

Petra Ostini

HeldInnenreisen

Auf dem Weg zu uns selbst

*Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.*

Hermann Hesse

Vortrag an der Schule für Naturtherapie

Oberegg 2017

Inhalt

1. Von HeldInnenreisen und Genesungswegen	4
2. Von den Übergängen der Lebensmitte	8
3. Übergangsrituale	12
4. Der Aufbruch	14
Der Ruf	14
Krisen	14
Die Weigerung	15
Die beiden Seiten unserer Persönlichkeit	15
Der Beistand	17
Die Vorbereitung	17
Das Annehmen des Rufs	20
Das Überschreiten der ersten Schwelle	21
5. Die Schwellenzeit und das Stadium der Prüfungen	22
Die Schwellenzeit	22
Im Übergang	24
In der Natur	26
Es löst sich	28
Das Stadium der Prüfungen	30
Die Herkunft	30
Identität	32
Der Schatten	34
Die große Prüfung: Sterben und Wiedergeborenwerden	35
6. Die Rückkehr und die Wiedervereinigung mit der Gemeinschaft	36
Der therapeutische Spiegel	37
7. Geschenk und Verwandlung	37
8. Anhang: Gehen und Pilgern	41

Literatur 44

1. Von HeldInnenreisen und Genesungswegen

Es ist soweit, ich sitze an meinem Schreibtisch und beginne zu schreiben. Lange Zeit hat dieses Schreiben brach gelegen, das Thema, die Themen begleiten mich schon seit längerer Zeit. Will ich zu viel? Jedenfalls auch hier, es ist jetzt soweit, ich spüre den plötzlichen Antrieb, ich stehe auf, um mich an diesen Schreibtisch zu setzen. Ich möchte über HeldInnenreisen schreiben, über das Pilgern und Gehen, das mir so am Herzen liegt, darüber, wie Veränderung gelingen kann und meinen ganz persönlichen Genesungswegen nachgehen. Begleitet wird all das von einem Wunsch: während dieses Schreibens etwas über mich selbst zu erfahren, denn der Weg durch meine Jahreszeiten ist offen.

Es ist Herbst geworden, Anfang Oktober, der Übergang war mild, ein langer Spätsommer mit schmeichelndem Licht, golden und warm. Gestern der erste kältere Tag, wir haben die Paprikapflanzen ins Haus gebracht, die Chilischoten zum Trocknen aufgehängt, die letzten Bohnen geerntet. Seit zwei Wochen befinde ich mich in Bildungskarenz,¹ eine einjährige berufliche Auszeit erwartet mich. Ein Jahr, das mir so wunderbar lang erscheint, dass ich sein Ende noch nicht denken kann. Es ist eine Zeit des Übergangs, eingeleitet durch eine heftige Krise, die mir unverrückbar deutlich machte, was ich bereits seit längerem ahnte, dass es Zeit ist, innezuhalten und dem Fluss des Lebens zu lauschen. Während dieser Krise hatte ich begonnen, ein Tagebuch zu schreiben - ich tue es immer noch - in dem ich notierte, was mir an jedem dieser Tage hilfreich war, was mich erfreute und was ich träumte. Dieses Tagebuch war an sich bereits hilfreich, weil es in den oft dunklen Tagen meinen Fokus auch darauf legte, was gut war. Es soll mir jetzt nochmals beim Erforschen meines Genesungswegs dienen.

Begonnen hat alles immer schon früher, aber um irgendwo zu beginnen, gehe ich zurück zu einer kleineren Wanderung im Frühjahr vor zwei Jahren, sie trägt die Form einer Heldenreise. Seit ich von Wernher Sachon das erste Mal von der Struktur der Heldenreise erfuhr, unterzog ich mich bei für mich wichtigen Fragen immer wieder einem solchen Ritual, mit klarem Anfang und Ende und einer dazwischen liegenden Schwellenzeit. Am Vortag eines operativen Eingriffs wanderte ich zu einem mir vertrauten und wichtigen Platz. Nachdem ich dort eine Weile geruht hatte, folgte ich dem

¹ In Österreich gibt es diese Möglichkeit einer beruflichen Auszeit bis zu einem Jahr, die man für die eigene Weiterbildung nutzen kann und währenddessen man ein sogenanntes Weiterbildungsgeld vom Arbeitsmarktservice erhält. Meine Bildungskarenz begann Ende September 2016 und dauerte ein Jahr.

plötzlichen Impuls, nicht den gewohnten Weg zurück zu nehmen, sondern dem Wildbach entlang hinabzusteigen. Ich kannte den Weg nicht und es war wohl auch weniger ein deutlicher Weg als vielmehr eine schmale, mehr zu errahnende Narbe im hüfthohen Gras. Der Pfad war steil und endete abrupt an einem großen, leicht überhängenden Felsen. Auf diesem stand ich nun, klar war nur, hier ging es nicht weiter, jedenfalls für mich nicht erkennbar. Der Wildbach stürzte als Wasserfall einige Meter hinab, es war unmöglich, hier hinunter zu klettern, rechts und links ging es steil nach oben, da war nur ein Loch neben mir im Felsen, doch da hinab zu steigen schien mir zu riskant. Hier kam ich nicht weiter, ich war ratlos, sollte ich wieder umkehren müssen? Ich drehte mich um, da stand ganz unerwartet ein junger Mann hinter mir mit Tätowierungen und durchtrainiertem Körper, ich hatte ihn nicht kommen hören. Er lächelte und sagte, hier durch das Loch geht es weiter, und tatsächlich, durch diesen natürlich gewachsenen Schacht oder Tunnel ging es hinab, er kletterte voraus, zeigte mir die Trittstellen und kaum waren wir unten angekommen, war er mit kurzem Gruß auch wieder verschwunden. Dieses Fenster im Felsen war mir wie der Übertritt in eine neue Welt. Ich traf auf einen berückenden Platz, an dem sich das Wasser sammelte und der zum Verweilen einlud. Der schmale Weg folgte weiter dem Wildbach, und als ich auf eine weitere unpassierbare Stelle traf, wäre ich für einen kurzen Moment um die Anwesenheit des jungen Mannes froh gewesen. Jetzt allerdings wusste ich, es gibt hier ein Weiter und ich wusste auch, diese Herausforderung meistere ich alleine. Ich fand eine geeignete Stelle, den reißenden Bach zu queren, spürte mein Herz klopfen, kletterte noch ein Stückchen und folgte dem weiteren Weg ins Tal. Und als ich dort schließlich heil ankam, da fühlte ich mich genauso: heil und glücklich und sehr lebendig, so als hätte der Fluss des Lebens mich eben ausgespuckt.

Ich ahnte aber noch etwas: diese Erfahrung zeigte mir auch an, dass sich etwas grundlegend in meinem Leben ändern wollte. Sie hinterließ in mir einen mächtigen Wunsch, diese Lebendigkeit wieder in mein Dasein eintreten zu lassen und sie machte mir meine derzeitige Unzufriedenheit deutlich. Immer mehr spürte ich, dass mein Platz nicht mehr dort war, an dem ich beruflich stand, aufgegeben und verbogen, schrie es in mir nach Veränderung. Diese Situation zu verändern, mich neu zu orientieren, das fühlte sich stark und richtig an, ich nahm die innere Kraft wahr, die erwächst, wenn der Ruf nach einem Aufbruch da ist. Doch bald schon kam mit ebensolcher Vehemenz die Angst vor diesem Schritt und die Angst war stärker. Aber wie es nun einmal ist, wenn die Signale zu lange nicht wahrgenommen werden, wenn der Ruf erstickt wird oder ein

Schattendasein führt, dann greifen Körper und Seele zu stärkeren Mitteln und das bedeutete, dass genau zwei Jahre später, im Mai 2016 mein Körper und meine Seele sich weigerten, weiter zu funktionieren. Eine massive Erschöpfung machte sich breit, hervorgerufen durch lang anhaltende Belastungen, aufreibende Kämpfe, Zerrissenheit, Schlaflosigkeit und eigene hohe Ansprüche, letztlich aber wohl einfach dadurch, dass etwas anderes in mir werden wollte. Und hier geht die Geschichte dieser brüchigen Heldin nun weiter, zuerst jedoch möchte ich etwas über die Struktur von Heldenreisen erzählen.

Wann immer Menschen spüren, dass etwas Neues in ihnen oder in der Gemeinschaft, in der sie leben, werden will, haben sie sich auf den Weg gemacht, immer wieder brechen wir Menschen auf, um uns in eine ungekannte Welt zu begeben, lassen wir die Sicherheit des gewohnten Zuhauses hinter uns und folgen einem Ruf, der uns den Weg öffnet zu dem gleichermaßen ersehnten und gefürchteten Abenteuer der Entdeckung unserer selbst.² Der Archetypus der Heldenreise hat die Menschen seit jeher begleitet. „Immer wird es ein und dieselbe, bei allem Wechsel merkwürdig konstante Geschichte sein, auf die wir treffen, und immer ist sie begleitet vom Bewusstsein eines Überschusses, dessen wir noch nicht habhaft geworden sind und der nie erschöpfend erkannt und ausgesprochen werden wird.“³

Als Wernher Sachon in Anlehnung an Joseph Campbell während meiner naturtherapeutischen Ausbildung das erste Mal von der Struktur der Heldenreise erzählte, traf mich das wie ein Blitz. Es war ein Bild, das mich unglaublich angesprochen hat. Auch damals stand ein wichtiger Entwicklungsschritt für mich an. Nach Wernhers Worten war etwas mit einem Mal anders und ich wusste, es ist Zeit aufzubrechen und meinen eigenen Weg zu gehen. Etwas in mir war bereit und empfänglich. Und: das Bild der Heldenreise ist ein mächtiges und gab mir für meinen Weg die dafür notwendige Kraft. Rückblickend war es nicht das erste Mal, dass ich zu einer Heldinnenreise aufzubrechen bereit war. Ich folgte ihr auch, als ich von mir zuhause in Innsbruck auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela und weiter nach Finisterre zu Fuß ging. Der Moment, in dem wir die Aufforderung spüren, dass es Zeit ist aufzubrechen, ist ein besonderer und er wird uns vor allem in Übergangskrisen und bei wichtigen anstehenden Entwicklungsschritten zuteil.

² Vgl. Campbell 1999, S. 17

³ Ebda., S. 13

Im therapeutischen Kontext ist das Bild der Heldenreise äußerst hilfreich, weil es an die Wachstumskräfte des Menschen anknüpft und uns daran erinnert, dass wir diesen Weg nicht alleine zu gehen brauchen, denn er verbindet uns mit einer Menschheitskultur, in der die Helden aller Zeiten uns vorangegangen sind.⁴ Dieses menschliche Erfahrungserbe können wir aufgreifen, andere Menschen haben ähnliches wie wir erlebt und damit sind wir mit unseren Lebensfragen und Krisen auch nicht mehr allein.

Joseph Campbell hat sich diesem menschheitsgeschichtlichen Aspekt gewidmet, indem er nachzeichnete, wie sich die Reise des Helden immer und immer wieder in allen Kulturen mit denselben grundlegenden Archetypen wiederholt. Wir finden diese Struktur in den Mythen und Religionen, in den Volkssagen und Kindermärchen, die allesamt davon erzählen, wie ihre Heldinnen und Helden sich aufmachen in eine unerforschte und unbekannte Welt, ihre Krisen und Prüfungen meistern und verwandelt in die Gemeinschaft zurückkehren. Diese Struktur des Mythos ist in uns weiterhin lebendig, wie Joseph Campbell, sich auf Jungs psychoanalytischen Ansatz beziehend, uns zeigt.

Von dieser zeitlosen und übergreifenden Struktur der Heldenreise möchte ich berichten. Und meine ganz persönlichen Erfahrungen darin einfließen lassen. Die Wanderung, wie ich sie oben beschrieb, hielt in so prototypischer Weise verschiedene Elemente einer Heldinnenreise in sich vereint, dass es mich selbst erstaunte und auch heute bin ich über diese Erfahrung dankbar.

Das Bild der Heldenreise wirkt dann, wenn es im Leben eines Menschen um Wandlung und Veränderung geht. Wir können dieses Bild in therapeutischen und speziell in naturtherapeutischen Angeboten aufgreifen, um Menschen, die sich in einer Zeit des Übergangs befinden, einen Rahmen und vor allem einen Erfahrungsraum für anstehende Übergangs- und Veränderungsprozesse anzubieten. Wir können dieses Bild auch nutzen, um einen länger währenden Entwicklungsprozess zu verstehen. Das Bild der Heldenreise kann Mut geben, ausgetretene Pfade zu verlassen und neue Wege, den ureigenen Weg zu gehen.

Zusammenfassend lässt sich die Struktur der Heldenreise folgendermaßen beschreiben: Der erste Teil dieser Reise handelt von Trennung und Aufbruch. Ein Mensch spürt plötzlich deutlich, dass es Zeit ist aufzubrechen, er vernimmt es wie einen Ruf. Seine derzeitige Situation ist zu eng geworden,

4 Vgl. ebda., S. 31

ein wichtiger Entwicklungsschritt steht an, vielleicht befindet er sich auch in einer Krise. Es kann sein, dass er diesen Ruf zunächst ignoriert oder ihm zu folgen sich weigert. Doch schließlich spürt er, die Zeit ist reif, sich aus seinen gewohnten Einbindungen zu lösen, die innere Bereitschaft aufzubrechen ist da und er überschreitet die erste Schwelle. Hier beginnt der zweite Teil der Reise, die Person macht sich auf den Weg und tritt ein in einen Raum des Dazwischen, einen Schwellenraum, in dem das Alte nicht mehr gilt, das Neue aber noch nicht erkennbar ist. In dieser neuen Erfahrungslandschaft beginnt das Stadium der Prüfungen. Der Held oder die Heldin stößt auf unüberwindbar scheinende Hindernisse und erfährt unerwarteten Beistand von außen, Hilfsmittel und Qualitäten werden erworben, die für die weiteren Kämpfe und Abenteuer und schließlich für die entscheidende Prüfung notwendig sind. Besteht die Heldin, der Held die Prüfungen, dann wartet ein kostbares Geschenk als Belohnung. Der dritte Teil der Heldenreise handelt von der Rückkehr und der Wiedervereinigung mit der Gemeinschaft. Die Schwelle wird wieder überschritten, das Geschenk der Gemeinschaft überbracht. Gelingt auch die Rückkehr, dann sind Held oder Heldin verwandelt.

Heldenreisen erzählen von Veränderungsprozessen und in den Mythen und Märchen sind die kollektiven Erinnerungen daran bewahrt. Eine universelle Tiefenstruktur liegt ihnen zugrunde und in ihren Archetypen und Bildern finden wir uns selber wieder. Der Held oder die Heldin ist die archetypische Figur des Übergangs. Heldenreisen erzählen, wie der Mensch bereit wird für Veränderung und wie er sich auf den Weg macht, um einer neuen Lebensstufe in seinem Dasein Raum zu geben. „Von hier aus erscheint der Held als Symbol jenes göttlichen, schöpferischen und erlösenden Bildes, das in uns allen verborgen ist und nur darauf wartet, erkannt und ins Leben geholt zu werden.“⁵

2. Von den Übergängen der Lebensmitte

Dass sich etwas grundlegend in unserem Leben wandeln will, können wir zu allen Zeitaltern als bestimmte Entwicklungsthemen erfahren. Es sind beispielsweise die Initiationen, die ein Jugendlicher durchläuft auf dem Weg zum Erwachsen-Werden und zur Gestaltung des eigenen Selbst. Es sind die bedeutsamen oder kritischen Lebensereignisse, wie die Geburt eines Kindes oder der Tod eines nahen Menschen, Neuanfänge, Trennungen oder Krankheit, mit denen das

5 Ebda., S. 44

eigene Leben in eine neue Phase geworfen wird. Es sind zu allen Zeiten, Fragen und Aufgaben, die wir in unserer bisherigen Entwicklung nicht ausreichend beantwortet oder gelöst haben, alte Verletzungen, die unsere Aufmerksamkeit verlangen, Reifeschritte, die vollzogen werden wollen, auf dem Weg zur eigenen Identität, ein Vollständiger-Werden unserer Gestalt, indem wir uns unseren verdrängten, abgespaltenen oder bislang ungelebten Seiten zuwenden.

Wandlungs- und Übergangsprozesse beginnen meist mit einer Veränderung der Lebenssituation. Auch die Fragen der Lebensmitte konfrontieren uns mit einem Übergang, der von vielen Menschen so erlebt wird, dass ihre bisherigen Lebensmuster nicht mehr wirklich greifen. Ihr soziales Umfeld konfrontiert sie mit Veränderungen, v.a. aber spüren viele Menschen in dieser Lebensphase ein zunächst vielleicht noch unbestimmtes Sehnen, aus überkommenen Mustern und Strukturen, die in der ersten Lebenshälfte durchaus ihren Sinn gehabt haben, aus institutionellen Grenzen und Beschränkungen, aus Forderungen des Funktionierens und Anpassens sich zu lösen.

Von den HeldInnenreisen der Lebensmitte handelt dieser Text. Sie folgen einer eigenen Dynamik, die Wernher Sachon als die Bewegung eines ‚Abstiegs‘ oder einer ‚Rückkehr‘ beschreibt und in der die eher expansive Bewegung der ersten Lebenshälfte nicht selten in eine Krise gerät, um Raum zu geben für ein persönliches Wachsen und Reifen im Weniger.⁶ Lebensmitte meint die spezifische Wandlungsphase, in der das Leben erstmals eine andere Richtung einschlägt.⁷ C.G. Jung spricht vom ‚Mittagsumsturz‘, der einen Wendepunkt im Leben des erwachsenen Menschen markiert. Wie jeder Lebensprozess – Jung verwendet die Metapher des Sonnenlaufs – folgt auch jener des Menschen auf dem Gipfel seiner Expansion einer Richtungsänderung und nach Jahren des ‚Aufstiegs‘ beginnt die Bewegung sich langsam wieder zu senken.⁸ Die Bewegung des ‚immer höher und weiter‘ hat ihr Ende erreicht, wir halten inne, das Leben nimmt eine Wendung, es ändert sich die Richtung und auch die Lebensgestalt.

Die Zeichen dieser Veränderung sind zunächst oft unbestimmt, Ermüdungs- und Erschöpfungszustände treten vielleicht auf oder auch ein unbestimmtes Sehnen, Unzufriedenheit oder Zweifel an einer sich etablierten beruflichen Situation, vielleicht auch an der Partnerschaft oder am eigenen Lebensentwurf. Wir spüren, dass wir nicht mehr so weitermachen wollen oder

6 Vgl. Sachon 2015/1; S. 2 f.

7 Vgl. Sachon 2015/2, S. 5 ff.

8 Vgl. Jung 1987, nach Sachon 2015/2, S. 7 f.

auch können wie bisher. Unser Körper konfrontiert uns mit Veränderungen, Frauen spüren diese meist früher und deutlicher als Männer. Auch Veränderungen in der Familie, etwa das Erwachsenwerden und der Auszug der Kinder, das Älterwerden oder der Tod der eigenen Eltern, stellen viele Menschen vor eine neue Lebenssituation. Angekommen in der Lebensmitte haben die meisten Menschen in ihrem Leben beruflich und/oder familiär viel Verantwortung übernommen und nicht wenige haben sich lange damit überfordert, es allen recht machen zu wollen. Nun nehmen sie wahr, dass das, was bislang für sie bedeutungsvoll war, spürbar nachlässt. Fragen tauchen auf, was denn im Leben als wesentlich zählt oder was vielleicht noch gelebt werden mag. Manche werden in dieser Lebensphase von Zweifeln erfasst, sie beginnen das institutionelle Gefüge, in dem sie sich befinden, und ihre eigene Rolle darin, in Frage zu stellen. Deutlicher spüren sie die Zwänge und Beschränkungen, die darin für sich und andere liegen. Vielleicht haben sie auch das Gefühl, selbst zu kurz gekommen zu sein, nicht das eigene Leben, dessen Bedürfnisse und Ideale zu leben. Grundlegende berufliche Veränderungen, auch Trennungen langjähriger Partnerschaften werden nicht selten in dieser Zeit vollzogen. Manchmal können diese Fragen und Veränderungen eine Krise und seelische Erschütterung auslösen, die einen Wandlungsprozess des Selbst einleiten.

Mit der Erfahrungslandschaft dieser Wendezeit gilt es, erst vertraut zu werden und „die darin enthaltenen Entwicklungsaufgaben für das Selbst zu erkennen.“⁹ Da unsere Gesellschaft in erster Linie die expansive Richtung, die sich beispielsweise durch Wachstum und Erfolg ausdrückt, honoriert, gibt es meist wenig Bewusstsein über die Notwendigkeit der absteigenden Bewegung, darüber, dass es ein Wachsen und Reifen im Weniger gibt.¹⁰ C.G. Jung unterscheidet in seinem Aufsatz zur Lebenswende zwischen den Aufgaben des menschlichen Individuationsprozesses der ersten und zweiten Lebenshälfte.¹¹ Auch Robert Kegan folgt in seiner Entwicklungstheorie dieser Unterscheidung, wonach die Entwicklungsphase des erwachsenen ‚institutionellen Selbst‘ von der des ‚überindividuellen Selbst‘ abgelöst wird.¹²

Sowohl für Jung als auch Kegan steht die erste Lebenshälfte der Individuation v.a. unter dem Aspekt des Aufbaus einer mündigen und durchsetzungsfähigen Persönlichkeit, die sich gleichzeitig

9 Sachon 2015/2, S. 6

10 Auf die gesellschaftspolitische und ökologische Relevanz eines Abschieds von der Wachstumsgesellschaft sei hier nur am Rande verwiesen.

11 Vgl. Jung 1987, nach Sachon 2015/2, S. 7 ff.

12 Vgl. Kegan 1994, S. 315 ff.

auszeichnet durch die Einbindung in Gruppenzugehörigkeiten und Anpassungsleistungen an Rollen und Normen. Das institutionelle Selbst sieht sich Verpflichtungen und Verantwortungen gegenüber, denen es sich nicht entziehen kann und die es sich zu einem großen Teil auch nicht aussuchen kann. Für das Kind oder des Lebens Unterhalt will gesorgt sein, der Mensch dieser Entwicklungsstufe lernt Verantwortung zu tragen im beruflichen, sozialen und familiären Umfeld.

„Diese Anpassungsleistung hat jedoch ihren Preis. Manche Aspekte unseres Wesens, manche Möglichkeiten des Werdens können dabei nicht ausreichend zur Geltung kommen. (...) Es sind diese vernachlässigten Aspekte, die jetzt, in der Lebensmitte spürbar nach vorne drängen. Manche Menschen erleben es wie ein Anklopfen von innen, eine innere Stimme, die sie immer drängender darauf hinweist, dass es da noch etwas gibt, was bisher noch nicht gelebt wurde.“¹³ In der zweiten Lebenshälfte beginnt das Selbst sich aus seinen Einbindungen zu lösen „und in umfassendere Zusammenhänge hineinzuwachsen. Menschen in der Lebensmitte spüren immer deutlicher die wachsende Bedeutung, ihr Potential nicht mehr ausschließlich in den Dienst ihrer Institutionalität und ihres Funktionierens im Sinne ihrer inneren Institutionen zu stellen“.¹⁴ Viele Menschen erleben das wie eine Befreiung. Das Bedürfnis wächst, überholte Lebensformen hinter sich zu lassen. Auch die Fragen verändern sich, immer mehr wird von Bedeutung, was das Leben, was der Lebensprozess, der wir selber sind, von uns will.¹⁵

Die Übergänge der Lebensmitte erstrecken sich meist über einen längeren Zeitraum, manchmal über mehrere Jahre. Und sie verlaufen kaum geradlinig. Nicht selten sind sie mit Krisen verbunden, für viele Menschen bedeuten sie, sich auf eine innere Suche, eine HeldInnenreise zu begeben. Denn das, was in dieser Wendezeit werden will, ist uns in aller Regel noch nicht bewusst, das Neue hat noch keine sichtbare Gestalt angenommen. Wir befinden uns in einem Übergang, in einem geheimnisvollen Raum des Dazwischen, in dem wir unsere frühere Identität, unsere gewohnten Identifizierungen und Rollen zumindest vorübergehend aufgeben und dabei noch nicht wissen, was uns an Neuem erwartet.

13 Sachon 2015/2, S. 32

14 Ebda., S. 13

15 Vgl. ebda., S. 33

3. Übergangsrituale

In autochthonen Kulturen stehen oder standen Riten zur Verfügung, die den Menschen in der fragilen Zeit des Übergangs Einbettung und Halt geben. „Übergangsriten sind an der natürlichen Dynamik des innerpsychischen Wandlungsgeschehens des Menschen ausgerichtet und bilden dieses in symbolischer Form nach.“¹⁶ „In solchen Riten lernten die Menschen, das oft schmerzhaft erlebte Zerfalls- und Auseinanderbrechen eines bisher gewohnten Selbst- und Lebensgefühls, einer etablierten Identität als sinnvoll zu verstehen. Sie lernten dabei, sich weiterzuentwickeln zu einer Persönlichkeit, die einer neuen Lebensstufe, einer neuen sozialen Verantwortlichkeit entsprach.“¹⁷

In einer auf Leistung und Fortschritt ausgerichteten Gesellschaft und einer auf Symptombekämpfung und Wiederherstellung orientierten Medizin und Therapie ist eine Betrachtungsweise, die die Sinnhaftigkeit eines solchen fragilen Zustands betont, ungewöhnlich geworden. Naturtherapeutische Angebote hingegen greifen dieses entwicklungsfördernde Potential auf, bieten in Übergangsritualen Erfahrungsräume für diese Wandlungsprozesse, geben ihnen in Streifzügen in der Natur, einer Vision Quest oder einer Pilgerwanderung einen Rahmen. Es sind Übergangsrituale, die einer Phase der Instabilität Sinn geben, diese bei einer Quest durch das Fasten sogar fördern und deren Notwendigkeit betonen, denn erst „aus einem solchen relativ strukturschwachen psychischen Zustand heraus können sich die wandelnden Bewegungen unserer Seele entfalten, sich zu Bildern ausformen und in die bewußte Wahrnehmung vordringen.“¹⁸

Übergangsrituale wirken zu besonderen Zeiten. Es sind die „Augenblicke in unserem Leben, in denen wir spüren, daß es an der Zeit ist, innezuhalten und zurückzukehren zum Ursprung. Wir spüren diesen Impuls insbesondere dann, wenn es darum geht, wieder klarer in den Blick zu bekommen, was wirklich zählt für uns, ein tieferes Verständnis der eigenen Person, Heilung und Erneuerung für einen neuen Lebensabschnitt zu suchen.“¹⁹ Weil diese Wandlungs- und Übergangsprozesse, „nicht nur Teilaspekte, sondern das ganze Selbst erfassen“²⁰ werden sie oft als

16 Sachon 2002, S. 16

17 Ebda., S.11

18 Ebda., S.17

19 Ebda., S. 7

20 Ebda., S. 10

„Zeiten innerer und äußerer Krisen“²¹ erfahren. Von vielen Menschen werden sie „wie Sterbe- und Wiedergeburtprozesse erlebt – mit einer geheimnisvollen Phase dazwischen.“²²

In Übergangsritualen, wie wir sie aus der Naturtherapie kennen, wird also in sehr verdichteter Form ein Raum für solche Wandlungsprozesse angeboten. Übergangsrituale sind HeldInnenreisen mit einem Stadium des Aufbruchs und der Trennung zu Beginn und jenem der Rückkehr und Wiedereingliederung an ihrem Ende. In der Zeit dazwischen, der Schwellenzeit, entsteht eine Art Freiraum, in der sich der Mensch für eine bestimmte Zeit aus seinen gewohnten Strukturen lösen kann. Hier wird in symbolisch verdichteter Form der Raum für neue Erfahrungen geöffnet.

Naturräume können diesen Werdensprozess begünstigen, denn die Natur ist grundsätzlich frei von Erwartungen und kommt damit einem tiefen menschlichen Bedürfnis entgegen, so sein zu dürfen und da zu sein, wie wir sind. Verschießen können wir uns diese potentiellen Erfahrungsräume allerdings durch unsere eigenen Erwartungen. Wernher Sachon führt aus: „Damit dieser ganz besondere Erfahrungsraum der Schwellenzeit sich gut auswirken kann, brauchen wir eine Haltung der Offenheit, Vertrauen in den Lebensprozess, wenig Beurteilung und keine Ziele, die wir verfolgen. Ich überlasse mich selbst jetzt dem Leben, dem Lebendigen in mir und um mich herum.“²³ Damit solch eine offene Haltung in uns zum Tragen kommen kann, braucht es ein gutes Umfeld, in dem das, was in uns werden will, begrüßt und willkommen geheißen wird. Im naturtherapeutischen Ansatz werden die TeilnehmerInnen vertraut mit dieser Haltung, in Übungen, in denen es auch um ein Entschleunigen geht, um ein Verweilen im Erleben, ein Erden und Eingehen in den Grund, um Spielräume, in denen Lust und Neugier geweckt werden. Dem Erlebensprozess in der Natur zu vertrauen, braucht Zeit und es ist wichtig, das gut vorzubereiten. Die Vorbereitung hilft, sich selbst freigegeben zu können, frei zu werden von Vorstellungen, Aufgaben und Zielen, und sich den Prozessen, die in der Natur angestoßen werden, zu überlassen. Aus dieser Haltung heraus können wir wahrnehmen, welche seelischen Bewegungen in Resonanz mit der Natur in uns in Gang kommen.

21 Ebda., S. 7

22 Ebda., S. 10

23 Sachon 2015/1, S. 6f.

4. Der Aufbruch

Der Ruf

Die Heldenreise beginnt mit einem Ruf, einer inneren Aufforderung, etwas in uns ruft nach einer Veränderung, sucht nach Heilung und Verwandlung. Wir können diesen Ruf erhalten, wenn wir uns in einer Krise, einer seelischen Not befinden oder in Zeiten des Übergangs, wenn wir spüren, dass das Alte, Gewohnte zu eng geworden ist und nicht mehr stimmt, das Neue aber noch nicht erkennbar ist. Manchmal ist es auch eine Inspiration, ein starker Wunsch oder drängender Impuls, ein tiefes Sehnen, dem wir folgen. Unsere Seele erwacht durch diesen Ruf und wir spüren, die Zeit ist reif, es ist genug, es ist Zeit aufzubrechen und unseren eigenen Weg zu gehen.

Krisen

Manchmal also ereilt uns der Ruf in einer Krise. Der Gestalttherapeut Franz Mittermair unterscheidet zwischen potentiellen, akuten und latenten Krisen.²⁴

Potentielle Krisen sind uns zumeist nicht bewusst. Wir ahnen vielleicht, dass da eine ungestillte Sehnsucht ist, ungelebte Träume oder spüren, dass da etwas fehlt.²⁵ Potentielle Krisen werden oft hintan gehalten, wir beruhigen uns, halten aus, arbeiten mit Rationalisierungen oder suchen die entstehende Leere durch Aktivität oder Konsumation zu füllen. Unser Unbewusstes kann uns hier ungewollt zu Hilfe kommen, indem die drängende Unzufriedenheit zunimmt und das Funktionieren zu stören beginnt. Therapeutische Angebote können hier unterstützen, indem sie das, was vorsichtig anklopft oder auch was schiebt, wachsen und werden will, aufnehmen und begrüßen.

In akuten Krisen ist die Bedrängung und die Not hoch, oft auch fühlen wir uns zerrissen zwischen widersprüchlichen Gefühlen und Bedürfnissen. Hier ist meist wichtig, erst einmal viel Zeit zu haben und langsam wieder Boden zu finden, langsam darf wieder ein Kohärenzgefühl und das Selbstgefühl wachsen. Wichtig ist, als TherapeutIn hier nichts verändern oder wegbekommen zu wollen. Als Mensch in einer akuten Krise geht es erst darum, sich selbst wieder zu spüren und selbst wahrzunehmen und zu bestimmen, wann die Zeit für den nächsten Schritt reif ist.

Auch in latenten Krisen spüren wir eine ungestillte Sehnsucht, die uns allerdings, anders als in

²⁴ Vgl. Mittermair 2011, S. 227 ff. in Anlehnung an Stämmeler et.al. 1998

²⁵ Vgl. ebda., S. 227

potentiellen Krisen, relativ bewusst ist. Wir spüren ein Ziehen und Brodeln, etwas will wachsen und lebendig werden in uns, manchmal sind die Wünsche auch ganz konkret. Was uns meist weniger bewusst ist, das ist „unser innerer 'Bremsler', unser Widerstand, durch den wir verhindern, das zu bekommen, was wir uns wünschen. Hinter ihm verstecken sich Glaubenssätze und Ängste, die wir in unserer Kindheit übernommen oder aufgebaut haben.“²⁶

Die Weigerung

Wenn der ‚Bremsler‘ zu stark ist, dann verweigern wir uns dem Ruf. „In der Wirklichkeit oft und in Mythen und Märchen nicht selten kommt es vor, dass der Ruf auf taube Ohren stößt und die Antwort ausbleibt. Denn immer, wie mächtig er auch sei, bieten sich noch Möglichkeiten des Ausweichens und der Flucht in Zerstreuungen.“²⁷

Eine Form des Ausweichens besteht darin, sich ganz auf die Seite des ‚Bremslers‘ zu schlagen. Wir verbleiben in der Sicherheit des gewohnten Systems, nehmen die Position des Opfers ein, warten auf den Erlöser oder gehen in die Depression oder den Rückzug: „Die unerfüllten Bedürfnisse sind eben nicht erfüllbar, die Sehnsucht ist utopisch, Freiheit gibt es unter den bestehenden Bedingungen nicht.“²⁸ Oftmals beantwortet unsere Psyche diesen Rückzug über kurz oder lang mit einer Verschärfung der Krise.

Ein anderer scheinbarer Ausweg äußert sich darin, einen sogenannten ‚Befreiungsschlag‘ zu setzen. Das was uns bremst, wird nach außen projiziert und indem wir uns von einer vermeintlich nicht erfüllenden Partnerschaft, einer Arbeitsstelle etc. trennen, glauben wir, auch unsere Krise losgeworden zu sein. Manchmal scheint dies notwendig zu sein, solange wir uns aber selbst nicht verändert haben, wird uns auch hier unsere Krise wieder einholen und uns erneut vor ähnliche Probleme stellen.²⁹

Wir würden den ‚Bremsler‘ gerne aushebeln, ihn in seine Schranken verweisen, aber gerade das ist nicht möglich. Was wir jedoch können, das ist, uns sowohl unserer Sehnsucht als auch unserem ‚inneren Bremsler‘ zuzuwenden. Den Konflikt zwischen beiden auszuhalten, ist eine Herausforderung und auf der Ebene des Verstandes gibt es hier keine Lösung.

26 Ebda., S. 230

27 Campbell 1999, S. 63

28 Mittermair 2011, S. 231

29 Vgl. ebda., S. 232

Die beiden Seiten unserer Persönlichkeit

Dass der Konflikt zwischen Held und Bremser³⁰, zwischen Wunsch und Widerstand lösbar ist, hat seinen Grund darin, dass beide „das Beste für uns wollen. Unser Held möchte leben, unser Dämon möchte uns im Grunde nur beschützen. Allerdings schützt der Dämon uns mit Mitteln, die wir in unserer Kindheit gelernt haben.“³¹ Der Bremser hat in unserer Geschichte immer einen Sinn gehabt, sonst hätte er sich nicht entwickelt. Der Bremser verkörpert die Art und Weise, wie wir als Kind gelernt haben, uns in schwierigen, überfordernden und schmerzhaften Situationen zu schützen. Um sich zu schützen, lernt ein Kind beispielsweise sich anzupassen und auf seine Impulse und Wünsche und die damit einhergehenden Gefühle zu verzichten.³² Und um sich mit diesen Impulsen erst gar nicht mehr auseinandersetzen zu müssen, entwickeln wir Angst, sobald ein solcher Impuls am Horizont unseres Bewusstseins auftauchen könnte. Den in unserer Kindheit unbewusst entwickelten und ursprünglich sinnvollen Überlebensmustern folgen wir bis heute, in ihnen liegt unsere Lebensgeschichte. Sie dienten als Schutz und Abwehr von Konflikten, die wir als Kind anders nicht bewältigen konnten. Der Bremser will verstanden werden, er bietet auch Sicherheit und es ist erst einmal bedrohlich, hier Veränderung zuzulassen. Veränderung geschieht nicht, indem wir diese Muster loszuwerden oder auch – so paradox das klingt – zu verändern versuchen, sondern indem wir sie anerkennen und verstehen.

Zum Verständnis trägt auch bei, dass die Weigerung, das Zögern und Winden integraler Bestandteil einer jeden Heldengeschichte ist, auch mit dieser Erfahrung sind wir nicht alleine. Dem Bremser oder auch Schwellenhüter wird der Held oder die Heldin vor jeder Schwelle wieder begegnen. Held und Schwellenhüter sind die beiden Seiten unserer Persönlichkeit. Der Held oder die Heldin ist jener Anteil in uns, der sich weiterentwickeln und wachsen möchte, den ungestillte Sehnsüchte und Wünsche bewegen und der nach Heilung sucht für das, was in unserem Leben nicht heil ist.³³ Während die Aufgabe des Schwellenhüters nicht nur darin besteht, uns vor dem Eintritt in eine neue Welt abzuhalten, zu bewahren und zu schützen, sondern auch darin, unsere Absicht zu prüfen, ob wir für das vor uns liegende Abenteuer bereit sind und über die dafür notwendigen Kräfte verfügen. Er bewahrt uns davor, uns kopfüber oder kopflos in ein Abenteuer zu stürzen, dem

30 Franz Mittermair spricht vom Bremser in weiterer Folge als Dämon. Auch Schwellenhüter oder Torhüter können seine Namen sein.

31 Mittermair 2011, S. 90

32 Vgl. ebda., S. 70 f.

33 Vgl. ebda., S. 46

wir vielleicht gar nicht gewachsen sind. Manchmal ist das nur ein kurzes Innehalten, um zu schauen, will ich das wirklich. Manchmal ist es eine länger währende Klärung, manchmal konfrontiert uns der Schwellenhüter auch sehr heftig mit der eigenen Angst. Schwellenhüter können uns stagnieren lassen, Schwellenhüter weisen uns aber auch den Weg.

Der Beistand

Die Weigerung ist also ebenfalls ein archetypisches Element der Heldenreise, doch, so schreibt Joseph Campbell: „Nicht immer sind die Zögernden verloren. Fast immer enthält die Seele noch hilfreiche Geheimnisse, die aber nur dann enthüllt werden, wenn sie vonnöten sind. So erweist sich manchmal gerade die Not, die eine hartnäckige Weigerung nach sich zieht, als die Gelegenheit, bei der die Vorsehung eine ungeahnte Möglichkeit der Befreiung offenbart.“³⁴

Unterstützung können wir erfahren durch eine gute Freundin, einen inspirierenden Lehrer, eine ermutigende Therapeutin, manchmal auch ganz unerwartet in einem rechten Augenblick durch eine Person, die wir gar nicht kennen. In den Mythen und Märchen sind es oft gütige Gestalten oder eine schützende Macht. Ermutigung und Vertrauen in die in uns liegenden Kräfte werden uns durch sie zuteil.

Es ist aber auch unsere eigene Seele, die uns diesen Beistand leistet. Manchmal geschieht dies dadurch, dass die unbestimmte Sehnsucht immer eindringlicher und deutlicher sich meldet. Und manchmal kann sogar oder gerade die Verschärfung einer Krise uns helfen und dazu führen, dass wir nicht mehr in der gewohnten Weise weiter machen können wie bisher. Die Krise kann so zu einer noch ungeahnten Möglichkeit werden. Zunächst aber bedeutet dies erst einmal, dass die bisher genutzten Möglichkeiten nicht mehr greifen, es bedeutet ein Innehalten und viel Zeit ist hier vonnöten, damit die lebenserneuernden Kräfte sich wieder sammeln.

Die Vorbereitung

Diese Zeit ist auch eine Zeit der Vorbereitung. Es ist ein Zu-sich-Kommen, eine Sammlung der Kräfte. Wir spüren, dass da etwas Neues in unser Leben eintreten will, aber wir wissen meist noch nicht, wie wir diesem Neuen einen Raum geben können, wir wissen noch nicht einmal, was dieses Neue eigentlich ist. Daraus entsteht in aller Regel eine Spannung, in der eine Halt gebende

34 Campbell 1999, S. 68

Umgebung hilfreich ist, Menschen, die in der Lage sind, Geduld zu vermitteln und die wissen, dass diese Wandlungsvorgänge Zeit brauchen, Menschen, die die Spannung und Offenheit dieser Situation mit aushalten und die darauf vertrauen, dass wir unseren eigenen Weg finden. Die Zeit der Vorbereitung dient auch dazu, uns damit auseinandersetzen, wie unsere Ausgangssituation aussieht, wovon wir uns trennen und verabschieden wollen, welche Träume in uns schlummern, was wir bekräftigen wollen und welches Potential in uns zum Ausdruck kommen will, welche HeldInnenqualitäten es also anzunehmen gilt.

Veränderungen brauchen manchmal lange Zeit. Erinnere ich mich an meine Wildbachwanderung, dann öffnete sich mir damals buchstäblich ein Fenster. Ich stand an einem Punkt, an dem es nicht mehr weiterging und unerwartete Hilfe wurde mir zuteil. Da, wo zunächst kein Weiterkommen erkennbar war, gab der Felsen einen Weg frei. Eine neue Welt öffnete sich mir und der Wildbach brachte mich selbst wieder zum Fließen. Ich fühlte mich so lebendig, wie schon lange nicht mehr. Dass es bei dieser Wanderung auch um eine absteigende Bewegung, den Weg nach Hause ging, wurde mir erst später bewusst. In Berührung gekommen mit meiner Lebendigkeit, setzte diese Erfahrung in mir viel Energie frei, ich merkte, dass es Zeit für eine Veränderung war. Auch in meinem beruflichen Leben war ich an einen Punkt geraten, der mir ausweglos erschien, überdeutlich nahm ich wahr, dass ich nicht mehr in derselben Weise weitermachen wollte wie bisher. Doch mit dem Bedürfnis etwas zu verändern, wurde auch meine Angst mobilisiert und um mich der Angst nicht länger aussetzen zu müssen, kamen Vertröstungen, Beruhigungen, Kompromisse. Ich arrangierte mich mit meiner Situation, war froh um die Sicherheit, die mir die Position einer Stelle im mittleren Management einer sozialen Organisation bot, in der ich zuvor seit vielen Jahren als Psychologin tätig gewesen war, ich hatte nette Kolleginnen und Kollegen, verdiente gut und konnte mich immer wieder einbringen. Ich spürte aber auch die Belastungen, die ihren Tribut zollten, stand hohen Anforderungen gegenüber, gepaart mit wenig Entscheidungsmacht, lud immer mehr auf meine Schultern, dachte immer wieder anders und arrangierte mich doch, war der Willkür von Entscheidungen und der institutionellen Begrenzungen müde geworden und immer einsamer auch. In der Anspannung des anhaltenden Funktionierens war ich mir selbst fremd geworden. Immer wieder spürte ich eine unbestimmte Sehnsucht und machten sich Zweifel und Unzufriedenheit breit. Mein Körper begann mir Signale zu schicken und

schon lange konnte ich nicht mehr richtig schlafen. Irgendwann kam der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte und Psyche und Körper weigerten sich schließlich, weiter zu funktionieren.

Mein Durchhaltevermögen war erschöpft. Wir können das Burnout, Erschöpfungsdepression oder Belastungsreaktion nennen, wir können es auch begreifen als eine Krise des Übergangs und Werdens. Denn die Krise macht deutlich, was nicht mehr stimmt und sie lässt die bislang verwendeten Muster und Mechanismen nicht mehr greifen. Zumindest erlaubten sie es mir nicht mehr zu arbeiten, ich spürte nurmehr eine lähmende Erschöpfung, doch auch dagegen kämpfte ich zunächst noch an. Das Funktionieren, der innere Druck, andere nicht zu enttäuschen, waren mir tief eingepflanzelt. Ich hatte ein schlechtes Gewissen wegen des Krankenstands, stand er mir wirklich zu, Scham und Fragen wie diese ließen mich zweifeln. Erst therapeutische Unterstützung und die ärztliche Empfehlung einer längeren Krankschreibung brachten schließlich auch die innere Erlaubnis, wieder zu gesunden und mir die notwendige Zeit dafür zu nehmen.

Endlich ließ ich los und das bedeutete zunächst einmal, die Erschöpfung an mich heranzulassen und in ihrem ganzen Ausmaß zu spüren. Loszulassen bedeutete anzuerkennen, dass ich nicht mehr in derselben Weise weitermachen konnte wie bisher, mir fehlte dazu schlichtweg die Kraft. Der Panzer des Funktionierens, der bereits Risse bekommen hatte, brach endgültig auseinander. Dass die chronische Anspannung ein massiver körperlicher Vorgang ist, erfuhr ich am eigenen Leib und in der Trauer wurde der damit verbundene Selbstverlust spürbar. Erschöpfung und Schwäche ließen mich die alten Konzepte fallen, setzten sie zumindest vorübergehend außer Kraft. Die Vorstellung etwa: „ich muss ganz viel tun, damit ich Anerkennung und Zuwendung erhalte, ich muss vernünftig, erfolgreich und perfekt sein.“

Wenn die gewohnte und gewachsene Identität auseinanderbricht, wird dies oft als ein Scheitern erlebt. Zu Übergangsprozessen gehört das Zusammenbrechen bisheriger Bewältigungsmuster jedoch notwendig dazu, das „Sterben“, der Einsturz gewohnter Identifikationen ist Teil dieser Reise. Befinden wir uns selbst in einer Übergangskrise oder begleiten wir einen Menschen dabei, ist es hilfreich, um die Struktur solcher Wandlungsprozesse zu wissen. Auch mir half die therapeutische Begleitung, um den Sinn in meinem Erleben zu entdecken. Ich erkannte, dass ich durch die Schwäche zu vergessenen Schichten meines Selbst fand und inmitten der Erschöpfung nahm ich

auch eine Kraft wahr. Und so schmerzhaft sich der krisenhafte Prozess auch anfühlte, war ich doch gleichzeitig auf eigentümliche Weise froh, dass ich nicht mehr weitermachen konnte wie bisher und dankbar, dass ich nicht mehr funktionierte. Ich merkte, dass ich endlich bereit für die Veränderung war, die ich so lange ersehnt und vor der ich mich so lange gefürchtet hatte. Bereit, die alte Sicherheitszone zu verlassen, bereit für eine Veränderung, von der ich nicht wusste, wie sie aussieht, ohne die Sicherheit im Vorfeld, zu wissen, wenn ich dies lasse, dann tue ich dafür das, ohne Versicherung der Zukunft. Etwas Neues schaffte sich Raum, auch wenn ich keine Ahnung hatte, was aus diesem Samenkorn wuchs.

Das Annehmen des Rufs

„Wenn die Persönlichkeit aber sich den Kräften gewachsen zeigt, die ihr begegnen, und es versteht, sie in sich hineinzunehmen, wird sie erfahren, wie Übersicht und Selbstbewusstsein in fast übermenschlichem Maße wachsen.“³⁵ Wenn wir den Ruf spüren und bereit sind, ihm zu folgen, erleben wir, wie uns die Kraft in diesem Moment für unsere Reise zuwächst. Es ist der Keim, der wachsen will und der in jedem von uns selbst liegt, die Lebenskräfte, die sich noch nicht entfaltet haben und dennoch in uns geborgen sind, der göttliche Wille, der der Wille des Lebens selbst ist.

Bei meinen Pilgerwanderungen habe ich in diesen Momenten des Aufbruchs immer das Glück der Reise erfahren, ein Glück, das mich durchströmt und mir die Brust weit macht. Diesen Losgehen und Aufbrechen immer wieder auch während des Weges, da bricht auch etwas in mir auf, ich fühle mich frei und lebendig, mein Herz hüpft und ich juchze innerlich oder auch laut und deutlich vernehmbar.

Im Aufbrechen bricht etwas in uns auf, eine bislang zurückgehaltene Energie wird frei. Dieser Schritt kann jedoch auch stiller erfolgen. Wesentlich ist, dass wir im Annehmen des Rufs spüren, etwas in uns ist reif und bereit, die notwendige Kraft ist da, diesen Schritt zu wagen. Etwas will heil werden in uns, will sich weiter entwickeln und dafür machen wir uns auf den Weg. Veränderung kann nicht von außen verordnet werden, sie geht auch nicht vom Kopf aus, wir bereiten uns möglicherweise lange darauf vor und spüren schließlich eine Bereitschaft, die aus dem Inneren

35 Campbell 1999, S. 68

kommt.

Wenn ein Mensch sich auf seinen Weg macht, ist meines Erachtens noch etwas wichtig: Der Mensch, der aufbricht, will gesegnet sein. Das kann die innere Erlaubnis sein, sich auf diese Reise zu begeben. Öfters aber wünschen und holen wir uns diese Erlaubnis zuerst oder auch von außen. Menschen, die uns diesen Segen zuteil werden lassen, vertreten die guten Eltern, die ihr Kind seinen eigenen Weg gehen lassen. Für mich waren diese Menschen beispielsweise ein Pfarrer, der mich segnete vor meiner Pilgerreise von Innsbruck nach Santiago. Auch wenn ich kein sonderlich religiöser Mensch bin, ging mir dieser Segen durch Mark und Bein und ich wusste danach, jetzt kann mir nichts mehr passieren, ich spürte ein tiefes und tragendes Vertrauen. Es war Wernher Sachon, der mich mit einer Umarmung auf den Weg schickte. Es war Christine Lallinger, die mich, als wir uns in die Schwellenzeit einer Vision Quest begaben, umarmte und verabschiedete mit den Worten: Du bist nun frei, deinen Weg zu gehen und all die Erfahrungen zu machen, die dir auf diesem Weg begegnen, du hast mein Vertrauen und du bist hier willkommen, uns deine Geschichte zu erzählen, mein Segen begleitet dich.³⁶ Tief bewegt kamen mir die Tränen und ging ich mit diesem wunderbaren Gefühl los.

Wenn wir uns in dieses unbekannte Land aufmachen, dann geht es dabei nicht um ein Gelingen, wir nehmen auch das Risiko zu scheitern auf uns. Es geht darum, zu spüren, dass wir unsere ureigenen Erfahrungen machen dürfen und dass wir mit diesen willkommen sind.

Das Überschreiten der ersten Schwelle

Mit dem Annehmen des Rufs und der inneren Bereitschaft, sich auf den Weg zu machen, überschreiten wir die erste Schwelle. Wir sind nun in dem Land, das außerhalb unserer vertrauten Horizonte liegt, wir kennen dieses Land noch nicht, wir wissen nicht, was uns erwartet. Mit klopfendem Herzen machen wir die ersten Schritte, vielleicht freudig erregt, möglicherweise auch ist dem Held oder der Heldin in uns etwas mulmig zumute und Phantasien, was in diesem unbekanntem Land passieren könnte, begleiten uns.

Wir haben den ersten Schwellenhüter kennengelernt, unseren inneren Bremser und wir haben vor seinen Augen bestanden. Er gibt den Weg frei und wird uns beschützen, wenn es notwendig ist.

³⁶ Ich kann mich an die genauen Worte nicht erinnern, sie sind hier sinngemäß wiedergegeben.

Unsere Absicht ist ernst gemeint, sie kommt von innen, die HeldInnenqualitäten in uns sind stark genug, unsere Sehnsüchte und Wünsche, unser Mut und unsere Kraft haben den Schwellenhüter überzeugt.

Der Aufbruch ist auch eine Trennung, die Verabschiedung und Ablösung von einer gewohnten Situation, die temporäre Herauslösung aus unserem Alltag, das Loslassen unserer bisherigen Identität. Wir treten ein in einen Schwellenraum, einen Raum des Übergangs, der außerhalb unserer bisher gewohnten Welt liegt. Hier beginnt der zweite Teil der Reise.

5. Die Schwellenzeit und das Stadium der Prüfungen

Die Schwellenzeit

Sind wir über die Schwelle getreten, öffnet sich uns ein Schwellenraum, in dem eigene Gesetze und Regeln gelten, und wir bewegen uns darin anders als in unserem gewohnten Alltag. Gedanken und Konzepte, mit denen wir die Welt bislang ordneten, helfen uns hier nicht weiter. Wir treten ein in einen Raum des Übergangs und wir wissen nicht, was uns erwartet. Es ist ein Raum, in dem unser altes Selbst symbolisch stirbt und wir uns selbst vorübergehend in unserem Gewordensein aufgeben.³⁷ Der Schwellenraum wird auch als ein Niemandsland beschrieben, ein Ort des Nicht-Mehr und des Noch-Nicht. Wir gehen durch einen Prozess der Wandlung, symbolisch betrachtet durch Tod und Wiedergeburt,³⁸ treten ein „in die Zwischenräume des Werdens“ und kommen „dabei wieder mit einer ursprünglichen Schicht des Lebendigen in Kontakt“,³⁹ kommen in Berührung „mit dem, was zu Ende geht, was 'sterben' will und mit dem, was wird, was werden will.“⁴⁰ In diesem Schwellenraum bekommt das Selbst einen Freiraum, es darf sich frei von seinen gewohnten Strukturen bewegen und Erfahrungen machen, die sich neu und möglicherweise auch fremd anfühlen. Neue Erfahrungen kommen oft in Bildern und Symbolen und nicht selten ist es so, dass wir diese neuen Erfahrungen zunächst noch gar nicht verstehen.

37 Vgl. Sachon 2015/1, S. 3f.

38 Vgl. Kast 2014, S. 44

39 Sachon 2015/1, S. 4

40 Ebda., S. 4

Während meines Krankenstands begann für mich eine neue Weise, im Leben zu sein, sie bestand aus einer großen Langsamkeit, einem Innehalten und Atemholen. Ich zog mich zurück, war von Innsbruck nach Wien gezogen, wo ich bis auf meinen Partner nur wenige Menschen kannte. Ich hatte keine Ahnung, wie es weitergehen sollte, war froh um die Stille und dankbar für das Verständnis und die Unterstützung, die ich erfuhr. Ich habe in dieser Zeit viel Gutes erfahren, die Zuneigung von Freundinnen und Freunden, die Ermutigung durch meine Therapeutin, das Dasein meines Partners. Zeit und Geduld waren magische Worte in diesen Wochen, die Luft roch nach Sommer und die Tage waren ruhig. Ich durfte zur Ruhe kommen, den Druck herausnehmen, schrieb mein Tagebuch und sah nach den Gemüsepflanzen, die wir auf der Dachterrasse anzubauen begonnen hatten. Mich um diese Pflanzen zu kümmern, war mir das Liebste in diesem Sommer, zu ihnen ging der erste Gang in der Früh, einfach um mich an ihrem Anblick zu freuen. Ich sah, wie die Pflanzen wuchsen und gediehen. Den ganzen Tag über ging mein Weg immer wieder dorthin, es gab kein Sattsehen daran, sie waren mir wie Kinder, wie Babys, die ich staunend und voller Freude betrachtete. Diese lebendige Natur, die Schönheit der Pflanzen, ihr langsames Wachsen, die Hummeln und Bienen, die eintauchten in ihre Blüten, das alles berührte mich tief und ich erkannte, wie wichtig es mir ist, mich selbst um etwas zu kümmern und dass ich mich im Hegen dieser Pflanzen auch um meine eigene Seele kümmerte. Zum Wohlergehen dieser Pflanzen konnte ich durch meine Fürsorge beitragen und die mütterliche Freude, mit der ich auf meine Pflanzen blickte, hatte Wirkung auch auf mein eigenes Selbst. Die vernachlässigte Kinderseele wagte sich wieder hervor, sie durfte sein und sie durfte wachsen. Ich betrachtete die Welt wie neu, ließ mich von Hummeln bezaubern und konnte täglich aufs Neue über das, was da spross, staunen. Es waren Momente wie diese. Der Sommer war heiß, ich streckte mein Gesicht in die Sonne und in den Regen, ich lebte in der Stadt und doch fühlte ich mich der Natur nah. Die Pflanzen gediehen und trugen Früchte, die Tomaten und Bohnen, die Paprika und Zucchini, die Salate und Rüben, der Kohl und der Mangold, die Ringelblumen und Kräuter, und ich hörte nicht auf, mich an ihnen zu freuen. Wir konnten uns bis in den späten Herbst mit Gemüse selbst versorgen, das Gärtnern erdete mich, vor allem aber brachte es mich in Verbindung mit einer zugleich mütterlichen und kindlichen Freude. In der Identifikation mit den Hummeln und Pflanzen blickte ich auf mich selbst.

Ich weiß um die heilsame Kraft der Natur und in diesem Sommer suchte ich die Verbindung mit der Natur oft, nicht nur bei meinen Pflanzen. Ich erlebte mich dabei anders, langsamer und auch

achtsamer. Wir fahren mit dem Rad an die Donau, ich tauchte ein in ihr frisches Wasser, schwamm in den Auen und spürte meine Lebendigkeit. Wir radelten durch die hügelige Landschaft der Wachau, ich sog die Landschaft in mich ein und genoss den Duft und die Bewegung. Ich blickte in den Steinhofgründen über das hüfthohe Gras, legte mich auf einen Baumstamm und wollte nichts und war ruhig und zufrieden. Wir wanderten auf die Hohe Kanzel, saßen da und schauten in die blauen Berge, mir wurde die Brust weit und ich war glücklich und frei. Es waren Momente des Vertrauens, ein tiefes Einverständnis mit mir und der Welt. Das Glück des einfachen Da-Seins, oft still und wenig spektakulär, und doch auch, dass mir das Herz höher schlug.

Hier musste ich nichts tun, hier durfte ich einfach sein. Dass hier etwas Neues in mein Leben kam, war mir zunächst gar nicht wirklich bewusst. Denn auch Zweifel, Orientierungslosigkeit und Angst vor der Zukunft begleiteten mich. Wie sollte es weitergehen? In solchen Momenten blickte ich verzagt auf die vergangenen Wochen, in denen nicht wirklich etwas passiert war, in Erwartung einer ersehnten Veränderung. Erst als ich eines Nachmittags in den Notizen meines Tagebuchs las, bemerkte ich überrascht, dass eine neue Achtsamkeit und Vitalität meine Tage beschrieb, in der Weise, wie ich mich zu dem Lebendigen um mich in Beziehung fand. Es hatte sich etwas verändert, wenn auch nicht so, wie ich mir die Veränderung vorgestellt hatte. Ich spürte beides, sowohl meine Entkräftung als auch eine neue Lebendigkeit und Kraft. Während dieser Zeit half mir auch das therapeutische Gespräch. Trauer und Erschöpfung bekamen ebenso ihren Raum wie die innere Kraft und die Sehnsucht nach Leben. Es half mir zu hören, dass Orientierungslosigkeit und Angst normal sind, wenn neue Schritte gewagt werden, und dass es nach einer lang anhaltenden Belastung Zeit braucht, damit ich nicht gleich im alten Trott weitermache. Das Neue war nicht einfach eine Ersetzung des Alten, sondern bahnte sich in der Fragilität des Nicht-Wissens seinen Weg, die Veränderung lag gerade darin, dass die Zukunft offen lag, dass ich mich in diese offene Zukunft zu gehen traute und ich in diesem Freiraum mit einer tiefen Schicht des Lebendigseins in Beziehung kam.

Im Übergang

Heldenreisen erzählen von diesen Zeiten des Übergangs. In den Mythen und Märchen brechen ihre ProtagonistInnen auf und durchleben dabei eine psychische Übergangssituation. Diese

Schwellenzeit, der Schwellenraum wird im Märchen manchmal „als Aufenthalt im Wald, (...) als langes, langes Gehen beschrieben“,⁴¹ in den Mythen als weite Reisen in eine archaische, geheimnisvolle Bilderwelt. Eine Reise in ein Traum- und Wunderland, wie Joseph Campbell es nennt, wo die unbewussten Schichten unseres Selbst berührt werden, denn die „Fahrt des mythischen Helden mag sich auf der Erde abgespielt haben: im Grunde geschah sie drinnen und führte in Tiefen, wo finstere Widerstände überwunden und lang verlorene und vergessene Kräfte wieder belebt werden“.⁴²

Auf ihrer Reise stehen die HeldInnen der Mythen und Märchen Herausforderungen gegenüber, es werden ihnen Rätsel und Fragen gestellt, die zu diesem Zeitpunkt unlösbar erscheinen. Sie können die Lösung oder Antwort auf diese Fragen noch nicht kennen und ihr bisheriges Wissen, das heißt ihr kognitives Wissen, hilft ihnen dabei nicht weiter. Das zeichnet diese besondere Übergangssituation aus und auch für uns, als die HeldInnen unserer Geschichte, bedeutet der Aufbruch, dieses Nicht-Wissen auszuhalten. Darauf Augenmerk zu legen, scheint mir vielleicht deshalb besonders wichtig, weil darin für mich selbst eine große Herausforderung lag. Wir gehen eine Veränderung dann gerne an, wenn wir die Antwort auf die Frage, die das Leben uns stellt, bereits in der Hand halten, wenn wir über das Neue bereits verfügen, mit dem wir das Alte abzulösen gedenken. Manchmal verlangen die Fragen des Übergangs aber nach einer viel grundlegenden Wandlung. Es geht dann nicht primär um eine Veränderung im Außen, ein Auswechseln oder Ersetzen einer bisherigen Situation, sondern zunächst einmal darum, gewohnte Identifikationen loszulassen. Das bringt häufig eine Orientierungslosigkeit mit sich, der Mensch im Übergang weiß erst einmal nicht, wie es weitergehen soll. Wir kennen die Lösung des Rätsels noch nicht und zunächst verstehen wir auch nicht den Sinn dieser Phase. Unsere alten Konzepte und Vorstellungen, unser kognitives Wissen führen nicht weiter und wir meinen, vor einer unlösbaren Aufgabe zu stehen.

Im Laufe ihrer Reise erwerben die MärchenheldInnen die notwendigen Kräfte, die Mittel und das erforderliche Wissen, um die Rätsel, die ihnen aufgegeben sind, zu lösen. Dieses Wissen gewinnen sie durch Begegnungen, denn so gut wie immer treffen sie auf ihrer Reise auf Figuren, die ihnen wohlgesonnen sind und helfen, in einem Moment, in dem sie selbst nicht mehr weiter wissen. In

41 Kast 2014, S. 45

42 Campbell 1999, S. 35

den Märchen ist es oft so, dass an einem Punkt, an dem es nicht mehr weitergeht, die Rettung kommt. Sie müssen nicht alles aus eigener Kraft schaffen. Die HeldInnen erhalten unvermutet Unterstützung, wenn der eigene Mut, das Wissen oder die Kraft nicht mehr ausreichen. Auch diese Erfahrung gehört zur Struktur einer jeden Heldenreise.

Auch bei meiner Wildbachwanderung begegnete mir solch ein Mentor. Unerwartet war er da, an einer Stelle, wo mir kein Weiterkommen möglich schien. Er nahm mein Zögern wahr, ging voraus und war genau solange da, als ich ihn brauchte. Der Mentor nimmt uns die Schritte nicht ab, er begleitet uns ein Stück, geht manchmal voraus und stellt uns seine Erfahrung zur Verfügung. Auf diese Weise lernen wir, unseren eigenen Schritten zu vertrauen. Auch TherapeutInnen und andere WegbegleiterInnen geben uns Mut in dieser Weise, indem sie uns mit ihrem Vertrauen in unseren Lebensprozess unterstützen und uns Zuversicht geben in einer Situation, in der uns selbst der Mut und das Vertrauen fehlt.

Wenn unsere alten Konzepte nicht mehr greifen, wenn unser „Ich“ quasi aufgibt, kann dies als eine tiefe Erschütterung erlebt werden, vor allem dann, wenn wir sehr mit unseren Konzepten identifiziert sind. Gerät das Konzept ins Wanken, scheint damit manchmal die ganze Existenz in Frage zu stehen. „In diesen Zeiten der Instabilität ist es wichtig, daß wir eingebettet sind in eine ‚haltgebende Kultur‘, damit wir selbst den Halt verlieren dürfen.“⁴³ Wir brauchen Menschen, die mit dieser Erfahrung des Übergangs vertraut sind, Menschen, die die Orientierungslosigkeit mit aushalten und die nicht zu schnellen Lösungen drängen, die uns Halt und Vertrauen geben, damit wir selbst loslassen können. Dieser Halt ist etwas gänzlich anderes als die Stabilisierung alter Verhältnisse. Das Nicht-Wissen geht mit einer gewissen Labilität einher, birgt jedoch gerade auch die Chance, erstarrte Muster aufbrechen zu lassen. Was gewohnt und möglicherweise schon erstarrt war, kann wieder beweglicher werden.

In der Natur

Was will in diesem Freiraum werden, was will neu ins Leben kommen, wohin zieht es unsere Aufmerksamkeit, was berührt und bewegt uns, was spricht uns an? Wenn ich in der Natur bin, mich in ihr bewege, dann ändert sich meine Haltung oft fast von selbst. Manchmal beim Gehen bin ich zunächst noch voller Gedanken, der Blick ist nach innen gerichtet, doch fast immer, nach einer

43 Sachon 2002, S. 25

Weile des Gehens, gibt es den Moment, da richtet sich mein Blick nach außen, etwas fällt in meinen Blick, nimmt mich gefangen, berührt mich und das ist, als gehe in mir ein Fenster oder eine Tür auf. Meist wird dieser Moment begleitet von einem Impuls, manchmal ein einfaches Stehenbleiben und Schauen, ein Innehalten, in dem mich oft ein Gefühl des Glücks durchströmt, manchmal der Impuls, mich niederzulassen, zu springen, zu juchzen, einen neuen Weg einzuschlagen, etwas Neues auszuprobieren oder auch etwas zu gestalten. Oft folge ich dem Impuls, manchmal auch nicht und dann wird aus einer ausgeschlagenen Einladung oder der Hemmung, einem bestimmten Impuls nachzugehen, etwas, das meinen Weg über eine längere Zeit hinweg immer wieder bestimmt. Manchmal braucht es Zeit, mit dem, was mir begegnet, vertraut zu werden. Manchmal rührt es mich in meiner tiefsten Seele.

Das, was uns in der Natur begegnet, korrespondiert mit unseren psychischen Prozessen, das Erleben in der Natur zeigt uns, wo wir uns auf unserer Lebensreise befinden. Die Pflanzen- und Tierwelt spricht zu uns, Orte laden uns ein, eine Landschaft nimmt uns auf, spiegelt, überrascht, nährt uns. Unser Unbewusstes wird angestoßen, die Sprache der Symbole, und ein Bedeutungsüberschuss entsteht, der über unser kognitives Verstehen hinausgeht. In den Worten C.G.Jungs sind diese Erfahrungen „symbolische Ausdrücke für das innere und unbewußte Drama der Seele, welches auf dem Wege der Projektion, das heißt gespiegelt in den Naturereignissen, dem menschlichen Bewußtsein faßbar wird.“⁴⁴ Das, was uns in der Natur anspricht, spiegelt etwas von uns selbst wieder, das werden will, uns im Allgemeinen aber noch nicht bewusst ist.⁴⁵ Alles kann uns dabei in der Natur zum Spiegel werden, das, was uns besonders anzieht ebenso wie das, was uns abstößt. Wir können dabei Erfahrungen machen, die sich sehr neu anfühlen und die wir uns so weder ausgedacht noch vorgestellt haben. Die Erfahrungen in der Natur können uns von unseren Gedanken und Überlegungen wieder in das leibliche Spüren bringen. Abwehr- und Schutzhaltungen können sich lockern. Während eines Übergangsrituals in der Natur erhalten wir also die Chance, uns selbst neu zu erfahren und mit dem, was in uns lebendig werden will, in Berührung zu kommen.

Dabei kommt auch die möglicherweise ins Stocken geratene Lebensenergie wieder ins Fließen. Das ist vielleicht eine der grundlegenden Erfahrungen vieler HeldInnenreisen. Im Kontakt mit der

44 Jung 2010, S. 10

45 Vgl. Sachon 2015/1, S. 11

lebendigen Natur spüren wir uns selber wieder, unser eigenes Lebendigsein. Wernher Sachon schreibt: „Für manche Menschen ist die entscheidende Erfahrung (während eines Übergangsrituals) in der Natur das Erleben einfachen Da-seins und Dazugehörens zum Leben, die Erfahrung, daß es möglich ist für sie, wieder unmittelbar am pulsierenden Sein teilzuhaben, die der Ausgangspunkt zu einer heilsamen Bewegung und zu grundlegenden Veränderungen in ihrem Leben bildet.“⁴⁶

Es löst sich

Sich von seinem alten Ich, von gewohnten Identitätsstrukturen zu verabschieden, braucht Zeit. Doch dann darf auch etwas zu Ende gehen, darf sterben, damit ein neuer Lebensraum sich allererst öffnen kann.⁴⁷ Zu Ende gehen darf ein festgefahrenes Konzept dessen, wie wir zu sein haben glauben, dürfen gewohnte Muster und Vorstellungen von uns selbst, die sich eigentlich längst überholt haben. Manchmal geschieht dann zunächst einmal nichts oder wir meinen vielmehr, dass nichts geschieht. Wir haben aufgehört, etwas zu machen, sind vielleicht still geworden, halten inne und können warten, die Dinge geschehen lassen. Wir befinden uns in der geheimnisvollen Landschaft dazwischen. Manchmal wird dies als ein Moment erlebt, in dem wir uns unserem inneren Erleben fügen, als ein Nachgeben, in dem nicht mehr unser Ich es ist, das die Regie übernimmt. Gerade dann, wenn dieser Phase ein heftiges Kämpfen und Ringen vorausgegangen ist, kann dies wie eine Erlösung wahrgenommen werden. Hier beginnt die Erfahrung, dass unser Selbst sein darf, samt jener Gefühle, gegen die wir uns so lange gewehrt haben, auch die Orientierungslosigkeit darf sein, das Chaos, die Angst, die Schwäche, der Schmerz. Und wie durch ein Wunder kann sich im Annehmen dieser schwierigen Gefühle etwas Neues in uns öffnen. Meine Therapeutin sagte einst zu mir, dass ich durch meinen Schmerz sozusagen noch einmal psychisch auf die Welt gekommen bin, als Mensch, der sich von seinen Gefühlen berühren lässt und nicht mehr nur auf seinen Kopf vertraut. Damit verwandelte sich auch mein Schmerz, er war zum Geburtsschmerz geworden für ein Erleben, das neu in die Welt kam und dem nunmehr meine Aufmerksamkeit galt. Wenn wir in all dieser Offenheit sein dürfen, öffnet sich uns die Möglichkeit, uns unseren seelischen Prozessen anzuvertrauen und unser Selbst kann uns zu einer Lösung führen, die wir uns so niemals hätten ausdenken können.

46 Sachon 2002, S. 35

47 Vgl. ebda., S. 25

Dadurch, dass es nicht unser kognitives Ich ist, das uns zu einer Lösung führt, entziehen sich die Erfahrungen der Schwellenzeit zunächst oft unserem eher rational strukturierten Verstehen. Es sind Erfahrungen, die sich auf einer unbewussten, symbolischen Ebene abspielen, in Träumen, in symbolischen Handlungen und Gesten, denen wir folgen, ohne sie noch wirklich zu begreifen. Wir folgen einem intuitiven Verstehen und die Natur kann dafür ein günstiger Raum sein. Da das Lebendige in der Natur einen starken Aufforderungscharakter hat und weil die Natur uns sein lässt, ohne unser Tun zu bewerten. Auch welche Orte sich dabei für uns als heilsam erweisen, folgt einem unbewussten Prozess. Ist es ein tiefer Wald, ein springender Bach, was fordert uns in einer Landschaft auf, wo lassen wir uns überraschen, was berührt uns? Das symbolische Erleben ist meistens sehr verdichtet. Wir können es als tiefes Glück wahrnehmen, wenn wir uns in Verbindung spüren mit einer Landschaft, einer Pflanze, einem Tier, vielleicht sogar zu diesem werden. Manchmal auch ist das Erleben fremd und verstörend, weil wir noch keine Sprache für diese neuen Erfahrungen haben. Manchmal ist es neu in der Weise, dass wir noch gar nicht bemerken, dass hier etwas Neues in unserem Leben entsteht.

Was auch immer uns in diesem Zwischenland begegnet, es tritt in Dialog mit unserem Selbst und wir selbst vermögen wieder in Verbindung mit unserem eigenen Lebensprozess zu treten. Wenn wir diese Erfahrung machen, dass wir in unserem Erleben sein dürfen, dass auch jene Erfahrungen sein dürfen, die wir noch nicht verstehen und auch jene, die wir bislang schmerzhaft abgelehnt oder vermieden haben, dann beginnt die Energie, die bislang zwischen Veränderung und Beharren gelähmt war, wieder frei zu fließen.⁴⁸

Wenn wir erst Vertrauen gewonnen haben in diese Bewegung, dann können wir uns auch ausprobieren und auf Entdeckungsreise gehen. Wir können uns selbst erforschen im Spiegel der Natur. Wir können uns von unseren leiblichen Empfindungen her erfahren. Wir können uns öffnen für das, was in uns werden will. Neugierig, behutsam, manchmal vorsichtig, manchmal ausgelassen und wild. Frei, eigene Erfahrungen machen zu dürfen, ohne etwas Bestimmtes erreichen oder tun zu müssen. Wenn wir diese Freiheit spüren, dann steht uns alles offen.

48 Vgl. Mittermair 2011, S. 234

Das Stadium der Prüfungen

Joseph Campbell bezeichnet die Schwellenzeit auch als das Stadium der Prüfungen. „Der erste Schritt in die Landschaft der Prüfungen⁴⁹ stellt nur den Anfang eines langen und im Ernst gefährvollen Weges von Eroberungen und Augenblicken der Erleuchtung dar. Wieder, wieder und wieder sind nun Drachen zu besiegen und unvermutete Schranken zu überwinden, und indessen wird es eine Unzahl von taktischen Siegen, flüchtigen Ekstasen und Blicken ins Wunderland geben.“⁵⁰ Die Heldinnen und Helden der Mythen und Märchen haben Bewährungsproben zu bestehen, stehen Rätseln und gar übermenschlichen Aufgaben gegenüber. Übertragen auf unser Seelenleben sind es die Fragen, die das Leben uns stellt.

„Zur Entwicklungsdynamik der Lebensmitte gehört auch, dass bisher mehr oder weniger erfolgreich verdrängte Anteile unseres Selbst an die Türe unseres Bewusstseins anklopfen.“⁵¹ In Anlehnung an Alexander Mitscherlich führt Wernher Sachon aus, dass die seelischen Verwundungen der Kindheit zunächst eher in Form der Abwehr kompensiert werden. „In der Krise der Lebensmitte brechen solche Abwehrformen leicht zusammen, es kommen alte Ängste und Zwänge wieder zum Vorschein und damit die vergessen geglaubten Symptome der Kindheit und Pubertät.“⁵² Die ‚Drachenkämpfe‘ der mythologischen Bildersprache erzählen von der psychischen Auseinandersetzung mit den verdrängten Seiten unseres Selbst.

Franz Mittermair nennt als die drei großen Themenbereiche, die sich der Heldin oder dem Helden auf ihrer Reise stellen, die Auseinandersetzung mit der Herkunft, der eigenen Identität und dem persönlichen Schatten.⁵³

Die Herkunft

Unsere Herkunft ist unsere Lebensgeschichte, unsere gesammelte Gewordenheit und Erfahrung heute. Hier liegen unsere heilsamen Grunderfahrungen, die uns Sicherheit und Vertrauen schenken ebenso wie kindliche Not und der Mangel an diesen. Wernher Sachon schreibt: „Auch die Not der Kinderseele ist eine dunkle psychische Realität des erwachsenen Menschen. Sie

49 Also das Überschreiten der ersten Schwelle.

50 Campbell 1999, S. 106

51 Sachon 2015/2, S. 11

52 Ebda., S. 11

53 Mittermair 2011, S. 108 ff.

aktualisiert sich immer dann, wenn wir die Wunde unerfüllter Grundbedürfnisse wieder spüren, etwa das Bedürfnis nach bedingungslosem Angenommen- und Geborgensein in der Welt, nach freudigem Gesehen- und Erkanntwerden. Die frühkindliche Not ergreift uns immer wieder, lebenslang, besonders in Zeiten, in denen unsere Schutz- und Abwehrmechanismen geschwächt sind wie in Zeiten des Übergangs. ‚Meine Kindheit‘ ist für unser gegenwärtiges Leben ja weniger interessant als ein historisches Faktum, sondern als eine psychische Realität heute, als ein bestimmtes Terrain in der inneren Landschaft einer Erwachsenenpsyche. Immer, wenn wir dieses Terrain wieder betreten oder hineingeworfen werden (...), dann eröffnet sich uns (...) auch die Chance, sie neu zu gestalten. (...) Die Problematik unserer Kinderseele verlangt von uns lebenslang immer wieder eine neue Antwort, denn sie ist nie endgültig gelöst“⁵⁴

Zu unserer Herkunft gehören auch die internalisierten Botschaften, die wir in unserer Kindheit gehört haben und die uns heute als unsere zumeist unbewusst befolgten Muster wieder begegnen.⁵⁵ ‚Sei perfekt und erfolgreich‘ kann so eine Botschaft beispielsweise lauten. Wir folgen diesen inneren Antreibern, um durch sie Anerkennung und Bestätigung zu erhalten. Problematisch wird dies v.a. dann, wenn wir meinen, Wertschätzung ausschließlich über die Erfüllung dieses Anspruchs zu bekommen. ‚Sei vernünftig‘, ‚mach keine Fehler‘ etc. sind Sätze, die zu unseren inneren Wegweisern geworden sein können.⁵⁶ Andere zumeist nonverbale Botschaften, die wie ein Bann wirken können, lauten zum Beispiel, ‚sei nicht du‘, ‚fühle oder denke nicht‘ oder in ihrer stärksten Form ‚existiere nicht‘.⁵⁷ Wir verzichten dann auf unsere Wahrnehmungen, Gefühle und Impulse, um die Erwartungen der internalisierten Elternfiguren – übertragen auf unsere Umgebung – nicht zu enttäuschen, deren Zuneigung wir sonst zu verlieren fürchten. Da dieser Verzicht unbewusst erfolgt, kann er sich schließlich in Symptomen äußern, etwa als Energielosigkeit, Depression oder Rückzug.

In unserer Kindheit sind wir von unseren Eltern oder elterlichen Bezugspersonen abhängig, daher kann ein Kind auch nicht auf seine Abwehr- und Schutzhaltungen, mit denen es seine eigenen auftauchenden Impulse zurückhält, die es in Widerspruch zu den elterlichen Erwartungen bringen könnte, verzichten. Als Erwachsene hingegen haben wir die Chance, unsere Muster kennen und

54 Sachon 2012, S. 23

55 Siehe dazu in diesem Text, S. 15 f.

56 Die Transaktionsanalyse beschreibt fünf dieser sogenannten Antreiber: Sei perfekt, Sei stark, Streng dich an, Sei (anderen) gefällig und Beeil dich. Vgl. Stewart, Joines 2000 nach Mittermair 2011, S.110 f.

57 Vgl. ebda, S. 111 f. und Röhr 2014, S. 103 ff.

verstehen zu lernen, wir können sie für unser heutiges Leben überprüfen und unser Repertoire an Möglichkeiten allmählich erweitern.

Erweitern können wir sie, indem wir in Kontakt treten „mit unseren Wünschen und Bedürfnissen, unseren Verstrickungen, Verletzungen, Glaubenssätzen, mit unseren inneren Schätzen und unserer Lebenskraft.“⁵⁸ Wir erweitern sie, indem wir uns ausprobieren und indem wir neue Beziehungserfahrungen machen. Um mit den kindlichen Anteilen unseres Selbst in Verbindung zu kommen, ist die Natur hilfreich, weil sie uns Spielräume bietet und uns sein lässt, so wie wir gerade sind. Wir werden dabei vielleicht selbst wieder ganz Kind und erlauben uns, Kind zu sein, erfahren uns neugierig, spielerisch, versunken, Trost suchend, unbekümmert, voller Schmerz, staunend, ängstlich, geborgen, impulsiv. Wir tun vielleicht Dinge, die wir in unserer Kindheit nie getan haben. Oder wir begegnen unserer Kinderseele im Außen wieder, zum Beispiel in dem, was uns in einem Tier oder einer Pflanze anspricht.

In der Natur können auch unsere eigenen mütterlichen und väterlichen Qualitäten geweckt werden. In den Pflanzen und Hummeln erkannte ich meine Kinderseele wieder und in der tragenden Fürsorge um sie kümmerte ich mich auch um mich selbst. In der Natur begegnen uns Mütterliches und Väterliches auch als archetypische Grunderfahrungen, die unsere Sehnsüchte sowohl wachzurufen als auch zu stillen vermögen. Wir fühlen uns etwa geborgen im Schoß der Mutter Erde oder eingebunden und in Ordnung gebracht durch etwas, das größer ist als wir selbst. Während unsere realen Eltern von den aufflackernden kindlichen Bedürfnissen wahrscheinlich überfordert wären, kann uns das archetypisch-symbolische Erleben des Mütterlichen und Väterlichen in der Natur geben, wonach wir uns so dringend sehnen.

Identität

Unsere Identität ist nichts Statisches und Übergänge sind immer auch Zeiten, in denen sich unsere Identität weiterentwickelt, wandelt und formt. Es sind Reifeschritte, die wir zu unseren unterschiedlichen Lebensaltern vollziehen. Gleichwohl gibt es, so Heinz Kohut, auch ein Kernselbst, das Kontinuität hat, ein übergreifendes Selbstempfinden, in dem wir uns wiedererkennen und das uns zusammenhält.⁵⁹ Werde, der du bist, in diesem Satz fließen die beiden Seiten zusammen.

58 Neier 2017

59 Vgl. Kohut 1981, S. 155

Wer und wie bin ich, wenn ich bei mir bin? Was möchte noch Raum bekommen, das bislang in meinem Leben vielleicht vernachlässigt wurde? Mit welchen Projektionen gilt es, sich auseinanderzusetzen, jene idealisierten und enttäuschenden Seiten, mit denen wir unsere Beziehungen versehen und an denen wir wachsen können, wenn wir selbst die Verantwortung dafür übernehmen.

In Übergangsritualen in der Natur können wir uns selbst erforschen, ein wertvolles Instrument hierzu bieten auch die Vier Schilde von Steven Foster und Meredith Little.⁶⁰ Wir können uns die Entwicklung eines Menschen in einer kreisenden Bewegung vorstellen, den Jahreszeiten ähnlich oder in Form einer Spirale, „in wachsenden Ringen“, wie Rainer Maria Rilke es formuliert. Alle Natur, auch die Natur des Menschen bewegt sich im Kreis vom Sommer über den Herbst zum Winter und von dort zum Frühling, um von dort erneut in den Kreis der Jahreszeiten zu treten. Solange wir leben, sind wir in Bewegung. Manchmal kann der Fluss zwischen den Polen ins Stocken geraten, wir hängen an einem Punkt fest, sind einseitig geworden. Im Kreis der Vier Schilde geht es darum, hier wieder Beweglichkeit zu initiieren und jenem Pol einen Raum zu geben, der in unserem Leben im Moment zu wenig beachtet ist.

Naturerfahrung ist *eine* Möglichkeit, sich selbst zu erforschen. Wie wir diesen Weg gestalten, ist dabei immer Entdeckungsreise, Ausdruck und Gestaltung unseres Selbst. Selbsterforschung hat also immer auch mit Selbstgestaltung zu tun. Welche Ausdrucksmöglichkeiten finden wir, die uns entsprechen? Welche Ausdrucksformen lassen uns lebendig werden? Wo wird unsere Neugier, unsere Freude und Begeisterung geweckt? Wann sind wir uns selbst nahe, was gibt uns Kraft? In der Art und Weise, wie wir etwas tun, gestalten wir uns auch fortwährend selbst.

Wenn ich mich im Kreis der Vier Schilde betrachte, dann waren es meine winterlichen und herbstlichen Seiten, die viel Gewicht bekommen hatten. Doch mit den Samen, die ich auf meiner Terrasse ausgebracht hatte, begannen, noch ohne dass ich darum wusste, auch meine Frühlingsqualitäten wieder zu sprießen. Meine Seele antwortete auf die Pflanzen und ich nahm die Entwicklungsimpulse wahr, die für mich davon ausgingen. Auch mein Freudetagebuch ist für mich eine Möglichkeit des Ausdrucks, den ich als hilfreich erlebe, weil es meinen Blick auf jene Dinge

60 Foster, Little 2006

legt, die ich liebe und die mir gut tun. Henry David Thoreau formuliert in seinem Tagebuch: „Ich will nur von solchen Dingen schreiben, die ich liebe, von meiner Zuneigung zu jedem Aspekt der Welt und von dem, was ich gerne denke.“⁶¹ Gehen, Tanzen und Singen gehören zu meinen Wahrhaftigkeiten, hier fließt meine Energie, hier wird mir die Brust weit. Im Gehen und Losgehen hüpfte mir das Herz, im Aufbrechen bricht auch etwas in mir auf. Wenn sich mir eine Lichtung auftut oder eine Hochebene nach einem steilen Gang durch den Wald, durchströmt mich tiefes Glück oder wenn sich die Berge und Hügel wie ein Wellenmeer vor mir erstrecken. Ich liebe die Weite, weil sie mich selbst weit macht. Ergreift sie mich, dann ist mir, als zerspringe mir Herz oder Brust dabei, so als wäre die Form dafür zu eng geworden. Dann bin ich still und atme oder ich juchze und manchmal kommen mir die Tränen vor Glück. Ich mag das Pilgern, weil ich das weite Gehen liebe und der Horizont so fern ist, dass ich das Ende nicht denken kann. Ich liebe auch das Wasser, das endlose Meer ebenso wie den klaren Bergsee. Das Eintauchen ins kühle Nass macht mich lebendig und wenn ich schwimme, werde ich leicht und fließend. Wenn ich tanze, strahlen meine Augen, ich erlebe mich frei und verbunden, ausgelassen, ganz bei mir und mit anderen Menschen in Kontakt. Auch im gemeinsamen Singen, Jodeln und Zuhören erlebe ich diese Verbundenheit und die geteilte Lebensfreude. All das bin ich. Es fühlt sich leicht an und auch Herausforderungen nehme ich hier gerne an. Mein Norden und Westen wiegen manchmal schwer, es ist gut, um meinen Frühling und meinen Sommer zu wissen.

Der Schatten

„Die extreme Offenheit des Übergangselbst nach innen lässt auch dunkle Bilder und Emotionen ins Bewusstsein drängen, die ansonsten im Untergrund hausen: Monster und Dämonen, dunkle Brüder und Schwestern. In den Mythen sind es die Abstiege in die Unterwelt, die Drachenkämpfe, in die Menschen unausweichlich verwickelt werden, wenn sie das Zwischenreich durchwandern. Heute geht es uns nicht mehr darum, sie ‚endgültig‘ zu besiegen, sondern sie aus ihrem Schattendasein zu erlösen und hineinzunehmen in ein gewandeltes Selbst.“⁶²

61 Thoreau 1996, S. 70

62 Sachon 2012, S. 22

Auch die dunklen Seiten wollen gesehen werden. Wenn wir ausschließlich auf die lichten Seiten achten, existieren die dunklen Seiten davon unbeeindruckt weiter. Der Schatten steht für all das, was wir nicht sein wollen und nicht sein durften, Emotionen, die für uns negativ besetzt sind und die wir im Laufe der Zeit aus unserem Bewusstsein verbannt haben, da sie mit unserem Ich-Ideal nicht vereinbar waren.⁶³ Wir wehren diese Seiten ab, indem wir sie verdrängen oder auf andere Menschen projizieren, an denen wir unseren Schatten dann bekämpfen. „Was wir verdrängen, bleibt in der Entwicklung zurück, wird nicht erwachsen, sondern bleibt kindlich und wird zunehmend vergiftet.“⁶⁴ Er richtet sich dann nicht nur gegen andere, sondern schließlich auch gegen uns selbst. Nicht nur deshalb macht es Sinn, seinen Schatten kennenzulernen, sondern auch, weil in ihm wichtige Qualitäten verborgen liegen können. Setzen wir uns mit ihm auseinander, können wir herausfinden, welche Bedürfnisse hinter dem Schattenanteil liegen. Das, was an anderen Menschen unsere heftige Ablehnung hervorruft, zeigt oft Seiten, die wir an uns selbst nicht annehmen oder uns nicht zugestehen können, die für unsere Entwicklung aber durchaus wichtig sein können.⁶⁵ Die Schattenseiten zu uns zu nehmen, hier liegt vermutlich unsere größte Angst, denn es hat gute Gründe, warum wir sie so tief verdrängten. Dürfen wir beispielsweise aggressiv sein, lustvoll, schwach, können wir dafür Ausdrucksmöglichkeiten finden, ohne dass sich die Welt von uns abwendet? Wenn hier eine Entwicklung stattfinden darf, dann lernen wir auch uns zu schützen, unsere Wünsche und Ansichten zu vertreten, sie mit der notwendigen Durchsetzungskraft zu versehen, zu genießen und nein zu sagen, wenn es genug ist.

Die große Prüfung: Sterben und Wiedergeborenwerden

Das Geheimnis der großen Prüfung ist, dass der Held sterben muss, um wiedergeboren zu werden. „In nahezu allen Mythen des Übergangs muß der Held oder die Heldin den Abstieg in die Unterwelt, in das Reich des Todes wagen, um wirkliche Erneuerung zu erlangen. (...) Das Sterben ist die Voraussetzung zur Wiedergeburt – nicht nur in der Natur, sondern auch im psychischen Erleben des Menschen, das im Mythos seinen zeitlosen Ausdruck findet. Immer wieder müssen wir uns im Lebenslauf von gewohnten Identifizierungen und Konzepten lösen, muß unsere etablierte Persönlichkeit ‚sterben‘, wenn wir im Einklang mit unserer ursprünglichen Lebensdynamik bleiben

63 Vgl. Mittermair 2011, S. 149

64 Ebda. S. 153

65 Vgl. ebda., S. 172 f.

wollen. Deshalb sind die Schwellenriten immer Riten des symbolischen Sterbens und Wiedergeborenwerdens.“⁶⁶

Bei einer Vision Quest wird der ‚Ritus der letzten Nacht‘ vorbereitet durch den Rückzug in die ‚Death Lodge‘ am Vorabend. Hier nimmt der Quester symbolisch Abschied von den Menschen, die in seinem Leben wichtig waren, klärt, was zu klären ist, spricht seinen Dank aus und hört zu, was ihm die Menschen zu sagen haben. Er erleichtert und befreit sich von Unerledigtem, um sich bereit zu machen für das Sterben in der letzten Nacht.⁶⁷ Wir verabschieden uns nicht nur von Menschen, sondern auch von alten Gewohnheiten, von unserem alten Ich, würdigen es, denn alles, wovon wir uns verabschieden wollen, war in unserem Leben einmal von Bedeutung. Dann ist der Quester bereit für die letzte Nacht, bereit zu sterben und das Neue in seinem Leben zu empfangen.

Aber nicht nur bei einer Quest, „in jeder Krise, bei jeder tiefsitzenden Veränderung muss das Alte sterben, müssen wir die alten Vorstellungen, Konzepte, Bindungen, Ängste und Gewohnheiten aufgeben, damit Platz für Neues entsteht.“⁶⁸

Was wir tun können, ist, uns dafür bereit zu machen, indem wir das Alte würdigen und wertschätzen, was wir durch es bekommen haben. Dann können wir entscheiden, ob wir bereit sind, uns zu verabschieden und das Alte gehen zu lassen, um dem, was an Neuem entstehen will, einen Raum zu geben. Letztlich aber ‚machen‘ wir das Sterben nicht und nicht das Wiedergeborenwerden. Wir bestimmen auch nicht den Zeitpunkt dafür. Hier sind wir einer Kraft anvertraut, die größer ist als wir.

6. Die Rückkehr und die Wiedervereinigung mit der Gemeinschaft

Es ist Zeit, wieder in die Gemeinschaft zurückzukehren und die Erfahrungen, die wir während der Schwellenzeit gemacht haben, nach Hause zu bringen. In ihnen liegt das Geschenk, das wir auf unserer Reise erhalten haben. Die Schwelle wird wieder überschritten. Zurück in der Gemeinschaft heißt es, die neuen Erfahrungen in die Welt zu bringen. Wir wollen mit ihnen gesehen werden und sie finden durch das Erzählen, Gesehen und Gespiegelt-Werden in die Sprache und in unser Bewusstsein.

66 Sachon 2002, S. 47

67 Vgl. ebda. S. 48

68 Mittermair 2011, S. 194

Der therapeutische Spiegel

In indianischen Kulturen berichtet der Quester dem Ältestenrat von seinem Erleben während der Schwellenzeit, bei naturtherapeutischen Übergangsritualen übernimmt diese Aufgabe die therapeutische Gruppe. Wir bringen unsere Entdeckungen in die Welt, indem wir sie zeigen und sie erzählen, sie teilen und mit-teilen und indem wir dabei von anderen gesehen und gewürdigt werden. Wir brauchen ein wertschätzendes Gegenüber, das uns mit unseren Erfahrungen willkommen heißt, das sich berühren lässt, uns annimmt und sieht. Denn das bedeutet, *wir* sind willkommen – *wir selbst* dürfen sein. Im Erzählen der eigenen Geschichte tauchen wir noch einmal in unser Erleben ein, lassen uns davon ergreifen und berühren. Auch neue Erfahrungen, die in der Schwellenzeit zart oder mächtig in uns aufgebrochen sind, finden im Suchen nach Worten in die Sprache, in die Welt und in unser Selbst. „Dieses qualitativ neue Selbsterleben, das muss jetzt gesehen und anerkannt werden, damit es integriert werden kann in das gewohnte Selbstbild. (...) Die empathische Spiegelerfahrung eines anderen Menschen gibt uns das Gefühl: So wie ich mich da erlebt habe, das darf sein, das ist in Ordnung, vielleicht sogar wertvoll.“⁶⁹ „Durch diese Art des Erzählens und des Gespiegeltwerdens wird die Gestaltwerdung von neuen Aspekten des Selbst unterstützt, auch die Sichtweise von uns selbst verändert sich dabei. (...) Wesentliche Aspekte ihrer eigenen Schwellen-Erfahrung sind den Questern oft verborgen. Das Spiegeln ist auch eine Art ‚Übersetzungshilfe‘ von Symbolerfahrungen und -handlungen.“⁷⁰ Besonders dann, „wenn es um neue Selbstaspekte geht, die uns erweitern (...), von denen wir jedoch noch kein Bild, keine Vorstellung haben, d.h. derer wir uns noch nicht bewusst sind.“⁷¹ Dabei werden die Erfahrungen jedoch nicht interpretiert oder gedeutet, die Bedeutungsfindung liegt immer beim Erzählenden selbst.

7. Geschenk und Verwandlung

Wir kehren als ein anderer zurück, als der wir aufgebrochen sind. Die Verwandlung geschieht durch die Erfahrungen der Reise. Sie liegt darin, dass diese Erfahrungen, die zunächst auch unverständlich, schmerzhaft und chaotisch sein können, für uns Bedeutung bekommen haben. Heilung geschieht, wenn wir das, was in uns entstanden ist, zu uns nehmen können, wenn

69 Sachon 2015/1, S. 10

70 Ebda., S. 4 f.

71 Ebda., S. 9

Erfahrungen für uns Sinn und Bedeutung bekommen. Darin liegt das Geheimnis der Verwandlung und das Geschenk.

Dieser Weg braucht Zeit und Geduld, er kann nicht abgekürzt werden. Wir brauchen dafür Menschen, die uns auf dieser Reise begleiten und unterstützen, indem sie da sind, Anteil nehmen und sich interessieren, die wissen, dass es im Leben Phasen gibt, wo man nicht funktioniert, die selbst erfahren haben, wie es sein kann, nicht mehr weiter zu wissen, die keine Lösung in der Hand halten, sondern uns beim Aufspüren des Sinns in unserer Geschichte begleiten, die uns Halt geben, wenn uns selbst der Halt verloren geht, die uns unterstützen mit ihrem Dasein und mit ihrem Vertrauen in unseren eigenen Lebensprozess.

Sich aus einer überholten Lebensform zu befreien, sich an eigenen Überzeugungen zu orientieren, sich einzubringen, wofür das eigene Herz schlägt, einen heilsameren Umgang mit sich selbst und anderen zu finden, sich wieder verbunden zu erleben mit einer tieferen Schicht des Lebendigseins und jene Seiten zum Klingen zu bringen, die im eigenen Leben bislang weniger Raum bekommen haben, darin können die Schätze liegen, die wir auf unseren mitunter langwierigen HeldInnenreisen gewinnen. Wir können die neuen Erfahrungen pflegen, uns immer wieder an sie rückbinden, sie wirken und sich ausbreiten lassen. Wir sind auf sie aufmerksam geworden, Geduld und Fürsorge sind gute Begleiterinnen, damit sie sich in unserem weiteren Leben entfalten können. Gewonnen haben wir vielleicht auch ein besseres Verständnis für die Geschehnisse eines Übergangs.

Immer wieder führt mich mein Weg in die Berge und immer wieder, wenn mein Blick über der weiten Landschaft liegt, bin ich erfüllt und voller Frieden. Es ist alles da und es ist genug. Die Landschaft erstreckt sich, so wie sie ist, und ich brauche nicht mehr, es ist alles da. Es ist diese Erfahrung, die für mich heilsam ist, denn auch ich bin in diesem Moment genug. In diesen Augenblicken ist der innere Antreiber, perfekt sein zu müssen, und die ängstlichen Fragen, ob es genug und ausreichend ist, was ich tue und bin, ohne Belang. Im Einverständnis mit der Natur ist genug für mich da und ich selbst reiche aus, so wie ich bin. Und anknüpfend an diese Qualität kann ich auch sagen, es reicht, wenn es genug ist.

Mein Krankenstand dauerte zweieinhalb Monate, danach nahm ich meinen restlichen Urlaub. Ich spürte meine Kraft wachsen, die Zeit war reif, mich von meinen KollegInnen, von meiner Arbeit und von meinem alten Ich zu verabschieden. Eine Nachfolgerin war beauftragt worden, ich arbeitete sie noch ein und konnte die von mir gewünschte Bildungskarenz antreten. Die akute Krise war vorüber. Zu Ende gegangen war eine berufliche Identität, die für mich nicht mehr stimmte. Erst als das alte System buchstäblich zusammenbrach, war es mir möglich, aus der gewohnten Weise des Funktionierens auszusteigen. Mein Körper hatte es mir möglich gemacht, nein zu sagen, wo die Worte noch nicht ausreichten. Das Loslassen eines alten Sicherheitsbedürfnisses bahnte sich durch die Krise seinen Weg.

Etwas Neues ist in die Welt gekommen. Es ist möglich geworden, loszulassen und mich einzulassen auf eine offene Zukunft. Ich bin mit meiner Kinderseele wieder in Berührung gekommen und mit den fürsorglichen Anteilen meines Selbst, mit meiner Angst ebenso wie mit meiner Freude an dem, was sich entfaltet, mit meiner Schwäche ebenso wie mit meiner Lebensfreude und Vitalität. Verändert hat sich, dass Schwäche, Schmerz, Chaos und Orientierungslosigkeit sein durften, ich hatte aufgehört mich dagegen zu wehren. Im Annehmen dieser schwierigen Gefühle verwandelten sie sich und bekamen Sinn und Bedeutung. Die Schwäche ließ mich langsamer werden, durchlässiger und achtsamer und ließ mich die Welt und mich selbst in neuer Weise wahrnehmen, der Schmerz wurde zum Geburtsschmerz, die Orientierungslosigkeit hat den Raum für Verwandlung zuallererst geöffnet.

Das Jahr der Bildungskarenz war mir ein hilfreicher Rahmen, eine Übergangszeit und ein Schutzraum, in dem ich mich ausprobieren und in dem ich warten konnte, ohne den Druck einer baldigen Lösung. Alles, was in dieser Zeit entstand, kam wie ein Geschenk. Auch eine neue berufliche Aufgabe ist daraus erwachsen, die mir am Herzen liegt und wo ich einbringen kann, was mir wichtig ist. Ich begleite Menschen, die schwere seelische Erschütterungserfahrungen erlebt haben, in einem einjährigen Kurs dabei, sich zu GenesungsbegleiterInnen zu qualifizieren.⁷²

⁷² Diese Ausbildung nennt sich EX-IN, „Experienced Involvement“, was übersetzt die Einbeziehung von (Psychiatrie-)Erfahrenen heißt. Menschen, die selbst Erfahrung mit schweren seelischen Krisen haben, die v.a. aber auch die Erfahrung gemacht haben, Krisen bewältigt und in die eigene Lebensgeschichte integriert zu haben, werden GenesungsbegleiterInnen und werden künftig andere Menschen begleiten, die aktuell in psychischen Krisen sind. Sie haben einen Erfahrungsschatz, der nicht nur für ihr eigenes Leben und ihre eigene Genesung von Bedeutung ist, sondern auch in der Begleitung anderer Menschen. Vgl. dazu z.B. Utschakowski et.al. 2009

Mit der Zeit ist mir noch etwas bewusst geworden. Ich habe mich auch als therapeutische Person verändert. Ich habe am eigenen Leib erfahren, wie wesentlich es ist, für einen Entwicklungsprozess genügend Zeit zu haben und einen Raum zu bekommen, mich selbst wieder zu spüren. Ich habe erlebt, dass eine Erschütterung notwendig sein kann, um etwas Neues auf den Weg zu bringen. Ich weiß aus eigener Krisenerfahrung, wie wichtig für meine Entwicklung Menschen waren, die meine Geschichte berührte und die mich mit ihrer Anteilnahme und Wertschätzung in meinen Gefühlen sahen und angenommen haben. Sie gaben mir Zuversicht und Vertrauen, in einer Situation, in der ich erst einmal nicht wusste, wie es weitergehen sollte. Es waren Menschen, die begrüßten, was da ist und die nicht dahin zielten, was da sein sollte. Es war ihr Mensch-Sein, mit dem sie mir begegneten, ihre eigene berührbare und immer auch verwundbare Mit-Menschlichkeit, die mir half. Diese Erfahrungen haben mich verändert, auch in meiner therapeutischen Haltung. Sie haben mich berührbarer gemacht für die Erfahrungen und HeldInnenreisen anderer Menschen und auch berührbarer als Mensch, befragbar und bereit, meine Erfahrungen zur Verfügung zu stellen. Sie haben mich dahin geführt, die je besonderen Wege von uns Menschen zu achten, die holprig und steinig und voller Lichtungen sein können.

6. Anhang: Gehen und Pilgern

Gehen und Pilgern ist eine Qualität, an die ich immer wieder anknüpfe, nie war es ohne Frucht für mich. Auch meine Bildungskarenz leitete ich mit einer Pilgerwanderung ein. Das erste Mal pilgerte ich im September 2007. Nach der Trauer wegen einer Fehlgeburt und dem bald folgenden Ende einer langjährigen Partnerschaft begab mich zu Fuß auf den französischen Jakobsweg von Le Puy en Velay in Richtung der Pyrenäen. Unterwegs verlängerte ich meinen ursprünglich dreiwöchigen Urlaub um zwei Wochen, um bis St. Jean Pied de Port gehen zu können. Die Reise hatte etwas von einem Aufbruch und eines Tages während des Gehens hatte ich die starke Empfindung, mein Herz aufbrechen zu spüren, wie wenn jemand Brot in die Hand nimmt und bricht. Es war, als bräche eine Panzerung und als spürte ich als sehr kopflastiger Mensch mit einer ungekannten Intensität mein Herz. Nicht nur ich selbst erlebte mich verändert, auch FreundInnen bemerkten, dass ich weicher geworden war und mich nicht mehr nur mit meinem Intellekt sondern auch mit meinen Gefühlen zeigte.

Als ich von meinem ersten Jakobsweg zurückkam, wusste ich, dass ich den ganzen Weg von mir Zuhause in Innsbruck nach Santiago de Compostela und weiter nach Finisterre gehen wollte. Ich wartete, ob dieser Wunsch Bestand hatte oder ob er nur einer ersten Euphorie geschuldet war. Tatsächlich wurde der Wunsch so stark, dass ich es als Verrat empfunden hätte, ihm nicht zu folgen. 2008 nahm ich ein Sabbatical für ein halbes Jahr und als ich im Sommer aufbrach, war dies von einem intensiven Glücksgefühl begleitet. Ich merkte, wie viel Kraft das Pilgern in mir freisetzte. Und dass es eine größere Kraft gab, in der ich gut aufgehoben war. Es war mir wichtig, alleine zu gehen und gerade auch schwierige Situationen selbst zu meistern. Ebenso wichtig aber waren mir die vielen Menschen, denen ich auf meinem Weg begegnet bin, andere PilgerInnen und Menschen, die mir Herberge gaben. Ich merkte, dass ich Menschen zusammenbringen konnte, und genoss die Rituale des gemeinsamen Kochens und Essens am Abend. Die Gefühle des Glücks, der Lebendigkeit und Freiheit, die ich auf dem Jakobsweg so oft empfunden habe, tauchen auch heute v.a. während des Gehens in der Natur immer wieder unvermutet auf.

Zurück in Innsbruck begleitete ich zweimal jährlich im Rahmen meiner Tätigkeit als Psychologin Menschen mit psychischen Erkrankungen auf einer dreitägigen Wanderung auf dem Tiroler Jakobsweg. Ich war beeindruckt, wie sich die je sechs TeilnehmerInnen auf dieses (auch körperlich

ungewohnt anstrengende) Abenteuer einließen. Diese Pilgerwanderungen hatten etwas sehr Verbindendes, die Gruppenmitglieder wuchsen sehr zusammen und es gab viele berührende Momente.

Hier zusammenfassend einige Grunderfahrungen, die ich selbst beim Pilgern und gemeinsam mit den Menschen, die ich auf dem Jakobsweg begleitet habe, gemacht habe:

- In Bewegung kommen: Mich hat immer beeindruckt, wie einfach es sein kann, in Bewegung zu kommen, eben einfach dadurch, indem wir gehen. Auch in krisenhaften Situationen erlebe ich oft, dass ich im Gehen eine Lösung oder Antwort erfahre, die sich im Nachdenken nicht einstellen will. Ich merke, wie mit der äußeren Bewegung des Gehens erstarrte Muster und Gedankenmühlen aufbrechen und eine innere Bewegung in Gang kommt. Wenn ich in der Natur gehe, ohne eine Aufgabe erfüllen zu müssen, werden die inneren Dramen kleiner oder die Sorgen, die mich zuvor noch geplagt haben.
- Über einen längeren Zeitraum gehen: In Bewegung zu kommen, braucht Zeit. Über einen längeren Zeitraum zu gehen, war für viele der KlientInnen eine neue Erfahrung. Ich selbst merke immer, wie gut mir der Rhythmus tut, wenn ich über mehrere Tage oder gar Wochen gehe.
- Aufbruch: Pilgern hat für mich viel mit einem Aufbruch zu tun; zu spüren, dass es Zeit ist, etwas Neues zu wagen, dass die Zeit reif ist, sich auf den Weg zu machen. Pilgern habe ich immer als persönliche Heldenreise erlebt.
- Selbst- bzw. Körperwahrnehmung: Im Gehen spüre ich mich selbst, ich komme in Kontakt mit meiner Lebenskraft und mein Körpergefühl verändert sich. Mein Körper wird stärker, v.a. wenn ich über mehrere Tage oder Wochen gehe. Damit einher geht die Erfahrung einer inneren Kraft aber auch einer inneren Leichtigkeit. Der Rhythmus des Gehens – die gleichmäßige Bewegung – hilft auch, Spannungen zu lösen.
- Selbstverantwortung: Alles was ich brauche, trage ich selbst und hat in einem Rucksack Platz. Auf sehr unmittelbare Weise trägt damit jeder selbst die Verantwortung für das, was ihm wichtig ist, einfach dadurch, dass er diese Dinge selbst trägt. Sobald ich meine Sachen selber tragen muss, ist es auch relativ einfach, meine Ansprüche zu reduzieren. Diese zumindest vorübergehende Reduktion erlebe ich als sehr befreiend.
- Entschleunigung und gegenwärtiges Erleben: Im Rhythmus des Gehens gelingt es mir

leichter, mich auf den gegenwärtigen Moment einzulassen. Ich habe das Gefühl, dass die Seele mit dem Gehen mitkommt. Wir bewegen uns in einer Geschwindigkeit bzw. Langsamkeit, die dem Körper und der Psyche gemäß ist. Die Strecke, die ich zurückgelegt habe, kann ich wahrnehmen, ich habe ein Gefühl für sie. Wenn wir durch eine Landschaft gehen, nehmen wir sie oft zum ersten Mal bewusst wahr. Dadurch entsteht auch ein Gefühl des Vertrautwerdens. Gehen lässt das Erleben der Umgebung zu.

- Gemeinschaft erleben: Sich gemeinsam auf einen Weg zu machen und auch die Erfahrung, gemeinsam etwas geschafft zu haben, hat etwas sehr Verbindendes. Es bedeutet, aufeinander Rücksicht zu nehmen, aufeinander zu warten, zusammen zu gehen und zu rasten und manchmal füreinander zu sorgen. Es bedeutet v.a., Erfahrungen zu teilen. Auch wenn ich alleine gegangen bin, war der Austausch mit den anderen PilgerInnen immer wichtig und entstand eine gleichzeitig innige und sich immer wieder neu formierende Gemeinschaft.
- Identität: Das Gehen auf dem Jakobsweg verleiht eine Art Übergangsidealität – wir sind in dieser Zeit Pilger oder Pilgerin – und die gewohnte Identität lockert sich. Die Identität, die im Alltag relevant ist, ist während des Pilgerns irrelevant. Neue Aspekte unseres Selbst tauchen auf und Entwicklungsprozesse werden angestoßen. Ich habe die KlientInnen während des Pilgerns als sehr gesund erlebt und ziemlich befreit von inneren und äußeren Einschränkungen.
- Verabschieden und Willkommen heißen: Ich halte es für wichtig, den Menschen, der aufbricht, gut zu verabschieden und ihn mit dem Segen gehen zu lassen, nun seine eigenen Erfahrungen machen zu dürfen. Wenn er zurückkehrt, ist es wichtig, ihn mit diesen Erfahrungen und seiner Geschichte willkommen zu heißen. Dafür braucht es ein gutes und haltendes Gegenüber. Für mich gehört das zu den wichtigsten und berührendsten Erfahrungen.

Literatur:

Campbell Joseph: Der Heros in tausend Gestalten. Frankfurt a.M. 1999

Foster Steven, Little Meredith: Die vier Schilde. Initiationen durch die Jahreszeiten der menschlichen Natur. Uhlstädt-Kirchhasel 2006

Jung C.G.: Die Lebenswende. Gesammelte Werke. Bd. 8, S. 425 – 442. Olten 1987

Jung C.G.: Archetypen. München 2010

Kast Verena: Vom gelingenden Leben. Märcheninterpretationen. Zürich, Düsseldorf 1998

Kast Verena: Lebenskrisen werden Lebenschancen. Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten. Freiburg im Breisgau 2014

Kegan Robert: Die Entwicklungsstufen des Selbst. Fortschritte und Krisen im menschlichen Leben. München 1994

Kohut Heinz: Die Heilung des Selbst. Frankfurt am Main 1981

Mittermair Franz: Neue Helden braucht das Land. Persönlichkeitsentwicklung und Heilung durch Rituelle Gestaltarbeit. Das Handbuch für die „große Heldenreise“. Wasserburg am Inn 2011

Neier Petra: Ausdruckzentriertes Gestalten. Vortrag. Rum 2017

Röhr Heinz-Peter: Vom Glück sich selbst zu lieben. Wege aus Angst und Depression. Ostfildern 2014

Sachon Wernher P.: Vision Quest: Das einsame Fasten in den Bergen. Ein Übergangs- und Initiationsritus in der Natur. Bad Wörishofen 2002

Sachon Wernher P.: Im Zwischenreich. Verse, Notizen und Träume des Übergangs. Bad Wörishofen 2012

Sachon Wernher P.: Das Übergangsritual der Vision Quest. Interview. Bad Wörishofen 2015/1

Sachon Werher P.: Die Rückkehr der Helden: Zur Psychologie und Mythologie der Lebensmitte. Bad Wörishofen 2015/2

Sachon Wernher P.: Mitschrift Ausbildungskurs NaturtherapeutIn

Stämmler Frank, Bock Werner: Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie. Wuppertal 1998

Stewart Ian, Joines Vann: Die Transaktionsanalyse. Freiburg, Basel, Wien 2000

Thoreau Henry David: Aus den Tagebüchern 1837 – 1861. Oelde 1996

Utschakowski Jörg, Sielaff Gyöngyvér, Bock Thomas (Hg.): Vom Erfahrenen zum Experten. Wie Peers die Psychiatrie verändern. Bonn 2009