



Visionssuche – Sehnsucht nach ritueller Gestaltung von Lebensübergängen

Das, was heute als Sehnsucht nach ritueller Gestaltung von Lebensübergängen ganz zart neu wächst, war in traditionellen Kulturen zentraler Bestandteil des Lebens. Da Lebensübergänge universell sind und Menschen diese seit Tausenden von Jahren erfuhren, erhielten sie viel Beachtung. Sie wurden entsprechend durch Übergangsrituale gestaltet und markiert. Dadurch konnten Jugendliche in das Erwachsensein initiiert und ein vollwertiges Mitglied mit allen Rechten und Pflichten werden. Übergangsrituale ermöglichten auf diese Weise, sich zu einer sozialen Gruppe zugehörig zu fühlen und den eigenen Platz darin einzunehmen. Zentrale Achse der Riten war es, Menschen in schwierigen Veränderungen hilfreich zu begleiten und seelische Wachstumsschmerzen in einen tieferen Sinnzusammenhang zu stellen.



Was an die Tradition indigener Kulturen, an indianische Rituale und afrikanische Initiationen erinnert, hat doch kultur- und zeitübergreifende Wurzeln. Die Visionssuche als zentrales Übergangsritual, um Wendepunkte im Leben zu markieren, ist Jahrtausende alt. Sie findet sich auch in der europäischen Kulturgeschichte. Koch-Weser und von Lüpke (Koch-Weser, Sylvia und von Lüpke, Geseko: Vision Quest. Visionssuche: allein in der Wildnis auf dem Weg zu sich selbst. Hugendubel, München 2000) geben einen fundierten Einblick in die mannigfaltigen Wurzeln. So beschreiben sie, wie im germanischen Brauch die Visionssuche in Odin verkörpert ist, der an der Weltenesche Yggdrasil hängend in Weissagung und Weisheit eingeweiht wird. Im kretischen Labyrinth, den keltischen Riten, in der Quest nach dem heiligen Gral, der Parzivalsage und vielen anderen Bräuchen sind Initiationsriten beschrieben. Auch Märchen überliefern früher gelebte Initiationsrituale in der europäischen Kulturgeschichte. In den Märchen Frau Holle, Eisenhans und Sterntaler wird der Initiationsritus anschaulich sichtbar. Viele christliche Figuren, wie Jesus, Jeremia oder Elias gingen rituell fastend in die Wüste, auf einen heiligen Berg oder in eine Höhle, um ihre Vision zu finden und dem Göttlichen zu begegnen.



Wie in den überlieferten Traditionen können uns Übergangsrituale auch heute in Zeiten eines anstehenden Wandels unterstützen, persönliche Krisen im Leben zu verstehen und wichtige Lebenswege zu würdigen. Einschneidende Veränderungen im Leben erhalten so einen tieferen Sinn. Übergangsrituale ermöglichen auch in der modernen Zeit die Rückverbindung mit der inneren

Welt und das Wissen um die transzendente Existenz. Übergangsrituale helfen uns, uns neu zu gebären.

Im Wiederaufleben des alten Rituals der Visionssuche fließt seelenverbundenes altes Wildniswissen und heilsame Wandlungsmöglichkeit zu uns zurück. Steven Foster und Meredith Little (Foster, Steven und Little, Meredith: Visionssuche. Das Raunen des Heiligen Flusses. Sinnsuche und Selbstfindung in der Wildnis. 3. Aufl. Arun, Göttingen 2002) haben Pionierarbeit geleistet, indem sie die zugrundeliegenden archetypischen Strukturen von Übergangsritualen und Visionssuchen weltweit zusammen getragen und in eine für den westlich zivilisierten Menschen praktikable Form der Visionssuche, auch „Visionfast“ oder Visionquest genannt, gebracht haben. Es ist ihr Verdienst, dass sich die Visionssuche als großes Übergangsritual sowie kürzere Formen von Übergangsritualen in der Natur mittlerweile verbreiten. Die Visionssuche ist pankulturell, das heißt kultur- und religionsübergreifend.

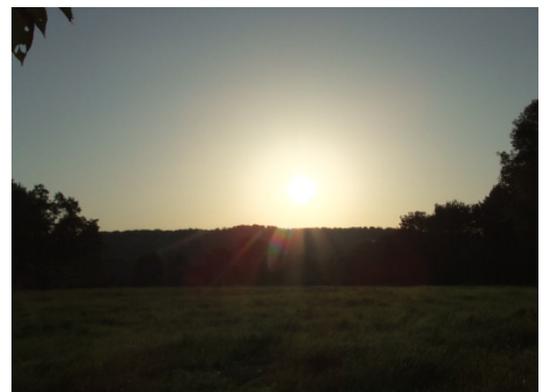
Einige Schulklassen gestalten Übergangsrituale in der Natur, um die Schulabgängerinnen Orientierung für den beruflichen und persönlichen Weg zu geben. Andere Schulklassen bieten eine Solozeit in der Natur mit Vor- und Nachbereitung an, um den Übergang von der Kindheit ins Jugendalter im Kontext der sozialen Gruppe gelingend zu gestalten. Es ist so berührend zu sehen, wenn Vierzehnjährige nach einer Solonacht allein in der Natur zurückkehren und ihren Eltern und Schulfreunden von ihren Ängsten, Erkenntnissen, ihrer Kraft und ihren Zweifeln authentisch erzählen und ihre Liebe und Dankbarkeit für ihre Eltern plötzlich ausdrücken können. Auch für die Eltern, die den Übergang zum Jugendlichen bestätigen, ist dies eine tiefgreifende, oft sehr nachhaltige Erfahrung.

Stiftungen, Arbeits- und Jugendämter nehmen das Ritual der Visionssuche mit prozessbegleiteten Elementen ebenso in ihre Programme auf wie kirchliche Organisationen. Arbeitslose Jugendliche in Südafrika, die in Städten auf der Straße leben, werden durch das Ritual der Visionssuche zu ihren Wurzeln in der Natur zurückgeführt. Statt Resozialisierung steht die Wiederverbindung mit den eigenen Potenzialen und der Natur im Vordergrund.

Die drei Phasen der Visionssuche

Die moderne Visionssuche folgt der gleichen archetypischen Struktur wie die klassischen Rituale. Sie ist dreiphasig aufgebaut: Abschied nehmen von Altem in einer Vorbereitungszeit, für drei bis vier Tage in die heilige Solozeit eintreten, die fastend und alleine in der Natur verbracht wird sowie die Integration der Erfahrungen in den Alltag in der Nachbereitungsphase. Durch diese klare Struktur und Form wird Halt und Sicherheit ermöglicht, auf deren Boden die existentiellen Sinnfragen erforscht werden können.

Die Vorbereitungszeit beginnt bereits mit der Entscheidung, eine Visionssuche zu machen. Mit der Anmeldung wird die eigene Absicht, auf Visionssuche zu gehen, aufgeschrieben. Ab diesem Moment wird meist deutlich, wie sehr



wir in archetypische Fußstapfen treten, wenn wir uns auf uralte rituelle Pfade begeben. Alleine durch den Entschluss beginnt das rituelle Feld zu wirken. Erste Veränderungen im Leben werden bereits eingeleitet.

Die Gründe, weshalb Menschen auf Visionssuche gehen, sind sehr vielfältig. Ein Mann Mitte dreißig möchte seine Suchtstruktur hinter sich lassen. In seiner Solozeit zerschmettert er viele Stunden lang rituell Steine für seine Süchte. Eine siebzehnjährige Frau möchte sich ihren Ängsten stellen, die sie am Leben hindern. Sie will sich aussöhnen mit der Trennung der Eltern und den vielen miterlebten Kämpfen. In ihrer Schwellenzeit wählt sie einen Platz mit einem toten Bussard, den sie als großes Geschenk erlebt. Sie bringt ihr „Lied“ von ihrer Liebe zum Leben mit und singt es in der Nachbereitungszeit ihren Eltern vor. Ein Mann Anfang zwanzig möchte die großflächigen Narben seiner Brandwunden nach einem Unfall nun auch auf einer seelischen Ebene versöhnen. Er möchte wieder fühlen lernen, sich berühren lassen und die Scham ablegen. Eine Frau Ende fünfzig möchte sich endlich aussöhnen mit dem dunklen Keller, in den sie als Kind gesperrt wurde. Ein Mann Ende Dreißig möchte seine Lebensaufgabe erkennen.

Menschen möchten wichtige Entscheidungen fällen, endlich Frieden schließen mit unerfüllten Wünschen oder Menschen, Trennungen besiegeln, sich für eine neue Beziehung öffnen, sich von den Eltern lösen, Kraft für ihren Beitrag in der Welt sammeln, Krisen bewältigen, Abschiede verschmerzen oder Ausrichtung erfahren.

Zur Vorbereitungszeit gehören kleinere Rituale in der Natur, das Führen eines Tagesbuchs und die tiefere Klärung der Absicht: Wer war ich als dieses alte Ich? Wer bin ich dabei zu werden? Viele vergangene Aspekte und überholte Muster werden dabei im Rad des Lebens neu ausgeleuchtet, um herauszufinden, welche neue Identität sich denn herauskristallisiert und im Ritual bestätigt werden will. Vorbereitende Übungen zum Umgang mit Ängsten, Einführung in ein Sicherheitssystem während der Schwellenzeit und Anregungen für die Gestaltung persönlicher Rituale werden gegeben.

Dann tritt die Person rituell über eine Schwelle in ihre heilsame Schwellenzeit ein, in die Leere, das Nichtwissen. Sie ist nur mit dem Notwendigsten ausgestattet. Vier Tage und Nächte wird sie alleine fastend an einem Platz in der Natur sein. Einmal täglich wird sie ein Zeichen setzen, dass es ihr gut geht. Ansonsten ist sie mit den Wesen, den Steinen, den Tieren, den Ele-



menten, der Dunkelheit, der Nacht, Einsamkeit, Kälte, ihren Ängsten ganz auf sich gestellt. Es gibt nichts zu tun außer zu sein. Vielleicht führt sie Rituale durch, wird von Tieren, Spirits oder Träumen aufgesucht oder bleibt einfach in der Stille mit sich. Mit den Naturkräften verbunden, hält sie Augen und Ohren offen und achtet darauf, was die Natur ihr zeigt. Sie hört, was zu ihr „spricht“ und lauscht den „Antworten“ auf ihre Fragen.

Sie kann sich durch das Fasten sehr schwach fühlen oder aber voller Taten-drang. Langeweile, Kummer, Inspiration, tiefe Dankbarkeit und Liebe zum Leben: alles kann sie überfallen. Sie konfrontiert sich mit sich selbst, wenn alles andere wegfällt: Essen, Kochen, Gemeinschaft und Freunde, Wege, Arbeit und all die täglichen Verpflichtungen und Ablenkungen. Wer ist sie dann? Was bleibt dann? Gerade in der Einfachheit dieser Zeit liegt tiefe Weisheit und Raum für Erkenntnis. Durch die Erfahrungen öffnen sich neue Tore für die Fragen: Wer bin ich? Wo stehe ich? Welchen Weg wähle ich weiter? Es wird wieder möglich, das Wesentliche zu erkennen, Botschaften aus dem Innern wahrzunehmen und sich mit der eigenen Kraft zu verbinden. Aus der Stille und der Erfahrung heraus, mit allen Wesen eins zu sein, klärt sich der Geist, woraus neue Einsichten über das eigene Leben geboren werden.

War sie mit wichtigen Menschen in ihrem Leben in Schmerzbeziehungen verflochten, kann sie vielleicht ihre Dankbarkeit für die Liebe spüren – trotz alledem. In der letzten Nacht stirbt sie symbolisch und nimmt rituell Abschied von ihrem alten Ich. Diese Wachenacht verbringt sie in einem Absichtskreis und bittet um ihre Vision, ihren persönlichen Mythos, einen neuen Namen, ein Bild oder ein Zeichen für ihren weiteren Weg.

Kehrt sie über die Schwelle nach Hause zurück, beginnt die Integrationsphase und Nachbereitung, in der sich das Erlebte nach und nach entfalten kann. Sie wird empfangen im Kreis einer sozialen Gemeinschaft auf Zeit, der sie ihre Geschichte aus der Auszeit erzählt. Sie bringt die Geschenke aus ihrer Solozeit mit, umhüllt von all den feinen Spuren des Gewandeltwerdens. Ihre Geschichte und ihr Mut werden gehört und gewürdigt.

Der Kreis schält das Einzigartige ihres persönlichen neuen Mythos heraus, verwebt ihn mit der Tiefendimension menschlicher Stirb- und Werdenprozesse und hilft, das Erlebte tiefer zu verstehen. Gerade vertraute Bezugspersonen können so den Wandel anerkennen. Ist die Person eine Jugendliche, dann können ihre Eltern ihr den Segen geben und sie in ihrer neuen Rolle bestätigen. Dadurch verändert sich auch die Rolle der Eltern. Bis sich das Neue ganz in ihrem Leben manifestieren wird, kann ein Tag oder auch fünf Jahre vergehen.

In der Regel ereignen sich nach einer Visionssuche tiefgreifende Veränderungen im Leben. Aufgrund ihrer starken Wirkung sollte eine Visionssuche von außen begleitet und nicht für sich alleine gestaltet werden. Vor allem Jugendliche brauchen für eine nachhaltige Initiation reife Erwachsene, die sie



in achtsam durchgeführten Ritualen als Mentoren prozessbezogen und individuell über einen längeren Zeitraum begleiten. Angelehnt an die Struktur dieses großen Übergangsrituals gibt es viele kürzere Formen für die eigene Gestaltung von Lebensübergängen wie Rituale, Visionswanderungen, Jahreskreisfeste, Sternennächte und rituelle Auszeiten in der Natur. Inspiriert von der Visionssuche betrachten wir nun, wie eigene Übergänge in der Natur gestaltet werden können.

