

# Kloster Wennigsen

Haus für Stille und Begegnung



Kloster  
Wennigsen

## Inhalt

Editorial	1
Das Labyrinth, Landkarte der Seele	2-4
Weg zum Labyrinth	5
Idee wird Wirklichkeit	6
Labyrinth to go	7
Meine Wege mit dem Labyrinth	8
Das Labyrinth erLEBEN	9
Freie Plätze	10
Hinweise	10



## Liebe Freund\*innen und Weggefähr\*innen des Klosters Wennigsen, liebe Interessierte!

Herzlich Willkommen zur Lektüre unseres diesjährigen Newsletters. In dieser Ausgabe finden Sie als zentrales Thema das Labyrinth, das Schritt für Schritt in unserem Klostergarten entstanden ist. Die unterschiedlichen Beiträge eröffnen ungemein vielfältige Aspekte und Erfahrungen mit einem Labyrinth. Wenn Sie mögen, lassen Sie sich mitnehmen auf diesem Weg.

Wir freuen uns über das behutsame Wachsen unserer Gemeinschaft.

Vor 16 Monaten traten Katrin Helmke-Ruß und Bettina-Theresia Ebert in die Probezeit ein, nun folgt in diesem Jahr Petra Wencke. Damit sind wir jetzt neun aktive Frauen (und zwei Ruheständlerinnen). B.-Th. Ebert geht noch einen Schritt weiter ins Kloster. Sie ist seit dem 01.04.25 Konventualin und zieht im Sommer ein. So leben wir dann zu dritt im Kloster. Insgesamt besteht unser Konvent aus fünf Frauen, zwei davon sind von der Residenzpflicht befreit: Altäbtissin Gabriele Siemers und unser Schweizer Mitglied, Dorothea Lüdi.

Große Aufregung im Kloster und im Ort Wennigsen erregte die überraschende und kurzfristige Schließung des Tagungshotels der Johanniter. Noch ist ungewiss, wie es mit den freiwerdenden Gebäuden weitergeht. Die Klosterkammer sucht mit dem Konvent nach guten Lösungen. Da es seit dem Bestehen des Hauses für Stille und Begegnung eigentlich zu wenig Raum für Hotel und Kursbetrieb gibt – und mit dem Wachsen der Gemeinschaft und des Konvents ist es noch enger geworden – sehen wir die Chance einer Entwicklung im Kloster Wennigsen, sich auch räumlich entfalten zu können. Im nächsten Newsletter dazu vermutlich mehr.

Unten finden Sie die Kurse bis zum Sommer, in denen noch Plätze frei sind. Nutzen Sie gerne die Gelegenheit sich inspirieren zu lassen. Auch alle weiteren Kurse, und ab Herbst das Programm für 2026, sind auf unserer Homepage eingestellt.

Wir verbleiben mit herzlichen Grüßen,

Mareile Preuschhof, Äbtissin  
und die Frauengemeinschaft des Klosters

Wie oft irren wir,  
wenn wir glauben,  
zu wissen,  
statt  
zu verstehen.

Lass dich berühren,  
ergreifen  
vom Unfassbaren  
– Heiligen  
auf deinem Weg.

## Das Labyrinth – Landkarte der Seele

*Der Weg nach innen ist der Weg nach außen....  
Wer einen Erkenntnisweg bis zu Ende geht,  
kommt wieder in den Alltag. Dort hat sich die Erfahrung zu bewähren.*

Willigis Jäger <sup>1</sup>

Als Kind liebte ich es, mit meinen Eltern den *Heckenirrgarten*<sup>2</sup> der Löwenburg in Kassel zu besuchen. Ein Netz von Wegen mit Abzweigungen, Kreuzungen, Sackgassen und Wegeschleifen verleitete zum „In-die-Irre-Gehen“. Das Suchen des Weges nach dem Prinzip von Versuch und Irrtum war immer wieder mit etwas Bauchkribbeln verbunden, vor allem dann, wenn sich meine Eltern so gut in den Sackgassen versteckt hatten, dass es eine Weile dauerte, bis ich sie endlich gefunden hatte.

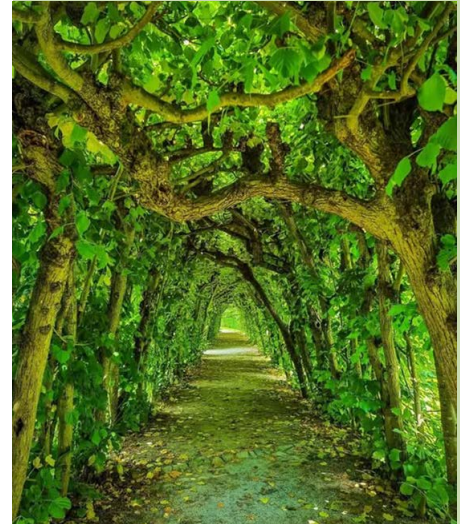
Mit dem *Labyrinth* hingegen hat es etwas ganz anderes auf sich. Es führt auf einem einzigen Weg in die Mitte, ins Zentrum und von dort aus gleichermaßen wieder nach draußen. Der Weg zur Mitte ist lang. Zu Beginn nähert er sich dem Ziel „verführbar“ nah, doch dann führt die Spur über viele Kehrtwendungen und „Umwege“ ganz an den Außenrand. Möglicherweise kommen sogar Zweifel auf, ob ich jemals die Mitte erreichen werde – und dann mit einem Mal stehe ich überraschend davor.

### Das Labyrinth im Wandel der Kulturgeschichte

Die Mitte – sie hat eine ganz besondere Bedeutung und dazu macht es Sinn, sich ein paar ausgewählte Aspekte der Entwicklung des Labyrinths zu vergegenwärtigen.

Das Labyrinth ist ein uraltes Symbol unserer Menschheitsgeschichte, symbolischer Ort einer spirituellen Pilgerreise. Die Spuren seiner Kulturgeschichte reichen mindestens 5000 Jahre zurück. Ursprung, Verwendung und Bedeutung bleiben rätselhaft. Das klassische oder kretische Labyrinth – auch Urlabyrinth – ist im Mittelmeerraum entstanden, wo die Erde als „Große Mutter“ oder Göttin angebetet wurde. Hier liegen die existentiellen Erfahrungen von Geburt und Tod dicht beieinander. Aus alten Höhlenkulten ist bekannt, dass Initiationsriten in Form von Tänzen stattfanden. Initiation bedeutet symbolischen Tod und symbolische Wiedergeburt. Dies ist auf das Labyrinth übertragbar. „Wer das Labyrinth betritt, ist eingeschlossen, isoliert, abgeschlossen von der bisherigen Umgebung, er ist für sie gestorben. Einen Weg zurück gibt es nicht, es gibt mit Zwangsläufigkeit immer nur den Weg nach vorne, mit Richtungswechsel im Zentrum. Der Weg aus der bisherigen Existenz, hinein in das Gefängnis, bedeutet den Todesweg.“<sup>3</sup>

Auf Kreta entstand der Mythos um den Minotaurus. Dädalus hat das Labyrinth für den Minotaurus entworfen, einem Ungeheuer, Mischwesen aus Stier und Mensch. Dieser lebt im Zentrum des Labyrinths. Alle neun Jahre werden ihm sieben Jünglinge und sieben Jungfrauen geopfert. Der attische Held Theseus tötet den Minotaurus und findet mithilfe eines langen Fadens, der Gabe der Königstochter Ariadne wieder aus dem Labyrinth heraus. Auch das mythische Motiv der „Heiligen Hochzeit“ deutet sich in der Liebesbeziehung zwischen Theseus und Ariadne an. Auf diesen Mythos geht ein Reigen-Seiltanz zurück, der auf Vasenfragmenten aus vorchristlicher Zeit dargestellt wird. Die Tänzer tragen Fackeln und sind mit Seilen verbunden (Ariadnefaden). Bei Plutarch (um 50 – um 125) heißt es: „*Theseus tanzte auf Delos einen Reigen in Nachahmung der Umgänge und Durchgänge des Labyrinths...*“



Irrgarten Löwenburg  
Foto: WOW Kassel Facebook

Es geht um den Weg,  
auf dem ich  
durch jede Erfahrung  
etwas hinzulernen  
kann,  
wenn ich will.

Der Kompass  
für diesen Weg  
ist ein Gedanke,  
ein Ziel,  
das leitet

unbekannt

<sup>1</sup> Willigis Jäger. Geh den inneren Weg. Freiburg i. Breisgau, 1999, S.15

<sup>2</sup> Flickr [www.flickr.com](http://www.flickr.com)

<sup>3</sup> Hermann Kern, Labyrinth. Prestelverlag. 4. Auflage 1999, S. 27

## Fortsetzung Seite 2

4

Die griechische Mythologie findet sich auch des Öfteren in Kunstwerken der Römer, z.B. großen ornamentalen oder bildhaften Mosaiken in Häusern und vor allem in Bädern. Dabei ist der Kampf des Theseus mit dem Minotaurus das häufigste Motiv. Die Römer entwickelten einen eigenen



Crete

Labyrinthtyp, der in vier Sektoren eingeteilt ist. Dabei wird immer zuerst ein Sektor durchschritten, bevor es in den nächsten geht.

Im 10. Jh. entstehen gezeichnete Labyrinth in Kreisform vom Typ Chartres, das so genannte christliche oder gotische Labyrinth. Aus ursprünglich sieben Umgängen um die Mitte werden nun elf. Das Zentrum der Mitte ist nun das Kreuz. Die Mitte war und blieb Ort für das Wandlungsgeschehen – wie bei den Initiationsritualen der frühen

Kulturen. Nun aber wird der symbolische Weg als Erlösungsweg durch den Tod zur Auferstehung gedeutet. Es ist ein „Läuterungsweg der christlichen Seele, als Vorbereitung auf die Begegnung mit Gott“ – es geht „um die geistige Wiedergeburt in der Hinwendung zu Gott“. <sup>5</sup> „Der Weg aus dem Labyrinth muss also als Erlösung verstanden werden; gewiesen wird er durch Christus, der mit Theseus identifiziert wird und im Zentrum des Labyrinths dessen Herrscher, den Minotaurus – Satan überwindet. Christus kann diesen Weg nur weisen, weil er nicht nur Mensch, sondern auch Gott ist; seine Gott-haftigkeit wird als Ariadnefaden verstanden, der die Menschheit aus dem Labyrinth führt, sie also aus den Mauern der Erbsünde erlöst.“<sup>6</sup>

Interessanterweise berichten alte Handschriften von 1396 bzw. 1413 von liturgischen Ostertänzen, bei denen der Bischof, in einem Dreischritt entlang des Labyrinthweges geht und den Kanonikern / dem Klerus einen Ball zuwarf. Der Ball könnte die belebende Frühlingssonne (Ostern!) darstellen, ebenso Symbolisierung von Tod und Auferstehung. Für Chartres ist dieser Tanz für die Ostervesper belegt.

In Europa verblasst die Blüte des Labyrinths im 15. Jh. – um diese Zeit entsteht das Prinzip der Irrgärten in Schlössern und Burgen.

*„Wenn unser Leben ein Irrgarten ist, dann ist die Grundstimmung unseres Lebens die Angst vor Irrtum und Verlorensein. Wenn unser Leben ein Labyrinth ist, dann haben wir eine Mitte und unsere Grundstimmung ist das Vertrauen in eine letzte Geborgenheit.“* <sup>7</sup>

### Mein Weg durch das Labyrinth

Nun haben wir im Kloster Wennigsen die große Freude, dass dank der Unterstützung der Klosterkammer Mittel bereitgestellt wurden und wir ein Labyrinth nach dem Muster von Chartres erbauen konnten. <sup>8</sup>

Das Labyrinth eignet sich auf vielfältige Weise, auf das eigene Leben zu

Im Labyrinth  
verliert man sich nicht.

Der eine Weg  
führt  
über Verwandlung  
in die Mitte.

Es geht  
in der Tiefe  
um Leben und Tod.

Wir begegnen  
dem Minotaurus,  
den dunklen Kräften  
in uns.

Ich begegne  
mir selbst.

Stephan Noesser

<sup>4</sup> <https://www.redbubble.com/de/i/fotodruck/Minotaurus-Labyrinth-Labyrinth-Knossos-Kreta-Minoisches-Griechenland-von-solonasp2012/96390194.6QoTX>

<sup>5</sup> Hermann Kern, ebenda, S. 213

<sup>6</sup> Ebenda, S. 213

<sup>7</sup> Gernot Candolini: Labyrinth. Wege der Erkenntnis und der Liebe. Claudius Verlag 2. Auflage 2006, S. 23

<sup>8</sup> vintage-chartres-cathedral-labyrinth-coloring-page

## Fortsetzung Seite 3

blicken. „Leben ist ein beständiges Gehen im Labyrinth. Ankommen und Aufbrechen. Zur Mitte finden und sie wieder verlassen. Sich wenden müssen und doch weiterkommen“, heißt es bei Gernot Candolini.

Möglicherweise braucht es Überwindung, sich auf diesen Weg einzulassen, schließlich geht es auch darum, Zurückzublicken auf Vergangenes,



auch auf Nichtgelungenes und loszulassen. Der Weg in die Mitte ist ein Erkenntnisweg. Manchmal bin ich der Mitte ganz nahe, doch dann wieder gibt es Zeiten, in denen ich mich fern – auch von mir selbst – fühle. Ich bin Umwege gegangen, die ich mir nicht ausgesucht habe. Und bin ich ein Stück Weges geradeaus gegangen, kommt eine Kehrtwende, die mich herausfordert, nochmal zurückzublicken. Wie heißt es so schön: „Leben kann man nur

vorwärts, Leben verstehen nur rückwärts“ (Sören Kierkegaard). So kann ich die Spur meines Lebens verfolgen und ahne im Nachhinein, welche Bedeutung die Ereignisse der Vergangenheit für mein Leben haben. Viele Erlebnisse fügen mehr und mehr zu einem Ganzen. Falls es so etwas wie Vorsehung gibt, dann ist sie erst im Nachhinein zu erkennen.

Nun bin ich angekommen in der Mitte des Labyrinths. Was erwartet mich da? Sie ist – wie beschrieben – mit wichtigen Begriffen wie Tod, Wandlung, Wiedergeburt oder Auferstehung assoziiert und könnte daher mit ungeheuren Erwartungen überladen sein. Möglicherweise atme ich auf – bis hierher bin ich gekommen und nehme dankbar das Hier-und-Jetzt an. Vielleicht habe ich auch das Gefühl: Ja, ich bin in mir, in meiner Mitte angekommen. Aber es gibt auch so etwas wie eine verstörende Ent-Täuschung: Da ist nichts. Die Mitte ist leer für mich! Nichts hat mich erreicht! Diese irritierende Erfahrung kann auch bedeuten, dass ich beginne, mich auf eine innere Suche zu begeben, die heilsam sein kann.

Für den Gang ins Labyrinth bedarf es jedenfalls der klaren Entscheidung: Ich bin offen, für das, was mir begegnet. Ich stelle mich der Erfahrung und getraue mich, Altes loszulassen.

Auf dem Rückweg werde ich wieder geführt. Es gibt nur einen Weg zurück, sozusagen der unsichtbare Ariadnefaden. Und wie Willigis Jäger sagt:

*Der Weg nach innen ist der Weg nach außen...*

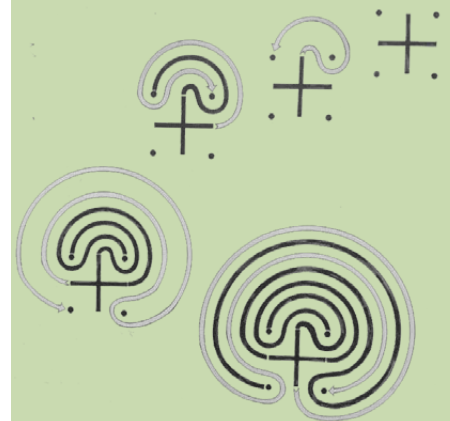
*Wer einen Erkenntnisweg bis zu Ende geht,  
kommt wieder in den Alltag. Dort hat sich die Erfahrung zu bewähren.*<sup>9</sup>

Und nun stehe ich – vielleicht befreit vom Schutt der Vergangenheit – vor dem, was mir Gegenwart und Zukunft bringen mögen. Gesegnet sei dein Weg!

Barbara Eckert

Begreife,  
du bist der Weg,  
auf dem du gehst.  
Verlierst du die Spur,  
wird sie aus dir  
neu geboren,  
wenn du  
in den Klang  
deines Herzens lauschst.

Unbekannt



Klassisches Konstruktionsprinzip  
(Hinweisschild) Kloster Benediktbeuren  
Foto: Sabine Pfeiffer.

## Der Weg zum Labyrinth in Wennigsen

### Der Weg

Die Geistliche Frauengemeinschaft im Kloster Wennigsen hatte sich seit 2021 Schritt für Schritt mit dem Thema Labyrinth beschäftigt, Expertenrat eingeholt und so vorbereitet, dass ein Labyrinthbau auch mit Kursteilnehmer\*innen möglich sein sollte. Im etwas abseits gelegenen Äbtissinnen-garten sollte das Labyrinth von Chartres entstehen. Im jüdisch-christlichen Bezugsrahmen geht es dabei um das Wegmotiv – die Meditation – Reflexion des Lebensweges. Die Labyrinthmeditation verschränkt die Möglichkeit der Selbsterfahrung und – wenn man dafür offen ist – die Erfahrung auf dem Weg zum inwendig Heiligen und zum Geheimnis Gottes. Für das Kloster mit seinem Haus für Stille und Begegnung eine wunderbare Ergänzung. Für den Bau brauchten wir einen Gartenbauer, der Erfahrung mit der Anleitung von Ehrenamtlichen hat, einen Entwurf, der das Verlegen der Platten so einfach wie möglich macht, und die Zustimmung der Bauabteilung der Klosterkammer, welche die Rückbaufähigkeit und so wenig wie möglich Bodenversiegelung vorgab.

### Die Vorbereitungen

Mit Hilfe der Labyrinthexpertin Anabel Brandis konnten wir 2022 und 2023 eine Technik entwickeln, um das Labyrinth aus Sägemehl zu streuen. Über's Jahr wurde – wenn nötig – nachgestreut. Die Erfahrungen zeigten: Der gewählte Platz war sehr gut geeignet.

Das Projekt wurde hauptsächlich durch die Förderung der Klosterkammer sowie durch Spenden finanziert.

Der Labyrinthbaukurs sollte im September 2024 stattfinden. Wir beauftragten Richard Rehm, der seit Anfang 2023 mit einer Kollegin abwechselnd die wöchentliche Gartengruppe anleitet. Er bereitete die Fläche vor: Grassoden abschälen, Boden planieren, festrütteln, Sand auftragen. Außerdem organisierte er die Ausführung der Schmiedearbeiten und bereitete den Einbau der Stahlelemente vor. Unser Hausmeister, unsere Gartenfreiwillige, die Konventualin und die Äbtissin sowie Ehrenamtliche aus der Gartengruppe waren ihm behilflich.

### Die Bauhütte

Das Bau-Wochenende verlief reibungslos und viel besser als erwartet. Es hatten sich überwiegend Frauen im Alter 50+ angemeldet. Die meisten Platten wogen pro Stück 10 kg. Würden sie das tragen und so lange knien können? Doch die Sorge war unbegründet. Mit den drei Anleiter\*innen Bettina Noesser, Brandis und Rehm fühlten sich die TN\*innen gut unterstützt, ließen sich verbessern, arbeiteten freundlich in kleinen Teams miteinander und achteten ihre Grenzen und die der anderen. Passende Meditationen und abends thematische und besinnliche Einheiten zum Thema Labyrinth rundeten das Wochenende ab. Die Teilnehmer\*innen und Leiter\*innen des Kurses waren sehr erfüllt und dankbar für diese Erfahrung des miteinander Wirkens – wie in einer mittelalterlichen Bauhütte. Das Labyrinth bereichert jetzt schon unseren Klostergarten. Viele Gäste begehen es und sind sehr glücklich, dass es da ist.

Mareile Preuschhof



## Eine Idee wird Wirklichkeit

*Anabel Brandis, die begabte, kreative Frau, die die Umsetzung für das Labyrinth entworfen und begleitet hat, arbeitet als selbständige Steuerberaterin. Sie lässt uns teilhaben an ihren Überlegungen, was es zu bedenken gilt, wenn das mit Holzspänen gestreute Labyrinth Steinplatten bekommt. Die Anordnung farbiger Kartonstücke, die sich in ihrer Form unterscheiden, hilft das Vorhaben mit dem Modell zu prüfen.*

### Anabels Plan und eine wichtige Erkenntnis

Zur Vorbereitung auf das Labyrinth-Bau-Wochenende im September 2024 machte ich den „Probelauf“ mit kleinen Kartonstückchen auf einem 60 x 60 cm Papier: In Gelb die Trapez-Steine (im Original 40 x 25/30cm), in Ocker die Rechteck-Steine (40 x 27,5 cm) und in Grün die 2 Viertelkreise am „Stück“. Daraus ergaben sich wichtige Hinweise, die beim Bau zu beachten sind, z.B. dass die Mittelachse nicht zwischen dem Labyrinth-Eingangsweg und dem Weg ins Zentrum liegen darf (wie auf dem Bild), sondern in der Mitte des Weges zum Zentrum, da der Eingang zur Rosette mittig auf dieser Achse liegt.

Dieses Modell diente der Baugruppe als gute Orientierung. Es lag in der Bauphase auf einem Tisch in Sichtrichtung zum Bauwerk, sodass wenig Umdenken notwendig war

Anabel Brandis



Wissen  
fällt  
nicht einfach  
vom Himmel.  
Es entsteht  
Schritt für Schritt.

unbekannt



Der Mensch,  
die Kunst,  
die Arbeit  
sind eins.

Eugen Herrigel

## Labyrinth „to go

### Einladung ins Tun und Erleben zu kommen

Um interessierte Menschen hineinzunehmen in einen eigenen kreativen Prozess, hat sich Anabel Brandis folgendes ausgedacht. Nach ihrer Anleitung, kann ein eigenes Labyrinth gezeichnet und danach gebaut werden, kleiner oder grösser, je nach verfügbarem Platz. So kann erfahren und erlebt werden, was sich im Gestalten und Begehen alles erschliessen kann. Welcher Lebensweisheit ist dabei zu begegnen?

Im bewussten Weitergehen üben wir Schritt für Schritt, was in die Mitte – zum Wesentlichen führt. Und jede Umkehr – sich der anderen Richtung zuwenden – ist ein notwendiger Teil des Weges – kein Umweg.

Dazu sagt Anabel: «Wenn man zur Mitte geht, sieht man gegenüberliegend und auf beiden Seiten nochmals die Kehrtwenden, die man gemeistert und hinter sich gelassen hat.»

«Die Lebens-Wendepunkte sind alle am Kreuz, da ist uns Christus am nächsten.»

### Labyrinth „to go“

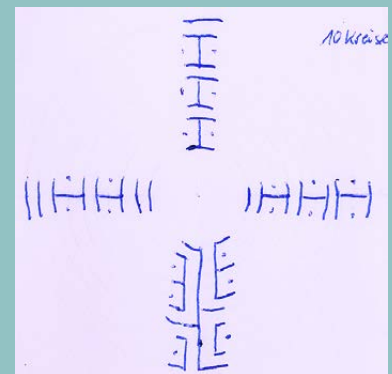
Möchtest du dein eigenes Labyrinth auf ein Papier malen, dann kannst du wie folgt vorgehen:

Ziehe 10 konzentrische Kreise z.B. mit einem Zirkel (in jedem Fall dünn wie „Hilfslinien“). Die „Mitte“ darf gerne etwas größer sein. Male dann ein Kreuz, das durch den Mittelpunkt geht. Übertrage das Labyrinth-Muster (siehe Vorlage) incl. der Punkte (!) mit einem dicken Stift auf deine Zeichnung. Bitte genau hinsehen!! Am besten beginnst du bei der linken waagerechten Achse (9 Uhr) und arbeitest dann die Halb-Achsen im Uhrzeigersinn ab. Verbinde dann auf den Kreisbahnen die Strichenden und Punkte miteinander. Nun kannst du mit dem Finger oder einem Stift den ersten Probelauf machen. Sollte es nicht gleich beim ersten Mal klappen, einfach ein neues Papier nehmen.

Das Ganze funktioniert auch am Strand im Sand, im Schnee oder wie in Wennigsen mit Sägemehl auf Gras. Deswegen trage ich solche Labyrinth-Muster immer im Geldbeutel mit mir (Foto im Smartphone ginge auch). Im Gelände markiert ein Stock den Mittelpunkt (möglichst fest in den Boden einstecken). Fürs Ziehen der Kreise (= Abstandsmesser zur Mitte / Zirkel) hat sich farbiges Geschenk-Ringelband bewährt, das ist leicht, günstig und zugfest. Als Zeichen-Instrument kann ein weiterer Stock o.ä. dienen. Zeichne auch hier zunächst die Kreise. Für das Kreuz markierst du erst die senkrechte Achse (durchgehend = eine Linie) mit dem Ringelband. Dann schätzt du die eine halbe Quer-Achse zunächst mit einem weiteren Stück vom Ringelband (= ca. rechter Winkel; ausgehend von der Mitte zum äußersten Kreis). Mit Schritten auf der äußersten Kreisbahn in beide Richtungen zur senkrechten Achse (nach oben bzw. nach unten) prüfst du deine Schätzung des rechten Winkels (es sollten in jede Richtung gleich viele Schritte sein). Ggf. verschiebst du dann das Ende der halben Quer-Achse in Richtung des einen oder anderen Endes der senkrechten Achse. Die zweite halbe Quer-Achse ist dann einfach: Fortsetzung der ersten halben Quer-Achse durch den Mittelpunkt auf die gegenüberliegende Seite. Jetzt kannst du das Labyrinth-Muster (siehe Vorlage) auch hier übertragen. Nach einem Probelauf kannst du die Kreislinien und Achsenstücke verschönern bzw. festigen. Viele Erfolg!

Anabel Brandis

Die Lebens-  
Wende-  
Punkte  
sind alle  
am Kreuz.



Da ist uns  
Christus  
am nächsten.

Anabel Brandis

## Meine Wege durch und mit dem Labyrinth



Schon beim 1. Begehen des Labyrinths spürte ich den tiefen Wunsch, es möglichst lange zu erhalten – sowohl für die Gäste als auch für mich selbst. Deshalb nahm ich mir vor, es nach jedem Mähen immer wieder nachzustreuen, um es lebendig zu erhalten. Tatsächlich gelang mir dies auch bis zum Bau des heutigen Stein-Labyrinths.

Mit diesem Vorhaben begann für mich ein sehr faszinierender und zugleich intensiver Weg. Das wiederholte Streuen führte dazu, dass ich das Labyrinth mehr auf meinen Knien als auf den Füßen beging. Ich fühlte mich durch das viele Knien tief mit der Erde verbunden. Das sanfte Plätschern des Mühlbachs, das Rauschen der Blätter und das Singen und Zwitschern der Vögel ließen mich innerlich zur Ruhe kommen. Nach und nach konnte ich die alltäglichen Gedanken und Sorgen loslassen und ganz im Hier und Jetzt ankommen. Wie von selbst öffnete sich in meinem Inneren ein Raum, in dem der „ewige Kritiker“ immer mehr verstummte. Dadurch fiel es mir leichter, mein Leben, meine Beziehungen und mich selbst mit einem liebevollen und achtsamen Blick zu betrachten.

### Das Labyrinth als Lebensspiegel

Besonders berührend und bewegend war die Erkenntnis, wie sehr das Labyrinth ein Sinnbild für mein Leben ist – mit all seinen Herausforderungen, Prüfungen und Umwegen. Wie ein Spiegel zeigt es mir, dass mein Leben nie geradlinig verläuft. Immer wieder gibt es unerwartete und scheinbar unangenehme Wendepunkte, die mich auf sehr verschlungene Wege führen. Und oft erkenne ich erst bei genauerem Hinsehen oder im Rückblick, wie wertvoll diese Abschnitte für mich sind oder waren. So lehrt mich das Labyrinth bewusst wahrzunehmen, wo ich Situationen, deren Sinn mir noch verborgen ist, vielleicht aus Angst oder Sorge vorschnell ablehne, anstatt offen für ihr Geheimnis und ihre verborgenen Geschenke zu bleiben.

Wie auf dem Lebensweg sehe ich auch im Labyrinth immer nur einzelne Abschnitte des Weges, auf dem ich gerade gehe, aber nie den ganzen, den gesamten Weg. Die Einbettung in das große Ganze bleibt dadurch etwas Unbekanntes und ein großes Geheimnis. Dennoch schenkte mir das Labyrinth eine der tiefsten und beruhigendsten Gewissheiten: Trotz der vielen und teilweise schnell aufeinanderfolgenden Wendungen führt der Weg immer in die Mitte – in meine innere Mitte und zugleich in eine Mitte, die weit über mich hinausgeht. Sie ist immer da und unabhängig davon, was

Wenn ihr dort  
ankommt,  
wohin euch  
der Gedanke  
nicht  
bringen kann,  
dann wird  
in dieser Stille  
Weisheit  
entstehen.

Ajahn Chah



Foto: Barbara Bönecke-Siemers



## Fortsetzung Seite 8

im Leben geschieht, ich gehe nie verloren. Ich erreiche immer diese Mitte, die mich trägt, ob mir das bewusst ist oder nicht, so dass ich jedem einzelnen Schritt vertrauen kann und darf.

**Die Mitte als Ort der Heilung und Verbundenheit**

Die Mitte des Labyrinths ist für mich ein besonderer, ein heiliger Ort – ein Raum der Stille, der Heilung und des Friedens. Der Weg dorthin führt mich tief zu mir selbst und zugleich zum göttlichen Geheimnis. Nach vielen Stunden des Streuens, des Gehens und des Kniens erlebte ich für einen kurzen Augenblick die Ahnung, dass in allen (Lebe-)Wesen der gleiche göttliche Funke wohnt. Jeder Grashalm, jeder Stein, jeder Schmetterling, alles was mich umgibt und auch ich selbst sind durch diesen Funken miteinander verbunden, eingebettet in das große Geheimnis, darin geborgen und behütet. Diese Erfahrung, dieses Wissen erfüllten mich mit einer unbeschreiblichen Ruhe und tiefem Frieden.

Durch die intensive Zeit des Streuens ist das Labyrinth für mich zu einer wertvollen Quelle der Inspiration und inneren Bereicherung geworden – ein Ort, an dem ich tiefe Verbundenheit und Geborgenheit in mir selbst, mit der gesamten Schöpfung und zugleich dem göttlichen Geheimnis erfahren kann

Gabi Dietrich

**Das Labyrinth erLEBEN**

Meine erste Begegnung mit einem Labyrinth habe ich im Sommer 2022. Im Klostergarten breitet sich zu diesem Zeitpunkt ein aus Holzspänen gestreutes Labyrinth vor mir aus - sofort bin ich fasziniert von seiner Ausstrahlung, und ich spüre: Das ist nicht beliebig und geht nicht eben mal schnell. Dieser vorgezeichnete Weg zur Mitte erfordert mein ganzes Sein, er hat seine klar definierte Strecke und wird seine eigene Zeit brauchen. So gehe ich offen hinein, lasse meine Schritte sich aneinanderreihen, nähere mich flugs der Mitte an, um dann genauso schnell wieder von ihr weggeleitet zu werden. Kurze Passagen wechseln sich mit längeren ab, immer wieder Wendepunkte, die es zu nehmen gilt. Und nach einer gefühlten Ewigkeit erreiche ich die Mitte - ein besonderer Moment.

Seitdem hat es für mich viele Begegnungen mit dem Labyrinth in Wennigsen gegeben. So konnte ich beim erneuten Ausstreuen von Sägespänen mit dem Konstruktiven vertraut werden und erlebte, wie mir beim Bau des heutigen Labyrinths aus den vielen Platten, die wir gemeinschaftlich verlegt haben, das Rund förmlich unter den Händen entgegenwuchs.

Meine Zeit im Labyrinth hat mehr und mehr Tiefe gewonnen - das Bewegen im Labyrinth bewegt. Auch wenn die Form bleibt, so ist doch jeder Gang darin eine neue Erfahrung. Das Labyrinth bildet mein Leben ab mit seinen großen und kleinen Themen, mit seinen unterschiedlichen Tagen und Momenten - immer wieder neu. Und schenkt in Fülle Impulse zum Mitnehmen: Die Mitte mit ihrer Anziehung - in allen spirituellen Traditionen das Lichtvolle, Heile, Göttliche - ist unverrückbar da, ebenso der Weg dorthin. Und damit auch das Vertrauen: Ich kann mich nicht verlaufen, ich werde ankommen. Einfach losgehen, Kurven nehmen, Rhythmus spüren, staunen, den Weg genießen. Kann ich mich darauf einlassen, nicht immer den Überblick haben zu müssen?

Wenn du gehst,  
lass los,  
was hinter dir ist.  
Lass sein,  
was vor dir ist.  
Das Hinter-dir  
war.  
Das Vor-dir  
vermeint zu sein.  
Gottes Liebes  
spurt  
in deinen Füßen.

Wüstenmutter Philomena



Foto: Barbara Bönecke-Siemers

Lernen  
ist  
ver-lernen.

Hören  
ist  
schweigen.

Lieben  
ist  
sich beschenken lassen.

Fortsetzung Seite 9

Kann das Wissen um die Präsenz der Mitte die Wegstrecken fernab vom Innersten in einem anderen Licht erscheinen lassen? Sich entfernen und aus dem Blick verlieren, vor allem auf den äußeren langen Gängen, schafft beim wieder Zuwenden neue Sichtweisen, eine Annäherung von einer anderen Warte aus. Die Mitte neu empfunden - passend zu meinem Leben, so wie es jetzt in diesem Moment ist? Sind Windungen und Wendepunkte des Lebens in unserer Vorstellung nicht allzu oft negativ belegt, als schwierig und kräftezehrend? Wie ist es, wenn ich Richtungswechseln etwas abgewinnen kann, ins Fließen komme anstatt in Widerstand zu gehen? Darf es Freude machen, Herausforderungen immer wieder anzunehmen, mich darin zu üben? Kann ich in den Wendungen den Wechsel der Perspektive als Bereicherung sehen? Im Labyrinth machen mir gerade die Wendepunkte Freude!

Bei alledem braucht es Schritte, um förmlich „die Kurve zu kriegen“. Je weniger Schritte, desto präziser müssen sie sein. Mehrere Schritte hingegen schaffen Sicherheit, Korrekturmöglichkeit und einfacheres Ausbalancieren - so wie bei Entscheidungen und Umbrüchen auch. Wie bin ich in meinem Leben unterwegs?

Auch spiegeln die Schritte im Labyrinth mein Naturell sowie meine jeweilige innere Gestimmtheit wider. Das können weit ausgreifende, schwingende Schritte sein mit forschenden Wendungen, in denen ich meinem Fuß schon beim Aufsetzen die passende Richtung gebe. Oder aber bei dunklerer Färbung meiner inneren Wetterkarte verhalten kleinere Schritte, die sich in einer beruhigenden Folge wiederfinden, ohne zu stagnieren. Oder tanzend mit Musik, viel Leichtigkeit und Lebensfreude dabei. Oder im besonderen Rhythmus des Pilgerschritts. Oder begleitet von meinem Herzenswort. Dazu der Versuch: Wie fühlt es sich an, einmal anders auf dem (Lebens-)Weg zu sein als sonst, Neues auszuprobieren?

So war ich kürzlich erstmalig in Bodennähe im Labyrinth unterwegs - für viele Stunden... beim Unkrautjäten. Und was beim besten Willen nicht mein Favorit der Gartenarbeit ist, wurde hier zur Herzenssache: Dankbar, dem Labyrinth etwas zurückgeben zu können.

Stefanie Liskow



### Treffpunkt: Offene Meditation

Im Kloster Wennigsen kann man einmal wöchentlich meditieren. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Das Angebot ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Montags 19.30 Uhr - 20.30 Uhr.

Für Einsteiger\*innen: Einführung in die Meditation.

An jedem 1. Montag im Monat von 18.45 - 19.15 Uhr



Klosterkammer  
Hannover

### Noch freie Plätze:

[8.-11.05.2025 Geborgen im Raum der Stille](#)

[16.-18.05.2025 Bewegender Klang – bewegter Gesang](#)

[29.05.-1.06.2025 Gartenexerzitien](#)

[20.-22.06.2025 Wachwerden für das Mysterium](#)

[27.-29.06.2025 Das Labyrinth – Landkarte der Seele](#)

Kloster Wennigsen  
Klosteramthof 3  
30974 Wennigsen  
Tel. 05103 - 4 57 97 - 0  
info@kloster-wennigsen.de  
www.kloster-wennigsen.de

Redaktion:

Dorothea Lüdi, Barbara Eckert

Gestaltung: B. Bönecke-Siemers

Fotos: Frauengemeinschaft