Mein Kraftort: Das Rasenlabyrinth in Hannover im Stadtwald Eilenriede
(von Gerhard Ridderbusch)

In der nördlichen Eilenriede nahezu direkt vor unserer Haustür gibt es einen besonderen Ort: Das Rasenlabyrinth. Es ist ein großflächiges, begehbares Labyrinth aus Rasen- und Kieselsteinflächen, die sich um einen zentralen Lindenbaum herum bewegen

Das Labyrinth, auch Rad genannt, ist zu einem meiner Kraftorte geworden. Ich suche es immer wieder gerne auf, um Abstand vom Alltagstrubel und Orientierung zu finden.

Das Labyrinth ist ein sehr altes Symbol der Menschheit und in vielen Kulturen zu finden, wie z.B. auf griechischen Münzen oder auf römischen Mosaikböden. Eines der berühmtesten Labyrinthe in der christlichen Tradition befindet sich nahe Paris in der Kathedrale von Chartres als Fußboden-Labyrinth.

Das Labyrinth in der Eilenriede wurde erstmals 1642 in der Stadtchronik von Hannover erwähnt. Damals befand es sich am heutigen Platz „Neues Haus“ und wurde 1932 an seinen jetzigen Standort im Wald verlegt. Es ist eine der wenigen historischen Anlagen seiner Art in Europa.

Für alle Labyrinthe gilt: Sie haben einen Mittelpunkt. In der Eilenriede ist das ein mächtiger Lindenbaum, der als Symbol für die Mitte unseres Lebens stehen kann.

Mir hilft, mich mit einem Anliegen oder einer Frage im Labyrinth langsam Schritt für Schritt zu „ergehen“ und so Abstand vom Alltag zu gewinnen. Der Weg ins Innere des Labyrinths wird so zum Weg zu meiner eigenen Mitte. Ich finde neuen Halt.

Auf dem Weg dahin lege ich eine lange Strecke zurück, mit vielen unerwarteten Wendungen. Der Weg zur Mitte ist nicht geradlinig. Mal bin ich nah an der Mitte, dann scheint sie wieder unerreichbar. Der Baum bleibt jedoch jederzeit in meinem Blickfeld. Umwege müssen keine Umwege sein. Ich kann nur wachsen, wenn ich mich darauf einlasse: Das Leben ist ein Prozess. Es ist immer im Entstehen und Werden. Gott selbst ist unsere Mitte und das Leben an sich. In Jesus ist das sichtbar geworden. Das kann mir Orientierung schenken und Kraft geben. An meinem Kraftort ist es erfahrbar.

Probieren Sie es doch mal aus. Im Folgenden finden Sie einige Anregungen, wie Sie Ihre kleine Auszeit gestalten können. Sie finden das Rasenlabyrinth in Hannover im Stadtwald Eilenriede:
ca. 400 Meter südlich der Walderseestraße (GPS-Koordinaten 52.38793°N 9.76524°E).

Anleitung für eine kleine Auszeit am Rasenlabyrinth in der Eilenriede

Nehmen Sie sich ein Stunde Zeit. Ideal sind die frühen Abendstunden, wenn es in der Eilenriede ruhiger wird und eine abendliche Stimmung aufkommt. Möglicherweise haben Sie ein Lieblingslied dabei, dass Sie zurzeit begleitet, und stecken sich ein Zettel für Notizen ein.

1. *Setzen Sie sich auf eine Bank setzen.*
2. *Kommen zur Ruhe und nehmen Sie sich Zeit, die Umgebung und den Baum in der Mitte wahrzunehmen; die gedämpften Geräusche der Stadt; das Zwitschern der Vögel; das Stundengeläut einer benachbarten Kirche.*
3. *Wenn Sie mögen, singen Sie ein Lied leise vor sich hin oder summen Sie (Liedvorschlag: ‚Vertrauen wagen').*
4. *Schreiben Sie sich eine persönliche Frage auf, für die Sie eine Antwort suchen.*
5. *Gehen Sie nun ganz langsam in das Rad hinein und folgen Sie dem Weg. Lassen Sie Ihre Gedanken von dem leiten, was Sie wahrnehmen.*
6. *Wenn Sie die Mitte erreichen, verweilen Sie am Baum, gehen Sie um ihn herum und betrachten seinen Stamm, seine Wurzeln, die Baumkrone. Spüren Sie die Kraft, die von ihm ausgeht, und die Geschichten, die er Ihnen erzählen könnte.*
7. *Folgen Sie nun den Weg zum Ausgang.*
8. *Nehmen Sie wieder auf einer Bank Platz. Gehen Sie in Ihren Gedanken noch einmal den Weg nach.*
   Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
   Was haben Sie Neues entdeckt?
   Wofür kann es Ihnen nützlich sein?
   Machen Sie sich Notizen.
9. *Zum Abschluss ein Bibelwort für Ihren Weg nach Hause:*
   " Fürchte dich nicht, ich stehe dir bei! Hab keine Angst, ich bin dein Gott! Ich mache dich stark, ich helfe dir, ich schütze dich mit meiner siegreichen Hand!" Jesaja 41,10