

„Wenn ich mich zeige, passiert mein Leben“ *)

Visionssuchen in norddeutschen Landschaften

von Sabine Barkowsky und Christiane Wilkening

Seit 2007 werden „Visionssuchen für Frauen“ im vorpommerschen Dörfchen Wangelkow am Peenestrom durchgeführt. In der dreitägigen Schwellenzeit erleben sich Frauen aller Altersstufen im Kontakt mit der Natur und den Elementen. Oft gibt es Wegweisende Impulse, die sie in ihren Alltag mitnehmen.

Visionssuchen - ein Weg zur Neuorientierung

Die ersten Sonnenstrahlen haben den Hügel erreicht. Durch das taunasse Gras geht eine Frau den Hügel hinauf. Sie wird von Trommelklängen begrüßt. Oben angekommen, wirft sie erschöpft und erleichtert den Rucksack ab und setzt sich zu den anderen Frauen ans Feuer. Alle sieben Frauen sind zurückgekommen. Eine nach der anderen betreten sie das Tipi, in dem eine gemeinsame Mitte das Zentrum bildet. Lieder werden gesungen. Das Fasten wird gebrochen. Dann spricht jede Frau die Essenz aus, die sie aus dem Wald mitgebracht hat.

Allezeit sind wir Suchende. Suchende nach dem Sinn, der unser Leben erfüllt, uns die Richtung weist. Eine Möglichkeit, Orientierung zu finden, ist eine Visionssuche, die - in den Traditionen vieler Völker verwurzelt - uns heutigen Menschen angepasst ist. Heute ebenso wie früher überschreitet die Suchende dabei die Schwelle von ihrem alltäglichen Leben zu einem anderen Ort, in eine andere Zeit, in einen außerordentlichen Seins-Zustand: Sie verbringt drei Tage und vier Nächte fastend allein im Wald. Dann kehrt sie, gewandelt, in die bewohnte Welt, in den Kreis der Menschen und ihren Alltag zurück.

Anknüpfungspunkte

Aus vielen Religionen und von indigenen Völkern sind Übergangsrituale und ihre Bedeutung für die und den Einzelnen und die soziale Gemeinschaft überliefert (z.B. van Gennep, 2005). Wissen und Praxis von Visionquests in indigener Tradition und erweiterte Formen haben sich seit Ende des letzten Jahrhunderts aus den USA kommend im deutschsprachigen Raum verbreitet. Auch im alten Europa hat es Visionssuchen gegeben, obwohl das Wissen darum fast verloren gegangen ist (Koch-Weser & von Lüpke, 2009), 127-145). Heide Göttner-Abendroth (1993) und Ursula Seghezzi (2013) haben in Märchen und Mythen verschlüsselte Elemente von Initiations- und Übergangsritualen früh-europäischer Traditionen freigelegt und in einen lebendigen sozialen und spirituellen Bedeutungsrahmen gestellt (Göttner-Abendroth, 2005; Seghezzi, 2015).

Verwurzelt in der schamanisch-inspirierten Tradition von „Mütter-Nacht im Labyrinth“ beziehen wir die o.g. Forschungen, andere Schulen von Visionssuchen (Heiten, 2020) und Systemische Prozessgestaltung in der Natur ein (Grote & Schmid, 2016, 4-6).

Die *Visionssuchen für Frauen* finden bewusst in Norddeutschland statt, da es aus unserer Sicht wesentlich ist, Übergangsrituale in den sozialen und landschaftlichen Zusammenhang der hiesigen Tradition und des tatsächlichen Lebensraumes zu stellen. Hier können sich die Teilnehmerinnen mit der Landschaft, der wechsellvollen (Frauen-)Geschichte, den Mythen und der Spiritualität des europäischen Natur- und Kulturraums verbinden, in dem die meisten von ihnen leben oder aufgewachsen sind. Über die körperlich-sinnliche Naturerfahrung den Kontakt mit der hiesigen Erde und zur eigenen Herkunft (wiederherzustellen, kann für Frauen zu einem Weg werden, sich im Leben neu zu verwurzeln.

Zur Visionssuche in den Wald

Während der Vorbereitungszeit führen die Frauen im Basislager ein Draußenleben ohne Uhr und Handy: Zelten; Schwimmen im See; auf dem Feuer gekochtes Essen aus der Gegend; Holz sammeln, Wahrnehmungs- und Naturübungen; Rückzug an einen persönlichen Kraftplatz im Gelände. Das Erleben von Wasser, Erde, Luft und Feuer vom ersten Moment an und der barfüßige Kontakt zum Boden unterstützen die Frauen dabei, Abstand zum Alltag zu gewinnen und mit der Landschaft in Kontakt zu kommen.

Wie kommen Frauen dazu, sich für eine Visionssuche im Wald zu entscheiden und ihre Komfortzone zu verlassen? Es sind existentielle Fragen, wie sie in Krisen- und Umbruchzeiten des Lebens auftauchen: der Wunsch nach Rückzug und Innehalten, nach Klarheit und Neu-Orientierung. Dazu kommt das Bedürfnis, sich nicht nur den eigenen Gefühlen, sondern darüber hinaus etwas Größerem zuzuwenden, der Erde oder der Natur insgesamt. „Ich nehme mir vor, allem im Wald mit großer Neugier und Vertrauen zu begegnen. Ich möchte zuhören lernen und aus eigener Kraft agieren.“ Oder „Ich möchte mich der Welt schenken und meine Vision kennenlernen, was immer sie auch sein möge.“ So werden anfängliche Erwartungen beispielsweise in den Anmeldungen formuliert.

Warum in den Wald? Jahrtausendlang, im Grunde vom Anbeginn des menschlichen Lebens, war der Wald unser Zuhause, Zuflucht und Nahrungsquelle. In den letzten Jahrhunderten hat sich das drastisch geändert: Seit mehr als 700 Jahren sind die Wälder Europas abgeholzt und industrialisiert worden, beispielsweise für den Bau von gotischen Kathedralen, von Schiffen, um Seeschlachten zu führen oder Handelswege zu erobern und zu si-

chern, für den Bergbau von Eisen, Silber und Kohle. Gleichzeitig verlagerte sich das Leben in Dörfer und größer werdende Städte, und trennte sich in dem jahrhundertelangen `Prozess der Zivilisation`, von Industrialisierung, Wachstum und Fortschritt vom selbstverständlich und sinnlich erlebten Dasein im Wald und der mehr-als-menschlichen Welt (Abram, 2012) ab. Das Wilde der Natur, das Ungebändigte wurde dabei einerseits domestiziert und andererseits abgespalten und zu etwas Bedrohlichen und Gefährlichen. Der 30-jährige Krieg und seine Nachfolgekriege, die Weltkriege und die Nachkriegszeiten des 20. Jahrhunderts taten das Ihre.



Auch wenn die europäischen Wälder längst keine wilden Urwälder mehr sind, ist der Wald etwas, das viele Frauen fürchten und wovor wir meinen, uns hüten zu müssen. Der Wald macht uns Angst, unsere eigene alte Wildheit macht uns Angst.

Auch wenn die europäischen Wälder längst keine wilden Urwälder mehr sind, ist der Wald etwas, das wir Frauen fürchten und wovor wir meinen, uns hüten zu müssen. Der Wald macht uns Angst, unsere eigene alte Wildheit macht uns Angst.

Die meisten von uns leben in Wohnungen oder in zentralgeheizten Einfamilienhäusern, so dass uns schon ein kleiner Park in der Stadt als „Natur“ erscheint. Tatsächlich haben wir uns mit unserer vollautomatisierten Lebensweise vom Wald und von der Erde abgetrennt, und damit von uns selbst. Wir sehen, spüren und verstehen die Natur, die Erde, nicht mehr

als den Urgrund unseres Seins, als lebenden Organismus, als Hervorbringerin allen Lebens, aus dem heraus auch wir Menschen leben. Wir erleben uns nicht mehr als Teil der mehr-als menschlichen Welt. Wir haben die Verbindung verloren.

Verbunden im Lebenskompass

In vielen Kulturen der Erde gibt es Medizinräder, sie gab es auch im alten Europa (vgl. Bögle & Heiten, 2014). In ihnen, wie auch im europäischen Lebensrad (Seghezzi, 2012) drückt sich ein zyklisches Weltbild und eine erdverbundene Spiritualität aus. Im Rad zeigt sich der wiederkehrende Kreislauf der Jahreszeiten, wie wir sie im nördlichen Europa erleben. Das Lebensrad ist ein Rad des Wandels, in dem, verbunden mit der Bedeutung der Jahreszeiten, auch die menschlichen Lebensphasen und Übergänge zu finden sind: von Geburt und Kindheit über die Pubertät in die Erwachsenenkraft, ins Altwerden und Sterben. Auch sog. `kulturelle Entgleisungen´ der Lebensübergänge in westlichen Gesellschaften können im Rad `ehrlich angeschaut´ (Seghezzi, 2017, 127) werden: Viele Frauen haben schmerzhaft am eigenen Leib Geburtstraumata erlitten; haben in Familie oder Nachbarschaft erlebt, wie junge Menschen, vielleicht sogar sie selbst, beim Übergang ins Erwachsenenleben den Boden unter den Füßen verloren haben; erleben an Eltern oder Grosseltern, wie alte Menschen zum alten Eisen werden, beim Sterben allein gelassen sind. Das kann ausgesprochen und betrauert werden. Das Rad ist wie eine Ordnung, in der Menschen, sowohl ihrem jeweiligen Lebensalter und Lebenssituation entsprechend als auch im - vielleicht schmerzhaften - Übergang in eine andere Lebensphase ihren Platz finden können. Ein Kompass, der hilft, sich



Das Lebensrad bildet die Mitte zu verorten und den Kurs zu justieren. An ihrem Platz im Rad und im Leben, fragen wir jede Frau: Wo geht es für dich von hier aus hin? Mit welchem Anliegen willst du in deine Schwel- lenzeit in der Natur gehen?

Zwei Fragen im Gepäck

In der Vorbereitungszeit schaut jede Frau noch einmal dahin zurück, wo- her sie kommt. Die Hände sammeln wie von selbst Steine, Wurzeln, Blüten und Früchte und legen schweigend an einem für die Einzelne passenden Platz im Gelände in einer „Lebenslinie“ ihr inneres Bild der Familienge- schichte bis zum heutigen Tag auf der Erde aus. Dabei können belastende Familien- oder Lebensprobleme auftauchen, Erinnerungen an frühere oder aktuelle Konflikte, die anschließend vor den anderen Frauen, den Zeugin- nen, ausgesprochen werden. Wo geht es für dich von hier aus hin?

Bei indigenen Kulturen ging und geht es auch immer darum, für die Ge- meinschaft auf die Suche zu gehen. Dort und damals war jedem Menschen bewusst, was wir heute vergessen haben: Niemand lebt für sich allein. Jede ist Teil der Sippe, des Stammes, der Gemeinschaft, in der sie lebt. Was das Wohl und Wehe der Gemeinschaft angeht, betrifft jede Einzelne und umgekehrt: Was die Einzelne erlebt, ist wirkmächtig und beeinflusst die Gemeinschaft.

Auch heutzutage ist jede von uns in ein größeres Netzwerk eingebunden. Die Vorstellung, als Mensch autonom, unabhängig und damit völlig frei und ungebunden zu leben, ist erst vor relativ kurzer Zeit entstanden - und eine Illusion! Denn wir sind nicht getrennt, auch wenn wir uns manchmal so fühlen. Die Zersplitterung der westlichen Gesellschaften hat einen krassen Individualismus hervorgebracht, der zu Getrenntsein, Iso- lation und Einsamkeit führt; der auf die Einzelnen wie auf die Gesell- schaft und die Natur krankmachend, zerstörerisch wirkt, lebensfeindlich ist. Wie kommen wir aus der destruktiven Separation unserer Gesellschaft heraus und nehmen die Verbindung wieder auf?

Jede Frau geht mit zwei Fragen in den Wald. Bei der ersten, der Frage nach dem persönlichen Ziel, geht es häufig darum, die eigene Kraft wie- der zu finden, Altes zu heilen und zu entdecken, „welche ich wirklich bin“. Aus der Stagnation herauszukommen, wieder lebens- und handlungsfä- higer zu werden. „Wie heile und nähre ich meine Wurzeln, lasse sie tief wachsen“, fragen manche Frauen, oder „Wie gehe ich meinen Weg, immer verbunden mit der Quelle“, in Verbindung „mit meiner Lebenskraft und Le- bensfreude“. Erst wenn eine Frau sich selbst annehmen kann und mit sich



in Frieden kommt, wenn sie den Weg der Heilung begonnen hat, kann sie sich der Welt zuwenden.

Die Intention der zweiten Frage ist, wie die Frauen wieder in Verbindung mit dem Lebendigen kommen können. „Wie kann ich meine Gaben mutig, sicher und kraftvoll in die Welt bringen“, und wie kann „ich der Lebendigkeit dienen.“ Damit stellen sich die Teilnehmerinnen in einen größeren, einen gemeinschaftlichen Zusammenhang. Es geht nicht um individuelle Selbstoptimierung, sondern um die eigene `Berufung`: Zugang zur eigenen Tiefe zu finden, zu der Essenz, als die ich gemeint bin. Darum, dem Leben etwas zurückzugeben, dem Leben und dem Lebendigen zu dienen. „Ich möchte mir selbst und meinem Kern wieder näher kommen und damit auch meiner Bestimmung für dieses Erdenleben.“

Die Fragen werden gemeinsam `geschärft`, d.h. präzisiert, damit jede Frau mit einer klaren Intention in ihre Schwellenzeit gehen kann. Das eigene Verhalten kann noch einmal ehrlich angeschaut und Verantwortung dafür und für sich selbst übernommen werden.

Im Kreis erleben die Frauen die Kraft der Gemeinschaft und der Zeuginenschaft. Im Kreis gibt es keine Hierarchie, jede Frage, jede Frau ist wichtig: Wir sind alle unterschiedlich - und wir sind alle gleichwertig. Viele sitzen zum ersten Mal in offener und gleichwertiger Runde mit anderen Frauen zusammen. Sie fangen an aufzuatmen und zu entspannen, wenn sie spüren, dass sie sich zeigen können, wie sie sind; dass ein Sich-Darstellen und Konkurrenz um den besten Eindruck nicht mehr wichtig sind; dass sie von den anderen Frauen akzeptiert, angenommen und unter-

stützt werden, wenn ihre Fragen und ihr vielleicht schwieriger Lebenshintergrund sichtbar werden. Durch behutsam stärkendes Sprechen und die klare Haltung der Leiterinnen kann diese Qualität, kann Vertrauen und so etwas wie ein nährendes Nachreifen in weiblicher Geborgenheit entstehen.

Angst und Mut oder „Ich geh´ da durch!“

Wir besprechen mit den Frauen ihre Ängste und Befürchtungen, ohne sie ihnen abzunehmen. Angst vor Kälte und Nässe, vor Wildschweinen, Mücken und Zecken. Die Furcht, „nachts allein zu sein“ und sich verloren zu fühlen; den eigenen Ängsten ins Gesicht zu schauen. Vor „Tieren, Geräuschen, ... frieren; nicht schlafen können; oft aufstehen müssen ... nicht zu wissen, wo ich da bin, was da um mich ist... Ja, und insgesamt das Gefühl, dass ich mich nicht sehr auskenne mit der Natur und dem Umgang damit.“ In der Runde der lebenserfahrenen Frauen überlegen alle gemeinsam, wie mit den äußeren und inneren Ängsten umzugehen sei, wie daraus Vertrauen entstehen kann.

Dann gehen die Frauen mit ihrem Rucksack und ihren Fragen in den Wald. Fastend, allein, ohne Handy und jemanden zum Reden suchen sie sich einen Platz, ein Zuhause für die Solozeit, geschützt von Plane oder Tarp, gewärmt von Schlafsack und Fell. Wirklich allein. Auch ohne sich zu sehen und zu hören, sind sie mit den anderen Frauen, deren Fragen und Lebenshintergrund sie kennengelernt haben, verbunden.

Erlebte Geschichten

Nach der Rückkehr wird im Tipi das Fasten gebrochen, Lieder werden gesungen, und jede Frau spricht die Essenz aus, die sie aus dem Wald mitgebracht hat.



Nach dem Willkommen im Tipi geht es zur rituellen Reinigung in den See. Vom dort klingt platschendes Wasser, prusten und lachen. Eine Frau steigt ans Ufer und schüttelt sich das Wasser aus den Haaren. Eine zweite kommt, eine dritte... Handtücher und frische Kleidung liegen bereit; ein Feuer brennt, an dem die Frauen sich wärmen. Nach einem guten Frühstück und einer Ruhepause teilen sie ihre Geschichten.

Manche Frauen nehmen in der Schwellenzeit ihre Familiengeschichte oder Partnerschaft unter die Lupe, machen eine Aufstellung mit Stöcken, Steinen und Blättern; andere sind erschöpft, schlafen viel. Das Aushalten und die Überwindung der Ängste wird zum Erleben erweiterter Fähigkeiten, zu Erstaunen und Freude darüber, dass – anders als befürchtet – im Inneren eine verlässlich tragende Kraft vorhanden ist, die es möglich macht, die eigenen Grenzen zu verschieben.

„Ich habe alle Geräusche scharf wahrgenommen. Das hat mir Angst gemacht. Dann kam der erste Tag: Alles gar nicht so schlimm! Immer bei Nacht kam ein mulmiges Gefühl: Angst vor der Nacht! Es kostete Überwindung, der Nacht entgegen zu blicken.“

Verbundenheit entsteht, wenn Frauen den Wind in den Blättern hören und auf der Haut spüren; wenn sie das Leben von Ameisen, Wespen oder Mäusen in der Umgebung ihres Platzes entdecken; wenn Kröten sich neugierig nähern, oder es eine unverhoffte Begegnung mit einem Eichhörnchen oder Reh gibt; wenn ein Hirsch gar nicht weit entfernt sein Brunftgeschrei ertönen lässt. Die Frauen erleben überrascht: Die Natur ist lebendig, und sie ist mir ganz nah. Bäume und Vögel werden zu Schwestern und Brüdern, mit denen eine Kommunikation ohne Worte möglich ist. Sie erleben sich zuge-



hörig und sind in Resonanz mit der Natur, aufgehoben im großen Ganzen. Sie erfahren: Die Natur wertet und beurteilt nicht. Hier darf ich so sein, wie ich bin: Meine eigene Natur ist es, die stimmt.

Manchmal gibt es ein unverhofftes Geschenk: „Eines Morgens konnte ich singen: `Großer Geist, nimm mir die Angst, die zu sein, die ich wirklich bin. Zeig mir deinen Himmel, zeig mir deine Erde!´ Das Lied kam einfach so und gab mir die Kraft: Ich schaffe es, ich geh da durch.“

Dann kann es eine Wohltat sein, „für mich allein zu sein: Einsame-Insel-Erfahrung! Traumfänger gebastelt, Eichhörnchen, Bäume begrüßt: Verbundenheit gespürt.“ Die Erkenntnis reift, es hat sich gelohnt, das Risiko einzugehen: „Das war für mich sehr ermächtigend.“

Während der drei Tage auf Tuchfühlung mit der mehr-als-menschlichen Welt beginnen die Frauen, sich den eigenen Gefühlen anzuvertrauen: „Weinen, Traurigkeit empfinden, fühlen, weich sein.“ Für sich sorgen, in die Natur gehen, musizieren und Zeit für sich selbst nehmen; sich nicht bewerten oder abwerten, lauten Antworten aus der Natur auf die Frage nach dem „Weg zu bedingungsloser Liebe und Vertrauen in sich selbst“. Da ist zu spüren, „meine Kraft ist in der Erde, mit und in meinem Körper – wie richtig ich dort bin! Habe alles in mir. Vor allem: Vertrauen!“

Auf die Frage „Wer bin ich wirklich?“ können aus der Begegnung mit der mehr-als-menschlichen Welt überraschende Antworten erwachsen:



„Das Mäusevolk sagt: du bist die, die immer spielen und tanzen will. Der Wind sagt: Du bist die, die alle verbindet, aber selbst noch nicht verbunden sein kann. Die Hornisse sagt: Du bist die Kriegerin, die immer weint, doch keine Herausforderung scheut.“

Viele finden im Wald die Ermutigung, mit den aus Unsicherheit und Selbstzweifeln zurückgehaltenen Fähigkeiten und mit der eigenen Begabung nach außen zu treten, was sich erstaunt in der Erkenntnis äußert:

„Wenn ich mich zeige, passiert mein Leben!“

Beim Erzählen ihrer Geschichte erlebt jede Frau, dass sie mit ihren Erfahrungen und Erkenntnissen mit voller Aufmerksamkeit gehört und gesehen wird. Nach einer kleinen Pause ergreifen die Leiterinnen das Wort und „spiegeln“ das, was sie gehört haben.

„Spiegeln“ ist bezeugen, nicht interpretieren oder kommentieren, enthält keine Ratschläge, keine Tipps. Die Spiegelnden sind keine Ratgeberinnen, sondern Mit-Lernende, um den Prozess der Selbsterkenntnis und Selbstheilung zu unterstützen. Beim „Spiegeln“ gehen wir davon aus, dass in jeder Geschichte die passenden Heilungsschritte enthalten sind. Was berichtet wurde, geben wir in Form einer Erzählung in der 3. Person wieder: „Ich habe die Geschichte einer Frau gehört, die ...“ Auf diese Weise wird das Erlebte gewürdigt und bezeugt. Es wird möglich, mit einer anderen Perspektive auf das Erlebte zu schauen: „Ja, so ist es gewesen, das ist mir geschehen.“ Die Suchende fühlt sich gehört und gesehen, Durch die Augen der Spiegelnden kann sie sich so sehen, wie sie - vielleicht - gemeint ist.

„Wie bringe ich das zurück in mein Leben?“

Es gibt nicht immer eindeutige Antworten, manches bleibt offen oder unscharf; die Wirkungen der Visionssuche entfalten sich oft erst nach einer Weile. Manche Erkenntnis besteht in kurzen Worten, andere sind ausführlich oder zeichnen ein Bild, wie die Gaben in die Gesellschaft eingebracht werden können.

„Der Greifvogel sagt: Der Mut kommt aus dem Herzen. Die Kraft kommt aus deinem Geist. Die Sicherheit kommt aus deinem weiblichen Geschlecht. Die Mäuse sagen: Du brauchst Mitstreiterinnen. Alleine kann man das nicht. Die Mücken sagen: Sei lästig, sei lästig, sei lästig. Egal, wie sie wedeln, schlagen und sprühen - du kommst immer wieder zurück.“



Viele Frauen nehmen sich vor, einen festen Platz im Wald zu finden, um sich dort immer wieder mit den natürlichen Kräften und der Seins-Erfahrung ihrer Solozeit zu verbinden. Zur gegenseitigen Stärkung und Erinnerung begleiten sich die Frauen zu zweit ein Jahr lang telefonisch im monatlichen Kontakt, der manchmal darüber hinausgeht: „Wir, fünf Frauen, haben uns zu einer 'Waldschwesterngruppe' zusammengetan. Wir stärken uns gegenseitig, das tut richtig gut.“

In bunten Kleidern gehen die Frauen am Abschiedstag über das jetzt vertraute Gelände. Am See machen sie Halt. Eine Frau spricht, dann wird gesungen und Gelächter ertönt. Nach einer Weile geht es zum zweiten Halt unter der Birke, ein Lied; dann auf den Hügel, in ein verstecktes Gins-tergebüsch... Jede Frau stellt sich an den Platz in der Landschaft, mit dem sie sich verbunden fühlt und der für sie ihre Essenz ausdrückt; das, was sie den anderen Frauen über ihre Visionssuche in Worten oder in Bewegungen mitteilen und als Erfahrungs- und Landschaftsbild für ihren weiteren Weg im Gedächtnis behalten möchte.

Herzlichen Dank allen Frauen, die der Veröffentlichung ihrer Äußerungen aus Anmeldungen und Mitschriften zugestimmt haben.

Literatur

- Abram, David. Im Bann der sinnlichen Natur. Die Kunst der Wahrnehmung und die mehr-als-menschliche Welt. Klein Jasedow: thinkOya
- Bögle, R., Heiten, G. (Hrsg.) (2014). Räder des Lebens. Orientierungsmodelle für tiefe Transformation. Klein Jasedow: Drachenverlag
- Göttner-Abendroth, H. (1993). Die Göttin und ihr Heros. München: Frauenoffensive.
- Göttner-Abendroth, H. (2005). Frau Holle. Das Feenvolk der Dolomiten. Die großen Göttinnenmythen. Königstein: Ulrike Helmer
- Grote, B., Schmid, S. (2016) Systemische Prozessgestaltung in der Natur. In: e & l – Erleben und Lernen 6/2016, S. 4-6
- Heiten, Holger (2020). Trance und Chance: Die Königsmetapher und die Mitte in der Initiatischen Prozessbegleitung. Norderstedt: BoD
- Koch-Weser, S., von Lüpke, G. (2009). Visionquest. Visionssuche: Allein in der Wildnis auf dem Weg zu sich selbst. Klein Jasedow: Drachenverlag
- Seghezzi, U. (2012). Kompass des Lebens. Eine Reise durch die menschliche Natur. Triesen: van Eck
- Seghezzi, U. (2013). Das Wissen vom Wandel. Die natürliche Struktur wirksamer Transformationsprozesse. Triesen: van Eck
- Seghezzi, U. (2015). Im Land der Seele. Triesen: van Eck
- Seghezzi, U. (2017). Vom Zauber der Naturmystik und der Dringlichkeit, dem Leben zu dienen. Triesen: van Eck
- van Gennep, A. (2005) (3. erw. Aufl.). Übergangsriten. Frankfurt: Campus

*) Dieser Artikel ist in gekürzter und überarbeiteter Form unter dem Titel „Ein Weg zur Verbundenheit“ erschienen bei e&l – Erleben und Lernen, Heft 2/2024