

Der Weg in einem uralten Menschheitssymbol

Das Labyrinth

Einen Labyrinthweg gehen heißt aus der gewohnten Bahn geführt werden. Er bringt Irritation, bringt Wendungen, Staunen, neue Bewegungs- und Lebensformen, ein neues Lebensgefühl, eine neue Qualität.

Ins Zentrum gelangen, heißt zur Mitte kommen, zum Gleichgewicht. Aus dem Rhythmus fallen ist notwendig, sonst würde das Gleichgewicht Starre werden. Bewegung ohne Wertung: hineingehen, hinausgehen. So wie: einatmen, ausatmen. Beide bedingen einander. Das Eine ist nicht ohne das Andere. Das Labyrinth stellt den Ausgleich dar, die Balance, die Einheit der Gegensätze und bietet obendrein die bewegte Erfahrung durch Begehen. Labyrinth stellen die Symbolik der Entwicklung auf dem geistigen Weg dar.

Begehen eines Labyrinths

Ein Labyrinth kann alleine begangen werden. Die Achtsamkeit kann im Begehen selbst liegen, in der Wahrnehmung, was dabei passiert. Die Konzentration kann auch auf ein Problem gelenkt sein, das auf dem Weg vielleicht eine Lösung findet. Singen und Tanzen sind weitere Möglichkeiten. Begehen mehrere Menschen das Labyrinth, fügen sich die Aspekte der Begegnung, Nähe und Distanz hinzu. Ein Miteinander thematisiert Gemeinschaft und Individualität. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Ein Umweg?

Das Labyrinth weist den weitest möglichen Weg zwischen innen und außen. Der tiefere Sinn liegt insbesondere in der Umkehr, der Umkehr ins Gegenteil. Wenn ich dem Weg folge, sei es mit den Augen, mit dem Finger oder mit meinem ganzen Körper, muss ich mich in weiten Bögen immer wieder um 180 Grad drehen. Es ist ein ständiges Einüben ins Gegenteil von dem was ich gerade noch dachte, fühlte, was ich gerade noch war. Vielleicht schenkt uns diese Bewegung mehr Flexibilität, mehr Toleranz? In der ganzkörperlichen Erfahrung wird z.B. die Gehirnflüssigkeit ganz sanft, mal auf die eine, mal auf die andere Seite ausgleichend bewegt. Diese angenehme, gleichmäßige Bewegung wirkt ordnend und harmonisierend.

Ein spirituelles Werkzeug?

Hineingehen ins Labyrinth. Immer wieder neu dem Weg des Lebens folgen. Offen sein für andere, und gleichzeitig den eigenen Weg fortsetzen. Jeden Schritt wahrnehmen wie ein erster Schritt... Sich hinwenden, kehrt-



wenden, abwenden, annähern. Manchmal gehts nicht weiter. Manchmal voller Sehnsucht von der Mitte hingezogen. Die Mitte wird erahnt, auf die es schnell zuzugehen scheint. Dann aber führt der Umweg durch viele reinigende Windungen. Wer im Vertrauen auf die Mitte den Weg weitergeht, kommt zur Mitte, die gleichsam Anfang ist zu neuem Leben. Die Mitte des Labyrinths ist die eigene Mitte.

Ein uraltes Menschheitssymbol

Der eigentliche Sinn eines Labyrinths ist nur durch Begehung erfahrbar. Da Inhalt und Form nicht getrennt sind, können diejenigen, die sich mit Leib und Seele einlassen, ihre eigene Tiefe erfahren. Das Labyrinth ist ein spirituelles Werkzeug und kann uns Dimensionen eröffnen, die wir vorher nicht für möglich hielten. Die Erfahrung entspricht der jeweiligen Lebensgeschichte und augenblicklichen Verfassung des Menschen.

Das Labyrinth lockt uns und macht Angst. Wagn wir den ersten Schritt? Wer das Labyrinth betritt ist eingeschlossen, isoliert von seiner bisherigen Umgebung. Der Umweg beginnt. Manchmal ist das Ziel ganz nah, dann wieder weit entfernt. Erreichen werden wir die Mitte ganz sicher. Wer aus dem Labyrinth will, muss sich noch einmal um 180 Grad drehen. Diese Drehung heißt nicht nur aufgeben dessen was bisher war, es heißt gleichzeitig Neubeginn. Ich gehe aus dem Labyrinth in meinen Alltag - die Ruhe wirkt weiter, wo immer ich gehe.



Info-Script

Kontakt:

Stefan Scheil
Klangschalen-Therapeut

Osterbühlstr. 22
93158 Teublitz
Tel 09471- 602380
www.ein-klang.net

Interessen-Kreis für ganzheitliches Bewußt-sein!

Kopieren & weiterreichen erwünscht - das spart Kosten für alle!

Ein Labyrinth ist kein Irrgarten, es hat immer einen ganz klaren Weg, der zwangsläufig, wenn man ihn bis zum Ende verfolgt, zur Mitte führt.



Im Labyrinth kann kein Fehler gemacht werden, außer dem, den Weg nicht weiterzugehen.