Die heilende Kraft von Alleinsein und Stille

Selbsterfahrung beim Ritual des WalkAway

Peter Maier

Erster Ferientag: Elf Jungen meiner Schule haben sich dafür entschieden, den *WalkAway* – ein modernisiertes uraltes Initiationsritual – mit zu machen[1]. Alle sind 16 bis 17 Jahre alt und haben vor kurzem die Mittlere Reife geschafft. Beim *WalkAway* (etwa: »Gehe Deinen Weg zu Dir selbst«) handelt sich um eine Zeremonie zum Erwachsenwerden, in der jeder Jugendliche mit sich selbst konfrontiert wird. Geleitet wird dieses naturpädagogische Seminar von dem erfahrenen Initiations-Mentor Uli Imrich und mir. Als Tagungsort dient sein Seminarzentrum in einem kleinen Dorf in Ostbayern. Dort findet während der ersten zwei Tage ein Teil der Aktivitäten statt. In der Nähe befinden sich mehrere große Waldstücke. Hier wird dann nach einer entsprechenden Vorbereitung in der Natur der Kern des Rituals, die »Solozeit«, ablaufen: Jeder Junge soll 24 Stunden allein im Wald überstehen. Doch soweit ist es noch nicht.

Aufgabe von uns Leitern ist es, die Jugendlichen in den zwei Tagen zuvor Schritt für Schritt auf ihren Aufenthalt allein in der Natur hinzuführen. Nach einem ersten Treffen im Seminarraum geht es schon hinaus ins Freie. Nur ein einziges Mal noch sind die Jungen hier als Gruppe unterwegs: Gemeinsam gehen wir zum groben Kennenlernen das Waldgelände ab und wir Leiter erklären, wo die Grenzen des Naturraums für die Vorbereitungen liegen. Dann wird vor dem Wald das Basislager aufgeschlagen. Hier sind wir Leiter immer zu erreichen. Und hier werden wir die Teilnehmer während ihrer Übungen und während der Solozeit innerlich begleiten.
Damit die Jugendlichen schnell in die persönliche »Ebene« gelangen können, werden sie bereits am Nachmittag mit einer einführenden, zweistündigen Aufgabe allein in den Wald geschickt:

»Gehe hinaus in die Natur und suche dir einen Platz, der dir gefällt. Sitze still und lausche auf alle Geräusche – erst auf die nahen, dann auf die ferneren. Rieche und fühle. Was alles nimmst du wahr? Stelle dir dann die Frage: Warum bin ich hier an diesem Ort? Was ist meine Absicht bei diesem WalkAway? Komme dann mit deiner Antwort zurück zum Lager.«

Bevor die Jugendlichen losgehen, legt sich jeder eine »Schwelle« auf den Boden. Diese kann aus einigen Steinen oder kleinen Ästen bestehen. Denn jede Übung ist im Grunde ein dreiteiliges Ritual: Mit dem Überschreiten der Schwelle tritt der Jugendliche in einen anderen Raum, in eine andere Welt ein – in die Welt der Natur mit all ihren Wesenheiten, in eine »Anderswelt«. Bei seiner Rückkehr überschreitet der Jugendliche die Schwelle dann erneut – in umgekehrter Richtung. Dies markiert das Ende des Rituals: das Verlassen der Naturwelt und den Wiedereintritt in die »Realwelt«, die den Teilnehmern sonst vertraute und bekannte Welt.

Das Erleben der »Anderswelt« bei Naturritualen

Der Hauptteil des Rituals ist die Zeit dazwischen, die »Schwellenzeit«. Alles, was der Jugendliche dabei erlebt – Begegnungen mit Tieren, Bäumen, Pflanzen, Naturräumen, besonderen Steinen – und alle Gedanken, die ihm dabei kommen, gehören zum Ritual und können eine Bedeutung für den eigenen gegenwärtigen seelischen Prozess haben; nicht umsonst trägt die Zeremonie des *WalkAway* den Untertitel »Erwachsenwerden im Spiegel der Natur«. Wichtigste Grundbedingung dafür ist, dass jede Naturübung von den Jungen allein gestaltet und erlebt wird. Jeder gilt in der Schwellenzeit als unsichtbar – für uns Leiter, für die anderen Teilnehmer und auch für Wanderer, die ihnen vielleicht über den Weg laufen könnten.

Nach jeder Übung wie der beschriebenen ersten trifft sich die Gruppe mit uns Leitern im Kreis vor dem Wald. Dann erzählt jeder Teilnehmer von seinen Erlebnissen und davon, welche Ergebnisse ihm die Übung gebracht hat. Verwendet wird dabei ein »Sprechstab«: Nur wer ihn in den Händen hält, hat Rederecht, alle anderen haben Schweigepflicht. Auf diese Weise wird dafür gesorgt, dass es keine Rivalitätskämpfe in der Gruppe gibt und jeder seine Geschichte erzählen kann. Am Ende jeder Geschichte geben wir Leiter einen motivierenden und bestärkenden Kommentar. Vor allem achten wir auf Hinweise in den Erzählungen, die auf einen Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung hindeuten. Diesen »spiegeln« wir den Jugendlichen einfühlsam und machen ihn damit bewusst.

Das Medizinrad als Werkzeug für Übergangsrituale

Dieser Ablauf wird zwei Tage lang beibehalten. Inspirieren lassen wir uns bei den »Naturaufgaben« von der Idee des keltischen / indianischen »Medizinrads«, ein Kreis mit den vier Himmelsrichtungen. Jede der vier Richtungen symbolisiert ein Element, eine Farbe, eine Jahreszeit, eine psychische Qualität, ein Lebensabschnitt und eine archetypische Figur im Menschen:

> Im Süden liegen das Feuer, die bunten Farben, der Sommer, die unmittelbaren Gefühle und Triebe, die Kindheit und das »innere Kind«, das spielen und sich freuen will;
> im Westen gibt es das Element Wasser, die Farbe schwarz, den Herbst, die widerstrebenden Kräfte der Psyche, die Licht- und Schattenseiten des Menschen, die Jugendzeit und den »Krieger«, der bereit zum Kämpfen ist, vor allem mit sich selbst und den eigenen Seelenkräften;
> im Norden sind das Element der Er-

de, die Farbe weiß und der Winter verankert, ebenso die Klarheit von Vernunft und Verstand, das Erwachsensein und der »König«, der versucht, dem eigenen Leben eine Struktur zu geben, den Überblick zu behalten und Verantwortung zu übernehmen – für sich und andere;

> im Osten schließlich sind das Element Luft, die Farbe gelb-grün, der Frühling, der Geist mit seiner Liebesfähigkeit und Spiritualität, die Verbundenheit mit dem »All-Eins«[2], die Lebensphase des Alters und die Figur des »Magiers« zu finden.

Das Medizinrad stellt ein System dar, das den gesamten Menschen erfassen und abbilden will – mit Körper, Psyche, Geist und Spiritualität. Um dieses System anschaulich zu machen, wird sowohl im Basislager am Wald als auch im Seminarzentrum jeweils ein Kreis aus Steinen mit den vier Elementen gelegt, um den sich alle bei den Gesprächsrunden herumgruppieren.

Damit die Jugendlichen sich seelisch besser kennen lernen können, bekommen sie während der zweitägigen Vorbereitung wenigstens je eine Aufgabe zu jeder Himmelsrichtung. Da es beim *WalkAway* ansatzweise um den (symbolischen) Übergang vom Jugendlichen zum Erwachsenen geht, ist in der 24-stündigen Solozeit vor allem der »Krieger« gefragt; er soll daher auch mit einer der nächsten Naturaufgaben besonders aktiviert werden:

> *»Überschreite die Schwelle und gehe hinaus in die Natur. Suche einen Platz, an dem es eine Verwundung oder Verletzung gibt – etwa einen umgeknickten Baum, einen abgerissenen Ast oder eine Stelle mit Kahlschlag. Schaue dir dann diese Verletzung genau an und frage dich: Was hat diese Verwundung mit mir und meinem Leben zu tun? Wenn du dir darüber klar geworden bist, drehe dich um und frage dich erneut: Welche Kraft ist mir aus dieser meiner Wunde erwachsen? Mit dieser Antwort komme dann zurück in unseren Kreis.«*

Jeder der Jungen hat nach seiner Rückkehr eine authentische Geschichte dabei. Zum ersten Mal fließen auch Tränen. Einem Jungen ist bewusst geworden, dass seine beiden vor kurzem gestorbenen Großväter bei ihm eine tiefe seelische Verletzung hinterlassen haben – und die Übung hat diese Wunde psychisch »aufgeschnitten«, so dass sie endlich bluten kann. Der Junge erhält in der Gruppe viel Trost. Endlich fühlt er den Mut und die Kraft, seine Trauer zuzulassen und – als Junge – vor allen zu weinen. Das ist auch eine Stärke des inneren Kriegers. Dem »Trauern« will er sich nun bewusst stellen und damit auch in die Solozeit gehen; er fühlt sich nach dieser Erfahrung kräftiger und klarer.

Ein anderer Junge ist mit der Erkenntnis zurückgekommen, dass er bereits einige Male in seinen Freundschaften zu anderen Jungen und zu seiner ersten Freundin sehr verraten und verletzt worden ist. Seine Aufgabe könnte daher die eines »Kriegers des Lichts« sein: zu vergegenwärtigen, welche Freundschaften zerbrochen sind, die Trauer darüber zuzulassen, die verlorenen Beziehungen bewusst gehen zu lassen, die erlebten Gemeinheiten und Vertrauensbrüche vielleicht verzeihen zu können und so wieder offen für Neues werden. Der letzte Schritt verlangt wirklich viel Mut und Kraft – eine echte »Kriegerkraft«. Diese Thematik wird ihn auch »allein da draußen im Wald« während der Solozeit begleiten.

© chriskuddl | ZWEISAM | photocase.com

Die Solozeit – der Kern des *WalkAway*

Am Morgen des dritten Tages ist es soweit: Die Jungen werden um 6 Uhr mit Trommeln geweckt. Ohne Frühstück geht es gleich zum Ritualort. Dort haben wir Leiter in der Wiese vor dem Wald einen Steinkreis gelegt, der wieder das Medizinrad darstellt. Nach einem kurzen Abschied voneinander tritt jeder Junge einzeln in den Kreis. Mit einer Bussardfeder zerschneidet einer von uns Leitern symbolisch jeden Kontakt zur bisherigen Welt. Bereits beim anschließenden Heraustreten aus dem Steinkreis gilt ab nun jeder Junge als unsichtbar und verschwindet sofort im Wald – in die Anderswelt. Mit dabei hat er nur einen Schlafsack, eine Matte, eine Regenplane, einen kleinen Rucksack mit etwas Wechselwäsche und fünf Liter Wasser.

Die Jugendlichen haben sich zuvor verpflichtet, auf drei Dinge zu verzichten, die sonst das Leben sehr bestimmen: auf jede Nahrung, auf eine feste Behausung und auf jeden Kontakt zu irgendeinem Menschen. Darum haben sie bereits nach dem Wecken ihre Uhr, ihren MP3-Player, Handy oder Smartphone abgegeben. Fasten müssen sie sogar 40 Stunden lang, denn schon am Abend zuvor gab es das letzte Essen – eine Suppe zur Einleitung des Fastens. Etwaige gesundheitliche Einschränkungen wurden von uns zuvor abgeklärt, damit es zu keinen vermeidbaren Problemen kommt; über alle Abläufe des *WalkAway* wurden zudem auch die Eltern rechtzeitig informiert und um ihre ausdrückliche Zustimmung gebeten.

Wir Leiter kennen ungefähr den bereits am Vortag ausgesuchten Platz, wo die Jungen die Nacht in einem selbst gebauten Kreis aus Steinen und Ästen verbringen werden; der so genannte »Buddy« – der Kumpel, der mit seinem Lagerplatz am nächsten ist – kennt den Platz des Nachbarn ebenfalls. Zum Sicherheitssystem gehört außerdem eine Trillerpfeife, die aber nur im absoluten Notfall eingesetzt werden soll. Vor dem Abschied am Morgen musste jeder Teilnehmer vor der Gruppe und uns Leitern versprechen, dass er während der Solozeit alles unterlassen wird, was ihn selbst oder die Gruppe gefährden könnte. Ausnahme: Bei einer Verletzung oder bei einer eventuellen Panikattacke können die Teilnehmer zu uns Leitern zurückkommen, die wir die gesamte Solozeit tagsüber vor dem Wald, nachts unter einer Plane zwischen Bäumen am Waldrand verbringen – um immer präsent und den Jungen nahe sein zu können.

Um es kurz zu sagen: Alle Teilnehmer halten die 24 Stunden trotz Regens und eines Gewitters durch. Am Morgen des nächsten Tages werden sie einzeln am Steinkreis empfangen und symbolisch mit der bereits erwähnten Bussardfeder wieder sichtbar gemacht. Beobachtet werden sie dabei auch von ihren Eltern, die in der Nacht angereist sind und vermutlich mehr Ängste als die Jungs selbst ausgestanden haben. Nach einer kurzen Begrüßung geht es schweigend zum Seminarzentrum zurück. Damit keiner verhungert, wird jeder Junge mit einer Brezel und einem Kräutertee zum Fastenbrechen begrüßt. Und nun beginnt der dritte und letzte Teil des *WalkAway*: die Rückkehr und die Wiederaufnahme in die Gemeinschaft.

Rückkehr aus der »Anderswelt« in die Gemeinschaft

Jeder Teilnehmer erzählt nun – wieder mit dem Sprechstab – von seinen Erlebnissen während der Solozeit. Alle hören aufmerksam zu, besonders die Eltern. Dabei sitzen die jungen Männer und wir Leiter im Innenkreis, die Eltern und Geschwister in einem Außenkreis. Einige Teilnehmer mussten phasenweise mit Hungerattacken kämpfen und sich einer furchtbaren Langeweile oder Einsamkeit stellen. Die meisten hatten einige überraschende oder erstaunliche Begegnungen mit Tieren des Waldes.

Wir Leiter spiegeln den Jungen deren Geschichten hinsichtlich ihrer Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung. Auch die Eltern geben ihren Söhnen eine Rückmeldung, indem sie deren Mut und Entschiedenheit, nun mehr ins eigene Leben gehen zu wollen, vor allen würdigen. Die gesamte Gemeinschaft ist so konzentriert, präsent und aufmerksam füreinander, wie man es nur selten in einer Gruppe erlebt. Man kann es fast greifen, dass etwas Wichtiges und Unumkehrbares zwischen den Jugendlichen und ihren Eltern geschieht: In diesem Moment werden die Jungen erwachsener – im Beisein, vor den Augen und mit der ausdrücklichen Zustimmung ihrer Eltern.

Initiations-Geschichten: Was die Jungen erzählen

Michael[3], 16 Jahre: *»Ehrlich gestanden, hatte ich schon mehrere Tage lang Angst vor der Nacht allein im Wald. Daher wollte ich mich während der Solozeit tagsüber durch lange Wanderungen körperlich sehr verausgaben in der Hoffnung, die ganze Nacht dann durchschlafen zu können. Dieses Vorhaben ist leider vollkommen misslungen: Ich wurde mitten in der Nacht wach. Man glaubt gar nicht, wie stockdunkel und wie vollkommen ruhig es nachts sein kann. Lähmende Angst ergriff mich zunächst und ich kroch noch tiefer in meinen Schlafsack.*
Als ich dann merkte, dass eigentlich nichts Schlimmes passierte, ging meine Angst langsam etwas herunter. Irgendwann konnte ich feststellen, dass es dämmerte und immer heller wurde. Dann setzte völlig unerwartet eine lautes Konzert von Vogelstimmen ein. In diesem Moment durchflutete mich ganz von innen heraus ein Glücksgefühl und ich spürte förmlich, wie Kraft in mich hineinfloss. Ich fühlte einen richtigen Stolz. Ich hatte es geschafft und die Nacht trotz aller Ängste durchgestanden. Bald darauf packte ich meine Sachen und ich machte mich auf den Weg zurück zum Steinkreis.«

In dem anschließenden Gespräch in der Gruppe wird klar, dass Michael diese Nacht wohl nie mehr vergessen wird und dass sie vielleicht zu einem Symbol für ihn werden kann: Auch in Zukunft schwierige Situationen in seinem Leben durchzustehen und sich auf sich verlassen zu können.

Daniel, 17 Jahre: *»Ich lag zusammengerollt in meiner Plane am Waldrand unter einem Baum, weil es kurz vorher etwas geregnet hatte. Plötzlich be-*

merkte ich einen Rehbock; er kam auf mich zu, blieb dann etwa vier Meter vor mir stehen und blickte mich direkt an. Das erschien mir unheimlich, denn noch nie zuvor war mir ein Wildtier derart nahe gekommen. Um meine Angst zu bannen, schrie ich schon nach kurzer Zeit laut. Der Rehbock erschrak und lief weg.
Erst danach dämmerte es mir, wie dumm ich war. Denn es war doch eine so wunderbare Begebenheit, wie man sie sonst nur aus Märchen kennt, in denen Tiere sogar reden und den Menschen wichtige Botschaften vermitteln können. Was hätte mir denn der Rehbock vielleicht 'sagen' wollen? Zu spät, Chance vertan! Ich ärgerte mich maßlos über mein tölpelhaftes Verhalten und über diese verpasste Gelegenheit. Schade!
Doch bereits etwa eine halbe Stunde später passierte schon wieder etwas Unglaubliches. Ein Hermelin kam aus dem Wald und machte neben mir ein Männchen. Ich meinte zuerst, ich würde träumen! Das muntere Tierchen dachte gar nicht daran, vor mir wegzulaufen, sondern es sprang nur um mich herum und machte schon wieder Männchen. Mindestens zehn Minuten ging dies so. Wollte es mich denn zum Mitspielen und Mithüpfen auffordern? Noch ehe ich diese Frage beantworten konnte, verschwand das Tier wieder im Wald.«

In der weiteren Erzählung von Daniel und aus den Rückmeldungen seiner Eltern wird deutlich, dass er die letzten Jahre den größten Teil seiner Freizeit vor dem Computer verbracht hat. Jetzt spürt er schmerzlich, wie isoliert er im Grunde war und wie klein sein Freundeskreis daher geworden ist. Vielleicht ist die »Botschaft« von Rehbock und Hermelin die gleiche: dass er sich in Zukunft wieder mehr Entspannung gönnen, spielerischer und lockerer mit seiner Freizeit umgehen und den Kontakten in seinem Freundeskreis mehr Zeit einräumen sollte. Und er hat große Lust bekommen, bald wieder allein in den Wald zu gehen.

Maximilian, 16 Jahre: *»Gleich nach der Ankunft an meinem Platz im Wald wollte ich einen Kreis aus Steinen und Holzstücken anlegen, in dem ich mich dann während der Nacht aufhalten konnte. Dazu spitzte ich mit meinem Messer einige Äste zu und steckte sie an den vier Himmelsrichtungen in den Boden. Nach etwa 15 Minuten raschelte es direkt neben mir. Gespannt beobachtete ich die Stelle am Boden, aus der das Geräusch kam. Plötzlich sprang eine Maus heraus.*
Anscheinend hatte ich versehentlich einen Ast direkt in ein Mausloch gesteckt und damit den Ausgang für die Maus verbaut. Sie musste sich also durch meine Unachtsamkeit wieder freibuddeln. Sofort spürte ich den Symbolcharakter dieses Erlebnisses, aber ich konnte es nicht richtig deuten. Soll auch ich in meinem Leben wie die Maus sein und mich immer wieder freibuddeln, wenn es schwierig wird?«

Nach seiner Erzählung meldet sich der Vater von Maximilian zu Wort – Tränen in den Augen. Denn er fühlt sich durch die Geschichte seines Sohnes sehr berührt, weil er eine tiefere Symbolik darin erkennt: Maximilian hatte eine sehr schwere Geburt und es war die ersten 14 Tage lang nicht klar, ob er überleben würde. Anscheinend aber war sein Lebenswille so groß, dass er es dennoch schaffte.

Die Maus, die durch Maximilians Unachtsamkeit verschüttet worden war, kämpfte sich ebenso zäh wieder frei, wie er sich selbst als kleines Baby in sein Leben gekämpft hatte. Die Geschichte mit der Maus kann somit ein wahres Geschehen, ja das eigentliche Lebensschicksal von Maximilian widerspiegeln, der sich gerade bei diesem *WalkAway* anschickt, einen großen Schritt hinein in sein eigenes Leben zu machen. Alle Anwesenden sind von diesen tiefen Zusammenhängen berührt. Die Eltern sagen ihrem Sohn Maximilian nun vor allen, welch großen Respekt sie vor ihm haben und dass sie ihm zutrauen, dass er ab jetzt sein eigenes Leben in die Hand nehmen und meistern wird.

Nachdem alle Geschichten erzählt und gedeutet worden sind, klingt die Veranstaltung in fröhlicher Atmosphäre mit einem gemeinsamen Brunch aus, das die Eltern von zu Hause mitgebracht haben. Mir bleib nur noch, allen Teilnehmern des *WalkAway* meine absolute Hochachtung vor diesem großen Schritt hin zu mehr Selbständigkeit, Selbstverantwortlichkeit und Erwachsenwerden auszusprechen. Möglich wurde dies aber nur, weil sich jeder Einzelne mutig der heilenden Kraft des Alleinseins und der Stille ausgesetzt hatte, wovor heute viele Jugendliche – und ebenso Erwachsene! – solche Angst haben.

Und mein Dank gilt meinem Mit-Leiter und Mentor Uli Imrich.

Anmerkungen

1 Vgl. weitere Hintergründe zu diesem Beitrag in *Switchboard* 200, Herbst 2012, S. 24-27, sowie in meinen Büchern »Initiation – Erwachsenwerden in einer unreifen Gesellschaft. Band I: Übergangsrituale« und »Band II: Heldenreisen«. Infos und Bezug: www.initiation-erwachsenwerden.de.
2 Im Theologischen die Erfahrung, dass alles mit allem – innen wie außen – verbunden erscheint, dass man eins mit Allem ist, eben das »All-Eins« (diese Bedeutung steckt auch im Wort »allein«, im Unterschied zu »einsam«).
3 Alle Namen wurden geändert.

Peter Maier
Jg. 1954, Gymnasiallehrer in Bayern,
Lehrer für Themenzentrierte Interaktion, Supervisor, Initiations-Mentor und Autor.
> info@initiation-erwachsenwerden.de