



Susanne Bischoff (Kinshasa 2015)

## Das Labyrinth als HeilungsRaum\*



*Bad Gandersheim, Klinik am See, onkologische Rehaklinik.*

*Entwurf und Konstruktion: S. Bischoff*



*Skizze klassisches Labyrinth mit 7 Umgängen*

Labyrinthe kommen vermutlich aus der altphoenizischen Kultur und verknüpften nach Forschungen von Rafaela SCHMAKOWSKI Mond- und Sonnenzeit für einen zweijährigen Kalender. Sie verbreiteten sich in vielfältigen Formen und Sinngebungen schnell in fast alle Kontinente. In der Zeit der sogenannten "Hexenverfolgung" im 15./16. Jahrhundert u.Z. wurden sie größtenteils in Deutschland und Frankreich zerstört, danach noch vereinzelt z.B. von J.H. PESTALOZZI oder F.L. JAHN bewegungspädagogisch genutzt. In Deutschland gibt es nur noch drei erhaltene begehbare Labyrinthe aus dem 17. Jahrhundert: *Steigra*, *Graitschen* (beide nahe Eisleben) und dem 18. Jahrhundert: das *Rad im Eilenrieder Forst* (Hannover).



*Hannover /Eilenrieder Forst*



Seit nun 25 Jahren ist - initiiert und gut gepflegt von den Züricher Labyrinthfrauen – in Europa eine neue Labyrinthbewegung entstanden. Allein in Deutschland gibt es momentan etwa 260 öffentlich begehbbare Labyrinth, die in spirituellen, pädagogischen, therapeutischen bis hin zu landschaftsgärtnerischen Zusammenhängen entwickelt wurden und genützt werden.



*Zürich/ Zeughaushof (Foto: © Labyrinthplatz Zürich)*

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



*Kassel, Königsplatz 2003*



*Dörnberg bei Kassel*



*Gießen 2004 (Workshop S. Bischoff)*



*„Kasseler Werkstatt“ für Menschen mit geistigen Handicaps 2003 (6 Wochen-Workshop S. Bischoff)*



*Skizze eines Irrgartens*



*Irrgarten Wien / Schloss Schönbrunn*

Labyrinth sind keine Irrgärten, weshalb sie fast immer flach, also für Erwachsene überschaubar sind: ich habe die Wahl, mich vom Weg führen zu lassen oder hinauszutreten. Das Labyrinth am Jungen Theater in Dresden ist mit Pfeilern und Mauern liebevoll erhöht gestaltet: durch diese Struktur können auch blinde Menschen allein den Weg sicher hinein- und herausfinden. Kinder laufen oft stundenlang die Wege.



*Kassel, Königsplatz 2003. Entwurf/Leitung: S. Bischoff*



*Dresden, am Jungen Theater*

Wirkungen des Wunders der spiralförmigen Struktur allen Lebens finden sich in der Bewegung des Lichtes, des Wassers, des Tones oder im Wachstum vieler Pflanzen. Im menschlichen Körper finden sich spiralförmige Strukturen u.a. im Gehirn, im Ohr, der Wirbelsäule, der DNA, der Muskulatur, dem Blutfluss, dem Darm und nicht zuletzt in der Gebärmutter. In der Körperarbeit wurden Therapierichtungen wie die "Spiraldynamik®" oder das Gerät "Gyrotonic®" entwickelt, wo mit der Spiralstruktur heilsam gearbeitet wird. Beispiele alter spiralförmiger Bewegungskulturen sind Qigong, Taijiquan, Aikido oder eben auch: griechische Labyrinthtänze.



*Kastellaun, Hunsrück / Typ Chartres*



*Labyrinth-Kongress, Dresden 2008. Workshop S. Bischoff*

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

Oft erlebe ich es wie ein sich immer wiederholendes Wunder, was mir durch jahrelange Beobachtung, die Auseinandersetzung mit der Links- und Rechtshändigkeit und dem Austausch mit anderen Labyrinth-Forschenden auch theoretisch begründbar immer deutlicher wurde: Der geführte Weg (den ich jederzeit verlassen kann) gibt einerseits Halt, Sicherheit, 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 Herschwingen des Körpers im eigenen Tempo auch die Bewegungen der Augen in der Verbindung von linker und rechter Gehirnhälfte.

In der praktischen Erfahrung erlebe ich häufig eine positiv integrierende Verarbeitung schwieriger, erschreckender bis hin traumatischer Erlebnisse der eigenen Geschichte (u.a. bei Frauen mit einer depressiven Erkrankung oder traurigen bis wütenden Kindern). Es gibt noch keinen wissenschaftlichen Beleg, doch treten häufig 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 ent - wickelt. Da das Grundprinzip durchaus ähnlich ist, erstaunen mich die vergleichbaren Effekte nicht.



*Dörnberg bei Kassel*



*Kassel, Königsplatz 2003*

Eine wichtige Beobachtung und Erfahrung von Pädagoginnen in der Kinder- und Jugendarbeit ist, dass die praktische Beschäftigung mit Labyrinthen die Gewaltbereitschaft deutlich reduziert, gleichzeitig die innere Wachheit und Achtsamkeit im miteinander erhöht wird. Sie scheinen also Halt für die innere Kraft - für ein sich „Im-Selbst-Sein“ schenken zu können. Dies wären weitere Gründe, Labyrinthen 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 interkultureller Beitrag zur inneren Friedensentwicklung mit vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten. Es ist ein Raum des hörend-sehend-fühlenden Gesprächs im Schweigen, Lachen, Tanzen oder auch Weinen mit Dir und denen, die Dir auf ihrem eigenen Weg begegnen im Vertraut- wie Fremdsein.



*Dörnberg bei Kassel*



*Gießen 2004*

Die Bewegungslehrerin in mir ist von Herzen erfreut, wenn Kinder stundenlang in einem Labyrinth rennen, rollen, ausruhen, spielen - bis zur Erschöpfung einfach glücklich sind - ganz ohne Anweisung. Es erstaunt mich, dass die Sportgeschichtsforschung dem Labyrinth bislang nur wenige Beiträge gewidmet hat. Dabei war z.B. der von Ernst Wilhelm EISELEN 1816 angelegte „Wunderlauf“ auf dem ersten deutschen Turnplatz der Berliner „Hasenheide“ mit 30m im Durchmesser unübersehbar.



*Kassel 2003*



*Kathedrale Chartres*

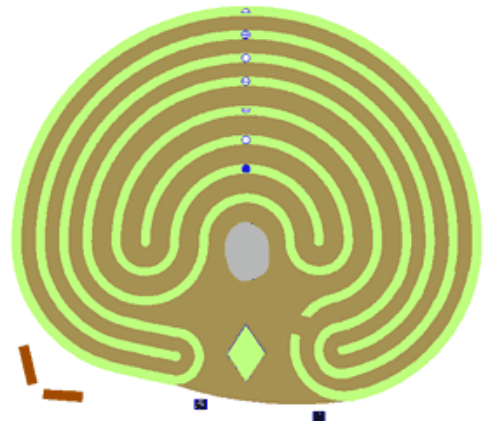


*Dörnberg bei Kassel*

Ich selbst bevorzuge das sogenannt klassische Labyrinth bzw. das Mond-Sonnenlabyrinth. 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 den Chartres-Typ stark gerichtet auf das Ziel der Mitte. Mir bleibt in den ersten beiden Typen Raum zum Schwingen, Innehalten, Ruhen, Weinen, Lachen, Klären, Bitten, Mut finden, Tanzen und Spielen.



*Kiel: Labyrinth für Überlebende sexueller Gewalt.  
Entwurf, Bau, Aktionen von u. mit Rafaela Schmakowski,  
dito Foto©*



*Skizze eines Mond-Sonnen-Labyrinths, es verbindet,  
astronomisch belegbar, den Lauf der Sonne und den  
des Mondes*

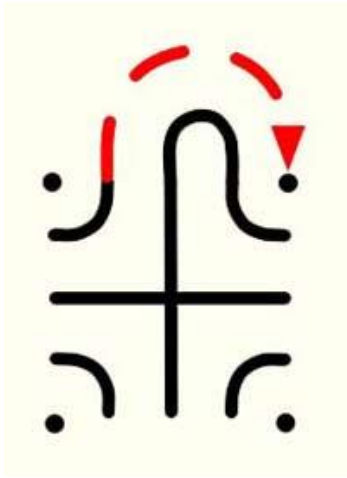


*Gießen 2004*



*Klinik am See, Bad Gandersheim*

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!



Entwicklung eines 7-Wege-Labyrinthes



Sand-Labyrinth, Domburg/Niederlande 2009 (S. Bischoff)

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



*Fehmarn /Niobe*

---

**\* Außer den Abbildungen Zürich, Kiel und beider Irrgärten: Rechte aller Fotos liegen bei:  
© Susanne Bischoff (1996 – 2012)**