



„Ohne all die sonstigen Ablenkungen spüre ich auf
einmal meine eigene Anwesenheit...“

VISION QUEST

Unser
Heft-Thema:
Veränderung



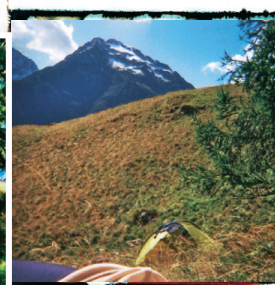
Botschaften aus dem Unbewussten verstehen

Es ist eines der intensivsten Rituale für Zeiten der Wandlung: vier Tage und vier Nächte allein, fastend, inmitten der Wildnis. Wer sich dieser Erfahrung aussetzt, tut es auf der Suche nach Antworten auf wichtige Lebensfragen - um zu würdigen, was war, und zu sehen, was ist. happinez-Redakteurin Friederike Ostermeyer begab sich auf Visionssuche...

Wohinziehtes mich?



Mein Kraftplatz



Im Schatten
der alten Lärche

Räuchern für die Geister



Es geht los auf den Weg zu einer Verabredung, der bislang wichtigsten Verabredung meines Lebens. Einer Verabredung mit mir selbst. Ich gehe auf Visionsuche. Vier Tage und drei Nächte werde ich alleine in der Natur verbringen, fastend, ohne Ablenkungen, ohne Spaziergänge, nur mit einem Zelt, Wasser, einem Campingkocher für Tee, mit Räucherzeug und warmer Kleidung ausgerüstet. Etwas mehr als 80 Stunden werde ich an meinem Platz verharren, die Pflanzen, Tiere und mich selbst beim Atmen beobachten und darauf lauschen, was mein Herz zu sagen hat. Es heißt, wer sich auf Visionssuche begibt, kehrt als ein anderer Mensch zurück. Oder wie es der Naturpsychologe Robert Greenway ausgedrückt hat: „Die zivilisatorische Schicht, die uns von der Wildnis trennt, ist nicht dicker als drei Tage. Wer länger in der Wildnis bleibt, denkt anders, träumt anders, nimmt anders wahr.“ In Europa sind naturbelassene Orte der Stille und Einsamkeit selten geworden. Doch es gibt sie noch, wie um das abgelegene Doro im schweizerischen Tessin. Zu dem auf über 1500 Meter hoch gelegenen Hirtendörfchen mit seinen etwa 15 teils über 300 Jahre alten Holzhäusern führt keine Straße, sondern nur ein schmaler Wanderpfad. Drei Stunden dauert der Weg hinauf, eine einfache Hütte wird unser Basislager. Elf weitere Teilnehmer haben sich mit mir aufgemacht, um mithilfe der beiden Quest-Leiter Johanna Tiefenbeck und Simon Stier ihre jeweils ganz persönlichen Antworten zu finden. Für den einen ist es seine Depression, die seine Ehe gefährdet, und die Frage danach, wie er wieder Begeisterung für sein Dasein empfinden kann. Eine Frau Anfang 40 möchte sich von ihrem unerfüllten Kinderwunsch verabschieden, ein junger Mann, der am Ende seines Studiums steht, weiß nicht, welchen Weg er einschlagen soll. Eine andere Frau sucht nach Jahrzehnten der Rastlosigkeit ihre innere Heimat, und ein Extremsportler will erfahren, ob er sich selbst ohne Adrenalin-Kick erträgt. Bei mir ist es das Gefühl, mit Mitte 30 an einer neuen, unbekannteren Schwelle zu stehen. Von hier aus blicke ich einerseits auf viele spannende Jahre zurück, habe aber auch noch jede Menge vor mir. Veränderungen werden kommen, einige vermutlich plötzlich und unerwartet. Was hilft mir, mehr meinen eigenen Stärken zu

vertrauen? Welche Muster hindern mich an der Weiterentwicklung? Vor allem: Was lehrt es mich, vier intensive Tage mit der Person zu verbringen, die mich mein ganzes Leben über begleitet, nämlich ich selbst? Werde ich Angst haben in der Nacht, werde ich der Flut meiner Gedanken und dem womöglich nagenden Hunger standhalten können?

Als ich mich am Tag vor dem eigentlichen Beginn der Visionssuche aufmache, meinen Platz zu wählen, scheint mir lange keiner gut genug. Zu nah an den Kühen, zu düster, zu sumpfig, zu bedrohlich, zu schutzlos, zu nichtssagend. Kopflös und völlig entnervt laufe ich in alle Richtungen, bis mir irgendwann mein Wasserkanister aus der Hand fällt, einen Abhang hinunterpurzelt und in einer von dichtem Gras bewachsenen Kuhle liegen bleibt. Frustriert und außer Atem renne ich hinterher, will ihn aufheben, als ich erkenne: Da ist er! Eine sanft geschwungene Vertiefung, eingekuschelt zwischen einer knorrigen Lärche und einem von wildem Thymian bewachsenen Steinhaufen, den ich zu meinem Natur-Altar erkläre, samt freiem Blick ins tiefe Tal. Ich bitte den Platz, mich für die nächsten Tage aufzunehmen, dann baue ich mein Zelt auf und lege einen Steinkreis mit drei Toren und einem Ausgang nach Osten drum herum. Dies wird mein heiliger Schutzraum sein. Ab jetzt beginnt das Fasten. In der darauffolgenden Nacht träume ich von einem Wal, der spielerisch durchs Wasser gleitet, nicht ahnend, dass dies bereits die erste Botschaft meiner Visionssuche ist...

ERSTER TAG

Nachdem wir von unseren Leitern mit einer zeremoniellen Segnung hinausgeschickt worden sind, beziehe ich um neun Uhr morgens meinen Platz. Da sitze ich nun auf einer roten Decke vor meinem Zelt, beobachte den Sommer beim Ausatmen und blicke auf die ersten schneebedeckten Gipfel in der Ferne. Ich bin umgeben von Sonnenschein, Postkarten-Panorama und Heidi-Romantik. Grashüpfer kommen zu Besuch, reiben ihre Beinchen aneinander, springen neugierig umher. Ich räuchere etwas Weihrauch, grabe meine nackten Füße ins hohe Gras. Eine schwarze Natter, die neben Spinnen und Schnecken zwischen den Steinen meines

>



Angekommen!

„Es heißt, jeder Mensch trägt alle Antworten,
die er braucht, in sich – die Natur führt sie
einem lediglich vor Augen...“

Warum Visionssuche?

Die Visionssuche ist in nahezu allen Stammeskulturen seit jeher ein zentrales Ritual. Wer sich fastend auf einsame Innenschau in die Wildnis zurückzieht und sich dabei als Teil von ihr erfährt, kehrt mit neuer Klarheit und damit mit Visionen in die Gemeinschaft zurück. Die Ureinwohner Nordamerikas nutzen sie als Übergangs-Ritus, Schamanen als Weg, sich mit der geistigen Welt zu verbinden, oder Älteste, um wichtige Entscheidungen zu fällen. Ethnologen gehen davon aus, dass es sich bei dieser spirituellen Praxis um ein archetypisches, universales Muster handelt, das in allen Kulturräumen und unabhängig voneinander überall auf der Welt zu irgendeiner Zeit eine wichtige Rolle gespielt haben muss. Sich auf Visionssuche zu begeben, heißt auch, eine Erfahrung zumachen, die sich im Wesentlichen nicht von der Erfahrungen der eigenen Urahnen unterscheidet. So mag es nicht verwundern, dass viele Menschen instinktiv spüren, wann es für sie an der Zeit ist, die gewohnte Welt zu verlassen, um sich in der Wildnis selbst zu begegnen. Die Rückkehr in die Natur bedeutet auch, sich mit der eigenen inneren Wildnis zu verbinden. Sich dem Lauf der Sonne hinzugeben, ohne Nahrung, menschlichen Kontakt, ohne einen bestimmten Plan oder ein Ziel zu verfolgen, schafft schließlich den Raum, der es ermöglicht, verborgene Dinge an die Oberfläche kommen zu lassen oder bestimmte Zeichen überhaupt erst sichtbar zu machen, die schließlich zu neuen Antworten führen. Die Natur als Spiegel der Seele bringt tiefe Einsichten sowie intensives und sinnliches Erleben mit sich. Jede Visionssuche ist anders, genau wie die Beweggründe der Suchenden. Sei es Abschied, Neuanfang, der Wunsch, eine Krise zu meistern, eine Trennung zu überwinden, Trauerbewältigung oder einfach nur das Bedürfnis, neue Kraft zu schöpfen – niemand kehrt ohne neue Erkenntnisse zurück. Doch nicht immer handelt es sich dabei auch um die Antworten, die wir gerne hören ...

Gaben auf meinem Altar



Natur-Altars wohnt, lugt schlängelnd hervor, so, als wolle sie mich begrüßen. Ich grüße zurück. Keine Termine, keine Pflichten, stattdessen eine Aneinanderreihung von Ich-Momenten, begleitet von Zirpen, Summen und Vogelpiepsen.

Es heißt, dass jeder Mensch alle Antworten, die er braucht, bereits in sich trägt. Die Natur übernimmt dabei die Rolle der Lehrerin und Heilerin und ist gleichzeitig Spiegel eines jeden Suchenden. Ich blicke also weiter erwartungsvoll in die Welt, bis sich irgendwann erst der Hunger und dann die Langeweile einstellt. Gegen Nachmittag übermannen mich derart heftige Kopfschmerzen, dass ich weit vor Einbruch der Dunkelheit benommen ins Zelt krieche. Bis zum nächsten Morgen verharre ich im Schlafsack eingewickelt in einem Dämmerzustand, wache immer wieder vom Prasseln des Regens auf dem Zeltdach auf, träume vom Essen und einem wilden Fluss, der sich an einem von dichtem Urwald bewachsenen Berg entlang schlängelt.

ZWEITER TAG

Gegen Mittag lässt das Pochen im Kopf endlich nach. Ich bin so froh darüber, dass ich ganz euphorisch werde. Die wilde Wiese funkelt unter den dicken Tautropfen, ein paar Schnecken sind aufgetaucht, den Grillen ist es wohl zu nass. Über dem Tal wabern dicke Nebelschwaden, zwischen den Gipfeln hängen Wolkenfäden fest. Ich koche Tee und setze mich wieder auf die rote Decke. Mehr, als sich dem Hier und Jetzt hinzugeben und regelmäßig zu trinken, ist nicht zu tun. Ich beginne, die Langeweile zu genießen. Der immer gleiche Blick auf dieselben Baumwipfel, Bergketten und Steinhäufen lässt die Minuten noch zäher verstreichen, als sie es ohnehin schon tun. Auch macht das Gehirn seltsame Dinge, sobald die üblichen Reize ausbleiben. Ein Ohrwurm nach dem anderen, darunter Songs, die ich seit Jahren nicht mehr gehört habe, schleicht sich in meinen Kopf, manchmal reißt mich einer von ihnen derart mit, dass ich lauthals mitsinge. Dann herrscht wieder für einige Stunden Ruhe. Gewohnt, dass der normale Alltag sonst nur so an mir vorbeirauscht, kommt mir die kleine Welt innerhalb meines Steinkreises wie eine große Pausentaste vor. Vor der Visionssuche war es meine größte Angst, mit meinen Gedanken alleine zu sein. Ich befürchtete, dass mir die geballte Gegenwart ohne Musik, Lesen, Internet, Gesprächen oder Arbeit schnell zu viel werden könnte. Doch als die zweite Nacht anbricht,

wird mir klar, dass ich alles andere als einsam bin. Zum einen sind da all die Krabbelwesen, denen zu erklären, dass mein Zelt für sie tabu ist, ich Mühe habe, zum anderen ist da noch jemand: ich selbst. Ohne all die sonstigen Ablenkungen spüre ich auf einmal meine eigene Anwesenheit. So absurd es klingt: Ich bin also tatsächlich zu meiner Verabredung erschienen. Hatte ich davor etwa Angst? Dabei will diese Begegnung doch nur sagen: „Nimm dich wahr und sei gut zu dir selbst.“ Ich hatte fast vergessen, wie wichtig das ist. Mich selbst in dieser zweiten Nacht bei meiner Visionssuche willkommen zu heißen, fühlt sich so vertraut und tröstlich an, dass mir weder kreisende Gedanken noch die Dunkelheit etwas anhaben können.

Tatsächlich ist es alles andere als furchteinflößend, sich alleine in die Natur zu begeben. An Orten, an denen noch Wildnis herrscht, sind wir näher an unserem wahren Kern als in der vertrauten Mietwohnung aus Beton. In einem Buch über Visionssuche finde ich später einen Satz, der es auf den Punkt bringt: „Die Monster und Dämonen unseres Lebens hausen nicht draußen in den Bergen, Wäldern und Wüsten, sondern zwischen Schreibtischen und Tiefgaragen, zwischen Fernsehgeräten und Computern, zwischen Doppelbetten und Einbauküchen. Es ist schwierig, in unserer entfremdeten Zivilisation, die alles Heilige verbannt hat und in der Erfolg, nicht aber das Wesen eines Menschen geachtet wird, die Flamme seiner Bestimmung am Leben zu erhalten.“ Hier oben, in meiner Kuhle zwischen der knorrigen Lärche und dem Steinaltar, braucht man wahrlich keine Angst zu haben.

DRITTER TAG

Als ich aufwache, spüre ich sofort, dass etwas anders ist. Meine komplette Wahrnehmung ist geschärft. Jeder Blick, jede Bewegung, jedes Geräusch – alles fühlt sich viel intensiver an. Jeder Moment scheint aus noch mehr Gegenwart zu bestehen. Nach drei Tagen ohne feste Nahrung und künstliche Außenreize sind Bewusstsein und Sinne klar wie nie zuvor. Die zähe Langeweile ist einem Gefühl der tiefen Verbundenheit gewichen, nach innen wie nach außen. Im Takt mit der Natur zu atmen, fällt ganz leicht. Allein dieser wundervolle, neue Seins-Zustand ist ein Geschenk und damit eine Einladung, noch einmal genau hinzusehen und hinzuhören. Denn der eigentliche Grund dieser Suche war ja, herauszufinden, wie ich ein besseres Vertrauen darin entwickeln >

Mein kleiner Fisch



Wunderschönes Tessin



Der Weg zurück

kann, Veränderungen mit Stärke zu begegnen. Da nehme ich hinter mir ein leises Plätschern wahr. Ein kleines, aber beständiges Rinnsal, das unter der Wurzel meiner Lärche hindurchführt und mit nichts anderem beschäftigt ist als zu fließen. So wie der Wal im meinem ersten Traum und der Fluss in meinem zweiten, so wie die Natur von Beginn an um mich herum. Als ich vier Tage zuvor nach meinem Platz gesucht hatte, war gar nichts im Fluss. Viel zu verbissen und verkopft bin ich an die Sache herangegangen, bis schließlich der Wasserkanister das Ruder übernommen hat. Und damit offenbart sich die ganze Botschaft: Veränderung heißt fließen. Sich ihr hinzugeben und darauf zu vertrauen, stark genug zu sein, für das, was kommen mag, heißt fließen. Ebenso die Fähigkeit, mit Unvorhergesehenem oder Ungeplantem umgehen zu können, einhergehend mit bedingungsloser Selbstannahme. Drama, Katastrophen-Gedanken, das Festklammern an bestimmten Vorstellungen sowie der Hang, immer alles unter Kontrolle haben zu wollen, sind Muster, die das Leben aus dem Fluss bringen und Veränderungen zu etwas Bedrohlichem werden lassen. „Be Water, my Friend“, hat Bruce Lee einmal gesagt. Der Wal in meinem Traum hat es vorgemacht, drei weitere Tage in der Natur reichten aus, um mir zu zeigen, wie es geht.

Es ist gar nicht so sehr die Einsicht an sich, die auf den ersten Blick eher profan scheint. Es ist die Art, mit welcher Tiefe sich all das in meinem Innersten verankert, samt der Gewissheit, dass die vergangenen drei Tage mein Leben in Zukunft tatsächlich prägen werden.

Als Symbol für diese Erkenntnis lege ich aus Steinen und Hölzern die Umrisse eines Fisches auf meinen Altar. Mit einer gestreiften Feder, die ich in die Mitte platziere, verpasse ich meinem Kunstwerk zusätzlich eine hübsche Flosse. Eine Aktion, die mir unerwartet eine weitere Lektion erteilen sollte: Kaum drehe ich mich weg, fallen auch schon Heuschrecken über die Feder her und lassen erst von ihr ab, als nur noch der weiße, nackte Kiel übrig ist. „Auch das geht vorbei“, scheinen sie mir sagen zu wollen. Und sie haben recht. Über ihre freche Art, mich daran zu erinnern, dass alles vergänglich ist, muss ich schmunzeln.

In der Nacht entzünde ich ein Feuer, blicke noch lange in die Flammen, während über mir der Mond silbern durch die Wolken schimmert. Er ist fast voll. Was für eine großartige Verabredung!

VIERTER TAG

Noch neun Stunden. Ich habe Hunger und Sehnsucht nach anderen Menschen, Lust auf Musik, gutes Essen und Bewegung, ja sogar auf den ganz normalen Alltag. Ich sitze auf der roten Decke und warte auf den frühen Abend. Es scheint, als ließe die Wirkung des Ortes langsam nach, womöglich, weil er mir alles gezeigt hat, was nötig war. Ich nehme die Natur noch einmal ganz bewusst in mich auf, die wilde Wiese zu meinen Füßen, das steile, von dichten Nadelwäldern bewachsene Bergmassiv auf der anderen Seite des Tals, das Rauschen des Wasserfalls in weiter Ferne. Dann kommt der Moment, an dem es wirklich Zeit ist zu gehen. Zum Abschied räuchere ich noch einmal in alle vier Himmelsrichtungen, verneige mich vor meinem Platz und bedanke mich, dass er mir Schutz und Einsichten gewährt hat. Mit einer Mischung aus Wehmut, Stolz und Vorfremde schultere ich meinen Rucksack und mache mich auf zum gemeinsamen Treffpunkt. Nach und nach treffen die anderen Teilnehmer ein, sichtbar schmäler, aber mit strahlenden Gesichtern. Ihre Augen leuchten. Jeder von ihnen hat eine Geschichte. Gemeinsam treten wir den Rückweg nach Doro an.

DANACH...

Die volle Wirkung der Visionssuche offenbart sich erst in den Wochen danach. Plötzlich wird einem bewusst, wie sich bestimmte Verhaltensweisen oder negative Denkmuster nach und nach verändern oder immer seltener auftauchen. Ganz so, als ob sich eine neue Tür nach innen geöffnet hat. 🌿

ZUM WEITERLESEN

- * „Vision Quest Visionssuche: Allein in der Wildnis auf dem Weg zu sich selbst“ von Sylvia Koch-Weser und Geseko von Lüpke. Erschienen im Drachen Verlag, 294 Seiten, Preis: 24,80 Euro.
- * Weitere Infos zur Turya Akademie finden Sie im Internet unter: <https://turya.eu/visionssuche/>

TEXT FRIEDERIKE OSTERMEYER

FOTO FRIEDERIKE OSTERMEYER GETTY IMAGES STOCKSY SHUTTERSTOCK