

Methode: Labyrinth

Fragekarten

1. Der erste Schritt fällt schwer ...

Was erwartet mich? Was lässt mich zögern, das Labyrinth zu betreten? Wo fällt es mir auch sonst im Leben schwer, mich auf etwas Neues einzulassen?

2. Der Weg ist verwirrend ...

Welche Hindernisse und Begebenheiten aus meinem Leben kommen mir in Erinnerung? Wo ging es nur mit viel Anstrengung weiter?

3. Fast in der Mitte ...

Ich erinnere mich an Momente,
in denen ich ganz nah dran war
an einem wichtigen Ziel
und es doch nicht geschafft habe.

4. Ganz weit außen ...

Ich kenne das Gefühl, ganz weit weg
zu sein von allen und von allem
getrennt zu sein. Das letzte Mal war
das der Fall, als ...
Wo war ich schon mal Außenseiterin/
Außenseiter in einer Gruppe? Wie
geht es mir jetzt gerade?

5. Ich nähere mich der Mitte ...

Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Ohne wen und was will ich auf keinen Fall leben? Welche Rolle spielt Gott in meinem Leben? Steht er in der Mitte oder eher am Rand?

6. Angekommen ...

Endlich am Ziel. Nicht alles ist gleich zentral im Leben. Das Wichtigste ist, dass ich mit mir, meinen Mitmenschen und mit Gott im Reinen bin. Genieße einen Moment lang die Ruhe in der Mitte des Labyrinths, dann nimm dir einen der Segensprüche mit einem alten irischen Reisesegen und meditiere ihn auf dem Rückweg nach draußen.

Segenskarte

Segen auf dem Weg

Der Herr sei vor dir,
um dir den rechten Weg zu zeigen.

Der Herr sei neben dir,
um dich in die Arme zu schließen
und dich zu schützen.

Der Herr sei hinter dir,
um dich zu bewahren
vor der Heimtücke böser Menschen.

Der Herr sei unter dir,
um dich aufzufangen, wenn du fällst,
und dich aus der Schlinge zu ziehen.

Der Herr sei in dir,
um dich zu trösten, wenn du traurig bist.

Der Herr sei um dich herum,
um dich zu verteidigen,
wenn andere über dich herfallen.

Der Herr sei über dir,
um dich zu segnen.

So segne dich der gütige Gott.

Alter irischer Segensspruch