


Karina Kopp-Breinlinger
Petra Rechenberg-Winter

In der
Mitte der
Nacht
beginnt
ein neuer Tag

Karina Kopp-Breinlinger
Petra Rechenberg-Winter



In der
Mitte der
Nacht
beginnt ein
neuer Tag

Mit Verlust
und Trauer leben

Kösel

*Jedes Ende birgt den Keim
für einen neuen Anfang.*

Hugo von Hofmannsthal

3. Auflage 2007

Copyright © 2003 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Kaselow-Design, München

Umschlagmotiv: California Poppies/SHINICHI EGUCHI. Photonica Hamburg

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-36619-4

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

www.koesel.de

Inhalt

1	Vowort und Dank.	7
----------	--------------------------	---

2	Einleitung	12
	Vorurteile und Mythen	12
	Dem Schmerz Ausdruck verleihen.	17

3	Trauer als Entwicklungsweg	
	<i>Hintergründe und theoretische Aspekte.</i>	23
	Unser Leben als Schule des Trauerns	23
	Trauer in allem Sein – kollektive Trauererfahrungen	28
	»Nur wer nicht liebt, kommt ohne Tränen aus«	32
	Arm an Lebens- und Trauerkultur	41
	Wie Trauer unsere Identität verändert.	53
	Natürliche und erschwerte Trauerreaktionen	56
	Trost – die Suche nach dem, was trägt	66

4	Keiner trauert für sich allein	71
	Trauern im zwischenmenschlichen Wechselspiel	71
	Männer trauern anders – Frauen auch?	76
	»Und der Bart von Opa, ist der auch tot?« –	
	Wenn Kinder trauern.	92

5	Jedes Ende birgt den Keim für einen neuen Anfang	103
	Vorhang auf für die Bühne des Lebens	107
	Bewusst Abschied nehmen	110
	Festen Boden gewinnen, das Ich stabilisieren	126
	Das Unfassbare fassbar machen – das kreative Potenzial nutzen.	146
	Über die Sinne zu Sinn finden	164
	Im Chaos Struktur erfahren – Rituale	177
	Gemeinschaft erleben – Resonanz finden	186
	Ausblick.	198

6	Hier erhalten Sie Hilfe	
	<i>Angebote und Adressen</i>	203

7	Literatur	210
	<i>Quellenverzeichnis</i>	214

1 Vorwort und Dank

»Keiner trauert für sich allein ...«

Dieser Leitgedanke betont, dass Trauern im zwischenmenschlichen Wechselspiel stattfindet und einen Entwicklungsprozess bedeutet, der uns und die Menschen um uns verändert.

So entstand auch das vorliegende Buch nicht ausschließlich am Schreibtisch der Autorinnen, sondern ist Ergebnis eines intensiven Austauschs mit vielen Menschen.

Unser herzlicher Dank gilt daher unseren Klientinnen und Klienten, den Teilnehmenden unserer Seminare, Trauergruppen und Weiterbildungen. Durch ihre vertrauensvolle Offenheit und Authentizität gaben sie uns wertvolle Einblicke in ihre persönliche Trauer und tiefen Wandlungsprozesse und trugen zur Essenz dieses Buches wesentlich bei.

Tatkräftig standen uns unsere Partner und Familien während der Entstehungszeit zur Seite. So danke ich, Petra Rechenberg-Winter, besonders meinem Mann Dr. Friedrich Winter für seine achtsame wie vielseitige Unterstützung, fürs Mitdenken und Mutmachen. Meine Mutter Gertrud Rechenberg und meine Tochter Kathleen Hunecke begleiteten aufmerksam und kreativ Werden und Wachsen dieses Buches; für unser gutes Zusammenspiel bin ich außerordentlich dankbar.

Ich, Karina Kopp-Breinlinger, bedanke mich bei meinem Ehemann Helmut für seine umfangreichen Beiträge zum Projekt: sein konstruktives Mitdenken, sein kritisches Echo und seine ausdauernde Unterstützung dabei, meine Gedanken in ei-

nem PC »zu Papier« zu bringen. Meine Kinder Lisa, Dominik und Philipp trugen durch aufmunternde Gespräche, meine Freundin Sieglinde durch Rückenstärkung vielerlei Art zum Gelingen dieses Buches bei.

Wir Autorinnen bedanken uns gemeinsam bei unseren Kolleginnen Renata Bauer-Mehren und Esther Fischinger für ihre fachlichen Impulse und konstruktiven Anmerkungen. Freundschaftlich stellte uns Christiane Knoop ihre ausdrucksvollen Fotos zur Verfügung.

Danken möchten wir nicht zuletzt unserem Lektor, Winfried Nonhoff, für seine durchgängig ermutigende, hilfreiche Begleitung und Frau Ilse Weidenbacher für die einfühlsame Buchgestaltung.

Dieses Buch wendet sich:

- an Trauernde, die aktuell in einer Abschieds- oder Verlustsituation stehen,
- an Menschen, die einen früheren Verlust – vielleicht weit zurückliegend – betrauern,
- an alle, denen künftig ein Abschied oder eine Trennung bevorsteht,
- und an all jene, die diesen Menschen nahe stehen und sie in der Trauer begleiten.

»Trauer« und »Verlust« beziehen wir auf vielfältigste Abschiede und Verluste, wie auf Verlust von Gesundheit, Trennung von einem Partner, Weggang der Kinder aus dem Elternhaus, Verlust des Arbeitsplatzes und nicht ausschließlich auf Erfahrungen im Umfeld von Sterben und Tod.

Als »Begleitende« sprechen wir nicht nur die Frauen und Männer an, die aus medizinischen, therapeutischen oder seelsorgerischen Arbeitsfeldern heraus Trauernde begleiten, sondern auch Verwandte, Freunde und Nachbarn; alle die Menschen, die standhalten, mitgehen und so zu einer stärkenden Ressource werden. Auch wenn das Sprichwort verheißt: »ge-

teiltes Leid ist halbes Leid«, ist es keineswegs einfach, sich in Zeiten der Trauer anderen zuzumuten, sich mitzuteilen oder Anteil zu nehmen.

So individuell Verlusterfahrungen und die jeweiligen Trauerprozesse auch verlaufen, gibt es doch auch Verbindendes und Gemeinsames, aus dem wir unser Anliegen ableiten:


- im meist unvermeidbaren Chaos der Trauer Orientierung zu geben,
- den Einzelnen in die größere Solidargemeinschaft Trauernder einzubeziehen,
- Verständnis für die eigene Trauererfahrung und die anderer Menschen zu fördern,
- zu einem liebevollen und individuellen Umgang mit Trauer zu ermutigen,
- das Spannungsfeld von Rückzug und Begegnung aufzuzeigen,
- an Ressourcen anzuknüpfen und Wege in die Zukunft zu ersinnen,
- Trauerkultur wieder zu entdecken und uns neu anzueignen.

Wie ein roter Faden wird uns dabei das Bild des Labyrinths begleiten; dieses alte Symbol, das im Kapitel »Wenn Worte fehlen – Bilder und Symbole« noch ausführlicher vorgestellt wird.

Das vorliegende Buch basiert auf unserer jahrelangen Praxis in der Begleitung trauernder Menschen. Seit vielen Jahren leiten wir als Pädagogin und Psychotherapeutin Trauergruppen, Seminare, führen Einzelbegleitungen durch und Fortbildungen zum Thema Abschieds- und Verlustarbeit.

Auf dem Hintergrund dieser Arbeit und unserer Supervisions- und Lehrerfahrungen haben wir Autorinnen mit Renata Bauer-Mehren 1997 das Münchner Institut für Trauerpädagogik – M.I.T. – gegründet. Hier bieten wir Fort- und Weiterbildungen für all diejenigen Berufsgruppen und ehrenamtlich Tätigen an, die in ihrem Alltag Menschen und Lebensläufen mit

Verlusten begegnen und dabei auf Abschied, Trennung, Trauer und Neubeginn treffen.*

Noch ein Hinweis zur Benutzung des Buches: An einigen Stellen (zum Beispiel S. 75) haben wir besondere Empfehlungen für Begleitpersonen von Trauernden gegeben. Diese wurden mit dem grafischen Symbol  gekennzeichnet.



*Bewusst haben wir bei unseren Formulierungen das »wir« in zwei Bedeutungen verwendet. Zum einen, wenn wir als Trauerbegleiterinnen aus professionellem Blickwinkel berichten. Zum anderen bezieht sich das »wir« auf allgemeine Erfahrungen im Umgang mit Trauer. Denn wir sind als Fachleute und Begleiter immer auch als Trauernde mit einbezogen, ebenso wie Trauernde als Fachleute für ihre eigene Trauer.



Man sagt mir,
ich solle es nicht so schwer nehmen.
Man sagt mir,
das Leben ginge weiter.
Man sagt mir,
jeder müsste lernen,
Verluste zu überwinden.
Man sagt mir,
jede Prüfung des Lebens
brächte mich weiter.
Man sagt mir,
die Zeit lässt jeden Schmerz vergehen.
Aber
hier und jetzt bin ich allein!
Lasst mich nicht alleine
in diesen Abgrund stürzen.

Tina Krug

Einleitung 2

Vorurteile und Mythen

Ausgeliefert ihrem Schmerz, ihrer Einsamkeit, den Zwängen und Erwartungen des Umfeldes, so schildert Tina Krug ihre Trauererfahrung und spricht vielen Trauernden aus der Seele. Da tut sich ein Abgrund auf, in den wir zu stürzen drohen. Rezepte für »richtiges Trauerverhalten« drücken die Hilflosigkeit der Nahestehenden aus. Statt Mitgefühl – nicht Mitleid! – und Anteilnahme erfahren wir oft Vertröstungen und eine einseitige und meist vorschnelle Ausrichtung des Blickes »nach vorne«.

An einschneidenden Wendepunkten unseres Lebens wie Abschiede, schmerzliche Verluste oder Trennungen werden wir als Trauernde auch konfrontiert mit mehr oder weniger erfolgreichen Verdrängungsstrategien, mit Abwehrhaltungen und Ängsten, mit Vorurteilen. Bevor wir das Phänomen »Trauer« in seiner Komplexität beleuchten und Beispiele für lebens- und entwicklungsfördernde Trauerwege aufzeigen, wollen wir diese auf uns einwirkenden Strömungen und Vorurteile untersuchen. Sie tragen in erheblichem Ausmaß dazu bei, dass wir diese Lebensthemen ausgrenzen oder möglichst schnell darüber hinwegkommen wollen, anstatt uns bewusst damit auseinander zu setzen. Unbewusst von Generation zu Generation weitergegeben, wirken sich diese Einstellungen für den Einzelnen und die Gesellschaft mitunter verhängnisvoll aus.

Ein Indianer kennt keinen Schmerz!

Dieser pauschale Aufruf zu falsch verstandener Stärke hat – wie der Appell »ein Junge weint nicht« oder »das war doch nicht so schlimm!« – vermutlich langfristig mehr Schaden angerichtet und Schmerz verursacht, als er »verhindert« hat. Wenn etwas Kostbares von uns geht oder uns genommen wird, dann haben wir ein Recht zu trauern. Und verspüren wir als Hinterbliebene nicht auch die Verpflichtung, über das Verlorene zu trauern? Die Trauer fordert ihren Ort, wo sie sein darf, sie fordert Zeit und Resonanz, sie will gesehen und beachtet werden.

Die Herausforderung an den Einzelnen heißt, seine Wege individuell zu gestalten, doch wie ein Kompass in unwegsamem Gelände nur dann Orientierung gibt, wenn er nach Norden ausgerichtet wird, haben auch diese Wege eine gemeinsame Ausrichtung. Im Gegensatz zum geläufigen Sprichwort »ein Indianer kennt keinen Schmerz« heißt sie nach Waldemar Pisarski:

Ein Indianer kennt seinen Schmerz!

Dies erfordert, sich dem Schmerz zu stellen und sich darin kundig zu machen:

warum es weh tut;

Art des Verlustes

wo es weh tut;

emotionale, funktionale Auswirkungen

wie heftig und wie lange es sich auswirkt;

Bedeutung für den Einzelnen, Mitbetroffene

was gut tut und zur Heilung beiträgt

Ressourcen

Ein weiteres Missverständnis sei ebenso kritisch hinterfragt: die Annahme, dass die Zeit alle Wunden heilt. Denn bloßes Abwarten hilft nicht weiter! Trauernde erfahren, dass der Schmerz sich nicht von alleine auflöst, dass sie selbst einen erheblichen Beitrag leisten und sich der Trauerarbeit stellen müssen. Die Wunde, die der Verlust schlägt, muss gut versorgt sein, damit

sich eine Narbe bilden kann. Dann leistet auch die Zeit ihren Beitrag zur Heilung.

Unheilvoll wirken sich die Berührungängste aus, die wir von Kindheit an im Umgang mit diesen Themen erfahren: Abschiede werden heimlich genommen, Kinder sollen »verschont« bleiben und mit Verlusten, Trennungen und insbesondere Sterben und Tod nicht in Kontakt kommen. Anstatt hilfreicher Unterstützung und Akzeptanz des Schmerzes gibt es Ablenkung und Vertröstungen!

So wird die Hoffnung genährt, wir könnten diesen mit Schmerz, Enttäuschung, Trauer verbundenen Erfahrungen möglichst lange »entkommen«, vielleicht sogar der eigenen Vergänglichkeit entrinnen. Unvorbereitet trifft uns dann der letzte Abschied: »Plötzlich und unerwartet verstarb unsere liebe Mutter im Alter von 78 Jahren ...«

Abschiede, Trennungen und Verluste werden häufig als persönliches Versagen, als Scheitern erlebt und gesehen. Bisweilen sogar als Strafe. Schuldgefühle und Selbstvorwürfe quälen uns: »Was habe ich falsch gemacht, dass mich das Schicksal so heftig trifft/bestraft?«

Wir beginnen, an uns selbst, an unserer Liebe, unserem Glauben zu zweifeln. Diese Verluste lassen sich nicht vereinbaren mit unserer Vorstellung von Gerechtigkeit oder von Gott.

All dies verstärkt unsere Neigung, zu verdrängen und zu verschweigen, wir wollen – und sollen – stark sein. Wir werden bestärkt durch die verbreitete Überzeugung: »Ich muss da alleine durch! Mir kann sowieso keiner helfen!«

Auch die Hilflosigkeit der Umgebung, deren Ängste und Vorurteile erschweren die Verarbeitung. So können wir der Meinung begegnen, dass Krankheit, Verlust und Tod ins eigene Leben treten, wenn wir sie nicht »meiden«; oder dass die intensive Auseinandersetzung mit diesen Themen »depressiv« mache. Vielleicht lässt man uns spüren, dass wir eigentlich schon »viel weiter« sein sollten. Was bleibt da außer Rückzug?



Weil Vergänglichkeit und Verluste nicht mehr als Teil unseres alltäglichen und »normalen« Lebens gesehen werden, fühlen Trauernde sich als Außenseiter unserer Gesellschaft. Abgesehen von der kurzen Zeitspanne, in der die Gesellschaft ein Interesse an ihnen hat, finden deren Bedürfnisse wenig Beachtung, keinen Schonraum. »Nun musst du dich aber wieder auf die Schule konzentrieren und deine Leistung erbringen!« Diesen »wohlmeinenden« Rat bekam ein Schüler eine Woche nach dem Suizid seines Bruders von der Lehrerin.

Doch als Trauernde befinden wir uns in einem meist länger andauernden Ausnahmezustand. Wir selbst und unser Lebensumfeld ist von Grund auf erschüttert. Wir hinterfragen unsere eigene Identität: »Bin ich nach dem Weggang meines Mannes noch Ehefrau? Kann ich mich noch Mutter nennen nach dem Tod meines Kindes?« Wichtige Lebensbereiche verlieren ihre bisherige Selbstverständlichkeit. Die Tragweite dieser Erschütterung ist in hohem Maße abhängig von Art und Vorhersehbarkeit, Umfang und Zeitpunkt des Verlustes, von der Intensität der Beziehung, die wir zum Verlorenen hatten und unserer eigenen Biographie.

Krisen- und Wendezeiten erschüttern uns, stellen das Gewesene in Frage, fordern, Sinn und Aufgabe unseres Lebens noch einmal neu zu überdenken.

Die Chinesen kennen für das Wort »Krise« kein eigenes Schriftzeichen, es setzt sich aus den beiden Zeichen für »Gefahr« und »Chance« zusammen.

Dieses Wissen findet sich auch im Titel unseres Buches: »In der Mitte der Nacht beginnt ein neuer Tag«. Auch wenn uns die Dunkelheit noch vollkommen einhüllt, uns scheinbar gefangen hält, auch wenn wir das Licht noch nicht wahrnehmen können – die Licht spendende Sonne und die sich drehende Erde bewirken bereits im Verborgenen das Heraufziehen eines neuen Tages. Diese physikalischen Vorgänge werden für uns Menschen allerdings erst dadurch zum erlebten Tag, dass wir uns dem Licht und der Wärme der Sonne öffnen.

Trauer birgt das Risiko, in der Dunkelheit, im Vergangenen verhaftet zu bleiben. Wir fühlen uns möglicherweise wie in einem Irrgarten gefangen. Doch wir haben auch die Chance, den Trauerweg als Entwicklungsweg anzunehmen, an ihm zu reifen und gestärkt zu werden. Diesen Weg zu meistern, erfordert, ihn bewusst anzugehen. Für den Begleitenden heißt dies, einzelne Wegstrecken mitzugehen. Nicht nur Schritte in die Vergangenheit und Erinnerung stehen dabei an, auch die Gegenwart will reflektiert werden, um neue Lebensperspektiven entwickeln zu können!

Wir vertrauen darauf, dass Sie, wie viele Trauernde, auf diesem Weg zu gereiften Antworten gelangen und Ihre Lebenszuversicht und Lebensfreude wiederfinden werden.

**Trauer ist ein Entwicklungsweg,
der die Sinnfragen des Lebens neu stellt:**

- Wer bin ich?
- Woher komme ich? Wohin gehe ich?
- Was ist Sinn und Aufgabe meines Lebens?

Dem Schmerz Ausdruck verleihen

Zu den zentralen und wiederkehrenden Herausforderungen menschlichen Lebens zählt die Erfahrung, dass unabhängig von Kultur, Epoche, Geschlecht und Alter Schmerzhaftes zum Leben gehört und untrennbar mit jeder Biografie verbunden ist. Als »Urerfahrung« wurde diese Tatsache auch zum unverzichtbaren Bestandteil von Märchen und Mythen, von Kunst und Kultur in Malerei oder Bildhauerei, Literatur, Musik, Film oder Theater. In einer Vortragsreihe *Umgang mit Trauer und Verlusten anhand von Musikbeispielen aus der Oper* zeigt Renata Bauer-Mehren exemplarisch, wie solche existenziellen Erfahrungen musikalisch verarbeitet werden. Sei es in Puccinis *La Bohème*, wo die todkranke Mimi ihren anstehenden Abschied und den Tod annimmt und die Musik den Widerstand Rodolfos, das Aufbäumen gegen den Tod aufnimmt! Sei es die Urtrauer und Ursehnsucht, die wir in Wagners *Lohengrin* hören oder aber die »vorwegnehmende Trauer«, die schmerzliche Gewissheit, dass das Schicksal eine günstige Zukunftsperspektive zerschlagen wird, in Donizettis *Lucia di Lammermoor*. Auch der »Tragik des Ungelebten«, dem Verlust des Selbstbildes, der Trauer darum, »wie mein Leben hätte sein können«, begegnen wir. In *Othello* wurde dies von Verdi meisterhaft vertont.

Zu spüren, wie ureigenste Lebensthemen dort musikalisch aufgegriffen werden, schafft Verbindung und Solidarität mit denjenigen, die ähnliche Erfahrungen durchlebt haben. Tröstlich kann es sein, dort nicht nur unsere offenen Fragen gespiegelt zu sehen, sondern uns von diesen Erfahrungswegen auch zu persönlichen Antworten anregen zu lassen.

Wenn Worte fehlen ...

Weil es in Krisenzeiten oftmals so schwer ist, die »richtigen« Worte zu finden und weil Worte tiefe Empfindungen oft nicht befriedigend wiedergeben können, erweist es sich mitunter hilfreich, auf Worte zu verzichten: Bilder, Symbole und Metaphern

bringen zum Ausdruck, was »hinter den Worten« (Rose Ausländer) lebt. Bilder sind tiefer als Sprache in unserer Psyche verankert. Beispielsweise hilft eine schöne Bildkarte, Sprachlosigkeit zu überbrücken, und wird als Anteilnahme verstanden und wertgeschätzt.

Bewusst gestalten wir die Mitte in einer Trauergruppe oder bei einem Vortrag mit Symbolen, wie getrockneten Blättern und frischen Blumen, einem Steinherz, einem Seidentuch in Regenbogenfarben, mit Kerze, Feder, Steinen, einer Klangschaale. Die Assoziationen der Teilnehmer zu diesen Symbolen zeigen ein weites Spektrum an Erfahrungen auf. Der Ton, der »unter die Haut« geht, von keinem überhört werden kann und dennoch mit seiner Schwingung alle im Raum verbindet; die Natur als Vorbild für Wandlung: Abgefallenes, das zum Nährstoff für Neues wird; die Feder, die uns an »Federn lassen« erinnert, sich ungeschützt fühlen – und ebenso an Zärtlichkeit und Leichtigkeit, die wir vermissen. Christlich orientierte Teilnehmende führen zusätzlich das Kreuz als Symbol dessen an, was Menschen zu tragen haben, was sie aufrichtet oder auch provoziert.

Ein ebenfalls bewährtes Trauer-Symbol ist die *Muschel*: Sie ist dazu angelegt, den schmerzhaft eingedrungenen Fremdkörper zu bearbeiten, die Wunde zu spülen wie auch Tränen unsere Wunden reinigen. Immer wieder muss sie sich mit dem Eindringling auseinandersetzen und das Schmerzende annehmen, bis sich langsam, Schicht um Schicht, daraus eine kostbare Perle gestaltet. Vergleichbar ist es für uns Menschen: Erst wenn wir das, was »außen« war an Beziehung und Begegnung, verinnerlicht haben, wird es zum kostbaren Schatz in uns.

Die Perle

Eine Auster sprach zu ihrer Nachbarin: »Ich trage großen Schmerz in mir. Schwer ist er und rund, und ich habe große Not.«

Die andere Auster antwortete mit überheblicher Selbstzufriedenheit: »Gelobt sei der Himmel und das Meer, denn ich habe keine Schmerzen. Es geht mir gut, innen und außen.«

In diesem Augenblick kam ein Krebs vorbei und hörte die beiden Austern. Daraufhin sagte er zu derjenigen, die innen und außen unversehrt war: »Ja, Dir geht es wohl gut; doch der Schmerz, den Deine Nachbarin in sich trägt, ist eine Perle von hinreißender Schönheit.«

Khalil Gibran





**Da ist ein Land der Lebenden
und da ist ein Land der Toten.
Die Brücke zwischen ihnen ist die Liebe,
das Einzig-Bleibende, der einzige Sinn.**

Thornton Wilder

Auch die *Brücke* vermittelt ein geeignetes Bild für Trauerwege, denn wir haben das »alte Land« verlassen, gehen zwar in Gedanken und Erinnerungen zurück, können dort aber nicht mehr bleiben. Wir sind im »Dazwischen«, denn auch das neue Ufer kennen wir noch nicht. So gehen wir auf der Brücke hin und her, bis wir unseren weiteren Weg ins Neu-Land, in neue Lebensentwürfe finden.

Einem reichen Schatz an Erfahrungen begegnen wir auch in Märchen. Über Generationen überliefert, projizieren sie Ängste ebenso wie Wünsche auf die Heldinnen und Helden, zeigen durch alle Widerstände und scheinbar unlösbare Verstrickungen hindurch doch einen Weg ans Ziel auf. Verena Kast entschlüsselt in ihrem Buch »Vom gelingenden Leben« die innewohnende »sinnstiftende Botschaft und wie wir sie auf unsere Lebenswirklichkeit übertragen können«.

Ihre Botschaft ist überraschend und hoffnungsvoll: es ist nicht entscheidend, wie optimal unsere Ausgangsbedingungen sind. Ob als Goldkind oder Prinz geboren oder als »Mädchen ohne Hände«: Wir müssen uns auf den Weg machen, immer wieder Gewohntes, Liebgewonnenes aufgeben, uns Gefahren aussetzen. Auch List und Tücke helfen nicht dauerhaft, das Ziel zu erreichen. Es scheitern immer diejenigen, die dem Alten verhaftet sind und nicht den Mut zu Wandel und Veränderung aufbringen. Wahre Helden meiden den Schmerz nicht, sie gehen ihren Weg durch Sumpf und Finsternis, und indem der Blick auf die inneren Schätze gerichtet wird, erkennen sie im Bettelmädchen die wahre Königin.

An dieser Stelle nehmen wir das Bild vom *Labyrinth* auf. Dieses alte Symbol, das uns unter anderem als kretisches Labyrinth mit sieben oder aus der Kathedrale von Chartres mit seinen zwölf Umgängen bekannt ist, kann als Abbild menschlicher Entwicklungswege mit ihren lebensbedrohenden Gefahren und Entwicklungschancen verstanden werden. Im Gegensatz zum Irrgarten, der erst in der Renaissance aufkam, verfügt das Labyrinth über nur einen Weg, der in eigenwilligem und verwirrendem Rhythmus zum Mittelpunkt und wieder zurück führt (siehe Kern, *Labyrinthe*).

Im *Labyrinth*

*Wird das Leben als Irrgarten betrachtet,
ist jeder Fehler ein unnötiger Umweg
und vergeudet Zeit.*

*Ist das Leben ein Labyrinth,
dann ist jeder Fehler Teil des Weges
und ein unerlässlicher Lehrmeister.*

Gernot Candolini

Wer schon einmal ein klassisches Labyrinth durchschritten hat, kennt die Erfahrung, mal näher, fast zum Greifen nah, am Zentrum zu sein, um gleich darauf auf dem weiteren Weg fast wieder ganz außen zu gehen. Zwischenzeitlich desorientiert fragen sich die Besucher: »Bin ich noch auf der richtigen Spur, erreiche ich mein Ziel?« Tatsächlich kommen wir immer zum Innersten, dem Umschlagpunkt in die Zukunft. Von dort aus gehen wir zwar denselben Pfad zurück, jetzt jedoch mit anderen Eindrücken, denn wir gehen in eine andere Richtung. Aus der Perspektive des Rück-Weges gewinnen wir neue Erfahrungen.

Das Labyrinth symbolisiert durch seine Wendepunkte alte Menschheitserfahrungen und Entwicklungswege. In der griechischen Mythologie gilt das Labyrinth als Einweihungsstätte. Gewandelt verlassen die kretischen Mädchen und Jungen das Labyrinth, denn sie sind im Inneren dem Minotaurus, das heißt den dunklen Seiten des Lebens begegnet, und gelten anschließend als Erwachsene. Bis heute wachsen Menschen an Wendepunkten, erhalten Reife und Einblick in bisher unbekannte, unerschlossene Dimensionen.

»Im Labyrinth finden wir die Gestalt, die der Fantasie Grenzen setzt und zugleich den Geist anregt, über sich selbst hinaus zu wachsen. In der Begegnung mit dem Ungeheuer, jenem sagenhaften Wesen, das in der Mitte wohnt, vollzieht sich die Wandlung des Reisenden: indem er in die Augen seines Gegenüber blickt, erkennt er sich selbst, und nie wird von da an die Welt so sein wie früher. Wenn er das Labyrinth verlässt, wird er alles anders sehen.«

Kaye Hoffmann