

Schritt über die Schwelle

Text: LuciAnna Braendle

Auf Visionssuche in den Schweizer Bergen

Lebensübergänge, Übertritte in eine neue Lebensphase, lassen sich aktiv inszenieren und gestalten – etwa mit einer selbst gewählten, mehrtägigen Solozeit in der Natur. Die meistens mit dem Übergang verbundene persönliche Krise kann auf diese Weise in ihrer Sinnhaftigkeit erfahren werden und als Folge davon einen milderen Verlauf nehmen.

Über Tausende von Jahren wurden auf der ganzen Welt bei Lebensübergängen von Menschen mit den *Rites de Passage* Zeichen gesetzt. Diese Übergangsrituale waren eingebettet in eine tragende soziale Struktur. Die Abläufe waren je nach Übergang verschieden gestaltet. Bei vielen wurden die Teilnehmenden physisch oder psychisch an eine Grenze geführt. Der Übergang von der alten in die neue Welt wurde oft mit Tod und Neugeburt dramatisiert. Dabei bezeichnete die *Neugeburt* symbolisch den *Neuanfang* im nächsten Lebensabschnitt und verdeutlichte, dass der Mensch bei jedem Lebensübergang ein anderer wird. Durch das Übergangsritual wurde dies nicht nur sichtbar gemacht für die Betroffenen und ihre Umgebung, sondern es half auch dabei, die neue Rolle in der Sippe einzunehmen.

In unserer Kultur finden sich nur noch einige Überbleibsel solcher Rituale – für den Übergang zum Erwachsenenalter,

für die Pensionierung, für Hochzeiten, Taufen, Scheidungen. Diese beinhalten jedoch meistens nur noch Bruchstücke von den früheren Rites de Passage.

Grenzerfahrung in der Natur

Moderne Formen von Übergangsritualen finden seit einigen Jahrzehnten ein immer grösseres Echo. Menschen, die sich an einem kritischen Punkt und Scheideweg in ihrem Leben befinden und eine neue Form suchen, um sich mit ihrem Potenzial und ihren Ängsten auseinanderzusetzen, können unter kundiger Anleitung den Übergang in den neuen Lebensabschnitt mit einer sogenannten *Visionssuche* gestalten.

Bei der Visionssuche verbringen die TeilnehmerInnen einige Tage alleine, ohne Zelt, ohne Essen und ohne Kommunikationsmittel in der Natur. Sie sind konfrontiert mit dem Wetter, der Nacht, den eigenen Unsicherheiten und Ängsten, der Langeweile und nicht zuletzt mit sich selbst. Mit dieser Grenzerfahrung wird der «Krise» im Sinne einer «entscheidenden Wende» Raum gegeben. Durch die Inszenierung des Übergangs, die unter anderem die Überschreitung einer Schwelle ins Neue beinhaltet, wird der Prozess bewusst gemacht, und die TeilnehmerInnen sind auf die Veränderung vorbereitet. Dieses bewusste «Materialisieren» durch Rituale schafft Anker, die im Alltag Halt und Orientierung vermitteln und das Treffen von Entscheidungen erleichtern. Normen, Werte und Ziele können neu überdacht werden und fliesen so in die Neuorientierung ein.

Sinn-volles Erlebnis

Eine Visionssuche ist ein anderer Zugang zu einer Veränderung als ein Beratungsgespräch oder ein Coaching, das auf einer kognitiven und emotionalen Ebene in einem geschlossenen Raum zu zweit stattfindet. Während einer Visionssuche spielen sinnliche Wahrnehmungen eine grosse Rolle. Das Sehen, Hören, Riechen sowie das Anfassen nehmen eine zentra-

Visionssuche

AnbieterInnen und Zielgruppen

Visionssuchen werden von verschiedenen AnbieterInnen, meist einfachen Gesellschaften, angeboten. Die Leitung besteht immer aus zwei Personen. Aufgrund der Vernetzung zwischen den Visionssucheleitenden arbeiten AnbieterInnen oft auch übergreifend. Visionssuchen gibt es für verschiedene Gruppen: Frauengruppen, Männergruppen, gendergemischte Gruppen, Paare, nur Jugendliche, jedes Alter, Businessleute usw.

Menschen entscheiden sich für eine Visionssuche aus verschiedenen Gründen, zum Beispiel um

- dem Leben eine neue Richtung zu geben,
- sich eine Auszeit in den Bergen zu gönnen,
- einen neuen Lebensabschnitt willkommen zu heissen,
- sich auf eine berufliche oder persönliche Veränderung vorzubereiten,
- sich vom Elternhaus, einer Beziehung oder einem alten Muster zu lösen.

> www.visionssuche.net
 > www.globalritesofpassage.org

le Stellung ein. TeilnehmerInnen erleben während ihrer Solozeit die vielfältige Erscheinung der Natur sowie ihre vielfältigen und gegensätzlichen Ausdrucksformen: Sonnenschein, Regen, Wind, Stille, Wärme, Kälte, Dunkelheit, Licht usw. TeilnehmerInnen können ihre inneren Widersprüchlichkeiten, die mit der Krise des Übergangs einhergehen, in dieser äusseren Vielfalt spiegeln. Indem sie das Innere im Aussen sehen bzw. sinnlich erleben können, ergeben sich andere Zugänge. Zum Beispiel können sie erleben, dass Verschiedenes nicht schlecht und demnach auszukurieren ist, sondern dass es das eigene Handlungs-, Erlebnis- und Wahrnehmungsfeld vergrössert: «Ich muss mich nicht mehr entscheiden, entweder ruhig und gemässigt oder jung und wild zu sein. Ich kann jetzt einfach beide Seiten leben und darauf vertrauen, dass ich immer weiss, wann welche Seite angebracht ist.» (Seraina, 22 Jahre)

In der Solozeit erleben sich Visionssuchende als Teil der Natur. Instinkte und Intuition sind besser zugänglich. Obwohl die Solozeit eine Herausforderung dar-



LuciAnna Braendle

ist Soziokulturelle Animatorin und Visionssucheleiterin. Sie arbeitet als Projektberaterin bei Pro Senectute Kanton Zürich und hat eine eigene Firma für Visionssuchen und Ritualbegleitungen.

stellt, kommen Teilnehmende meistens mit einer grossen Zufriedenheit zurück und wünschen sich nicht selten, noch etwas länger in der Stille und Ruhe, ohne Technologie und gesellschaftliche Vorgaben zu verbringen.

Ein Übergang in drei Phasen

In einer Rite de Passage durchlaufen die Beteiligten drei Phasen (siehe auch Artikel von Elke Kappus in diesem Heft).

1. Phase: Trennung, Ablösung, Verabschiedung vom Alten
2. Phase: Schwellen- oder Umwandlungsphase, Wendepunkt
3. Phase: Wiedereingliederung, Integration des Neuen in den Alltag

In einer Visionssuche entspricht die erste Phase der Vorbereitungszeit zu Hause. Dazu gehören: die Formulierung der Intention, das erste Treffen der Gruppe, das Führen eines Tagebuchs, das Aufräumen und Ausmisten von altem Kram usw. Ausser dem eintägigen Treffen mit der Gruppe erleben die TeilnehmerInnen diese Phase alleine, werden jedoch je nach Bedarf von der Leitung im Zweiergespräch unterstützt.

In der zweiten Phase trifft sich die Gruppe an einem abgelegenen Platz in den Bergen. Für die Zeit vor und nach der eigentlichen Auszeit dient ein Kurshaus oder eine Hütte. Während der ersten zwei Tage werden Teachings und Naturübungen durchgeführt, die neben der inneren Vorbereitung auf die Zeit alleine auch ganz praktische Tipps für die Sicherheit und das Wohlbefinden der Einzelnen beinhalten. Die TeilnehmerInnen suchen sich während dieser Zeit einen Platz, an dem sie ihre Solozeit verbringen wollen. Die drei bis vier nächsten Tage und Nächte verbringen sie alleine an ihrem ausgewählten Platz. Der Übergang in die Solozeit oder eben «Umwandlungsphase» wird mit einem bewussten Schritt über eine auf dem Boden liegende Schwelle gemacht.

Während der Auszeit nehmen die TeilnehmerInnen nur Wasser zu sich. Als Schutz vor dem Wetter dient eine aufgespannte Plane. Schlafsack und Matte sind die einzigen Luxusartikel. Die Visionssuchenden können sich in ihrer selbst gewählten Einsamkeit ganz darauf einlassen, was sich innen und aussen bewegt oder auch nicht bewegt. Für die Solozeit gibt es kleine Rituale, mit denen Altes losgelassen und Neues willkommen geheissen werden kann. Viele Teilneh-



merInnen erfinden im Laufe der paar Tage auch eigene Rituale, die ihren ganz eigenen Bedürfnissen entsprechen.

Die LeiterInnen sind während dieser Zeit im Basislager, das, falls nötig, für alle Fastenden gut erreichbar ist. Die Auszeit kann und soll vorzeitig beendet werden, wenn Teilnehmende Unterstützung brauchen. Ein Sicherheitssystem, das vor der Solozeit eingerichtet wurde, stellt sicher, dass ein Notfall innert nützlicher Frist erkannt wird.

Durch die Inszenierung des Übergangs wird der Prozess bewusst gemacht

Nach Abschluss der Solozeit werden die TeilnehmerInnen von den LeiterInnen im Basislager empfangen und erhalten zum Fastenbrechen eine warme Suppe. Nach einer ausgiebigen Pause setzen sich alle im Kreis zusammen und erzählen, was sie erlebt haben. Jede Geschichte wird von den LeiterInnen gespiegelt, indem sie

die geschilderten Erlebnisse der Teilnehmerin/dem Teilnehmer zurückerzählen. Das Spiegeln beinhaltet keine Analyse oder Wertung der Geschichte, sondern Würdigung und Wertschätzung für das Erlebte. Durch das Zurückerzählen in der dritten Person hören die Erzählenden ihren eigenen «Mythos» aus der Schwellenzeit. Dies macht das Erlebte bewusster und unterstützt die Verarbeitung und Integration. Symbole werden erkannt, Handlungen erhalten im Nachhinein

einen Sinn. Neue Werte und Normen formen sich – die neue Rolle für die nächste Lebensphase

wird erkennbar. Die Resonanz der Gruppe und die Geschichten der anderen Teilnehmenden verstärken diesen Prozess. Die dritte Phase, die Wiedereingliederung, beginnt bereits während der Zeit in den Bergen. In den zwei bis drei Tagen, in denen die Geschichten erzählt werden, kann sich Neues schon manifestie-

ren. Dadurch, dass die Gruppenmitglieder so unmittelbar am Prozess der Einzelnen beteiligt sind, begegnen sie sich gegenseitig schon mit dem sich neu bildenden Selbstverständnis. Das wirkt ebenfalls sehr unterstützend für die Integration des Neuen. Um die gemachten Sinneserfahrungen verstandesmäÙig zu erfassen und im Alltag umzusetzen, werden von allen TeilnehmerInnen erste konkrete Schritte für den Alltag formuliert.

Am Schluss der Visionswoche zeichnet sich für jedes Mitglied eine neue Richtung ab. Das kann bedeuten, dass das Leben oder Teile davon ganz neu ausgerichtet werden oder aber, dass sich Altes bestätigt hat und gefestigt wird. Auf jeden Fall gibt es ein neues Selbstverständnis und eine neue Sicherheit für die Neuorientierung im Übergang.

Ein Erlebnis mit Langzeitfolgen

TeilnehmerInnen nehmen zum einen die Erfahrung der erfolgreichen Gestaltung und Überwindung einer «Krise» mit nach

Eine Auszeit in der Natur hat eine präventive und gleichzeitig nachhaltige Wirkung

Hause. Sozusagen als Nebenwirkung haben sie einige Methoden gelernt, um kleine Krisen oder Lebensfragen zu bearbeiten. Sie haben gelernt, wie sie mit Auszeiten in der Natur oder einfachen Übungen draussen Lebensthemen erfolgreich bearbeiten können: «Und wenn ich mich wieder mal wirklich verzettelt und

mich in meinen eigenen Gedankengängen verstricke, dann packe ich meinen Rucksack und gehe einfach wieder nach draussen...!» (Karen, 27 Jahre)

Die Erfahrung der Auszeit gibt eine Rückbindung zur Natur und zu deren Kräften und hilft dabei, Sinnhaftigkeit zu begreifen. Vor allem für Jugendliche auf dem Weg zum Erwachsenwerden, aber auch für Erwachsene bei vielfältigen Formen von Lebensübergängen kann sie sinnstiftend und bestätigend wirken. Erlebt sich eine junge, verunsicherte Frau plötzlich als Königin, die klare Entscheidungen fällt, kann sie diese Sicherheit mit in den Alltag nehmen. Überwindet eine über sechzigjährige Frau ihre Angst vor der Dunkelheit und schläft drei Nächte alleine draussen, kann sie mit gestärktem Vertrauen dem Unvorhersehbarer der Pensionierung entgegensehen.

Trotz den so verschiedenen Altern, Hintergründen und Geschichten ist der gegenseitige Respekt in der Gruppe gross und meistens auch berührend: «Ich hatte das Gefühl, dass diese Frauen auf eine Art und Weise verstanden haben, was in mir vorgeht, wie noch nie zuvor jemand, der so viel älter ist.» (Jana, 19 Jahre)

Das gemeinsam Erlebte (die Rites de Passage) verbindet die TeilnehmerInnen. Durch das Erzählen der persönlichen Erlebnisse sowie den Spiegel der LeiterInnen werden die Besonderheiten jeder einzelnen Person verstärkt wahrgenommen und geschätzt. Es bildet sich eine Gruppe, die von Individualismus geprägt ist und doch einen starken Zusam-

menhalt hat – ein paradox erscheinendes Bild, das aber auf eine schöne Art und Weise heutige Bedürfnisse nach Individualisierung und gleichzeitig menschlichem Zusammenhalt spiegelt.

Eine Auszeit in der Natur hat eine präventive und gleichzeitig nachhaltige Wirkung: Veränderungsprozesse werden bewusst und neue Handlungsstrategien möglich – durch die rituell-sinnliche Erfahrung, durch die gegenseitige Wertschätzung über Alters- und andere Grenzen hinweg und nicht zuletzt durch die Erkenntnis, als Teil der Natur in einen gröÙeren Kreislauf von Veränderungsprozessen eingebunden zu sein. Diese sind zwar unausweichlich, sie bringen jedoch mit Sicherheit eine Erweiterung des bisherigen Lebens mit sich. |

> www.ceremony.ch

Literatur

Foster, Steven & Little, Meredith (1998). *The four Shields: The Initiatory Seasons of Human Nature*. Big Pine, California: Lost Borders Press.

Koch-Weser, Sylvia & v. Lüpke, Geseko (2000). *Vision Quest. Visionsuche: allein in der Wildnis auf dem Weg zu sich selbst*. Kreuzlingen/München: Heinrich Hugendubel Verlag.

Plotkin, Bill (2003). *Soulcraft. Crossing into the Mysteries of Nature and Psyche*. Novato, California: New World Library.

Van Gennep, Arnold (1981). *Les rites de passage*. Paris: Edition A. et J. Picard.

Video: *Erwachsenwerden in der Wildnis – Visionsuche mit Jugendlichen, Jugendvisionsuche in der «School of Lost Borders»*. VHS, 80 Min., Engerda 1999 (ISBN 3-927940-50-X).