

Das folgende Diagramm zeigt die verschiedenen Ebenen der Psychotherapie. Es ist in drei Hauptbereiche unterteilt: die kognitive Ebene, die emotionale Ebene und die körperliche Ebene. Jeder Bereich enthält spezifische Techniken und Methoden, die in der Therapie eingesetzt werden können.

KAPITEL 10

Visionssuche und seelenzentrierte Rituale

In diesem Kapitel werden wir uns mit der Visionssuche und seelenzentrierten Ritualen befassen. Diese Methoden sind wirksam, um tiefere Ebenen der Psyche zu erschließen und die Verbindung zum Inneren zu stärken.



1. Die Visionssuche ist eine Methode, um tiefere Ebenen der Psyche zu erschließen.
2. Seelenzentrierte Rituale helfen, die Verbindung zum Inneren zu stärken.
3. Diese Methoden sind wirksam, um tiefere Ebenen der Psyche zu erschließen.
4. Die Visionssuche ist eine Methode, um tiefere Ebenen der Psyche zu erschließen.
5. Seelenzentrierte Rituale helfen, die Verbindung zum Inneren zu stärken.

Wege zur Seelenbegegnung

*Ich mache einen Platz frei –
hier, wo die Bäume zurückweichen,
Ich schaffe einen Kreis, so offen,
daß sich der Mond darin verlieben
und das Gras mit seinem Silber streicheln wird.*

*Ich habe Steine in die vier Himmelsrichtungen gesetzt,
Steine, die meinen Namen riefen,
von den Bergen, aus den Flußbetten, den Canyons und Mesas.
Hier werde ich mit leeren Händen stehen,
unter dem Mond, mit offenem Geist.*

*Ich weiß, daß es eine andere Art zu leben gibt.
Wenn ich sie finde, werden die Engel
vor Verzückung weinen,
jede Zelle meines Körpers
wird eine Rose sein, ein Stern.*

*Und stirbe ich heute nacht,
durchführe mich ein plötzlicher Wind,
der alles verändert,
würde ich mich nicht widersetzen.
Was auch immer kommen mag, ich bin bereit.*

*Doch ich glaube, es wird
etwas Kleines sein, ein Tier,
das aus dem Schatten heraustritt,
oder ein Wort, das so sanft gesprochen wird,
daß ich es im Inneren hören kann.*

*Es ist dunkel dort draußen und kalt.
Der Mond ist steinern.
Ich bin mit meiner Sehnsucht alleine.
Nichts geschieht,
doch beim nächsten Atemzug, und wieder beim nächsten ...*

– Morgan Farley¹

¹ Morgan Farley, in „Clearing“, aus *The Practice of Peace* (Hrsg. Judith Rafaela und Nancy Fay, Sherman Asher Publishing, Santa Fe 1998)

Eine Visionssuche durchzuführen bedeutet, *einen Platz freizumachen*, so wie es Morgan Farley in (und mit) ihrem Gedicht tut. Visionssuchen geschehen zu Ehren einer Ruhezeit in unserem spirituellen Leben, einer Leere, in die nun etwas völlig Neues und Schöpferisches eintreten kann. Es geht darum, ein heiliges Gefäß zu schaffen, das bis zum Überfließen vom heiligen Anderen gefüllt werden kann – vielleicht vom Mond, dessen Licht nicht das des Alltagsbewußtseins ist. Oft wird bei Visionssuchen ein Steinkreis mit einem Stein in jeder der Haupt-Himmelsrichtungen als physische Verkörperung eines solchen Gefäßes aufgestellt. An diesen Ort werden die Mysterien eingeladen.

Vielleicht erscheint ein solches Mysterium, vielleicht auch nicht, aber falls wir diese Gunst erhalten sollten, wird sie uns mit Sicherheit überraschen. Am besten ist es, bescheiden zu bleiben und nicht etwas Majestätisches zu erwarten, weil wir sonst möglicherweise übersehen, was *tatsächlich* zu uns kommt. Doch wenn unsere Sinne so fein sind, daß jede Körperzelle zu einem Stern oder einer Rose wird, werden wir das Mysterium erkennen, wenn es eintritt. Seine Wirkung auf uns kann uns wie bei einem Erdbeben bis auf den Urgrund unseres Lebens umgestalten.

Wenn wir für das, was aus den Schatten hervortritt, offen bleiben, wird sich unser neues Leben mit jedem weiteren Atemzug ordnen und entfalten.

Die Visionssuche

Wie wir gesehen haben, kann eine Seelenbegegnung auf viele Weisen herbeigeführt werden, und die Visionssuche (Fastenriten in der Wildnis) gehört mit zu den wirkungsvollsten Wegen. Sie verbindet viele der bereits dargestellten Soulcraft-Techniken zu einer einzigen, ausgedehnten und mehrtätigen Zeremonie.

Seit frühesten Zeiten haben Menschen mit Hilfe von Visionssuchen tiefe Einsichten über sich selbst und ihre Welt erhalten. Die grundlegenden und universalen Bestandteile einer Visionssuche sind:

- eine abgelegene Umgebung in der Wildnis;
- Fasten mit und manchmal ohne Wasser;
- Einsamkeit (keine *menschlichen* Begleiter);
- den Formen und Kräften der Natur ausgesetzt zu sein (zum Beispiel gerade genügend Kleidung und Obdach mitzuführen, wie für das körperliche Überleben und grundsätzliche Bequemlichkeit notwendig sind, aber keine Ablenkung von der zeremoniellen Absicht, wie Unterhaltungs-Gegenstände, Lesematerial oder ähnliches);
- die Aufmerksamkeit konzentrierende und bewußtseinsverändernde Zeremonien, Gebete und Techniken;
- eine bestimmte Dauer – mindestens ein ganzer Tag, üblicherweise jedoch von drei oder vier Tagen bis hin zu mehreren Wochen (in diesem Fall werden dann kleine Mengen einfacher Nahrung gegessen).

Bei naturbasierenden Völkern werden solche Riten dann ausgeführt, wenn ein Mensch in seinem Leben einen kritischen Wendepunkt wie zum Beispiel den Übergang in das wahre Erwachsensein erreicht.

Der Archetyp der Wildnis-Fastenriten weist unzählige Varianten auf. Der Begriff *Visionssuche* wurde von europäischen Anthropologen geprägt, die sich damit auf die Praktiken der indigenen Völker Nordamerikas bezogen, kann jedoch auch auf ähnliche Riten einiger Kulturen Europas, Asiens und des mittleren Ostens angewendet werden. Die Wildniswanderungen von Moses, Jesus und anderen heldenhaften Gestalten waren Visionssuchen, ebenso wie jene der hinduistischen, islamischen und buddhistischen Religion sowie anderer Glaubensformen.

Die Visionssuche ist ein Übergangsritus, der das Überschreiten wichtiger Kreuzungspunkte im Leben erleichtert. Die Pubertät, der Auszug von Zuhause, eine Hochzeit, die Gründung oder Erweiterung einer Familie, ein Schwangerschaftsabbruch, berufliche Veränderungen, der Verlust eines geliebten Menschen, eine Scheidung, eine schwere Verletzung oder Behinderung, eine spirituelle Krise – all das sind oftmals verwirrende und emotionsgeladene Lebenskreuzungen. Dennoch sind solche Zeiten der Störung und tiefgehenden Veränderung unvermeidbar und zugleich potentielle Wendepunkte, die als Schwelle zu tiefer Heilung, Wachstum und Selbstermächtigung dienen können.

Als Initiationsritus ist die Visionssuche aber auch ein zeremonieller Abstieg mit dem Ziel, unser Seelenbild zu finden und größere Klarheit bezüglich des Sinns und der Bedeutung unseres Lebens zu erhalten. Hier findet keine Initiation in eine gesellschaftliche, religiöse oder spirituelle Gruppierung statt, sondern in Ihren eigenen Seelenpfad und in tiefere Ebenen eines authentischen Erwachsenseins.

Ich habe mich in meiner Wildnisarbeit für einen modernen westlichen Zugang zur Visionssuche entschieden, der in hohem Maße naturbasierend und seelenorientiert ist, auch wenn er sich von dem der amerikanischen Ureinwohner oder anderer indigener Völker unterscheidet.² Dessen Grundlagen möchte ich hier kurz darstellen.

Während einer fünf- oder sechstägigen Vorbereitungszeit in der Gruppe, die an einem Rückzugsort, auf einem Campingplatz oder in einem Basislager in der Wildnis stattfindet, arbeiten wir mit Träumen, Gedichten, Tiefenimagination, Trancetanz, dem Gespräch mit der Natur, dem Rat, unserem Schatten, dem loyalen Soldaten, mit den Themen unserer heiligen Wunden und anderen Techniken, um den Teilnehmern dabei zu helfen, sich von ihrem oberflächlichen Leben zu trennen und mit dem Eintauchen in den unterirdischen Strom zu beginnen. Dann gehen die Suchenden hinaus, um drei oder vier Tage und Nächte alleine in der Wildnis zu verbringen. Jeder baut sich ein abgelegenes Lager auf, in dem ihm nur Wasser und eine einfache Überlebensausrüstung zur Verfügung stehen. Den Kräften der Wildnis ausge-

² Ich bin weder darin ausgebildet noch dazu berechtigt, eine von den amerikanischen Ureinwohnern stammende Fassung der Visionssuche anzubieten, und das ist auch gar nicht mein Wunsch. Es war mein Ziel, eine rituelle Struktur zu schaffen, die gut für moderne westliche Menschen funktioniert. In Anbetracht der Tatsache, daß es bei der Seelenbegegnung an allererster Stelle um Authentizität geht, halte ich es für das beste, nicht die Seelenpfade anderer Menschen oder Zeiten zu imitieren. Darüber hinaus empfinde ich es als respektlos, ohne Erlaubnis die zeremoniellen Formen anderer Kulturen zu verwenden – respektlos sowohl der Kultur als auch sich selbst gegenüber.