

## Fachtagung „Von Gipfelerlebnissen und Tiefenerfahrungen

### Workshop: Das Labyrinth - Weg zu mir, zu dir, zu Gott

Eine erlebnispädagogische Methode auf dem Weg ins Erwachsenenalter

„*Erwachsen werden ist einfach, man muss nur am Leben bleiben.*“ Dieser Satz des amerikanischen Psychologen Dr. Steven Foster aus den 70er Jahren hat nichts an Aktualität verloren. Heute wird man Erwachsen über Nacht - im Schlaf wird die Schwelle zur gesetzlichen Volljährigkeit überschritten. Und ab diesem Zeitpunkt gehört man dann dazu, zur Welt der Großen, die alles dürfen und alles können. Aber ist damit die Saisonvorbereitung für die kommende Spielzeit, die ein Leben dauert, schon abgeschlossen? Ist man dann wirklich schon erwachsen?

Erlaubt man sich noch einen zweiten Blick auf die Frage: „Wann ist man erwachsen?“, kommen vielleicht Eigenschaften und Merkmale in den Sinn, die über das kleine Einmal-Achtzehn hinausgehen: Reife Persönlichkeit, Charakterstärke, Fähigkeit zur Reflexion und zur Veränderung, mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen, Verantwortung übernehmen, die Welt aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten können, tiefe Lebensfreude. Schiebt man diese zweiten Gedanken nicht gleich wieder beiseite, bekommt man eine Ahnung davon, dass Erwachsen werden eine spannendere aber auch kompliziertere Angelegenheit ist, als das reine Vollenden des 18. Lebensjahres.

Jedoch scheint unsere Gesellschaft es zu erlauben, die Grenze zu echtem Erwachsenwerden kurzerhand zu ignorieren und bis zum Ende Kind zu bleiben. Wir haben sichtbare und unsichtbare Strukturen geschaffen, die es uns ermöglichen, sich nicht festlegen zu müssen, Verantwortung abzugeben, Sicherheiten festzuhalten, in Selbstmitleid zu verharren und mehr zu Nehmen als zu Geben. Dennoch bin ich überzeugt, dass in jedem Menschen die Sehnsucht verborgen liegt, ein erwachsene Persönlichkeit zu werden. In sich stimmig zu sein und nicht mehr hin- und hergerissen werden von verschiedenen Bedürfnissen und Möglichkeiten<sup>1</sup>. Sich seiner Relativität bewusst sein, in der Begrenzung ein aufrichtiger Nachfolger Jesu Christi sein und ein erfülltes Leben führen. Doch wie kann das gelingen?

Die Grenzen zum Erwachsensein sind unsichtbar und die Linien verlaufen bei Jeder/-m an anderen Stellen. Diese Grenzen wahrzunehmen, sie zu spüren und sich ihnen zu stellen ist ein herausfordernder Weg, der nicht mit einem Schritt bewältigt ist. Vielmehr ist „*die Grenzsituation kein Stehen, sondern ein [sich wiederholendes] Überschreiten und Zurückkehren, dessen Ziel es ist, ein Drittes jenseits der begrenzten Gebiete zu schaffen um zum Frieden zu gelangen*“<sup>2</sup>. Diesen Ort des Friedens gilt es zu finden. Wege dorthin gibt es viele. Pädagoginnen, Theologen, Lehrerinnen und Persönlichkeitsratgeber bieten Theorien, Methoden und Tipps für den Weg ins Erwachsenenalter. Auf eine (Be)Wertung soll an dieser Stelle verzichtet werden. Stattdessen soll eine Methode dargestellt werden, die eine kreative und persönliche Auseinandersetzung mit dem Erwachsenwerden ermöglicht. Es handelt sich dabei um das Labyrinth, eine Methode aus der Erlebnispädagogik im christlichen Kontext. Erlebnisorientierte Ansätze zeigen neue Wege, Menschen zu sich und zu Gott zu führen. Denn wie Søren Kierkegaard sagt, ist die menschliche „*Existenz nicht denkend zu begreifen, sondern nur zu erleben.*“

<sup>1</sup>Vgl. Anselm Grün: Ein ganzer Mensch sein - Die Kraft eines reifen Glaubens, S. 9

<sup>2</sup> Paul Tillich: Gesammelte Werke, Band XIII, S. 420

## **Das Labyrinth - Vorbemerkungen**

Der Duden definiert das Labyrinth als einen Irrgarten. Und so verstehen auch heute viele Menschen das Labyrinth: Als etwas Unklares und Verwirrendes, als einen Ort in dem man sich hoffnungslos verlaufen und verlieren kann.

In der Antike wurde das Labyrinth anders definiert: Die Linien des Labyrinths begrenzen den Weg. Es gibt einen Eingang und einen einzigen Weg. Durch diesen Eingang, gelangt man über viele Windungen und Umwege in die Mitte, das Zentrum. Obwohl es nur diesen einen Weg gibt, nähert man sich der Mitte und entfernt sich wieder davon. Ist das Zentrum dann aber schließlich erreicht, ist eine komplette Umkehr notwendig. Die Geh- und Blick-Richtung ändert sich, der Eingangsweg wird zum Ausgangsweg, bis man das Labyrinth durch den Eingang, der nun Ausgang geworden ist, wieder verlassen hat. Die bekannteste Labyrinth-Erzählung ist die griechische Sage des Minotaurus, der im Labyrinth sein Unwesen treibt und von Theseus schließlich besiegt wird.

Aber auch in der christlichen Glaubens- und Kirchengeschichte haben Labyrinth Bedeutung erlangt. So befindet sich das bekannteste gotische Labyrinth mit elf Kreisen<sup>3</sup> in der Kathedrale Notre-Dame-de-Chartres im Norden Frankreichs. In diesem Labyrinth geht man den Weg zur Mitte als unvollkommener, sündiger Mensch. Das Zentrum steht symbolisch für das Sterben des „Alten Adam“ und die Erlösung durch Christus. Es folgt die Kehrtwendung, der Rückweg wird als neuer Mensch angetreten.

Aber auch in einigen antiken Kulturen werden Kinder in das Labyrinth geschickt. Als Initiationsritus wagt das Kind sich hinein und geht den Weg im Dunklen. Das Erreichen der Mitte steht symbolisch für das „Sterben“ des Kindes. Es folgt die Umkehr und der Mensch, der vorher noch Kind war, kommt als Erwachsene(r) wieder aus dem Labyrinth.

Bis heute hat das Labyrinth nichts an Symbolkraft verloren. Am Beispiel der Begleitung von jungen Erwachsenen auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden werden Anknüpfungspunkte und Einsatzmöglichkeiten des Labyrinths aufgezeigt.

## **Die Vorbereitung**

Das Labyrinth kann entweder im Vorfeld vorbereitet oder aber auch gemeinsam mit den Teilnehmenden „gebaut“ werden (Eine Konstruktionsanleitung befindet sich in der Anlage). Folgende Variationen sind u.a. möglich:

- Labyrinth aus Naturmaterial legen (Steine, Äste/Zweige, Tannenzapfen, Sägemehl, ...)
- Labyrinth direkt auf dem Boden (Wiese mähen/festtreten, anpflanzen, Furchen ziehen, ...)
- Labyrinth im Winter (Weg in den Schnee treten)
- Labyrinth im Dunkeln (Kerzen/Knicklichter markieren den Weg)

Zu berücksichtigen ist, dass der Aufbau eines Labyrinths Zeit in Anspruch nimmt. Dies sollte mit eingeplant und idealerweise vorher getestet werden.

## **Die Hinführung**

Die Teilnehmenden werden auf ihren Weg durch das Labyrinth eingestimmt. Sie gehen diesen Weg, der symbolisch für ihren Weg, ihren Übertritt ins Erwachsensein steht. Sie betreten das Labyrinth als „Kinder“. Die Teilnehmenden kommen mehrmals der Mitte sehr nahe, erreichen sie aber noch nicht, weil der Weg sie wieder wegführt. Schließlich wird das Zentrum, der Wendepunkt, doch erreicht. Hier verläuft die Grenze zwischen Kindheit und Erwachsensein. Die Teilnehmenden sind eingeladen, diese Grenze zu überschreiten. Damit ist das Ziel aber noch nicht erreicht. Nach einer Zeit des Innehaltens in der Mitte muss der Rückweg angetreten werden. Dieser Weg führt immer wieder nahe an das Zen-

---

<sup>3</sup> In der christlichen Zahlensymbolik ist die 11 die Zahl der Unvollkommenheit

trum, wird aber nicht mehr erreicht. Denn der Wendepunkt liegt bereits hinter ihnen, die Grenze ist überschritten, es gibt kein Zurück mehr. Der Rückweg braucht Zeit, ebenso wie das Erwachsenwerden kein statisches Ereignis ist, sondern ein Prozess, ein Weg, der besritten werden muss. Am Ausgang angekommen, haben die Teilnehmenden den Weg zum Erwachsensein symbolisch durchlaufen. Eine Veränderung hat sich ereignet. Auf dem ganzen Weg werden sie von Gott begleitet, der anwesend ist - in der Finsternis ebenso wie in der Morgenröte am äußersten Meer. Diesem lebendigen Gott begegnen die Teilnehmenden auf dem Hinweg, in der Mitte und auf dem Rückweg. Jedem auf seine Weise.

Das Labyrinth ist eine erlebnisorientierte Methode. Durch das Gehen des Weges, werden Gedanken angeregt, die auf andere Weise vielleicht nie zum Ausdruck kämen. Dies kann durch entsprechende Impulse oder Fragen zusätzlich unterstützt werden.

Gleichzeitig hat das Labyrinth aber auch eine hohe Symbol-Kraft, da der Prozess des Erwachsenwerdens symbolisch durchlaufen wird. Im Gehen werden zurückliegende Erfahrungen und Eckpunkte bewusst. Zukünftige Ziele klären sich und werden formuliert. Noch Unerreichtes wird erkannt und neu bewertet.

Und schließlich öffnet das Labyrinth Raum für Gottesbegegnungen. In der biblischen Tradition ist Gott immer wieder Menschen in Grenzsituationen begegnet, hat Kraft und Orientierung gegeben und sie auf ihrem Weg durch das Dunkel ins Licht begleitet.

### **Praktische Hinweise zur Durchführung**

- Das Labyrinth kann einzeln oder in der Gruppe begangen werden.

#### Das Labyrinth alleine begehen:

- Für diese Variante muss mehr Zeit eingeplant werden, da immer nur ein/-e Teilnehmer/-in im Labyrinth ist und die anderen warten müssen, bis diese Person wieder zurück ist.

#### Das Labyrinth mit der Gruppe begehen:

- Diese Variante kann in kürzerer Zeit durchgeführt werden.

- Die Teilnehmenden sollten nacheinander in einem Abstand von ca. 1-2 Minuten das Labyrinth betreten.

- Bei dieser Variante begegnen sich die Teilnehmenden im Labyrinth. Das sollte behutsam geschehen. Solche Begegnungen können ganz andere Gedanken auslösen, als wenn das Labyrinth alleine durchschritten wird.

- Es empfiehlt sich, den Weg durchs Labyrinth schweigend zu gehen. Das hilft dabei, bei sich und seinen Gedanken zu sein und nicht abzuschweifen. Außerdem spricht Gott gerne in der Stille.

- Folgende Fragen können den Weg durchs Labyrinth begleiten:

- Was ist mir wirklich wichtig?

- Was will ich erreichen?

- Was will ich tun?

- Wohin will ich gelangen?

- Mit wem will ich gehen?

- Was will ich lassen?

- Was kann ich getrost loslassen?

- Wen lasse ich in Frieden ziehen?

- Was brauche ich nicht mehr?

- Auf wen höre ich?

- Wem kann ich vertrauen?

- Wofür möchte ich danken?

- Wen möchte ich segnen?

- Folgende biblischen Texte können gute Impulse für den Weg durch das Labyrinth geben, da sie von Jesus bzw. von Menschen handeln, die an Grenzsituationen gelangen, dort Gott und sich selbst begegnen und schließlich erneuert und gestärkt daraus hervorgehen.
  - Jona im Bauch des Wals: Erst nach 3 Tagen im Bauch des Wals ist Jona bereit nach Ninive zu gehen.
  - Elia am Horeb: In der Verzweiflung begegnet Gott dem Propheten in der Stille der Höhle als sanftes Säuseln.
  - Jesus in der Wüste: Jesus geht in die Wüste, wird dort versucht und beginnt nach diesen 40 Tagen mit seinem Wirken.
  - Jesus im Garten Getsemane: In der dunkelsten Stunde seines Lebens, wird Jesus gestärkt und sein Weg noch einmal bestätigt.
- Das Labyrinth anzuleiten ist nicht ganz einfach. Es erfordert die Teilnehmenden loszulassen und sie ihren Weg gehen zu lassen. Nicht direkt eingreifen und das Ergebnis steuern zu können, verlangt ein gewisses Maß an Zurückhaltung und Vertrauen in unseren Gott, dass er Jedem/-r begegnet und das „Richtige“ schenkt.
- Nachdem alle Teilnehmenden das Labyrinth begangen haben, kann eine Austauschrunde den Abschluss bilden. Jede/-r darf (kein Zwang) von seinen Erlebnissen und Gottesbegegnungen im Labyrinth erzählen. So entsteht eine Ahnung von der Individualität und Vielfalt des Labyrinths, unserer Mitmenschen und unseres Gottes.

*Zwei Wünsche unserer Zeit erfüllt das Labyrinth nicht:  
Es geht nicht schnell und es ist nicht einfach.*

-----

**Stefan Westhauser** ist operativer Leiter des Instituts für Erlebnispädagogik der CVJM-Hochschule in Kassel und verantwortlich für die Weiterbildung „Wildnis- und Erlebnispädagogik“. Dort werden haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen in der christlichen Kinder- und Jugendarbeit sowie der Sozialen Arbeit fit gemacht für die Leitung von erlebnispädagogischen Aktivitäten.

Das Institut für Erlebnispädagogik kann für die Durchführung eines Labyrinths, einer Mitarbeiterschulung oder für andere erlebnispädagogische Aktivitäten gebucht werden.

Kontakt:

[westhauser@cvjm-hochschule.de](mailto:westhauser@cvjm-hochschule.de)

0561-3087-506

[www.institut-ep.de](http://www.institut-ep.de)