

Vorwort 8

Einleitung 14

Teil 1

Die längste Nacht der Wüste 21

Erfahrungsbericht einer Visionssuche (Iris, 44 Jahre)

Zwischen Sicherheit und Freiheit 21

„Lost Borders“ – Die Grenzen fallen 23

Erste Wildniserfahrungen 23

Die Wüste 25

Auf der Schwelle vor dem „Hinausgehen“ 26

Heilige Zeit – Heiliger Raum 28

Im Wohnzimmer eines Berglöwen? 30

Lineare Zeit – Zyklische Zeit 32

Traumland 33

Letzter Tag – Letzte Nacht 35

Grünes Gras des Lebens 36

Spiegelungen 38

Wieder zu Hause 42

Das Ritual 45

Visionssuche – was ist das?

Erste Phase: Vorbereitung 47

Ich entscheide mich dafür, an einer Visionssuche teilzunehmen. 47

Die Medizinwanderung 48

Technische Vorbereitung /Ausrüstung 49

Physische Vorbereitung/Voraussetzungen 50

Die Vorbereitung auf das Fasten 51

Trennung von Zuhause und Eintritt in neue Welten 51

Klärung der Absicht 51

Fragen der Sicherheit 54

Den persönlichen Platz in der Wildnis finden 56

Zweite Phase: Einsames Fasten 58

- Die Schwelle 59
- Die Verwurzelung 59
- Einsamkeit 61
- Schutzlosigkeit 62
- Das Fasten 64
- Da-Sein 66
- Die Rassel 67
- Zeit zum Träumen 68
- Heilige Zeit – Heiliger Raum 69
- Symbole, Zeremonien und Gebete 71
- Die Zweifel 72
- Die große Leere 73
- Rituelle Werkzeuge 74
- Im Kreis der Wachnacht 76
- Abbruch und Regelbruch 77
- Der Abschied von der Schwellenwelt 78

Dritte Phase: Nachbereitung 80

- Die Rückkehr 80
- Rituale der Angliederung 80
- Die Spiegelung 83
- Der Abschied 84
- Die Rückkehr nach Hause 85
- Der Sinn der Krise 87

Wer macht Visionssuchen? 91

- Gute Gründe, auf Visionssuche zu gehen 92
- Wendepunkte 93
- Visionssuche mit Jugendlichen 95
- Vision Quest für Führungskräfte 100
- Visionssuche für gesellschaftliche Randgruppen 102
- Visionssuche mit Schwerkranken 103
- Grenzbereiche 105

Teil 2

Hintergrund 110

Visionssuche – Ist das was Indianisches?

Hanblecheya – Das Flehen um ein Gesicht 111

Initiationsriten und Schwellenrituale 116

Brauchen wir so etwas noch?

Die Schwellenwelt 120

Die Kraft der Rituale 125

Gibt es bei uns etwas Vergleichbares? 131

Schamanische Wurzeln 131

„Ich weiß, dass ich hing am windigen Baum ...“ –

Germanische Initiation 132

Die verschlungenen Wege der Einweihung – Das kretische Labyrinth 133

Der Gang in die Wüste – Christliche Visionssuchen 138

Die Suche nach dem Heiligen Gral – Die Queste der Ritter 142

Von „Allerleirauh“, „Hänsel und Gretel“ und dem „Eisenhans“ oder:

Wie man erwachsen wird 147

Bilanz 151

Im Kreislauf von Himmelsrichtungen und Jahreszeiten:

Das Medizinrad 153

Der Süden – der Sommer 157

Der Westen – der Herbst 158

Der Norden – der Winter 160

Der Osten – der Frühling 162

Durch das Rad gehen – Erstarrungen lösen 164

Visionssuchen: Heilung mit dem Medizinrad 166

Warum in die Wildnis gehen? 169

Eine gelbe Flechte als Platz des Ostens 173

Wenn Steine sprechen 175

Die mit den Vögeln fliegt 181

Der Geist des Bären 184

Der Eichelhäher als Bote 188

Trickster – Füchse, Raben und Kojoten 191

Kultur und Wildnis 194

- Das doppelte Gesicht der Wildnis 194
- Die Geschichte der Spaltung von Mensch und Natur 196
- Die Heilung der Spaltung 199

Wildnis und Spiritualität 202

- Die Erfahrung des Heiligen in der Natur 205
- Trance und Traumzeit 206

Wildnis und Sinnlichkeit 210

Wieso wird die Visionssuche heute wiederentdeckt? 217

Teil 3

Die Vision 222

Klassische Themen der Visionssuche 228

- Was heißt es, ein Mann zu sein? 229
- Das Frau-Sein entfalten, bestätigen, leben, feiern 234
- Beziehung, Liebe und Sexualität 237
- Leben – Krankheit – Tod 241
- Beruf und Berufung 247

Auf der Suche nach dem persönlichen Mythos 251

- Die Langzeitwirkung der Visionssuche 252

Anhang

- Anmerkungen 260
- Literatur 269
- Ausrüstungsliste 273
- Adressen 276
- Bild- und Textnachweis 291
- Danksagung 292
- Autoren 293