

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

*„Aber wir sehen
jetzt immerhin ein bisschen klarer...“*

**Interview
zum Übergangsritual der Vision Quest**

Interviewerin: Alina Holtkamp

Datum des Interviews: 20.06.2013

© Dr. Wernher P. Sachon, Bad Wörishofen 2013

(Die Verwendung von Textstellen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Autors)

Schriftenreihe der Schule für Naturtherapie (Exist-Schriftenreihe)

Vertrieb: Postfach 1620, D-86819 Bad Wörishofen

W: Wernher P. Sachon

A: Alina Holtkamp

A.: Welche Personengruppen nehmen an Ihrer Visionsuche denn allgemein teil und welche Anliegen haben diese Personen?

W.: Im Wesentlichen sind es vier Gruppen. Einmal handelt es sich um junge Menschen im Übergang zum Erwachsenwerden, die ihren Platz in der Welt suchen, junge Männer und Frauen, die für sich klären wollen, welchen Weg sie einschlagen wollen. Die größte Gruppe bei uns sind jedoch Erwachsene mittleren Alters mit den typischen Themen der Lebensmitte: Oft steht eine Neujustierung ihres Lebens an, grundlegende Veränderungen in Partnerschaft und/oder Beruf. Was ihnen meist nicht bewusst ist: Dass solche Veränderungen ohne eine Wandlung des Selbst, d.h. ohne eine innere Reorganisation, nicht wirklich Bestand haben. Es reicht meist nicht aus, eine neue Beziehung oder einen neuen Job zu haben, wenn ich selbst unverändert bleibe. Frauen erleben diese Umbruchphase der Lebensmitte, diese ‚Wechseljahre‘ meist etwas früher als Männer.

Aber auch Menschen, die, ganz unabhängig von Lebensphase und Alter durch besondere Ereignisse und schicksalhafte Veränderungen in ihrem Leben, z.B. Krankheit, Trennungen, Tod von nahen Angehörigen u.ä., mit einem oft krisenhaft verlaufenden Übergangsprozess konfrontiert sind. Hier geht es meist darum, ein Ende und einen Neuanfang zu markieren und einen Sinn zu finden in diesen schicksalhaften Veränderungen, um sie annehmen und eine eigene Antwort darauf geben zu können.

Eine andere Gruppe sind Menschen, in deren Leben sich zwar wenig äußere Veränderungen vollziehen, die jedoch von ‚innen her‘ in Bewegung geraten sind, die im alltäglichen Funktionieren die Bedeutung und den Sinn all dessen, was sie tun, nicht mehr spüren können, die sich damit aber nicht abfinden und wieder in Kontakt kommen wollen mit einer tieferen, einer existenziellen Ebene ihres Seins, mit ihrem Lebenszweck. Sie spüren, dass es an der Zeit ist, sich wieder mit den Grundtatsachen ihres Menschseins, etwa Sterblichkeit, Freiheit, Einsamkeit u.ä. zu konfrontieren. Sie fühlen sich oft sehr stark angesprochen von der Vorstellung, einmal alles hinter sich zu lassen für ein paar Tage und ihren Daseinsgrund wieder zu spüren und sich dabei selbst wieder neu zu begegnen.

A.: Was meinen Sie eigentlich mit ‚Lebensmitte‘?.

W.: Lebensmitte meint nicht die zahlenmäßige Mitte der durchschnittlichen Lebensspanne, sondern eine ganz spezifische Entwicklungsthematik im Leben eines jeden Erwachsenen, die den Übergang von der ‚ersten Lebenshälfte‘ zur ‚zweiten Lebenshälfte‘ markiert. Manche Menschen erleben diese

Wechseljahre sehr dramatisch als sog. Midlife-Crisis, bei anderen vollziehen sie sich eher unspektakulär und nahezu unbemerkt.

Eine typische ‚Lebensmitte-Problematik‘ ist: Wir haben unseren beruflichen Aufstieg bewältigt, haben unseren Platz in der Gesellschaft gefunden, unsere sozialen Rollen ausgefüllt, eine Familie gegründet, die Kinder sind vielleicht schon flügge geworden usw. Das, wofür man gelebt hat, ist irgendwie erledigt und dann kommt für viele Menschen der Moment – bei den einen früher, bei den anderen später – in dem sie merken, dass all das, was sie bisher so motiviert hat, weil es bedeutungsvoll war, dass das spürbar nachlässt. Wir erfahren erstmals Wiederholungen, Routine, es kommt zu Ermüdungserscheinungen, zu einem gewissen Verlust an Sinn, manche Menschen fühlen sich leer, depressive Zustände nehmen zu. Viele können es oft gar nicht genau benennen, was es ist, sie spüren einfach, dass es das nicht sein kann, dass sie jetzt noch 20, 30 Jahre einfach so weitermachen. Gewohnte Einstellungen, Beziehungsmuster, Identifikationen u.ä. sind nicht mehr stimmig und produzieren deshalb immer häufiger problematische und belastende Situationen im Alltag. Manche Menschen leiden darunter und entwickeln dabei sogar psychische oder psychosomatische Symptome. Wenn solche Menschen sich weigern, die Zeichen der Zeit zu erkennen, dann trudeln sie früher oder später in eine Krise.

Die expansive Tendenz der ersten Lebenshälfte kommt bei jedem Menschen irgendwann an die äußerste Grenze ihrer Ausdehnung. Die gesamte Lebensrichtung dreht sich hier um, wendet sich, und das stellt uns vor völlig neue Aufgaben. C. G. Jung hat das einmal so formuliert, dass die ‚Gesetze des Vormittags‘, d.h. der ersten Lebenshälfte, nicht mehr taugen, die Aufgaben des ‚Nachmittags‘, d.h. der zweiten Lebenshälfte, zu bewältigen. Dazu gehört etwa, anzuerkennen, dass ich in meinem Leben gewisse Dinge nicht mehr verwirklichen kann, wir müssen bestimmte Vorhaben und Lebenspläne endgültig aufgeben, wir müssen die Endlichkeit unserer Kräfte und Ressourcen anerkennen, letztendlich die Endlichkeit unseres eigenen Lebens. In dieser Situation brauchen wir ein Innehalten, eine Selbstbesinnung, vor allem darauf, was Sinn macht für unser weiteres Leben. Menschen, die in solch einer Situation einfach weitermachen wie bisher geraten oft in eine zunehmende Erschöpfung, denn es ist anstrengend, gegen die Richtung des eigenen Lebensflusses weiterzumachen.

A.: Mich würde da jetzt interessieren, woher kommt denn so die Vorstellung, dass man immer mehr, dass man immer mehr nach vorne muss und so wie Sie gesagt haben, expandieren muss. Können Sie

das irgendwie, kann man das auf einen gesellschaftlichen Hintergrund übertragen, hat man das irgendwie gelernt oder denken Sie, dass das einfach so eine Grundbewegung im Menschen an sich ist, dass er immer mehr will ?

W.: Beides. Die natürliche Entwicklungsbewegung in der ersten Lebenshälfte betont dieses Expansive, Ausdehnende, Aufsteigende, das ist ganz normal. Fast jeder junge Erwachsene spürt diesen Drang, dieses Gefühl: Jetzt gebe ich Gas, jetzt will ich was erreichen im Leben, etwas auf die Beine stellen. Diese aktive Tendenz wird in unserer Kultur auch besonders gefördert und honoriert, weil dies den gesellschaftlichen Prioritäten und dem vorherrschenden Menschenbild entspricht, dafür sind wir also gut ausgebildet und erzogen worden. Wir bekommen aber ein Problem, wenn wir an unsere Grenzen kommen, wenn die expansive Bewegung schwächer wird oder sich vielleicht sogar wendet in ihrer gesamten Richtung, also wenn der Lebensprozess, der wir ja selber sind, seinen Höhepunkt überschritten hat. Dann setzt eine gewisse ‚Abwärtsbewegung‘ ein, schon körperlich, ob wir wollen oder nicht. Und genau damit haben wir heutzutage ein Problem, denn dafür fehlt uns die rechte Haltung, wir haben nie wirklich gelernt, etwas anzunehmen, auch zu ertragen, dem Menschen unserer Zeit ist nicht gesagt worden, dass er die wesentlichen Dinge im Leben eben nicht in der Hand hat. Der religiöse Mensch, der kann das, der kennt die Haltung der Demut vor einem Gegebenen, einem Größeren – denken wir nur an das christliche ‚Herr, Dein Wille geschehe‘ – aber der ist uns von Kindheit an ausgetrieben worden. Das moderne Ich will jetzt nicht nur an der Evolution partizipieren, sondern sie jetzt endgültig selbst in die eigene Hand nehmen. Der bloß säkulare und rationale Mensch kann keine Bedeutung, keinen Sinn in einem ‚Abwärts‘ oder in einem ‚Weniger‘ erkennen.

A: Worin kann denn dieser Sinn bestehen?

W: Wir können die Richtungsänderung des Lebensprozesses, sein langsames Zurückweichen, das in der Lebensmitte beginnt, nur dann als bedeutungsvoll erkennen und annehmen, wenn wir in dieser Wende auch eine Art Rückkehr sehen können, eine Rückkehr zu unserem Ursprung, unserer Quelle, Essenz, Wesen – wie immer wir das nennen wollen. Unser Problem ist, dass diese Entwicklungsbewegung gesellschaftlich nicht anerkannt wird und dass wir auch in keinster Weise darauf vorbereitet sind. Für ein Ichbewusstsein, das sich für den Erfinder seiner selbst hält, sind diese Veränderungen eine Gefahr, wenn es merkt, dass es auf dem absteigenden Ast sitzt. Wir sind in unserer vom technischen und ökonomischen Denken geprägten Gesellschaft tief konditioniert darin, Bedeutung und Sinn nur im Aufsteigenden zu sehen, im Vorankommen, im Fortschritt, im ‚Weiter‘ und im ‚Mehr‘. Viele Menschen

reagieren auf diese völlig neue Situation so, dass sie zwar einige äußere Veränderungen vollziehen, aber selbst unbehelligt bleiben wollen. Da werden nur ein paar Möbelstücke hin und hergerückt, auch wenn es eigentlich darum ginge, das Haus umzubauen.

Es gibt in unserer Gesellschaft leider keine hilfreiche Kultur für die notwendigen Rückschritte in unserem Leben, dieser ‚Abwärtsbewegung‘, die ja ihrer entwicklungspsychologischen Bedeutung nach eine Rückkehr ist, die auf ein Ankommen ausgerichtet ist. Wir sind nicht gebildet darin, dass das zum Lebenslauf des Menschen dazu gehört. Eine neue Lebenskunst ist jetzt aber gefragt, Gelassenheit etwa, und deshalb haben alle Übergangsriten an zentraler Stelle ein tiefes inneres Lassen mit eingebaut.

A.: Und was bräuchte es Ihrer Meinung nach um das abzufangen? Was fehlt da?

W.: Es fehlen in unserer Gesellschaft generell die längsverlaufenden Stützen für die Normalentwicklung eines Menschen in der Lebensspanne, ein gemeinsam geteiltes Bewusstsein, dass es da so etwas wie Übergänge überhaupt gibt. Uns fehlt auch der gemeinsam geteilte Gedanke, dass es eine zentrale gesellschaftliche Aufgabe ist, den Entwicklungs- und Reifeprozess des Menschen voranzubringen und ihn gerade in den kritischen Phasen des Übergangs zu unterstützen. Dafür bräuchten wir jedoch ein gemeinsam geteiltes Menschenbild, das von dem Philosophen Karl Jaspers prägnant so formuliert wurde: Menschsein ist Menschwerden. Die Unreife, um nicht zu sagen Infantilität, und die damit einhergehende Anspruchshaltung vieler Erwachsener verursacht enorme soziale Kosten und verhindert selbständiges Denken, eigenverantwortliches Handeln und stabile Bindungen.

Die Psychotherapie ist bei uns als eine Behandlungsmethode, d.h. medizinisch ausgerichtet worden und in der Pädagogik geht es nur noch um Bildungs- und Sozialisationsprozesse. Die Sicht auf den Menschen als ein Werdender hat kein wirkliches Zuhause mehr in diesen beiden Disziplinen.

A.: Und wie kann eine Visionssuche bei den Übergängen dann eine Hilfe sein?

W.: Die Visionssuche, so wie sie vor allem von Steven Foster zusammen mit seiner Frau Meredith Little in den USA neu ausgearbeitet und praktiziert wurde, ist ein Übergangsritus für Menschen unserer Zeit. Sie stellt durch ihren klaren rituellen Rahmen einen Übergangsraum zur Verfügung, in dem wir auf einer tieferen Ebene mit dem eigenen Wandlungsprozess in Berührung kommen können: Mit dem, was gerade zu Ende geht, was ‚sterben‘ will, und mit dem, was werden will. Wir lösen das Selbst für eine gewisse Zeit aus seinen gewohnten Einbindungen heraus und lassen es in der sog. Schwellenphase der

Visionssuche – Ausgesetztsein in der Natur, Einsamkeit und Fasten – wieder mit seinem lebendigen Daseinsgrund in Kontakt kommen und sich von daher erneuern, reorganisieren.

Wir begleiten in diesem Übergangsritus die Teilnehmer durch die spezifischen Erfahrungslandschaften des Übergangs, des Absterbens und Werdens mit diesem spezifischen Raum des Dazwischen. Jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin füllt diese Form des Übergangsritus mit seinen eigenen Inhalten, seiner eigenen Lebensthematik. All diese Prozesse sind eingebunden in eine haltgebende therapeutische Gemeinschaft, die eine wichtige Funktion bei diesen Prozessen der Selbsterneuerung ausübt. Die Visionssuche fördert und kultiviert also Wandlungs- und Übergangsprozesse des Selbst.

Das Erleben in solch einer außergewöhnlichen Grenzsituation ist fast immer bedeutungsschwanger, symbolisch aufgeladen. Die anspruchsvolle therapeutische Aufgabe ist es dann, zu erkennen, was da drin steckt für jeden Einzelnen. Durch eine spezifische Art des Erzählens und des Gespiegeltwerdens wird die Herausbildung einer neuen Lebensgestalt unterstützt und auch die Sichtweise der Teilnehmer von sich selbst verändert sich dabei. Eine derartige Unterstützung für solche Prozesse gibt es im Alltag in der Regel nicht, das ist etwas ganz Besonderes.

A.: Der Gruppenleiter als Entwicklungsbegleiter, Prozessbegleiter – ist die Bezeichnung für ihre Rolle in Ordnung?

W.: Ja, also Therapeut im Sinne dieses Wortes: therapeia, begleiten, therapon, Begleiter, Gefährte. Bei der Visionssuche sind die Therapeuten auch Ritualleiter, die den rituellen Raum herstellen und halten. Es ist ein öffnender und sicherer Raum insbesondere auch für den Ausdruck von Gefühlen.

A.: Der Gruppenleiter nimmt eine ganz wesentliche Rolle ein: nochmals das Bestätigen und das Herausarbeiten, was der Person, die draußen war, schon bewusst ist, aber Sie haben das gerade so beschrieben, dass das nochmals Gestalt annimmt...

W.: Wesentliche und hilfreiche Aspekte der eigenen Schwellen-Selbsterfahrungen sind den Questern oft verborgen, weil sie ja noch ganz drin sind, auch beim Erzählen. Das Spiegeln unterstützt sie dabei, sich dessen auch bewusst zu werden.

A.: Also man muss auch als Therapeut vorher Erfahrung mit der Visionssuche gemacht haben ?

W.: Selbstverständlich. Und ich denke, man braucht auch eine gewisse Neigung für diese Arbeit. Wir brauchen dabei zwar einen psychologischen und therapeutischen Hintergrund, um die Entwicklungs- und Übergangsprozesse und auch die Hindernisse, das Steckenbleiben bei jedem Einzelnen wirklich erkennen und verstehen zu können. Aber viele therapeutische Ansätze und Methoden sind hier ungeeignet, wir wollen hier keine Probleme lösen oder neue Verhaltensmodi trainieren.

A.: Und wie würden Sie das Therapeutische an dieser Arbeit beschreiben?

W.: Das Therapeutische liegt bei uns schon im grundlegenden konzeptionellen Rahmen, in den die Vision Quest eingebunden ist. Wenn wir etwa mit den Basisbegriffen ‚Entwicklung‘ und ‚Selbst‘ arbeiten, dann sind wir ganz klar im psychologisch-therapeutischen Raum. Eine Vorstellung davon, was die zentralen Entwicklungsaufgaben dieses Menschen sind, also eine Art ‚Entwicklungsdiagnostik‘, gibt uns ja erst die Kriterien für unsere spiegelnde Reaktion an die Hand – wieso spiegeln wir das und nicht jenes, wo widersprechen wir?

Wir arbeiten nicht schamanisch, sondern *entwicklungsorientiert* und *beziehungsorientiert* und das ist eine therapeutische Grundhaltung. Wir arbeiten auch nicht erlebnispädagogisch, dann ginge es um Lernprozesse, Reflexion und Transfer. In unserem therapeutischen Ansatz, den man im weitesten Sinn einer existenziell-humanistischen Ausrichtung zuordnen kann, geht es um das Selbst, das einen Übergang, d.h. eine grundlegende Umorganisation zu bewältigen hat, um einen Wandlungsprozess. Deshalb brauchen wir auch ein selbstpsychologisches Grundverständnis: Wie entsteht und entwickelt sich das Selbst, diese grundlegende psychische Struktur, die sich schon lange vor dem Ich etabliert? Auch ist es hilfreich, über Entwicklungsstörungen, also über Entwicklungshemmungen und Entwicklungsdefizite Bescheid zu wissen.

A.: Also die Diagnostik wird in dem Einzelgespräch vor der Visionssuche gemacht, damit Sie ein Bild von der Person haben, an welchem Punkt sie sich sozusagen befindet, wie labil oder stabil sie ist?

W.: Ja. Da stellt sich auch die Frage ob dieses ganz spezielle Instrument der Visionssuche überhaupt sinnvoll und hilfreich ist für diesen Mensch und ob er stabil genug ist, dass wir ihn teilnehmen lassen können. Vor allem müssen wir eine defizitäre Selbstorganisation erkennen, wo die Gefahr besteht, dass sie den äußeren und inneren Belastungen, die mit dieser Grenzerfahrung auch verbunden sind, nicht gewachsen ist und dekompenziert, zusammenbricht. Dazu dient ein ausführliches persönliches Vorgespräch, da kann man nicht erst anfangen, wenn die Gruppe schon beginnt.

In diesem Vorgespräch sprechen wir ganz offen alles an, was problematisch werden könnte, z.B. auch die Ängste. Für viele Menschen ist die Vision Quest nicht geeignet, da braucht es eher Psychotherapie oder ein bisschen Aufräumarbeit zuhause. Da schauen wir sehr genau hin, ob das auch wirklich passt für jeden Einzelnen.

A.: Ok, also das Anliegen muss vorher schon klar sein, bevor ich an einer Vision Quest teilnehme oder nehmen auch Leute teil, die dieses Gespür haben das wäre jetzt das Richtige für mich, aber es ist noch nicht ganz klar?

W.: Für uns ist die gemeinsame Klärung des Anliegens ganz zentral. Aber das heisst natürlich nicht, dass die Teilnehmer das schon vorher präzise auf den Punkt bringen müssten. Meist sind wir uns ja nicht bewusst, was uns selbst auf einer tieferen Ebene bewegt. Für bestimmte Anliegen ist die Quest jedoch ungeeignet, z.B. wenn es um bloße Problemlösung geht, um Beziehungsprobleme oder um die Bearbeitung dysfunktionaler Muster und Verhaltensweisen.

Wenn Menschen ganz intensiv spüren, dass das jetzt genau das Richtige für sie ist, dann passt das meistens auch. Oft ist es ja das Ergebnis einer Quest, dass wir jetzt klarer sehen können, worum es gerade wirklich geht in meinem Leben, in meiner Entwicklung. Dieser Prozess der Vertiefung meines Anliegens ist wie ein spiralförmiges Absinken, er führt ganz von selbst auch dazu, dass neue Sichtweisen entstehen von meinen zentralen Entwicklungsaufgaben und Lebensthemen – das *ist* bereits ein großer Schritt nach vorne.

A.: Also so zum eigentlichen Kern vordringen, wo man zuerst denkt, da gehört dies dazu und das dazu, aber so die Dinge, die weniger wichtig sind, also ich sage jetzt bewusst weniger wichtig, denn das sind mit Sicherheit auch Themen, die interessant wären zu bearbeiten ...

W.: Ja, aber in einem Übergangsritual wie der Visionssuche bearbeiten wir keine Themen ...

A.: Sondern?

W.: Wir bieten einen hilfreichen Erfahrungsraum an für Übergangsprozesse des Selbst, d.h. für Wandlungsprozesse, die *mich selbst* als Ganzes betreffen.

Die Vorarbeit im Vorgespräch und in den ersten drei Tagen ist bei uns sehr wichtig. Wenn diese Vorarbeit geleistet ist, dann sind die TeilnehmerInnen meist schon tiefer gekommen. Das Gefühl ist: jetzt kann ich

gut rausgehen, mich selbst freigeben und diesem aus sich selbst heraus wirkenden Entwicklungsprozess überlassen, einfach schauen, welche seelischen Bewegungen in Gang kommen und was in den Vordergrund treten will. Die Schwellenphase, die vier Tage und Nächte des einsamen Fastens draußen, das hat eher mit Hingabe zu tun, mit sich öffnen und mit schauen, wenig mit reflektieren und bearbeiten.

A.: Sondern sich zeigen lassen eher ?

W.: Ja. Schauen, was auf mich zukommt, was sich zeigt.

A.: Ohne die Konzepte dann...

W.: Wenn die Vorarbeit gut gelaufen ist, dann sind wir schon ein gutes Stück durchgesackt durch die Schichten unserer Konzepte und Konstruktionen. Spätestens am dritten Tag draußen sind dann eigentlich fast alle Quester angelangt auf dieser sehr leiblichen Ebene eines nicht-konzeptionellen unmittelbaren Daseins, gelandet in dieser ursprünglichen Schicht des Lebens – das Fasten, das Ausgesetztsein und die Einsamkeit tun ihre Wirkung.

A.: Also den Menschen dann an den Punkt begleiten, wo er das einfach passieren lassen kann?

W.: Ja, das ist die optimale Grundhaltung, dieses Geerdetsein, verbunden mit Wachheit und Berührbarkeit. Dazu brauchen wir eine Haltung von Offenheit, Vertrauen auch in den Lebensprozess der ich selber bin, wenig Beurteilung und keine vorgefertigten Ziele, die wir zwanghaft verfolgen. Ich überlasse mich selbst jetzt dem Lebensprozesse der ich selber bin,, dem Lebendigen in mir und um mich herum. Für viele Menschen ist das eine große Herausforderung, aber auch ein unglaublich befreiendes Erleben.

Wenn man die Vision Quest zielorientiert angeht, dann arbeitet maßgeblich das zielorientierte, das gewohnte Ich: Was will *ich* beenden, neu beginnen etc? Aber was ist, wenn es gerade dieses Ich mit seinen Zielen ist, das sich wandeln muss, damit es gut weitergehen kann in meinem Leben? Ein Übergangsritus ist eher vergleichbar mit einer Heldenreise mit offenem Ausgang, Scheitern inbegriffen, keine zielorientierte Veranstaltung.

A.: Ja. Also es kann ja auch keiner von außen ein Ziel definieren und auch die Person, die mit ihren gängigen Konzepten dann ein Ziel definiert, das ist ja auch wieder gesteuert ...

W.: Ja, das gewohnte Ich arbeitet dann ja schon wieder, wir laden es dann geradezu ein ...

A.: Und das soll ja sterben.

W.: Wenn unser Ichbewusstsein überholt worden ist vom Lebensprozess der wir selber sind, dann muss es tatsächlich einige grundlegende Identifikationen aufgeben. Diesen Prozess des Lassens erleben viele Menschen wie ein ‚Sterben‘. Die letzte Nacht draußen, die sog. Wahnacht, ist ein ganz besonderer Erlebensraum für diesen Prozess des psychischen ‚Sterbens‘.

A.: Also, ich habe es jetzt so verstanden, dass das auch so eine gewisse Sensibilisierung ist, für das eigene Erleben

W.: Ja, das brauchen wir unbedingt.

A.: Und das wird in unserem Alltag immer mehr unterdrückt?

W.: So ist es. Das unmittelbar Empfundene ist das Primäre, die Basis menschlichen Erlebens, erst dann folgt das Wahrgenommene. Unsere Empfindungsfähigkeit wird heutzutage viel zu wenig gefordert und zu wenig gefördert. Das hat übrigens nichts zu tun mit dieser schrecklichen neomodischen narzisstischen Empfindlichkeit, dieser Verletzlichkeit, die eher ein Ausdruck von Unreife ist.

A.: Es gibt ja auch Ansätze die besagen, eine Visionssuche könnte auch in der Stadt stattfinden. Aber warum braucht es die Natur Ihrer Meinung nach, was macht der Naturraum?

W.: Der entscheidende Aspekt des übergangsrituellen Ansatzes ist es, das Selbst aus seinem gewohnten Kontext herauszulösen und ihm in einem sog. Schwellenraum Erfahrungen auf der Ebene des primären (Er)Lebensprozesses zu ermöglichen, die eben nicht durch die Strukturen der Alltagspersönlichkeit bestimmt sind. In der Stadt wird jedoch das Alltags-Ich aktiviert, die Stadt verlangt immer eine hohe Funktionalität von uns. In der freien Natur-draußen dürfen wir uns selber absinken lassen und einer ursprünglicheren Ebene unseres Lebendigseins überlassen. Dabei geschieht es ganz von selbst, dass wir dann für einige Zeit aus dem Gehäuse unserer Alltagspersönlichkeit mit all ihren Zwängen quasi herausrutschen. Die Natur-draußen wird so zu einem Freiraum für den überzivilisierten, insbesondere den städtischen Menschen unserer Zeit.

Wir müssen uns hier draußen auch nicht rechtfertigen, nicht darstellen, wir müssen gar nichts, außer wach und empfänglich da zu sein. Dann sinkt unsere übermäßige Ichspannung ziemlich schnell, wir kommen wieder ‚runter‘ aus dieser schrecklichen Überspanntheit, kommen wieder in eine Art ‚Grund-Zustand‘, so wie die Natur um uns herum auch: Ihre einfache, starke und immer wesenhafte Präsenz strahlt aus auf uns und wir können uns jetzt auch selber leichter sein lassen und uns dabei auch neu erleben. Dieser Zustand ist übrigens ein sehr erholsamer Zustand, hier können auf allen Ebenen viele reorganisierende Prozesse in Gang kommen.

Damit keine Missverständnisse entstehen: Unsere Probleme und auch problematische Strukturen unserer Persönlichkeit verschwinden dadurch nicht automatisch, das heißt, sobald wir wieder zurück sind im gewohnten Umfeld, dann sind sie wieder da und bringen auch unser Alltags-Ich wieder zurück. Aber wir haben jetzt eine Erfahrung gemacht, wie es sich anfühlt, wenn wir selbst wieder ursprünglicher und wesentlicher sind, in einer tieferen leiblichen und seelischen Schicht unseres Lebendigseins rückgebunden sind, das hat sich eingebrannt, das vergessen die Menschen nicht so schnell.

Besonders eindrücklich ist es, wenn wir in dieser ursprünglicheren Verfassung beginnen, mit der Natur auf eine geradezu primitive Art und Weise zu kommunizieren. Dabei entsteht ein intensives Gefühl der Verbundenheit, viele Menschen fühlen sich wieder als Teil der Natur und erleben das überhaupt nicht als regressiv, sondern als eine enorme Intensivierung, Stärkung und Erweiterung ihres Selbstgefühls. In der Stadt ist all das ein Ding der Unmöglichkeit...

A.: Weil dort wieder die Kategorien anspringen würden ...

W.: Ja, ich kann mich in der städtischen Umgebung doch nicht so zeigen, so ursprünglich und ‚primitiv‘. Diese Weise des In-der-Natur-Seins ist eine Möglichkeit, die natürliche und ursprüngliche Dimension des eigenen Menschseins auf allen Ebenen wieder zu erleben. Da steckt ein enormes therapeutisches Potenzial drin.

A.: Das ist mir ganz lieb, ich wüsste auch schwer, wie ich das verarbeiten sollte und damit umgehen sollte im Rahmen dieser Arbeit. Ich finde das auch spannend, aber ob wirklich ein Westler, der nicht schamanisch aufgewachsen ist und geprägt ist, ob der das so verstehen könnte, ich weiß es nicht – wahrscheinlich nicht.

W.: Im schamanischen Denken sind enorm viele Konzepte enthalten, zum Beispiel eine gewisse Jenseitsvorstellung, Konzepte von den Ahnen, von Natur-Geistwesen usw. Auch die Beziehungsgestaltung zwischen Gruppenleiter und den Teilnehmern ist im schamanischen Ansatz anders als im personalen naturtherapeutischen Ansatz: der Schamane macht etwas mit uns, das ähnelt eher einer medizinischen Behandlung. Insgesamt bleibt man im Schamanismus eher auf einer kollektiven rituellen Ebene, das magische Denken steht im Vordergrund. Diese schamanischen Deutungs-Konzepte bilden dann den Bezugsrahmen für die Erfahrungen draußen....

A.: Ah, aha, und dann sind ihre Konzepte ja immer noch aktiv?

W.: Die sind hoch aktiv, prägen dann auch die Erfahrung, manchmal so, als wären sie ...

A.: ...eins mit der Natur und sich selbst?

W.: Ja, aber sie merken oft nicht, dass sie eins sind mit ihren Vorstellungen und Konzepten von der Natur.

Das Schamanische ist für unsere Übergangsrituelle naturtherapeutische Arbeit sicherlich ein wichtiger historischer Wurzelboden, aber wir verstehen auch solche primitiven ursprünglichen Erfahrungen grundlegend anders, eher existenziell. Wir können schamanische Rituale und Methoden und das zugrunde liegende magische Denken nicht einfach von Afrika oder auch vom Indianischen her übernehmen und hier praktizieren. Das wäre dann in der Tat eine regressive Veranstaltung. Wir brauchen Übergangsriten, die auf der geistigen Höhe unserer Zeit sind, sie sollen ja den Menschen von heute nach vorne bringen im Prozess seiner Entwicklung.

A.: Wie geht man als Therapeut denn mit den Geschichten um, die aus der Schwellenzeit mitgebracht werden und wie kann man das greifbar machen und wie schafft man es, sie mit in den Alltag rein zu nehmen?

W.: Unsere Grundhaltung ist: Wir arbeiten nicht mit den ‚Geschichten‘, sondern mit den Menschen, mit Personen, also personenzentriert. Das macht einen grundlegenden Unterschied. Eine neue Narration ist ja nicht deshalb therapeutisch bedeutungsvoll und hilfreich, weil sie neu ist, eine bloß neue Konstruktion des alten Ich, sondern dann, wenn sie einen auftauchenden neuen Aspekt des Selbst offenbart, etwas, das am Werden ist. Der maßgebliche Fokus ist für uns das die Entwicklung des Selbst – ‚The evolving

self/Die Entwicklungsstufen des Selbst', so heisst das Buch von Robert Kegan, das uns dabei den entwicklungstheoretischen Hintergrund liefert...

A.: Jeder ist ja in sich selbst eingebunden....

W.: Ja, da gibt es kein Entkommen. Es gibt keine Position außerhalb von uns selbst, das sind bloß konstruierte Positionen innerhalb unseres Ichbewusstseins, mit denen wir uns identifizieren. Besonders beliebt ist die Konstruktion: *Ich* habe einen Körper. Dieses dann ja körperlos gedachte Ich, das sozusagen von außen auf unseren Körper schaut, ist eine bloße Konstruktion, das gibt es real ja gar nicht. Es gibt keine Position außerhalb unseres lebendigen Selbsterlebens, von der aus wir uns objekthaft beobachten könnten, denn auch der Beobachter/die Beobachterin, das sind ja immer wir selbst! Wir können nur die Gegenstände unseres Bewusstseins, z.B. Selbst-Wahrnehmungen, Selbst-Konzepte u.ä. wie ein Objekt, ein ‚Etwas‘ anschauen.

Für echte Selbsterkenntnis brauchen wir deshalb vor allem die spiegelnde Resonanz anderer Menschen! Das ist insbesondere dann von enormer Bedeutung, wenn es um auftauchende neue Selbstaspekte geht, die uns erweitern, kongruenter, kompletter machen und weiterbringen könnten in unserem Leben und die es in unser Bewusstsein von uns selbst, in unser Selbstkonzept zu integrieren gilt.

Eine kohärente Selbstorganisation kann sich ganz ohne eine antwortende, eine spiegelnde Resonanz in den nahen zwischenmenschlichen Beziehungen in der frühen Kindheit überhaupt nicht etablieren. Wir brauchen diese spiegelnde Resonanz aber auch als Erwachsene, insbesondere in Übergangsphasen, wenn sich unser Selbst umorganisieren muss. Dabei benötigen wir andere Menschen, die *mich* sehen und spiegeln, also nicht bloß Inhalte meiner Geschichten deuten. Ich bin ja nicht meine Geschichte, sondern derjenige/diejenige, die diese erzählt...

A.: Boah, das ist anspruchsvoll.

W.: Es ist nur ungewohnt, eigentlich können wir das alle, wir haben es nur verlernt. Das empathische Spiegeln besteht ganz ursprünglich und grundlegend in einer nonverbalen, leiblich-emotionalen Resonanz auf das, was mich beeindruckt, das ist eigentlich ganz natürliches soziales, zwischenmenschliches Verhalten, wir stimmen uns ja auch im Alltag nonverbal ständig aufeinander ab, schwingen uns sozusagen aufeinander ein; die Verbalisierung ist dann nur noch das Sekundäre. Voraussetzung für eine therapeutisch hilfreiche spiegelnde Reaktion ist jedoch immer, dass wir als Therapeuten überhaupt

empfänglich sind für das Selbsterleben des Anderen, dass wir also berührbar und schwingungsfähig sind. Nur dann eröffnet sich für uns die Chance, den anderen Menschen nicht nur in seinem Verhalten wahrzunehmen, sondern auch von innen heraus *zu verstehen*.

Die spiegelnden Erzählrunden bei der Vision Quest dienen also nicht einem Reflektieren *über* die Schwellen-Erfahrungen und einem Lernen, das dann transferiert werden könnte in den Alltag, sondern eher einer Fortführung des Erlebens in den Raum des Zwischenmenschlichen hinein, wo wir die entscheidenden Resonanz-Erfahrungen machen können. Wenn wir das Schwellen-Selbst jetzt auch in der Gruppe sehen und spüren, können uns beeindrucken lassen von ihm, an seinem Erleben teilhaben und mit unserem ganzen Sein darauf antworten. So entsteht dieser spiegelnde Resonanzraum, der so wichtig ist bei den Übergangsprozessen. Wir sind als empathisch spiegelnde Gruppenleiter so etwas wie Verstärker, die es dem Erzähler und der Erzählerin damit möglich machen, jetzt auch selbst deutlicher zu spüren und bewusst zu werden, wie und in welche Richtung sie selbst gerade am Werden sind.

Ich erinnere mich etwa eine Anwältin zwischen 40 und 50, sehr erfolgreich, sehr rational, sehr profan und weltlich eingestellt. In der Schwellenzeit draußen bricht es aus jedoch aus ihr heraus, völlig unerwartet: sie fängt an, zu bitten und zu danken, d.h. zu beten, ja und sie ist tief bewegt und berührt beim Erzählen dieser Erfahrung. Wir deuten jetzt nicht, *was* sie da alles gemacht hat, sondern vor allem spiegeln wir ihr, zu wem sie dabei geworden ist, welches Selbst dabei sichtbar geworden ist für uns hier und jetzt beim Erzählen. Jedes qualitativ neue Selbsterleben muss gesehen und anerkannt werden, damit es integriert werden kann! Das ist immer und notwendig auch mit einer Veränderung des alten Selbstbilds verbunden, das in diesem Fall im Laufe der Zeit ziemlich einseitig und sogar dysfunktional geworden ist. Meist ist es nicht wirklich ein neues, sondern eher ein vergessenes Selbst, das wieder auftaucht. Hier war es ein Aspekt ihrer selbst, der berührbar ist von etwas Größerem. Das Auftauchen solcher ‚überindividuellen‘ Aspekte im Selbsterleben ist ja durchaus bedeutsam für die Erwachsenenentwicklung der zweiten Lebenshälfte.

Wir spiegeln also weniger die Inhalte von den Geschichten, sondern ...

A.: ...das Selbst.

W.: Ja. Das ist die Unterstützung, die wir brauchen, wenn wir dabei sind, uns selbst zu wandeln. Insbesondere auch die Erfahrung, so darf ich sein, das ist in Ordnung, ist enorm hilfreich. Die anderen Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer melden dann oft zurück: Du warst so bei dir, so authentisch,

du bist so tief geworden dabei, hast gestrahlt o.ä. . Das sind dann sehr wertvolle Reaktionen, wenn sie spontan und echt sind.

A.: Dieses Symbolische, fällt das dann komplett weg?

W.: Nein. Deshalb ist ja auch C. G. Jung ist für unsere Arbeit besonders wichtig ...

A.: Den habe ich eher gestreift, da sein Name hie und da aufgetaucht ist ...

W.: ... insbesondere seine Psychologie der Archetypen und des ‚lebendigen Symbols‘, die brauchen wir als theoretischen Hintergrund für unsere Arbeit.

A.: Ja, da kann man ein Fass nacheinander aufmachen...

W.: Die therapeutisch bedeutsamen Symbolerfahrungen sind nach Jung insbesondere diejenigen mit einem *Bedeutungsüberschuss*, Jung nennt diese die ‚lebendigen Symbole‘ im Gegensatz zu denen, deren Bedeutung wir schon kennen, die er bloße ‚Zeichen‘ nennt. Jeder von uns kennt diese Erfahrung: Wenn wir älter werden und uns selbst dabei auch entwickeln, dann ändert sich auch das, was für uns bedeutungsvoll ist.....

A.: Ja.

W.: Das kommt daher, dass wir selbst uns verändert haben. Bedeutung ist ja kein Gegenstand, kein Etwas. Wir können Bedeutung nicht wahrnehmen wie Dinge, vielmehr erleben wir selbst Dinge und Situationen immer mehr oder weniger bedeutungsvoll. Das spüren wir, ahnen es oft eher als dass wir es wissen. Alles besonders Bedeutungsschwangere wird uns zu einem lebendigen Symbol, gerade weil wir es noch nicht erklären können. Insbesondere Natur-Aspekte werden in der Vision Quest häufig bedeutungsvoll erlebt. Uns interessiert dann weniger die symbolische Bedeutung eines Naturaspekts im allgemeinen, sondern die Bedeutung, die er für diesen konkreten Menschen hat, welches Entwicklungspotenzial da für ihn drinsteckt etc. Die individuelle Bedeutungserfahrung eines Menschen ist jedoch nur im Kontext seines Entwicklungsstandes, seiner Persönlichkeit und Lebensgeschichte verstehbar. In der Naturtherapie unterstützen wir Menschen dabei, ihre ganz persönlichen neuen Bedeutungen zu erkennen.

Natürlich sind individuelle Symbolerfahrungen mehr oder weniger stark eingebettet in einen kollektiven mythologischen Hintergrund. Gerade wenn es sich um eine energetisch sehr starke Symbolerfahrung

handelt, die fasziniert, die uns nicht loslässt, dann ist oft auch ein kollektiv-archetypischer Aspekt im Spiel.

Oft haben wir es in der Vision Quest mit einer Tiersymbolik zu tun. Ein Tier hat dann einen Bedeutungsüberschuss für uns, wenn es in seiner Seinsweise etwas von mir selbst widerspiegelt, insbesondere etwas, das am Werden ist, mir aber noch nicht bewusst ist. Es steckt in dieser Symbolerfahrung also etwas drin für mich, das das Potenzial hat, mich zu erweitern und weiterzubringen in meiner Entwicklung. Der Bedeutungsgehalt desselben Tiers kann also für unterschiedliche Menschen enorm variieren

A.: Ja, das habe ich erlebt ... Wir haben kleine Schwellengänge gemacht und dann wurde mir hinterher erzählt, was die ganzen Mäuse bedeuten, die ich gesehen habe oder das Spinnennetz in der Baumwurzel, die so in die Luft geragt hat ...

W.: Jeder erlebt dasselbe Spinnennetz ja in einem anderen personalen Kontext. Wenn man Symbole einfach nur abstrakt deutet, dann kann ich das auch in einem Symbol-Buch nachlesen unter S wie Spinnennetz oder M wie Maus ...

A.: Stimmt, ja. Da gibt es bestimmt tausende dazu.

W.: Oft wird bloß gedeutet und zwar auf dem Hintergrund der eigenen Konzepte und Bedeutungsstrukturen....

A.: Z. B. Symbole deuten.....

W.: Die Gefahr dabei ist, dass wir uns unbewusst über den anderen erheben, wenn wir sagen: Deine Erfahrung bedeutet dies oder jenes...

A.: Geschieht dies nonverbal ?

W.: Ja; das unmittelbare Leibliche, Nonverbale ist ja immer das Primäre und das Grundlegende in jedem Beziehungsgeschehen. Auch das empathische Spiegeln ist seinem Wesen nach ein Beziehungsvorgang, keine inhaltliche Deutung. Die Intersubjektivität zwischen Menschen wird immer und zuallererst nonverbal und durch kleinste Einheiten wie Gestik, Mimik, Tonfall, Blickkontakt etc reguliert.

Menschen, die weiterkommen wollen in ihrer Entwicklung, müssen jedoch meist auch ihr Selbstkonzept verändern und dazu brauchen sie auch eine verbale Reaktion. Das Schwellen-Selbsterleben hat ja oft etwas Traumartiges, es muss inkorporiert werden, indem es in den Raum zwischenmenschlicher Beziehung gebracht und auch durch Verbalisierungen bewusstseinsfähig gemacht wird.

A.: Wie sind die Abläufe, wenn die vier Tage vorbei sind?

W.: Nach der letzten, der vierten Nacht, kommen alle am frühen Morgen ins Basecamp zurück. Jeder Einzelne wird zeremoniell im Kreis empfangen, das ist die Schwelle, die die Erlebenswelt des einsamen Fastens draußen von der normalen, alltäglichen Welt trennt. Dann das Fastenbrechen, einen warmen Tee und ein bisschen was zum Essen. Die Quester sitzen zusammen, manche erzählen sich untereinander schon etwas, andere genießen einfach nur das Zusammensein. Sie erden sich durch Nahrung und Kontakt. Dann haben wir eine kleine erste Runde, bereiten uns vor auf die Rückkehr, nehmen Abschied vom Gebiet, dann beginnt der gemeinsame Rückmarsch zu den Autos. Wir gestalten dieses Zurückkommen in die normale Welt relativ zügig, ziehen das nicht unnötig hin. Auf der Rückfahrt gehen wir noch schwimmen in einem See, waschen den Dreck und Schweiß dieser Tage weg. Mittags kommen wir hier an in Oberegg, wo die Quester ihre Unterkünfte haben, manche im Zelt. Jetzt haben sie Zeit für sich selbst, zum Erholen, Schreiben, manche machen einen Spaziergang, andere schlafen ein bisschen und abends gehen wir dann gemeinsam essen und feiern die Rückkehr in die Zivilisation.

Am nächsten Tag treffen wir uns dann vormittags in unserer Therapie-Hütte drunten im Mindeltal und dann beginnt das rituelle Erzählen und Spiegeln, wir singen viel, erzählen Geschichten von früheren Quests, bereiten uns vor auf die Rückkehr nach Hause. Es ist wichtig, dass die Quester auch darauf vorbereitet werden, ihre wertvollen Erfahrungen zu halten und zu schützen. Es sind wie Keime, die jetzt einen guten inneren Boden brauchen, um Wurzeln zu schlagen und wachsen zu können. Die Teilnehmer müssen nicht nur vorbereitet werden auf die möglichen Reaktionen anderer, sondern auch auf die eigene Reaktivität, die Mechanismen, die wieder anspringen, wenn wir wieder in der gewohnten Umgebung sind. Das können sein: Abwertungen, Idealisierungen, Verleugnen, Vergessen usf. Wir haben dafür zwei Tage Zeit, für sechs Quester, mehr nehmen wir nicht in eine Gruppe, weil wir wollen, dass jeder einzelne den Raum bekommt, den er benötigt.

Diese spezifische Art des Sich-Selbst-Erzählens ist für die meisten eine neue, tiefe Erfahrung. Wenns gut geht, dann ist das kein Bericht über etwas, das sie sich vorher zurechtgelegt haben, sie knüpfen wieder an an das Erleben der Schwellenzeit und geben ihm Raum.

A.: Was berichten die Vision Quester, wie das Umfeld zu Hause darauf reagiert?

W.: Unterschiedlich. Die meisten berichten, dass sie wenig wirklich hilfreiche Unterstützung bekommen haben, wenig echtes Interesse und Teilnahme. Partner haben häufig Angst, dass irgend etwas passiert ist, das möglicherweise die Partnerschaft in Frage stellt; die sollte man dann gleich nach der Rückkehr beruhigen. Für die meisten Menschen zu Hause ist eine Visionssuche zu weit weg, es gibt auch keine lebendige Tradition mehr für Übergangsrituale bei uns. Neugierige, oberflächliche Fragen tun den Rückkehrern in der Regel nicht gut, sie sollten hier gar nicht erst einsteigen, damit sie nicht ins Erklären und Rechtfertigen kommen, da geht schnell etwas verloren, wird schnell etwas beschädigt.

A.: Das Gefühl verändert sich auch.

W.: Ja, und vor allem die Bedeutung, die diese Erfahrung für uns hat, verändert sich dann. Wir bieten deshalb auch ein persönliches Nachgespräch an, gerade für den Fall, wenn es Schwierigkeiten gibt. Für manche ist die Quest der Einstieg in eine Therapie, die wollen es jetzt auch wissen, was sie im Alltag hindert, so tief und wesentlich zu sein wie in diesen Tagen. Wir bieten auch einmal im Jahr bei unserem Sommer-Treffen einen speziellen Raum an für die ehemaligen Quester, zum Erinnern und Auffrischen, zum Stärken und Austauschen.

Die Quester stehen nach der Rückkehr in den Alltag mit ihrer Erfahrung meist relativ alleine da. So etwas ist in unserer Kultur einfach nicht vorgesehen, Schwellenerfahrungen haben keine gesellschaftliche Bedeutung mehr.

A.: Woran liegt das denn?

W.: Es liegt wohl vor allem daran, dass wir unser Menschsein so weit vom Lebendigen entfernt haben. Wir sehen und erleben uns selbst nicht mehr als einen natürlichen Lebensprozess – das merken wir meist erst wieder wenn wir krank sind. Wir sind völlig überzeugt davon, dass unser konstruierendes Ichbewusstsein das ist, was uns zum Menschen macht, eben das, was uns vom Tier unterscheidet. Im Entwurf eines solchermaßen denaturierten Menschsein gibt es auch keine lebendigen Wandlungen mit

ihren Übergängen, keine Erfahrungen von Sterben und Wiedergeborenwerden, vielmehr erfindet und konstruiert der Mensch als ein ‚Nur-Ich‘ halt neue Inhalte, Vorstellungen und Sichtweisen auch von sich selbst je nach Notwendigkeit und Opportunität. Da braucht es keine Übergangsriten mit ihren Schwellenerfahrungen, da braucht es kein Eintauchen in den lebendigen Daseinsgrund, um alte Strukturen einschmelzen und neue herauswachsen zu lassen. Dem Lebensstrom, der wir selber sind, wird nicht mehr viel zugetraut, schon gar nicht, aus sich selbst heraus entwicklungsfördernd und heilsam zu wirken und uns Erfahrungen von Richtung und Sinn zu ermöglichen.

Dieses Menschenbild ist übrigens extrem leibfeindlich. Ich meine den Leib, der ich selber *bin*. Der Körper, den *ich* habe, der wird dagegen verherrlicht. Wenn wir jedoch die unmittelbare leibliche Ebene unseres Daseins verloren haben, dann haben wir unseren natürlichen lebendigen Boden verloren. Aber auch unsere Fähigkeit zu fühlen ist reduziert....

A: Wie meinen Sie das?

W: Wenn wir fühlen, also sagen wir mal, wenn Sie sich an etwas Schönes denken und Freude aufkommt, was passiert da eigentlich?

A.: Ich bin halt irgendwie erregt...

W.: Und was geschieht da noch auf der leiblichen Ebene?

A.: /überlegt/

W.: Sie haben in Erinnerung an die Freude die Mundwinkel hochgezogen, ihre Augen sind lebendig geworden und haben gestrahlt, sie haben mit den Händen gefuchtelt ... ?

A.: Ja /lacht/.

W.: Das heißt, Freude zu fühlen ist untrennbar mit ganz spezifischen leiblichen Regungen und Bewegungen verbunden: Wir *empfinden* nämlich unsere Gefühle und zum Fühlen brauchen wir deshalb nicht nur ein Gehirn, sondern auch einen Leib. Jetzt mache ich mal folgendes: Ich erinnere mich an eine freudige Situation und unterdrücke jede leibliche Regung dabei, keine Mimik, Gestik, nichts. Wenn ich jetzt sage: Ich habe mich ja wahnsinnig gefreut damals, also da war so eine Freude, das war unglaublich

... und habe dieses völlig unveränderte Gesicht dabei – da ist die Freude schnell weg und sie kann dann auch nicht ansteckend wirken nach außen

A.: Ja, sie ist nicht greifbar.

W.: Das leibliche Empfinden ist die Basis unseres Selbstempfindens. Der *Leib, der ich selber bin* ist deshalb zu unterscheiden vom *Körper, den ich habe*, das ist eine andere Erfahrung. Erich Fromm hat in seinem Buch ‚Haben oder Sein‘ den sog. ‚Haben-Modus‘ und den ‚Seins-Modus‘ als zwei grundsätzlich verschiedene Existenzmodi beschrieben. Die Leibesferne in unserer Kultur hat nicht nur zu einer Seinsferne der Menschen geführt, auch unser Gefühlsleben ist dabei verarmt. Wir haben uns als Mensch zu einem bloßen Bewusstseinswesen gemacht. Damit ist auch unsere Erlebens-Wirklichkeit verarmt, ganz gleich, welche glorreichen Inhalte wir in unserem Ichbewusstsein etabliert haben....

A: Woher kommt das?

W: Das hat wohl viel mit einem Prozess zu tun, der schon ein paar hundert Jahre läuft, in dem sich der Mensch als Ichbewusstsein definiert, sich damit identifiziert – wahrscheinlich weil er meint sich vom Tier abgrenzen zu müssen, sich erhöhen zu müssen. Als bloßes Ichbewusstsein sind wir in einen Zustand der Spaltung geraten, wir können jetzt beliebig viele sein, aber das Empfinden, eine lebendige Einheit zu sein, geht dabei verloren. Wenn wir uns mit den Bewusstseins-Konstrukten von uns selbst identifizieren, dann haben wir uns auch vergegenständlicht, zum Objekt gemacht. Der Maschinen-Mensch ist dann nur noch die konsequente Fortführung dieser Verfassung.

A.: Sie können das ja am besten sagen, da Sie Vision Quest praktizieren, also was verfolgen sie mit dieser Arbeit im Hinblick auf das, was Sie eben gesagt haben? Wollen Sie auf diesen Zustand reagieren auch oder was ist Ihr persönliches Anliegen?

W.: Mein grundlegendes persönliches Anliegen ist neben der Unterstützung von Wandlungs- und Übergangsprozessen des Selbst ein existenzielles: Erfahrungsräume zu öffnen, in denen der Mensch sich selbst lassen und absinken darf auf seinen Daseinsgrund und sich dabei wieder als eine lebendige Einheit erleben kann. Dass er wieder in einem umfassenderen Sinn Mensch sein darf, dass auch ursprünglichere, aber abgespaltenen Dimensionen seines Menschseins wieder erfahrbar werden können, denken wir nur an unsere Animalität, unsere Instinkte, unsere Wildheit, auch an die archaischen und archetypischen Ebenen unseres Menschseins, aber auch an unser ursprüngliches Freiheitsgefühl und die tief in uns

verwurzelte ursprüngliche Religiosität. In den vier Tagen und Nächten des einsamen Fastens draußen in den Bergen machen viele Menschen die Erfahrung, dass sie gerade in den ganz zentralen Dingen ihres Lebens eben nicht die Konstrukteure sind, nicht ihr eigenes Produkt, sondern eher eine Gabe, nicht ihr eigener Schöpfer, sondern Geschöpf, eine einmalige Manifestation des schöpferischen Lebensprozesses selbst. Solche Erfahrungen können unser Selbstgefühl, unser Verhältnis zu uns selbst und zur Welt, ja, zum Leben, grundlegend verändern.

Auch geht es mir um die heutzutage so wertvolle Erfahrung menschlicher Gemeinschaft, die ein zentraler Teil einer jeden Visionsuche ist. Das existenzielle Eingebundensein in die menschliche Gemeinschaft wird bei einer Vision Quest nicht nur deshalb so kostbar erlebt, weil wir beim einsamen Fasten dort draußen in den Bergen wieder stärker aufeinander angewiesen sind, sondern weil wir Menschen es lieben, uns einander auch im Tiefsten zu zeigen, zu offenbaren und darin anzunehmen und wertzuschätzen. Die Vision Quest ist immer auch eine Zelebration, ein Fest menschlicher Gemeinschaft. Dabei erinnern wir uns wieder daran, dass das, was uns verbindet, viel umfassender ist als das, was uns trennt.

Ich möchte aber auch darauf hinweisen, dass wir durch eine Vision Quest nicht unsere Funktionsfähigkeit trainieren und unsere Probleme zuhause lösen. Um all das geht es hier nicht. Man funktioniert nicht besser durch eine Visionsuche ...

A.: Womöglich sogar eine Weile eher weniger, also im Sinne der Gesellschaft....

W.: Möglicherweise. Das muss nicht sein, aber es kann sein.

A.: Und dieses Gefühl, Teil von einem größeren Ganzen zu sein, das ist ja schon etwas Essentielles, etwas Lebenswichtiges

W.: Ja, das ist es.

A.: Und wenn man das verliert, ja, das ist eben die Frage, verliert man das oder hat man es noch nicht entdeckt?

W.: Meistens haben wir es vergessen, nicht gepflegt, nicht kultiviert. Wir sind, so gesehen, kulturell ziemlich verwahrlost in unseren ‚fortschrittlichen‘ postmodernen Gesellschaften. Ich kenne jedoch keinen Menschen, der noch nie im Leben solche Seinserfahrungen gemacht hat. Als Kind, gerade im vorschulischen Alter erleben wir das oft ganz deutlich, dieses ursprüngliche Gefühl des

Eingebundenseins in ein Größeres, diese Fragen dann auch nach Leben und Tod. Meine jahrzehntelange Erfahrung bei der Visionssuche-Arbeit ist, dass wir Menschen dieses Gefühl für die Teilhabe an einem größeren Ganzen als natürliche Grundausstattung mitbringen. Es wird jedoch nicht ausgebildet, oft wird es sogar schon früh beschädigt von durchrationalisierten und erfolgsbesessenen Erwachsenen.

Das natürliche religiöse Empfinden, das ich hier meine, hat nichts zu tun mit spezifischen Glaubens-Inhalten oder mit den Organisationen von Religionen. Es ist auch nicht vernunftfeindlich, vielmehr betrachtet das natürliche religiöse Gefühl auch die Vernunft als ein göttliches Geschenk. Ich bin ernsthaft davon überzeugt, dass die Austreibung des Religiösen in unserer Gesellschaft einen Rückschritt bewirkt hat in der Menschwerdung, in der Evolution des Menschlichen. Das religiös veranlagte Kind ist hier mit dem Bade der religiösen Irrationalität und Intoleranz ausgeschüttet worden.

A: Ist das Religiöse nicht überholt in einer aufgeklärten Gesellschaft?

W: Nein. Das Religiöse ja sogar an zentraler Stelle eingebaut in unser humanistisches und aufgeklärtes Menschenbild. Wir brauchen nur in unsere Verfassung hineinschauen. In Artikel 1 des Grundgesetzes heißt es etwa: ‚Die Würde des Menschen ist unantastbar‘ – und das ist immerhin der höchste und verbindlichste Rechtsgrundsatz, Ausdruck des höchsten Wertes unserer Kultur, aus ihm sind ja auch die unveräußerlichen Menschenrechte abgeleitet. ‚Unantastbar‘ ist für uns jedoch nur etwas, das uns heilig ist. Für die primitiven Völker spricht die Ethnologie vom *Tabu* – wir dürfen es nicht antasten. Unser Grundgesetz betont also an zentralster Stelle, dass es in jedem Menschen etwas gibt, das heilig ist, weil es gegeben ist und unbedingt ist und größer ist als alles andere: die Quelle der Menschenwürde, des unantastbaren Eigenwertes eines jeden Menschen. Wenn das Heilige aus unserer Erlebenswelt erfolgreich vertrieben ist, wenn alles nur noch objekthaft und profan ist, dann geht uns dabei auch das eigentlich Humane, die Menschenwürde und ihr Quellgrund verloren.

A.: Da habe ich noch nie so drüber nachgedacht, über diesen Satz ...

W.: In Art. 2 des GG heisst es ganz ähnlich, dass die Freiheit der Person *unverletzlich* ist. Diese Sätze stehen im Zentrum unserer abendländischen Kultur, da könnten wir doch stolz drauf sein. Ihre Botschaft ist: Die Essenz meines und deines Menschseins stehen nicht zur Disposition, nirgendwo und durch niemanden. Wir sind im Moment dabei, das zu verlieren, denken wir nur an die medizinische Reproduktionstechnologie, an die Verobjektung des Menschen durch seine Technisierung und Virtualisierung. Der Mensch als Person, d.h. der Mensch in seiner Freiheit und Würde darf nicht zum

Produkt, schon gar nicht zur Maschine gemacht werden. Wir brauchen Erfahrungsräume, in denen sich der Mensch in seinem unantastbaren Eigenwert als lebendiger und freier Mensch auch wieder erleben kann.

A.: Verrückt, ich dachte ich müsste an dem Punkt ansetzen, dass Rituale in unserer Kultur verloren gegangen sind oder sich gewandelt haben und jetzt bin ich wo ganz anders gelandet.

W.: So geht das manchmal. Aber Sie sind ja ganz dicht dran, denn typischerweise betten wir das, was uns heilig ist, in einen rituellen Raum ein. Der rituelle Raum ist klar abgetrennt vom profanen Alltag und er hat auch besondere Regeln. Also zum Beispiel der Raum einer christlichen Kirche mit ihren Symbolen des Heiligen, da nimmt man den Hut ab bei uns, man nimmt das Weihwasser, bekreuzigt sich, verbeugt sich und so weiter. Die Kultivierung, die Verehrung des Heiligen benötigt diesen besonderen rituellen Raum, die Ehrerbietung drückt sich ja überall auf der Welt aus in symbolischen Gebärden und Gesten, in Riten also.

A.: Also steht das schon auch im Zusammenhang, eine Visionssuche, die diese rituelle Struktur hat, man macht das auch heilig und würdigt das und dass das schon auch eine Reaktion darauf ist, also die Menschen haben ja dann schon scheinbar ein Bedürfnis nach solchen besonderen Ritualen und Zeremonien, um das auch zu symbolisieren, dass da etwas Besonderes stattfindet. Also ist das schon auch eine Reaktion darauf, dass Rituale in unserer Gesellschaft verkommen?

W.: Ja. ‚Verkommen‘ – das trifft es gut. Sie werden nicht gepflegt und sind nicht mehr mit unserer Erfahrung verbunden. Die Menschen spüren in der Kirche oft gar nicht mehr dieses Heilige, sie verehren es nur noch äußerlich. Dabei ist die christliche Anthropologie zusammen mit der humanistischen Philosophie ein zentraler Quellgrund für dieses Menschenbild: Sie heiligt den Menschen als Gottes Ebenbild und als Person: Gott meint jeden einzelnen von uns, ja er liebt jeden sogar jeden einzelnen Menschen und zwar so wie er ist, immer um seiner selbst willen; er misst jedem einzelnen Menschen damit den höchsten Wert zu. Religion und Aufklärung sind bei uns keine Gegensätze mehr; auch unser aufgeklärtes Menschenbild hat an zentraler Stelle eine religiöse Dimension.

Der Quest-Ritus ist in seinem numinosen Kern letztlich ein Ritus, in dem wir das Leben als etwas Heiliges verehren. In der letzten Nacht am vierten Tag, der Wachnacht, betrachten wir bewusst unser eigenes Leben vom Ende her, von der Schwelle zum Tod aus, um so wieder ein Gefühl dafür zu bekommen, wie wertvoll es ist. Solche Erfahrungen sind therapeutisch besonders hilfreich, denn sie können uns nicht nur

Selbstakzeptanz und Sinn vermitteln, sondern klar machen, was wirklich zählt in unserem Leben und was nur die Accessoires sind.

Aber das alles sind keine Ziele, die wir anvisieren. Die Visionssuche ist ein Raum, der solche Erfahrungen ermöglicht. In der Vorbereitungsphase sprechen wir vor allem über die ganz realen und körperlichen Aspekte des einsamen Fastens den Bergen. Viele Frauen und Männer, die zurück kommen nach den vier Tagen und Nächten draußen, die strahlen diese Qualität jedoch ganz einfach aus und dabei verändert sich auch ihr Selbstempfinden und ihr Selbstwertgefühl.

A.: Aber es ist schon auch für die Person so ein Markieren von etwas, oder?

W.: Ja, natürlich. Die Vision Quest ist ein Übergangsritual und ist so angelegt, dass sie uns dabei hilft, Übergänge im Leben zu vollziehen. Da geht es immer darum, ganz bestimmte innere Schritte zu vollziehen: Das, was überholt ist und zu Ende geht, auch zu lassen und dem, was am Werden ist, Raum zu geben für seine Entfaltung. Für diese tiefen inneren Wandlungsprozesse brauchen Menschen einen geeigneten Erlebensraum und eine haltgebende Begleitung.

Das symbolische Markieren solcher innerer Vollzüge ergibt sich in den Tagen draußen meist von selbst. Wir bereiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darauf vor, bieten gewisse zeremonielle Formen an, ermutigen sie, sich frei zu geben für den symbolischen Ausdruck. Solche Gebärden entfalten oft auch eine gestaltende Wirkkraft nach innen. Und dafür ist in den Tagen und Nächten draußen viel Raum. Manche nutzen ihn sehr intensiv, andere weniger. Es ist immer wieder erstaunlich, wie schöpferisch auch ganz profane Menschen sind, wie das Streben nach rituellem Ausdruck uns doch offenbar im Blut liegt, in unserer menschlichen Natur. Manche Menschen erleben das wie eine Erlösung. Wir müssen auf jeden Fall aufpassen, dass wir die Quester nicht in vorgefertigte Schablonen zwingen. Es geht uns eher darum, diesen Raum zu öffnen, als ihn schon vorab zuzustellen mit allen möglichen Zeremonien.

A.: Also ich schau gerade nochmals, ob ich alles habe. Also, die klassische Frage wäre noch gewesen, warum das aktuell in Pädagogik und Therapie wieder entdeckt wird, dieses Ritual?

W.: Ich sehe das nicht so optimistisch. In der Psychotherapie, die sich neuerdings ja sehr medizinisch, störungsspezifisch und wissenschaftlich definiert, ist das Übergangsritual überhaupt kein Thema. Die Kehrseite dazu ist: Viele Visionssuche-Leiterinnen und -leiter sind sehr bemüht, sich von der Welt der therapeutischen Theorien und Modelle abzugrenzen. Das ist schade.

In der Pädagogik hat man sich meines Wissens bisher kaum mit dem Übergangsrituellen Ansatz beschäftigt, ich kenne keine Universität, wo das im Curriculum auftaucht. Ein praktisches Interesse gibt es allenfalls in der Jugendarbeit. In diesem Kontext ist die Visionssuche natürlich stark geprägt von sozialpädagogischen Zielen und Konzepten. Dabei wäre es hier wichtig, uns zu fragen, welche Entwicklungsbewegung wollen wir da überhaupt unterstützen beim Erwachsenwerden und welche Einbindung benötigt sie? Wir integrieren in unserer Arbeit diesen Übergangsprozess vom jugendlichen zum erwachsenen Selbst in eine ganz normale Erwachsenenengruppe. Wenn sich die Heranwachsenden von den Erwachsenen angenommen fühlen als ihresgleichen – das bringt sie weiter. Die erwachsenen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ziehen sie sozusagen nach vorne, rein in die Erwachsenenwelt und das tut ihnen gut.

A.: Ja, dieses hinüber begleiten ...

W.: Das kann eine Gleichaltrigengruppe so gar nicht leisten.

A.: Das ist dann schon dieses Initiieren....

W.: Ja. In der Erwachsenenengruppe lernen die jungen Leute unheimlich viel, sie lernen das Erwachsensein auch von innen her kennen, nicht nur von außen. Auch die Verzweiflung und das Scheitern und die erwachsene Liebe als Mann und Frau – all das können sie in einer Erwachsenenengruppe miterleben. Auch den Erwachsenen tut es gut, dass sie sich erinnern, dass sie diesen Elan und Aufbruchgeist wieder spüren können. So sind wir ja alle einmal gestartet. Die interessantesten Gruppen sind für mich die mit einem großen Altersspektrum, da kann man sehen, wie gut es ist, wenn sich die verschiedenen Generationen begegnen – alle sind wir gemeinsam Reisende.

A.: Also das ist auch das, was es braucht, dieses breite Altersspektrum, dass man voneinander lernen kann und das ist ja auch etwas, das in unserer Gesellschaft schon stark nachgelassen hat.

W.: Als besonders beeindruckend habe ich erlebt, wenn junge und ältere Teilnehmer zusammen Buddys sind, d.h. eine gewisse Verantwortung füreinander übernehmen in der Zeit des einsamen Fastens draußen. Die Älteren haben meist eine Freude daran, einen jungen Menschen in seinem Erwachsenwerden zu unterstützen und die Jungen spüren die wohltuende Wirkung einer erwachsenen Verlässlichkeit. Manche solcher Buddy-Beziehungen gehen auch noch nach der Quest weiter, es entwickelt sich daraus manchmal so etwas wie ein Mentoren-Verhältnis.

A.: Würden Sie auch sagen, dass durch sowas auch ein Bewusstsein geschärft wird für die Hinwendung zu anderen? Und dass ich mich durch diese Innenschau dann auch der Welt eher zuwenden kann und mich dann eher nachhaltig und gemeinschaftlich verhalte?

W.: Das sind ja große Fragen. Vielleicht eine kleine Antwort: Diese intensive Erfahrung von menschlicher Gemeinschaft, wie sie bei der Quest häufig gemacht wird, die gibt es so im Alltag kaum. Wenn man später mit Questern spricht, dann sagen viele: Das Beeindruckendste war diese offene und wahrhaftige Art des Miteinander, da zählen keine Rollen, der gesellschaftliche Status hat keinerlei Bedeutung mehr. Was wir hier miteinander in dieser menschlichen Tiefe erleben, das ist für manche durchaus beispielhaft dafür, wie das Menschliche sich entfalten kann, wenn der Raum dafür da ist und was es braucht dafür. Diese Erfahrung nehmen viele mit als eine sehr wertvolle Erfahrung und das kann auch unser Verhältnis zueinander und zur Welt grundlegend verändern, gerade im Sinne von Nachhaltigkeit und Gemeinschaft.

A.: Was man natürlich dann auch weiter tragen möchte.

W.: Ja, das wollen wir alle. Wir machen dann natürlich die Erfahrung, dass das ein mühsames Geschäft ist im Alltag. Aber wenn man es mal geschmeckt hat, dann hat man Lust auf mehr. Und es gibt keinen vernünftigen Grund, weshalb wir nicht mehr davon in unserem Leben haben könnten. Aber erst einmal schmeckt die oft so lebens- und menschen-unfreundliche Normalkost schon ein bisschen bitter.

A.: Ja.

W.: Aber wir sehen jetzt immerhin ein bisschen klarer, was wir wirklich lieben, was uns wirklich gut tut und was wir wirklich wollen.

A: Vielen Dank für das Gespräch.

W: Gerne.