

Labyrinth – Symbole des Lebens



© Manuela Herden

Die Botschaft des Labyrinths

Labyrinth gibt es, solange Menschen das Leben und die Geschichte dokumentieren. Anders als bei Irrgärten führt der Weg bei Labyrinthen trotz vieler Wendungen, Unübersichtlichkeiten und Umwegen sicher ans Ziel. Das Ziel ist die Mitte, das Innerste des Labyrinths.

Die Herkunft des Labyrinths ist nicht mehr zweifelsfrei festzustellen. Einige verbinden das Labyrinth mit der Sage des Minotaurus, mit dem Ariadnefaden, mit Kämpfen gegen innere Drachen und Wege durch das Leben zum Tod. Andere interpretieren Labyrinth als Wege zum Leben, zur inneren Mitte und Weisheit, zum Ankommen am Ziel trotz vieler Hindernisse und Unverständlichkeiten.

So oder so lehren Labyrinth etwas über das Leben und über Hoffnung, Geduld und Beharrlichkeit.

Labyrinth sind unglaublich vielfältig

Überall auf der Welt findet man Labyrinth: Aus Steinen, mit Hecken und Büschen gestaltet, als Lichtspiele mit Kerzen, im Sand, in Parks, an Stränden, in Gebäuden und im Freien. Für zuhause als Fingerlabyrinth und als plastische Skulptur.

Einen wunderschönen Überblick gibt z.B. Gernot Candolini: <https://www.labyrinth.at>. Oder sein Coffee-Table-Book: „[Labyrinth – Inspiration zur Lebensreise](#)“

Auch die 33 Impulskarten „[Labyrinth – Landkarten der Seele](#)“ sind ein guter Einstieg.

Anregungen für Meditationsthemen

1. Lebenslinie ... von der Geburt bis heute
2. Ein Herzensprojekt ... von der Idee zum Ziel
3. Ein konfliktreiche Beziehung ... vom Kennenlernen bis zur Lösung
4. Eine Lebenslektion ...
5. Ein Drachen im Innern ... von dem Stellen und wieder sicher herausfinden
6. Das vergangene Jahr ... Corona-Wege
7. Ein Berufsweg ...

Das Labyrinth durchschreiten

Dann geht man zum Eingang des Labyrinths (oder legt den Finger an den Beginn eines Fingerlabyrinths) und folgt den verschlungenen Wegen zur Mitte.

Wie bei jeder Meditation gibt es Grundhaltungen, die dabei helfen, sich zu fokussieren:

Achtsamkeit: Achten Sie darauf, was Sie tun, was Sie denken, was Ihnen auffällt und wie Sie sich dabei fühlen. Dabei merken Sie, was Sie auf dem Weg belastet hat, was Sie beschwingter und leichter vorankommen lässt. Sie bekommen vielleicht Ideen oder einen inneren Frieden beim Annehmen des Wegs, bei Wendungen, Abschieden und Neuausrichtung.

Fokus auf den Augenblick: Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie jetzt fühlen und wahrnehmen. Auch wenn Sie über Vergangenes wahrnehmen, ist es für die Zukunft wichtig, wie Sie jetzt die Situation erfühlen und bewerten.

Raum für Notizen
