



IMPULSE

Die Arbeitshilfe des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes SKF

VIelfalt SPIRITUALITÄT

Der EINE Weg – die Vielfalt und das Ganze

EINE KURZE EINFÜHRUNG IN DAS GEHEIMNIS DES LABYRINTHS

Indianische, etruskische, kretische, russische, indonesische, indische ... Labyrinth zeugen davon, dass überall auf der Welt und seit Jahrtausenden das Bild des EINEN Weges für die verschiedensten Menschengruppen wichtig war. Wer das Labyrinth erfunden hat und woher die Bezeichnung stammt, ist unbekannt. Es scheint aber so, dass es tatsächlich einen Ursprung gibt. Vielleicht entstand die äussere Form für das innere Wissen um den EINEN Weg in Griechenland und hat sich von dort über Indien weiter bis nach Amerika – lange vor Kolumbus – verbreitet, und von Griechenland über Mitteleuropa bis hoch zum Polarkreis. Es wurde in Felsen oder Ton geritzt gefunden, auf Gefässe gemalt, mit Steinen ausgelegt, in Gold gewirkt und in alte Handschriften gezeichnet.

Wenn ein Symbol in vielen verschiedenen Kulturen auftaucht, dann liegt es nahe, es als Zeichen zu betrachten, das tief in unsere gemeinsame Menschheitsgeschichte eingeschrieben ist und zur Grundausstattung der Menschen gehört.

Labyrinth-Gänge sind Spiele. Sie gelingen, wenn sie freiwillig gegangen werden. Sie sind höchst persönlich, denn sie führen in die grösstmögliche Verantwortung hinein: Verantwortung für meine Schritte übernehmen im Bewusstsein für das Ganze.

Fortsetzung Seite 2 unten

Ein Schritt. Und noch einer. Direkt auf die Mitte zu. Eine Kurve, der ich gehorsam folge, führt mich wieder ganz an den Rand, und Schritt für Schritt weiter auf unübersichtlichen Wegen. Im Zentrum: Umkehr. Und dann der gleiche Weg zurück.

Wer ein Labyrinth geht, verzichtet auf Wahlmöglichkeiten, Wegkreuzungen und auch auf Sackgassen. Labyrinth sind weder Wegnetze noch Irrgärten. Im Labyrinth ist alles vorherbestimmt. Der eine Eingang ist oft auch der einzige Ausgang, und irgendwo im Inneren – zumeist in der Mitte – gibt es den eindeutigen Wendepunkt. Der Weg ist bis in die letzte Biegung vorgegeben.

Labyrinth lassen nur einen einzigen Weg zu. Es gibt keine Abwege und Irrwege, keine Abschweifungen und Ausschweifungen, keine Verschiedenheit, – EIN Weg für alle, eine einzige vorgegebene Spur. Erstaunlich eigentlich, dass heute so viele Menschen Labyrinth interessant finden!

Labyrinth entstanden in vielfältigsten Formen und Materialien während Jahrtausenden in den unterschiedlichsten Kulturen rund um den Erdball. Sie geben einer urmenschlichen



Brunnen ins Augsburg (E. Cohen)

Erfahrung Gestalt: Der Weg ist immer nur einer, nämlich der Weg, den ich Schritt für Schritt selber gehe, den jedefrau Schritt für Schritt geht.

Im Labyrinth können Menschen erfahren, dass sie sich sinnvoll in einem Ganzen bewegen, ohne es zu überblicken oder zu kontrollieren. Diese Erfahrung ist heute in Zeiten der Globalisierung besonders wichtig, da die unendliche Verflechtung des Lebens deutlich geworden ist wie noch nie vorher. Verantwortliches Entscheiden und Planen verlangt das Hören auf das Ganze und ein entsprechend sorgfältiges Gehen.

Ich glaube, eine der grossen gemeinsamen Gaben und Aufgaben des SKF liegt darin, in den Verbindungen, die Frauen eingehen und gestalten, die grosse Kraft zu entdecken, die den ganzen Erdball umfasst. Ich denke, dass wir die Fähigkeit, über den eigenen Teller-

rand hinaus in Beziehung zu sein, spielen, neu ausdrücken und unendlich wertschätzen dürfen. Als Labyrinthgängerinnen üben wir es: ganzheitlich, menschheitlich, global denken und leben. Was dies bedeutet und welche Auswirkungen dies haben wird, entsteht – Schritt für Schritt – im Gehen.

In vielen Kirchen wurden Labyrinth geschaffen – Spielfelder für besinnliche, inspirierende und glückliche Stunden. In manchen Zeiten gehörten Ballspiele im Labyrinth sogar zur Osterliturgie. Heute laden zahlreiche Labyrinth in der Schweiz ein, die Vielfalt und das Ganze zu verbinden.

Der Gang durch das Labyrinth ist ein Weg der Menschwerdung. Dazu wünsche ich uns alles Gute und viel Freude. ●

REGULA GRÜNENFELDER,
BILDUNGSBEAUFTRAGTE SKF

Unterwegs mit dem Labyrinth



Entscheiden und Beten

Das Labyrinth führt mitten in die Erfahrung, dass Wahlmöglichkeiten Stationen auf dem Lebensweg sind. Entscheidungen enthüllen ihre Bedeutung erst, wenn sie mit Leben gefüllt sind. Nicht gewählte Möglichkeiten bleiben blutleer, schlimmstenfalls Träume, an denen ich hängen bleibe: «hätte ich nur ...». Labyrinth führen in die Erfahrung, dass das Leben tatsächlich unübersichtlich ist. Sie erschliessen in ihrer Gestalt eine menschliche Fähigkeit, sich auf die Gesamtfigur des eigenen Lebens zu beziehen. Die einen nennen es: beten, die anderen: hören auf das Herz der Erde, die dritten: spirituelle Intelligenz. Im Labyrinth gehen mit einer Entscheidung bedeutet (nach eingehender Befragung von Kopf und Bauch), loszulassen, ganz da zu sein, mit der Bitte, dem Gebet um Übereinstimmung mit der Ordnung, der ich Frieden und Liebe zutraue. Menschen können die Fähigkeit entwickeln, mit dem Leib zu «hören», etwa mit nackten Füßen die verschlungene Ordnung des Weges ertasten. Die Labyrinth-Erfahrung, dass die einzelnen Schritte in Beziehung mit dem Ganzen stehen, fördern eine Kultur für nachhaltige Entscheidungen.

GANZ PRAKTISCH

Laden Sie Frauen dazu ein, für zwei Stunden an einem Besinnungsnachmittag oder als Feier zwischen den Jahren oder zu anderen äusseren und inneren «Entscheidungszeiten» ein Labyrinth zu gehen. Dazu eignet sich ein Kreide-, Schnee- oder Kerzenlabyrinth, ein kleines Papierlabyrinth oder Sie besuchen ein bestehendes Labyrinth (s. Liste). Denken Sie daran, dass die Teilnehmerinnen einen Ort brauchen, wo sie sein und zum Austausch in Ruhe sitzen können (je nach Wetter und Umgebung: Gelegenheit zum Teetrinken, Spazieren, Raum für das Gespräch). Gehen Sie selber nicht mit, sondern seien Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei der Gruppe und den Einzelnen. Sie geben den Rahmen, Sicherheit und achten auf die Zeit. Jede Frau soll im Schweigen in ihrem eigenen Rhythmus gehen können und sich nicht von der Zeit unter Druck gesetzt fühlen. Es wird Frauen geben, die andere überholen, und

solche, die sehr lange brauchen. Falls eine Frau «steckenbleibt» und sehr viel länger braucht als die anderen, gehen Sie ihr nach (natürlich steigen Sie nie quer über die Linien, sondern folgen wie alle anderen den Windungen) und besprechen Sie mit ihr, ob sie Unterstützung braucht oder einfach viel Zeit. Ermutigen Sie sie, den ganzen Weg in die Mitte und wieder hinaus zu gehen. Gestalten Sie den Hinweg zum Labyrinth schön. Laden Sie die Frauen am Labyrintheingang ein, ganz da zu sein. Sie können anleiten, den Atem wahrzunehmen und die Füße zu spüren. Dann soll sich jede Frau die Frage, in der sie steht, nochmals formulieren, am besten auf einen Zettel schreiben, diesen in eine Tasche stecken und ins Labyrinth mitnehmen. Wer keine Entscheidungssituation durchs Labyrinth trägt, soll einfach gehen, atmend, hörend, wahrnehmend. Sie können auch auf der Einladung zum Anlass kurze Texte abdrucken und in der Einleitung zum Labyrinth-Gang dazu einladen, mit diesen Worten durch das Labyrinth zu gehen.

Je nach Ort und Gruppe legen Sie in die Mitte einen runden Spiegel, schmücken Sie ihn mit einem Blumenstraus oder legen Sie dort kleine Kerzen um eine grosse Kerze oder Feuerschale. Wer den Rückweg machen will, darf sich eine Kerze oder eine Blume mitnehmen. Dazu besteht aber kein Zwang.

In Entscheidungsprozessen für Vorstände oder Ortsvereine mit der Bereitschaft für neue Wege ist es eine gute Möglichkeit, gemeinsam ein Labyrinth zu begehen. Dazu lassen Sie sich durch eine erfahrene Labyrinth-Frau begleiten.

Gebet von Bruder Klaus:

Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott, gib alles mir, was mich führt zu dir.

Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.

Sie können auch eine Neuformulierung bereit legen, beispielsweise:

Quelle des Lebens, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Quelle des Lebens, gib alles mir, was mich führt zu dir.

Quelle des Lebens, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.

Oder: *Christus, Licht, Feuer des Lebens ...*

Konstruktionsplan für ein klassisches Labyrinth:



Labyrinth schmücken in vielen alten Kirchen den Boden und sind in sorgfältiger Verbindung mit dem ganzen Gebäude gestaltet. So fällt beispielsweise in der Kathedrale von Chartres das Sonnenlicht am 15. August genau durch die Mitte der grossen Fensterrossette, in der die Maria steht, und wirft dieses Marienbild ins Zentrum des berühmten Bodenlabyrinths: Maria ist Verbindung von Himmel und Erde. Und wir – lässt

der Gang durch das Labyrinth erfahren – sind es auch.

Ein Labyrinth zeichnen

Es gibt drei verschiedene Grundformen des Labyrinths, die auf der ganzen Welt in den verschiedensten Varianten auftauchen. Das *klassische* oder *kretische* Labyrinth lässt sich nach abgebildetem Plan zeichnen. Das *römische* Labyrinth geht nicht in grossen Bögen

zum Zentrum, sondern führt zuerst ganz durch ein Viertel der Gesamtform, bevor der nächste Quadrant begangen werden kann. *Gotische* Labyrinth wie jenes aus Chartres entstehen aus Kreisen. Zumeist haben sie elf Umgänge. Die Zahl zwölf steht für die Fülle, elf ist das Symbol für den Weg dahin. Eine gute Anleitung, gotische Labyrinth zu zeichnen, finden Sie bei G. Candolini, S. 27 (s. Literaturhinweise).

Eine Labyrinth-Veranstaltung leiten

Es ist möglich, auch ohne lange eigene Labyrinth-Erfahrung eine Runde zum Thema anzuleiten oder einen Labyrinth-Gottesdienst vorzubereiten. Dann ist es aber wichtig, sich vor der Veranstaltung damit persönlich auseinander zu setzen. Zeichnen Sie das Labyrinth mehrmals, malen Sie es aus, formen Sie es oder legen Sie ein Labyrinth aus in ihrem Wohnzimmer oder im Garten und

Oder den Labyrinth-Text von Gernot Candolini (s. Literaturliste, S. 47)

Das Leben ist schwierig.

Du wirst sterben.

DU bist Teil des Ganzen.

Das Leben dreht sich nicht um dich.

Es gibt Verwandlung.



Am Tisch den Einklang mit dem Ganzen üben

Manchmal ist es nicht möglich, ein Labyrinth aufzubauen und es zu begehen. Dann eignet sich ein «Gang» mit dem Stift auf Papier. Dies ist eine gute Möglichkeit «Kopftätigkeiten» mit spirituellen Kräften zu nähren. Diese Idee stammt aus G. Candolini (s. Literaturhinweise).

GANZ PRAKTISCH

Sie brauchen eine Stunde Zeit, Tische, A4-Kopien eines Labyrinths (Sie können Vorlagen von unserer Website herunterladen), gut gespitzte Bleistifte und ein blickdichtes Papier mit einem Loch, das ein klein wenig grösser ist als der Gang.

Die TeilnehmerInnen werden nach der Hinführung eingeladen, das Papier so auf das Labyrinth zu legen, dass das Loch den Eingang zeigt. Sie können den Eingang mit einem roten Punkt markieren, dann geht dies etwas einfacher. Bitten Sie die Teilnehmenden, in ihrem eigenen Rhythmus das Papier so zu verschieben, so dass der Stift dem vorgegebenen Weg folgen kann. Die TeilnehmerInnen erleben das, was sie im grossen Labyrinth beim Gehen erfahren können: Es geht darum, den nächsten Schritt zu gehen, in Verbindung mit dem Ganzen, ohne dieses Ganze zu kontrollieren.

Erzählen Sie, bevor sich die TeilnehmerInnen auf den Weg machen, wie es nachher weiter geht. Wenn sie am Schluss wieder beim Eingang ankommen, sollen die TeilnehmerInnen einen Moment innehalten und nachspüren, wie es ihnen auf dem Weg hinein, beim Umkehren und hinausgehen gegangen ist. Danach heben sie das Deckblatt ab und schauen sich ihren Weg an. Wie kommt ihnen ihr Strich vor? Was fällt ihnen dazu aus ihrem Leben ein? Laden Sie dann zum Austausch in Kleingruppen ein. Schliessen Sie die Übung nach einem Austausch im Plenum mit einem Text ab

(s. oben). Laden Sie dazu ein, mit dem Labyrinth weiter zu gehen. Vielleicht möchten einige Frauen eine unbeschriebene Kopie mit nach Hause nehmen.



Trösten

Manche persönliche Erfahrungen wie der Tod eines Kindes oder kollektive Erfahrungen wie Flucht, Krieg oder Naturkatastrophen stellen die Ordnung, für die das Labyrinth steht, radikal in Frage. Ein Gang durch das Labyrinth mit den vielen Windungen, Nähen und Distanzen zum Zentrum kann Trauernde und Tröstende unterstützen. Wasser in der Mitte kann den innersten Zusammenhang allen Lebens – alles Leben beginnt im Wasser und besteht aus Wasser – erschliessen, auch den Zugang zu den Tränen und zur Taufe als Neubeginn.

GANZ PRAKTISCH

Es ist wichtig, dass die Leiterin Erfahrung mit Ritualen, selber schon getrauert hat und bereit ist, dieses Traueritual gut vorzubereiten und sorgsam zu leiten. Es ist kein Abschiedsritual und eignet sich nicht, wenn der Schmerz ganz frisch ist. Reisen Sie – Trauernde und Tröstende – zu einem Labyrinth, an dem Sie Ruhe haben und dessen Mitte gross genug ist, um gemeinsam zu stehen. Es kann sein, dass der Schmerz schon ganz alt, oder ein kollektiver ist wie beispielsweise über die Ungerechtigkeit oder den Hunger in der Welt. Nehmen Sie ein grosses Becken mit, das Sie mit Wasser gefüllt in die Mitte stellen.

Gehen Sie das Labyrinth, lassen Sie sich führen, seien Sie einfach da. Wer in der Mitte ankommt, ist eingeladen, das Wasser zu bewegen, es zu schöpfen, durch die Hände fließen zu lassen. Vielleicht passt ein Lied, wenn alle in der Mitte angekommen sind? Beispielsweise die Vertonung des Gedichtes von Hilde Domin: «Nicht müde werden, sondern dem Wunder leise, leise wie einem Vogel die Hand hinhalten». Wenn Sie mögen, segnen Sie das Wasser und segnen Sie einander. Der Rückweg wird sich ergeben – in Stille, jede für sich, summend, sich an den Händen haltend. Lassen Sie den Teilnehmenden danach Zeit zum Nachklingen, dann erst zum Austausch und zum gemeinsamen Essen und Trinken.



gehen Sie es in einem ruhigen Moment. Denken Sie daran, dass der Materialverbrauch für Labyrinthlinien hoch ist und ebenfalls, dass es Zeit braucht, ein schönes Labyrinth auszulegen. Sorgen Sie dafür, dass der Ablauf gut geplant und allen bekannt ist. Es braucht einen Moment der Sammlung zu Beginn und nach dem Gang durch das Labyrinth. Das Gehen erfolgt im Schweigen. Die TeilnehmerInnen gehen nacheinander

in das Labyrinth und lassen der Vorfrau einige Meter Zeit, um ihren eigenen Rhythmus zu finden. Es darf überholt werden. Je nach Veranstaltungsform treffen sich die Frauen in der Mitte oder erst am Schluss. Dort kann gesungen, getanzt werden und ein Fest entstehen. Alle haben im Schweigen Zeit für sich, bis die letzte Frau im Zentrum bzw. am Ausgang angekommen ist. Sorgen Sie dafür, dass nachher Zeit und Gelegen-

heit ist für einen Austausch (und ein gemeinsames Essen).

Achten Sie auf Ihre Grenzen und auf die Grenzen der Teilnehmenden. Machen Sie zu Beginn der Veranstaltung deutlich, dass das Labyrinth ein Spiel- oder Übungsfeld ist. Niemand muss da hinein! Bitten Sie einfach darum, in Kontakt und da zu bleiben, wenn jemand ausserhalb des Labyrinths zuschauen möchte. Wer sich für den Weg ent-

schieden hat, soll versuchen, ihn ganz zu gehen, in Kontakt mit den Gefühlen und Gedanken, die auftauchen. Wenn TeilnehmerInnen sehr langsam werden oder ganz aufgewühlt sind, bieten Sie Unterstützung und Begleitung an. Falls Sie vermuten, dass der Labyrinthgang sehr viel auslöst, suchen Sie auf jeden Fall eine erfahrene Labyrinthbegleiterin oder verzichten Sie auf eine solche Veranstaltung. ●

LABYRINTHINFORMATIONEN, VERANSTALTUNGSKALENDER, ADRESSEN, HINTERGRUND- INFORMATIONEN

www.labyrinth-international.org
www.labyrinthplatz.ch

Labyrinthfrauen (die Sie als Referentinnen und Begleiterinnen anfragen können und die Ihnen Auskunft über Labyrinth und Labyrinthfrauen in Ihrer Nähe geben können)

- Rosmarie Schmid und Agnes Barmettler
post@labyrinth-international.org
- Ursula Knecht, Zita Küng
zuerich@labyrinthplatz.ch
- Elisabeth Cohen
e.cohen@bluewin.ch

Labyrinth-Frauen-Organisationen in der Schweiz

labyrinth-international.org
öffentliche Frauenplätze
Postfach 0041
CH-8135 Langnau
post@labyrinth-international.org

Verein Labyrinthplatz Zürich
Postfach
CH-8304 Wallisellen
zuerich@labyrinthplatz.ch
www.labyrinthplatz.ch

Literaturhinweise

Kern, Hermann: *Labyrinth – Erscheinungsformen und Deutungen; 5 000 Jahre Gegenwart eines Urbilds*, München 31995 (Prestel).
Das umfassende Standardwerk über die klassischen Labyrinth weltweit.

Candolini, Gernot, *Die Faszination der Labyrinth. Das Praxisbuch*, München 2004 (Kösel).
Gut lesbares und reich illustriertes Praxisbuch.

Ausblick: Agnes Barmettler, Rosmarie Schmid u. a. werden in nächster Zeit ihr Labyrinthbuch im Christl Göttert Verlag veröffentlichen.

Labyrinth in der ganzen Schweiz

Eine Liste von 54 Labyrinth mit Detailangaben ist abrufbar auf:
www.labyrinth-international.org



Vielfalt und der EINE Weg – Tischdekoration

Kopieren Sie Labyrinth auf A3 und legen Sie Farbstifte, Leuchtstifte, Ölkreiden auf die Tische. Geben Sie einen kleinen Einblick in das Geheimnis des Labyrinths und laden Sie dazu ein, das Labyrinth mit den Stiften zu «gehen». Es darf ausgemalt und beschriftet werden! Wählen Sie dazu im Hintergrund eine fröhliche, lebendige Musik (keine langsame Meditationsmusik). Nach ca. 15 Minuten bitten Sie die Frauen aufzustehen und die Kunstwerke zu betrachten: Dieser eine Weg ist bei jeder Frau anders gestaltet. Das ist Vielfalt!



Ein Schnee-, Kerzen- oder Kreidelabyrinth zu Maria Lichtmess (2. Februar)

Lichtmess markiert das Ende der Weihnachtszeit. Es war früher der Zahntag der Landangestellten und der Beginn der Feld- und Gartenarbeit. Der kleine jüdische Bub Jesus wurde von den Eltern in den Tempel gebracht zum traditionellen Fest der «Auslösung des Erstgeborenen». Bei dieser Gelegenheit erzählt die Bibel (Lk 2,21-39), dass zwei uralte Menschen in dem kleinen Kind das «Licht der Welt» erkannt haben. Sie haben es in den Arm genommen. An diesem Fest laden wir dazu ein, das «Licht der Welt» in die Arme zu nehmen und für die Einheit der vielfältigen Welt zu singen.

GANZ PRAKTISCH

Vereine in Bergregionen sind hier im Vorteil. Finden Sie ein unberührtes Stück Schneeland und treten Sie die Labyrinth-Gänge fest in den Schnee. «Fehlritte» sind einfach auszugleichen, wenn mehrere Menschen sich gegenseitig helfen. Die Mitte kann so gross sein, dass die Feiernenden zusammen stehen und singen können. Eine kleinere Mitte mit Kerze oder Feuerschale (und einem Korb voll Kerzen für alle) reicht, wenn die Menschen in einer Prozession in die Mitte gehen, dort ihre Kerze anzünden und hinaus tragen. In schneeärmeren Gebieten kann auch ein Kerzenlabyrinth gebaut werden. Glasgefässe, die es günstig zu kaufen gibt, schützen die Teelichtflammen vor Zugluft und die Hosen und Mäntel vor dem Feuer. Die Vorlage, die wir für Schnee- oder Kerzenlabyrinth empfehlen, hat neben dem Eingang einen Ausgang. Auf diese Weise kommen die Menschen mit ihrem Feuer gut aneinander vorbei. **Platzbedarf:** Für die Mitte sind mindestens zwei Meter zu rechnen, für die Umgänge ein Meter. **Material:** Labyrinth-Plan (beim Schneelabyrinth empfiehlt es sich, den Weg rot auszumalen), Stock, Schnur, Kerze oder Feuerschale für die Mitte und – zusätzlich für das Kerzenlabyrinth Kerzen und Kerzengläser (für ein Labyrinth nach Vorlage mit vier Umgängen und separatem Ausgang werden mindestens 160 Kerzen benötigt). **Bauweise** (s. Candolini, 35f): Im Schnee werden vom Rand mit Ein-Meter-Schritten (in der Mitte mindestens zwei Meter frei lassen – Mittelpunkt markieren) Fussabdrücke für die Umgänge gesetzt. Anschliessend wird die Mitte festgetreten. Vom Mittelpunkt aus können dann mit Stock und Schnur die konzentrischen Kreise (etwas mehr als die Hälfte des Labyrinths) ausgetreten werden. Dann wird von der Mitte her der Eingang gelegt. Nun ist die Zeichnung so deutlich, dass die Verbindungen der einzelnen Umgänge und der Ausgang gestampft werden können. Ebenso kann beim Kerzenlabyrinth (oder mit Kreide) vorgegangen werden, mit dem Unterschied, dass die Wegbegrenzungen statt die Wege gestaltet werden.

Kopiervorlagen für die Labyrinth finden Sie auf unserer Website:
www.frauenbund.ch

Vorlage für ein Schnee- oder Kerzenlabyrinth:



IMPULSE

IMPRESSUM

Herausgeberin: Schweizerischer Katholischer Frauenbund SKF
Burgerstrasse 17
Postfach 7854, 6000 Luzern 7
Telefon 041 226 02 20
info@frauenbund.ch
www.frauenbund.ch
Verfasserin: Regula Grünenfelder,
Bildungsbeauftragte SKF
Redaktion: Franziska Schawalder,
Kommunikationsbeauftragte SKF
Gestaltung: hugrafik, Luzern