

Das Labyrinth als heilender Raum

Susanne Bischoff

Wegweisung zu Irrgarten und Labyrinth

Labyrinthe sind keine Irrgärten, weshalb sie fast immer flach, also für Erwachsene überschaubar sind: Alle haben die Wahl, sich vom Weg führen zu lassen oder mühelos hinauszutreten. Doch erstaunlicherweise laufen oder rollen gerade Kinder oft stundenlang ohne Aufforderung oder Anleitung die Wege. Im Irrgarten dagegen ist das Ziel, den Weg zu suchen, weshalb sie als Hecken- oder Mais'labirynth' zum spielerischen Verwirren angelegt werden. Beides sind kulturelle Gestaltungen, kommen als Form so nicht in der Natur vor.



1 Skizze eines Irrgartens



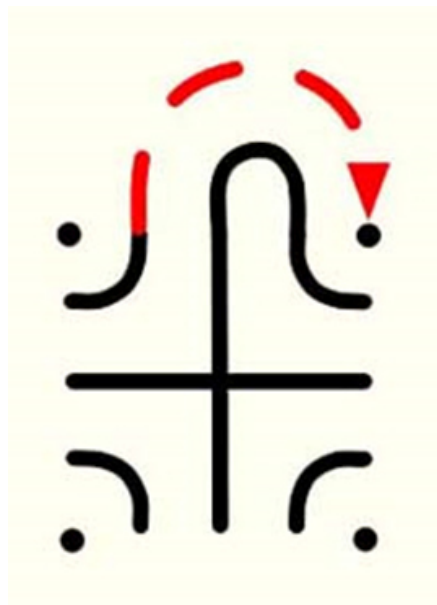
Irrgarten Wien, Schloss Schönbrunn

Dagegen finden sich Formen und Wirkweisen der spiralförmigen Struktur allen Lebens in der Bewegung des Lichtes, des Wassers, des Tones und des Windes oder im Wachstum vieler Pflanzen. Im menschlichen Körper finden sich spiralförmige Strukturen u.a. im Gehirn, im Ohr, in der Wirbelsäule, der DNA, der Muskulatur, dem Blutfluss, dem Darm und nicht zuletzt in der Gebärmutter. Beispiele alter spiralförmig-heilsamer Bewegungskulturen sind Qigong, Taijiquan, Aikido oder kretische Labyrinthtänze (u.a. der *Syrtos Kritis*). In der Körperarbeit wurden in den letzten Jahrzehnten Therapierichtungen wie die *Spiraldynamik®* oder das Gerät *Gyrotonic®* entwickelt, wo mit der Spiralstruktur der natürlichen Muskelbewegungen erfolgreich gearbeitet wird.

In der vereinfachten bildlichen Übersetzung kann das Labyrinth als zwei gegenläufig ineinander gezeichnete Spiralen verstanden werden. Es ist davon auszugehen, dass Menschen die Spiralstruktur als auch die Wellenformen schon sehr frühzeitig aus der Beobachtung der Natur vertraut waren.



2 Grundstruktur eines „klassischen“ Labyrinths mit sieben Umgängen



3 Konstruktion eines „klassischen“ Labyrinths

Auszug historischer Quellen

Labyrinthe kommen vermutlich aus der altphoenizischen Kultur, dem heutigen Jemen. Sie verbreiteten sich vor rund 5000 Jahren in vielfältigen Formen und Sinngebungen auffallend schnell hinein in fast alle Kontinente. Herman KERN als wesentlicher Grundlagenforscher definierte erstmals die kulturell auftauchenden Formen Mäander, Spirale, Labyrinth und Irrgarten in ihrer Unterscheidung. Als sprachliches Bild des Begriffs *labyrinthos* in Abgrenzung zum Irrgarten prägte KERN den Satz: „Auf die Mitte weise die Umherirrenden hin.“

Hierin finden wir einen Hinweis auf eine kulturell unterschiedlich geprägte Bewegungs- und Begegnungsform, die sowohl gleichzeitig zum Innehalten einlädt und ein sich Verirren oder Verlieren nicht möglich ist.



4 Felsritzung in der „Tomba del Labirinto“, Sardinien. In: Hermann Kern: *Labyrinth. Erscheinungsformen und Deutungen. "5000 Jahre Gegenwart eines Urbildes"*, Prestel Verlag München 1983, 66f

Rafaela SCHMAKOWSKI als Labyrinthforscherin und -pädagogin führt aus: „Labyrinth gehören zum Kulturgut vieler Völker. Vermutet wird, dass sie im Ursprung Tanzplätze waren und Sternwarten, die den Lebensweg der Menschen durch den zyklischen Jahreslauf begleiteten. Seit dem Neolithikum sind die unterschiedlichsten Formen von Labyrinthen auf Felsen und in Gräbern, in Anlagen und Gebäuden, auf Keramiken, Münzen und Schmuck überliefert. Das Labyrinth ist ein harmonisches, geordnetes Gebilde. Es ist kein Irrgarten, und deshalb auch kein Irrweg, sondern sein Pfad führt zur Mitte und wieder hinaus. Das Gehen im Labyrinth führt zur Ruhe und zur inneren Sammlung. Um die Mitte des Labyrinths schwingen zwei gegenläufige Spiralwege, die dem Ganzen einen besonderen Rhythmus verleihen. Nach meiner Forschung geht die Struktur des Labyrinths mit dem Auf- und Absteigen der Gestirne einher. Deshalb verbirgt sich darin auch die Dynamik des Kreisens und Wirbelns um ein Zentrum, die jeglicher Formbildung vorangeht. Es ist dieselbe Dynamik, die die materiellen Strukturen erschafft, die in den Zellen der Lebewesen zu finden sind und auch im großen Kreisen der Galaxien, von denen wir ein Teil sind.“

SCHMAKOWSKI fährt fort: „Auf ganz ähnliche Art und Weise müssen gesellschaftliche Strukturen entstanden sein. Das gedankliche und emotionale Kreisen um ein Ereignis, um einen Vorgang, um ein Erlebnis, die bewusste Wiederholung einer Handlung, das alles prägte Spuren in das Bewusstsein der Menschen und wurde im Laufe von Jahrtausenden als Lebensmuster und Tradition entwickelt. Dabei prägten nicht zuletzt die Jahreszyklen kulturell unterschiedliche Rituale und Lebensfeiern und Religionen und Traditionen. Deshalb ist das Labyrinth ein Symbol für den Zyklus der Zeit und es ist ein Kult- und Kulturplatz zugleich.“



5 „Reigentanz etruskischer Frauen, Grabmal in Neapel“, 400 v.Ch. aus: Bernhard Wosien, „Tanz – im Angesicht der Götter“. Kösel Verlag

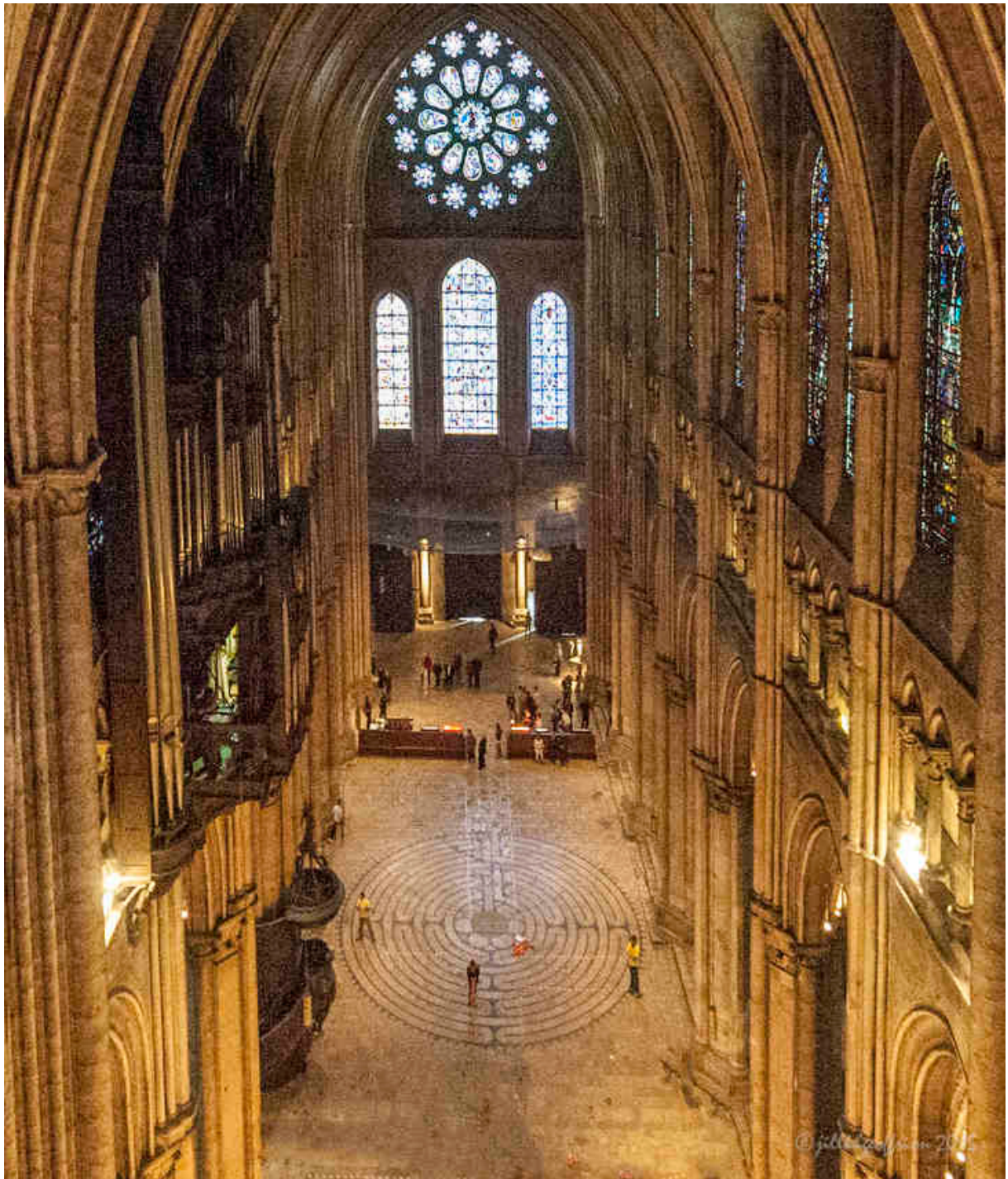
Viele Mythen ranken sich um Labyrinth auf Kreta, sei es das letztlich bislang nicht gefundene in Knossos, Abbildungen auf Münzen oder die mythologische Erzählung vom roten Faden der Ariadne. Der Ariadnefaden ist ein Gegenstand der griechischen Mythologie. Der Ariadnefaden wurde dem Theseus, als er den Minotaurus in seinem Labyrinth aufsuchen und töten wollte, von Ariadne, der Tochter des Königs Minos, übergeben. Der Faden sollte Theseus dabei helfen, den Ausweg aus dem Labyrinth zu finden, ohne sich dabei zu verirren und elendig umzukommen. Bei dieser bekannten Erzählung stoßen wir auf einige Sonderbarkeiten, die eher auf Verwirrung in den verschiedenen Interpretationen schließen lassen; denn im Labyrinth (sei es ober- oder unterirdisch) braucht es keinen Faden, da der Weg von den Begrenzungen geführt wird. Auch dieser Widerspruch hat Forschende aus vielen Richtungen (wie Ethnologie, Urgeschichte, Philosophie) immer wieder ermuntert, neue Fragen an ein kulturelles Gut zu stellen, dass in vielen Formen einerseits auf fast allen Kontinenten zu frühen Zeiten entstand und weitergetragen wurde, später nahezu verschwand und heutzutage oft mit einem Irrgarten im täglichen Sprachgebrauch verwechselt wird.



6 „Rundes Labyrinth, wahrscheinlich Kreta, mit sieben Umgängen und Eingang oben rechts; ca. 190 bis 100 v.Ch". In: Hermann Kern: Labyrinth



7 Kathedrale Chartres. Foto: S. Bischoff



8 Kathedrale Chartres. Foto:

https://praywithjillgeoffrion.files.wordpress.com/2015/09/chartres_labfromscaff1.jpg

In Deutschland gibt es nur noch zwei erhaltene begehbare Labyrinth aus dem 17. Jahrhundert, die vermutlich von Soldaten im 30-jährigen Krieg gelegt wurden, diese liegen in den Dörfern *Steigra und Graitschen* (beide nahe Eisleben).



9 Steigra. Foto: Jeff Saward/Labyrinthos

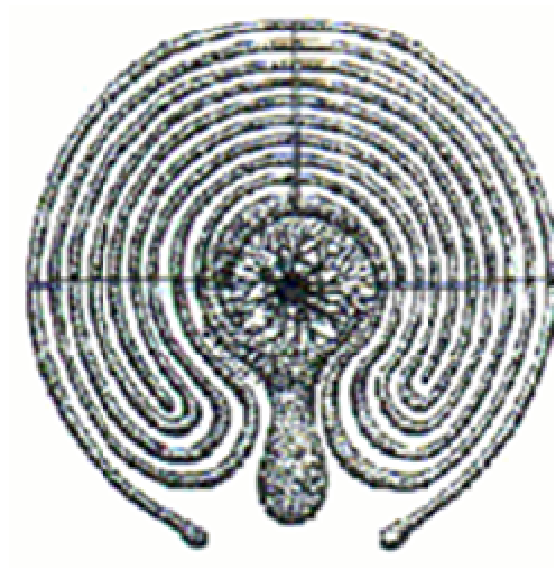
Anfang des 19. Jahrhunderts gab es einige Pädagogen (u.a. J.H. PESTALOZZI, E.W. EISELEN), die pädagogisch mit Labyrinth, sie hießen damals Wunderläufe oder Wunderkreise, arbeiteten. Sie beobachteten, mit welcher Freude die Jungen darin hin und her liefen. Interessant wie erstaunlich ist ein regelrechtes Ausblenden der internationalen Jahnforschung zu diesem Thema. Auf dem ersten deutschen Turnplatz, eröffnet 1811, war zum schlängelnden Lauftraining junger Männer von F.-L. JAHN ein im Durchmesser fast 30 m großes Labyrinth auf der Hasenheide in Berlin angelegt worden. Dies ist unübersehbar auf den vorhandenen Karten.

„Der Wunderkreis in Kaufbeuren aus dem 19. Jh. wurde 2002 wieder angelegt. In München gibt es im Innenhof des Rathauses ein Labyrinth als Mosaikpflaster, das um 1900 von Georg von Hauberrisser angelegt wurde. Ferner gibt es Hinweise auf 16 sogenannte Jerusalemshügel. Aus Ortsnamen lassen sich noch ungefähr weitere 20 frühere Rasenlabyrinth erschließen.“ (In: Ilse M. SEIFRIED, Labyrinth und Labyrinthbezogene im deutschen Sprachraum, 2005)

Als weiteres erhaltenes Labyrinth gibt es in Deutschland noch „das Rad“ im Eilenrieder Forst (Hannover), angelegt 1928–1932.



10 Hannover/Eilenrieder Forst, „das Rad“. Foto: S. Bischoff



11 Skizze „des Rades“

Zur These vom Labyrinth als Kalender

Rafaela SCHMAKOWSKI fasste in ihren umfangreichen Forschungen den Gedanken, dass eine der vielen Labyrinthformen ein Kalender gewesen sein könnte, also nebst dem sinnlichen Vergnügen als Tanz- und Meditationsraum auch eine alltägliche Bedeutung gehabt haben könnte in einer Zeit, wo alle Menschen noch elementar auf die Zeichen der Zeit – also die des Tages und der Nacht – angewiesen waren für eine Orientierung und Gestaltung des Lebensalltages. Diese These überprüfte sie schließlich mit einem Schweizer Astronomen in langwierigen Berechnungen. Das Ergebnis beschreibt SCHMAKOWSKI wie folgt:



12 Das Labyrinth im Werftpark von Kiel. Grafik von Irene Wendler

„Die sieben Pfade des Labyrinths verlaufen zwischen drei Sonnenbögen und vier Mondbögen. Bei den Sonnenbögen handelt es sich, von innen nach außen betrachtet, um den Sonnenbogen zur Winter-Sonnenwende, darüber um die Sonnenbögen zu den Tag- und Nachtgleichen im Frühjahr und im Herbst und um den Sonnenbogen zur Sommer-Sonnenwende. Die vier Mondbahnen stehen für die auf- und absteigenden Umläufe im Jahreslauf und für die vier Mondphasen. Bei dem untersten Bogen handelt es sich um den Dunkelmond zu Allerseelen, darüber um die zunehmende Mondsichel zu Lichtmess, darüber um den Vollmond zu Walpurgis und darüber, und zuoberst, um die abnehmende Mondsichel zu Erntedank.

Die Sonnen- und Mondbahnen und die Mondphasen sind aus geozentrischer Sicht mit dem Auf und Ab der beiden großen Gestirne identisch. Dieses Labyrinth kann von zwei Seiten gleichzeitig durchschritten werden und mögliche Begegnungen finden auf dem höchsten Punkt statt.

Meiner Forschung nach handelt es sich bei dieser Form des Labyrinths um einen zweijährigen Lunisolar-Kalender, der als vierter Teil im achtjährigen Zyklus der Venus integriert war. Das Kretische Labyrinth muss folglich aus vier Labyrinth bestanden haben, von der Form her identisch mit dem Gordischen Knoten.

Das Kretische Labyrinth war ein Zeichen der Zeit für das ‚Große Jahr‘, das war zur damaligen Zeit ein geläufiger Kalenderzeitraum, der acht Sonnenjahre und drei Mondmonate umfasste. Ich nehme an, dass in der Hochkultur Kretas vor 6000 Jahren ein zyklisch auftretendes Ereignis bei dem Erscheinen der Ve-

nus festlich begangen wurde und dass deshalb das Labyrinth zum Erscheinen der Göttin mit Tänzen durch vier Labyrinth dargestellt wurde. Zeremonien, die mich das vermuten lassen, sind in den Wandmalereien des Palastes von Knossos erhalten.

Ein Labyrinth ist ein kleines Echo der kosmischen Zeitordnung, die die Erde umgibt. Es kann ein Seelentrost sein in der heutigen Zeit, denn die Zeit, nach der wir leben, wurde ihrer zyklischen Dimensionen beraubt. Ich vermute, dass die unzähligen Labyrinth in westlichen Ländern aus der Sehnsucht nach zyklischer Ordnung und Maß erbaut worden sind.“ (aus: www.rafael-schmakowski.de/labyrinth/zeichen-der-zeit.html)



13 Prozession auf einer Wandmalerei im Palast von Knossos, Kreta ca. 3500 v.u.Z.



14 Reigentanz auf einer Wandmalerei im Palast von Knossos, Kreta ca. 3500 v.u.Z.

In der Zeit der sogenannten "Hexenverfolgung" im 15./16. Jahrhundert u.Z. wurden Labyrinth größtenteils in Deutschland und Frankreich, auch in großen Kathedralen, zerstört. Bis heute ist der Hintergrund dessen nicht völlig geklärt. Vermutet werden kann jedoch, dass das Labyrinth in seinen unterschiedlichsten Formen einlädt zum freien, absichtslosen Bewegen im eigenen Tempo und es dabei gleichzeitig ohne räumlich-geistiges Hindernis auch jederzeit verlassen zu können. Dies dürfte christlichen Dogmen nach „gut“ und „böse“

deutlich widersprochen haben. Einzig das wunderschöne, begehbare Labyrinth der Kathedrale in Chartres überstand diese Zerstörungswut. Es hat eine besondere Form – heute sprechen wir vom Typ Chartres. Bekannt ist, dass die Menschen vor der Messe auf allen Vieren den Weg entlangkrochen, um sich von ihren Sünden zu lösen (zu büßen), dann befreit in die Mitte traten und der Rückweg der geläuterte Gang vor der Messe war.

Labyrinth als heilender Bewegungs- und Begegnungsraum

Im November 1987 führte mich eine Freundin hinauf zum *Dörnberg* und zeigte mir dort das kleine Labyrinth. Ich ging hindurch, es gefiel mir, zusammen mit der wunderschönen Landschaft 10 km östlich von Kassel. Viel freie Zeit verbrachte ich bei den *Helpensteinen*, öfter ging ich absichtslos hindurch, ohne mich weiteres zu fragen. Der Unterschied zwischen einem Labyrinth und einem Irrgarten war mir nicht bewusst. Anfang der 90er-Jahre lernte ich von der Kreistanzlehrerin und Labyrinthforscherin Birgit WEHNERT erste Grundlagen. Ab diesen Augenblicken wurde das Labyrinth sowohl Quelle forschender Suche als auch Tanz- und Begegnungsraum für Erwachsene und Kinder sowie wichtig in persönlicher bis traumatherapeutischer Begleitung. (Siehe: S. BISCHOFF, „Linksherum und ungezähmt. Für Bewegung rechtslastiger Körper-Bilder“. In: LACHESIS/Fachzeitschrift des Berufsverbandes für Heilpraktikerinnen, 7/2002)



15 Winterbegehung bei den Helpensteinen/Dörnberg. Foto: S. Bischoff



16 Das Labyrinth bei den Helfensteinen/Dörnberg. Foto: S. Bischoff

Seit 1988 Jahren entstand – initiiert und gut gepflegt von einer Gruppe Zürcher Labyrinthfrauen mit u.a. Agnes BARMETTLER, Ursula KNECHT, Rosemarie SCHMID – in vielen Ländern der Erde eine neue Labyrinthbewegung.

„Labyrinthe im öffentlichen Raum, meist von Frauen initiiert und gestaltet, sind inzwischen an vielen Orten zu finden. Das erste dieser Art entstand vor zwanzig Jahren in Zürich, auf einem ehemaligen Kasernengelände. Einige Frauen hatten das Projekt im Zuge der 700-Jahr-Feiern der Stadt vorgeschlagen und konnten es mit städtischer Unterstützung realisieren.

Dabei wird deutlich, dass es hier um eine politische und kulturelle Intervention geht. Die Schweizer Labyrinthbetreiberinnen verstehen sich als ‚öffentliche Hausfrauen‘, die sich dem Pflanzen und Ernten, dem Wohnlichmachen von Räumen und der Pflege von Beziehungen widmen, zum Beispiel zu den Anwohnerinnen und Anwohnern, den Randständigen, die in der Nachbarschaft des Labyrinths ihre Tage verbringen, zu Durchreisenden oder zu den Gästen bei den zahlreichen Veranstaltungen dort.“ (Antje SCHRUPP zu: Öffentliche Räume bewohnen: 20 Jahre Labyrinthplatz Zürich, 2011)

Mit unterschiedlichsten Hintergründen werden Labyrinthe verschiedenster Typen und Sinngebungen seitdem gestaltet. Viele werden dauerhaft angelegt, manche auch nur wenige Tage oder Wochen. Es gab mehrere Labyrinthkongresse im deutschsprachigen Raum, u.a. in Zürich und Dresden. Artikel, Bücher, Reisen und Gruppen verschiedener Intensionen entstanden. Allein in Deutschland gibt es momentan etwa 260 öffentlich begehbbare Labyrinthe, die in spirituellen, sozialpädagogischen, therapeutischen bis hin zu künstlerischen und landschaftsgärtnerischen Zusammenhängen entwickelt wurden und genutzt werden. Im englischsprachigen Raum (u.a. USA) entwickelte sich auch eine große Bewegung, die immer wieder neue Kreise zieht. Allen gemein ist die Förderung eines friedlichen Miteinanders unterschiedlicher Kulturen, Ethnien und spiritueller Richtungen.

Ein kleiner Auszug der Aktivitäten, dem viele weitere folgten:

„Labyrinth werden u. a. in der Psychotherapie/Therapie eingesetzt (Hannelore EIBACH, Rosemarie STRUNK, Franz MILLER ...) mit Kontemplation, Körpergebet und Tanz verbunden (Beatrice GRIMM, Susanne BISCHOFF, Birgit WEHNERT,) Qi Gong (Rafaela SCHMAKOWSKI) sowie im Unterricht (Religion: Hubertus HALBFAS, Theo TRÖNDLE, Peter HOFACKER, Martin AUTSCHBACH; andere Fächer: F. STEINAUER) verwendet.

Sie werden in Publikationen thematisiert (Helmut JASKOLSKI, Uwe WOLFF, Peter HOFACKER und Mathias WOLF, Hrsg.: Jürgen HOHMUT, Marion und Werner KÜSTENMACHER, Klaus KÜRVERS, u.a.m.), als Erdheilungsmöglichkeit (Michael HERWIG) verwendet, als Kunstobjekt (Martin GEBHARDT) sowie als interkulturelles Projekt (Deutschland-Südafrika: Schorndorf), als Erlebnisort (Tennenlohe) und öffentlicher Frauenort (Nürnberg) eingesetzt.“ (Ilse M. SEIFRIED, *Labyrinth und Labyrinthbezogene im deutschen Sprachraum*, 2005)



17 Struktur des Labyrinths in Zürich



18 Zürich/Zeughaushof, Foto: © Labyrinthplatz Zürich

Erfahrungen und Reflexionen

In ihrer doppelspiraligen bzw. doppelmäandrigem Struktur können uns Labyrinth an die spiralförmige Struktur allen Lebens anbinden und die selbstheilenden Kräfte im geführten Ein- und Ausschwingen nähren. Sie laden ein zum Tanzen, Schreiten, Spielen, Besinnen und Aus-Ruhen. Der Weg führt sicher zur Mitte des Labyrinths - auch beim Malen auf Papier.

Beispiele alter spiralförmig-heilsamer Bewegungskulturen sind Qigong, Taijiquan, Aikido oder kretische Labyrinthtänze (u.a. der *Syrtos Kritis*). In der Körperarbeit wurden Therapierichtungen wie die *Spiraldynamik®* oder das Gerät *Gyrotonic®* entwickelt, wo mit der Spiralstruktur heilsam gearbeitet wird.

Labyrinth begeistern und stützen viele Kinder, Frauen, Männer – nicht zuletzt mit geistigen, seelischen und körperlichen Handicaps sowie anderen Erkrankungen (z.B. Krebs). Nicht nur Kinder bewegen sich oft stundenlang absichtslos – mit den Füßen laufend oder mit einem Rollstuhl fahrend – in Labyrinth.



19 „Kasseler Werkstatt“ für Menschen mit geistigen Handicaps, 2003, sechswöchiger Workshop zum Labyrinth mit S. Bischoff. Foto: S. Bischoff

Am Anfang braucht es nur Kreide oder ein Stöckchen zum Malen auf Beton, eine Hand im Sand, eine Schnur oder Äste zum Legen oder Füße zum Spurenlegen im Schnee ..., dann heißt es: gehen, laufen, tanzen oder rollen!



20 Lesbenfrühling 2004, Gießen. Workshop und Foto: S. Bischoff



21 Zeichnen des Labyrinths, Traumafortbildungen Kinshasa/DR Kongo, 2014–2016, S. Bischoff/YWCA-DRC. Foto: S. Bischoff



22 Labyrinthtag 2003 in Kassel, Königsplatz mit Teilnehmenden des Workshops der Kasseler Werkstatt gestaltet. Gestaltung und Foto: S. Bischoff



23 Labyrinthtag in Kassel, Königsplatz. Foto: S. Bischoff

Oft ist es wie ein sich immer wiederholendes Wunder, was durch jahrelange Beobachtung, die Auseinandersetzung mit der Links- und Rechtshändigkeit und dem Austausch mit anderen Labyrinthforschenden auch theoretisch begründbar immer deutlicher wurde: Der geführte Weg (der jederzeit verlassen werden kann) gibt einerseits Halt, Sicherheit und Schutz. Labyrinth – jedoch keine Irrgärten, deren Absicht es ist, in die Irre zu führen – helfen zudem, die linke und rechte Gehirnhälfte miteinander in Kontakt zu bringen. Hierbei unterstützt das Hin-und-her-Schwingen des Körpers im eigenen Tempo auch die Bewegungen der Augen in der Verbindung beider Hirnhälften.



24 Labyrinthkongress Dresden 2008, Workshop und Foto: S. Bischoff

In der praktischen Erfahrung ist wiederholt eine positiv integrierende Verarbeitung von schwierigen, erschreckenden bis hin zu traumatischen Erlebnissen in der eigenen Geschichte zu erleben. Noch gibt es keine wissenschaftlichen Belege, häufig treten allerdings ähnlich heilsame Wirkungen wie bei EMDR-Behandlungen (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) auf. Ihre Begründerin Francine SHAPIRO hat diese auch bei schweren posttraumatischen Belastungserkrankungen anerkannte Methode ursprünglich aus einem reflektierten Blick in den Wald und der sich bei ihr daraus verändernden Stimmung entwickelt. Da das Grundprinzip durchaus ähnlich ist, erstaunen vergleichbare Effekte nicht. Diese sind auch bei aggressiven Kindern und Jugendlichen zu beobachten, gerade wenn sie ohne Anleitung in Labyrinth gehen, laufen oder mit dem Mountainbike fahren. Insofern werden Labyrinth zunehmend in Schulen und sozialpädagogischen Einrichtungen genutzt.

Eine bedeutsame Beobachtung von PädagogInnen in der Kinder- und Jugendarbeit ist, dass die praktische Beschäftigung mit Labyrinth die Gewaltbereitschaft deutlich reduziert, gleichzeitig die innere Wachheit und Achtsamkeit im Miteinander erhöht wird. Sie scheinen also Halt für mehr innere Kraft – für ein sich „Im-Selbst-Sein“ – schenken zu können. Dies wären weitere Gründe, Labyrinth gesellschaftspolitisch, spirituell wie psychotherapeutisch mehr Raum zu geben. Sie sind ein aktiver Beitrag zur inneren wie äußeren Friedensentwicklung auch im globalen Süden (Entwicklungszusammenarbeit).

Nur eine körperlich-geistig-spirituelle Rückbindung an elementare Lebensprinzipien wird auf Dauer einerseits die Gewalt nach außen (wie v.a. durch Männer: Krieg, Vergewaltigung, sexualisierte Gewalt gegen Mädchen/Jungen) und nach innen (wie v.a. bei Frauen als Folge des ersten: u.a. Depression,

posttraumatisches Belastungssyndrom) verändern können. Deshalb ist jedes Labyrinth immer auch ein kulturübergreifendes Angebot zur inneren Friedensentwicklung mit vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten. Es kann ein Raum des hörend-sehend-fühlenden Gesprächs im Schweigen, Lachen, Tanzen oder auch Weinen mit sich selbst sein und denjenigen, die sich auf ihrem eigenen Weg begegnen im Vertraut- wie Fremdsein.



25 Nach der Einführung malten die Teilnehmenden an vielen Plätzen Labyrinth. Traumafortbildung, Kinshasa/DR Kongo, 2016. Durchführung/Foto: S. Bischoff

Selbst bevorzuge ich das sogenannt „klassische“ Labyrinth mit sieben Umgängen bzw. das Mond-Sonnen-Labyrinth zum Legen, Bauen und Malen. Mir geben diese Formen mehr Klarheit, Raum und Schutz als z.B. der Typus Chartres. So schön es in der Kathedrale selbst ist, erlebe ich jenen Typ stark gerichtet auf das Ziel der Mitte.



26 Im Werftpark Kiel-Gaarden. Zum Gedenken für Opfer sexualisierter Gewalt. Konstruiert von Rafaela SCHMAKOWSKI. Foto: S. Bischoff



27 Steinlabyrinth bei Niobe/Fehmarn. Erbaut von unbekannt. Foto: S. Bischoff

Das Labyrinth der Rehaklinik am See in Bad Gandersheim

Das Labyrinth auf dem Gelände der onkologischen **Rehaklinik am See** in Bad Gandersheim entstand am 21. September 2006. Mit einer Gruppe begeisterter Patientinnen und Patienten wurde es zunächst mit Springseilen und Turnstäben gelegt, mit Herbstblättern verziert und mit vielen Teilnehmenden mit einem Kreistanz eröffnet. Ein Großteil der Steine wurde von der Autorin nach und nach von Fehmarn herbeigeschafft, Kräuter und andere Pflanzen kamen über die Jahre hinzu. PatientInnen legten auch immer wieder etwas hinein oder auch symbolisch ab, was sie nicht mit nach Hause nehmen wollten bzw. wofür sie sich eine mentale Stärkung und ein In-innerer-Verbindung-Bleiben nach ihrem Aufenthalt wünschten. Zusammen mit dem 14-tägig stattfindenden Vortrag und gemeinsamem Malen gehört das Labyrinth zum festen Kanon der medizinischen und psychotherapeutischen Verordnungen.



28 Rehaklinik am See, Blick 2012. Entwurf, Konstruktion, Foto: S. Bischoff



29 Rehaklinik am See, auch im Winter begehbar, ca. 2010. Foto: S. Bischoff



30 Labyrinth Rehaklinik am See, Herbst 2017. Foto: S. Bischoff

Labyrinth in der Demokratischen Republik Kongo und Zusammenfassung

Am 6. Mai 2016 wurde das erste begehbare, öffentlich zugängliche Labyrinth in der Demokratischen Republik Kongo in Kimpese (Congo Central) im Gelände der NGO CRAFOD nach fünftägiger Arbeit feierlich eröffnet. Gebaut wurde es als Low-Budget-Projekt in Kooperation mit den Partnerorganisationen YWCA-DRC/Young Women Christian Association/DR Congo (Kinshasa) und CRAFOD mit Mitteln von Brot für die Welt/EED (Berlin).



31 Entwurf, Gestaltung und (Mit-)Ausführung: S. Bischoff (2013–2016 Fachkraft bei YWCA-DRC) zusammen mit Narcia MUSOKI. Fotos: S. Bischoff/Narcia Musoki

Das zweite Labyrinth in der DR Kongo wurde in Kooperation von YWCA-DRC mit dem öffentlichen Botanischen Garten Kinshasas am 24. Juni 2016 eröffnet. Beide Labyrinth werden viel genutzt und mögen ein kleiner Baustein für inne-

ren und äußeren Frieden in einem durch Kolonialisierung, Aufstände und weitere Ausbeutung krisengeschüttelten Staat so groß wie ganz Westeuropa sein.



32 Kinshasa, Botanischer Garten, Stand Oktober 2017. Foto: Patrick Musoki

Als Bewegungslehrerin ist es eine Freude, wenn Kinder und Erwachsene unabhängig von Ethnie, Geschlecht, Kultur, Religion, Bildung und Status in einem Labyrinth gehen, rennen, rollen, ruhen, tanzen, spielen – mit sich präsent sind ganz ohne Anweisung in ihrer eigenen Zeit. Viele Menschen sprechen von einem inneren Zur-Ruhe-Kommen oder von einem Weg zu ihrem heilenden Raum für Seele, Körper und Geist. Ein rund 5000 Jahre altes Kulturgeschenk ist in einer verwirrenden Epoche zu neuem Leben in Verbindung gekommen.

Labyrinth schenken uns Zeit-Raum für Rückschau der Gegenwart in Zukunft!

Hinweis:

Labyrinth in Deutschland sowie Literaturhinweise und Veranstaltungen sind zu finden auf der interaktiven Seite:

www.begehbare-labyrinth.de

Susanne Bischoff, Jg. 1954, Dipl. Sportlehrerin, Sport-/Bewegungs-/Körpertherapeutin und -forscherin

Homepage: www.tanzendes-feuer.de

Anhang:
Labyrinth – ausgewählte Typologie



Klassisches Labyrinth, 7 Umgänge



Klassisches Labyrinth, 11 Umgänge



**Labyrinthtyp Chartres, original,
11 Umgänge**



Indigener/Inuittyp, 7 Umgänge