

# In die eigene

# Kraft kommen

## Visionssuche für Männer

Stark verunsichert sind die Männer im 21. Jahrhundert. Es fehlt ihnen an Vorbildern, oft haben sie den Zugang zu ihrer männlichen Kraft verloren. Visionssuchen können Männern helfen, zu sich selbst zu finden. Visionquest-Leiter Gerhard Popfinger erzählt von einer solchen

Von Gerhard Popfinger

Das Bild des Mannes zu Beginn des 21. Jahrhunderts bröckelt. Die sich ausweitende, weltweite ökologische Katastrophe und die gerade geplatzten Erfolgsblasen des internationalen Finanzmarktes zeigen ganz aktuell das Versagen der männlichen Bilder und Werte, die unsere Welt noch immer größtenteils prägen. In immer mehr Männern wächst die Unsicherheit über ihre Rolle in der modernen Arbeits- und Beziehungswelt. Die Bilder des Machos und Softies gelten gemeinhin als überholt, aber in der Mitte zwischen diesen beiden oberflächlichen Extremen lauert die Gefahr, als geschlechtsloses Neutrum erneut die Kraft authentisch gelebter Männlichkeit zu verpassen. Wo also können wir eine Antwort finden, wo einen Zugang zu unserer männlichen Urkraft? Wie sie sinnstiftend einbringen in diese Welt? Eine Welt, die 40 Jahre nach dem Aufbruch der Frauen zu mehr Selbst- und Mitbestimmung doch nur darauf wartet, auf den anderen Pol der Kraft zu treffen und so zu einem ganz neuen, wahren Miteinander der Geschlechter zu finden.

### Initiations-Riten

In traditionell lebenden Völkern wurde das Tor zu dieser Kraft aus dem Innern durch Initiationen zu bestimmten Lebensübergängen geöffnet. In überlieferten Zeremonien und Ritualen, denen man sich in bestimmten Altersstufen unterwarf, begegnete jeder Mann (und jede Frau) der eigenen inneren Quelle und dem, was daraus entspringen wollte. Am ehesten hat dies mit dem zu tun, was wir mit Sinn und Zweck unseres Lebens, mit einer Ausrichtung oder unserer Aufgabe und unserem Platz in der Gemeinschaft bezeichnen. Sinnhaftigkeit entspringt daraus, ein grundlegendes Gefühl des Lebens, das so vielen Menschen heute abhanden gekommen ist.

Der zunehmende und erschreckend hohe Anteil an Depressionserkrankungen in unserer Gesellschaft weist darauf hin.

Seit den 80er Jahren gibt es eine weltweite Bewegung, die traditionelles Wissen der indigenen Völker zu uns in den We-

»Glaube mir, denn ich habe es erfahren. Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern. Bäume und Steine werden dich lehren, was du von keinem Lehrmeister hörst.«

Bernhard von Clairvaux

Eine ganze Generation nahm Abschied von den Vätern, den Krieger, Helden, Tätern, damit von den tradierten Bildern von Männlichkeit

sten bringt – freilich an unsere moderne und zivilisierte Welt angepasst und modifiziert. Und immer mehr Menschen entdecken, dass diese Rituale auf einer tiefen seelischen Ebene auch für sie funktionieren.

Was nun ist es, was speziell den Mann in Kontakt bringt mit seiner verschütteten Kraft? Was braucht man(n) dazu? Mann braucht die Konfrontation mit seinen eigenen Grenzen und Schatten. Nichts gegen Singen und Tanzen, nichts gegen die Entdeckung der eigenen weiblichen, nährenden Anteile, auch das ist wichtig und gehört zum Weg. Aber um die eigenen männlichen Anteile kennen zu lernen, um in Kontakt zu kommen mit der eigenen wilden Urkraft, brauchen Männer Abenteuer, Aufbruch, Begegnung mit der Wildnis innen und außen, Herausforderung und den Kampf mit Feinden und Ungeheuern. Sie brauchen eine archetypische Heldenreise, wie sie etwa in einer Visionssuche, einem Visionquest nachvollzogen wird. Um das zu verdeutlichen, hier die Worte eines Visionquest-Teilnehmers:



Das Gruppenzelt

### 1.Tag – der Süden: der kleine Junge in mir

Seltsam unwirklich, ich habe es getan. Bin über die Schwelle getreten im Morgengrauen, wurde gesegnet, verabschiedet, und bin gegangen, ohne mich noch einmal umzudrehen. Das wilde Bergbachtal hinauf, und dann den steilen Hang, bis zu meinem Platz am Fuß eines mächtigen Felsens, den ich mir ausgesucht hatte. Habe mich eingerichtet, meine wenigen Sachen verstaut, und dann den Kreis aus Steinen um mich geschlossen. Wie es das Ritual vorschreibt. Und jetzt ist Mittag, die Sonne scheint, Bergfinken, Vögel, Alpenrosen, ein lauer Wind, der von unten hoch weht, die ganze Bergherrlichkeit

Sie sind weich und sensibel geworden, wickeln die Kinder, sorgen für den Haushalt mit, sind oft auch erfolgreich im Beruf, und – etwas fehlt dennoch ...

scheint mich begrüßen zu wollen. Ich glaube, so unmittelbar habe ich die Natur nicht mehr wahrgenommen, seit ich ein kleiner Junge war. Ich erinnere mich an glückliche Momente mit meinem Vater, meist in den Bergen, wo seine immergraue Mauer zeitweise aufweichte, ich ihn glücklich spürte, und etwas wie Beziehung stattfand. Und spüre einmal mehr die Sehnsucht nach ihm wie ein großes Loch in mir, die Vaterlosigkeit, das Fehlen eines männlichen Vorbildes und meine lebenslange Suche nach Ersatz. Betrauert habe ich das schon oft, aber wie kann ich dieses Loch füllen? Wie mein eigenes Vatersein leben, wie meinen eigenen Kindern etwas anderes geben? Ein Steinschlag auf der anderen Talseite reißt mich aus meinen Gedanken. Mein Gesicht ist nass.



In keinem anderen Land der Welt wurde der Bruch der Generationen so radikal vollzogen wie im Deutschland der 68er-Generation. Eine ganze Generation nahm Abschied von den Vätern, den Kriegern, Helden, Tätern und damit von den tradierten Bildern von Männlichkeit, und wollte alles neu und besser machen. Im entstandenen Vakuum aber führten die rollen- und gesellschaftsverändernden Experimente nebst viel Spaß und Kreativität bei vielen Männern zu immer größerer Verunsicherung, wie sie denn jetzt zu sein hätten. Und die Kinder, die ihnen geboren wurden, mussten häufig genau das Gegenteil des Angestrebten erfahren. Die erneuerten Väter waren so sehr mit der Aufarbeitung ihres ungeliebten, kollektiven, väterlichen Erbes beschäftigt, dass sie die eigene gelebte Vaterschaft nicht selten verpassten. Diese Kinder wiederum sind längst erwachsen. Sie sind die heute 40- bis 50-jährigen, die die Frage nach der Männlichkeit wieder neu stellen. Sie sind weich und sensibel geworden, wickeln die Kinder, sorgen für den Haushalt mit, sind oft auch erfolgreich im Beruf, sportlich, gepflegt, gebildet, und – etwas fehlt dennoch...

### Wofür brennst du?

Wofür brennen diese Männer, was ist ihre tiefste Leidenschaft? Wie kommen sie ganz in Kontakt mit ihrer männlichen Kraft? Was ist ihre tiefste Vision, die sie im Herzen tragen, für ihren eigenen Weg, ihre Familie, die Gemeinschaft, ihr Land, für die Menschheit und die Welt? Wo ist ihre Ausrichtung, ihre Selbstbestimmung? Wo ist der Krieger des Herzens, der für seine Überzeugungen eintritt, der mutig Kämpfe ficht für eine bessere Welt? Wofür leben sie jenseits der Plasmafernseher, des Sportvereins, des gemütlichen Zusammenseins mit Familie und Freunden? Jenseits der Berufsunfähigkeitsversicherung, der heimlichen schnellen Selbstbefriedigung oder

der ewigen Jagd nach immer mehr Geld? Gibt es da noch etwas? Wofür brennst du, Mann?

### 2.Tag – der Norden: meine Verantwortung als Erwachsener

Kalt war es in der Nacht, kaum ausreichend die Wärme meines Schlafsacks. Ich habe schlecht für mich gesorgt. Schon wieder einmal. Ich will es nicht wahr haben und muss es doch sehen. Und heute will die Sonne nicht recht scheinen. Ich denke an meinen Sohn, und wie oft ich seine Bedürfnisse übersehen habe. Erst vor wenigen Jahren fiel es mir wie Schuppen von den Augen, dass ich bei ihm natürlich alles anders machen wollte, und schließlich genauso abwesend war wie mein eigener Vater bei mir. Seitdem lerne ich, zuerst einmal für mich selbst zu sorgen – und versage sogar dabei immer wieder... Trotzdem hat mich das meinem Sohn näher gebracht. Und nicht nur ihm – überraschenderweise auch meinem eigenen Vater. Nebst all dem Mangel sehe ich jetzt immer öfter die Zuverlässigkeit, die diese graue Eminenz mir geschenkt hat. Hier, auf meinem Felsen, sehe ich heute die Abfolge der Generationen als endlosen Ahnenstrom, und ich verstehe, dass nur ich etwas in diesem Strom verändern kann. Ich bin der Dreh- und Angelpunkt meines Lebens, und alles Jammern hilft nichts. Das zu erkennen, jetzt, allein in der Bergwildnis, ergreift mich tiefer als jemals zuvor, und es macht mich unruhig. Ich stehe auf in meinem engen Steinkreis und strecke die Arme in einer uralten und namenlosen Geste in den grauen Himmel.

Schon immer ist der Rückzug aus der Zivilisation in die wilde Natur ein Weg gewesen, um in Kontakt zu kommen mit tieferen Schichten des Seins. Eremiten, Mönche, Yogis oder Pilger suchen seit jeher bewusst die Einsamkeit, und verstär-

ken ihre einsame Suche durch Riten, Fasten, Wachen und andere Formen spiritueller Disziplin. Dort, am »Busen von Mutter Natur«, wird dann sie selbst zur besten Lehrerin und zum deutlichen Spiegel des eigenen Inneren. Ihre Sprache enthüllt sich erst im längeren Abstand von unserer »Zuvielisation«. Der amerikanische Visionssucheleiter Robert Greenway sagt: »Die zivilisatorische Schicht, die uns von der Wildnis trennt, ist nicht dicker als drei Tage.«

### Abstand von der »Zuvielisation«

Wer könnte erklären, wie es zustande kommt, dass Steine, Hölzer und andere Fundstücke nach einer Weile eine persönliche Bedeutung bekommen? Dass Bäume auf Fragen antworten, Tiere zur rechten Zeit erscheinen, dass Wettergeschehen und der Tanz der Elemente dem Suchenden zufriedenstellende Antworten vermitteln? Vorausgesetzt, der Initiant stellt die richtigen Fragen aus seinem innersten Kern heraus, aus der Mitte des Herzens, aus der Quelle seiner Kraft und Sehnsucht. Das Eingeständnis, es nicht zu wissen, und der Kontakt zu eben dieser Sehnsucht sind es, die Raum geben für die individuelle Sinnfindung und Vision. Ein tiefes Wissen, das in jedem Menschen wohnt und ihn mit dem Lebenskreislauf der Erde verbindet, beginnt sich zu entfalten. In der Rückverbindung mit der Mutter Natur, in der Erinnerung, dass wir abhängig und eingebunden sind in die natürlichen Kreisläufe des Lebens, erleben wir uns als Teil des Ganzen. Wir verinnerlichen die Worte und Gedankengebilde von Einssein und Einheit und füllen sie mit ganz praktischer Bedeutung.

Den eigenen Platz im Gefüge der Welt zu entdecken, die eigene Aufgabe und damit die individuelle Vision unseres Lebens sehen zu dürfen, erfüllt uns mit Sinn. Sinn aber führt zu



Männer, die von einer Visionssuche in der Wildnis zurückkommen, tragen ein wildes und unbändiges, leuchtendes Strahlen in ihren Augen

Lebensfreude, Schaffenskraft, Erfüllung, Gesundheit, motiviert zu Handlung und Verbesserung, richtet uns auf und lässt uns von innen heraus strahlen. Männer, die von einer Visionssuche in der Wildnis zurückkommen, die in ihre eigene innere Wildnis abgestiegen und wieder zurückgekommen sind, tragen ein wildes und unbändiges, leuchtendes Strahlen in ihren Augen. Wilde Männer braucht das Land!

### 3.Tag – der Westen: die Begegnung mit dem Tod

Ein weiterer grauer Tag, passend zum heutigen Sterberitual. Nebelfetzen ziehen über die Bergkämme. Den ganzen Tag verabschiede ich mich von Freunden und meinen Liebsten. Immer wieder rede ich mir ein, dass das alles hier nicht ernst ist. Doch: Es ist ernst! Ich bin betroffen, traurig, ärgerlich. Ich sehe es klar: Ich bin noch nicht bereit zu sterben. Da gibt es so viel Unerledigtes, Ungeklärtes, nicht Gelebtes, nicht Ausgesprochenes. Unaufgeräumt kommen mir viele meiner Beziehungen plötzlich vor. Ich finde mich unerträglich, als ich das so deutlich fühle. Mein Leben kommt mir lasch vor, unbedeutend, kraftlos. Ich denke an mein Stolpern beim Aufstieg, direkt über einem Abhang, an diesen kurzen, aber alles durchdringenden Schrecken. Ja, der Tod ist nah, er ist mein täglicher Begleiter, wie es die Leiter vor drei Tagen gesagt hatten. »Niemand weiß die Stunde«, hieß es in meiner Jugend. Bewusst war mir das, ehrlich gesagt, nie. Ich lege mich auf mein vorbereitetes Sterbebett, spreche in Gedanken meine eigene Grabrede, und – sterbe. Lange liege ich, still. Loslassen. Zeit. Ich weiß nicht, was passiert, wenn ich wirklich einmal sterben werde. Aber langsam weiß ich, was ich tun will, wenn ich in mein Leben zurücktrete. So will ich nicht sterben müssen, wenn es einmal so weit ist. Wieder einmal spüre ich Tränen in meinen Augen.

Die Visionssuche für Männer ist eine Initiation – etwas, was wir aus unserer Kultur gründlich entfernt haben. Ein Übergang, eine Engstelle, durch die jeder an einem bestimmten Punkt seines Lebens hindurch muss. Eine Prüfung, ein Ritual, anerkannt von der gesamten gleich- und gegengeschlechtlichen Gemeinschaft und durchgeführt von den Ältesten, den gewürdigten und respektierten, an Erfahrungen und Jahren gereiften weisen Männern.

### Echte Initiationen sind Mutproben

Durch eine Initiation hindurchgegangen zu sein, bedeutet Wachstum und Reife, innere Ausrichtung und das Bewusstsein eines Übergangs und Neuanfangs. Anerkannte Initiationen dieser Art fehlen bei uns größtenteils.

Anerkannte Initiationen fehlen bei uns größtenteils. Umso mehr suchen Jugendliche danach – mehr oder weniger bewusst



Umso mehr suchen Jugendliche danach – mehr oder weniger bewusst. Allerlei mitunter lebensgefährliche Mutproben sollen die verloren gegangenen Rituale ersetzen: S-Bahn-Surfen, Schlägereien, Drogenexperimente, auch Graffiti-Sprühen oder Katz-und-Maus-Spiele mit der Polizei. In ihrem intensiven Erfahrungsgehalt sind sie nicht zu vergleichen mit den gesellschaftlich anerkannten, aber meist langweiligen Übergangsriten wie Kommunion, Konfirmation oder Firmung, Führerschein oder Abitur. Der kirchliche Ritus ist für die Jugendlichen größtenteils wegen der zu erwartenden Geschenke interessant – kein Vergleich mit dem Abenteuer einer Visionssuche, bei der die Teilnehmer vier Tage und Nächte alleine, fastend, Wind und Wetter ausgesetzt auf einem selbstgewählten Platz in der Wildnis ausharren. Initiation für Männer bedeutet, an eine Grenze zu gelangen, die im Mann selbst liegt und im Außen widerspiegelt wird. Eine Grenze zu erreichen und zu akzeptieren, heißt eng zu bleiben. Die Grenze aber zu überwinden, bedeutet, ein neues Land der Seele zu betreten. Wachstum, Bewusstseinsweiterung, Kraftzuwachs, neue Möglichkeiten und neues Selbstbewusstsein sind die Folge.

Initiationen markieren die Übergänge eines Lebens. Jugendinitiation, Mannwerdung, Heirat, das erste Kind, vielleicht Umzüge, Berufswechsel, die Lebensmitte, das Ende des Erwerbslebens, und natürlich der Tod von Freunden, Angehörigen und als letzte Initiation schließlich der eigene Tod,

der letzte große Übergang in etwas ganz Anderes. Alle diese Veränderungen, diese Schwellen in der Biografie können durch angemessene Initiationsriten verdeutlicht, bestärkt und so für die Seele spür- und erfahrbar werden. Eine starke Initiationszeremonie vergisst man nie mehr. Ihre Früchte trägt man in sich wie einen Notvorrat für schlechte Zeiten, von dem man zehren kann.

#### Jugendwahn ohne Ende

Echte Initiationen sind das beste Mittel gegen die Orientierungslosigkeit, an der so viele Männer leiden, ohne es zu wissen: mit 40 noch studieren, mit 50 sich in junge Frauen verlieben und die gleichaltrigen Partnerinnen fallen lassen, mit 60 inline skaten und mit 70 noch einmal an die Uni gehen – Jugendwahn bis zum Ende. Etwas Lächerliches und zugleich Trauriges liegt darin.

Wollen wir dem Alter ausweichen, weil wir selbst unsere Alten nicht mehr ehren und respektieren? Weil wir uns abgeschnitten haben vom Ahnenstrom? Wie aber wollen wir selbst in Würde alt werden und, wenn möglich, weise? Vielleicht ist es an der Zeit, die Schwellen unseres Lebens wieder bewusst zu überschreiten, angemessen zu reisen von Lebensalter zu Lebensalter, Raum zu schaffen für Veränderung und Reife in uns, und schließlich dem Alter des Lebens wieder seine Wür-

»Wenn wir wieder in die Wälder gehen, werden wir zittern vor Kälte und Furcht. Doch wir werden Dinge erleben. So dass wir uns selbst nicht mehr kennen; kühles wahres Leben wird sich auf uns stürzen und Leidenschaft wird unseren Körper mit Kraft erfüllen. Mit neuer Kraft werden wir aufstampfen, und alles Alte wird abfallen. Wir werden lachen, und Gesetze werden sich kräuseln wie verbranntes Papier.«

D. H. Lawrence

de zurück zu geben. In der Gesichtern der Alten, in den Altenheimen, in die wir unsere eigenen Eltern verfrachten, finden wir dort solche Würde? Und wir selbst, wollen wir in einer solchen Institution, »aufs Altenteil geschoben«, unser Ende abwarten? Auch zu solchen Fragen kann eine Initiation führen.

#### 4.Tag – der Osten: die Vision empfangen

Noch immer Nebel und Kälte. Die letzte Nacht vor der Rückkehr. Ich sitze wachend in meinem Kreis. Kaum zu glauben, dass ich schon vier Tage hier fastend verbracht habe. Obwohl sich die Stunden endlos dehnten, ist es doch auch schnell gegangen. Und wozu das alles? Zweifel kreisen in mir. Werde ich die Erkenntnisse umsetzen können, die Kraft mitnehmen, oder werde ich der Alte bleiben? In den letzten Stunden der Nacht wird mein Geist leer und still. Zwischen Wachen und Schlafen bin ich in einem seltsamen Zwischenzustand. Dann schreke ich hoch: Es dämmt. Deutlich treten die Umrisse der Berge vor einem klaren Morgenhimmel hervor. Ich bin mit einem Schlag wach, klar, präsent, und weiß, was ich zu tun habe. Einfach das, was ich schon immer im Herzen trug. Wie konnte ich je daran zweifeln? Ich stehe auf, räume meine wenigen Sachen zusammen, öffne den Steinkreis, und gehe langsamen Schrittes, mit weit geöffneten Sinnen und stauendem Herzen durch den erwachenden Morgen zurück ins Tal. Einfachheit umgibt und erfüllt mich.

Immer wieder ist das der berührendste Moment einer Visionssuche, als Leiter und Mentor die zurückkehrenden Männer empfangen zu dürfen. Hinausgegangen sind sie mit ihren Fragen, Zweifeln, mit ihrem Ringen und ihren Nöten, um sich der Wahrheit ihres Lebens zu stellen. Hinaus gehen oft Jungs – zurück kommen Männer. Bärtige Gesichter, deren Konturen jetzt deutlicher hervortreten, manchmal sonnengegerbt, manchmal bleich, mit Augen, in denen sich die Wildheit der Natur eingestaltet hat. Stille ist mit ihnen, kaum einer will ein Wort sagen. Eine Umarmung ist jetzt kraftvoller, ehrlicher. Und dann gibt es Frühstück, das erste Essen nach vier Tagen.

#### Rückkehr der Helden

Dies ist der Beginn der Rückkehr in die Gemeinschaft, der noch einmal eine Hürde ist, die genommen werden muss.

Eine Grenze zu erreichen und zu akzeptieren, heißt eng zu bleiben. Die Grenze aber zu überwinden, bedeutet, ein neues Land der Seele zu betreten

Dazu erzählt jeder der Rückkehrer in den nächsten Tagen seine Geschichte, und wird darin von den Mentoren gespiegelt. Freundschaft entsteht im Kreis, wahre Verbundenheit jenseits von Kumpanei und Oberflächlichkeit. Und dann geht es zurück in die Zivilisation, wo die zurückgebliebenen Frauen und Freunde ein großes Fest der Wiederkehr vorbereitet haben. Ein Empfang wie für Helden, und er macht den Rückkehrern noch einmal die Dimension ihrer Visionssuche deutlich. Das Geschehen bleibt unvergessen; die Initiation ist eingegraben in die Schichten der Seele, die hier gewonnenen Erkenntnisse begleiten den Initiierten über das ganze Leben. Die Vision umzusetzen ist nun die nächste Aufgabe, die gemeistert werden muss – zu vergessen aber ist jetzt nicht mehr möglich.

Identitätssuche, Sinnfindung, Reifung, Lebensübergänge, Wandlung, Initiation – alles das sind gute Gründe für eine Visionssuche. Den Ruf dazu spürt ein Mann tief in sich selbst. Wenn er hinaus muss, um sich selbst zu finden, zurück an den Busen von Mutter Natur, um den Quell seiner eigenen wilden, männlichen Kraft im Ringen mit den Elementen zu suchen, findet er heutzutage wieder ausreichend Angebote und Anbieter, die ihn auf seiner eigenen Visionssuche begleiten. ■

#### Bücher:

- Steven Foster und Meredith Little: *Visionssuche – Das Raunen des heiligen Flusses, Sinnsuche und Selbstfindung in der Wildnis*. Arun Verlag 2002
- Reinhold H. Schäfer: *Männerquest – Die Reise ins Herz des Mannes*. Arun Verlag 2001
- Shanti E. Petschel: *Reifeprüfung Wildnis ... endlich erwachsen werden ...* Arun Verlag 2005
- Bill Plotkin: *Soulcraft – Die Mysterien von Natur und Seele*. Arun Verlag 2005



**Gerhard Popfinger** (Text) leitet seit 1996 Schwitzhüttenzeremonien und schamanische Seminare. Er hat Ausbildungen als Bio-Landwirt, Heilpraktiker (Psychotherapie) und Coach. Dreijährige Weiterbildung in Energiearbeit, Gruppenleitung und Dekonditionierungstherapie. Zusammen mit Stefan Ulbrich begleitet er Männer auf ihrer Visionssuche in den italienischen Alpen und bei anderen initiatischen Prozessen. [www.gaiabewusstsein.de](http://www.gaiabewusstsein.de)



**Stefan Ulbrich** (Fotos), Dipl.Ing (FH) Technischer Umweltschutz, Verleger (Arun-Verlag), Buchautor. Seit 27 Jahren intensive Beschäftigung mit Schamanismus und Naturreligion. Verheiratet, Vater von 6 Kindern. [www.arun-verlag.de](http://www.arun-verlag.de)