

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>Einleitung</b> .....	14
<b>Teil 1</b>	
<b>Die längste Nacht der Wüste</b> .....	21
<i>Erfahrungsbericht einer Visionssucherin</i>	
Zwischen Sicherheit und Freiheit .....	21
»Lost Borders« – Die Grenzen fallen .....	22
Erste Wildniserfahrungen .....	23
Die Wüste .....	24
Auf der Schwelle vor dem »Hinausgehen« .....	26
Heilige Zeit – Heiliger Raum .....	27
Im Wohnzimmer eines Bergglöwen? .....	29
Lineare Zeit – Zyklische Zeit .....	31
Traumland .....	32
Letzter Tag – Letzte Nacht .....	33
Grünes Gras des Lebens .....	35
Spiegelungen .....	36
Wieder zu Hause .....	39
<b>Das Ritual</b> .....	43
<i>Visionssuche – was ist das?</i>	
<b>Erste Phase: Vorbereitung</b> .....	45
<i>Ich entscheide mich dafür, an einer Visionssuche teilzunehmen</i>	
Die Medizinwanderung .....	46
Technische Vorbereitung/Ausrüstung .....	47
Physische Vorbereitung/Voraussetzungen .....	48
Die Vorbereitung auf das Fasten .....	48
Trennung von zu Hause und Eintritt in neue Welten .....	48

<b>Klärung der Absicht</b> .....	50
Fragen der Sicherheit .....	55
Den persönlichen Platz in der Wildnis finden .....	56
<b>Zweite Phase: Einsames Fasten</b> .....	58
Die Schwelle .....	59
Die Verwurzelung .....	59
Einsamkeit .....	62
Schutzlosigkeit .....	62
Das Fasten .....	64
Da-Sein .....	66
Die Rassel .....	67
Zeit zum Träumen .....	67
Heilige Zeit – Heiliger Raum .....	68
Symbole, Zeremonien und Gebete .....	70
Die Zweifel .....	72
Die große Leere .....	72
Rituelle Werkzeuge .....	73
Im Kreis der Wahnacht .....	75
Abbruch und Regelbruch .....	76
Der Abschied von der Schwellenwelt .....	77
<b>Dritte Phase: Nachbereitung</b> .....	80
Die Rückkehr .....	80
Rituale der Angliederung .....	80
Die Inkorporation .....	81
Die Spiegelung .....	82
Der Abschied .....	84
Die Rückkehr nach Hause .....	85
Der Sinn der Krise .....	86
<b>Wer macht Visionssuchen?</b> .....	90
Gute Gründe, auf Visionssuche zu gehen .....	91
Wendepunkte .....	92
Visionssuche mit Jugendlichen .....	93
Vision Quest für Führungskräfte .....	98
Visionssuche für gesellschaftliche Randgruppen .....	100
Visionssuche mit Schwerkranken .....	101
Grenzbereiche .....	102

## Teil 2

<b>Hintergrund</b> .....	108
<i>Visionssuche – Ist das was Indianisches?</i>	
Hanblecheya – Das Flehen um ein Gesicht .....	109
<b>Initiationsriten und Schwellenrituale</b> .....	113
<i>Brauchen wir so etwas noch?</i>	
Die Schwellenwelt .....	117
Die Kraft der Rituale .....	121
<b>Gibt es bei uns etwas Vergleichbares?</b> .....	127
Schamanische Wurzeln .....	127
»Ich weiß, dass ich hing am windigen Baum ...« – Germanische Initiation .....	128
Die verschlungenen Wege der Einweihung – Das kretische Labyrinth .....	129
Der Gang in die Wüste – Christliche Visionssuchen .....	133
Die Suche nach dem Heiligen Gral – Die Queste der Ritter .....	137
Von »Allerleirauh«, »Hänsel und Gretel« und dem »Eisenhans« oder: Wie man erwachsen wird .....	141
Bilanz .....	144
<b>Im Kreislauf von Himmelsrichtungen und Jahreszeiten: Das Medizinrad</b> .....	147
Der Süden – der Sommer .....	151
Der Westen – der Herbst .....	152
Der Norden – der Winter .....	154
Der Osten – der Frühling .....	156
Durch das Rad gehen – Erstarrungen lösen .....	157
Visionssuchen: Heilung mit dem Medizinrad .....	160
<b>Warum in die Wildnis gehen?</b> .....	163
Eine gelbe Flechte als Platz des Ostens .....	167
Wenn Steine sprechen .....	169
Die mit den Vögeln fliegt .....	175
Der Geist des Bären .....	178
Der Eichelhäher als Bote .....	181
Trickster – Füchse, Raben und Kojoten .....	185
<b>Kultur und Wildnis</b> .....	187
Das doppelte Gesicht der Wildnis .....	188
Die Geschichte der Spaltung von Mensch und Natur .....	189
Die Heilung der Spaltung .....	191

<b>Wildnis und Spiritualität</b> .....	194
Die Erfahrung des Heiligen in der Natur .....	197
Trance und Traumzeit .....	198
<b>Wildnis und Sinnlichkeit</b> .....	202
<b>Wieso wird die Visionssuche heute wiederentdeckt?</b> .....	209
<b>Teil 3</b>	
<b>Die Vision</b> .....	216
<b>Klassische Themen der Visionssuche</b> .....	221
Was heißt es, ein Mann zu sein? .....	222
Das Frau-Sein entfalten, bestätigen, leben, feiern .....	227
Beziehung, Liebe und Sexualität .....	231
Leben – Krankheit – Tod .....	234
Beruf und Berufung .....	240
<b>Auf der Suche nach dem persönlichen Mythos</b> .....	243
Die Langzeitwirkung der Visionssuche .....	244
<b>Anhang</b> .....	251
Anmerkungen .....	252
Literatur .....	262
Ausrüstungsliste .....	267
Adressen .....	272
Bild- und Textnachweis .....	287
Danksagung .....	288
Autoren .....	289