



Labyrinth & Lebensbaum; Haus zum Irrgarten Zürich

... der Weg führt in die Kreismitte
... und derselbe Weg führt wieder aus dem Kreis

Im Labyrinth verliert man sich nicht
Im Labyrinth findet man sich
Im Labyrinth begegnet man nicht dem Minotauros
Im Labyrinth begegnet man sich selbst

Hermann Kern, Labyrinthe

Der Weg zum Ziel ist der Weg ist das Ziel

Die Mitte oder das Ziel immer im Blickfeld, führt mich der Weg des Labyrinthes Richtung Kreismitte. Scharfe Wendungen zwingen mich zur Fast-Umkehr. Und als ich mich schon fast am Ziel wähne, leitet mich der Weg wieder Nähe Kreisrand. Zum Verzweifeln. Das Gefühl, es nie zu schaffen, steigt auf; und genau in diesem Augenblick stehe ich unverhofft im kleinen, leeren Raum in der Mitte des Kreises. Auch wenn ich angekommen bin, ist es noch nicht das Ende. Denn ich habe denselben Weg noch einmal vor mir. Nun liegt der Aus-Weg vor mir. Erst, wenn ich wieder am Labyrintheingang angekommen bin, habe ich die Aufgabe gemeistert.

Uraltes Symbol

Ihr kennt vielleicht die Geschichte Ariadnes: Sie war die Tochter des kretischen Königs Minos, deren Halbbruder Minotaurus im Palast in einem Labyrinth gefangen gehalten wurde: Minotaurus war halb Stier halb Mensch und gefährlich. Ariadne war in den Königssohn Theseus aus Athen verliebt. Dieser sollte dem Minotaurus geopfert werden. Sie half Theseus, Minotaurus zu töten, indem sie ihm heimlich einen roten Faden mitgab, durch welchen er den Ausgang wieder fand (Link zur genauen Geschichte siehe unten).

Das Labyrinth ist eines der ältesten Symbole, welches wir für unseren (Lebens)-Weg nutzen können. Das erste gefundene Labyrinth ist mind. 5000 Jahre alt und stammt aus der griechischen Kultur. Von dort aus hat es sich weltweit verbreitet – von Asien bis nach Amerika. Labyrinthe findest Du in Schweden, in England, in Arizona, in Griechenland, in Spanien, in Indien oder im mittelalterlichen Zürich an der Augustinergasse auf der Fassade des „Haus zum Irrgarten“. Auch die Kirche nutzte dieses tolle Instrument, bspw. In Chartres. (Der Irrgarten, der oft mit dem Labyrinth verwechselt wird und wo man sich verirren kann, wurde erst später entwickelt).

Der Körper spricht auf dem Weg zu uns

Viele unter uns tanzen und/oder brauchen unseren Körper als Gradmesser unserer Befindlichkeiten. Das Labyrinth ist ein tolles Instrument, uns auf unserem Weg zu spüren. Dieses uralte Instrument hilft mir, klar zu werden, bspw.:

- Was will ich
- Wohin will ich
- Wo stehe ich momentan auf meinem Weg?
- Ist das Ziel, das ich mir vorgenommen habe, auch das Richtige für mich?
- Ich gehe, um mich im mütterlichen Schoss des Labyrinthes geborgen zu fühlen
- Ich gehe in den (symbolischen) Tod und wieder ins Leben zurück
- Ich gehe, weil ich gehe

Erfahrungen

Es ist mir einmal passiert, dass ich mir etwas vorgenommen hatte und die Labyrinthmitte zu meinem Körper sprechen liess: Ich konnte dort nicht stabil stehen – ging nicht. Ich interpretierte das so: Du bist noch nicht parat dafür, das Projekt steht noch auf wackligen Beinen. Ich stand also wacklig in der Mitte und musste den ganzen Weg wieder zurückgehen. Dieser Rückweg gab mir die Möglichkeit zu überlegen, was noch fehlte und woran ich noch arbeiten musste, um mein Ziel zu erreichen.

Eine andere Möglichkeit, die ich mir regelmässig zunutze mache ist das Hinspüren, wo ich auf dem Weg für eine Aufgabe stehe. Bin ich auf dem Hinweg oder schon auf dem Rückweg, also eigentlich auf der Zielgeraden? Erst wenn ich das Labyrinth wieder verlasse – ich sehe den Ausweg nun vor mir - habe ich den gesamten Weg geschafft.

Und manchmal gehe ich das Labyrinth aus Freude am Gehen, am Sein in der Geborgenheit oder in guten Gedanken an irgendetwas.



Ein Labyrinth selber legen ist einfach – siehe Seite 3 Modell für das das üblichste kretische Labyrinth

Ein Labyrinth legen ist nicht schwierig. Wenn Ihr das tun wollt, zeichnet es ein paar Mal auf ein Blatt Papier, bis Ihr es „intus“ habt; dann könnt Ihr es mit

- Strassenkreide auf Asphalt/Beton
- Mehl auf einer Wiese
- Steinen am Strand
- Kerzen in der Nacht (das braucht unendlich Kerzli, aber es ist traumhaft)

legen. Sogar wenn es regnet, bleibt auf der Wiese das Mehl so, dass man das Labyrinth noch erkennen kann.

Wo ein Labyrinth liegt, verändert sich die Energie

Wo immer wir das Labyrinth gelegt haben, wurden die Schritte Vorbeigehender langsamer oder achtsamer. Erwachsene gehen rein. Kinder rennen und spielen mit den Wegvorgaben. Es passiert energetisch immer etwas ganz Spezielles.

Anstösse von klugen Köpfen

- Was in uns steckt, manifestiert sich im Labyrinth
- Das Labyrinth stellt nicht die Frage: Gehst Du falsch oder richtig. Das Labyrinth stellt die Frage: Gehst Du?
- Vertraue Deinem Weg – er ist der Richtige für Dich
- Gehst Du den Weg des Labyrinths, höre gut auf Deine innere Stimme
- Die Mitte ist das Ziel? Dann hast Du den halben Weg geschafft. Der Weg zurück ins Leben ist genauso wichtig und notwendig.
- Bist Du in der Mitte angelangt, lass die Kraft auf Dich wirken. Sie gibt Dir Geborgenheit
- Der Weg ist lang – auch wenn Du scheinbar zurückgehst, kommst Du vorwärts
- Der Weg des Labyrinthes ist verschlungen wie unsere Därme. Dort trennen wir, was uns gut tut von dem, was wir loslassen müssen

Literatur

Hermann Kern Labyrinthe

Gernot Candolini Labyrinth – Wege der Erkenntnis und der Liebe

John Kraft Die Göttin im Labyrinth – Spiele und Tänze im Zeichen eines matriarchalen Symbols

Labyrinthe in der Nähe & Links

Auf dem **Kasernenareal in Zürich** liegt ein grosses Labyrinth, das rege benutzt wird (siehe Links Labyrinthplatz Zürich).

Ich bevorzuge das versteckte, ruhige, grüne Labyrinth im **Seefeld im Seeburgpark** zwischen der Zolliker- und Mühlebachstrasse.

Auf der **Boldern über Männedorf** ist ein sehr grosses Labyrinth gelegt – toll zum Gehen, wenn man Zeit braucht und hat.

Kirchenlabyrinthe: Chartres

Wie lege ich ein Labyrinth

<https://bloggermymaze.wordpress.com/2008/06/29/wie-zeichne-ich-ein-klassisches-labyrinth/>

Hintergrundwissen

<https://www.labyrinthe.at>

Labyrinthe International & Schweiz

<https://www.labyrinth-international.org/schweiz.html>

Labyrinthplatz Zürich

<https://www.labyrinthplatz.ch/index.php>

Labyrinthinfos

<https://www.spurensucher.eu/index.php?id=357>

Die Sage des Minotauros:

<https://fabelwesen.net/minotaurus/>



Wie zeichne ich ein Labyrinth (entschuldigt mein Gekrakel; gemalt auf dem iPad):

- A) Malt das „Gerüst“
- B) Dann verbindet Ihr zwei Nachbarspunkte miteinander.
Danach: der jeweils linksliegende nächste Punkt mit dem jeweils rechtsliegenden nächsten Punkt verbinden

