

## Teil B Das Fünfstern – Labyrinth

### 1. Entstehungsgeschichte

Im Sommer 2004 begann ich ein Wintersonnenwende-Ritual zu entwickeln. Ich wollte das Labyrinth als Symbol des Menschenweges auf Erden, die Labyrinthmitte als Ort für den Vollzug der Wende und den Fünfstern als Symbol für den Menschen selbst, in diesem Ritual zusammenführen.

Der Labyrinthweg durfte nicht kompliziert und zu lange sein, da es zu dieser Zeit bitterkalt und dunkel sein würde. Es sollte ein einfach zu erbauendes Labyrinth werden, denn für mich liegt in der Einfachheit viel Kraft.

Die Labyrinthmitte sollte so gestaltet sein, dass mehrere Menschen darin Platz finden und eine gemeinsame Erfahrung möglich ist. Den Fünfstern wünschte ich mir als sichtbares und verbindendes Element in diesem Ritual.

Mit diesen Vorgaben machten wir, mein Lebensgefährte Joachim und ich, uns ans Werk. Und während ich schon angefangen hatte, mich anderweitig zu betätigen, weil es mir nicht gelang den Fünfstern im Labyrinth zu integrieren, nahm das Fünfstern-Labyrinth bei meinem Lebensgefährten konkrete Form an.

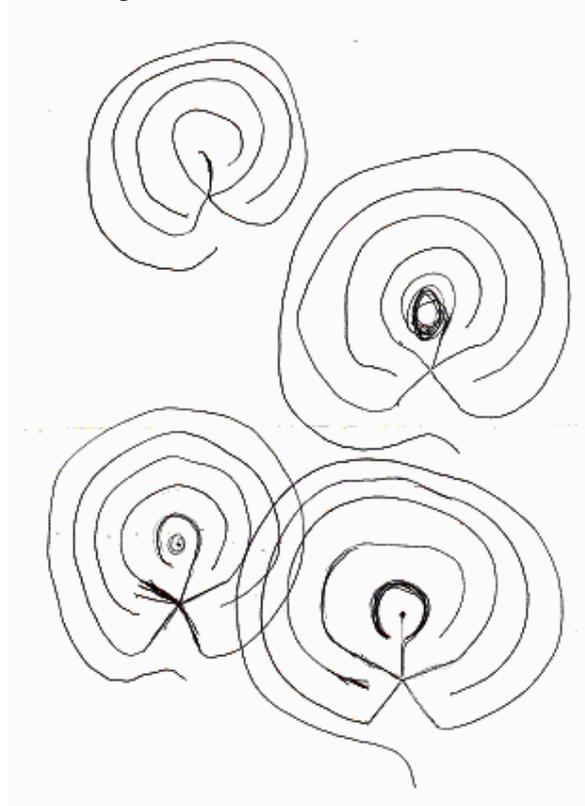


Bild 5: Original – Skizzen, Juli 2004

Schließlich brauchte ich nur noch die Linien ein wenig zu verschieben und abzurunden und unser gemeinsames Kind, das Fünfstern-Labyrinth war dank Joachims Engagement und Ausdauer geboren.

Beim nächsten Arbeitstreffen unserer damaligen Geomantiegruppe stellte ich meine Vision vom Wintersonnenwende-Ritual und dem Bau eines Labyrinths vor. Der Funke sprang sofort über. Wir beschlossen, ein Lichterlabyrinth für diesen besonderen Anlass zu bauen. Unsere größte Sorge konnte uns Linde, eine Frau aus der Gruppe abnehmen. Sie erwarb von einer Nachbargemeinde 700 Teelichtbehälter mit Erdsborn. So entstand am Dienstag, dem 21. Dezember 2004 im Postgarten von Sinsheim unser erstes Fünfstern-Lichterlabyrinth. (Näheres dazu im Teil B Kapitel 3)

## 2. Konstruktion des Fünfstern-Labyrinths

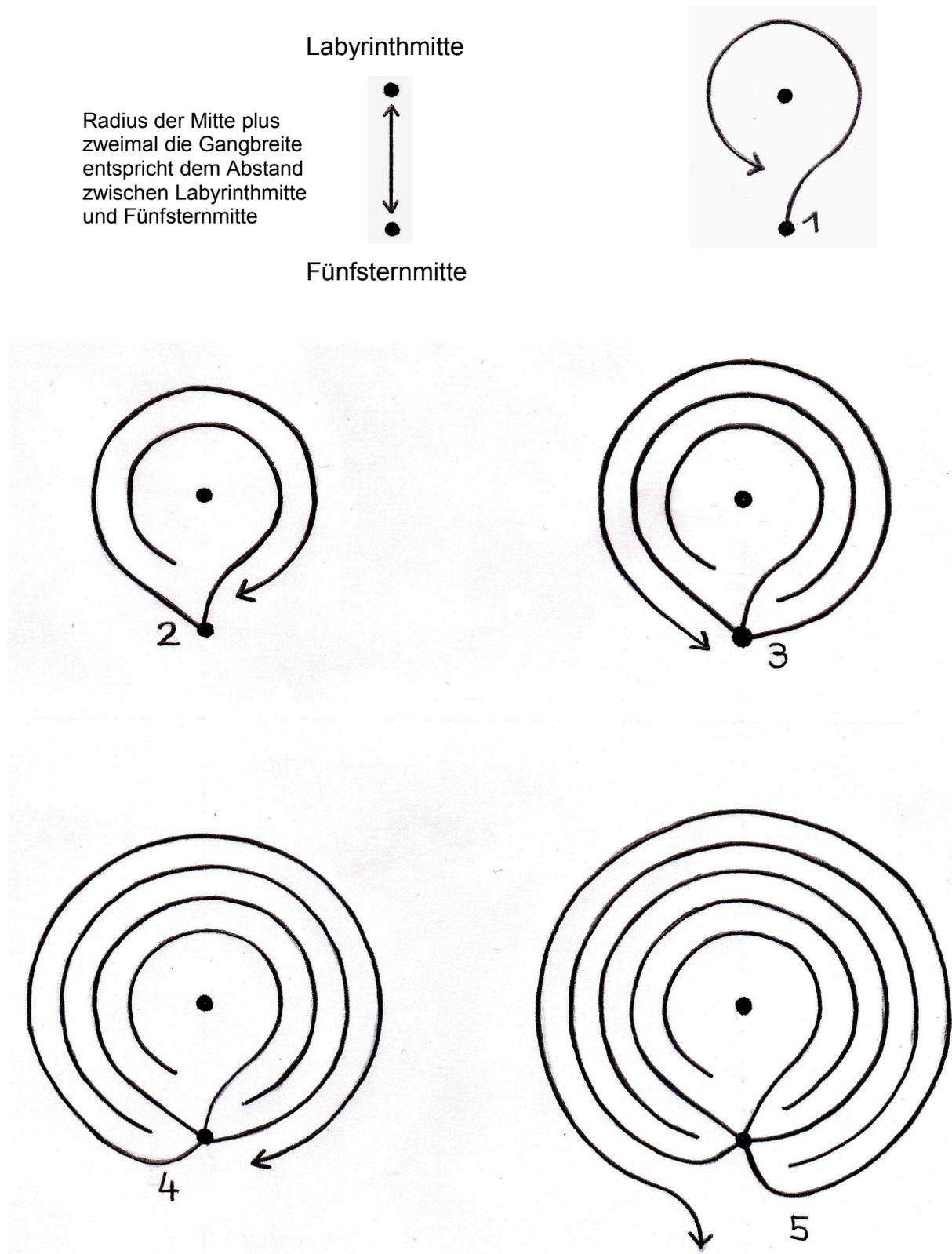


Bild 6: Konstruktionszeichnung

Den Bau des Labyrinths beschreibe ich im nachfolgenden Kapitel.

### 3. Verschiedene Ausprägungen

#### **Das Lichterlabyrinth**

Am Tag der Wintersonnenwende, die wir abends feiern, zeichne ich das Labyrinth am Vormittag vor. Es beginnt damit, dass ich die Labyrinthmitte erspüre. In den letzten Jahren war es eher so, dass mich die Labyrinthmitte gerufen hat. Zur Konstruktion des Fünfstern-Labyrinths klopfe ich einen großen Haken in die Mitte an dem eine Schnur befestigt ist, die ich als Zirkel benutze. Die Schnur ist mit Knoten gekennzeichnet, die den Radius der Mitte und 4 mal die Gangbreite anzeigen. Wenn kein Schnee liegt, nehme ich Mehl als Markierungsmittel. Ich halte eine Dose mit Löchern und gefüllt mit Mehl an die verschiedenen Knoten der Schnur und ziehe so rund um die Mitte die Labyrinthgänge. Den Fünfstern und den Eingang markiere ich frei Hand. Wenn Schnee liegt nehme ich statt der Dose eine Spachtel in die Hand und ziehe so die Umgänge in den Schnee.

Am Nachmittag kommen viele Helferfrauen und wir stecken die ca. 600 Teelichtbehälter mit Erdsporn gemäß der Markierung in den Boden. Linde, eine der Frauen, hat uns praktische Abstandshalter für die Becher gesägt, so dass wir flott vorankommen. Länger dauert es, wenn der Boden gefroren ist und wir das Loch für den Erdsporn vorbohren müssen. Zuletzt zünden wir die Teelichter an und verteilen sie in die Becher. Zu dieser Zeit dämmert es schon. Es ist wie ein heiliger Augenblick, wenn alle Lichter brennen, wir uns aufrichten und auf das leuchtende Labyrinth schauen.

Den großen Haken in der Mitte tausche ich gegen einen ca. 1,80m hohen Haselnussstab aus - gleich einer Akupunkturnadel, die den Erdkosmos mit dem Himmelskosmos verbindet. Uns dient der Stab auch als Ort für unseren individuell vollzogenen Wandlungsprozess.



Bild 7: Lichterlabyrinth zur Wintersonnenwende 2007 im Postgarten von Sinsheim

### Das Sommerlabyrinth

In einem Steinbruch, etwas außerhalb von Sinsheim, bauen wir unser Labyrinth zur Sommersonnenwende. Die Bauweise ist dieselbe wie beim Lichterlabyrinth, aber da es der längste Tag des Jahres ist, kommen die Kerzen erst sehr spät zur Geltung. Deshalb verwenden wir zur Gestaltung des Fünfstern-Labyrinths hauptsächlich Steine, Äste, Moos und Nadelbaumzapfen, aber auch gespendete gelbe, orangene und rote Papierbecher, die wir mit Teelichtern bestücken.



Bild 8: Sommerlabyrinth im Orles-Steinbruch bei Sinsheim

### Das Bänderlabyrinth

Das Bänderlabyrinth ist hauptsächlich für Innenräume gedacht, für Workshops und Erlebnisabende. Es besteht aus einem kleinen Fünfeck mit Druckknöpfen an den Außenkanten und fünf verschiedenen langen Stoffstreifen, die die Umgänge bilden. An einer Seite der Stoffbänder sind die Gegenstücke zu den Druckknöpfen. Beides, die Seiten des Fünfecks und die fünf Bänder sind nummeriert und können an die jeweils richtige Seite des Fünfecks angeknüpft werden.

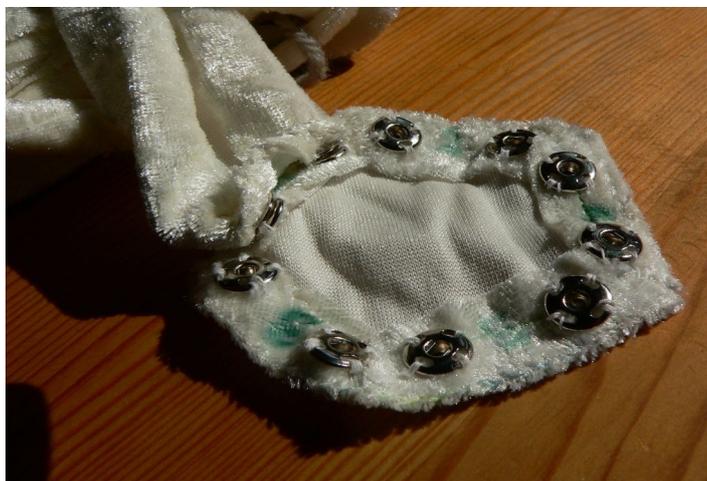


Bild 9: Fünfeck und die Druckknopfverbindungen zu den Bändern

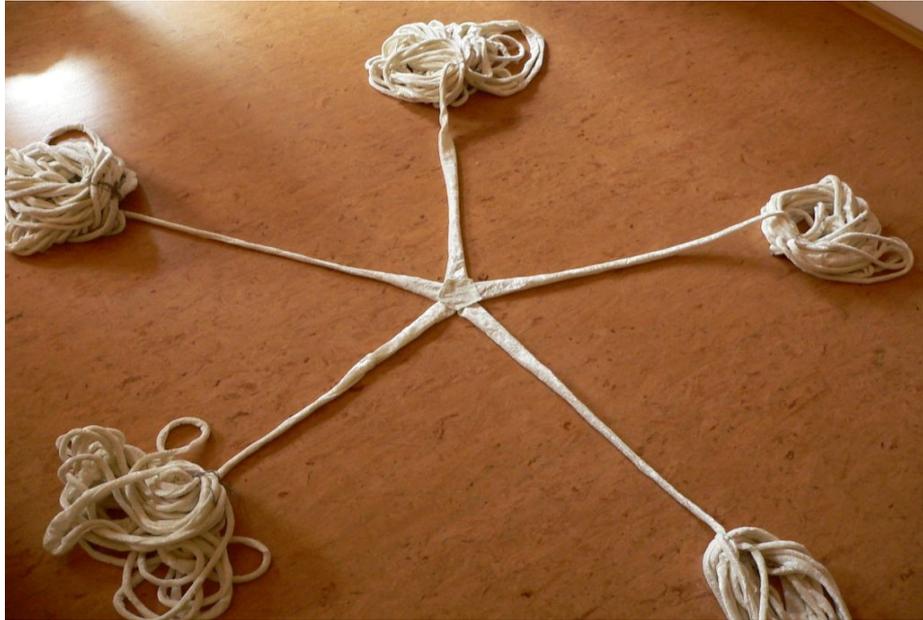


Bild 10: Fünfstern im Bänderlabyrinth

Sind die Bänder ausgelegt ist das Labyrinth bereits fertig . Zwanzig Einmachgläser mit Steinchen und einer Kerze darin, dienen dabei zum Fixieren der Bänder auf glatten Böden.

In der Einladung zu einem Erlebnisabend bat ich die Teilnehmer, etwas für das Labyrinth mitzubringen. Die Menschen brachten Steine, Zweige, Wurzeln und Bildkarten, und wir schmückten gemeinsam die Labyrinthbänder damit aus.

### **Das Waldlabyrinth**

Hier an dieser Stelle möchte ich nur ein Bild zeigen, weil ich im Teil C gesondert auf das Fünfstern-Waldlabyrinth eingehen werde.



Bild 11: Waldlabyrinth im Oktober 2009

#### 4. Besonderheiten

Das Fünfstern-Labyrinth ist mit verschiedenen Materialien für Innenräume wie für Plätze in der Natur einfach zu bauen.

Die Größe des Labyrinths ist abhängig von der Gangbreite und dem Durchmesser des Platzes in der Mitte. Beides ist variabel, die Gangbreite wird meistens so gewählt, dass ohne Schwierigkeiten zwei Personen aneinander vorbeikommen. (1,00 bis 1,20 m). Der Durchmesser in der Mitte hängt davon ab, wie viel Menschen in etwa bei einem öffentlichen Ritual zu erwarten sind (bisher 4,00 bis 6,40 m). Unser größtes Lichterlabyrinth war 16 m im Durchmesser.

Die variable und große Mitte unterscheidet das Fünfstern-Labyrinth grundsätzlich von anderen Labyrinth. Ich kann wählen, ob ich alleine in die Mitte gehen möchte oder ob ich in Gemeinschaft die Mitte betrete. Innerhalb einer Gruppe werden so Begegnungen von Menschen möglich, die vielleicht im täglichen Geschehen niemals zusammenstehen würden. Es lässt sie, wie zum Beispiel beim Wintersonnenwende-Ritual, einen gemeinsamen Meditationsprozess durchleben.

Der Mittelpunkt des Innenkreises wird mit einem Stein oder einem Stab, gleich einer Akupunkturnadel, angezeigt.

Das Fünfstern-Labyrinth hat immer fünf Umgänge, die in ihrer Linienführung zum Beispiel beim Waldlabyrinth den natürlichen Gegebenheiten wie Bäumen oder Mulden angepasst werden können.

Als „Torhüter“ steht der Fünfstern. Von ihm gehen die Umgänge aus und er steht schützend vor dem Raum der Mitte.

#### 5. Bedeutung für unsere Zeit

Das Fünfstern-Labyrinth als Kristallisationsort für Lebensfreude, Frieden, Stille, Liebe, Fülle, Licht, Dankbarkeit, Heilung, Urvertrauen, Verbundenheit, Wandlung und erhöhte Wahrnehmung.

##### Körperliche Dimension:

Das Labyrinth öffnet sich als Bewegungs- und Erfahrungsraum und empfängt uns tanzend, gehend, springend oder auf ganz neue Art.

Es gibt traditionelle Labyrinthtänze mit Musik aus Kreta und Griechenland und auch neuere Choreographien wie von Helge Burggrave in seinem Labyrinth-Tanz-Zyklus. Und es ist trommelnd, singend oder die Melodie summend schön, wenn es in der Natur stattfindet und kein Musikgerät zur Verfügung steht.

So geschehen im Mai 2009 in der Nähe von Elsenz auf einem kleinen Hügel auf dem wir am Vorabend mit Bändern das Fünfstern-Labyrinth gelegt hatten, um es am nächsten Tag mit der Gruppe zu betreten.



Bild 12: Wir legen am Abend die Labyrinthbänder aus

Wir tanzten den „Tsakonikos“ aus Griechenland, einen der ältesten Labyrinthtänze. Die Schrittfolge beim Reingehen ist rechts, links, rechts, links vorwärts. Der nächste Schritt ist ein Tipp mit der rechten Fußspitze nach hinten, der Blick folgt über die rechte Schulter dem Fuß nach hinten. Beim Hinausgehen wird statt dem kleinen Rückschritt ein Hüpfen gemacht, bei dem der rechte Fuß in der Luft bleibt und der Blick nach vorne gerichtet ist.



Bild 13: Wir tanzen ins Labyrinth

Die Mitte fühlt sich leicht an. Wir lassen uns von der Lebensfreude, die an diesem wunderschönen Tag in der Luft liegt, anstecken.



Bild 14: In der Labyrinthmitte

Eine andere Möglichkeit, das Labyrinth zu begehen, ist der Pilgerschritt. Als wir im Jahre 2004 angefangen hatten, ein Lichterlabyrinth zur Wintersonnenwende zu gestalten, begannen wir mit dem 4er Pilgerschritt. Wir fassten uns dabei an den Händen und sangen das Spirallied von Arunga Heiden. Der 4er Pilgerschritt beginnt entweder rechts oder links und bleibt dann die ganze Strecke gleich. Also z. B. rechts, links, rechts vorwärts und dann einen kleinen Rückstellschritt mit dem linken Fuß und wieder mit rechts beginnen.

### Spirale

Im Gehen der Spirale beweg ich mich nach innen  
und spür mit allen Sinnen  
ins Zentrum meines Seins.

Im Gehen der Spirale entlasse ich das Alte  
und leg es in die Spalte  
von Mutter Erdes Schoß.

Im Gehen der Spirale erkenne ich das Leben  
und fange an zu weben,  
was neu entstehen soll.

von Arunga Heiden,  
CD „VerWandlungen“, Kraftlieder und Mantren

Die erste Strophe sangen wir beim Hineingehen, die zweite begleitete uns beim Herausgehen, und die letzte stimmten wir an, als wir zum Abschluss das Labyrinth umkreisten.

Seitdem hat sich viel verwandelt. Im Laufe der Jahre wurde es für uns stimmiger, ohne uns anzufassen den Labyrinthweg zu gehen und sich dann in der Mitte auf der Herzebene zu verbinden. Auch das Singen während des Gehens machte der Stille und der Aufmerksamkeit für jeden einzelnen Schritt Platz. Seit zwei Jahren gehen wir den 3er Pilgerschritt und empfinden unseren Körper damit ausbalanciert. Beim 3er Pilgerschritt ist der Anfang rechts und links wechselnd. Die Schrittfolge ist rechts, links vorwärts und rechts einen Anstellschritt, dann links, rechts vorwärts und links einen Anstellschritt. Während des Anstellschrittes erfolgt ein innerliches und äußerliches Innehalten und Aufrichten des Körpers. Wie von selbst entsteht eine meditative Haltung.

Angeregt durch den rhythmischen, schwingenden Gang, gleich einer bilateralen Stimulation der beiden Gehirnhälften, können wir Themen in uns bewegen und auf unsere Herzensstimme lauschen.

### Seelische Dimension:

- Das Labyrinth als **Begegnungsraum**:  
Menschen jedes Alters, aus verschiedenen Zusammenhängen, Herkunft und Kultur treffen sich, nehmen sich wahr und verbinden sich in der Mitte. Scheinbar Unvereinbares darf nebeneinander bestehen bleiben. Beurteilung und Bewertung ist im Labyrinth nicht möglich, denn wir werden auf uns selbst aufmerksam gemacht.  
Ein Labyrinthbesucher sagte: *„Meine Vorderfrau nervte mich, weil sie so langsam ging und ich war nah daran sie zu überholen und vorbeizupreschen, bis ich mich fragte, warum ich so hetze. So führte mich der Mensch vor mir zu einer Frage, die schon länger bei mir anstand.“*
- Das Labyrinth als **Meditationsraum**:  
Jeder einzelne Schritt in die Mitte erfordert unsere Achtsamkeit und führt uns in die Stille. Wir beginnen, in unseren Herzraum zu lauschen und die Stimme unseres Herzens zu erkennen. Auf der Herzensebene eröffnet sich in uns ein weites Land. In diesem „weiten Land“ geschieht Heilung. Alle Facetten unseres Seins sind angenommen und geliebt. Wenn wir als Gruppe in der Labyrinthmitte stehen, lassen wir uns auf die Vielfalt der Menschen ein und bleiben dabei auf der Herzebene - so können auch kollektive Wunden heilen.
- Das Labyrinth als **Ritualplatz**:  
In einem *Morgenritual* begehe ich alleine das Labyrinth um in meinem Herzen anzukommen und mich für den Tag zu öffnen, singe in der Labyrinthmitte ein Lied und gehe wieder nach außen, gestärkt und genährt.  
Mit unserem Singkreis haben wir in der Labyrinthmitte das *Willkommens – Ritual* gefeiert. Wir stehen am Rand der Kreismitte und bauen gemeinsam das Resonanzfeld der reinen Liebe auf, indem wir ein entsprechendes Lied oder Mantra singen. Dann gehen zwei Menschen in die Mitte. Dabei ist es unerheblich ob sie sich kennen oder nicht. Sie fassen sich an den Händen, schauen sich in die Augen und stellen eine Herzensverbindung her, gleich einer Brücke von einem Herzen zum anderen. Sie sprechen sich nacheinander an und sagen gegenseitig folgenden Satz mit Achtsamkeit: *„z. B. Petra, sei willkommen und geliebt hier auf dieser Erde.“* Zum Abschluss lenken sie ihre Aufmerksamkeit wieder zum eigenen Herzraum und gehen bewusst mit Dankbarkeit in Einklang. Jeder / jede aus dem Kreis, der / die möchte, trifft sich mit einem Menschen in der Mitte und feiert das

Willkommens-Ritual. Die anderen sind präsent in ihren Herzen und unterstützen und begleiten das Ritual, gleichsam wie Zeugen.

Öffentlich und für jeden Menschen frei zugänglich feiern wir zur Sommer- und Wintersonnenwende das *Sonnenwende-Ritual*. Dieses Ritual dauert etwa 1 ½ Stunden und gliedert sich in fünf Abschnitte:

1. Wir versammeln uns im Kreis, Begrüßung, Danksagung  
Einführende Worte zur Sonnenwende  
Gemeinsam singen wir ein Lied oder Mantra und bewegen uns dazu mit einfachen Tanzschritten. Durch Berührung, Blickkontakt und den Gesang nehmen wir uns gegenseitig wahr.
  2. Sammlung am Labyrintheingang und einführende Worte zum Labyrinth. Begehung des Labyrinths mit einem Pilgerschritt, bis wir alle in der Labyrinthmitte angekommen sind
  3. Eine geführte Meditation in der Labyrinthmitte. Anschließend die Einladung an alle, sich einzeln und nacheinander an den Mittelstab zu stellen und innerlich einen Transformationsprozess einzuleiten. Sei es durch einen unterstützenden Satz oder ein Wort, welches sich vielleicht während oder nach der Meditation gezeigt hat oder eine aus dem Herzen heraus gefasste Entscheidung.  
Wenn die Wandlung vollzogen ist, dreht sich diese Person um ihre linke Schulter, gleich der linksdrehenden Erdachse. Alle anderen Menschen im Kreis tönen oder singen ein Lied zur Unterstützung und zum Schutz der einen Person in der Mitte
  4. Wenn alle, die es wollten, sich gewandelt haben, beginnen wir, mit dem Pilgerschritt nach außen zu gehen.
  5. Außen angekommen, umrunden wir einmal das Labyrinth, versammeln uns im Kreis, um zum Abschluss gemeinsam ein Lied zu singen und uns im Tanz zu begegnen und zu verabschieden.
- Das Labyrinth als Nährboden für **das Urvertrauen**:  
In unserer jetzigen Zeitepoche nimmt die Angst und der Druck auf und in uns Menschen zu und hindert uns daran, unsere Lebensschritte in Freude und mit Neugier zu gehen. Indem ich das Labyrinth mit Achtsamkeit und Konzentration beschreite, kann ich eine Sicherheit im Herzen entwickeln, dass ich in der Mitte, bei mir selbst, ankommen werde. Die Geschwindigkeit dazu liegt in meinem Ermessen. Durch die klare Bauweise des Fünfstern-Labyrinths und das Willkommensein in der Mitte kann sich Angst in Urvertrauen verwandeln.
  - **Kreuz der Verbundenheit**:  
In der Labyrinthmitte angekommen, kann ein Prozess des „sich Verbindens“ beginnen. Zuerst in der Senkrechten mit unseren Fußsohlen und unserem Wurzelchakra nach unten zur Mutter Erde und mit unserem Kopf und unserem Kronenchakra nach oben zum Kosmos. Wir dehnen unser Bewusstsein weit über unsere Füße und unseren Kopf aus und verbinden uns mit der Schöpferkraft der Erde und der nährenden Lichtkraft des Kosmos. Diese beiden Ströme von unten nach oben und von oben nach unten vereinigen sich in unserem Herzraum und als Frucht daraus entsteht reine Liebe und Dankbarkeit in der Waagrechten. Die Liebe und Dankbarkeit verbindet uns mit allem Lebendigen, das uns umgibt. So entsteht das gleichschenkelige Kreuz der Verbundenheit mit Mutter Erde, dem Kosmos und der Mineral- Pflanzen- Tier- und Menschenwelt. Wir erfüllen, dass wir alle miteinander vernetzt und letztendlich eins sind.

### Transpersonale Dimension:

Durch das Begehen des Labyrinths können wir in Resonanz mit dem Feld der Labyrinth kommen. Resonanz heißt, dass die Schwingungsfrequenz des Labyrinthfeldes mit einem Schwingungsmuster mit ähnlicher Frequenz, das von uns ausgeht, zusammentrifft und dadurch Verstärkung (konstruktive Interferenz) erfährt. Wenn wir uns auf diese Ebene einlassen, lösen sich Zeit und Raum auf. Es kann sogar zu einem Informationsaustausch kommen, der sich in intuitiven Gedanken, Bildern oder atmosphärischen Eindrücken äußert. Es fühlt sich für uns stimmig an, und manchmal ist es wie ein Aha-Erlebnis. Das Labyrinthfeld ist wie ein großer, Jahrtausende alter Gedächtnisspeicher, der uns Impulse senden kann.

### Kosmische Dimension:

Die Erde und die Venus werden als Schwester- oder Zwillingplaneten bezeichnet. Sie haben fast die gleiche Größe und sind mit dem Symbol des Fünfsterns<sup>6</sup> aufs Engste verbunden, indem sie durch den Rhythmus ihrer Bewegungen einen wunderschönen Fünfstern in unser Sonnensystem zeichnen. Bis zur Vollendung des Fünfstern vergehen 13 Venusjahre und 8 Erdenjahre. Das Verhältnis von 13 : 8 führt uns zum „Golden Schnitt“, den Schlüssel zu Kunst und Schönheit. Die Venus gilt als der Planet für Liebe und Schönheit.<sup>7</sup>

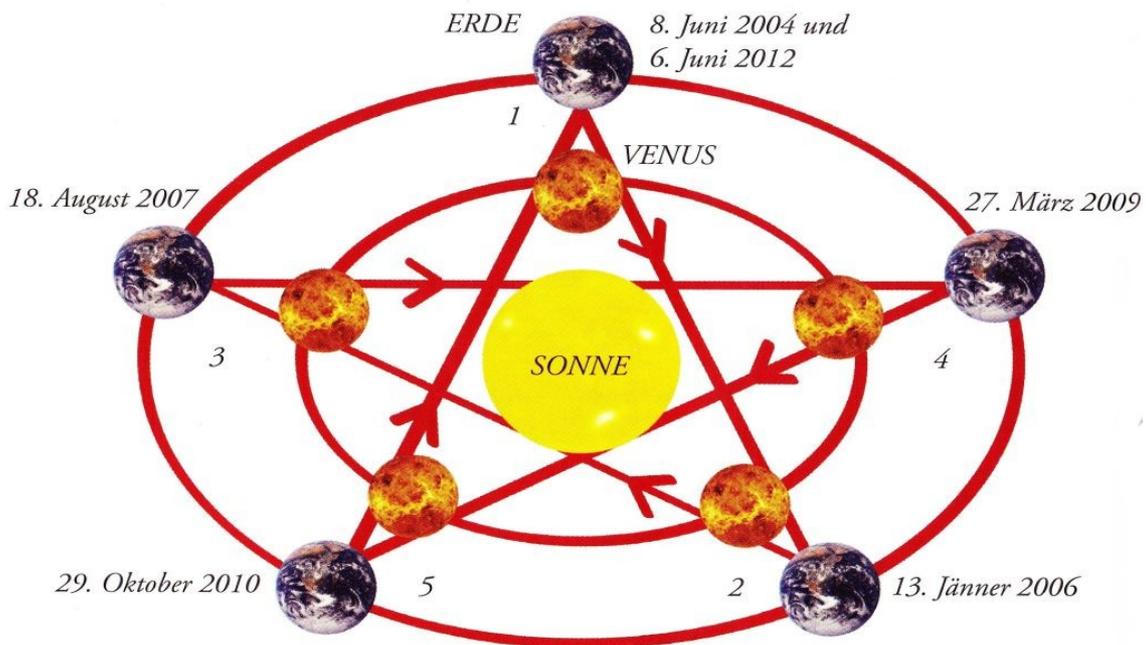


Bild 15: Tanz von Erde und Venus

Irgendwann haben sich die beiden Planeten in ihrer Entwicklung getrennt. Die Venus ist für uns Menschen nicht bewohnbar, sogar höchst lebensfeindlich geworden. Aus meiner Intuition heraus sehe ich das als bewusste Entscheidung des Venusorganismus. Er konnte dadurch ein wertvoller und fruchtbarer Speicher für die Liebeskraft bleiben, ohne dass der „schlafende“ noch in seinem Ich gefangene Menschheitsorganismus die Venus verunreinigt.

<sup>6</sup>

<sup>7</sup>

Ein besonderes Geschenk an uns ist der Venustransit.<sup>8</sup> Dabei sehen wir die Venus, wie sie als kleiner Punkt in ca. 6 Stunden vor der Sonne vorbei wandert. In dieser Zeit werden die Lichtphotonen der Sonne mit der Liebeskraft der Venus angereichert und an uns weiter gesendet. Ein Transit war am 8. Juni 2004 und wird am 6. Juni 2012 nochmals geschehen. Zwei Venustransite ereignen sich in einem Abstand von 8 Jahren, meistens einmal im Jahrhundert. Im 20. Jahrhundert war keiner und die nächsten werden am 11. Dezember 2117 und am 8. Dezember 2125 sein.

Im Fünfstern-Labyrinth gehen alle fünf Umgänge von einem Fünfstern aus. Wie schon im Teil B, Kapitel 4 erwähnt, liegt der Fünfstern schützend vor dem Raum der Mitte und gleichzeitig geht er in Resonanz mit der Liebeskraft der Venus. Der Fünfstern ist das verbindende Symbol zwischen der Liebeskraft der Venus und dem Labyrinth als Symbol für den Lebensweg des Menschen.

Wir sind aufgerufen, unseren Weg in Liebe zu gehen.

#### Meine Vision:

Meine Vision ist es, bei jedem Schritt im Fünfstern-Labyrinth mehr aufzuwachen und den Weg der Liebe zu gehen.

In der Labyrinthmitte können wir spüren, dass wir mit reiner Liebe durchströmt und umhüllt sind. Bei jedem unserer Lebensschritte werden wir von ihr begleitet. Wir brauchen die Liebe nicht mehr zu suchen, sie ist in jedem Augenblick unseres Lebens bei uns. Sie wartet auf uns wie eine liebende Mutter, bis wir bereit sind, unser Herz zu öffnen und sie zu empfangen. Dann sind wir eins in der Liebe. Wir sind Liebe.

So genährt und angereichert mit dieser wunderbaren Schwingungsfrequenz der Liebe, gehen wir im Fünfstern-Labyrinth wieder nach außen und tragen die Botschaft in unser Umfeld und in die Welt. Zum „Auftanken“ können wir jederzeit in die Labyrinthmitte zurückkehren.

Ich wünsche mir, dass überall auf der Welt Fünfstern-Labyrinthe entstehen.

In Mittel-Südfrankreich auf der Causse Mejean, nördlich von Drigas, einem kleinen Dorf, ist am 10. August 2009 ein Fünfstern-Labyrinth gelegt worden.

Es befindet sich innerhalb eines keltischen Ringwalls und wurde mit den dort verstreut liegenden Steinen gestaltet.



Bild 16: Fünfstern-Labyrinth auf der Causse Mejean, Drigas