

W e r n h e r P. S a c h o n

## V i s i o n Q u e s t - Natur, Übergang und Existenz

### Einleitung

Ich möchte hier die Vision Quest als ein *therapeutisches* Instrument beschreiben, als Instrument einer übergangsrituellen und existenziellen Therapie. Diese Klarstellung ist notwendig, weil Visionssuchen auch im schamanischen Kontext praktiziert und gelehrt werden. Der therapeutische Bezugsrahmen hier ist die *N a t u r t h e r a p i e* (Exist), ein spezielles, existenziell ausgerichtetes Therapieverfahren, das dem Bereich der humanistischen Psychotherapie zuzurechnen ist. Sie ist personal, entwicklungs- und beziehungsorientiert und der therapeutische Raum der Veränderung ist als eine ‚entwicklungsfördernde einbindende Kultur‘ (Kegan) konzipiert.

Die Begriffe Vision Quest, Wildnis-Quest, Visionssuche oder Visionsfasten (vision fast) verwende ich deckungsgleich. Wichtige theoretische Grundlagen für diesen Ansatz sind die ethnologischen Konzepte des Übergangsritus von Arnold van Gennep und von Victor Turner, die psychologische Entwicklungstheorie von Robert Kegan (‚Entwicklungsstufen des Selbst‘), die von Heinz Kohut begründete Selbstpsychologie und die Archetypische Psychologie C. G. Jungs.

### Geschichte

Das Visionssuche-Ritual wurzelt in einer spirituellen Praxis der nordamerikanischen Indianer. Der Begriff der Vision Quest ( lat. *videre*, sehen, und *quaerere*, suchen) wurde im 19. Jahrhundert von anglo-amerikanischen Anthropologen etabliert, da sie dieses indianische Ritual an die mittelalterlichen Quests der christlichen Gralsritter erinnerte. Black Elk (Schwarzer Hirsch) hat uns in seinen Gesprächen mit Joseph Epes Brown im Zeitraum von 1947-1949 eine ausführliche Beschreibung des Hanblecheyapi-Rituals (das Flehen) der Lakota gegeben: *„Diese Art zu beten ist sehr bedeutsam, sie steht im Mittelpunkt unserer Religion, und wir haben von ihr viele gute Dinge empfangen. (...) Es gibt viele Gründe dafür, auf einen einsamen Berggipfel zu gehen, um zu flehen. Einige erhalten schon in sehr jungen Jahren Visionen, wenn sie es noch gar nicht erwarten, und dann gehen sie, um zu flehen, damit sie ihr Erlebnis besser verstehen. Dann flehen wir aber auch, wenn wir uns auf große Anstrengungen ... vorbereiten. Manche Leute flehen, um vom Großen Geist etwas zu erbitten, etwa die Heilung eines Angehörigen; und wir flehen auch, um dem Großen Geist Dank zu sagen, wenn er uns ein großes Geschenk gemacht hat. Der wichtigste Grund zum Flehen ist aber wohl, dass es uns hilft, unser Einssein mit allen Dingen zu erkennen ...dann beten wir, er möge uns die Erkenntnis von Ihm geben, von der Quelle aller Dinge, die doch größer als alle Dinge ist.“* (Schwarzer Hirsch, 1992, S.42f)

1972 leitete der Cheyenne-Medizinmann Hyemeyohsts Storm mit seinem Buch ‚Seven Arrows‘ (Sieben Pfeile) eine Öffnung und Umarbeitung traditioneller indianischer Riten auch für den modernen westlichen Menschen ein. Um als Mensch ein Ganzes zu werden und seinen persönlichen Schild - ein symbolisches Abbild, wer wir sind und zu werden anstreben - herstellen zu können *„müssen wir lernen zu suchen und wahrzunehmen. Wir müssen dies tun, um unseren Platz innerhalb des Medizinrads zu finden. (...) Die Vision Quest oder die Quest nach Erkenntnis ist der richtige Weg, die Suche zu beginnen. Wir müssen alle unserer Visionssuche folgen, um uns selbst zu entdecken ... und um unsere eigene*

*Beziehung zur Welt um uns herum herauszufinden.“ (Storm, 1972, S.15) Storm hat damit den ursprünglich religiösen Ritus der Visionssuche zu einem Medium der Selbsterkenntnis umgeformt.*

Steven Foster (gest. 2003), damals Assistant Professor für Englische Literatur an der San Francisco State University war beeindruckt von Storms Ausführungen. Er begann nach einigen Selbstversuchen 1973 an der Jugendhilfeeinrichtung ‚Rites of Passage‘ die Vision Quest zu einem zeitgemäßen modernen Übergangsritus für Jugendliche auf dem Weg zum Erwachsenwerden umzuarbeiten. Später praktizierte und lehrte er zusammen mit seiner Frau Meredith an der von beiden 1981 im Owens Valley (Ca) gegründeten School of Lost Borders Übergangsriten in der Wildnis. Sie sollten die Menschen unserer Zeit dabei unterstützen, den Übergang in eine neue Lebensphase zu bewältigen. Diese von Foster entwickelte Version liegt auch der hier beschriebenen Form einer Visionssuche für Erwachsene und erwachsen werdende (emerging adulthood) zugrunde.

## **Ablauf**

In dieser modernen Form entspricht die Wirkweise zwar dem klassischen Übergangsritus, kommt jedoch ohne seinen stammeskulturellen sozialen und spirituellen Bezugsrahmen aus. Die Vision Quest stellt heute einen therapeutischen Beziehungsraum zur Verfügung, der die Teilnehmer und Teilnehmerinnen dabei unterstützen soll, anstehende Entwicklungsschritte zu vollziehen und ihre eigene Antwort auf die Bedingungen ihrer Existenz und ihres Lebens zu finden.

Zum Aufnahmeprocédere gehört eine schriftliche Bewerbung (Motivationsschreiben), das Ausfüllen eines Gesundheitsfragebogens und ein persönliches Vorgespräch mit den Leitern, in dem geklärt wird, ob dieses Instrument für die persönlichen Anliegen eines Bewerbers geeignet ist und ob seine physische und psychische Verfassung eine Teilnahme zulässt. Kontraindikationen sind - neben Suizidalität, schweren affektiven Störungen (z.B. Depression) und schweren Angststörungen (insbes. Panikattacken) - vor allem ein geringes strukturelles Integrationsniveau mit dem Risiko der Dekompensation in der Schwellenphase (s.u.). Wird eine Bewerberin als Teilnehmerin angenommen, dann erhält sie eine ausführliche Vorbereitungsmappe. Darin ist auch der sog. ‚Medicine Walk‘ beschrieben, eine eintägige Fastenwanderung zur Vorbereitung auf die Zeit des viertägigen einsamen Fastens in den Bergen.

Zwei Tage bereiten wir die Quester in einer Hütte im Allgäu auf die Schwellenzeit vor, damit sie den physischen und psychischen Herausforderungen des einsamen Fastens in den Bergen gewachsen sind. Wir verabreden ein Sicherheitssystem, Regeln zur ersten Hilfe und geben ihnen Instrumente an die Hand, die ihnen helfen, auch Krisensituationen zu meistern. Am dritten Tag fahren wir gemeinsam in die Berge und die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bekommen Zeit, das Gebiet näher zu erkunden.

Am vierten Tag werden die Quester bei Sonnenaufgang mit einer Zeremonie am Kreis verabschiedet. Keiner weiß, wo sie ihren Platz in den Bergen nehmen. Sie sind lediglich mit einer kleinen Zeltplane, Schlafsack und Wasser ausgestattet. Es ist ihnen nicht gestattet, ein Feuer zu machen, Bücher oder Handys mitzunehmen. Vier Tage und vier Nächte setzen sich die Quester der Einsamkeit und der elementaren Natur in den Bergen aus.

Nach einer Wachnacht kehren die Quester bei Tagesanbruch ins Basecamp zurück. Nach dem Fastenbrechen, einer Reinigung im Fluss und einer ersten kurzen Runde brechen wir zügig auf und fahren zu unserem Ausgangspunkt zurück. Der Rest des Tages ist frei fürs Ankommen, für Tagebuchnotizen, Spaziergänge etc. Abends gehen wir gemeinsam Essen und feiern die sichere Rückkehr in die Zivilisation.

Am neunten und zehnten Tag der Vision Quest sitzen wir, wie in den ersten beiden Tagen, in unserer Hütte zusammen, um in einem rituellen Rahmen von unserem Erleben draußen in der Schwellenzeit zu berichten, neu aufgetauchte Aspekte des Selbst willkommen zu heißen und miteinander zu teilen. Spiegelnde Reaktionen der Leiter und auch der anderen Mitquester sollen den Teilnehmern und Teilnehmerinnen helfen, sich selbst in ihren eigenen Erfahrungen zu erkennen und anzunehmen.

Nach der Rückkehr nach Hause stehen die Leiter ein Jahr lang für persönliche Gespräche zur Verfügung. Innerhalb dieser Zeitspanne sollen die Quester ihren Platz in den Bergen nochmals besuchen und damit die Visionssuche formal beenden. Jedes Jahr besteht für Ehemalige die Möglichkeit des Wiedersehens und des Austauschs.

### **Die Vision Quest als Übergangsritus**

Im modernen Verständnis Forsters ist die Vision Quest ein säkularer Ritus des Übergangs, der in Aufbau soll Menschen dabei unterstützen, Lebensübergänge zu bewältigen, von einem Stadium des Lebens in das nächste überzuwechseln. (Foster, 1991, S.21) Den therapeutischen Effekt moderner Übergangsriten beschreibt Foster so: *„Obwohl Übergangsriten ursprünglich nicht speziell darauf ausgerichtet waren, in einem ...therapeutischen Sinne angewandt zu werden, sind sie doch reich an therapeutischen Metafern, Konzepten und Methoden. Sie sind äußerst effektiv als Mittel, den Sinn von Veränderungen im Leben zu erfassen und zu akzeptieren, die einzelnen dazu zu befähigen, in der Gemeinschaft als lebendige Kraft zu fungieren, bei den Menschen Selbstvertrauen, Mut, Ausdauer und Selbstbeherrschung zu fördern, Selbstheilungsmechanismen zu aktivieren, persönliche Begegnungen mit dem kollektiven archetypischen Unbewussten zu beschleunigen und schließlich zu Einsicht, Weisheit und Erleuchtung zu gelangen. Vor allen Dingen sind sie darauf ausgerichtet, der ganzen Gemeinschaft zu nützen.“* (Foster,1991,S.36)

Gerade in Anbetracht der vorherrschenden medizinischen und behavioralen Ausrichtung der Psychotherapie besteht ein großes Bedürfnis, ein fundiertes übergangsrituelles therapeutisches Instrument zur Verfügung zu haben. Die Psychotherapie tut sich schwer damit, zu differenzieren zwischen einem symptomatischen Erleben und Verhalten als Manifestation einer Pathologie der Persönlichkeit und einer Symptomatik, die Ausdruck einer Entwicklungskrise ist, eines verhinderten oder steckengebliebenen Übergangs. Die Problematik, mit der wir immer wieder konfrontiert sind, sind ja nicht nur kranke und funktionsuntüchtige Menschen, sondern durchaus funktionierende, aber unreif gebliebene Persönlichkeiten mit einer erheblichen Entfremdungs- und Beziehungsproblematik, denen es nicht gelingt, ein selbstkongruentes, ein personal gelebtes Leben zu führen.

Von entscheidender Bedeutung in diesem Zusammenhang ist: Wenn wir von einem ‚Übergang‘ sprechen, dann sprechen wir immer vom Selbst. Nur so sind auch die übergangsrituellen Kernmetafern vom ‚Sterben‘ und ‚Wiedergeborenwerden‘ verständlich, die das Erleben einer Wandlung des Selbst beschreiben. Die Vision Quest ist eine hilfreiche therapeutische Kultur zur Unterstützung von Übergangsprozessen des Selbst.

### **Die Vision Quest als existenzieller Erfahrungsraum**

In unserem darüber hinausgehenden Verständnis ist die Visionssuche auch ein therapeutisch bedeutsamer existenzieller Erfahrungsraum. Er hilft dem überzivilisierten, dem Lebensprozess entfremdeten Menschen unserer Zeit, sich wieder in den grundlegenden Tatsachen seiner Existenz

rückzubinden. Jeder existenzielle therapeutische Ansatz geht davon aus, dass die inneren Nöte, die uns peinigen, nicht nur mit internalisierten Objektbeziehungen, Bruchstücken traumatischer Erfahrungen, Systemdynamiken etc., sondern auch mit den unausweichlichen, den existenziellen Gegebenheiten unseres Daseins zu tun haben.

Die allererste Tatsache unseres Daseins ist, dass wir als Mensch keine Maschinen, sondern Lebewesen und damit sterblich sind. Wir sind als lebendige Menschen immer auch Natur und unterliegen ihren Gesetzen. Wir können den Lebensprozess, der wir selber sind, auf vielfältige Weise steuern und beeinflussen, aber an dem existenziellen Faktum, geboren zu werden, zu wachsen, zu vergehen und zu sterben, lässt sich nicht rütteln. Ein Mensch, der fühlt, dass er ein Lebensprozess ist, spürt immer auch seine Endlichkeit.

Das durch sein Buch ‚Walden‘ weltbekannt gewordene Experiment des Schriftstellers und Naturphilosophen Henry David Thoreau (1817-1862), im Alter von 28 Jahren zwei Jahre lang in einer Hütte am Waldensee zu leben, war ein persönliches Übergangsritual in einer Phase seines Lebens, in der er nach einer neuen Orientierung suchte. Und er suchte sie in der grundlegendsten Tatsache seines Daseins - zu leben: *„Ich bin in den Wald gezogen, weil mir daran lag, bewusst zu leben, es nur mit den wesentlichen Tatsachen des Daseins zu tun zu haben. Ich wollte sehen, ob ich nicht lernen könne, was es zu lernen gibt, um nicht, wenn es ans Sterben ging, die Entdeckung machen zu müssen, nicht gelebt zu haben. Ich wollte kein Leben führen, das eigentlich kein Leben ist, dazu war es mir zu kostbar.“* (Thoreau,1999, S.100f)

Die Wiederanbindung an diese Grundtatsache unseres Daseins ist deshalb von zentraler Bedeutung, weil sie nicht nur unsere Wertorientierung und unsere Beziehung zur Welt entscheidend beeinflusst, sondern weil im Leben und Sterben eine Erfahrung enthalten ist, die das Denken unserer Zeit zunehmend negiert: das Vorhandensein eines menschlichen Maßes, einer Grenze.

Die Rückbindung im menschlichen Maß, der Grenze, die untrennbar von der menschlichen Natur ist, ist für den Philosophen und Schriftsteller Albert Camus der Kern der Revolte, der Rückwendung (lat. revolvare) des sich wieder am Leben und Sterben ausrichtenden Menschen. Der ‚Mensch in der Revolte‘, so der Titel eines seiner Hauptwerke, sagt nein zur Maßlosigkeit, weil er *„ja sagt aus erster Regung heraus“* (Camus,1953,S.27), ja zum Leben und zum Sterben, zu sich selbst als Mensch, zu seinem menschlichen Maß. Dieses Bewusstsein, selbst ein Lebensprozess zu sein, führt zu einer *„...plötzlich durchbrechenden Erkenntnis, dass im Menschen etwas ist, womit der Mensch sich identifizieren kann...Diese Identifizierung wurde bis jetzt nicht wirklich gefühlt.“* (S.28)

Das Erleben der elementaren Natur, die leibliche Erfahrung, selbst ein Lebensprozess zu sein, schafft ein notwendiges Gegengewicht gegen die Tendenzen unseres Ichbewusstseins, sich seine eigene Wirklichkeit beliebig zu konstruieren und diese als allein verbindliche anzusehen. Dieses Bewusstsein, das den lebendigen Baum nicht mehr auf der Wiese platziert, sondern nur noch in unserem Kopf, hat nicht nur den Boden unter seinen Füßen, sondern auch sein menschliches Maß verloren. Beim einsamen Fasten in den Bergen spüren wir unsere Fragilität und Verletzlichkeit als Lebewesen so unmittelbar und körperlich wie vielleicht noch nie. Dies kann alles verändern: zuerst unser Selbstempfinden, dann unser Selbstbild, unsere Prioritäten im Leben und unsere Sicht auf die Welt. Sich der elementaren Natur auszusetzen heißt also auch, sich der Fragilität, der Begrenztheit als Mensch, sich des menschlichen Maßes bewusst zu werden.

In der Vision-Quest lassen wir uns auf eine menschliche Seinsweise ein, die wir in unserer einseitigen Bewusstseins-Kultur völlig vernachlässigen: Das Dazwischen-Sein, das Nicht- mehr- der/die Alte und Noch- nicht- der/die Neue- Sein. Wir selbst sind keineswegs verloren, wenn unser Ichbewusstsein die Kontrolle verloren hat, wenn wir in ein solches ‚Niemandland‘ (liminal world) unseres (Er)Lebens

fallen. Denn der Mensch im Übergang, die Liminalität (Turner), ist ein seit jeher gelebter und erlebter Aspekt des Menschseins, wie uns etwa die alten Mythen des Übergangs, die Heldenmythen, und auch die Märchen der Verwandlung zeigen. Dieser Existenzmodus enthält das Wissen, dass eine Lebenskrise nicht nur ein Scheitern beinhaltet, sondern auch einen Übergang, eine Schwelle zu neuem Wachsen und Reifen, also sinnvoll werden kann in unserem Leben.

## Die Grundstruktur der Vision Quest

In seinem klassischen Werk ‚Rites de Passage‘ hat der Ethnologe Arnold van Gennep schon 1907 aufgezeigt, dass den Initiations- und Übergangsriten, die ursprünglich vor allem einen Statuswechsel innerhalb der Stammesgesellschaften bewerkstelligen sollten, kulturübergreifend eine Dreiteilung zugrunde liegt: die Phase der Trennung (Herauslösung aus dem alten Status), der Schwelle (Wandlung) und der Wiederangliederung (Aneignung des neuen Status). Die dabei verwendeten rituellen Formen (Riten der Ablösung, der Schwelle und der Wiederangliederung) waren zwar kulturspezifisch unterschiedlich, aber das Grundmuster war immer dasselbe: das archetypische Muster des Übergangs. Dieses kulturübergreifende rituelle Grundmuster verstehen wir heute *psychologisch*, nämlich als das archetypische Muster, die Art und Weise, wie die menschliche Seele – wir würden heute sagen: das Selbst – seine eigene Wandlung durchläuft und erlebt.

## Die Trennungsphase

In der Trennungsphase einer Visionssuche geht es vor allem um die Ablösung, die innere Herauslösung des Selbst aus den gewohnten Bezügen, aus seiner Einbindung in die alltägliche Lebenswelt, um eine vorübergehende Lockerung der gewohnten Identität. Wenn die Herauslösung gelingt, dann verändert sich das Selbstempfinden von Menschen oft grundlegend und etablierte Aspekte der Persönlichkeit, z.B. Abwehrmechanismen, treten vorübergehend in den Hintergrund, weil die sie aufrecht erhaltenden und auslösenden Situationen fehlen.

Der Ablösungsprozess aus der gewohnten Welt wird auch dadurch befördert, dass wir die Teilnehmer intensiv auf eine völlig neue Welt, auf die Ausnahmesituation des einsamen Fastens in den Bergen vorbereiten. Wir geben ihnen Haltungen, Instrumente und Methoden an die Hand, um die Zeit draußen physisch und psychisch gut zu bewältigen. (Sicherheitssystem, Notfälle, Fasten, Umgang mit Ängsten etc.)

**Anliegen.** Eine wesentlicher therapeutischer Aspekt in der Trennungsphase ist die Beschäftigung mit den Anliegen, zuerst im Vorgespräch, dann in der Gruppe. Wir umkreisen sie immer wieder, klären und vertiefen sie auf diese Art und Weise. Den Anliegen wenden wir uns mit großer Aufmerksamkeit zu, auch um zu verhindern, dass falsche Erwartungen und Vorstellungen, die oft mit dem Begriff einer ‚Vision‘ verbunden sind, die Empfänglichkeit für unerwartete neue Erfahrungen behindern. Es geht beim einsamen Fasten in den Bergen generell nicht darum, bestimmte Ziele zu verfolgen, sondern einen sehr spezifischen Erlebensraum stabil offen zu halten, in dem sich etwas zeigen kann, was uns im alltäglichen (Funktions)Modus meist verborgen bleibt. Die Vision Quest dient der Entwicklung des Selbst und der menschlichen Reifung, nicht der Problemlösung oder der Erholung. Unsere Probleme werden nicht gelöst, indem wir zum Fasten in die Berge gehen – jedoch werden wir sie im Hinblick auf ihre Bedeutung anders sehen und anders damit umgehen können als vorher.

**Was geht zu Ende?** Im Vorgespräch, in der Vorbereitungsphase zuhause und in den Tagen der Vorbereitung in der Gruppe geht es darum, die Quester wieder mit ihrem eigenen Werden in Kontakt zu bringen. Es ist ein typisches Merkmal des Übergangsrituellen Ansatzes, mit dem Ende zu beginnen, mit dem, was zu Ende geht im Leben eines Menschen. Der dahinterstehende Grundgedanke ist, dass Wandlung und Erneuerung des Selbst nur dann gelingen können, wenn wir Altes, Überholtes, nicht mehr Funktionierendes in unserem (Er)Leben zurücklassen, indem wir die Identifikation damit beenden. Eingefleischte Sichtweisen, Muster des Erlebens und Verhaltens werden dadurch zwar nicht automatisch verschwinden, aber wenn dieser Prozess der Entidentifizierung gelingt, dann sind sie nur noch etwas, das wir haben, nicht mehr etwas, das wir selber sind.

**Riten der Trennung.** Die zentrale Methode um solche Prozesse zu initiieren sind die sog. Riten der Trennung: symbolische Vollzüge und Gebärden des Lassens, Beendens, Verabschiedens und des inneren Erledigens von Unerledigtem. Ein bedeutsamer Trennungsritus ist die sog. *Death-Lodge (Todeshütte)*, der aus der indianischen Tradition entnommen ist. Wir bereinigen Unerledigtes durch rituelle Handlungen, d.h. durch einen symbolischen inneren Vollzug, treten ein in einen inneren Dialog mit all den Menschen, mit denen noch etwas offen geblieben ist, sagen, was noch zu sagen ist. Denn das Unerledigte, das Nicht-Gesagte in unserem Leben ist ein innerer Ballast, der uns seelisch fixiert und behindert, frei zu sein für das eigene Werden.

## **Die Schwellenphase**

Im Konzept des Übergangs ist die Phase *zwischen* den Welten die eigentliche Phase des Seinswechsels: Ich bin nicht mehr Jugendliche und ich bin noch nicht Erwachsene, bin weder Fisch noch Fleisch, zwischen allen Stühlen, alles ist möglich, (noch) nichts (mehr) ist real. Die Gottheiten unserer Gesellschaft dulden solche Zustände jedoch nicht, solche Zeiten im Leben eines Menschen, in denen ihre unerbittlichen Gesetze nicht gelten. Deshalb vollziehen sich die Zwischenzustände der Menschen heute meist im Unsichtbaren, im Dunkeln, oft in der Psychotherapie und in den Kliniken. In der Vision Quest dagegen rücken wir das Dazwischen-Sein, das Aus-allem-herausgefallen-sein ins Licht.

Wenn wir eine alte Form (Identität) aufgeben, ohne schon eine neue zur Verfügung zu haben, dann sind wir zwar vorübergehend ohne ein klares Selbstkonzept – wir *wissen* nicht mehr genau, wer wir eigentlich sind – aber wir sind nicht ohne ein regulierendes Selbst, denn dann wären wir psychisch schwer krank. Eine hilfreiche Übergangskultur fördert jetzt das Auftauchen eines Übergangselbst. Es sind vor allem archetypische Strukturen, z.B. Helden- oder Tricksterarchetypen, mit denen sich der Mensch im Übergang vorübergehend identifiziert. Dieses Übergangselbst organisiert und reguliert maßgeblich das (Er)Leben und Handeln eines Menschen in der Schwellenphase, im Zustand der Liminalität (Turner). Es kennt sich aus in der bedeutungsschwangeren, oft traumartig anmutenden Erlebenslandschaft der Passage. Es hat ein inneres Wissen zur Verfügung, nie gelernt, aber uralte, das uns hilft, vorübergehend in einer Art Verpuppungsstadium zu existieren, uns der Strömung unseres Lebensflusses wieder anzuvertrauen und unbeschadet auf der anderen Seite des Flusses wieder herauszukommen.

Die Herauslösung aus den gewohnten Einbindungen und der Wegfall jeglicher Routine, sogar der Mahlzeiten, öffnet uns für das Auftauchen solcher hilfreichen archetypischen Strukturen. Rollen spielen jetzt keine Rolle mehr. Unsere Gesprächspartner hier draußen - die Berge, der Mond, die Murmeltiere, die Wildblumen und die rauschenden Bäche - sie interessieren sich nicht dafür. Hier sind wir einfach nur Mensch, und: hier dürfen wir es sein.

Im Zwischenzustand fühlen wir uns selbst so, wie wir uns fühlen und nicht so wie wir denken, dass wir uns fühlen sollen oder wollen. Unsere gewohnten Mechanismen der Konstruktion und der Abwehr sind durchlässig wie vielleicht noch nie: Vergessenes oder gar verdrängtes Erleben kann jetzt in unser Bewusstsein dringen. Es ist ein gutes Stück unverstellter Wahrheit, das uns jetzt entgegentritt.

Hier draußen in der Einsamkeit, geschwächt durch das Fasten, den Kräften und Mächten der Natur ausgesetzt, offenbart sich vielen Menschen schonungslos die Unhaltbarkeit mancher ihrer Fiktionen. Das mag zuerst schmerzhaft sein, wirkt jedoch befreiend und bringt uns wieder ins Lot. Dazu gehört auch: Der Mensch, der seine eigene Verwundbarkeit und Zerbrechlichkeit erlebt, empfindet wieder Demut und Dankbarkeit dafür, zu leben.

Die Cheyenne-Geschichte von ‚Jumping Mouse‘ (Storm, 1972, S.78ff) – eine kleine Trickster-Maus verkörpert hier das heldenhafte Übergangselbst - enthält eine lehrreiche Grundmetapher für die Schwellenzeit: Als die Maus, die ihr alltägliches Mäuseleben hinter sich gelassen hatte, um einem unerklärlichen Rauschen zu folgen, das nur sie hörte, kam mit Hilfe eines Waschbärs an den großen Fluss (des Lebens). Dort am Ufer saß der Frosch, der Wächter des Flusses und nachdem er sie gefragt hatte, was sie suche, antwortete er ihr: „Duck dich, sammle alle deine Kräfte – und dann springe so hoch du kannst!“ Die dahinter stehende Idee ist: Es ist die Erfahrung des Springens, die uns verwandelt, nicht ein neues Konzept, mag es noch so visionär sein.

Was sind die therapeutischen Ingredienzien der Schwellenzeit?

**Reduktion.** Die Schwellenzeit der Vision Quest ist eine Zeit extremer Vereinfachung unseres Lebens. Es gibt keine Ziele, die wir erreichen sollen, wir haben keine Aufgaben zu erfüllen. Alles was uns sonst beschäftigt, ablenkt und oft in Atem hält, fällt weg, sogar die gewohnte Sorge um das Essen.

**Fasten.** Die körperliche Schwäche kommt unabwendbar, wir werden immer langsamer, durchlässiger für Empfindungen und Gefühle. Wir erleben uns als körperliches, als irdisches Wesen, als Leib. Wir empfinden mehr und denken weniger.

**Natur.** Wir setzen uns bewusst der elementaren Natur aus, mit einem Minimum an Schutz. Einzig eine kleine Zeltplane schützt uns vor Wind und (Un)Wetter. Unser menschliches Maß wird wieder spürbar für uns. Und: Wir lassen uns berühren und beeindruckt von den Naturqualitäten und -wesen, spüren dabei unser eigenes Natursein intensiv wie nie.

**Rituelle Gestaltungen.** In den vier Tagen und Nächten alleine in den Bergen sinken wir ab auf die ursprüngliche archetypische Ebene menschlichen Erlebens. Die inneren Prozesse drängen zum symbolischen Ausdruck, zur rituellen Gebärde. Dies ist keine komplizierte, sondern eine ursprüngliche und einfache Ausdrucksweise des Menschen. Der rituelle Ausdruck – Gesten des Beendens oder Neubeginnens, des Bereitseins für etwas, des Sich-Öffnens, der Akzeptanz, des Verzeihens, eines Neins oder eines Jas - ist ein symbolischer Vollzug, ein Handeln mit gestaltender Wirkung nach innen, eine Erfahrung von Selbstwirksamkeit.

**Riten des Sterbens und Wiedergeborenwerdens.** Im Indianischen nennt man das stärkste Mittel, das uns heilt, ordnet und klärt, ‚*death medicine*‘ (Todesmedizin). Auch in unserer eigenen philosophischen Tradition - sei es bei Sokrates, bei Epikur oder der Stoa, beim Renaissance-Philosophen Montaigne (‚Philosophieren heisst sterben lernen.‘) oder bei Heideggers ‚Sein zum Tode‘ – wird der Übung im Sterben allerhöchste Bedeutung für die Reifung als Mensch und für eine tiefere Sicht unseres Daseins beigemessen.

„Death-Medicine“ erworben zu haben heisst: Den inneren Standpunkt „vom Ende her“ zur Verfügung zu haben. Von dort her wächst uns eine ungeahnte innere Freiheit zu, wir können nicht nur klarer sehen, was zählt für uns, sondern wir können auch deutlicher den Wert erkennen in dem, was ist: Dass wir leben und unser Auskommen haben, dass es Menschen gibt, die uns lieben und wohlgesonnen sind, dass die Sonne jeden Tag aufgeht, die Vögel singen und der Frühling kommen wird. Die Bewusstheit des Todes verleiht jedem Augenblick unseres Lebens einen besonderen Wert.

Diese Perspektive „vom Ende her“ zur Verfügung zu haben, ist von unschätzbbarer Bedeutung: Vom Tod her gesehen wird uns ganz unmittelbar klar, was im Zentrum unseres Lebens steht und was nur die Accessoires sind. *„Des Menschen Mühe beruhen auf einem Irrtum. Das meiste von ihm ist bald als Dünger unter die Erde gepflügt. Ein vermeintliches Verhängnis, allgemein ‚Notwendigkeit‘ genannt, treibt ihn dazu, wie es in einem alten Buche heißt, Schätze anzusammeln, die von Motten und Rost gefressen werden und an die sich die Diebe heranmachen. Das aber ist ein Narrenleben, wie sie erkennen werden, sobald es dem Ende zugeht – wenn nicht schon vorher.“* (Thoreau, Walden, 9f)

Die gesamte Quest läuft im Grund auf diesen Punkt hinaus: Sterben lernen - um wirklich leben zu können. Dieser Prozesses kumuliert am letzten Tag des Fastens in der rituellen Gestaltung einer durchwachten Nacht im sog. „circle of purpose“, dem Kreis unseres Lebenszwecks. In diesem Kreis flehen, bitten, danken und singen wir die ganze Nacht. Es ist ein tiefes Absinken, ein vorübergehendes Eingehen in das Dunkel, in den Daseinsgrund, in einen Zustand des Nur-noch-Mensch-Seins. Den Tagesanbruch, den Aufgang der Sonne zelebrieren wir als ein Wiederauferstehen aus dem dunklen nächtlichen Strom, ein Wiedergeborenwerden in den Tag, ins Leben: *„All forces have been steadily employ'd to complete and delight me. Now on this spot I stand with my robust soul. (Alle Kräfte waren unentwegt damit beschäftigt, mich zu vervollständigen und zu erfreuen. Jetzt, hier an dieser Stelle stehe ich mit meiner robusten Seele)“* (Walt Whitman, 1980, S.90)

## **Die Wiedereingliederungsphase**

Die Phase der Integration ist therapeutisch gesehen sicherlich die schwierigste der Quest, da sich hier alle drei Welten berühren: die alte Welt, die gerade erlebte Welt des Dazwischen und die neue Welt, die vor uns liegt. Im zentralen Wiedereingliederungs-Ritus des Erzählens, des Miteinander-Teilens des Erlebten, wird eine Ineinandersetzung dieser Welten, die Konstitution eines weiteren, umfassenderen Selbst angestrebt. In diesem Prozess der Anverwandlung geht es um Internalisierung, um Bewusstwerdung und Integration ins Selbstbild.

Die Angliederungs-Phase dient auch der Vorbereitung auf die Rückkehr in den Alltag. Das Problem: Die Welt erscheint uns jetzt ver-rückter denn je. Und dennoch: Sie ist unser Zuhause, wir leben in ihr. Viele Fallstricke warten hier auf die Rückkehrer, die sie ins Stolpern bringen können. Wir können auch nicht davon ausgehen, dass die Menschen zuhause mit einer hilfreichen Haltung diesen schwierigen Prozess der Rückkehr, der inneren und äußeren Eingliederung unterstützen.

**Das Erzählen.** Das rituell eingebundene Erzählen im gemeinsamen Kreis ist vor allem eines: Ein immer wieder ergreifender und berührender Raum von Zwischenmenschlichkeit, eine Zelebration des Menschseins. Diese Erfahrung menschlicher Gemeinschaft ist für viele Quester eine der bedeutsamsten Erfahrungen ihrer Visionssuche. Es ist eine Manifestation dessen, was möglich ist, wenn Menschen sich zusammentun, um sich gegenseitig in ihrer Entwicklung und in ihrem menschlichen Reifen unterstützen.

Die Narrativierung des beim einsamen Fasten Erlebten ist ein Akt der Selbstgestaltung und erfordert eine achtsame, präsente Haltung. Dieses Erzählen ist kein ‚Reden über‘, ein Abliefern vorgefertigter Konstrukte, es ist eine Fortführung des Erlebens in den Raum des Zwischenmenschlichen hinein, eine intensive Erfahrung des Selbst-in-Kontakt-mit-den-anderen.

Die therapeutischen Methoden, die dabei zur Anwendung kommen, sind das nonverbale und verbale Spiegeln auf der Basis eines empathischen Resonanzerlebens, das Bestätigen und Widersprechen im Sinne einer Entwicklungstherapie und – mit gebotener Zurückhaltung – Deutungshilfen beim Erkennen des persönlichen Gehalts symbolischer Erfahrungen. All dies sind Methoden, die einen hohen Standard auf der Leiterseite voraussetzen.

Der tiefe Wunsch, wieder mit seinen zentralen Bestrebungen, d.h. mit seinem Kernselbst übereinzustimmen und ein stimmiges, ein selbstkongruentes Leben zu führen, ist bei den Questern jetzt vielleicht so stark wie noch nie. Das ‚wahre Selbst‘ (Winnicott) zu stärken und den ‚falschen‘, weil überholten Selbstkonstruktionen zu widersprechen, ist eine hohe therapeutische Kunst, eine ‚Hebammen-Kunst‘ (Mäeutik) ganz im sokratischen Sinne.

Jede menschliche Not ist untrennbar in eine Geschichte eingewoben. Und oft ist eine Veränderung erst dann möglich, wenn Menschen beginnen, eine andere Geschichte zu erzählen, sich selbst und ihr Leben neu zu erzählen. Die psychisch wirksame ‚Vergangenheit‘ ist ja kein festgezerrtes historisches Faktum, sondern eine innere Repräsentation, eine Erzählung, die immer wieder aktualisiert wird. Jetzt haben wir die Chance, diese Vergangenheit neu zu modellieren, neu zu erzählen.

**Abschied.** Jedes Ende ist auch ein Anfang, jeder Abschied auch ein Neubeginn - „*des Lebens Ruf an uns wird niemals enden.*“ (Hesse). Das haben wir in diesen Tagen erkannt. Jetzt, da die Visionsuche vorüber ist, beginnt die wirkliche Quest, die große Suche, das große Werk – wir selbst und unser Leben. Vielen Menschen bleiben diese Tage, ihr Geschmack, ihr Duft, unvergessen. Die Probleme zu Hause sind immer noch da, doch wir selbst, die wir uns damit auseinandersetzen, sie verantworten, eine Antwort geben – wir sind nicht mehr dieselben.

## Schluss

Die Vision-Quest löst nicht alle unsere Probleme, sie ersetzt auch keine Psychotherapie. Sie verändert nicht die eingefleischten Strukturen unserer Persönlichkeit, aber sie erweckt in vielen Menschen eine starke Motivation, jetzt ernsthaft daran zu arbeiten. Sie kann eine äußerst hilfreiche Rolle im Zusammenhang mit einer Psychotherapie spielen, vorausgesetzt, die Therapeutinnen und Therapeuten sind offen für die Bedeutung einer solchen Erfahrung. Die Visionsuche steht nicht selten am Beginn einer Psychotherapie. Manchmal ist sie auch hilfreich, wenn der therapeutische Prozess stockt oder um den Abschluss einer erfolgreichen Psychotherapie und den Neubeginn zu bestätigen.

Die Visionsuche ist ein einzigartiges Instrument, Menschen dabei zu unterstützen, wieder in Kontakt zu kommen mit ihrem eigenen Werden und mit ihren zentralen Bestrebungen, mit ihrem Kernselbst. Sie ermöglicht Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, von Selbstkongruenz und stärkt das Gefühl, wertvoll zu sein, ganz einfach, weil wir sind.

Die Vision Quest zielt darauf ab, das Übergangsrituelle Grundmuster prototypisch zu durchleben und zu internalisieren: Dass Wandlungsprozesse immer beides enthalten, ein Sterben und ein Wiedergeborenwerden, dass sie immer mit einem Ende beginnen und dass es dabei eine schwierige Phase des Dazwischen gibt. Goethe hat die maßgebliche Bedeutung dieses Modus für unser Leben

eindringlich so beschrieben: „*Und so lang du das nicht hast, dieses: Stirb und Werde! Bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde.*“

Das ‚Stirb und Werde‘ zur Verfügung zu haben, beinhaltet eine folgenreiche Verschiebung unseres inneren Koordinatensystems: Weg von der Fixierung auf die Frage, was i c h vom Leben will, hin zu der Frage, was das L e b e n von mir will, hin zu der wirklich großen Suche.

Dieser Frage nach der Quelle des Rauschens ist auch unsere kleine Übergangs-Maus aus der Cheyenne-Geschichte nachgegangen. Wie sie werden auch wir auf dieser Suche früher oder später zum Fluss kommen, „*der war ungeheuer groß und atemberaubend, er brüllte, sang, schrie und donnerte auf seinem Weg*“. Dann werden auch wir dort auf den Frosch, den Hüter des Flusses, treffen, der uns sagen wird: „*Duck dich, so tief du kannst, nimm alle deine Kraft und dann springe so hoch du kannst! Dann wirst du deine Medizin bekommen.*“

(Bad Wörishofen, 2016)

### **Literatur**

- Camus, A. (1953): Der Mensch in der Revolte. 29. Aufl. 2013, Hamburg, Rowohlt
- Foster, S./Little M. (1991): Vision Quest. Sinnsuche und Selbstheilung in der Wildnis. Braunschweig, Aurum
- Gennep, van, A. (1999): Übergangsriten (Les rites de passage). Frankfurt, Campus
- Jung, C.G. (1971): Erinnerungen, Träume, Gedanken. 7. Aufl. 1990, Olten, Walter
- Kegan, R. (1986): Die Entwicklungsstufen des Selbst. Fortschritte und Krisen im menschlichen Leben. 3. Aufl. 1994, München, Kindt
- Sachon, W. (1999): Vision Quest. Ein Übergangsritus in der Natur, in: e&l 2/99,S.8-13 und e&l 3u4/99,S.29-33
- Schwarzer Hirsch (1992): Hanblecheyapi – Eine Vision erleben, in: Tedlock, D. u. B. (Hrsg.):Über den Rand des tiefen Canyon. Lehren indianischer Schamanen. 7. Aufl. 1992, Münchenn, Diederichs
- Storm, H. (1972): Sieben Pfeile. 2. Aufl. 1990, Fink-Verlag
- Thoreau, H.-D. (1999): Walden. 2. Aufl. 2000, München, dtv-Verlag
- Turner, V. (1987): Betwixt and Between: The Liminal Period in Rites of Passage, in: Mahdi,L (Ed.): Betwixt and Between. Patterns of masculine and feminine Initiation, 5th printing, 1994, S.3-19, Carus
- Whitman, W. (1980): Leaves of Grass. New York, Penguin Books, 1980

