

# lebenimwandel

Matthias Bosshard

Matthias Bosshard spuckt keine grossen Töne. Was er tut und dazu sagt oder schreibt, kommt herzhaft von innen. Und er spricht damit auch andere in ihrem Inneren an: für ein Leben im Wandel.

## mein ansatz

im eintauchen in die natur verbinde ich mich mit offenen sinnen mit den archaischen kräften, die alles lebendige bestimmen: sie ist mir lehrmeisterin und spiegel für innere prozesse.

in meiner arbeit schaffe ich geschützte, rituelle räume, die den teilnehmer\*innen ermöglichen, ihre eigenart zu ergründen und die wurzeln ihrer kraft zu erleben.

dieser ansatz wird auch tiefenökologie genannt: im spiegel der natur entwickeln wir einen offenen blick auf das, was leben heisst, und erfahren uns als teil eines grösseren seinszusammenhangs. daraus entwickelt sich ein neues verständnis unserer lebensbewegung und häufig das bedürfnis, unser eigenes leben lebensdienlicher zu gestalten.

ein wichtiges werkzeug für meine begleitungen und für orientierung ist das europäische lebensrad (1). auf der basis der qualitäten unserer jahreszeiten hilft es, das dualistisch trennende schwarz-weiss denken unserer gesellschaft zu überwinden, im rad seine eigene balance zu finden und flexibilität zu gewinnen. es hilft auch, zurückzufinden zum vertrauen in die vitalen transformationsprozesse gesunder lebensentwicklung. diese entspannung vertieft die erlebnisfähigkeit von anbindung und erweitert die eigene beziehungsfähigkeit.

mit dem modell des lebenskompasses von ursula seghezzi (1) lässt sich das verständnis für entwicklungsprozesse vertiefen. das rad orientiert sich an den jahreszeitenqualitäten, die uns zutiefst vertraut sind, und deren erfahrung uns auch als kulturelles erbe verinnerlicht ist. dies nutzen wir, das eigene leben neu auszubalancieren.

ich bin immer wieder aufs neue berührt von den tief bewegenden wandlungs- und erkenntnisprozessen von teilnehmer\*innen. das gelingt, weil die natur nicht wertet. sie schenkt uns einen erfahrungsraum, in dem selbstannahme möglich wird. tiefes vertrauen und dankbarkeit über die heilsamen kräfte der natur durchdringt dabei meine arbeit!

eine zentrale arbeitsmethode, die ich dabei anwende, sind „*schwellengänge*“. diese rituelle form der naturbegegnung macht tiefe und heilsame verbundenheit zur natur zugänglich und öffnet so auch den zugang zur eigenen lebendigkeit. man könnte es auch als besondere form von achtsamkeitsübung beschreiben. eingebettet in unterschiedliche formate, begleite ich so selbsterfahrung in der natur, damit sich innere ordnung enthüllt und ihre entfaltung stimuliert wird.

die formate gliedere ich für diesen beitrag in die drei folgenden bereiche:

- visionssuche
- schwitzhütte
- jahreszeitenrituale

mehr infos zu meinen angeboten lassen

sich auf meiner homepage finden:  
<https://lebenimwandel.ch/> (2).

## visionssuche

den grössten raum dazu öffnet die 12 tägige visionssuche, die ich jeweils für im sommer mit meiner co-leitung manuela reichmann in den hochvogesen ausschreibe.

die visionssuche bietet einen praxiserprobten rahmen im übergang von einer lebensphase in eine nächste. sie ist ein altes ritual, für welches menschen für reifschritte und inneres wachstum fastend und alleine vier tage und nachte in den wald gehen. diese wirksame form bietet eine struktur, die entfaltung unterstützt und trägt.

zu sehen, welche prozesse dieses ritual auslöst, fördert und trägt, ist beeindruckend. jede\*r teilnehmer\*in, der/die für die vier tage und nachte über die schwelle geht, gibt sich mit herzensmut und tiefgang der seelenöffnung hin.

ich beobachte, wie die erdung und ausrichtung den teilnehmer\*innen hilft, räume zu betreten, in denen sie sich in ihrer eigenart erkennen, annehmen und neue wesensanteile entfalten. diese seelenweitung ist heilsam.

freudig erwarten wir jeweils die menschen, die zu uns kommen und erleben es als privileg, sie auf ihrer inneren reise zu begleiten.

im kreis, der sich gemeinsam ausrichtet, wird auch die einbindung in die gemeinschaft gestärkt. sie kann so ein ermutigendes und stärkendes netz für die eigenen wurzeln werden.

stimmen ehemaliger teilnehmer\*innen finden sich auf meiner homepage (2).

## schwitzhütte

in anlehnung an die schwitzhütten der lakota, führe ich mit hilfe von freunden die alte reinigungs- und heilungszeremonie auf einem traditionsreichen platz im nahen elsass weiter.

inhaltlich orientiere ich mich auch hier am europäischen lebensrad, welches mir ein wesentliches arbeitsmittel für die initiatorsche naturarbeit ist. in der regel biete ich zu jeder jahreszeit eine hütte an und zusätzlich eine zum jahresanfang.

*"die schwitzhütte lässt uns eine ahnung bekommen, dass wir alle winzigen teilchen des einen grossen ganzen sind, auf wunderbare weise verbunden mit all den anderen winzigen teilchen, den menschen, den tieren, den blumen, den bäumen, den steinen und sternern, die erst zusammengewoben durch ein grosses unsichtbares netz dieses grosse ganze ausmachen."*

in diesem alten ritual begeben wir uns „in den bauch der erde“, um für unser leben zu danken und es ganz anzunehmen, in gemeinschaft unsere gebete zu sprechen, altes sterben zu lassen und das neue zu empfangen.

## jahreszeitenrituale

in den verschiedenen jahreszeitenritualen (naturzeit, männerjahreszeitenbiwak, u.a.) geben wir über zwei bis vier tage raum für eigene, weitende entwicklungs- und entfaltungsprozesse in rückverbindung zur natur.

in der besonderen gangart der weiter oben beschriebenen schwellengänge verbindet sich dabei die innere natur mit der natur, die uns umgibt und kann so die innere seelenwahrheit spiegeln.



jahreszeitenrituale mit jugendlichen:

an der sekundarschule arlesheim führe ich seit 2012 ein vierjahreszeitenbiwak mit initiatorischer naturarbeit in kombination mit der schulung von outdoortechniken für jugendliche von 12-15 jahren durch.

ich füge hier den ausschreibungstext für dieses freifach ein:

*Mit diesem Freifach kannst du zugleich dein Selbstvertrauen stärken und Abenteuer in der Natur erleben.*

*In jeder Jahreszeit übernachtet du einmal mit der Freifachgruppe ohne Zelt im Wald in der weiteren Umgebung von Arlesheim und Münchenstein. Dafür lernst du Tricks für eine möglichst komfortable Übernachtung und wie du mit Blachen und/oder Naturmaterial biwakieren kannst.*

*Ebenso wirst du auch unter schwierigen Bedingungen Feuer entfachen und einmal lernen, Feuer zu machen ohne Streichhölzer, gemeinsam über dem offenen Feuer kochen und Fladenbrot backen.*

*Auch zum Spurenlesen, Vogelstimmen- und Sternbildererkennen wird es Gelegenheiten geben.*

*Wie kannst du dich auf deinen Streifzügen in unbekanntem Gelände orientieren?*

*Am Abschlusswochenende über drei Tage im Sommer begibst du dich zudem alleine oder zu zweit auf eine Erkundung und schläfst einmal alleine im Wald, wenn du dir das zutraust.*

**Voraussetzungen:**

*Etwas Abenteuerlust, Interesse an der und Respekt für die Natur.*

*Einen sehr guten Schlafsack, Isomatte und gutes Schuhwerk. Verhaltensregeln zuverlässig einhalten können!*

**Warum dieses Angebot wählen?**

*Du verbesserst deine Outdoorpraxis und lernst selbstfürsorglich für dein eigenes Wohlbefinden Verantwortung zu übernehmen. Die Erfahrung, bei unterschiedlichem Wetter zwei bis drei Tage draussen zu sein, stärkt dein Selbstvertrauen. Dies bringt dir viel für Berufe, in denen draussen gearbeitet wird, sowie für deine eigenen Sport- und Freizeitaktivitäten. Auf deinen Streifzügen durch den Wald erfährst du, dass die Natur ein Spiegel sein kann, der dir reflektiert, wo und wie du im Leben stehst. Dich damit in der Gruppe zu zeigen. Und den anderen, die dasselbe wagen, aufmerksam zuzuhören, erweitert deine Schlüsselkompetenzen für soziale Berufe.*

auf anfrage leite ich zudem gelegentlich auch rituale für jugendliche dieser altersgruppe, die den prozess der ablösung vom elternhaus und das hineinwachsen in die eigene berufung sowie den eigenen stand begleiten und unterstützen.

zu mir als person:



geboren wurde ich 1964 am bodensee. ich bin verheiratet und vater von vier volljährigen kindern; bin lehrer für bildnerisches und technisches gestalten an der sekundarschule arlesheim und künstler.

ich lebe in rodersdorf am juranordfuss an der grenze zum elsass.

seit 15 jahren arbeite ich als visionssucheleiter und naturcoach. meine ausbildung habe ich bei haiko nitschke „school of lost borders“ und ursula seghezzi, uma institut, gemacht. langjährige erfahrung bei outdooraufenthalten schufen dafür ebenfalls gute voraussetzungen.

mit wachsender erfahrung wächst auch meine motivation, im kommenden jahrzehnt diesen arbeitsbereich weiter auszubauen. es ist mir ein grosses anliegen, mit meiner arbeit einen beitrag für eine enkeltauglichere und lebendlichere gemeinschaft und welt zu leisten.

Links zu Quellen und mehr Infos

(1) europäisches lebensrad und modell lebenskompass: [www.umainstitut.net](http://www.umainstitut.net)

(2) homepage lebenimwandel: [www.lebenimwandel.ch](http://www.lebenimwandel.ch)

netzwerk, in dem ich aktiv bin: [www.visionssuche.net](http://www.visionssuche.net)

verwandte veranstalter: [www.umainstitut.net](http://www.umainstitut.net)  
[www.visionssuche.de](http://www.visionssuche.de)  
[www.planoalto.ch](http://www.planoalto.ch)  
[www.erste-hilfe-outdoor.de](http://www.erste-hilfe-outdoor.de)

die webseite über meine arbeit als künstler: [www.matthiasbosshard.ch](http://www.matthiasbosshard.ch)

über eine kontaktaufnahme bei interesse an aktuellen angeboten, fragen und anregungen freue ich mich sehr!

e-mail: [eigen\\_art@lebenimwandel.ch](mailto:eigen_art@lebenimwandel.ch)