

Inhalt

Einleitung: Gesund-Seins-Wege im Labyrinth 7

Das Labyrinth 8

Labyrinth-Tanz · Sagenhaftes Labyrinth · Das Labyrinth – ein Symbol

Labyrinth biografisch verstehen 15

Sich finden im Labyrinth · Ariadnefaden als Weg · Orientierung im Labyrinth · Wendepunkte · Lassen im Labyrinth · Vertrauensweg im Labyrinth · Der Angst entgegengehen · Aufbruch ins Labyrinth · Perspektivenwechsel · Sicher ist das Vergängliche

Labyrinth als Gesund-Seins-Weg 35

Gesund-Sein · Krank-Sein · Heil-Sein

Schatzsuche im Labyrinth 42

Wege · Den eigenen Weg bewusst gehen · Therapie als Weggeschehen · Umwege · Spuren · Handelnd weitergehen · Gesund-seins-förderndes Verzeihen

Das Labyrinth als Wegweiser zur Spiritualität 52

Überwindung von Gegensätzen · Leibhaftige Spiritualität · Spirituell handeln · Hoffnung · Freudenspur · Leid integrieren · Begleitet sein · Glaube · Beten · Gelingen im Labyrinth · Trauer leben · In der Mitte sein · Selbstvertrauen · Selbstwert · Das Geheimnisvolle macht das Leben

zauberhaft · Dankbarkeit · Wunder am Weg · Das Beste im Leben bekommt man geschenkt

Leibhaftig leben im Labyrinth 82

Die Weisheit des Leibes · Inmitten meines Leibes · Gefühlvoll leben · Weg der Liebe · Mit allen Sinnen gehen · (Zu-) Hören lernen · Auf den Geschmack kommen · „Man sieht nur mit dem Herzen gut ...“ · Berühren · Gehen im Labyrinth · Eine Grenze zum Gehen · Bewegung im Labyrinth · Begegnung

Zeit (er)leben im Labyrinth 107

Im Rhythmus sein · Die Kraft der Rituale · Langsam gehen · Innehalten auf dem Weg · Im Jetzt leben

Gesund-Sein im Labyrinth 118

Literaturverzeichnis 119