



Het labrynt als instrument bij loopbaanbegeleiding

Tonny van Deudekom

Het labrynt is een betekenisvol symbool dat al tienduizend jaar over de hele wereld voorkomt. In de meest onherbergzame gebieden zijn labrynten gevonden en we zien ze ook nu nog in onze eigen omgeving ontstaan. De weg waarover je in het labrynt wordt geleid, heeft een diepere betekenis; het betreft de eigen persoonlijke levensweg die je gaat – je innerlijke labrynt. Het lopen van een labrynt kan je helpen ontdekken wie je bent en kan je jouw verbondenheid met de kosmos laten beleven.

Het labyrint is een oeroud archetype, een symbool van verbinding, van geboorte, wedergeboorte en transformatie. Het heeft een universele betekenis en is niet voorbehouden aan één enkele religieuze of culturele traditie. Juist daarom spreekt het mensen over de hele wereld aan. Het verbindt de buitenwereld met de innerlijke wereld (of de menselijke en de goddelijke wereld). De cirkel is het symbool van heling, heelheid en eenheid: het labyrint wijst een weg door die cirkel heen.

Een labyrint kan fysiek aanwezig zijn, maar wordt ook als symbool gehanteerd voor de levensweg. Als een oeroude ruimte die onze innerlijke en uiterlijke levensreis symboliseert. Het biedt dan plaats aan een zoektocht naar onze zogenaamde kern. In de christelijke traditie wordt het labyrint wel vereenzelvigd met de pelgrimstocht naar het heilige land. Daarom liggen in een aantal kerken en kathedralen in Frankrijk, Italië en Engeland labyrinten. De pelgrim liep het labyrint door drie stappen vooruit te maken en twee achteruit.

Een heel bekend labyrint is het Chartres labyrint, te vinden op de vloer in de kathedraal in Chartres. Een andere vorm van een labyrint is het klassieke labyrint. Ook op de kade in Nijmegen en op de Brink in Deventer is een labyrint aangelegd. Voor mijn werk als coach heb ik een labyrint in mijn tuin dat ik inzet als het 'past'.



Chartres labyrint

We mogen het labyrint vooral niet verwarren met een doolhof. Simpel gezegd vind je in een labyrint de weg en in een doolhof zoek je de weg. In een labyrint word je over één weg geleid en richt je de aandacht naar binnen. Verdwalen kan niet. In een doolhof echter heeft de weg vertakkingen en kruispunten en word je misleid en aan het dwalen gebracht. De aandacht is naar buiten gericht. Voor mij persoonlijk is het labyrint in de loop der tijd een rustpunt geworden. Als ik met een vraag zit ga ik met aandacht het labyrint lopen en ik kom er meestal uit met een antwoord.

Antwoorden vinden in het labyrint

Het lopen van het labyrint staat symbool voor het gaan van je eigen levensweg. Je kunt dit doen op moeilijke momenten in je leven, maar ook als een gewoon onderdeel van je dagelijkse levenspad. In vrijwel alle gevallen brengt het meer innerlijke rust, heling, acceptatie en een besef van verbondenheid. In het echte leven kent ons pad ook de nodige – verwachte en onverwachte – wendingen. Met het lopen van een labyrint doen we dat als het ware na. De vorm van het labyrint geeft vertrouwen dat je tot je kern (bestemming) kunt komen. Het is net het leven zelf; de ene keer ben je dichterbij je kern dan de andere keer. Je gaat linksom en rechtsom en komt uiteindelijk tot de kern. Je kunt diverse doelen stellen, waarmee je het labyrint in kunt gaan:



Klassiek labyrint

1. Antwoorden vinden op levens- en zingevingsvragen.

Wat we doen is ruimte scheppen voor onszelf en dichterbij onszelf komen als we met aandacht stilstaan bij wat voor ons belangrijk is. Vragen die je jezelf kunt stellen zijn: Wat heb ik werkelijk nodig? Wat wil ik echt? Waar gaat mijn diepste verlangen naar uit? Waar sta ik in mijn leven of werk? Hoe ga ik verder? Wat is op dit moment goed voor mij? Gaandeweg zal het antwoord uit jezelf komen, hierop mag je vertrouwen. Je verbindt je in het labyrint met je diepste wezen en het innerlijke weten. Mystici zeggen dat de mens in zijn diepste wezen verbonden is met het Al, met God, met de voorzienigheid, met ... geef het je eigen woord.

2. Loslaten wat je achter je wilt laten: verdriet, angst, wrok, negativiteit of schuldgevoel.

Door die gevoelens te ervaren kun je ze loslaten of een plaats geven. Daardoor maak je ruimte voor nieuwe ervaringen, en kom je dichterbij je diepere zelf. In het midden ontvang je wellicht nieuwe inzichten, antwoorden, beelden of een gevoel van verwondering en opluchting. Je intuïtie en de diepere lagen van je ziel gaan spreken. Je wordt gevoed door je bron en er vinden transformaties plaats. Op de weg naar buiten overweeg je nog eens wat je gevonden hebt en mee hebt genomen uit het midden. Ook kan het zijn dat de antwoorden of inzichten op een later moment tot je komen of zich in je dromen manifesteert. Geef jezelf de ruimte en wees vrij van verwachtingen en oordelen.

3. Een mantra of gebed opzeggen tijdens de labyrintloop.

Bezinning en met je aandacht naar binnengaan geeft rust.

4. Je denken ordenen.

Een labyrintwandeling ruimt de geest op en ordent je denken.

5. Gevoelens van stress verminderen.

Met volle aandacht en rust het labyrint lopen, vermindert gevoelens van gehaastheid, stress en onrust.

6. Anderen tegenkomen.

Het delen van het smalle pad stemt tot nadenken over

hoe je in je leven met ontmoetingen en verbindingen omgaat. Het verhoogt het besef van 'gedeelde momenten' en het bewustzijn van een collectieve zoektocht en een gedeelde bestemming.

Het lopen van een labyrint

Een reis door het labyrint helpt bij het onderzoeken van de diverse kanten van een probleem. Het beperkt zich niet alleen tot het rationele of intuïtieve, het verstand of het gevoel: beide komen aan bod. Ook vragen over zingeving krijgen aandacht. Het lopen van het labyrint geeft antwoorden op vragen waarop jouw cliënt een antwoord zoekt. Een voorwaarde is dat je cliënt zich met aandacht voorbereid op wat van wezenlijk belang is op dat moment. De cliënt kan hiertoe de vraag voor zichzelf opschrijven om er beter op te kunnen focussen en zich te verbinden met een diepere laag in zichzelf. De cliënt probeert zich tijdens het lopen open te stellen voor zijn innerlijke stem en de antwoorden die van binnenuit komen. Het is van belang dat je cliënt zijn innerlijke stem serieus neemt en durft te vertrouwen op de innerlijke leiding. Met het verlaten van het labyrint heeft je cliënt (mogelijk) een oplossing gevonden voor zijn probleem. Soms komen de verrassende inzichten wanneer je cliënt een nachtje heeft geslapen over de oefening en de uitkomst.

Aanvullende tips

Het labyrint is bruikbaar in situaties waar je klanten niet kunnen, durven of willen beslissen over een belangrijk



Klassiek labyrint bij 't Hofke in Olburgen, 2017

thema in hun (werkzame) leven. Mijn professionele ervaring is dat het inzetten van het labyrint hierbij zeer waardevol kan zijn. Het kan gaan over veranderen van werkrichting, de eigen droom volgen, toch verhuizen, een studie volgen, stoppen of uitstellen, verwerking en loslaten van teleurstelling en onontkoombare veranderingen in het leven. Maar ook over loslaten en transformeren van gevoelens bij verlies, ziekte, trauma's en vermindering in eigen kunnen. Een terdege voorbereiding doen met je klant middels meditatie, een aarde-oefening of energetische oefening is van wezenlijk belang. Je helpt je klant contact met zichzelf te maken en te hebben tijdens de gehele labyrintsessie (voorbereiding, lopen en nazorg).

De essentie is dat je de klant helpt, om vooraf aan het lopen, heel concreet contact te maken met de eigen vragen, angsten en twijfels en hem de concrete vraag mee te laten nemen in het labyrint. De opdracht aan je klant is niet te sturen, niets in te vullen, maar de eigen wijsheid, intuïtie en gevoelens te ervaren die wellicht opkomen met het lopen van het labyrint. Je kunt de volgende instructie meegeven bij het lopen: 'Neem hetgeen je hebt voorbereid serieus. Herhaal je vraag nogmaals in jezelf bij de ingang van het labyrint – daarna laat je het los. Neem het al lopende mee. Je bepaalt je eigen tempo, de grootte van je stappen, de momenten waarop je stilstaat. Als je iets achter wilt laten, kun je dat het beste doen tot in het midden van het labyrint. Daarna neem je wat je mee terug wilt nemen, mee naar buiten.' Na het lopen van het labyrint kan je klant de ervaring eerst opschrijven en vervolgens met je delen. De ervaring staat niet ter discussie, er is geen oordeel. Ook een klant die niets heeft meegemaakt in het labyrint heeft iets meegemaakt. Het geeft wellicht ook weer aanleiding om dieper op een vraag in te gaan. Ken altijd waarde toe aan elke ervaring. Neem ook zelf genoegen met dat wat is.

De mythe

In het verhaal van Ariadne is er een monster in het midden van het labyrint. Het monster staat symbool voor onze eigen schaduwkant en wordt zorgvuldig opgesloten. Dit doen we zelf ook vaak met gedach-

De draad van Ariadne – het labyrint als spiegel van ons innerlijk.

In een periode van tegenspoed had koning Minos van Kreta aan Poseidon, de koning van de zee, verzocht een geschenk aan de goden te offeren om hen goed te stemmen en voorspoed te bieden. Poseidon gaf de koning een witte stier van buitengewone kracht en schoonheid. Minos raakte echter zo gehecht aan het prachtige dier dat hij besloot om het voor zichzelf te houden en een andere stier aan de goden te offeren. Poseidon had het bedrog echter direct door en wreekte zich door Pasiphae, de vrouw van koning Minos, te betoveren. Ze werd verliefd op de witte stier, raakte zwanger en baarde een kind dat half mens, half stier was: de minotaurus (minos = mens; taurus= stier). Dit monster was een schandvlek voor het koninkrijk en moest daarom worden opgesloten en verborgen gehouden.

Een in Knossos wonende meester-architect kreeg de opdracht een constructie te maken, waarin Minotaurus veilig kon worden opgesloten. Het resultaat was het beroemde labyrint in Knossos, de hoofdstad van Kreta. Minotaurus accepteerde het echter niet om opgesloten te worden en eiste als tegenprestatie een prooi. Elke negen jaar zouden zeven jonge mannen en zeven jonge vrouwen geofferd worden voor Minotaurus. Theseus, de zoon en troonopvolger van de koning van Athene, hoorde over de Minotaurus. Hij was sterk en zag ernaar uit om Minotaurus te verslaan. Volgens de overlevering bood Ariadne, de dochter van koning Minos die als sombere taak had de uitverkoren offers tot de ingang van het labyrint te begeleiden, hem een gewijd zwaard en een knot garen aan. Het uiteinde van de draad bond Theseus bij de ingang vast. Samen met de andere jonge mensen drong hij het labyrint binnen. Onderweg wond hij de draad af om de weg terug te kunnen vinden en hij versloeg Minotaurus met het gewijde zwaard. Samen met zijn bevrijde kameraden vond hij de weg naar buiten moeiteloos terug.

Bron: Wikipedia

ten en gevoelens die we als kwaadaardig of negatief ervaren. Ieder van ons kent eigen innerlijke conflicten. We sluiten ze op, verbergen ze voor onszelf en voor anderen. Dat ze in het onzichtbare hun eigen leven gaan leiden en uiteindelijk een gevaar voor onszelf en anderen worden, is iets om je bewust van te worden. Zulke gevoelens en gedachten willen juist niet opgesloten en afgezonderd worden. Ze willen erkend worden en gezien, uit de schaduw treden en in het licht komen. Het hoort bij ons menselijk lot om zowel goede als kwade krachten in onszelf te leren hanteren. Onze psyche is zeer gecompliceerd en onze bestemming lijkt te zijn om harmonie en balans in onze innerlijke chaos te brengen en waarachtig te zijn. Dit noemt Rundqvist onze persoonlijke heldendaad. Naarmate het beter lukt, groeien wij als mens en medemens. Hij ziet ons daarmee tot de kern van het innerlijke laby-

rint doordringen. Wie zichzelf blijft ontkennen, verliest zijn beste energie, verstart en wordt materialistisch. In de mythe komt dit tot uitdrukking in het offer van veertien jonge vitale mensen. Het monster verslindt de vitaliteit van de mens. Theseus staat hier voor de mannelijke energie in ons; onze daadkracht en verstand, hij doorbreekt de verstarring en maakt vrij. Hij neemt zijn leven in eigen hand en vertrouwt op zijn innerlijke leiding (de vrouwelijke energie van Ariadne). Zij vertegenwoordigt de zuiverheid van het hart, zij is de intuïtie en de empathie, de liefde. Het huwelijk tussen het mannelijke en het vrouwelijke in onszelf, maakt ons tot hele, rijpe en uiteindelijk tot wijze mensen. ■

Referenties

- Kustenmacher, M., & W. (2001). *Labyrinten: een ontdekkingsreis door de wereld van labyrinten en doolhoven met motieven uit dertig eeuwen*. Katwijk aan zee: Panta Rhei.
- Rundqvist, R. (1998). *Het labyrint als inwijdingsweg*. Utrecht: AnkhHermes.
- Sevenhuijzen, S. Over het labyrint. Geraadpleegd op 2 juli 2018, van <http://www.labyrintwerk.nl/index.php/over-het-labyrint>

Het labyrint helpt je jezelf innerlijk te ordenen, om je diepe identiteit terug te vinden



Tonny van Deudekom

Tonny van Deudekom is coach en labyrintwerkster. Vanuit de Triskel (www.detriskel.nl) helpt ze bij individuele vragen over leven en werk. Ze geeft workshops en bezinningsdagen met gebruikmaking van meditatie, mindfulness en labyrintwerk.