

Uwe Wolff

# Unterwegs zur Mitte

Im Labyrinth des Lebens

Patmos Verlag

## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit). Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an [produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)

© 2026 Patmos Verlag  
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG  
Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller  
Umschlagabbildung: AnonMoos/Wikimedia Commons  
Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-8436-1633-1

Dr. Uwe Wolff ist Kulturwissenschaftler, Schriftsteller und Theologe. Er war als Gymnasiallehrer und in der Religionslehrerausbildung in Hildesheim tätig. Seit 1993 hat er etliche grundlegende Bücher zum Thema Engel veröffentlicht. Ebenso hat er über Labyrinthe und Irrgärten sowie vielbeachtete biografische Werke publiziert. Der Vater dreier erwachsener Kinder lebt mit seiner Frau und der Hündin Bodil in Bad Salzdetfurth. [www.engelforscher.com](http://www.engelforscher.com)

## *Inhalt*

Der Kraftort:	
Labyrinth der Frauen .....	9
Mein Leben:	
Labyrinth oder Irrgarten? .....	15
Im Labyrinth von Chartres:	
Ein Weg zur Mitte .....	21
Der Ariadnefaden:	
Ein Weg der Befreiung .....	49
Der Schlaf:	
Ein Weg der Heilung .....	67
Die Stille:	
Ein Weg der Gelassenheit .....	87
Der Gral:	
Ein Weg des Mitgefühls .....	107
Die Flüchtlinge:	
Ein Weg des Vertrauens .....	131
Ende und Anfang:	
Das Labyrinth von Rosenlund .....	145
Lesenswerte Bücher .....	157
Abbildungsnachweis .....	159



## *Der Kraftort: Labyrinth der Frauen*

*Öffne Deine Sinne für alles,  
was Dir begegnet.*

*Atme ein, atme aus – und finde Ruhe.*

*Ich wünsche Dir,  
dass Du Deine Mitte findest, heil wirst.*

*(INSCHRIFT DES NELLINGER LABYRINTHES)*

Manchmal scheint es, als kehre mit dem Lächeln der Kinder das Paradies zurück. Wohl deshalb gibt es auf dem Labyrinthplatz in Zürich ein bewegendes Begrüßungsritual für Neugeborene. Mütter und Väter, Großmütter und Großväter tragen Säuglinge durch ein Labyrinth zur Mitte. Zur Begrenzung ist das Labyrinth mit Stauden und Sträuchern bepflanzt. Deren Blütenpracht symbolisiert ein Paradies inmitten der Stadt. Die Mitte des Labyrinthes ist ein Symbol für den Ursprung und das Ziel des Lebens. Noch werden die Kinder auf Händen getragen. Die Erwachsenen wissen: Auf jedem Lebensweg droht ein Verlust der Mitte durch Zerstreuung, durch Ablenkung vom Wesentlichen, durch die Flut der Bilder und Reize, durch Oberflächlichkeit, Geschäftigkeit, Entscheidungsschwäche, Überforderung oder den Verlust der Resilienz. Sie wünschen, dass sich ihren Kindern das Symbol der Mitte bleibend einprägt und ihnen in Krisenzeiten eine Orientierung schenkt. Der Weg

## Der Kraftort

zur Mitte lädt immer wieder dazu ein, das Wesentliche zu suchen: den Baum des Lebens.

Der Labyrinthplatz von Zürich wurde von den Schweizer Künstlerinnen Agnes Barmettler, Rosmarie Schmid und der Labyrinthgärtnerin Julia Deppeler entwickelt – ein Frauenprojekt auf der ehemaligen Männerdomäne eines alten Kasernengeländes. Nach einem Umbau erhielt es seine derzeitige Gestalt. Es hat überall in Deutschland, der Schweiz und Österreich als Labyrinth der Frauen Nachahmung gefunden.

Das erste Labyrinth lag in Eden. Es war ein umfriedeter Garten. In der Mitte des Gartens Eden befanden sich zwei Bäume: der Baum des Lebens und der Baum der Erkenntnis des Guten und des Bösen. Sie sind in zahlreichen Heckenlabyrinthen, etwa am Hampton Court Palace bei London, nachgebildet worden. Jedes Gartenlabyrinth hat seine »Benutzerordnung«. Durch das Paradies zogen sich Wege, so erzählt es der Mythos, auf denen auch Gott in der Abendkühle lustwandelte (Genesis 3,8). Wie jeder Garten, so bedurfte auch der Garten Eden der regelmäßigen Pflege, damit er nicht verwilderte. Deshalb hatten Eva und Adam den Auftrag, ihn zu bebauen und zu bewahren.

Die Mitte aber war tabu. Hier lag das energetische Zentrum der gesamten Anlage. Zwischen den beiden Bäumen entsprang eine Quelle lebendigen Wassers. Sie teilte sich in vier Arme: die Flüsse Gihon, Pischon, Euphrat und Tigris. Jeder floss in eine andere Himmelsrichtung. Die vier Flüsse gaben dem Paradies eine gleichmäßige Grundstruktur und teilen es in vier Teile. Diese Verteilung ist ein Symbol für die Erde. Vor der Außenwelt geschützt war das Paradies durch eine Befestigung, vielleicht aus Hecken, vielleicht

## Labyrinth der Frauen

durch Mauern. Es ist nicht überliefert. Wie bei jedem Labyrinth gab es nur einen Eingang, der zugleich der Ausgang war. Er wurde durch einen Cherub, einen sechsflügeligen Engel, bewacht.

*In der Mitte des Labyrinthes ist kein Bleiben auf Dauer.*

*Die Mitte ist nicht unser Besitz.*

*Ihr Wesen ist Beständigkeit in ewiger Wandlung.*

*Leben aus der Mitte heißt sich verwandeln lassen.*

Zu den Vätern der modernen Labyrinthplätze gehört der Pfarrer von Wyck Rissington, einem kleinen Dorf in den abgeschiedenen Cotswold Hills von Gloucestershire. Dem vierfachen Vater, so wird erzählt, sei 1950 im Traum ein Engel erschienen und habe ihm konkrete Anweisungen zur Errichtung eines Paradiesgärtleins neben der Kirche gegeben. Nach sechsjähriger Arbeit wurde das Gartenlabyrinth am 10. August 1956 eingeweiht. Der bescheidene Pfarrer wäre heute längst vergessen, wenn nicht die englische Labyrinthforscherin Janet Bord in ihrem Buch »Irrgärten und Labyrinth« – »Mazes and Labyrinths of the World« (1976) ein Foto veröffentlicht hätte. Es zeigt den Geistlichen mit seinen vier kleinen Töchtern im Labyrinth. Sein Name ist nicht überliefert. Dieses Schicksal teilt er mit vielen Labyrinthbauern, die das alte Symbol mit neuer Bedeutung angereichert haben.

Jim Buchanan, ein Künstler und Landschaftsarchitekt, ließ sich von dem Pfarrer anregen und errichtete 1996 im Tapton Park in Chesterfield ein großes »Wildblumen-Mandala-Labyrinth« (»Earth and Windflower Labyrinth«), das schnell von den Kindern in Besitz genommen wurde. In

## Der Kraftort

Schweden baute Randoll Coate (1909–2005) »Das Schöpfungslabyrinth« (1978) bei Schloss Falkenberg (Värmland). Es hat die ovale Grundform eines Vogeleies und zeigt in der Mitte den Lebensbaum aus dem Paradies sowie die Gesichter von Adam und Eva. Randoll Coate bereitete für den britischen Geheimdienst die Befreiung Norwegens von den deutschen Truppen vor. Er kannte die verschlungenen Pfade der Diplomatie und wurde nach seiner Pensionierung ein Pionier des Labyrinthbaus. Im Alter von 96 Jahren durchschritt er zum letzten Mal eine seiner Anlagen.

Angeregt von dem Zürcher Labyrinth wurde bei den »Ostfelderner Frauentagen« auf der Schwäbischen Alb in einem alten verwilderten Pfarrgarten das »Nellinger Labyrinth« errichtet. Es hat sieben Gänge. Rosen, Erdbeeren, Astern, Wildkräuter und andere Pflanzen weisen den Weg zur Mitte.

Bereits 1984 folgte der deutsche Religionspädagoge Hubertus Halbfas dem Vorbild des englischen Pfarrers und baute mit Grundschülern ein Gartenparadies in Labyrinthform. Ende April begann die Arbeit mit der dritten Klasse der Christian-Morgenstern-Grundschule in Ratingen-Homburg. Bei der landwirtschaftlichen Genossenschaft in Wülfrath wurden 15 Kilogramm ungebeizter Sommerweizen und fünf Kilogramm Gelbsenf für die Aussaat der Wegbegrenzung gekauft. Für die Labyrinthmitte einige Tüten Wild- und Wiesenblumen und blauer Rittersporn, die Königin der Stauden. Der Kreis für die Aussaat wurde mit einem Radius von 11,50 Metern gezogen, der Gehkreis war 40 Zentimeter, der Saatkreis 20 Zentimeter breit. Mit Tanz und Gesang wurde der Gehkreis zur Mitte von den Kinderfüßen festgestampft. Nach dem Ritual erfolgte die Aussaat von Radieschen, Spinat, Schnittsalat, Erbsen und Möhren.

Das Gartenlabyrinth wurde zum Ort eines ganzheitlichen Lernens mit allen Sinnen und einer Beheimatung der kindlichen Seele auf dem Boden der Mutter Erde. Die Kinder leisteten die Pflege des Labyrinthes, wie es der Rhythmus des Jahres verlangte. Sie erlebten das Keimen, Wachsen und Aufblühen der Saat, das wogende, duftende Meer der weiß-gelben Kamille, das Spiel der Hummeln und Bienen zwischen Kornblume und rotem Mohn. Sie spielten, sangen und tanzten im Labyrinth und veranstalteten am Erntetag ein großes Fest. Der Sommerweizen wurde geschnitten, gedroschen und gemahlen. Brot wurde gebacken, im angrenzenden Wald Holz gesammelt und in einer Prozession zusammen mit Trauben, Kartoffeln und Teig zur Mitte gebracht. Stockbrote wurden im Lagerfeuer gebacken, Kartoffeln gegart und Würstchen gegrillt. Eine Spirale zierte die Mitte eines frischen Brotes. Später im Herbst kamen die Kinder ein letztes Mal in der Mitte zusammen und feierten ein Gemeinschaftsmahl mit frischgepresstem rotem Traubensaft und Brot, das aus dem Weizen des Labyrinthes gebacken worden war.

Die Kinder sind inzwischen Erwachsene. Vielleicht erinnern sie sich nicht mehr an das Gartenlabyrinth, das sie einst bebaut und bewahrt haben. Vielleicht wissen die Kinder, die als Säuglinge in die Mitte des Zürcher Labyrinthplatzes getragen worden sind, nichts von dem Ritual. Auf Wissen und bewusste Erinnerung kommt es nicht an. Das Ritual wirkt aus einer tieferen Schicht unseres Wesens, die jenseits der Sprache liegt. Wer einmal den Weg durch das Labyrinth zur Mitte gegangen ist, wird ein Leben lang von dieser Erfahrung getragen. Welche Frucht das Ritual in den Seelen der Kinder bringen wird und wann die Saat aufgeht, weiß niemand. Es bleibt das Geheimnis der Mitte.



# *Mein Leben: Labyrinth oder Irrgarten?*

*Erkenne dich selbst!*

*(INSCHRIFT BEIM ORAKEL VON DELPHI)*

Nach einer Woche des Umbaus hatte sich unser Lebensmittelmarkt in einen Irrgarten verwandelt. Ich fand mich in den Gängen nicht mehr zurecht. Ganz anders reagierten die Kinder. Sie spielten Verstecken und rannten vor Freude schreiend zwischen den Regalen herum. Ein Supermarkt sei kein Escape Room, meinte eine genervte Mutter von drei lebenslustigen Töchtern. Nach einer weiteren Woche hatte sich der Bauplan des Irrgartens allen Kundinnen eingeprägt. Die verschlungenen Pfade der neuen Unübersichtlichkeit führten sie auf vielen Umwegen zur Kasse oder zum Self Scanning. So ging es auch mir.

Die Irrgärten meiner Kindheit waren der Wald und der Bahndamm und jene runden Geduldsspiele, die man in eine Handfläche legen konnte. Wir bekamen sie von der Apothekerin geschenkt, wenn wir für die Großmutter die monatliche Bestellung mit einem Privatrezept abholten. Besonders wichtig waren Oma Selma die Knoblauchtabletten. Da sie sich keine Namen merken konnte oder wollte, nannte sie diese Wundermedizin die »Pillen mit dem alten Mann«. Der alte Mann war ein Greis. Er turnte an einem Modell im Schaufenster der Apotheke und machte die Riesenfelge am Reck. Sein Name war Ilja Rogoff. Die Medizin muss Oma

## Mein Leben

Selma gutgetan haben, denn munter durchschritt sie das Labyrinth ihres Lebens und erreichte das 104. Jahr.

Unter dem durchsichtigen Plastikdeckel des Labyrinthspiels befand sich ein Gewirr von Gängen, durch das eine Kugel oder eine kleine Maus zur Mitte geführt werden musste. Dieses Spiel kannte nur einen Gegner: die eigene Ungeduld. Heute gibt es sie wieder als Taschen- und Handbalancierspiele oder als Balancierbretter. In Kindergärten und Grundschulen, in Wartezimmern der Ärzte, in Seniorenheimen und bei Ergo- und Physiotherapeuten gehören Labyrinthspiele zur Grundausstattung. Sie beruhigen, helfen bei der Problemlösung und Stressbewältigung, trainieren die Koordination von rechter und linker Gehirnhälfte, schulen die Wahrnehmung, machen einfach Spaß oder gehen tierisch auf die Nerven, wenn man vergeblich die Mitte zu erreichen versucht. Immer sind sie ein Spiegel unserer Gefühle.

Alles kann zum Labyrinth werden: Liebe und Elternbeziehung, Schule und Beruf, die Politik, der Verlust der Arbeit und die neue Stelle, das eigene Geschlecht. Überall droht Verlust der Mitte. Die Drogenabhängige fühlt sich wie in einem Labyrinth, der an Alzheimer Erkrankte taucht hinab in das Labyrinth des Vergessens. Jede Krise bildet eine Herausforderung. Sie holt uns ein, konfrontiert uns mit unserem bisherigen Lebensweg. Sie verlangt eine Zeit der Rückschau, ein Innehalten, eine Zeit der Nachdenklichkeit. Wir blicken in den Spiegel unserer Seele. Das sind Tage des Schmerzes, Tage des Selbstzweifels, Tage der Trauer, Tage des Erwachens. In ihnen liegt eine Chance der Wandlung und Erneuerung des Lebens. Wir müssen nicht so bleiben, wie wir sind. Wir können umkehren, einen neuen Weg beschreiten. Wir können unser Leben ändern.

## Labyrinth oder Irrgarten?

*Geheimnisvolle Kräfte der Wandlung sind im Labyrinth verborgen.*

*Das Labyrinth ist ein Weg der Neugeburt mitten im Leben.*

*An seinem Eingang stehen Aufmunterungen:*

*Vertraue dir selbst, du weißt mehr als du denkst!*

*Vertraue dir selbst, du kannst dein Leben ändern!*

*Vertraue dir selbst, du wirst den Weg finden!*

Ein Labyrinth ist kein Irrgarten. Im Irrgarten gibt es viele Wege und Wegkreuzungen. Sie stellen an den Besucher besondere Anforderungen. Er muss den rechten Weg wählen und dazu eine Entscheidung treffen. Wer den gewählten Pfad beschreitet, kann »in die Irre gehen«, »auf die falsche Bahn geraten«, »der Welt verlorengehen« und zuweilen sogar »irre werden«. Dann lauert die Angst vor der Tür des Herzens. Im Irrgarten gibt es Sackgassen. Wer sich plötzlich an einem »toten Punkt« wiederfindet, erkennt die Sinnlosigkeit des eingeschlagenen Weges. Er hat das Ziel verpasst und seine Chance vertan. Doch ist Umkehr immer möglich.

Im Unterschied zum Irrgarten kennt das Labyrinth keine Irrwege und Sackgassen. Es gibt nur einen Weg, und der führt immer zur Mitte. Im Labyrinth kann man sich nicht verlaufen. Auch sind die Wege nicht durch hohe Mauern oder Hecken getrennt. Die Wegführung ist auf steinigem Untergrund mit Kreide oder Farbe gezeichnet, als Mosaik gelegt, in den Rasen gestochen oder mit Blumen gepflanzt. Die Labyrinthgängerin kann die Mitte immer im Blick haben. Im Schreiten durchmisst sie den ganzen Raum, erlebt, wie sie sich der Mitte immer wieder annähert und sich von ihr entfernt. Ein ruhiger Herzschlag der Gelassenheit begleitet sie. Nach vielen Umwegen und nachdem sie den

## Mein Leben

gesamten Innenraum des Labyrinthes durchschritten hat, gelangt sie unweigerlich zur Mitte. Im Labyrinth kann man nicht verlorengehen.

Jedes Labyrinth hat eine Mitte. Als Symbol der Selbstfindung bildet sie das Ziel des Lebensweges. Die Wege durch das Labyrinth des Lebens sind jedoch gewunden. Auf den ersten Blick erscheint die Wegführung als chaotisch. Tatsächlich aber folgt jedes Labyrinth einer Grundstruktur. Der erste Eindruck von Unordnung weicht schrittweise der Ordnung. Was zuerst als Ausdruck des Chaos erschien, wird allmählich als Kosmos erfahrbar.

*Wer sich auf den Weg begibt, wird erfahren:  
die Welt ist wunderbar im Ganzen.  
Auf die Grundordnung der Dinge ist Verlass,  
und am Ende kommt jeder Mensch  
trotz aller Irrungen und Wirrungen ans Ziel.*

Das Labyrinth ist eine Verheißung. Sein Bauplan ist denkbar einfach: Es hat *einen* Eingang, *einen* Weg, der in zahlreichen Schwüngen und Umkehrungen zu einer Mitte führt. Man kann es schnell durchlaufen. Dann ist der Gang durchs Labyrinth eine Freizeitbeschäftigung oder ein sportiver Akt. Die Wegführung im Labyrinth vermeidet den direkten Zugang zur Mitte bewusst. Wer den Weg mit spirituellem Spürsinn durchschreitet, wer sich bewusst und mit wacher Seele ins Labyrinth begibt, dem wird es zum Ort der Selbstbegegnung und Selbstfindung. Im Labyrinth gibt es nur einen Weg, und schnell glaubt man die Mitte zu erreichen. Doch dann wird man von der Mitte weggeführt, das Ziel gerät aus den Augen. Man wird Umwege geführt, Gefühle stellen sich

## Labyrinth oder Irrgarten?

ein: freudige Erwartung, Enttäuschung, Ungeduld, Zorn – man erfährt sich selbst. Auf dem Weg zur Mitte offenbart sich die eigene Natur.

Die Lehre des Labyrinthes ist eindeutig: Wer Erfahrungen machen will, muss bereit sein, Umwege zu gehen. Das Labyrinth ist ein »Prinzip Umweg«, sagt der große Labyrinthforscher Hermann Kern (1941–1985), dessen Lebensweg so früh endete. Das »Prinzip Umweg« steht für Nachdenklichkeit, eine Verzögerung der Reaktion auf Reize; es stiftet Sinn für die retardierenden Momente auf dem Weg zum Ziel: Krankheiten, Krisen, Rückschläge, Zweifel – und hält an, in ihnen Wachstumskräfte zu finden. Das Labyrinth ist eine Schule der Langsamkeit. Je mehr Umwege der Labyrinthgänger durchschreitet, desto intensiver wird der Raum der Welt erfahren. Jeder Wendepunkt im Labyrinth des Lebens schenkt eine neue Blickrichtung auf das Geheimnis der Mitte.

Manchmal ist das Leben ein Irrgarten, manchmal ein Labyrinth. Irrgarten und Labyrinth markieren unterschiedliche Erfahrungen auf dem Lebensweg. Doch für beide gilt:

### *Entscheide dich!*

Die neue Zeit der Wandlung hat längst begonnen. Vor uns liegt das Labyrinth der Zukunft. Alles fließt, alles wandelt sich. Nehmen wir an, die gefährlichen Krankheitserreger werden schon bald besiegt sein, KI wird unsere Arbeit entlasten, und wir werden noch im Alter von Oma Selma mit oder ohne Rollator durch die frische Luft der autofreien Großstädte gehen. Dennoch werden die großen Fragen nicht verstummt sein. Sie führen zur Mitte:

## Mein Leben

*Wer bin ich?  
Wo komme ich her?  
Wo stehe ich?  
Wo gehe ich hin?*

Das Internet ist ein gigantischer Irrgarten. Doch unendlich viel größer ist das Labyrinth unseres Herzens. Kein genetischer Atlas wird das Land der Seele jemals kartographieren. Deshalb wird die Frage nach der Mitte des Lebens niemals verstummen.

*Im Irrgarten wandert der Abenteurer,  
im Labyrinth der Pilger.  
Einer erfährt die Welt,  
der andere die Seele.  
Einer sucht Glück,  
der andere Heil.  
Der Abenteurer geht in Unruhe,  
der Pilger in wachsender Ruhe.  
Der Weg im Irrgarten macht atemlos,  
der Weg im Labyrinth führt zu ruhigem, bewusstem Atmen.*

## *Im Labyrinth von Chartres: Ein Weg zur Mitte*

*War es nicht Wunder? O staune, Engel, denn wir sinds,  
wir, o du Großer, erzähls, dass wir solches vermochten ...  
Chartres war groß ...*

*(RAINER MARIA RILKE, DUINESER ELEGIEN VII)*

Mit drei kleinen Kindern und einem großen Hund sollte es in die Bretagne gehen. Unterwegs wollten wir die gotischen Kathedralen von Chartres und Amiens besuchen. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich als Sohn des Nordens weder eine romanische noch eine gotische Kirche mit bewusstem Blick besucht. Warum zogen mich diese Orte jetzt magisch an? Es war nicht das Interesse an Architektur oder Kunstgeschichte. Eher die Ahnung, dass ich dort finden würde, was ich gerade in meiner damaligen Lebensphase dringend brauchte. Was es wäre, hätte ich nicht sagen können. Heute weiß ich es. Die reifen Jahre bringen Licht ins Leben. Labyrinthe wirken in der Zeit. Meist wird das Geheimnis der Mitte erst im Rückblick sichtbar. Bei mir war es so, als ich viele Jahre später mein eigenes Labyrinth im schwedischen Rosenlund baute. Da erreichte ich die Mitte. Sie war Ende und Anfang. Damit hatte ich nicht gerechnet.

Doch noch waren wir mit den Kindern unterwegs! Zuerst besuchten wir Chartres und wandelten staunend, den Kopf in den Nacken gelegt und zu den bunten Glasfenstern hinaufblickend, durch dieses Haus aus Licht. Die Ursprünge der