

Der Praxistest: Vision Quest oder Meditation?

Edgar W. Harnack

*Die biblische Aussage „An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen“ (Mt. 7, 16) wollen wir wörtlich nehmen. Was sind die Früchte, die Personen und Gemeinschaften aus dem spirituellen oder esoterischen Bereich wirklich hervorbringen? Ein „Warentest“ für solche Angebote darf nicht nur innerweltlichen Kriterien genügen; er muss die Möglichkeit außergewöhnlicher Erfahrung und echter persönlicher Transformationserlebnisse vorbehaltlos einbeziehen. Aber er muss gleichwohl kritisch dazu in der Lage sein, weniger zielführende von hilfreicheren Angeboten zu trennen. Solange wissenschaftliche Kriterien hierfür kaum existieren, müssen die Erfahrungsberichte Einzelner herangezogen und veröffentlicht werden. In der Reihe „Der Praxistest“ stellt eine Autorin oder ein Autor ihre/seine Erfahrungen mit einer Institution oder Person in kritischer Reflexion dar. **Der Bericht gibt die subjektive Erfahrung des Autors (der Autorin) wieder und ist nicht als objektives Verdikt zu verstehen.** Neue Beiträge sind willkommen!*

Im März 2013 begab ich mich zu einem Vision Quest in die kalifornische Mojave Wüste. Der Vision Quest ist eine auf die Bedürfnisse der euroamerikanischen Kulturen angepasste Variation eines alten indianischen Übergangsrituals, bei dem junge Menschen beim Eintritt ins Erwachsenenalter einige (meist vier) Tage allein und fastend in einem eingegrenzten Bereich in der Wildnis verbrachten und dort auf eine Vision warteten, die ihnen eine neue, eine erwachsene Identität verschaffte. Das Vision Quest, wie es heute durchgeführt wird, ist eine organisierte Veranstaltung, die in der Gruppe vor- und nachbereitet wird, unterbrochen vom (jeweils unterschiedlich lange geplanten) Alleinsein in der Wildnis. Bei dem Vision Quest, den ich bei einem Veranstalter aus Südwestdeutschland gebucht hatte, sollte es sich um einen viertägigen Aufenthalt in der Wüste mit jeweils dreieinhalbtägiger Vor- und Nachbereitungszeit handeln. Aus Gründen, die ich weiter unten teilweise schildern werde, kann ich vom organisierten Vision Quest nur insoweit berichten als es die ersten drei Tage betrifft.

Was mir am meisten an diesen Vorbereitungstagen auffiel: Die Einstimmung auf die eigentliche Erfahrung des Vision Quest folgt Kommunikationsmustern,

wie sie als Induktion von Tranceerfahrungen durch den Altmeister der heutigen Hypnotherapie, Milton H. Erickson, erforscht und angewandt wurden. Erickson geht davon aus, dass der Begriff Trance sich auch durch den Begriff Aufmerksamkeitsfokussierung übersetzen lässt: Trance entsteht also bereit überall dort, wo die Kommunikation einer Person A die Aufmerksamkeit einer Person B in der Weise lenkt, dass diese in einen Bewusstseinszustand gerät, der einer bestimmten, von A intendierten Erfahrung zuträglich ist. Die Induktion einer Trance ist damit ein kontinuierlicher Prozess, der bereits beginnt, sobald Person B erwartet, in Hypnose versetzt zu werden und deshalb ihre Aufmerksamkeit auf den hypnotischen Zielzustand schon unbewusst fokussiert. Ob eine solche Tranceinduktion gelingt oder nicht, ist indessen von der persönlichkeitsimmanenten Eigenschaft der Suggestibilität abhängig: eine Person, die – wie Erickson schreibt¹ – mit offenem Blick und erwartungsvoll ins Sprechzimmer kommt, zeigt eine erhöhte Bereitschaft, sich auf diejenigen Suggestionen einzulassen, die sie zum Zielzustand führen. Eine Person, die den intendierten Zielzustand des Tranceerlebens hingegen bewusst ablehnt oder die Kontrolle behalten will, ist weitaus weniger dazu in der Lage, sich auf die entsprechenden Suggestionen einzulassen. Sie ist schwer hypnotisierbar.

Der erwünschte Zielzustand eines Vision Quest ist eine Vision. Was aber ist eine Vision? Offensichtlich ist der minimale Konsens einer Definition der Vision damit hergestellt, dass wir jenes Ereignis eine Vision nennen, bei dem ein solchermaßen veränderter Bewusstseinszustand auftritt, der eine besondere, visuelle Erfahrung ermöglicht, wobei nicht gesagt ist, ob es sich um eine außen oder innen wahrgenommene Erfahrung, ein Standbild oder eine bewegte Szene, von konkreter Bildhaftigkeit oder eher abstraktem Format (Lichterscheinungen etc.) handelt. Statt einer Vision wäre analog auch eine Audition (wieder im weitest möglichen Sinne als irgendeine hörbare Botschaft definiert) ein möglicher erwünschter Zielzustand. Eine Grundlehre aus der Praxis der Ericksonschen Hypnotherapie besteht darin, dass hypnotische Zielzustände niemals zu präzise vordefiniert werden sollten, um alle resultierenden Erfahrungen einzubeziehen und sie nicht aufgrund eines Mangels an Übereinstimmung mit der Definition des Hypnotisierenden auszuschließen. Vision im Kontext des Vision Quest kann deshalb ebenso gut im übertragenen Sinne bedeuten, dass der Beteiligte eine neue Perspektive, eine veränderte Vision seines Lebens findet.

Wie kann der Teilnehmer eines Vision Quest nun idealerweise auf einen solchen Zielzustand hingeführt werden? Im Vision Quest, soweit ich ihn praktisch

¹ Ernest L. Rossi (Hg.). Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson. Band 1: Vom Wesen der Hypnose. Heidelberg 1995

erlebt habe, dienten dreierlei Elemente dieser Zustandsinduktion: erstens praktische Übungen; zweitens indirekte Suggestionen inklusive der Erwartungshaltung der Gruppenleiter und der Gruppe; drittens die Einbettung des Geschehens in ein „Weltmodell“, das hier zumindest ansatzweise kommuniziert wurde, indem theoretische Grundlagen als psychologische Ausgangsbasis vermittelt wurden. Um mit dem dritten Punkt zu beginnen: Vision Quest schöpft sein weltanschauliches Fundament aus der bei indigenen Völkern üblichen besonderen Gewichtung von Lebensphasen und spezifischen Aufgaben jeder Lebensphase, die durch Übergangsphasen² unterschieden werden. In meiner eigenen Erfahrung bedeutete dies, dass der Vision Quest in einen Kontext gestellt wurde, in dem die jeweils individuellen Lebensfragen des Einzelnen als Probleme des Übergangs von Lebensphasen neu bewertet werden konnten. Diese Einordnung des Individuellen in den Gesamtkontext eines regulären, prozesshaften Ablaufs menschlichen Lebens scheint für viele Menschen so hilfreich zu sein, dass wir uns als Gesellschaft und speziell als Psychotherapeuten ernsthaft fragen müssen, wieso wir nicht stärker die Bedeutung der Lebensphasen, Lebensaufgaben und ihre Übergänge zum Gegenstand gesellschaftlicher Rituale und therapeutischer Interventionen machen.³ Im Hinblick auf die Vorbereitung des Teilnehmers helfen derartige workshop-artige Elemente zunächst, dem ganzen folgenden Ablauf einen kognitiven Rahmen zu geben, innerhalb dessen sich sein Denken und Fühlen von nun an fokussiert auf die Fragen des eigenen Lebens, die Frage des ‘Wer bin ich jetzt – in meiner So-Gewordenheit?’.

Diese Frage war auch Gegenstand der ersten praktischen Übung der Vorbereitungsphase: In die Wüste hinauszugehen, mit der Wüste und allem zu sprechen, was mir dort begegnet, um dabei die Frage zu stellen, was all das über mich als einzelnen aussagt. Dieser ersten Übung ging allerdings eine andere initiale Wanderung voraus, die der Einzelne vor dem Gruppentermin bereits alleine absolviert haben musste und für die die Instruktion lautete, über eine symbolische Schwelle in die Natur hinaus zu gehen, „im Bewusstsein, dass dahinter eine andere als die gewohnte Welt beginnt – eine Welt, in der Landschaft, Ereignisse und Begegnungen symbolische Bedeutung haben“. Eine zweite praktische Übung in der Wüste verband die Frage nach dem Stand im eigenen Leben mit der Wüstenumgebung: in die Wüste hinauszugehen, um dort das Leben Revue passieren zu lassen und sich klar zu werden über drei Arten von eigenen Lebensentscheidungen: ‘Was habe ich gut genug gemacht? Was habe ich nicht

² Vgl. Victor Turner [z. B.] *Between and Between: The Liminal Period in Rites de Passage*, in: *Proceedings of the 1964 Annual Spring Meeting of the American Ethnological Society* 1964, 4-20

³ Vgl. Angelika-Benedicta Hirsch. *An den Schwellen des Lebens. Warum wir Übergangsrituale brauchen*. München 2004.

getan, ohne dass ich es noch nachholen könnte? Was habe ich noch nicht getan, könnte es aber noch tun? Diese Art der Übung mag rein psychotherapeutisch wirken, könnte in jedem Selbstfindungsworkshop anderer Art auch vorkommen, war aber bereits hier, am zweiten Tag, so weit in einen suggestiven Kontext gerückt, dass erstaunlicherweise mehr oder minder alle Teilnehmer (außer mir selbst) nicht allein Eigenreflexion, sondern bereits eine paranormale Erfahrung mit der Durchführung der Übung verknüpfen konnten. So gelang es vielen Teilnehmern bei beiden Wüstenwanderungen bereits, synchronistische Erfahrungen zu machen (Erfahrungen der Korrespondenz des Inneren und Äußeren von besonderer Qualität also): die Zahl und Art der Wüstentiere, die einem der Teilnehmer begegneten, überstieg jedes wahrscheinliche Ausmaß, und die Art, wie die Wüste bereits zu anderen Teilnehmern zu sprechen begann, hatte sich bereits am zweiten Tag soweit verselbständigt, dass diese Teilnehmer nicht mehr sich selbst, sondern *das Andere* durch die Pflanze, den Stein, die Eidechse zu hören vermochten.

Eine derartige Bereitschaft, sich als vernunftkontrollierter westlicher Zivilisationsbürger innerhalb von zwei Tagen auf eine Erfahrungsdimension einzulassen, die typisch für schamanistische Kontexte ist, muss das Resultat auch einer sozialen Rahmung sein. Deshalb ist für den Vision Quest die einleitende Gruppenphase so bedeutsam. Wie aus sozialpsychologischen Untersuchungen⁴ lange bekannt ist, vermag eine einigermaßen in dieselbe Richtung tendierende Gruppe eine Dynamik zu entfalten, der das gesamte kognitive Funktionieren des Einzelnen sehr schnell erliegt. Wir sind als Menschen Produkte einer Evolution, die sich über lange Zeiträume in der Rotte abspielte. Wenn unsere Rotte glaubt, Schildkröten seien gefährlich und wir glauben das nicht, dann haben wir schlechte Überlebenschancen: nicht weil wir von einer Schildkröte gefressen werden, sondern weil unsere Rotte uns ausstoßen wird. Dasselbe geschieht in allen sich gerade bildenden Menschengruppen immer wieder neu: Mehr oder minder sofort bildet sich eine Gruppennorm kognitiven Funktionierens, die von einem oder mehreren Gruppenleitern (in meinem Vision Quest handelte es sich um fünf solche normgebenden Personen!) vorgegeben wird und die von allen frisch eingetroffenen Gruppenmitgliedern sofort übernommen wird. Am Anfang einer Gruppenbildung funktionieren unsere Antennen für das, was von uns erwartet wird, besonders gut.

Zu diesen kognitiven Normen gehörte von Anfang an, dass es sich um ein besonderes Erleben handeln würde, das sich hier, in dieser ungewöhnlichen

⁴ Vgl. die Experimente von Muzafer Sherif und Solomon Asch oder die Untersuchungen von Irving Janis (vgl. Wolfgang Stroebe et al. (Hg.). Sozialpsychologie. Eine Einführung. Berlin 1990)

Wüstenumgebung, fern von der Heimat, bei allen Teilnehmern einstellen würde. Darauf hatte schon die zuhause durchgeführte Initialwanderung vorbereitet. Die Unsicherheit des Neuen (neue Gruppe, neue Umgebung, neue Erfahrung) wurde noch angeheizt durch die bewusste Strategie der Verunsicherung der Teilnehmer dadurch, dass die Leitung sie darüber im Ungewissen beließ, was sie am nächsten Tag erwartete. Nicht nur in den indigenen *Rites de passage*⁵, auch im heutigen Vision Quest ist Verunsicherung ein Element, das im Sinne der Bewusstseinsforschung eine ideale Voraussetzung bildet, Suggestionen wirksamer zu machen: der jeder Sicherheit beraubte Zustand ist es, der offen macht für Neues, für Unterwartetes, der jeden Stromhalm einer Suggestion zur Re-Orientierung aufgreifen lässt.

Andere eingestreute Suggestionen lauteten „Wenn ihr da draußen in der Wüste seid, wird schon irgendetwas mit euch passieren. Es ist da ja sonst nichts“ (so einer der Co-Leiter; suggeriert also die Gewissheit einer außergewöhnlichen Erfahrung) oder „Alles kann zu euch sprechen, wenn ihr ihm einfach Gehör schenkt“, eine Suggestion, die durch plastische Erzählungen (die auch ein Element der Ericksonschen Hypnoseinduktion sind) von eigenen Erlebnissen der Gruppenleiter verstärkt wurde. Wenn nun derartige Suggestionen zusammen mit dem Effekt des kognitiven Gruppendrucks wirken sollen, müssen alle Teilnehmer dieselbe Erwartungshaltung kultivieren. Ein einziger oppositioneller Teilnehmer verdirbt allen anderen den Salat, weil er die Suggestionenwirkungen zunichte macht. Dieser Teilnehmer war ich, einfach aus dem Grund, weil ich die Gabe der Dissoziation (jener Fähigkeit, die es dem menschlichen Geist ermöglicht, aus gegebenen Suggestionen eine eigene Erfahrung zu erzeugen; seit der Renaissance unter der Bezeichnung Einbildungskraft übrigens als ein Hauptbestandteil der Magie bekannt) nur in sehr begrenztem Ausmaß besitze. Ich bemühe mich seit Jahren, durch meditative Techniken meinen Bewusstseinszustand im Bereich klaren Wachbewusstseins zu halten. Tranceerfahrungen sind diesem Bewusstseinszustand jedoch ganz entgegengesetzt.

Um diese These zu begründen, genügt es, sich zwei Faktoren anzusehen, die einen Bewusstseinszustand zu determinieren vermögen: Den ersten Faktor könnten wir *Konzentration* nennen: Ein Bewusstseinszustand kann eher einspitzig sein, sich nur auf einen einzigen Gegenstand oder Ausschnitt beziehen; oder eher weiträumig sein, ein weites Feld an Reizen und Objekten einschließen. Vermutlich ist dieser Faktor invers (umgekehrt identisch) zum Faktor Achtsamkeit: Nehme ich alles auf, was geschieht, oder schließe ich alles, außer einem bestimmten Fokus, aus dem Bewusstseinsfeld aus. Den zweiten Faktor können

⁵ Arnold van Gennep. *Les rites de passage*. Paris 1909, ist das ethnologische Standardwerk zu Übergangsriten.

wir *Kontrolle* nennen: Ein Bewusstseinszustand kann von alleine changieren oder er kann sehr kontrolliert sein und nur willentlich gesteuert von einem Objekt zum anderen shiften. Vermutlich ist dieser Faktor nicht unabhängig von (mathematisch: nicht „orthogonal“ zu) oder identisch mit dem Faktor Zeugenbewusstsein (*Bewusstheit*): Bin ich mir meiner eigenen Erfahrung bewusst und kann ich sie mir wie von außen selbst anschauen? Meditative Erfahrungen sind immer Erfahrungen, bei denen der Faktor Kontrolle/Bewusstheit hoch ausgeprägt ist, gleich ob es sich um einspitzige (Faktor Konzentration hoch) oder um weit offene Meditationspraktiken handelt (Faktor Konzentration niedrig/Achtsamkeit hoch). Trance-Erfahrungen sind immer Erfahrungen bei denen hohe Absorption (hohe Konzentration) mit geringer Kontrolle über die Bewusstseinsinhalte einhergeht (Faktor Kontrolle niedrig). Trance und Meditation unterscheiden sich damit diametral.

Als Meditierender mag man vielleicht außergewöhnliche Erfahrungen machen, von denen viele Meditierende berichten. Ich halte allerdings die Empfänglichkeit für die Suggestionen – beispielsweise der Art von „die Wüste spricht mit dir“ (in bewusstseinstheoretische Begriffe übersetzt: „Du gehst in einen Bereich des Unter-/Überbewussten, in dem das Äußere für dich zum Symbol für Unterbewusstes wird und andererseits das Überbewusste durch synchronistische Äußerungen mit dir kommuniziert“) – bei Meditierenden grundsätzlich für reduziert. Das leitet sich direkt aus den genannten dimensionalen Unterschieden zwischen tranceartigen und meditativen Zuständen (jedenfalls nach den buddhistischen Meditationsmodellen!) ab. Ähnlich verhält es sich bei den tranceinduzierenden Techniken, die nicht in der Vorbereitungsphase des Vision Quest, sondern in der Hauptphase (allein in der Wildnis) wirken: Sinnesdeprivation (also Reizarmut, besonders in der Wüste) inklusive Abschirmung von menschlichen Kontakten, Schlafentzug (in der Hard-core-Variante wird drei Nächte lang möglichst nicht geschlafen), Fasten (von fester Nahrung; in den indigenen Varianten wurde auch kein Wasser aufgenommen), Angst (aufgrund der Wildnis-Bedingungen, z. B. Schutzlosigkeit ohne Behausung), ggf. Rituale wie rhythmisches Rasseln, Tanzen. All diese Elemente begünstigen die Verschiebung des Bewusstseinszustandes bei den meisten Personen. Während der Geist des Nichtmeditierenden sich beispielsweise, wenn er keinen ausreichenden Input von außen (oder biologisch-konstruktivistisch gesprochen: der präfrontale Cortex von der neuronalen Peripherie her) erhält, mit einem selbstkreierten Kino-Programm Ablenkung verschafft, kann der meditativ geübte Geist sich lange Zeit mit nichts oder wenig beschäftigen, bevor der Bewusstseinszustand kippt. Genau diese Stabilität ist aber beim Vision Quest unerwünscht. Man will ja gerade die

selbsthypnotischen, trance-schaffenden Funktionen des ablenkbaren Geistes nutzen, um dort, im Spiegel der Projektionen des Unter-/Überbewussten auf die Leinwand der Wüste, sich selbst zu erkennen.

Was kann der Meditierende also tun, um eine Vision-Quest-Erfahrung zu machen und was war es, das ich tat? Der Gruppenleiter hatte mich bereits als unerwünschtes Subjekt gebrandmarkt, indem er witzigerweise zu vermuten schien, ich sei möglicherweise psychisch nicht ganz intakt, weil ich nicht, wie alle anderen, mit Steinen zu sprechen und deren Antworten zu hören vermochte. Und seine Assistentin hatte mir bereits attestiert, die Vorübung – die obligatorische einsame Naturwanderung im Vorfeld der Gruppenveranstaltung – nicht korrekt durchgeführt zu haben, obwohl ich zwar alles äußerlich so getan hatte, wie es die schriftliche Anweisung verlangte, dabei aber nicht in eine außergewöhnliche innere Erfahrung geraten war. Ich vermag symbolisch Bedeutsames zu erkennen, wenn es sich ereignet. Ich vermag es jedoch nicht zu erzeugen – und auf meiner Initialwanderung hatte sich leider nichts Bedeutsames zugetragen, was ich den beiden Gruppenleitern zu ihrer Empörung auch offen sagte. Beide waren bereits entschlossen, mich (aus oben genannten sehr guten gruppendynamischen Gründen) als Störenfried „besonders“ zu behandeln, ohne sich für meine eigene Art der Wüstenerfahrung zu interessieren, ohne die Abweichung vom Standard wertzuschätzen (dass die Abweichung von einem Standardmodell zu kognitiver Dissonanz führt, die für uns alle schwer auszuhalten ist, ist ein weiteres psychologisch sehr bekanntes Phänomen) – die abweichende Wüstenerfahrung eines Meditierenden, für den die Begegnung mit dem Bewusstsein selbst entscheidender war als die sprechenden Steine vermochten sie nicht zu integrieren.

Ich beschloss deshalb, den Rest der Vision-Quest-Zeit allein in die Wüste zu gehen. Ich suchte mir einen einsamen Berg unweit des Death Valley, errichtete mir darauf einen Lagerplatz und blieb fünf weitere Tage dort, zunächst durchaus mit der Absicht, auch formal zu meditieren. Die Erfahrung, dass die unerbittliche Meisterin, die Wüste, etwas anderes von mir forderte als konzentrierte Meditation, kam überraschend. In einer Variante der reinen Achtsamkeit, des offenen Anfängergeistes des Zen, saß ich vier der fünf Tage (außer zum Schlafen) auf einer Anhöhe, blickte in die Wüste hinab und geriet immer stärker in einen Zustand der Präsenz, der eine einzige Botschaft enthielt: Es genügt voll und ganz, einfach nur da zu sein – ohne Bedingungen, ohne Notwendigkeit eines Handelns (inklusive eines inneren), ohne vergebliche Wünsche und Ziele. Gegenüber der unbarmherzigen Kraft der brennenden Sonne, der Weite und Ödnis der Landschaft, der Unmöglichkeit des Geistes, sich abzulenken, gab es nur einen Ausweg, nämlich tatsächlich – wie im Vision Quest – den rationalen Verstand kapi-

tulieren zu lassen und sich auf das einzulassen, was war. Aber das waren für den Meditierenden nicht die innere Bilderwelt des Visionären, die inneren Stimmen des Auditiven, es war letztlich das Nichts, das übrig bleibt, wenn alles andere bedeutungslos geworden ist. Ich kann jedem in der Meditation Geübten nur empfehlen, die Erfahrung der bedingungslosen Einsamkeit in der Wüste alleine zu machen. Allen anderen empfehle ich, die Vor- und Nachbereitung in einem organisierten Vision Quest Workshop zu suchen, um durch die suggestivtherapeutische Vorbereitungszeit davor geschützt zu sein, von chaotischen Gedanken, Gefühlen, Bildern und Stimmen überschwemmt zu werden.