

Die Visionssuche

Die Rolle der Natur bei der Unterstützung persönlicher Übergangsphasen

von Manuela Bosch

Im Laufe eines Lebens haben Menschen verschiedene Übergänge zwischen Lebensstadien und sozialen Zuständen zu bewältigen, zum Beispiel: zwischen Kindheit und Erwachsensein, alleinstehend und in Lebenspartnerschaft sein, zwischen auf Reisen und an einem Ort angekommen sein, zwischen außenstehend und eingeweiht in eine Gemeinschaft sein, zwischen Eltern haben und nichtmehr Kind sein. Aus Erfahrung kann ich sagen, dass einige dieser Phasen auf Grund eines modernen Lebens schwer überschaubar

eine große persönliche Herausforderung für den Einzelnen verstanden. Diejenigen, die sich darin befinden sind natürlicherweise offener, verletzlicher, anfälliger und zum Teil orientierungsloser, als in einer stabilen Lebensphase. Deshalb sind diese Herausforderungen kein individuelles Thema, das jeder mit sich selbst ausmacht, sondern ein gesellschaftliches Thema, bei dem die Gemeinschaft dabei ist, den Übergang unterstützt. Deshalb gibt es bei vielen indigenen Kulturen rituelle Praktiken, die den Prozess unterstützen. Eines der verbreitetsten solcher Schwellenrituale ist die Visionssuche.

Die Visionssuche, in der Form wie sie heute wieder vermehrt in modernen westlichen Kulturen praktiziert wird, lehnt sich an das Drei-Phasen-Muster für Übergangsrituale von Van

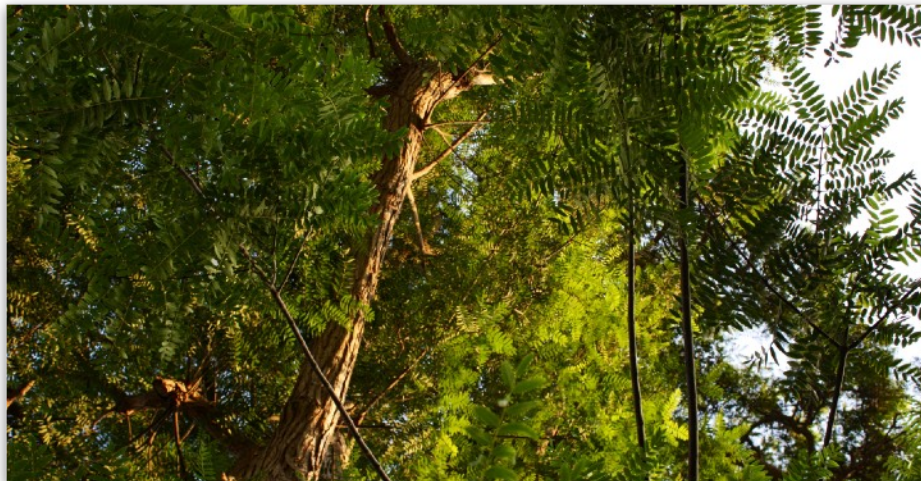


Foto: Claudia Bosch

geworden sind. Normen und Grenzen zwischen zu Hause, Partnerschaft, Beruf und Gemeinschaft verschwimmen. Es ist manchmal schwer zu definieren, in welcher persönlichen Übergangsphase ich mich gerade befinde, ganz abgesehen davon, dass wir wohl auch kollektiv und gesellschaftlich in einer großen Umbruchphase sind. Ich nehme an, beides spielt bei unseren persönlichen Herausforderungen zusammen.

Der französische Ethnologe Arnold van Gennep bezeichnet den bewusst praktizierten Übergang in einen neuen Lebensabschnitt als Übergangsritus. Bei vielen Naturvölkern sind diese Übergangsriten fester Bestandteil des sozialen Lebens. Die Schwelle zwischen den Lebensphasen werden bei diesen Kulturen als

Genep an: der Ablösungsphase, dem Schwellenritual und der Integrationsphase.(1) Die Schwelle ist oft ein vier Tage und vier Nächte dauerndes Ritual in der Natur. Die Ablösungs- und Integrationsphase ist ein mehrere Wochen oder Monate dauernder individueller Prozess, der auf unterschiedliche Weise vorbereitet und begleitet wird.

Die Praxis der Visionssuche kann dabei helfen, sich für den Eintritt in eine neue Lebensphase bewusst auszurichten. Die intensive ablenkungsfreie Erfahrung in der Wildnis wirkt sich positiv auf die geistige, emotionale, körperliche und spirituelle Intelligenz aus. Sie fördert also die idealen Voraussetzungen, um sich großen Lebensfragen zu stellen.

Die meisten von uns führen einen relativ hektischen Lebensstil in einer von Menschen geschaffenen Umgebung voller sozialer und professioneller Anforderungen. Das kann sich auf Dauer ermüdend auf unsere geistige Kapazität auswirken. Die „Attention Restoration Theory“(2) liefert dazu wissenschaftliche Erkenntnisse. Eine natürliche Umgebung kann helfen, unsere geistigen Fähigkeiten zu regenerieren und unsere Kapazität für Entscheidungsfindung zu erhöhen. Nicht nur das bewusste Denken verbessert sich dabei, auch der Zugang zum Unterbewusstsein.

Durch den Kontakt zur Natur verbessert sich auch unser generelles emotionales und körperliches Wohlbefinden. Es gibt zum Beispiel jüngste Forschungen, die belegen, dass das Mikobakterium *Vacciae*, das weit verbreitet im Boden auffindbar ist, zur vermehrten Ausschüttung von Serotonin führt. Der Neurotransmitter, auch bekannt als Glückshormon, hilft vorbeugend gegen Depression, führt zu Tiefenentspannung und einer Verringerung von angstbezogenen Verhaltensweisen.(3)

Der direkte Kontakt mit der Natur kann uns auch die Erweiterung unserer Vorstellungskraft und den Zugang zu einer spirituellen Ebene und erleichtern. Die Technik der Visionssuche ermöglicht eine tiefe bewusstseinsweiternde Erfahrung. Das funktioniert auch bei dieser Form von schamanischem Ritual ohne die Einnahme von psychoaktiven Substanzen. Denn Entheogene, also halluzinogen wirkende Mittel, kommen natürlicherweise in Pflanzen auf der ganzen Welt vor. Sie können einen positiven Geisteszustand fördern und ein Gefühl der Einheit und Verbindung mit der Welt und den Wesen um uns herum herstellen. In direktem Kontakt mit der Natur wirken Entheogene auch über Einatmen oder Körperkontakt auf unser Serotonin-System. Es reicht, dass wir in der Natur sitzen, unseren Geist klären und unsere Umgebung dadurch in wahrhaftigem Sinne erfahren.(4)

Das hier Beschriebene erklärt den Effekt der Natur im Rahmen einer Visionssuche. Folgende Aspekte des Rituals spielen darüber hinaus noch eine Rolle bei der Unterstützung eines

Visionssuchenden – auch Initiand genannt – in seinen neuen Lebensweg.

Es hat eine ganz eigene Kraft, sich Herausforderungen wie Nahrungsverzicht, sozialer Isolation und der wilden Natur zu stellen. Die Geschichte und Energie vom Platz und das Land, auf dem die Visionssuche stattfindet, spielt eine Rolle. Die Ausrichtung auf die eigene Absicht, auf das, was hinter sich gelassen werden möchte und was kommen soll, hat seine eigene Bedeutung. Das rituelle Einbinden der Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft und Äther sind wichtig. Alleine zu gehen, aber auch Teil eines Kreises weiterer Initianden zu sein, ist ein bedeutungsvoller Aspekt. Der Schutz und die Intention der Visionssucheleitung, sowie ihre Begleitung bis zur Schwelle, macht etwas aus.

All das sind wichtige Aspekte, wenn wir das Phänomen der Visionssuche erklären wollen. Auf der Ebene der systemischen Prozessbegleitung ist das Erklären und Hinterfragen des Ganzen wohl relevant. Doch letztlich ist gerade das Wissen um das Nichtwissen und das Verbinden mit der ganz eigenen Wahrheit, worum es am Ende eigentlich geht.

Das Ziel der Visionssuche ist nicht, lineare Antworten auf Zukunftsfragen zu erhalten. Es geht viel mehr darum, im inneren Platz zu schaffen und sich frei von äußeren Einflüssen besser kennenzulernen. Das Übergangsritual bietet einen Rahmen, möglichst frei von Ablenkung seinen inneren Wesenskern zu erfahren. Dieser Kern kann als grundlegende Orientierung im Leben dienen. //

Manuela Bosch ermöglicht einmal im Jahr Visionssuchen im Rahmen von *Betula & Mamabuche* im Naturschutzgebiet Radegasttal in Klein Hundorf, Nord-West Mecklenburg. Termine und Informationen sind im Internet unter www.betulaundmamabuche.org zu finden.

Fußnoten

(1) Übergangsriten, Arnold van Gennep, 1999

(2) <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10937404.2016.1196155>

(3) <https://qz.com/993258/dirt-has-a-microbiome-and-it-may-double-as-an-antidepressant/>

(4) <https://positivepsychologyprogram.com/why-nature-positively-affects-your-well-being-and-how-to-apply-it/>