

Mein Lebensweg im Labyrinth

- Eine meditative Betrachtung des Lebens
mit Aufzeichnungen in eine vorgegebene Labyrinthform –

Dieser kreative Baustein lädt dazu ein, dem eigenen Lebensweg auf die Spur zu kommen. Höhen und Tiefen, Wendungen und Wandlungen werden in die Labyrinth-Vorlage eingearbeitet. Im Rückblick auf das eigene Leben werden Stationen des Lebensweges erinnert.

Material: Entspannungsmusik

Kopie eines Kretischen Labyrinths, Buntstifte und Schreibstifte

Gleich zu Beginn ansagen:

Das zu beschreibende Labyrinth ist ganz für den persönlichen Gebrauch bestimmt zum Mitnehmen nach Hause und nicht zum Vorlesen in der Gruppe. Sinnvoll ist, zur Erinnerung das Datum und den Ort aufzuschreiben.

Die TeilnehmerInnen sitzen entspannt und mit geschlossenen Augen.

Musik im Hintergrund, die immer wieder leiser gestellt wird, wenn vorgelesen wird.

Während des Lesens werden immer wieder Pausen eingelegt, in denen die TeilnehmerInnen dann in die Bahnen des Labyrinths Lebensdaten, Zeichen, Symbole, Namen eintragen und dann wieder sich zurück lehnen, zuhören bis zur nächsten Pause.

**So wie ich heute hier sitze, war ich nicht immer.
Wenn ich mein Leben mit einem Weg gleichsetze
habe ich bereits einen langen Weg zurückgelegt....
Die ersten Abschnitte sind meiner Erinnerung entzogen.
Meine Geburt, die ersten Kinderjahre...
doch ich weiß mein Geburtsdatum, den Ort, vielleicht die Zeit,
und trage die Daten jetzt am Eingang des Labyrinthes ein.**

**In welche Familie und Situationen wurde ich hinein geboren?
Welche Gesichter haben in mein Kinderbettchen geschaut?
Ich nehme mir Zeit, um Gesichter, Personen lebendig werden zu lassen.....**

**So um das dritte Lebensjahr herum setzen unsere Erinnerungen ein.
An welche Ereignisse kann ich mich als erstes erinnern?
Oder welche Erlebnisse haben mir Eltern und Verwandte erzählt?
Gibt es Fotos aus meiner frühen Kindheit, die Begebenheiten erzählen?**

**Wo habe gelebt....im Gedanken gehe ich durch die Zimmer der
Wohnung, des Hauses, den Garten. Einige Zimmer liegen im Dunkeln,
andere sehe ich ganz deutlich vor mir...ich erinnere mich an Gerüche,
Farben.....Spielsachen.....**

**Die Kindergartenzeit – welche Bilder kommen mir?
Hatte ich eine Freundin, einen Freund? Habe ich große Geschwister?
Gab es besondere Ereignisse in der Familie?**

Habe ich jüngere Geschwister bekommen? Wo waren meine Großeltern?

Mein erster Schultag.....gibt es Schulfreunde und Lehrer aus dieser Zeit, an die ich mich erinnere?

Wie war mein Schulweg?

Erinnere ich mich an Ängste, Freuden?

Feste werden gefeiert.... in der Familie..... meine Geburtstage..... welche Bilder kommen mir?

Was kann ich in die labyrinthischen Wege eintragen.

Andere Feste in der Familie von Eltern, Geschwistern, Großeltern....

meine Erstkommunion....meine Konfirmation...

Vielleicht war da auch eine Beerdigung eines lieben Menschen?

Gibt es Abschiede....Trennungen.....einen Wohnungswechsel...eine schwere Krankheit....einen Unfall....Grenzerfahrungen.....

Die Schule und die Freundinnen und Freunde sind nun das Zentrale in meinem Leben.

Gibt es ein Hobby, eine Lieblingsbeschäftigung, die ich gerne in meiner freien Zeit ausübe?

Wie schaut jetzt mein Zimmer aus, fühle ich mich wohl?

Gibt es Menschen, die mir ganz wichtig sind, die ich wertschätze, mit denen ich gerne ein Stück Weg gehen möchte.....

Menschen, denen ich lieber aus dem Weg gehe...

Gibt es ein großes Problem, das ich gerne los hätteoder viele kleine Ärger.....

Gibt es Situationen in der letzten Zeit, in denen ich zutiefst gekränkt, verletzt war oder an meine Grenzen gekommen bin.....

Kann ich mich an eine Situation erinnern wo ich mich grenzenlos glücklich fühlte....

Gibt es Schulprobleme

Was sind meine Traumberufe.....

Meine Reisewünsche.....

Meine Träume

und zurück in die Realität, was ist nach den Besinnungstagen mein nächster fester Termin

Jetzt kann der Stift weggelegt werden!

Ihr könnt euch zurück lehnen und den abschließenden meditativen Text hören:

Vor mir liegt nun mein labyrinthischer Lebensweg.....

Ich hoffe, noch viel Weg liegt vor mir, ich bin jung,

Ich werde weitergehen, durch die Tage....Jahre ...

Mal werden steile, schwere, mal leichte Wegstrecken vor mir liegen ...

Manchmal ist das Ziel vor Augen...zum Greifen nahe...

Dann eine Mauer, eine Grenze ...wo und wie geht es weiter?

Ich mache die Erfahrung, auch auf Umwegen werden meine Schritte geführt.

Mein Gott, wie viele Biegungen liegen noch vor mir?

**Manchmal glaube ich, am Ziel zu sein.
Dann wieder stürze ich, stehe auf, bin fast am Anfang...
Zögernd taste ich mich voran.
Ich erfahre:
Jede Umkehr bringt mich Dir, Gott näher,
kein Schritt ist vergeblich vor Dir, Gott.
Ich will Dir vertrauen.
Ehe ich es verstehe,
liegt die neue Spur für mein Leben vor mir.**

(Musik ausklingen lassen)