

# Spiritualität/Mystik

## Connection: Dezember 2012

### Erfahrungen mit dem Vision-Quest



Foto: Petra Schmidt [pixelio.de](http://pixelio.de)

## Wie geht es weiter, wenn es nicht mehr weiter geht?

Visionssuche — das tönt verheißungsvoll in unserer heutigen Zeit des Umbruchs. Wer sehnt sich nicht danach, seine eigensten Ziele und Bestimmung zu finden, um diese im Leben verwirklichen zu können. In diesem Sinn bieten heute eine wachsende Zahl von Institutionen Seminare und Retreats für Visionssuchen an. Die Visionssuche ist ein altes Übergangsritual, welches weltweit bei verschiedenen Völkern und in vielfältigen Formen zu finden ist. Dieses soziale Phänomen wurde vor gut 100 Jahren erstmals vom Ethnologen A. Van Gennep als »rites de passage« beschrieben. Er stellte fest, dass quer durch alle Kulturen bei Übergangsphasen wie Geburt, Erwachsen werden, Heirat und Tod ganz bestimmte Riten durchgeführt wurden. Diese dienen einerseits zur Stabilisierung des sozialen Systems, sie verhalten dem betreffenden Individuum andererseits aber auch zu einem sicheren Übergang und einer neuen, klar definierten Position.

### **Ablösung, Übergang, Integration**

Van Gennep arbeitete ein Dreiphasen-Modell heraus (Ablösungsphase, Zwischenphase und Integrationsphase), dem jeweils spezifische Riten (Trennungsriten, Schwellenriten und Angliederungsriten) zugehörten. In unserer Kultur sind heute nur noch wenige solcher Riten in Gebrauch. So gibt es bei der Heirat noch den Polterabend als Trennungsritus, die Hochzeitszeremonien mit dem anschließenden Tragen der Braut über die Schwelle als Schwellenritus und den Ehering sowie einen gemeinsamen Namen als Integrationsritus.

Die heute vorwiegend angebotene Form der Visionssuche wurde in den 1970er Jahren vom Psychologen Steven Forster und seiner Frau Meredith Little entwickelt. Sie basiert ebenfalls auf dem obigen Dreiphasenmodell, wurde jedoch zum Teil modifiziert. Da in unserer Kultur das rituelle Wissen unserer Vorfahren weitgehend fehlt und die sozialen Strukturen sich stark verändert haben, wurde die Ablösungsphase durch eine Vorbereitungszeit ersetzt. In dieser wird der Teilnehmergruppe das notwendige rituelle Wissen zur Selbsteinweihung vermittelt, wie auch eine individuelle Zielrichtung erarbeitet. Die Zwischen- oder Schwellenphase, in welcher die Vision gesucht wird, erfolgt im Alleinsein in der Natur unter Enthaltung von Nahrung und Schutz. In der anschließenden Integrationsphase — genannt Inkorporation —

werden die erlebten Erfahrungen mit der Gruppe geteilt und im Verband gewürdigt. Die drei Phasen dauern je zwischen drei und vier Tagen.

## **Inkorporation**

Ich hatte Gelegenheit gemeinsam mit meiner Frau an einem Vision-Fast der originalen School of Lost Borders in Kalifornien teilzunehmen. Wir arbeiten beide als Psychotherapeuten und haben Gruppenerfahrung. Die Arbeit der beiden Leiter oder Guides haben wir als sehr professionell erlebt, nicht nur was den Aufbau des Kurses und die Sicherheitsstandards betraf, sondern auch bezüglich ihres emotionalen Engagements. In den zwölf Tagen wurde ein intensives Klima von Nähe und Wärme geschaffen, welches vielen Teilnehmern ein sich Öffnen und Veränderungen ermöglichte. Am letzten Tag wurden wir darauf hingewiesen, dass der schwierigste Teil der Arbeit aber noch bevorstehe: die Inkorporation der neuen Erfahrungen. Dies könne im Verlauf eines Jahres starke psychische Reaktionen bis hin zu Depressionen auslösen.

Nach meiner Rückkehr in die Schweiz stellte sich bei mir ein seltsames Phänomen ein: Wenn ich meinen linken Fuß flach am Boden hatte, konnte ich den vorderen Teil nicht mehr anheben. Das führte dazu, dass ich beim Gehen das linke Bein vorschieben musste, wie wenn es steif wäre. Dies beunruhigte mich aufs Äußerste, bis mir plötzlich klar wurde was geschehen war. Im Vision Fast hatte ich aus der Sicht der Guides den Status eines Ältesten (Elder) erreicht. Ich habe in meinem Leben viele weise alte Menschen angetroffen. Einer jedoch — ein einfacher Bauer — hatte mich als Kind durch seine Kreativität, Ruhe und Freundlichkeit ganz besonders beeindruckt — und sein linkes Bein war steif! Ich hatte offenbar Anteile von diesem Mann inkorporiert! Ein zweite Beispiel betrifft meine Frau. Sie konnte in der Solophase ihre äußerst schwierige Geburt auf eine neue Art und angstfrei erleben. Einige Tage nach Ende des Vision-Fast kam nun das kaum ertragbare Wiedererleben der Schmerzen dazu.



Foto: loakant [pixelio.de](http://pixelio.de)

## **Und was kommt dann?**

Wir haben beide Erfahrung mit Gruppenprozessen und wissen, dass intensive emotionale Erlebnisse frühere positive und negative Erfahrungen auslösen können, und wir haben die Möglichkeit, uns gegenseitig zu unterstützen. Was aber geschieht, wenn jemandem dies nicht möglich ist? Aus Erfahrungen mit Therapieformen wie Encountertherapie, Familienstellen oder Primärtherapie weiß man, dass hochgradig emotionale Erlebnisse während eines Prozesses gewisse Teilnehmer destabilisieren können. Dies kann zu posttraumatischen Reaktionen, Depressionen oder gar Psychosen führen, wenn das Erlebnis nicht aufgearbeitet werden kann. Ich habe dieses Thema mit den Leitern im Vision-Fast diskutiert. Die School of Lost Borders hat zurzeit jedoch noch keine Möglichkeit, mit solchen Situationen professionell umzugehen. Die Guides sind nach Abschluss des Vision-Fast nur noch sehr beschränkt

verfügbar (manchmal bereits in einem nächsten Kurs), und die zuvor stützende Gruppe der Teilnehmer löst sich, wie wir festgestellt haben, sehr rasch auf. So bin ich mit einem Gruppenmitglied, welches nach Abschluss in eine gefährliche Krise abgerutschte, bis heute per Email in Kontakt und versuche es stützen.

Es können jedoch auch nach positiven visionären Erfahrungen Schwierigkeiten auftreten, wie ich von einem andern Teilnehmer erfahren habe. Dies ist der Fall, wenn es nicht möglich ist, die Erfahrungen im praktischen Leben umzusetzen. Inkorporation genügt da nicht. Um eine wirkliche Integration zu erlangen braucht es in der Regel Werkzeuge und Übungsmöglichkeiten, wie sie früher in Gemeinschaften durch die Anwesenheit erfahrener Älterer vermittelt wurden. Beides wird in den Kursen nicht erbracht.

### **Die Vereinzlung bleibt**

Im deutschsprachigen Raum werden viele entsprechende Seminare angeboten, welche vorwiegend auf der School of Lost Borders basieren. Nur wenige davon bieten die Möglichkeit einer Nachbetreuung an, einzelne organisieren ein Treffen nach einem halben oder ganzen Jahr. Für einen Großteil endet ihre Tätigkeit jedoch mit der Abschiedszeremonie in der dritten Phase. Was läuft hier falsch? Der Fehler liegt darin, dass die von Gennep beschriebenen Übergangsriten nicht mehr mit unseren heutigen kulturellen und sozialen Gegebenheiten übereinstimmen. Forster hat sehr wohl die ersten beiden Phasen geschickt angepasst, die dritte Phase der Integration oder Inkorporation läuft heute jedoch vielfach ins Leere. Entstanden ist die heutige Form des Vision-Quest aus dem Geist der 68-Bewegung, einem großen kollektiven Aufbruch der Jugend, der vielen einen Rückhalt gab. Heute leben wir jedoch in einer Zeit der zunehmenden Vereinzlung. Größere tragende Gemeinschaften gibt es nur noch wenige, und Kontakte verlagern sich mehr und mehr in den elektronischen Bereich. So wird es für den Einzelnen immer schwieriger, im aktuellen Lebensumfeld Unterstützung bei der Verarbeitung seiner Erfahrungen zu finden und diese sinnvoll in sein Leben zu integrieren — nicht nur zu inkorporieren.

Was ebenfalls noch fehlt, sind unterstützende Netzwerke von ehemaligen Teilnehmern

### **Nachbetreuung, Netzwerke, Selbsthilfegruppen**

Wie geht es weiter? Ich wurde von einem Guide angesprochen, ob man unter den obigen Umständen überhaupt noch Vision-Fasts anbieten dürfe. Ganz gewiss, aber die Rahmenbedingungen müssen verbessert werden. Visionssuche wird oft mit einer Neugeburt verglichen. Und genau so, wie ein Neugeborenes Schutz und Unterstützung braucht, benötigen es auch gewisse Teilnehmer. Es genügt nicht, am Ende der Veranstaltung auf mögliche Schwierigkeiten bei der Inkorporation hinzuweisen, sondern es braucht konkrete Gefäße für solche Situationen. Als erstes müssten alle Teilnehmer am Ende des Kurses eine Adresse erhalten, welche sie bei Schwierigkeiten kontaktieren können, und von welcher sie in kurzer Zeit Antwort erhalten. Die eigenen Kursleiter können dies oft nicht selbst tun, da sie bereits wieder in einem andern Kurs sind. Diese Anlaufstelle — vorzugsweise die anbietende Organisation — müsste in der Lage sein, eine weitere Betreuung durchzuführen oder Adressen von Therapeuten oder Institutionen, die weiterhelfen können, zu vermitteln. Ein reiner Email-Kontakt ist bei gravierenden Problemen unzureichend. Dass eine weitergehende Betreuung nicht kostenlos wäre, schiene mir verständlich und sollte den Teilnehmern im Kurs auch mitgeteilt werden. Was heute ebenfalls noch fehlt, sind unterstützende Netzwerke von ehemaligen Teilnehmern in der Art von Selbsthilfegruppen. Diese könnten kostenlos arbeiten und hätten eine gute Wirkung. Solche Netzwerke aufzubauen wäre die ethische Aufgabe aller

Anbieter von Visionssuchen, die den verantwortungsvollen und nachhaltigen Umgang mit allem Lebendigen stets sehr betonen. Dazu gehören auch die Teilnehmer ihrer Seminare!

Paul Scheidegger

**Dr. phil. Paul Scheidegger**, Jg 44, führt gemeinsam mit seiner Frau eine psychotherapeutische Praxis in der Schweiz. Kontakte mit Heilverfahren und spirituellen Lehrern aus andern Kulturen haben ihn zu einem neuen Verständnis der Psychotherapie geführt. [www.ethnoresearch.ch](http://www.ethnoresearch.ch) und [www.lebendigsein.ch](http://www.lebendigsein.ch)