

Frauen-Visionssuche - Vision Quest

Ein altes Naturritual zur Inspiration, zur Klärung von Fragen
in Übergangszeiten, für spirituelle Führung



Das Leben ist voller Übergänge - Wachstum und Wandlung gehen einher, von einer Lebensphase zu einer anderen. Seit alters her stehen Menschen an der Schwelle von Lebensübergängen: Geburt, die Zeit der Kindheit, hinein in die Jugend- und Erwachsenenwelt, der Übergang in die „Zeit des Ruhestandes“.

In den Phasen des Erwachsenen erlebst Du Dein Single-Dasein, Du wirst Geliebte, Ehefrau und Mutter, erlebst eventuell wieder Trennung durch Scheidung. Krisen in der Lebensmitte konfrontieren Dich, zum Schluss das Alt-Werden, der Wechsel zur „weisen“ Frau und Großmutter. Am Ende überschreiten wir alle die Schwelle zum Tod.

In allen Kulturen haben die Menschen diese Übergänge gefeiert. Ohne feste Zeremonien hätten sie damals nicht überlebt, keinen Sinn im Leben gesehen. Daran knüpfen wir heute mit dem Ritus der Vision Quest wieder an.

Es ist wichtig, dass Du die Antwort auf die Fragen weißt: Warum will Ich hinausgehen? Wonach suche Ich? In welchem Übergang befinde Ich mich? Welches Ereignis möchte Ich feiern, würdigen oder hinter mir lassen?
Stehst Du vor einem Neuanfang oder soll etwas verabschiedet werden?

Die Ahnung und Gefühle, die Dich zur Visionssuche hinziehen, sind ein Beweis, dass der alte Weg des Wissens auch in Dir ist. Die Quest weckt dieses Wissen und gibt Deinem Leben wieder Sinn und Antwort.

Du gehst durch einen dreiteiligen Prozess.

Die erste Phase ist die der Trennung. Eine bestimmte Zeit bereitest Du Dich darauf vor, Dich von Deiner früheren Welt zu trennen und alles hinter Dir zu lassen. Die zweite Phase ist die Schwelle oder die „heilige Welt“. Du trittst ein in eine andere Welt, gehst über die Begrenzungen Deines früheren Lebens hinaus, um Deine „letzte Prüfung“ zu bestehen. 3 Tage und 3 Nächte fastend wirst Du dort draußen im Spiegel der Natur sein. Bei Wind und Wetter verbindest Du Dich, alle Deine Sinne öffnend: schauend, fragend, spürend, hörend. Du sprichst mit allen Wesen dort draußen, lauscht ihren Antworten.

Die dritte Phase ist die der Wiedereingliederung. Du kommst zurück in die Gemeinschaft. Hast ausgehalten, hast Dich gewandelt. Ich höre Deine Geschichte, die so anders sein wird von allen Geschichten der Frauen, die bisher hinausgegangen sind. Mit der Technik des Spiegelns würdige ich Deine Vision Quest. Sie ist ein wichtiger Bestandteil für die Integration Deiner Erfahrungen und Deinem Erleben für Deinen weiteren Weg.

Mit Deiner veränderten Wahrnehmung gehst Du nun zurück in Deinen Alltag, zu den Menschen, die auf Dich warten. Ich begleite Dich noch ein Jahr über meine Hotline.

Sei mutig, Dir dort draußen auf vielfältige Weise selbst zu begegnen

Barbara Nau

Barbara Nau, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Praxis für systemische + lösungsorientierte Therapie

Hauptstraße 38, 54552 Immerath

Tel.: 06573-996 404 ❖ Fax: 06573-996 405 ❖ praxis@psychotherapie-nau.de