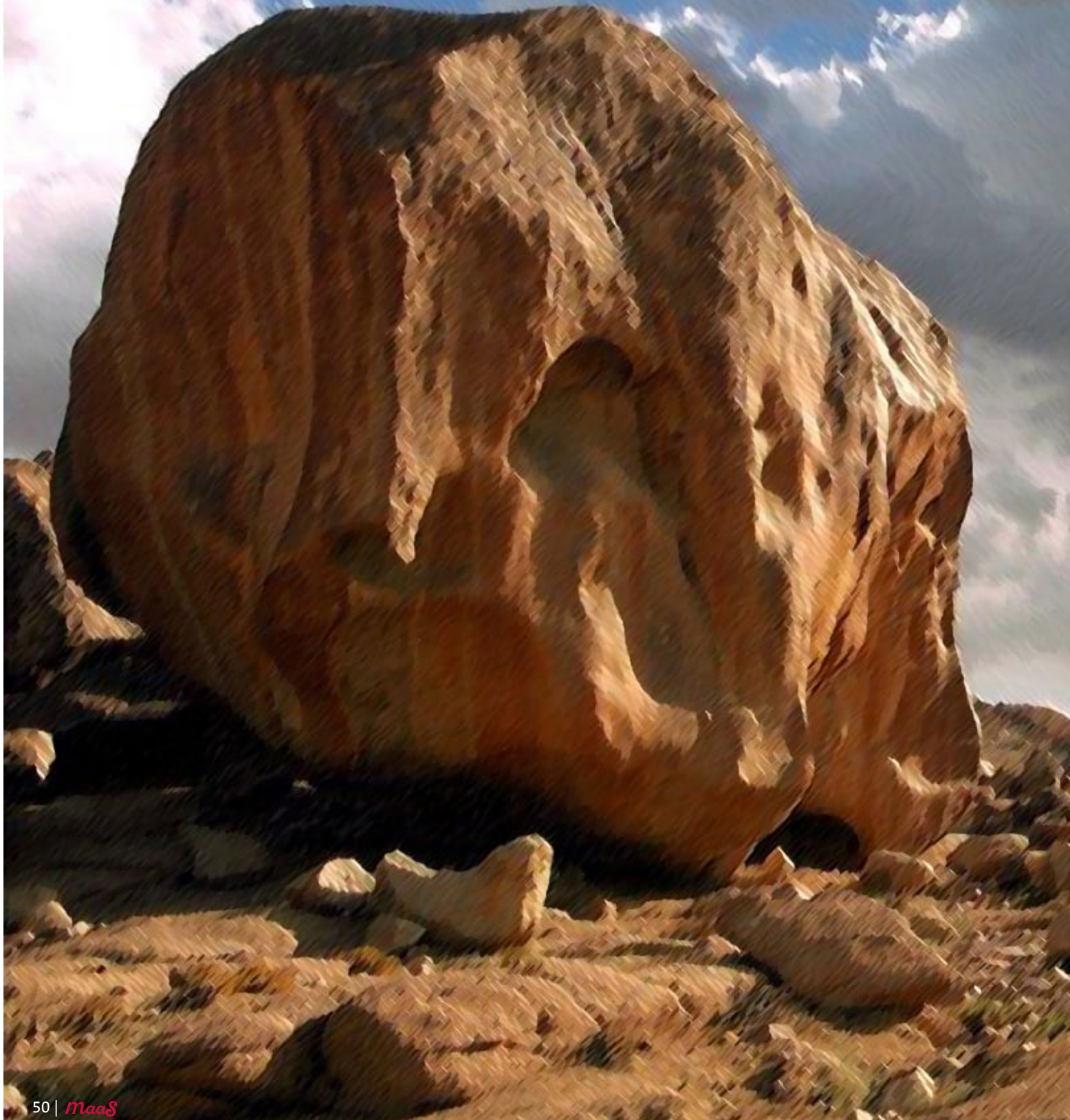


VISIONSSUCHE

# 100 STUNDEN





# ALLEIN IN DER WILDNIS

Unter einem sternenübersäten Himmel einschlafen  
mit Bäumen, Steinen, Tieren und Wolkengesichtern reden  
100 Stunden mit sich alleine sein  
den ungetrübten Blick aufs eigene Leben wagen  
die Leere aushalten  
die Stille erfahren  
den Schatten entgegentreten  
in die eigene Seele eintauchen  
innere und äußere Natur hautnah spüren





Das Initiationsritual früherer Zeiten erfährt eine Renaissance in einer Zeit, in der viele sich selbst nicht mehr kennen. Im Spiegel der Natur erfahren sie so viel über sich selbst, mehr als ihnen irgendein anderer Lehrer sagen könnte.

Wer heute zu einer Visionssuche kommt, hat letztlich immer ein existenzielles Anliegen dabei. Wo ist mein Platz? Wie kann ich mich entfalten? Welches Wesen in mir bin ich wirklich? Wie kann ich präsent und in einem ehrlichen Kontakt sein?

Da ist die Frau, die ihre Kinder großgezogen hat und jetzt mit 50 den Blick auf sich selbst richtet und ihr „Eigenes“ finden möchte: Was fange ich mit dem letzten Abschnitt meines Lebens an?

Da ist der junge Angestellte, der von Job zu Job springt, sich anstrengt

und jetzt, nach einer Trennung, bemerkt, wie er „hohl dreht“.

„Ich möchte das Abgestumpftsein hinter mir lassen.“

Da ist die äußerst talentierte junge Frau, die immer wieder feststellt, dass sie an ihrem eigenen Anspruch scheitert und das Gefühl hat, sie könne gar nichts. „Ich möchte so gern Vertrauen in mich selbst haben.“

In der Absichtserklärung, die bei der Anmeldung zur Visionssuche geschrieben wird, kann es vordergründig um berufliche Veränderungen gehen, das ist sozusagen „erlaubt“. Tief innen aber lauert die Frage: Was ist wirklich wichtig für mich und was hindert mich daran, dafür einzutreten? Was hindert mich daran, für mein „inneres Feuer“ zu brennen, für meine Berufung? Immer öfter wird ein Zustand von Erschöpfung beschrieben, von Ausbluten oder Austrocknung, einem Burnout-

Gefühl, eine tiefe Lebenskrise, und es steht an, ehrliche Bilanz zu ziehen, den Raum dafür zu öffnen, das bisherige Tun wirklich anzuschauen und zu überprüfen, die Frage zuzulassen: Warum stelle ich mich so zur Verfügung? Wieso erlaube ich mir nicht, zu dem zu stehen, was ich will? Und es braucht den Mut, eine über allem liegende Traurigkeit nicht weiter unter den Tisch fallen zu lassen oder mit Hyperaktivität scheinbar zu verschweigen.

Da war ein Personalentwickler von BMW, ein hoher Manager; die Arbeit machte ihm keine Freude mehr, er stand nicht mehr hinter der „Effektivierung“, die er mit den Menschen durchzuführen hatte. Er gestand sich ein, dass er eigentlich nur weiter macht, um des hohen Gehaltes willen, weil alle in der Familie sich an den hohen Lebensstandard gewöhnt hatten. Er sah ein munteres Bächlein in der „verbotenen“ Schlucht

# „Gehe in die Wildnis, segne dich selbst und erfahre, was getan werden muss.“

(Steven Foster)

dahinfließen. Um dahin zu gelangen, musste er heruntersteigen und bei jedem Schritt den „braven Jungen“, der alle Gebote einhält, hinter sich lassen. Am Bachbett angekommen erwartete ihn eine sprudelnde Gewissheit, dass es weitergeht, auch wenn Steine im Weg liegen. Mit diesem Bild fuhr er nach Hause und nach ein paar Wochen kündigte er. Er schrieb von einer unglaublichen Erleichterung und begann mit neuem Elan seinen ihm eigenen Lebensentwurf zu entwickeln.

**O**ft ist ein tiefer Wunsch, endlich zu erfüllenden, liebevollen Beziehungen durchzudringen, der Grund, sich auf den Weg zu machen. „Ich stehe am Ende einer Beziehung. Wieder hat sich dasselbe Muster wiederholt. Ich ackere mich ab, damit die Beziehung funktioniert und trotzdem scheitere ich.“ Es geht darum zu erforschen, wie das eigene Konzept über sich selbst und die Menschen, die man liebt, vielleicht gerade verhindert, dass man durchkommt zu etwas „Echtem“. Es tut so weh, sich den realen Beziehungserfahrungen zu stellen, der Einsamkeit, dem Alleinsein. Und da kommt die so große und tiefe Erfahrung daher, losgelöst von allen Beruhigungen und Ablenkungen, die uns die Zivilisation schenkt, ohne Essen, Gemeinschaft und Dach über dem Kopf in die wilde Natur zu ziehen und dort 4 Tage und Nächte zu verbringen. Und die Einladung, sich zu spüren, nackt, pur, ausgesetzt den großen Elementen. Allein. Selbstgewählt. Die Visionssuche.

In früheren Zeiten war Visionssuche ein Initiationsritual für Jugendliche,

um sie von der Kindheit abzuschneiden und ins erwachsene Leben zu führen. Heute sind die TeilnehmerInnen 18 bis 80, die sich mit diesem Übergangsritual in der Natur rückverbinden wollen mit ihren ureigenen Wesen, mit dem Natürlichen, Lebendigen, Fließenden, Zyklischen. Sie ahnen, dass die Verschleierung ihrer Selbstwahrnehmung nur aufgerissen wird, wenn sie sich konfrontieren mit den größten Ängsten: einsam, abgeschnitten, hungernd... sich selbst stellend. Die Erfahrung ist, dass die TeilnehmerInnen erzählen, wie sie in den 4 Tagen und Nächten „weichgespült werden“, wie Glaubenssätze an einfachen Realitäten zerschellen und sie im Spiegel der Natur ihr wahres Gesicht erkennen. Ein Sprachforscher erzählt: „Ich war mir immer sicher, dass Reden und Sprache das Wichtigste sind. Damit habe ich mir letztlich die Menschen vom Hals gehalten. In meiner Auszeit traf ich einen Schäfer, der dort weit weg von seinem Dorf seine Herde weidete. Er legte mir ein neugeborenes Lämmchen in den Arm, und obwohl wir kein Wort einer gemeinsamen Sprache teilten, was mich fürchterlich irritierte, teilten wir doch das

Wesentliche: Ich gab ihm Wasser, er gab mir Salz.“

Eine junge Geigerin wundert sich, dass sie mit fast 30 Jahren doch keine einzige wirkliche Beziehung zu einem jungen Mann aufgenommen hat. Als sie in ihrer Wachnacht (die letzte Nacht in der Visionssuche) den Himmel betrachtet, sieht sie einen großen leuchtenden Stern: „Das ist mein Vater“ und daneben einen kleineren „Das bin ich“. Und während sie die beiden beobachtet, fällt plötzlich der große Stern als Sternschnuppe vom Himmel herunter! Ein Star fällt. Jetzt erst wird der Weg frei für eine Partnerbeziehung. Ihr wird deutlich, wie eng ihr Verhältnis zu ihrem Vater war. Dieselbe Frau hat während ihrer ganzen Auszeit auf einer Alm gegen sehr zudringliche Kühe „gekämpft“. Sie musste alles lernen, um ihre Grenzen zu setzen. Niemand sonst in der Gruppe von 12 Teilnehmern hatte mit den Kühen zu tun.

Die TeilnehmerInnen liegen nachts unter dem großen Sternenzelt, werden dabei selbst ganz klein und fühlen plötzlich eine Geborgenheit und Zugehörigkeit und in solchen



Die Rückkehr



Momenten ist alles gut. „Was? Ich habe doch gedacht, ich mach mir in die Hose vor Angst vor der Dunkelheit!“ Stattdessen legen sie ihren eigenen inneren Kompass wieder an den Großen des Universums und spüren dabei ihre innere Richtung. Wer lernt, sich selbst in den Arm zu nehmen, dem gelingt es leichter im Umgang mit anderen Menschen zu akzeptieren, dass eine Wahrheit die andere nicht auslöscht. Während sie in den Armen der Natur liegen, das Gras riechen, vom sanften Blick des Rehs erfasst werden, den grünen Ast an dem sonst ganz trockenen Baum bemerken, darf sich etwas wie Milde ausbreiten, darf Ruhe einkehren.

Ein angestrenzter Jungmanager findet sich im warmen Sonnenlicht zwischen Klee und Blumen und die alte Grundüberzeugung „Ich bin nicht gewollt“ schmilzt dahin zwischen Schmetterlingen, die sich auf seine Arme setzen und seinen Schweiß trinken, Vögeln, die um ihn

herumhopsen und einer Eidechse, die seinen Fuß ertastet. Er hört die Leiter sagen: „Du hast 100 Stunden Zeit, es gibt nichts zu tun, außer zu sein.“ In der Vorbereitungszeit hat er seine „Confirmation“ gefunden, seinen Kraftsatz: „Ich nehme meinen kleinen Jungen an die Hand, entlasse mich aus dem Ungenügen und bringe meine Talente in die Welt.“ Den gilt es jetzt zu bestätigen. Im Sein. Mitten in der Nacht wird er von einem schmatzenden Geräusch geweckt: Eine Fischotterfamilie bewegt sich vom Bach zu ihm hin, die 3 Jungtiere queren leise quiekend seine Isomatte, folgen spielend und sich rollend unbekümmert ihrer Mutter hin zum Teich. Er weiß nicht, wie die Tiere heißen, er ist bloß atemlos vor Staunen, was da auf ihn zukommt, was ihm da gezeigt und geschenkt wird. Dieser Mann war auch gekommen, um seinen Entschluss, seiner Freundin einen Heiratsantrag zu machen, zu überprüfen. Er geht nach Hause mit einem sicheren Bauchgefühl. Ja, ich will!

## DER ABLAUF

### Vorbereitung: 3 bis 4 Tage

- Klärung der persönlichen Absicht
- Gestalten von selbstgeschaffenen Zeremonien und Ritualen
- Informationen zum Sicherheitssystem und technische Hinweise
- Finden des persönlichen Kraftplatzes für die Zeit in der Wildnis

### Auszeit: 4 Tage

#### (3 Tage bei Jugendlichen)

Vier Tage und Nächte alleine fastend in der Wildnis.

### Nachbereitung: 3 bis 4 Tage

- Rückkehr und zeremonielle Reinigung und Fastenbrechen
- Erzählen des in der Wildnis Erlebten und Spiegelung der Geschichte durch die Leiter
- Integration der Erfahrung in den Alltag und Lebensplan

### Sylvia Koch-Weser

ausgebildete **Visionssucheleiterin** seit 2000 in der School of Lost Borders bei Steven Foster und Meredith Little, Autorin (zusammen mit Geseko von Lüpke) des Buches Visionssuche/Vision Quest, Drachenverlag

[www.sylvia-koch-weser.de](http://www.sylvia-koch-weser.de)



- **Visionssuche (DVD, 44 min.)**
- Ein Film von Gesa Koch-Weser und Nadja Röhl
- Kommentarlos dokumentiert der Film die Geschichten dreier Menschen auf der Suche nach Geborgenheit und Zugehörigkeit auf ihrer Visionssuche im Zentralmassiv der Wüste Sinai. Sie durchqueren weglose Kargheit oder blühende Gärten, aber auch Wünsche und Ängste.
- Kontakt: [visionssuche.doku@gmail.com](mailto:visionssuche.doku@gmail.com)

