

III. Die Struktur des Kernrituals

1. Vier Tage und vier Nächte

Das Kernritual beginnt am Platz der Kraft, den die Männer in den Tagen der Vorbereitung vom Kanu aus schon einmal anvisiert haben. Ich habe mir sicherheitshalber die grobe Richtung zeigen und die Lage beschreiben lassen.

Steinkreis und Feuerplatz

Dieser Ort ist ihr Zentrum und gibt ihnen Sicherheit. „Hier bin ich. Hier bleibe ich“. Der Questnachbar ist ungefähr ein bis zwei Stunden Fußmarsch (Gehzeit) entfernt. Das Kanu liegt am See zwischen den beiden Kraftplätzen. Der eine Quester legt morgens einen Stein ins Kanu, der andere abends. Indianisches Postamt wird dieses kleine Sicherheitsritual genannt. Es dient als Restverbindung zu anderen menschlichen Wesen.

Jeder Mann findet genau den Platz, der ihm entspricht. Alle sind im gleichen Wildnisgebiet. Alle Männer sind gleich und doch so verschieden. Ein schützender Steinkreis wird gelegt, vielleicht sogar mit Schnüren umspannt, das gibt Orientierung und ein Gefühl von Sicherheit. Mit farbigen Stoffetzen lassen sich die vier Himmelsrichtungen markieren für Zeiten der geistigen Verwirrung und Verirrung. Rot für den Süden, weiß für den Norden, schwarz für den Westen und gelb für den Osten. Das Zelt oder die Plane wird für Sturmzeiten und als Schattenspender aufgebaut. Ankommen bei sich selbst ist das Thema am ersten Tag. Die große Mutter, die Natur mit all ihren Wesen will mit der Rassel begrüßt werden. Störe ich die Tiere und Pflanzen oder stören sie mich? Ausgesetzt den täglichen Zyklen des Werdens und Vergehens starker schöpferischer und ebenso vernichtender (auflösender) Kräfte, geben sich die Männer fastend dem großen Naturzyklus hin, Tag und Nacht.

Sie fragen sich: „Wo ist mein Feuerplatz für die Nacht?“

Sie müssen Steinplatten holen und eine Feuerstelle bauen, damit das Feuer sich nicht in das Erdreich frißt und Wurzeln ansengt. Es gibt in Schweden immer wieder Waldbrände, die nach Jahren ausbrechen, weil ein Glimmfeuer sich unterirdisch ausgebreitet hat.

„Einen Stein ins Kanu legen, nicht vergessen! Zettel legen, wann und wohin Du Dich entfernst! Um die Ecke, 100 Meter weiter, könntest Du in Ohnmacht fallen. Die Gefahren drohen weniger von den Bären – die haben Dich sowieso schon gerochen und sind Dir aus dem Weg gegangen – als von kleinen, heimtückischen Löchern im Waldboden, schön weich und von morschen Ästen und Moos überwuchert. Die verschlingende, giftige und häßlich lachende Waldhexe wartet auf Dich“, lautet es im Märchen und manchmal auch in Wirklichkeit. „Dem Luftikus, mit den Gedanken im spirituellen Himmel, rast der Schmerz mörderisch in den Knöchel. Dann weiß er, wo er steht oder liegt, mitten auf der Erde“, ist eine meiner Lieblingsgeschichten, die ich den Männern zum Abschied noch mitgebe.

Wut und Trauer

Alter Groll und unverdaute Kindheitsschmerzen können am zweiten Tag auftauchen. Psychologen behaupten, daß jedes Gefühl, das länger als fünf Minuten dauert, kein aktuelles Gefühl sei. Es ist vielmehr an anderes bisher Unerlöstes oder alten Schmerz gebunden. Wenn die Wunde jetzt während der VisionQuest nicht geöffnet wird, eitert sie weiter. So entsteht der sich selbst und andere verwundende Mann. Wenn die Wunde geheilt wird, kann der erwachsene Mann seinem inneren Kind selbst Vater sein. Die rituelle Arbeit mit Stöcken und Steinen setzt ein. Schwere Steine werden an diesem Tag bewegt, gerollt, ins Wasser geworfen und zerschmettert. Die Tiefenatmung wird wieder einmal stimuliert, spezielle Übungen, die die Männer nun bewußt einsetzen, kommen zum tragen. Am Ende bedanken sich die erschöpften Männer bei den Steinen, die ihnen ihr Gewicht gaben, damit sie den Druck ihres seelischen Ballastes quasi körperlich und auch symbolisch spüren konnten. Es ist immer wieder frappierend, wie viele Männer Schwierigkeiten haben, Wut gezielt und in Verantwortung auszudrücken und kontrolliert zu bleiben. Viele krächzen und piepsen dabei, wackeln und zittern. Es ist ihnen peinlich, böse zu sein. Sie haben ein schlechtes Gewissen und wenig Erfahrung, kraftvoll zu sein. Sie haben Angst, andere zu verletzen und verletzen doch nur sich selbst oder werden aus mangelnder Erfahrung in körperlichen Auseinandersetzungen zum Totschläger. Lieber ziehen sie sich ins Schmolkkammerlein zurück, werden dabei zum netten Mann von nebenan, wie ihn sich jede Schwiegermutter wünscht, nur nicht die eigene Frau. Frauen haben letztlich mehr Angst vor der nicht ausgedrückten Wut der Männer

als vor der gelebten. Natürlich kommen die ungeheilten Mutter- und Vaterwunden an diesem Tag in der Wildnis hoch.

Manche Männer schmieren sich mit Sumpfmatsch ein. Noch nie haben sie in ihrem Leben im Schlamm gespielt.

Es ist unglaublich, wieviel Wut und Trauer in ihnen über ihr nicht gelebtes Leben steckt. Ohne in das übliche Mackergehabe zu verfallen, ist es für den heutigen Mann nicht einfach, seine männliche Kraft zu entdecken und sinnvoll einzusetzen.

Ein guter Stand auf beiden Beinen will geübt sein. Beweglich in den Knien und locker in der Hüfte. Aikido und Tai-Chi-Übungen haben während der Vorbereitung geholfen, um die Gefühle des kleinen Jungen jetzt als erwachsener Mann maßvoll zum Ausdruck zu bringen.

Auf dem Sterbebett

Dann kommt der dritte Tag.

Ein Mann berichtet über das Hauptritual des dritten Tages: „Ich liege auf dem Sterbelager und lasse meinen Lebensfilm noch einmal ablaufen. Mitten im Wald habe ich den Raum um mein Sterbebett mit Tüchern verhängt. Wer von meinen Freunden, Bekannten, ehemaligen Geliebten kommt an mein Sterbebett? Was will ich noch sagen? Wem will, wem kann ich verzeihen? Wie soll meine Beerdigung stattfinden? Welche Musik würde ich gerne noch ein letztes Mal hören? Was soll einmal auf meinem Grabstein stehen?

Was würde ich tun, wenn ich dem Tod noch einmal von der Schippe springen könnte? Was, wenn ich noch einen Monat zu leben hätte?

Warum tue ich es nicht gleich, sobald ich von der VisionQuest aus Schweden zurückkomme?“

Das „Sterbe-“ Ritual soll nicht länger als eine Stunde dauern. Der Mann sitzt dabei in einem Steinkreis, der so klein ist, daß er sich nicht hinlegen und einschlafen kann.

Die allerletzte Nacht – Der Kern des Kerns

Das Hauptritual des vierten Tages findet eigentlich in der Nacht statt. Abends um 20 Uhr fahren wir Mentoren mit dem Kanu über den See und trommeln auf

einem leeren Verpflegungsfaß monoton und dumpf. Ein letztes Zeichen, wie verabredet. Die letzte Nacht kann beginnen.

Geschwächt vom Fasten, aber transparent und voller Lebensenergie gehen die Männer an einen besonderen Platz außerhalb ihres Kraftplatzes. Sie sind nun bereit, um zu empfangen, was sie längst in sich tragen.

Sie können mit ihrem innersten Kern in Verbindung kommen. Himmel und Erde können sich vereinigen, Geist und Materie. In Form eines Traumes, eines Satzes. Die Zeiten verschieben sich. Die Männer wissen nicht mehr, ob sie wachen oder träumen. Die Geburtswehen beginnen. Eine Geschichte fällt ihnen ein, ein zentrales Symbol fällt ihnen auf. Schatten und Licht, Schwächen und Stärken werden ihnen bewußt. Dem einen erscheint ein Bote, ein „Aha“ blitzt auf. Das kann schon alles sein. Ein anderer schreit und weint und betet und bittet um ein Traumgesicht. Hanbletscheyapi – Flehen um ein Gesicht – heißt es ja im Ursprungsmythos der Naturvölker Nordamerikas.

2. Maskenverbrennung zur Reinigung

Es ist der letzte Abend vor dem Hinausgehen.

Die Männer stehen schweigend und erschöpft um das Feuer im Basislager. Es ist Mitternacht und wie immer taghell. Nur ein bestimmter Nachtvogel ruft um diese Zeit. Er zeigt sich tagsüber nie, eine Möglichkeit, sich während der vier Tage und Nächte draußen zu orientieren.

Um acht Uhr abends hatten wir uns verabredet. Jeder Mann mußte das Versprechen abgeben, daß er während des Kernrituals der VisionQuest nicht auf Bäume oder Felsen klettert und nichts tut, wodurch er andere Männer in Mitleidenschaft ziehen könnte. Ich habe vorher auch auf den möglicherweise veränderten Bewußtseinszustand und das veränderte Zeitgefühl während der vier Tage hingewiesen. Ein unruhiger Mann beschimpfte mich, daß ich nicht sein Vater sei und daß er endlich mal frei sein wolle, tun und lassen, was er wolle. Er sei erwachsen genug. Ich widersprach ihm klar und deutlich und sagte ihm, daß er sich an diese Regeln halten müsse, da er ohne diese minimalen Sicherheitsregeln nicht nur sich selbst, sondern auch andere gefährde. Er wurde wütend. Er hatte als Kind und junger Mann zwölf Jahre lang in sieben Heimen, fünf Jahre in einer Pflegefamilie gelebt. Das Heimleben hatte ihn geprägt. Von seinen Freun-

den mußte er sich immer wieder verabschieden. Mutter Natur und die Liebe zu ihr wurden sein einziger verlässlicher und beständiger Halt.

Ich bot diesem Mann die positive Erfahrung von väterlichem Widerstand und setzte ihm ein klares Nein in dieser besonderen Form der männlichen Liebe entgegen. Ich erinnere ihn an einen seiner Heimleiter, erwiderte er, und dann kam der Satz, der kommen mußte. „Dein Verhalten erinnert mich an einen Vater, der sagt: ‘Solange Du Deine Füße unter meinen Tisch streckst, bestimme ich!’“ Wegen seiner Penetranz wurde ich selbst etwas ärgerlich, aber ich wollte nicht weiter argumentieren. Ich fühlte mich diesem mir drohend gegenüber stehenden Mann verbunden, ohne seine Meinung zu teilen. Dieser Mann war hilflos. Seine Hilflosigkeit berührte mich. Ich stimmte das alte Schamanenlied an: „I am a circle, I am healing you, you are a circle, you are healing me, unite us, make us strong, unite us make us one“ (Ich bin ein Kreis, ich heile dich, du bist ein Kreis, du heilst mich, verbinde uns, mache uns stark, verbinde uns, mache aus uns eins). Die anderen Männer stimmten ein. Sie kannten dieses Lied schon. Immer wieder hatten wir es rituell gesungen. Jetzt kam es zur vollen Wirkung. Jedem Mann war klar, und diese Art der Klarheit taucht so tief und kraftvoll nur in der Wildnis auf, daß dieser Mann einer von uns war. Einer von der Sorte, der auch in uns Platz ergreifen kann, wenn wir nicht aufmerksam sind. Einige berichteten mir später, daß ihnen bei der Auseinandersetzung speißibel geworden sei, derart erregt hätten sie sich. Zur Sicherheit hatte ich meine Assistenten und Co-Leiter zwischendurch gefragt, ob ich vielleicht etwas falsch wahrgenommen hätte. Sie unterstützten mich, den eingeschlagenen Weg fortzusetzen. Wir sangen und tanzten drei Stunden lang. Dann standen alle Arm in Arm am Feuer.

Und nun begann die letzte Reinigung vor dem Hinausgehen. In allen alten Ritualen wird körperliches Abführen, aber auch eine seelische Reinigung empfohlen. Im katholischen Ritus ist daraus die Beichte konstruiert worden.

Wir veranstalteten eine Maskenverbrennung. Ihre am meisten schwächenden Verhaltensweisen und Eigenschaften übergaben die Männer dem Feuer und baten um dessen verwandelnde Kraft. Dazu hatten sie sich nachmittags in die Sonne gesetzt und den Selbsttest zu den eigenen Schatten, den verborgenen und verborgenen Seiten durchgeführt. Auf einem wie eine Maske aussehenden Schwemmholz notierten sie einen Buchstaben, der für ihre Schwäche stand. Dadurch wurde der Prozeß anonymisiert.

Ein zusätzlicher, sozialer und heilsamer Aspekt bei diesem Transformationsritual, das heißt Verwandlungsritual, ergibt sich daraus, daß ein Zuwenig bei dem einen das Zuviel bei einem anderen ausgleichen kann. Ein Mann hat von

einer Eigenschaft zu viel, er ist nicht im Gleichgewicht. Ein anderer kann aber gerade etwas mehr von dieser Eigenschaft gebrauchen. Der eine ist zu hart, der andere zu weich. Der eine ist zu Ich-bezogen, der andere hat zu wenig Ich-Stärke. So bleibt alles erhalten, nichts geht verloren, wird aber neu verteilt und zusammengesetzt.

Vor dieser Maskenverbrennung spielte ich den Teilnehmern aus dem Fundus meiner langjährigen Theatererfahrung mit einer italienischen Ledermaske den alten zynischen Narren vor, den geilen Bock und Feigling. Also den nicht-initiierten Mann. Im Italienischen heißt dieser Typ *Panta-Leone*, Panther und Löwe. Dies ist natürlich ironisch gemeint, denn er hat die Hosen gestrichen voll. Er ist ein Mann, der mit Geld junge Frauen kauft, der Tränensäcke, einen Spitzbauch und eingefallenen Brustkorb, einen zusammengekniffenen Hintern hat, sonst gar nichts.

Nun besagt eine der ältesten Theaterregeln, daß eine Maske nicht „verdeckt“, sondern „entdeckt“. Die Maske hilft hier, Typen und Figuren oder auch Verhaltensweisen klarer zu sehen. Solche Archetypen tauchen in dieser reinen Form im Leben zwar kaum auf, aber aus unserem Innen- und Traumleben kennen wir sie sehr wohl. Die Theatermaske schützt auch den Schauspieler vor sich selbst. Unter der Maske kann der Maskenspieler größere Gefühle, wirklich archaische Regungen, besser wahrnehmen, da er sich nicht persönlich mit ihnen identifizieren muß. Die Zuschauer spiegeln ihm durch ihr Verhalten in diesem aufgeheizten rituellen Raum je nach Maske meist Entsetzen oder Begeisterung wider. Auf dieser emotionalen Energiewelle, die ihm aus dem Publikum entgegenkommt, kann sich der Schauspieler dann emporschwingen über seine persönlichen Gefühle hinaus. „Der traditionelle (schamanische, Anm. d. Verf.) Schauspieler hat dabei ein doppeltes Bewußtsein; ein Teil davon ist besessen, der andere beobachtet und kontrolliert.“⁴⁸

Die Männer im Basislager starrten mich oder vielmehr die Maske entsetzt an. Sie erkannten all ihre eigenen Verzerrungen, die verborgenen und verbogenen Seiten. Ich selbst weiß, daß ich diese Figur nur spielen kann, wenn ich sie umarme und liebe und zum Leben erwecke mit all ihren dunklen Seiten. Ich muß ihren Schatten umarmen. Gesabberte, giftig zynische Worte tröpfelten mir und der Maske aus dem Mund. Dazu die geilen Beckenbewegungen, die bei dem alten *Panta-Leone* unnatürlich wirkten, nicht erlaubt, kindisch, unreif. Mit gekrümmten Gichtfingern suchte die Maske Kontakt zum klaren menschlichen und männlichen Gegenüber. Die Männer schienen verunsichert, kicherten, waren gespannt. Was soll denn das? Meint der uns? Bin ich es, der in 30 Jahren