

Vision Quest - 3 Tage und 3 Nächte alleine im Wald fasten

Vortrag von Michael Eder bei Pro Scientia Graz am 22.10.2020

Meine Inspiration für diese Form des Vortrages hat mir Ladislaus Lang-Quantzendorff mit seinem sehr persönlichen Vortrag über sein Leben in Bezug auf Umweltschutz und Nachhaltigkeit gegeben. Die letzten drei Jahre habe ich immer das Bedürfnis gehabt einen didaktisch wertvollen Vortrag über Physik zu halten. Dieses Mal möchte ich dagegen tief in ein persönliches Erlebnis und die damit verbundenen Gefühle einblicken lassen.

Vision Quest - Visionssuche

Worum geht es bei Vision Quest? Es ist grundsätzlich sehr schnell erklärt: Man geht 3-4 Tage und Nächte alleine in den Wald bzw. die Wildnis um zu fasten. Man darf sich natürlich Wasser und den größtmöglichen Schutz mitnehmen, aber kein Essen, keine Bücher, kein Handy und keinerlei Ablenkung.

Im ethnologischen Sinn ist die Visionssuche eine spirituelle Praxis einiger ethnischer Religionen Amerikas. Sie war/ist vor allem bei den indigenen Völkern in Nordamerika weit verbreitet. Im „esoterischen“ Sinne dient sie zur Erlangung von übernatürlicher Kraft durch die ritualisierte Suche nach einem persönlichen Schutzgeist. Die Visionssuche gilt als Initiationsritual und spielt dabei eine besondere Rolle bei der Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen.

Aber auch in anderen Religionen findet man ähnliche Beispiele. In der Bibel wird darüber berichtet, dass zum Beispiel Jesus 40 Tage und Nächte fastend in die Wüste ging. Auch Moses Begegnung mit Gott auf dem Heiligen Berg kann in diesem Kontext gesehen werden. Immer wurden dabei die drei Tabus eingehalten: kein Essen, kein menschlicher Kontakt und kein Schutz vor den Gewalten der Natur.

Mein persönlicher Bericht

Ich habe von der Idee der Visionssuche das erste Mal vor 4 Jahren in einem Buch gelesen. Der Gedanke das selbst zu machen war sofort sehr stark in mir. Dennoch dauerte es vier Jahre bis ich den Entschluss fasste, mich auch wirklich auf Visionssuche zu begeben. Im Juli dieses Jahres habe ich mich schließlich selbst für 3 Tage und 3 Nächte alleine in den Wald zum Fasten begeben. Der anschließende Bericht schildert meine persönlichen Erlebnisse.

Tag 1:

Zu aller erst war mir wichtig, dass ich mein Bedürfnis nach Schutz irgendwie befriedige. Persönlich habe ich eine Plastikplane mitgenommen und einige dünne Seile, damit ich die Plane und meine Hängematte zwischen den Bäumen fixieren konnte. Ich wollte keinesfalls eine richtige „Höhle“ oder eine befestigte Hütte bzw. ein Lager, wie ich das von

den Pfadfindern kannte, errichten, sondern ich wollte schon von allen vier Seiten der Natur ausgesetzt sein. Die Plane sollte nur den größten Schutz gegen Regen bieten. Meine Einrichtung für 3 Tage und 3 Nächte im Wald bestand aus 3 Mobiliaren: eine Hängematte, eine Plane über dem Kopf und einem Campingsessel.

Nach dem Einrichten erkundete ich die unmittelbare Gegend und zog mich dann in mein Quartier zurück. Ich fühlte zwar starken Hunger und der Magen knurrte ganz ordentlich, aber es kam kein Gefühl der Schwäche in mir hoch. Auf körperlicher Ebene habe ich mich am ersten Tag wohl und kräftig gefühlt.

Nach einigen Stunden des Dasitzen und Starren auf das Gebirge und die Lichtung vor mir verschob sich allmählich mein Bewusstseinsfokus.

Das folgende Gefühl wurde von Tag zu Tag dann noch stärker:

Für gewöhnlich nahm ich die Natur als das „DA DRAUSSEN“ war. Ich war nicht die Natur, sondern ich konnte in die Natur rausgehen. Ich selbst nahm mich immer als Teil der Zivilisation war - mehr Mensch als Tier, mehr Gedanken als Instinkt.

Beim Wandern oder Bergsteigen kommt man der Natur zwar für gewöhnlich sehr nahe, aber ich habe mich dann immer *an* der Natur erfreut. Ich habe sozusagen die Natur besichtigt, so wie ich ein Museum besichtige.

Im Starren in meine Umgebung und dem bloßen Herumsitzen ohne eine Tätigkeit, lies ich einfach die Gedanken einziehen. Das waren alle möglichen Gedanken: Praktische Gedanken, Gedanken an meine Forschungstätigkeit, Episoden aus der Vergangenheit, Konflikte mit der Familie, Zustand der gegenwärtigen Lebenssituation, Karrierepläne, Gedanken an die Zukunft, etc. ...

Was aber spannend war, war das was zwischen den Gedanken passierte. Es war einfach ein tiefes Verbundensein mit der Natur. Ich nahm mich von Tag zu Tag mehr als Natur selbst war und dachte weniger. Es war einfach ein Sein unterbrochen mit Gedanken. Sozusagen eine Umkehrung des üblichen, wo das Sein hin und wieder die Gedanken unterbricht.

So weit, so unspektakulär.

Allmählich wurde es Abend und mein Hunger wurde wirklich extrem groß. Zeitweise hatte ich auch starke Magen- und Darmkrämpfe. Mit dem allmählichen Dunkel-Werden legte ich mich in meine Hängematte mit dem Blick auf das Hölleengebirge im Salzkammergut. Die Abendsonne ließ das Gebirge rosa aufleuchten. Am spektakulärsten waren aber die Fichtenwipfel über mir. Der Himmel wurde vom Mond noch relativ hell erleuchtet, aber die Wipfel waren schwarz wie die Nacht. Dieser Kontrast - Schwarz/Weiß war besonders schön.

Ich erwartete eigentlich, dass ich mit der Dunkelheit so etwas wie Angst bekommen sollte. Aber der Übergang zur Dunkelheit war sehr graduell dynamisch. Man konnte richtig darauf warten und zusehen, dass es richtig dunkel wurde. Die Angst blieb aber aus. Ich erschrak natürlich sehr oft, wenn ich Geräusche hörte, die wie Tritte anmuteten. Dann sprang ich wieder auf in meiner Hängematte und suchte alles mit Blicken ab. Da war aber nie etwas.

Ich schlief schließlich wegen großer Müdigkeit ein, wurde aber immer wieder wegen des hellen Mondlichtes wach. Die Nacht verbrachte ich recht unruhig. Ich hatte ab das Gefühl genug Schlaf zu bekommen.

Tag 2:

Es war überraschend spät, als ich aufwachte. Ich erwartete mein Aufwachen eigentlich bei Sonnenaufgang, konnte aber bis vermutlich ca. 9:00 Uhr schlafen.

Der zweite Tag war dann hauptsächlich geprägt von körperlicher Schwäche und Hungergefühlen. Zwischen durch hatte ich starke Essensfantasien. Diese Essensfantasien

betrafen hauptsächlich richtig deftiges und schweres Essen: Gebratener Speck, Scheinsbraten, Burger und Pizza.

Ich machte einen kleinen Spaziergang und fühlte mich wie ein 90-Jähriger. Bei der kleinsten Steigung schnaufte ich stark und hatte Schwierigkeiten einen Schritt nach dem anderen zu setzen.

Den zweiten Tag verbrachte ich dann hauptsächlich in der Hängematte und fühlte mich sehr matt. Mein Körper fühlte sich fiebrig und krank an und ich wollte eigentlich nur herumliegen und die Zeit vergehen lassen. Dieses Gefühl war aber sehr phasenweise und wechselte sich ab mit ein paar Stunden, in denen es mir besser ging.

In den klareren Momenten nutzte ich die Zeit hauptsächlich zum Reflektieren. Meine Gedanken waren sehr stark bei meinen Ahnen. Woher kam ich eigentlich? Ich dachte viel an meinen Großvater, der Bauer war. Ich dachte daran, wie er der Natur ausgesetzt war. Ich dachte an seine Erlebnisse im Krieg. Was heißt es dem Tod ausgesetzt zu sein? Ich erkannte, dass mein Großvater sein ganzes Leben lang viel näher an der Natur dran war, als ich es bin mit meinem Beruf an der Universität. Mir kam auch ein Bild in den Kopf, das eigentlich keine bewusste Erinnerung ist: Mein Großvater ist auf einer Wiese und mäht mit der Sense die Wiese rund um einen kleinen Bach. Dabei ist er sehr angespannt und auf der Hut, weil überall Schlangen sein konnten. Ich sehe meinen Großvater, wie er Furcht und Respekt vor den Schlangen hat.

Schlangen begleiten mich in meinen Träumen seit ich ein kleines Kind bin. Ich hatte immer wiederkehrende Alpträume mit Schlangen. In manchen Träumen kamen unzählige Schlagen vor. Ich war umrungen und alles war voller Schlangen. Manchmal war es auch nur eine einzige Schlange. Schlangen stellten meine größte Angst im Wald dar. Es gibt in dieser Höhenlage einige Kreuzottern, die der Besitzer des Waldes auch schon öfters zu Gesicht bekommen hat. Genauso gibt es Rehböcke, Füchse, usw. Aber die Säugetiere machten mit keine Angst. Ein wilder Hund löst Anspannung in mir aus, aber keine Angst. Aber die Schlange lässt alles in mir zusammenziehen.

Gleich am ersten Tag habe ich mir einen passenden Stock im Wald gesucht und fortan ging ich nur mehr mit dem Stock im Wald spazieren. Ich klopfte vor mir auf den Boden und ich klopfte regelmäßig auf die Plane. Ich klopfte auf die Hängematte und den darin liegenden Schlafsack bevor ich diesen mit Händen angriff. Genauso klopfte ich mit dem Stock auf meine Schuhe, bevor ich sie mit den Händen untersuchte.

Den Schlafsack öffnete und schüttelte ich jedes Mal aus, bevor ich mich in diesen hineinlegte.

Im Zeitraum von ca. einer Woche vor Beginn der Visionssuche hatte ich jeden Tag am Abend Angstfantasien vor Schlangen. Ich spürte die Furcht und musste mich mit ihr beschäftigen.

Ich las alles im Internet was ich zu Kreuzottern finden konnte. Mir wurde bewusst, dass mein Waldplatz ideal für Kreuzottern war, aber auch, dass diese mich scheuten und ich nur aufpassen musste, dass ich keine Kreuzotter überraschte oder in eine ausweglose Situation brachte, so dass diese sich mit einem Biss wehren musste.

Der Stock war keine Verteidigung für mich, sondern der Stock sollte die Schlagen vor mir warnen. Ich wollte ihnen die Gelegenheit geben zu flüchten, bevor ich sie persönlich sah. In der Tat habe ich an allen 3 Tagen keine einzige Schlange erblickt. Sie waren vermutlich in meiner Nähe, aber wir hatten genug Entfernung voneinander.

Der zweite Tag endete dann so unspektakulär wie er begonnen hatte. Gegen Abend fühlte ich mich etwas stärker und die Müdigkeit war nicht mehr so groß wie den ganzen Tag über.

Bis ich aber einschlafen konnte, hatte ich mit starken Magenschmerzen zu kämpfen. Aber irgendwann ließ der Schmerz los und ich schlief ein.

Mitten in der Nacht bin ich dann aufgewacht. Ich hörte aggressives und lautes Bellen. Vielleicht ein rüddiger Hund? Sofort ergriff ich meinen Stock, der neben meiner Hängematte am Baum lehnte.

Ich war angespannt. Ich war achtsam. Ich hörte, wie sich das Bellen bewegte. Es war einigermaßen nahe. Das Bellen umrundete mich in einem Halbkreis. Ich dachte an meinen Pfefferspray und verlies die Hängematte, damit ich diesen aus dem Rucksack holen konnte. Der Pfefferspray beruhigte mich.

Ich legte mich in meine Hängematte zurück. In der einen Hand hielt ich den Pfefferspray und in der andern Hand meinen Stock. So lag ich ganz ruhig und wachsam in meiner Hängematte. Ich hatte keine Angst und Furcht, sondern bloß Anspannung. Ich war auch neugierig, was passieren würde. Aber das Bellen war irgendwann weg und ich legte auch Pfefferspray und Stock bei Seite und schlief wieder ein.

Tag 3:

Am dritten Tag fühlte ich mich wie ausgewechselt. Ich war wieder kräftig und fühlte mich wohl. Sofort nach dem Aufwachen unternahm ich einen längeren Spaziergang. Eindeutig genoss ich es hier im Wald. Ich war angekommen. Den Tag verbrachte ich hauptsächlich mit Sitzen, Liegen, Gehen und Nachdenken.

Einzig der Blick in den Himmel bereitete mir ein paar Sorgen, denn das Wetter wurde langsam schlechter und es begann zu regnen. Ich saß unter meiner Plane und war froh über diesen groben Schutz.

Am späten Nachmittag spürte ich allmählich Muskelschmerzen. Ich bekam das Bedürfnis mich in meinen Schlafsack in der Hängematte zu kuscheln. Natürlich nicht, ohne diese vorab mit dem Stock auf mögliche Anwesenheit von Schlangen zu testen. Ich fühlte die Müdigkeit, die Schwere meines Körpers aber vor allem die Zufriedenheit, dass ich hier alleine im Wald war und fastete.

Meine Muskelschmerzen wurden schließlich von Stunde zu Stunde mehr. Ich spürte ein krampfartiges Gefühl in den Beinen, in den Armen und am ganzen Rücken. Wenn ich mich etwas bewegte, war es einigermaßen auszuhalten. So bald ich aber in der Hängematte lag, war es fast nicht zu ertragen. Es quälte mich. Ich wälzte mich mühsam von einer Seite auf die andere. In der Hängematte war diese Bewegung äußerst mühevoll. Ständig verrutschte mein ganzer Körper in der Hängematte.

In der dritten Nacht kühlte es auch merklich ab. Der Wind nahm stark zu, es regnete leicht und ich fror in meiner Hängematte - begleitet von nicht-auszuhaltenden Muskelkrämpfen. Ich wollte nur, dass die Nacht vorbeiging. Von Stunde zu Stunde und von Minute zu Minute wurde mir klar, dass dies meine letzte Nacht im Wald werden sollte. Ich halte es keine weitere Nacht mehr aus. Ich will aber auch nicht jetzt Mitten in der Nacht mein ganzes Lager abbauen und den Wald verlassen. Ich muss auf die ersten Sonnenstrahlen warten.

Während ich in diese Gedanken des Aufgebens oder des doch Durchbeißen verstrickt war, traute ich plötzlich meinen Augen nicht. Mein Blick war in den Himmel und die Fichtenwipfel gerichtet und was ich sah, das war eindeutig der Kopf eines Löwen mit großer prächtiger Mähne. Mir war augenblicklich klar, dass das keine Vision ist. Es ist eine Illusion. Die dunklen Fichtenwipfel und der vom Mond ausgeleuchtete Himmel bildeten eine schwarz/weiß Malerei. Es war ein Zufall, dass man einen Löwen sehen konnte. Aber warum sah ich ausgerechnet einen Löwen? Und warum war dieses Bild so prägnant? Ich konnte es auch Minuten nach dem ersten Erblicken immer noch erkennen. Der Löwe war wie in den Himmel gezeichnet. Und der Löwe war mein Löwe. Ein Geschenk.

Epilog

Nach diesem Erlebnis wartete ich schließlich im Halb-Schlaf und mit Schmerzen auf den Morgen, baute dann mit großer Dankbarkeit mein Lager ab und machte mich auf den Nach-Hause-Weg.

Sofort nach meiner Rückkehr aus dem Wald nahm ich sofort Elektrolyt-Tabletten und Magnesium ein. Es kamen zwar noch einige wiederkehrende sich aufbauende und dann wieder abfallende Muskelkrämpfe, aber nach ein paar Stunden kehrten sie nicht mehr wieder. Etwas später blickte ich zufällig auf eine der Mineralwasserflasche und sah, dass auf diesen kleingeschrieben stand, dass das Wasser speziell für Natrium-arme Ernährung geeignet sei. Das erklärte nun auch meine Muskelkrämpfe.

Ein paar Tage nach meiner Rückkehr im Gespräch mit einem Freund stellte sich dann auch heraus, dass das Bellen in der zweiten Nacht offenbar von Rehböcken kam. Er zeigte mir ein Youtube-Video. Ich war verblüfft, weil im Wald klang das Bellen so, als ob es ein Hund war. Aber auch im Youtube-Video klang das Bellen wie das Bellen eines Hundes. Interessante Natur.

Literatur:

- Schwarzer Hirsch: Die Heilige Pfeife. Das indianische Weisheitsbuch der sieben geheimen Riten. 1. Auflage. Lamuv Verlag, Bornheim 1982, [ISBN 3-921521-68-8](#)
- Steven Foster, Meredith Little: Visionssuche. Das Raunen des Heiligen Flusses. Sinnsuche und Selbstheilung in der Wildnis. 3. Auflage. Arun, Engerda 2002, [ISBN 3-935581-09-2](#).
- Sylvia Koch-Weser, Geseko von Lüpke: *Vision quest. Allein in der Wildnis auf dem Weg zu sich selbst.* = *Visionssuche* (= *Knauer 87261 Mens sana*). Überarbeitete Taschenbuchausgabe. Knauer-Taschenbuch, München 2005, [ISBN 3-426-87264-1](#).
- Evelin L. Rosenfeld: Was dir wirklich wichtig ist. Das Arbeitsbuch zum Personal Empowerment. Junfermann, Paderborn 2004, [ISBN 3-87387-587-X](#).