



Unser Lebensweg

Das ist doch mal ein wirklich schönes Foto, oder? Es sieht ein bisschen nach Urlaub aus, nach einer Spontanentdeckung am Strand, verbunden mit der Muße, dieses Labyrinth jetzt einfach mal nachzulaufen. Da hat sich jemand richtig viel Mühe gemacht mit dem Steinkreislegen, alles ist sehr harmonisch und symmetrisch. Vorne löst sich der Steinkreis schon ein wenig auf, hoffentlich hat sich jemand die Mühe der Restaurierung gemacht.

Interessant finde ich die Wegstrecke. Immer, wenn man denkt, jetzt sei mal aber am Ziel, geht es knapp vorbei oder in die entgegengesetzte Richtung. Ich glaube, dass man in einen sehr meditativen Zustand kommt, wenn man diese durch Steine vorgegebenen Pfade läuft. Die Frau auf dem Bild ist fast am Ziel, nur noch drei Schritte fehlen. Was wird sie dort in der Mitte machen? Wird sie sich hinsetzen, kurz die Augen schließen und den zurückgelegten Weg nochmal sacken lassen? Wird sie stehen bleiben? Wird sie sofort umdrehen und den Weg genauso zurücklaufen, wie sie hingegangen ist? Wird sie die Abkürzung wählen und einfach „quer aussteigen“? Was würdet Ihr machen?

Ich kann mir gut vorstellen, dass es eine wunderbare *Gehmeditation* ist, diesen Weg in Ruhe abzulaufen. Man muss nichts weiter machen, als zu gehen. Der Weg selbst ist bereits vorgegeben, er verlangt keinerlei Entscheidung bezüglich der Richtung von uns, wir müssen nur einen Fuß vor den anderen setzen, in der Mitte des Pfades bleiben und allen Windungen folgen. Dabei können wir entspannen, alles loslassen, unseren Kopf leerräumen vom Gedankenmüll, von unseren Sorgen, Ängsten, Aufgaben und Problemen. Wir gehen einfach so lange, bis wir am Ziel, in der Mitte des Kreises angekommen sind. Wenn wir uns darauf wirklich einlassen können, sind wir irgendwann frei von innerem Ballast.

Nun haben die wenigsten von uns einen solchen Steinkreis in der Nachbarschaft, aber es gibt tatsächlich viel mehr davon, als man glaubt. Herr Google hilft da gerne weiter. Vielleicht ist ja einer ganz in eurer Nähe und wäre mal ein schönes Ausflugsziel. Unsere eigene Mitte können wir auch auf andere Weise finden, durch Spaziergänge, Wanderungen, ruhiges

Bahnenschwimmen, Gartenarbeit, Kochen, Aufenthalte in der Natur und andere Flow-Situationen. Wichtig ist dabei unser Atem. Es geht nicht um Tempo oder darum, möglichst schnell irgendwo anzukommen. Es geht um unsere Zentrierung, und die erreichen wir über Ruhe und unsere gleichmäßige, bewusste Atmung.

Dieser abgebildete Steinkreis ist dem Labyrinth in der Kathedrale von Chartres nachempfunden und hat im Original 12 Meter Durchmesser und eine Weglänge von 261,50 m. Das ist schon ordentlich viel und so, wie es aussieht, hat der Kreis auf diesem Bild etwa die gleichen Maße. Bewusst gegangen, kann man auf dem Weg schon zur inneren Ruhe finden. Ja, und dann steht man da in der Mitte. Was nun? Sind wir „endlich angekommen“? Welche Gedanken gehen uns beim Laufen durch den Kopf? Lassen wir uns auf diese Gedanken ein, oder schieben wir sie verdrängend zur Seite? Welche Gefühle steigen auf? Wie viel Zeit nehmen wir uns? Können wir den Weg genießen? Oder haben wir schon wieder unsere vermeintlich wichtigen Pläne und Termine im Kopf, die uns ablenken oder zur Eile anhalten, selbst im Urlaub oder in der Freizeit?

Für mich symbolisiert das Steinlabyrinth unseren Lebensweg.

Er ist für jeden Menschen im Prinzip gleich, denn wir alle beginnen das Leben hier mit unserer Geburt und wir alle beenden es mit unserem Tod. Alle Menschen durchlaufen die gleichen Entwicklungsschritte, vom Säugling bis zum Greis. Wir bekommen Zähne, wir lernen laufen und sprechen. Wir alle essen, trinken und schlafen, unser Körper sind gleich aufgebaut und wir alle durchleben die gleichen Gefühle, haben die gleichen Emotionen, kennen Trauer und Glück und Liebe und Enttäuschung. Wir Menschen durchleben ganz persönliche Erlebnisse und Herausforderungen. Auch die anderen erleben Glück, sind traurig, werden enttäuscht, lieben jemanden, werden zurückgeliebt oder auch nicht. Manche haben mehr Glück als andere, haben nettere Eltern, ein sozialeres Umfeld, sind gesünder oder leben in einem friedlichen Land. Aber alles, was wir erleben, ähnelt den Emotionen und Erfahrungen der anderen 7 Milliarden Menschen. Zehn Menschen, die das Labyrinth ablaufen, werden dort zehn individuelle Erfahrungen machen, abhängig von ihrer eigenen Persönlichkeit, ihren Erfahrungen und ihrem Bewusstsein. Jeder Mensch kann immer nur seinen eigenen Weg gehen, jeder durchlebt seine eigene Entwicklung, und in solch einem Steinkreis ist er symbolisch mit sich und seinem Leben alleine.

Jeder ist Reisender auf seinem eigenen Weg.

Wie oft im richtigen Leben denken wir, dass wir doch jetzt endlich am Ziel sein sollten. Wie oft sind wir ungeduldig, frustriert, genervt, weil das Leben so gar nicht nach unseren Vorstellungen klappen will. Noch ein Abzweig, noch ein Umweg, noch eine Erfahrung? Och nöööö.... wir haben aber keine Wahl, der Weg mäandert weiter und wir *müssen* ihn gehen, weiter und immer weiter, um Ecken und auf Umwegen, bis wir irgendwann da sind, wo wir hoffentlich auch hinwollten.

Wenn wir den Höhepunkt unseres Lebens erreicht haben, geht es rückwärts. Haare und Zähne fallen wieder aus, wir werden kleiner, die Kraft wird weniger. Der Ausgang aus diesem Leben, der Tod, ist beim Steinkreis ganz logisch identisch mit dem Eingang, unserer Geburt. Entweder wir werden geboren oder wir sterben, entweder wir sind hier oder dort. Beides ist

in der geistigen Welt absolut gleichwertig, wir wechseln einfach nur die Straßenseite. Mal hierhin in die irdische Existenz, mal dorthin in die geistige Existenz. Wie Kinder, die mit einem Fuß auf dem Bordstein und dem anderen auf der Straße laufen. Mal hier, mal dort, mal hier, mal dort. Ein stetiger Wechsel und nichts, worüber man sich ängstigen oder Sorgen machen sollte.

Wenn wir den Zenit unserer Lebensspanne überschritten haben, geht es Richtung Ausgang. Bergfest, sozusagen. Der Weg ist genauso spannend wie die erste Hälfte, nur das Ziel ist ein anderes. Es geht nicht mehr um Liebe, Lust und Leidenschaft, um Job und Karriere, Kinder und Familie oder Sex, Drugs & Rock'n Roll, jetzt geht es um Reife. Um das Verstehen der Zusammenhänge, wie das Leben so spielt, um Gelassenheit, um Loslassen der Dinge, die uns nicht weiterbringen, um Werte und Weisheit und um das Echte, Wahre. Um das Erreichen unserer Lebensaufgabe, um persönliche Entwicklung und um echte Liebe zu uns, zum Leben, zu anderen. Wir alle wissen es vom ersten Tag an, aber viele wollen davon nichts hören und verdrängen wie die Weltmeister. Sie würden sich am liebsten endlos im ersten Lebensviertel aufhalten, geben den 45jährigen Berufsjugendlichen mit pubertärem Verhalten, den „sportlichen Knaben, 75 Jahre jung“, der per Annonce eine neue Liebe sucht und sein Alter nicht wahrhaben will, genauso wie die 50jährige, die sich mit den Klamotten ihrer Teenie-Tochter bauchfrei ihre Jugend zurücktanzen will. Zenit ist Zenit, danach wird die Zeit knapp, wenn man weiterhin nur spielen und infantil rumdaddeln will.

Was wäre, wenn...

...wir uns vorstellten, wir gingen nun diesen Steinkreis vom Zentrum aus zurück, und wir hätten ab hier bis zum Ausgang die Gelegenheit, uns über die wirklich wichtigen Dinge in unserem Leben und über die uns verbleibende Zeit Gedanken zu machen. Wir könnten Pläne schmieden, Altlasten über Bord werfen, jemandem vergeben, uns über die Menschen in unserem Leben Gedanken machen, uns vornehmen, jemandem sagen oder zeigen, dass wir ihn lieben und vieles mehr. Wir könnten auf die letzten 130 Meter unser Leben ganz bewusst gestalten. Am Ausgang wäre dann Schluss, die Spielzeit ist abgelaufen... Tröööt... Alles, was wir bis dahin nicht geregelt, beschlossen oder umgesetzt hätten, wäre unwiderruflich nicht mehr möglich.

Wenn wir ehrlich sind: Genauso ist es doch, oder? Wir sind auf dem Rückweg Richtung Ausgang, aber kaum jemand geht diesen Weg wirklich in dem Bewusstsein, dass in ein paar Metern die Reise zu Ende sein wird.

Also, jetzt' ma Butter bei die Fische: Was würdet Ihr machen, denken, beschließen, ändern? Wie würdet Ihr Euer ganz persönliches Rest-Leben gestalten wollen? **Und warum habt Ihr das bisher noch nicht getan?** Was hält euch davon ab, euren ganz persönlichen Steinkreis mit eurem ganz persönlichen Erleben zu füllen? Wolltet Ihr Zeit schinden? Nicht genau hinschauen aus Angst vor dem Ende? Tja... das ist jetzt blöd... Aber es gibt noch einen Trick: Ihr könntet jetzt ein bisschen runterfahren, langsamer gehen, bewusster. Und egal, wie viele Meter noch zu laufen sind: Wenn das Schild ‚Exit‘ auftaucht und ihr mit Euch im Reinen seid, habt Ihr alles richtig gemacht.