschlaf.

Lebenskrise als Herausforderung an die eigene Entwicklung

Es ist in der eigenen persönlichen Umgebung leicht zu beobachten, daß Menschen mit ausgeprägten Wert- und Glaubensvorstellungen Lebenskrisen leichter durchstehen und meistens gestärkt daraus hervorgehen. Sie scheinen eher bereit und in der Lage, auch in ihren leidvollen Erfahrungen SINN zu finden. Sie als Herausforderungen des Lebens an die eigene Entwicklung anzunehmen. Ihnen wache Aufmerksamkeit zu schenken und sie in einen Gewinn an Reife und innerer Ausrichtung auf den kommenden Lebensabschnitt umzugestalten. Oft schöpfen sie die Kraft dazu aus familiären Zusammenhängen, oft auch aus emotional und geistig anregenden und tragfähigen sozialen Gruppen.

Wir als moderne Menschen leben zunehmend vereinzelt in zersplitterten sozialen Bezügen. Es mangelt an wissenden, unterstützenden Begleitern in der Gestaltung solcher Krisenerfahrungen. Die sozialen Systeme, die Kirchen, die Vereinigungen verstehen sich nicht mehr auf das Handwerk der Initiation. Sie nehmen weitgehend ihre Aufgabe nicht mehr wahr, in Lebensübergängen die Sinnfindung zu unterstützen, die erneuerte Lebensentscheidung in die Gemeinschaft einzubetten und sie rituell zu bekräftigen. Stattdessen sehen sich plötzlich die Psychotherapeuten vor diese Erwartung und Anforderung gestellt.

Verlorengegangene Übergangsriten

Ein uraltes, ewig neues Handwerkszeug der Lebensgestaltung ist uns weitgehend abhanden gekommen: Der Übergangsritus.

Initiations- und Übergangsriten gehörten im weitaus größeren Teil der menschlichen Entwicklung und Geschichte zum täglichen Leben. Sie finden sich zu allen Zeiten in allen Kulturen der Erde und sind dort heute noch lebendig.

So verschieden ihr kulturelles Gewand auch ist, so unterschiedlich auch ihre geistigen Inhalte und religiösen Symbole sind - sie beruhen auf weitgehend ähnlichen, manchmal identischen Grundstrukturen. Manche verstehen diese Strukturen als Archetypen der Individuation und Zugehörigkeit zur menschlichen Gemeinschaft.

Andere bringen sie mit Sheldrake's Hypothese der Formbildungsursachen (dort mit den morphogenetischen Feldern) in Zusammenhang. Wie dem auch sei - die bloße praktische Anschauung zeigt, daß Übergangsriten auf Menschen ordnend wirken. Es ist weder nötig, an sie zu glauben, noch ist es nötig, sie in irgendeiner Form zu beweisen. Es reicht, sie aufzusuchen und sie mit seinen heutigen, persönlichen Wert- und Glaubensvorstellungen zu füllen.

In alten Kulturen sind Initiations- und Übergangsriten meist mit Fasten und Entbehrungen bei einem längeren, einsamen Aufenthalt in der Wildnis verbunden. Immer sind sie aus einer tiefen Erkenntnis der menschlichen Natur heraus so angelegt, daß sie einem klaren Zweck dienen: Sie wirken für den einzelnen als kraftvolle Anstöße im Prozeß der Individuation, durch den er sich in Krisen oder an Wendepunkten seines Lebens in Frieden vom Alten trennen, sich neu bestimmen, wandeln und kraftvoll dem kommenden Lebensabschnitt zuwenden kann - zu seinem Nutzen und dem der Gemeinschaft, zu der er sich zugehörig fühlt.

Die Visionssuche

Eine Visionssuche bietet für diesen Schritt eine wirksame Struktur.

In der Vorbereitungszeit geht es zunächst um die differenzierte Benennung des Lebensübergangs. Was ist das Alte, von dem ich mich löse, worin liegt das Neue, auf das ich zugehe? Wofür also gehe ich vier Tage und Nächte fastend in die Wildnis? Je klarer und lebenspraktischer diese Frage gestellt werden kann, desto klarer können die Botschaften aus der Natur erkannt, wahrgenommen und übersetzt werden. Wer um etwas diffuses ringt, liest diffuse Antworten. Diese Erfahrung ist im Rahmen von einigen Übungsaufgaben in der Natur vermittelbar. Ebenso das Lesen natürlicher Botschaften: Wir starten mit der Faustregel, daß alles im Außen eine Antwort auf das gegenwärtige Innen ist. Die Antwort auf eine Frage kann im Muster auf einem Schmetterlingsflügel liegen, in dem Bild, das die Adern eines Steins zeichnen, im Wechsel der Windrichtung, auch in meiner Körperhaltung in diesem Moment.

Der Wert der Botschaft ist fast immer daran erkennbar, daß man sich plötzlich von einem neuen Element des eigenen inneren Wissens überrascht sieht. Auch auf diese Wahrnehmung kann sich jeder mit einigen Übungen einstimmen. Ebenfalls in die Vorbereitung fällt die Einweisung in das Fasten und in das Sicherheitssystem, das alle in den Tagen draußen verbindet.

Am Ende dieser Zeit geht die ganze Gruppe in ein Basislager, von dem aus jeder sich den Kraftplatz sucht, an dem er für die vier Tage und Nächte sein Lager aufschlagen will. Das Wasser wird dorthin gebracht. In der kommenden Nacht schlafen alle gemeinsam draußen im Basislager. Sie wissen, daß sie am nächsten Morgen allein hinausgehen werden, und daß die Leiter bis zur Rückkehr bei einem Notfall Tag und Nacht im Basislager erreichbar sind. Am Morgen geht jeder schweigend über eine rituelle Schwelle hinaus. Damit wird er für uns so lange unsichtbar, bis er zurück ist. Seine Visionssuche hat begonnen.

Wenn die Gruppe nach der vierten, der durchwachten Nacht wieder ins Basislager kommt, sind eine warme Suppe, Tee und Obst vorbereitet. Wir haben immer wieder erlebt, daß das Fastenbrechen in diesem Moment absichtslos und sich heraus zu einer stillen Feier der Dankbarkeit und Lebensfreude wird. Wenn ein Bach oder Teich in der Nähe ist, folgt eine Reinigung, in der wir den Staub, den Schweiß und die Tränen abwaschen, die wir aus dieser Zeit noch mit uns tragen. Wir lösen das Basislager auf und gehen wieder zurück unter die Menschen. Der Rest des Tages ist frei zum Ausschlafen.

In der Nachbereitungszeit hören wir von jedem die Geschichte seiner vier Tage und Nächte, seine Erlebnisse mit den Wesen und Kräften der Natur, die Einsichten und Erkenntnisse, die gereift sind. Daran - und nur daran - ansetzend spiegeln wir ihm seine Geschichte zurück und vertiefen sie, indem wir mitteilen, wie wir aufgrund der Geschichte "die Frau oder den Mann dort draußen" wahrnehmen. Das ist alles - kein Gespräch in die Breite, keine Diskussion, kein Zerreden und Zerdenken. Alles dient einzig der Klarheit und Tiefe der persönlich durchlebten Erfahrung.

Hier ist nur Geburtshilfe nützlich. Was immer wir dazu sagen und denken könnten - wir waren nicht dabei. Es ist auch nicht unser Leben, daß sich auf diese Weise entfaltet, wir sind nicht seine besserwissenden Ratgeber. Wir sind hier, um zuzuhören, den Sinn zu teilen und davon selbst zu lernen. Um die Person und ihr inneres Ringen zu ehren. Und um die Tatsache zu würdigen, daß diese Geschichte der vier Tage und Nächte wie auch das persönliche Leben, in das sie eingebettet ist, in sich ein wertvoller Beitrag zum Ganzen des Lebens sind - einfach weil sie da sind.

Rückbindung an die große Quelle des Lebens

Wozu soll es gut sein, sich allein, ohne Essen und irgendeine zerstreue Ablenkung den Kräften und Botschaften der Natur anzuvertrauen? Die Antwort ist: Um zu finden, was ich brauche, Zugang zu den Lösungen, die in mir schon angelegt sind und ins Leben treten wollen. Sei es neue Lebendigkeit im Ausgebranntsein, Sinn aus der Krise, Klärung meiner Beziehungen, Bekräftigung von Veränderungen,

Annehmen meiner Vergangenheit, Führung für die Zukunft oder neue Kraft, die Erde und ihren Ursprung zu ehren und zu bewahren.

Ein Jugendlicher geht hinaus, um sich, seinen Eltern und seinen Freunden den Auszug aus dem Elternhaus und den Übergang ins Erwachsenen-Dasein zu bestätigen; ein Mann nimmt zeremoniell Abschied vom Junggesellen-Leben und öffnet sich der Frau, die er zwar noch nicht kennt, aber heiraten wird; eine Frau prüft sich in ihrem Entschluß, ein Kind zu bekommen und Mutter zu sein; ein Mitglied der pantheistischen Gesellschaft geht hinaus, um mit seinem inneren Zweifel zu ringen, ob Gott auch in den Menschen wirkt; ein junger Mann ringt nach dem Entzug um das wirkliche Ende seiner Drogenabhängigkeit; eine Frau sucht nach einer Vergewaltigung den Ausweg aus dem Gefühl, ein vom Leben unentrinnbar gezeichnetes Opfer zu sein; ein Paar geht hinaus, um seine friedliche Trennung in gegenseitiger Achtung zu besiegeln, ein anderes, um dem Entschluß zur Ehe Ernst und Tiefe zu verleihen.

Was einer als wahr mitbringt von dort draußen, ist das was wachsen will in seinem Leben. Durch Einfachheit wirksame, selbstgeschaffene Rituale, das Fasten und die intensive Verbundenheit mit der Natur tragen dazu bei, daß die Neubestimmung aus der Tiefe des eigenen Wesens, aus der eigenen, innersten Natur heraus geschehen kann. Religio ist geschehen - Rückbindung an die große Quelle des Lebens, an die persönlich Verwurzelung darin. Eine Rückbindung, die sinnlich erfahrbar, als wahrhaftig erlebbar und vor allem in den gelebten Alltag einbeziehbar ist. Die Tiefe der Einfachheit.

Die gewonnene Erfahrung in den Alltag integrieren

Fast fällt es schwer zurückzukehren aus dieser herausragenden Zeit, aus diesem sinnstiftenden Erleben, aus dieser Ruhe mit sich selbst. Fragen entstehen: Wie soll ich das, was ich erfahren habe, in eine Großstadt übersetzen, zwischen betonversiegelte Flächen, die von 'innerstädtischem Begleitgrün' gesäumt sind? Wie kann ich es einbringen in die Hektik oder Langeweile des Berufslebens? Und in seine Freuden? Was bedeutet es in dem Moment, in dem ich meine Frau, meinen Mann umarme. Und was, wenn mir die Kinder auf dem Schoß sitzen?

Erfahrene, menschlich kompetente Begleiter und die Gruppe der 'Schicksalsgefährten' als sozialer Rückhalt sind jetzt da, hören zu und bezeugen ohne Meinung und Urteil, was war. Das Gespräch mit ihnen, die Fülle ihres Welterlebens nähren die eigene innere Verarbeitung. Sie regen an, die Erfahrung des Übergangsritus zu vertiefen und die aus ihr gewonnene Schau des eigenen Lebens auf den gelebten Alltag zu beziehen.

Denn das ureigene Feld der Verwirklichung und Erfüllung, die tiefere Dimension des Übergangs- und Wandlungsritus - das ist der Alltag zuhause. Die Vision - im Sinne von Lebensschau - ist kein nur immaterielles Gespinnst. Ihr wirklicher Gehalt zeigt sich in der Veränderung des täglichen Lebens hin zum Wohlergehen im Körperlichen, zur Entfaltung im Geistigen und hin zum wesensgemäßen inneren Wachstum. Hier nimmt das Tun zum Nutzen der Erde und der Mitmenschen dingliche, soziale Gestalt an, wirkt. Durch solches Wirken dient die Vision dem Gewebe des Daseins und bereichert es.

Wenn das innere Bild klar ist, finden sich die praktischen Wege und Schritte auf seine Verwirklichung zu in den gegebenen Lebensumständen. Das ist nicht neu. Wir waren ja auch bisher schon einsichtig und kreativ genug, in unseren Platz im Leben hineinzuwachsen. Vielleicht nur noch nicht mit dieser eindeutigen inneren Ausrichtung, vielleicht bisher noch nicht getragen von der Wandlungskraft einer rituell bekräftigten, existenziellen Entschlossenheit?

Mit dem, was nicht zur Wandlung reif war, mag man wieder scheitern.

Auf das, was reif ist zu gelingen, kommt es an.



Erfahrungsbericht

Ein Mann, 42 Jahre alt, Führungskraft in einem kleinen Betrieb, auf Visionssuche, um seinen Junggesellen-Status zu verabschieden:

"Die klare, einfache Schönheit der Natur beginnt mich zu verwandeln, ich werde einfach. Stundenlang sitze ich nur da und sehe, ohne etwas anzusehen, trinke Wasser, fühle mich vom Fasten schwächer werden, bemerke plötzlich, daß ich aufgestanden bin und umherwandere, sehe den Wolken beim Werden und Vergehen zu, beobachte, wie Gedankenketten auftauchen, einzelne Worte und Töne, die sich plötzlich zu einem kleinen Lied formen, das ich in den nächsten Tagen immer wieder vor mich hin singe. Plötzlich bleibe ich stehen und rede mir laut und zornig einen Ärger von der Seele, dessen Lebendigkeit in mir ich lange nicht mehr wahrgenommen habe. Da es keine Zeugen gibt, vergesse ich, mich zu verstellen - da es nichts zu tun gibt, werde ich ziellos - da ich den Willen zu nichts brauche, geschieht einfach etwas aus mir. Irgendwann falle ich unversehens in die offensichtliche Sinnhaftigkeit und Zwecklosigkeit des Naturgeschehens und lache vor Staunen. Innere und äußere Natur erweisen sich als dieselbe. Für Augenblicke erlebe ich Gewißheit, daß ich jenseits von erdachtem Sinn und gesellschaftlichen Zwecken einfach da bin wie ein Baum, ein Stein, eine Blüte, ein Mensch, eine Eidechse. Und bald darauf ist dieser Augenblick schon kostbare Erinnerung.

Doch hat er etwas angestoßen, das wachsen will und wird.

Ständig wird die innere Absicht, mit der ich hinausgegangen bin, in mir bewegt. Die Bäume geben Baum-Wissen hinzu, die Steine Stein-Wissen, die Nacht Stern-Wissen. Ich finde heraus, daß ich mit wilden Brombeeren anders reden kann als mit toten, vom Höhenwind geschliffenen Wurzeln. Wie von selbst finde ich kleine Zeremonien, die meiner Verbindung mit den Pflanzen, Tieren, Steinen, mit Wind, Sonne und Wasser, mit dem Göttlichen Ursprung eine ehrerbietige, freundliche Form geben.

Die rituelle Haltung hilft mir auch, auf neue Weise freundlich und klar mit mir über mich zu reden. Ich spüre deutlich, wie eine verbindliche äußere Gestalt alte Gewißheiten ehrt und bekräftigt und neuen Erfahrungen und Erkenntnissen größere Gültigkeit und Bedeutsamkeit verleiht. Oder auch nicht. Wo nicht, finde ich mich in Erstarrung oder Einbildung befangen oder so sehr am Anfang, daß die Kraft noch nicht trägt. So oder so - die kleinen, im Moment gefundenen Rituale sind ein Prüfstein für Echtheit, sie machen mir die Welt zum Zeugen und geben Gelegenheit, ihr Dank zu sagen. Sie lassen mich in ihrer schlichten Feierlichkeit und in ihrem gelegentlichen Humor die Dankbarkeit für mein Leben fühlen.

In der letzten Nacht werde ich wachen. Der Tag vergeht mit der Errichtung des Steinkreises, in dem ich sitzen und den ich von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang nicht verlassen werde. Die Steine, Holzstücke, Federn, die ich aufgehoben habe, meine Rasseln, der Schlafsack, die Wasserflasche bekommen ihren Platz. Eine Handvoll Zweige liegt bereit, im Laufe der Nacht will ich drei selbstschädigende Gewohnheiten verbrennen. In der Abenddämmerung gehe ich hinein und lege den letzten, den Tür-Stein hinter mir in den Kreis.

In der Nacht wird es kalt, ich gehe stundenlang in dem engen Steinkreis herum, singe, rasselte, rede laut. Wieder und wieder und wieder spreche ich meine Absicht aus, horche auf eine eindeutige Antwort oder schaue unverwandt in die tiefe Dunkelheit, ob sich dort ein Bild formt. Nichts. Kurz vor Sonnenaufgang wache ich auf. Ich hatte mich zum Ausruhen hingesezt, den Kopf hängen lassen und auf innere Bilder geachtet. Darüber bin ich, ohne es zu merken, im Sitzen eingeschlafen. Jetzt sind meine Beine steif und mein Hintern eiskalt.

Schlagartig erinnere ich eine kurze Traumszene. Sie enthält eine Antwort, die unsensationell und einfach ist wie all der äußere und innere Reichtum, den ich in diesen Tagen erfahren habe. Eine klare Wegweisung - keine Gebrauchsanweisung. Die Sonne geht auf, ich freue mich am Licht, an den Farben, bringe die Steine meines Kreises an ihre Plätze zurück, löse mein Lager auf, verwische alle Spuren. Nach dem nächsten Regen soll nichts daran erinnern, daß ich jemals hier gewesen bin. Was wesentlich war, trage ich innerlich mit. Dann breche ich auf, um all die anderen zu treffen, die wie ich noch und nicht mehr die selben sind."

