

COLETTE
BARON-REID

The Map

Entdecke
die Landkarte
deiner Seele

Aus dem Englischen
von Horst Kappen

KNAUR 
MENSSANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel
»The Map – Finding the Magic and Meaning in the Story of Your
Life« bei Hay House, Inc., Carlsbad, Kalifornien.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de**



Vollständige Taschenbuchausgabe 2014

© 2011 Colette Baron-Reid

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2012 Knaur Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München;

© Jena DellagrottagliaMaldonado, Duirwaight, Inc.

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87611-4

*Dieses Buch ist all den außergewöhnlichen
Menschen gewidmet, die mir einen Einblick
in die Magie ihres Lebens gewährt und mir erlaubt haben,
die Landkarte ihres Lebens zu zeichnen.*

INHALT

Zum Geleit von <i>Denise Linn</i>	11
Vorwort	15
Einführung: Ihre Magische Karte	27

TEIL I: DIE ORIENTIERUNG AUF IHRER INNEREN LANDKARTE

1 Wo sind Sie?	51
2 In welcher Zeit befinden Sie sich?	85
3 Verloren in der Schattenwelt	107

TEIL II: NAVIGATIONSHILFEN AUF IHRER KARTE

4 Was führt Sie?	129
5 Ihre Magischen Verbündeten	155
6 Unterredungen und magische Verwandlungen	177
7 Schätze, Talismane und Medizinbeutel	201

TEIL III: SINN UND MAGIE DES ABENTEUERS LEBEN

8 Was ist das Ziel dieses Abenteuers?	227
9 Die Entdeckung der Magie	251
10 Die Arbeit mit der Magie	269

TEIL IV: DIE VERWIRKLICHUNG DER MAGIE

11 Wegbegleiter	291
12 Wohin führt Ihr weiterer Weg?	315
Verzeichnis der Magischen Orte	339
Literatur	349
Dank	350

HAFEN

VON NANCY LEVIN

*aus diesem schwellenzustand
wiedergeboren
in einen spalt zwischen den welten*

*zeigt sich uns
durch nebelgebilde
die karte eines anderen weges
wir sehen – blitzartig –, wie das Leben sein könnte*

*können wir zum gewohnten zurückkehren
um es uns zu erneuern
und im vertrauten das wunderbare entdecken
oder brechen wir gemeinsam zu einer
abenteuerlichen ausgrabungsarbeit auf*

*überlassen wir uns
einer rasanteren selbstentdeckung
die allein durch das heraufbeschwören
schlummernder kräfte zustande kommt
nutzen wir diesen aussichtspunkt
und lassen das vergangene erinnerung sein*

*dieser kurze halt zwischen gegenwart und zukunft
ist die alchemie
die uns erweckt
uns entbindet
uns verwandelt*

*kaum einen moment gibt es
nicht einmal in der morgendämmerung
in dem ich vergesse
daran zu denken
dass dieser wechsel jetzt geschieht*

*ich bin ein licht im hafen
und lasse das gewicht des vergangen
auf see zurück
der wandel ist mein anker
tief im innern
ist der friede so nah*

EINFÜHRUNG

IHRE MAGISCHE KARTE

Wo befinden Sie sich innerlich in diesem Augenblick? Schließen Sie die Augen und beschreiben Sie, wo Sie sich *gefühlsmäßig* befinden: Sind Sie im Feld der Träume, auf dem Sie die Samen Ihrer Ziele aussäen und gespannt darauf warten, die Resultate zu sehen? Haben Sie sich in einer wasserlosen Wüste verirrt, in der Sie von jedem Überfluss abgeschnitten sind? Wandeln Sie im Tal der Tränen?

Es kann sein, dass Ihre innere Landschaft keinerlei Ähnlichkeit mit dem Ort aufweist, an dem Sie sich real in Raum und Zeit aufhalten. Vielleicht sitzen Sie in einem sonnendurchfluteten Zimmer, sehen hinaus auf einen wunderschönen Hafen und fühlen sich dennoch in einer rauen und unwirtlichen Landschaft Ihres Inneren gefangen. Denn was Sie glauben, hat einen großen Einfluss darauf, an welchem Ort Sie sich wiederfinden, wenn Sie den Blick in Ihr Inneres richten.

Glauben Sie, dass das Leben eigentlich mehr zu bieten hat als das, womit Sie sich begnügen? Oder sind Sie voller Zweifel, weil Sie nicht wissen, wie Sie mehr aus Ihrem Leben machen könnten? Vielleicht denken Sie, Sie täten bereits alles, was Sie können, doch ohne dass die Ergebnisse je dem entsprächen, was Sie sich erhofft haben. Möglicherweise betrachten Sie auch die Probleme, mit denen andere Menschen im Leben zu kämpfen haben, und fühlen sich außerstande, ihren Stress zu minimieren oder ihren Schmerz zu lindern. Sehnen Sie sich nach Erfüllung, Sinn – oder sogar nach Magie in Ihrem Leben?

Ich gehe davon aus, dass Sie bereit sind, hart dafür zu arbeiten und alles Richtige zu tun, um an Ihr Ziel zu gelangen: an

jenen glanzvollen Punkt auf der Karte, der mit verheißungsvollen Bildern von Geborgenheit, Fülle, Harmonie und Seligkeit winkt. Ein kurzer Rückblick auf Ihren bisherigen Weg wird Sie jedoch daran erinnern, dass die Route niemals so absehbar und beeinflussbar ist, wie Sie es sich wünschen. Ein bisschen Magie wäre da schon hilfreich, nicht wahr?

Wenn ich in diesem Buch von Magie spreche, so meine ich damit nicht die Tricks, Illusionen und Manipulationen, mit denen uns ein Zauberkünstler fasziniert. Die Art von Magie, die ich hier meine, ist vielmehr das lebendige Zeugnis des weisen und dynamischen Wesensgrundes, aus dem alles Stoffliche und Nichtstoffliche erschaffen ist, der alles formt, transformiert und wieder neu kreiert. Die Magie, von der in diesem Buch die Rede ist, erschließt sich Ihnen durch die Kraft Ihrer eigenen Wahrnehmung und durch die Bereitschaft, sich spielerisch-ernsthaft mit Ihrer Phantasie und Ihrem Höheren Selbst auseinanderzusetzen.

Die Kraft der Magie hat von jeher bestanden, sie besteht jetzt und wird immer bestehen. Man kann sie nicht intellektuell verstehen oder logisch analysieren, und doch ist es möglich, auf der tieferen Ebene des Herzens und der Seele intuitiv um sie zu wissen. Diese Magie ist schöpferisch und lebenspendend. Sie ist nicht etwas, was sich kontrollieren ließe, aber es ist möglich, sich auf sie einzustimmen und sogar an ihrer Seite zu »schwimmen«, so wie ein Delphin sich den Bewegungen eines Schwimmers anpasst, den er im Wasser begleitet. Wenn Sie bereit sind, mit dem Göttlichen Prinzip in Beziehung zu treten, und zulassen, dass Ihre Phantasie von ihm befruchtet und inspiriert wird, werden Sie von den Ergebnissen verblüfft sein. Wenn Sie aus dem linearen Denken der linken Gehirnhälfte ausscheren und in die kreative Dimension der Intuition und Phantasie eintreten, werden Sie leicht zu Ihrer eigenen, ganz persönlichen Verbindung mit der Magie hinfinden.

Warum gebrauche ich die Metapher von einer »Landkarte«? Die Sprache der Symbolik erlaubt uns den Zugang zu Erlebnisschichten, die im Unterbewussten gespeichert sind und dem Alltagsbewusstsein vielfach verborgen bleiben. Hier finden wir die Überzeugungen und Vorstellungen, die darüber bestimmen, wo es uns hinzieht und was wir in unserem Leben Gestalt annehmen lassen. Metaphern werden durch Intuition entschlüsselt, und es ist nicht der rationale Geist, sondern die Seele, die sie in ihren vielschichtigen Bedeutungen genauer versteht. Eine metaphorische Sprache erlaubt uns, hinter die Oberfläche der Dinge zu gelangen und in eine tiefere Wirklichkeit vorzudringen, die dem Verstand allein so nicht zugänglich ist.

In uns allen gibt es beispielsweise von unseren Gefühlen und Gedanken geschaffene Seelenlandschaften – das Feld der Stürme, auf dem es uns umtreibt, wenn wir uns angegriffen fühlen, oder der stickige Sumpf, in den wir hineingezogen werden, wenn die Last unserer Aufgaben uns niederdrückt. Wenn ich Sie frage: »Wo befinden Sie sich jetzt?«, werden Sie vielleicht spontan antworten: »Ich habe mich verirrt!«, »Am Grund eines tiefen Lochs, in dem ich gefangen bin«, »Im Morast«, »Im Treibsand, der mich verschlingt« oder »In einem öden Niemandsland, in dem ich umherirre«. Für den Gehalt und die Intensität Ihrer Erfahrung sind diese anschaulichen Bilder sehr viel aussagekräftiger, als es eine bloße faktische Aufzählung Ihrer Lebensumstände wäre.

Sobald Sie für Ihre innere Landschaft sensibilisiert sind, werden Sie sich auch daranmachen, Ihre Welt neu zu formen, indem Sie – statt sich auf die äußere Wirklichkeit zu konzentrieren – diese innere Landschaft verändern. Wenn Sie die dunklen Wolken in Ihrem Inneren vertrieben haben, werden Sie sehen, dass das Gefühl von Geborgenheit und Ruhe, das Sie nun innerlich verspüren, sich in den äußeren Umständen widerspiegelt. Nach und nach sehen Sie jetzt auch

die einzelnen Ereignisse in Ihrem Leben im Kontext eines größeren Zusammenhangs. Dies ist der Augenblick, in dem Sie die wahre Magie und den Sinn in der Geschichte Ihres Daseins finden – zusammen mit dem Mut, der Kraft und der Weisheit, eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen.

Sie haben eine Karte mit magischer Kraft

Stellen Sie sich einmal vor, dass eine Magische Karte Sie seit der Geburt auf Ihrer Reise durch das Leben begleitet, von Ihrem ersten Atemzug bis zu dem Moment, in dem es Zeit wird, Ihren Körper zu verlassen und wieder in das Göttliche Prinzip einzugehen. Auf dieser Landkarte sind all die Gengen verzeichnet, durch die Sie wahrscheinlich kommen werden. Sie können die Karte benutzen, um sich zu orientieren, den Weg auf ihr wiederzufinden, wenn Sie sich verirrt haben, eine Route zu einem ausgewählten Ziel zu erarbeiten oder den Heimweg ausfindig zu machen. Auf der Karte sind Schauplätze des Kampfes dargestellt, Ruheplätze, Berge, die es zu besteigen, Meere, die es zu überqueren, und neue Territorien, die es zu entdecken gilt. Sie zeigt mögliche Ziele und wahrscheinliche Ereignisse.

Die Karte ist anders als jede andere, die Sie schon gesehen haben. Die meisten Landkarten sind zweidimensional und aus Papier. Entfaltet sind sie flach und bedeckt mit Einzeichnungen, die den Verlauf des Geländes wiedergeben. Sie verändern nicht den, der sie betrachtet. Wenn man neue Gebiete entdeckt, muss man eine neue Landkarte anlegen, um neue Merkmale und bis dahin unbekannte Orte darauf einzutragen. Man kann so eine Karte in Händen halten, aber nicht etwa kopfüber hineinspringen. Man könnte es vielleicht, aber das Ergebnis wäre nur ein großes Loch im Papier und eine Beule am Kopf ...!

Die Landkarte unserer Seele ist ganz anderer Art. Es ist eine multidimensionale Karte, die aus Gedanken, Gefühlen, Vorstellungen, Erinnerungen und inneren Zielen besteht. Sie besteht aus der seelischen Essenz von Kreativität und Phantasie.

Treten Sie ein in die Karte, und sie befördert Sie unversehens in das Land, das zu entdecken Sie sich vorgenommen haben! Sie fragen sich, wo Sie wohl sein mögen? Unversehens befinden Sie sich in einer Landschaft, in der Sie etwas über Ihre Lebensumstände erfahren, über Umstände, die Sie nicht im mindesten zu sehen vermochten, als Sie von Ihren Emotionen vollständig verschlungen und außerstande waren, diese objektiv zu betrachten.

Und noch etwas anderes gilt es zu bestaunen: Die Landkarte Ihrer Seele verwandelt sich automatisch, sobald Sie sich selbst verwandeln. Ein neuer Blickwinkel, eine veränderte Wahrnehmung genügen, um sie zu modifizieren. Ihre Geschichte kann aus einer anderen Perspektive betrachtet werden, und Sie können neue Gebiete und neue Zugänge auf der Karte entstehen lassen, während diese sich in Ihre Zukunft hinein weiter ausformt.

Sie sind auf der Karte ständig in Bewegung, können Beschränkungen hinter sich lassen und neue Gegenden aufsuchen, wann immer Sie sich dazu entschließen. Sobald Sie einen neuen Ort kennengelernt haben, wird er Teil Ihrer Erfahrung und damit auch Teil der Karte. Das neue Territorium ist Ihnen jetzt schon ein wenig vertraut, so dass Sie sich bei einem erneuten Besuch nicht mehr ganz so verloren und orientierungslos vorkommen. Sie besinnen sich rasch darauf, dass Sie einen Kompass haben, der Ihnen auf Ihrem Weg weiterhilft, und Verbündete, die sich zu Ihnen gesellen.

Vielleicht wird Ihre innere Landschaft sich gerade dann verwandeln, wenn Sie es am wenigsten erwarten. Sofern Sie jedoch versuchen, mit Ihrer Umgebung rhythmisch im Ein-

klang zu bleiben, können Sie zu erspüren lernen, wann der Boden unter Ihren Füßen sich umzugestalten beginnt. Sie können dann instinktiv ausweichen, bevor Sie in eine Erdspalte fallen, von einem Bergpass abrutschen oder eine tiefe Schlucht hinunterstürzen.

Wenn man seinen Weg »blind« geht, entwickelt sich die Karte anders, als wenn man wach und bewusst auf ihm unterwegs ist. Falls Ihnen beispielsweise jemand etwas sagt, was Gefühle in Ihnen auslöst, die Sie nicht sofort »einzuordnen« vermögen, so können Sie eine Pause einlegen, die Landschaft in Ihrem Umfeld als Metapher und Symbol beschreiben, die Weisheit zu sich kommen lassen und Ihren Weg fortsetzen, ohne direkt – möglicherweise falsch oder unangemessen – reagieren zu müssen. Seien Sie sich immer dessen bewusst, dass Sie die Karte selbst gestalten können. Sagen Sie sich etwas wie: »Heute bin ich nicht im Land des Unglücks. Ich muss nicht in diesem Zustand mit diesen Gedanken, Gefühlen und Vorstellungen verharren. Ich werde das ›Orakel‹ finden, und es wird mir den passenden Ausweg zeigen.«

Ihre Karte ist einzigartig, und niemand anders als Sie selbst wird sie jemals besitzen, weil sie Ihre persönliche Geschichte erzählt. Keine zwei Seelen haben die gleichen Karten, selbst wenn es sich um dieselben Gebiete und Landschaften handeln sollte, weil niemand die Ereignisse genauso wie ein anderer Mensch erfährt. Es ist möglich, dass von zwei Menschen, die nebeneinandersitzen, der eine innerlich einsam und verdurstend eine Wüste durchstreift und der andere sich voller Behagen in einer herrlichen Oase entspannt.

Dennoch weiß jeder, der schon das Tal der Tränen aufgesucht hat, was es heißt, am Tiefpunkt angelangt zu sein, an Felswänden hochzusehen, die viel zu steil erscheinen, um sie zu erklimmen, und sich zu fragen, wie man der Schlucht entkommt, um wieder in höhere Gefilde zu gelangen. Wir haben alle schon am Fuß des Unverrückbaren Berges ge-

standen und uns mit einem Hindernis konfrontiert gesehen, das uns den Weg abzuschneiden schien.

All das, was Sie sind, je waren oder sein könnten, ist auf der Landkarte der Seele dargestellt. Sie müssen sie nur zu benutzen wissen, um sich von ihr durch die Irrungen und Wirrungen der einzigartigen Abenteuerreise Ihres Lebens führen zu lassen.

Die Magische Karte wird Ihnen sichtbar, wenn Sie sich bewusst dafür entscheiden, wach zu sein, um etwas zu erkennen, das größer ist als wir, und sich für die Möglichkeit zu öffnen, dass es vom Göttlichen Prinzip geschaffene Muster gibt, die wir nicht von jedem Ort aus erkennen können. Sie müssen bereit sein, in allem das Göttliche Prinzip walten zu sehen und zu akzeptieren, dass es hinter den Ereignissen in Ihrem Leben Millionen unsichtbarer Verbindungsfäden gibt. Diese Verbindungen sind ständig in Bewegung, gelenkt von einer Intelligenz, die Sie niemals ganz verstehen werden und der Sie trotzdem vertrauen müssen.

Wenn Sie sich dem Göttlichen Prinzip hingeben und um Erleuchtung bitten, offenbart sich Ihre Magische Karte in ihrer ganzen Herrlichkeit, und Sie erkennen, dass Sie in Ihrer Tasche einen Spirituellen Kompass haben, der immer in die wahre Richtung zeigt: in die Ihres Höheren Selbst, dessen Führung Sie niemals im Stich lassen und das in seinen Bemühungen um Sie niemals nachlassen wird, ob Sie nun darum wissen oder nicht.

Der Aufbruch zu einem magischen Abenteuer

Um die Magie und den Sinn in unserem Leben zu finden, müssen wir nach meiner Überzeugung zuerst lernen, mit der Landschaft unseren Frieden zu machen, die wir gerade bewohnen. Je hartnäckiger wir versuchen, ihr zu entkommen,

desto massiver finden wir uns in sie zurückgeworfen. Auch in dieser Landschaft kann es verborgene Schätze geben, auf die wir stoßen können, wenn wir diese Gegend erkunden und ihre Botschaft verstehen, indem wir sie in ihrem Wesen begreifen. In jeder Landschaft gibt es ein Orakel, und in diesem Buch werde ich Sie lehren, mit Orakeln Zwiesprache zu halten.

Sind Sie mit Ihrem gegenwärtigen Aufenthaltsort unzufrieden oder unglücklich? Dieser »Ort« ist nur ein Flecken auf der Karte. Sie können hier verweilen und all die verborgenen Schätze entdecken oder den Geschichten lauschen, die die Felsen dem Wind zuflüstern. Aber Sie können auch zu einem neuen Ort aufbrechen. Sie können an die Plätze denken, an denen Sie schon waren, oder sie auch erneut aufsuchen, aber Sie können, wie der alte Weisheitsspruch lautet, nicht zweimal in denselben Fluss steigen. Und auch dieser Ort ist wie jeder andere ohnehin nur für einen vorübergehenden Aufenthalt, weil die Karte in ständiger Veränderung begriffen ist.

Alles hat seine Zeit und seinen eigenen Lebenszyklus. Kein Unwetter verweilt an einer Stelle, und auch wenn Ihr Boot auf stürmischer See zu kentern droht, so *wird* sich der Wind doch legen, wie er es immer tut, und die Wellen werden sich wieder beruhigen. Vielleicht erkennen Sie beim Erkunden dieser Landschaft und während Sie ihre verborgenen Schätze entdecken, dass Sie gar nichts »tun« müssen, um ihr zu entkommen. Sie verändert sich, weil *Sie* Ihre Einstellung geändert haben. Öffnen Sie sich dieser Erfahrung, und Sie werden sehen, dass Ihr Leben kein solch harter Kampf zu sein braucht.

Wir alle müssen uns mit dem Paradox anfreunden, dass der Wandel das einzig Beständige ist, obwohl diese Erkenntnis mittlerweile schon fast so etwas wie eine Binsenweisheit geworden ist. Tierherden ziehen umher, der Wind rauscht und

legt sich wieder, die Erde dreht sich, und die Planeten kreisen beharrlich um die Sonne. Auch Sie sind in Bewegung, unterwegs auf Ihrer Reise. Und durch eine kleine Berichtigung Ihrer Wahrnehmung können Sie diese Reise zu einem magischen und geheimnisvollen Abenteuer machen.

Weil dies aber ein Abenteuer ist, werden Sie auf Ihrem Weg auch mehr oder weniger Dramatisches erleben: Gefahren, Intrigen, Romanzen, aber auch Anlässe zum Feiern. Die Dinge geschehen. Es wird steinige Wege geben, steile Hänge und kristallklare Seen. In dem Fantasy-Epos *Der Herr der Ringe* von J. R. R. Tolkien beginnt die Geschichte in der süßen Geborgenheit des Auenlandes und verlagert ihren Schauplatz in das höllengleiche Gebiet von Mordor. In der *Harry-Potter*-Reihe findet sich der junge Zauberer inmitten einer fiesen und unfreundlichen »Muggel«-Familie und im weiteren Verlauf der Geschichte im Zauberinternat Hogwarts, in dem Treppenaufgänge unter seinen Füßen plötzlich in eine andere Richtung schwenken. Im Buch *Der Zauberer von Oz* wird Dorothy Gale von ihrer Farm in Kansas durch einen Wirbelsturm ins magische Land von Oz befördert, wo ein gelber Ziegelsteinweg durch das Munchkinland und den Zauberwald bis in die Smaragdstadt führt.

In jeder dieser großen Erzählungen kommen viele Orte vor, von denen jeder seine eigenen Herausforderungen, Geheimnisse und Schätze hat, die unsere inneren Landschaften widerspiegeln. Es geht in diesen Geschichten um einfache Menschen, die wie so viele von uns das Gefühl haben, am falschen Ort zu sein, und nicht wissen, ob sie wirklich dorthin gehören, wo sie sich gerade befinden. Sie wagen sich aber weiter auf ihrem Weg und stellen sich den Gefahren und Versuchungen, während sie zu erreichen hoffen, was wir alle uns wünschen: das Gefühl, nach Hause zu kommen, an einen Ort des Friedens und des Glücks, das wir mit treuen Freunden und Gefährten teilen können. In jeder der Er-

zählungen sind die Abenteurer ebenso auf der Suche nach einem Sinn, nach einem Beweis dafür, dass ihre Leiden und Kämpfe zu etwas gut sind.

Auch wir können jederzeit auf Menschen treffen, die uns Liebe, Ermutigung und ein ganz besonderes Geschenk an entscheidenden Punkten unseres Lebensreigens anzubieten haben: ein Seil, das uns aus der Schlangengrube errettet, oder eine Laterne, die unseren Weg erleuchtet, wenn die Dunkelheit über ihn eingebrochen ist. Auch wir können Sinn und Magie für uns entdecken und eine Balance schaffen zwischen dem Verlangen, in unserem Leben etwas Neues zu kreieren, und der Sehnsucht nach Momenten der Ruhe. Unser Leben muss nicht eine endlose und erschöpfende Jagd nach irgend-etwas mehr oder weniger Bestimmtem sein. Wir müssen nicht für alle Zeiten in einem Dschungel voller uns feindlich gesinnter »Affen« gefangen bleiben. Selbst Indiana Jones ist gelegentlich in die Zivilisation zurückgekehrt, um Archäologie zu unterrichten ...

Ihre inneren Verbündeten und Ihre Herausforderer

Bei der Arbeit mit Ihrer Karte werden Sie sich auch einigen Aspekten Ihrer Persönlichkeit stellen müssen, die zu betrachten schmerzlich oder beängstigend sein kann, weil Sie sie abstoßend finden oder auch weil Sie sich nicht das Recht zugestehen, etwas Schönes oder Wertvolles ihr Eigen zu nennen. Es sind dies die von C. G. Jung beschriebenen, im Dunkel Ihres Unbewussten verborgenen »Schatten«-Anteile.

Auf dem Weg durch Ihre inneren Landschaften können Sie mit den von mir ersonnenen imaginären Fabelwesen in Austausch treten, damit Sie diese vergessenen oder unterdrückten Anteile Ihrer selbst anerkennen und akzeptieren kön-

nen, um von ihnen zu lernen. Die Begegnung und Zwiesprache mit einem märchenhaften Kobold, der den ungeliebten und verachteten Teil Ihrer selbst repräsentiert, ist sehr viel leichter, als die Rolle eines verächtlichen und bedeutungslosen Menschen zu übernehmen und zu versuchen, dieses »Selbst« zu akzeptieren.

Die Arbeit mit den Schattenelementen, den Anteilen Ihrer selbst, die Sie am liebsten loswerden möchten, erfordert Mut, aber ich möchte Sie dazu einladen, sich vorzustellen, dass Sie die Macht besitzen, diese vordergründig kontraproduktive Kreatur zu zähmen. Sie werden dann die Entdeckung machen, dass Sie trotz ihrer Abscheulichkeit Mitgefühl mit ihr haben, sie sogar lieben und ihren wirklichen Wert und ihre Bedeutung für Ihr Leben herausfinden können. Der Kobold ist, wie alle imaginären Wesen und Kreaturen, die Ihnen in diesem Buch begegnen werden, nur eine Metapher für einen Teil Ihrer selbst, der verwundet ist und der Pflege bedarf, nicht der Kritik – und der Akzeptanz, nicht der Schelte.

In jedem von uns sitzt ein Kobold, der unsere Liebe braucht und verdient, wenn nicht deren zwei. Wenn wir das Wohlfühlen für diese Aspekte unserer selbst nicht aufzubringen vermögen, so ist das Göttliche Prinzip zur Stelle, um uns die nötige Liebe und Toleranz zuteilwerden zu lassen.

Im Lauf der Jahre konnte ich feststellen, dass die Figur des Kobolds ungemein hilfreich ist, um in einem Menschen eine tiefe Heilung zu bewirken. Wenn Sie das Steuer in Ihrem Leben übernehmen wollen, dann müssen Sie wissen, wo Sie sich befinden, und Ihrem Kobold ins Auge sehen, denn er ist der Teil in Ihnen, der Sie auf einen atemlosen Zickzackkurs von einer beklemmenden Seelenlandschaft in die nächste schickt. Sie müssen aber nicht zum Spielball dieses Tricksters werden, der sich einbildet, der große Weichensteller zu sein. Dazu müssen Sie aber aufhören, ihn zu bekämpfen, zu

verleugnen und loswerden zu wollen, womit Sie sich selbst nur noch mehr Probleme schaffen. (Später in diesem Buch lernen Sie noch sehr viel mehr über Ihr Verhältnis zu diesem Schelm und zu anderen archetypischen Wesen, die Sie in sich beherbergen.)

All die Fabelwesen, denen Sie begegnen werden, sind Symbole, die Aspekte Ihres Seelenlebens repräsentieren und die durch Ihre Phantasie zum Leben erweckt werden. Sie dienen als kraftvolle Metaphern für Ihre innere Weisheit und die Weisheit des Göttlichen, die Ihnen jederzeit zugänglich ist. Es mag Sie vielleicht überraschen, welche Lehren Sie aus den inneren Unterredungen mit ihnen ziehen können, da Sie wahrscheinlich oft unterschätzen, zu welcher Weisheit Sie imstande sind, sobald Sie das »Geplapper« Ihres pausenlos aktiven Geistes einmal abstellen und Ihrer Intuition und Ihrem inneren Wissen Gehör schenken.

Manchmal wird das, was Sie dabei erfahren, schmerzlich sein, manchmal inspirierend. Aber Sie können gewiss sein, dass dieser Teil Ihrer selbst, wenn Sie intensiv mit ihm arbeiten, sich letztlich immer als ein Helfer auf dem Weg erweist, ob Ihr inneres Phantasiewesen dabei als ein Herausforderer oder Gegner auftritt, der schlechte Nachrichten überbringt, oder als ein Verbündeter, der Ihnen Einsichten zu vermitteln hat.

Auf Ihrer Reise durch bekannte und vertraute Landschaften, die von individuellem Charakter sind und zugleich universelle Bedeutung haben, können Sie Ihren Spirituellen Kompass zu Rate ziehen und sich von den Verbündeten und Kontrahenten, die um den Verlauf des Geländes und all seine Geheimnisse wissen, auf der Karte führen lassen. Wann immer es Ihnen an etwas Wichtigem mangelt, wird Ihnen ein Orakel, das in dieser Landschaft wohnt – der Genius Loci oder Geist des Ortes –, seine geheimen Gaben offenbaren. Vertrauen Sie Ihrer Fähigkeit, mit dieser Magischen Karte und ihren lebendigen Elementen in Austausch zu treten,

und Sie werden erkennen, dass Sie nie und nimmer gefangen oder verlassen sind.

Wo immer Sie sich befinden und welche seelischen Turbulenzen Sie auch durchmachen, Sie können lernen, dabei ganz präsent zu sein, und zwar nur so lange, wie es nötig ist, nicht länger. Ein jeder Landstrich wirft neue Fragen auf und lädt zu anderen Entdeckungen ein, die alle zusammen Ihnen die Kompetenz eines magischen Kartographen verleihen. Schlagen Sie Ihre Karte auf, machen Sie Ihren Standort auf ihr aus – und Sie werden auch den Mut finden, in Ihren Lebensumständen vollkommen präsent zu sein und der in Ihnen aufkeimenden Fähigkeit zu vertrauen, höhere Ebenen zu erreichen. Sie werden lernen, mit Ihrer Seele die Kraft zu erschauen, die in Ihnen liegt, und sie für das Wohl aller einzusetzen.

Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können

Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine Reise, die Sie fortführt aus Angst, Sorge, Kummer, Hader und Enttäuschung und die Ihnen ermöglicht, sich auf Ihre Kraft als Erschaffer Magischer Landkarten zu besinnen.

In *Teil I* werden Sie der Frage »Wo bin ich?« nachgehen. Ihre Innenwelt bildet sich in einer Landschaft ab, mit der Sie im Austausch stehen und auf die Sie Einfluss nehmen können. Hier erfahren Sie etwas über den nie versagenden Kompass des Höheren Selbst oder Spirituellen Kompasses, der Sie weitaus besser führen kann, als bloße Logik es vermag. Dieser Kompass öffnet Ihnen die Augen für Ihre Fähigkeit, Mitschöpfer der Magie in Ihrem Leben zu sein. Wenn Sie nicht mehr davonzurennen versuchen, sondern tief durchatmen und beginnen, die seelische Landschaft in

Ihrem Umfeld zu erkunden, werden Sie sich langsam von dem Gefühl befreien, dass Sie von einem Landstrich in den nächsten geworfen werden, in denen es für Sie nur Nöte und Verwirrung gibt. Sie lernen, wie Sie mit größerer Zuversicht das Feld der Stürme, das Tal der Tränen und den Stickigen Sumpf durchqueren, um sich unter dem Baum der Ruhe oder auf der Straße der Leichtigkeit zu erquicken oder die herrliche Aussicht von den Gipfeln des Glücks zu genießen, die eine jede abweisende Landschaft säumen.

An welchem Ort Sie auch sind, Sie befinden sich immer an einer bestimmten Stelle in der Zeit. Von hier aus können Sie der Vergangenheit nachsinnen oder über die Zukunft nachdenken, und Ihre Aufgabe besteht nun darin herauszufinden, wie Sie Ihre »Zeitreisen« so gestalten, dass Sie sich auf der Karte Ihres Lebens nicht verloren vorkommen. In diesem Teil des Buches erfahren Sie auch, was zu tun ist, wenn Sie sich in der Schattenwelt verirren, weil Sie sich zu lange der Sehnsucht nach Vergangenen hingegen oder dem Wunschdenken überlassen haben, statt sich auf das zu konzentrieren, was Sie in diesem Augenblick tun können.

In *Teil II* beginnen Sie damit, sich auf Ihrer Karte gezielt zu bewegen. Sie lernen, den Einfluss des arglistigen Kobolds, der Ihr verletztes Ego repräsentiert, und seine Stimme zu erkennen, um ihn daran zu hindern, dass er Sie weiterhin unablässig manipuliert. Sie erfahren, wie sich dieses hinterlistige Geschöpf heimlich in Ihren inneren Dialog über ganz alltägliche Dinge einschaltet – Dialoge, die von der Plaudertasche verkörpert werden, welche die Personifikation Ihres gesunden, unverletzten Egos ist. Weiterhin werden Sie in Ihrem Inneren auf magische Verbündete treffen, die die Landschaften Ihrer Karte bevölkern, und herausfinden, wie Sie sich von ihnen helfen lassen können. Ich werde Ihnen eine ganze Reihe von Übungen vorstellen, die Ihnen den

Zugang zu Ihrer im Unterbewusstsein verborgenen Weisheit ermöglichen, damit Sie nicht nur mehr über Ihre Vergangenheit, Ihre Gegenwart und Ihre Zukunft erfahren, sondern auch darüber, wie Sie Ihr Leiden verringern und Ihre inneren Wunden heilen lassen können.

Zu diesen Dialogen gehören Visualisierungen, aber auch das Führen eines Tagebuchs ist Teil davon. Die Übungen sind sehr viel wirkungsvoller, wenn Sie sich für die Arbeit mit einem Tagebuch entscheiden, in das Sie Ihre Erfahrungen eintragen, einschließlich einer detaillierten Beschreibung Ihrer »magischen Dialoge« mit den Fabelwesen. Es kann außerordentlich nützlich sein, sich diese Eintragungen zu einem späteren Zeitpunkt wieder vorzunehmen, um zu sehen, wie weit Sie auf Ihrem Weg gekommen sind und was Sie dabei gelernt haben. Wenn ich Sie hier dazu ermuntere, Ihre Erfahrungen und Eindrücke *aufzuschreiben*, so steht es Ihnen natürlich frei, sie stattdessen mit Hilfe von Bildern darzustellen.

In diesen Übungen arbeiten Sie auch mit dem Zauberer der Bewusstheit, dem beobachtenden Selbst, das die Dinge mit dem neutralen Auge der Seele betrachtet. Sie werden mit dem arglistigen Kobold, der Sie in abscheuliche Landschaften fortreißt – wo Sie aber die Möglichkeit haben, sich weiterzuentwickeln und Weisheit zu erwerben –, in einen Dialog eintreten, und Sie werden Ihren Kobold zähmen. Sie werden der Knochensammlerin folgen, die Ihnen ein Zeichen gibt, für sich zu beanspruchen, was Ihnen mit gutem Recht zusteht oder was Ihnen vorenthalten geblieben ist, und werden dann bei ihrer Zwillingsschwester vorbeischauen, der Sanften Gärtnerin. Diese freundliche Mutter-Erde-Gestalt wird Ihnen zeigen, wie Sie den Samen Ihrer Ziele auf dem Feld der Träume aussäen, wo sie Ihnen dabei hilft, all das emporwachsen zu lassen, wonach Sie sich sehnen.

Außerdem werden Sie mit dem Geist des Ortes arbeiten: In den alten Mythen finden sich Fabeln von diesen lebendigen Naturgeistern, und ich habe diese Idee aufgegriffen, damit sie Ihnen an jedem der Schauplätze, an die es Sie verschlägt, zu dem Wissen verhilft, das Sie dort benötigen. Die Schutzgeister des Ortes machen die hellen oder dunklen Seiten einer jeden Seelenlandschaft deutlich, werfen ein Licht auf deren Schätze und lehren Sie, sich einen Talisman der Tapferkeit und der Kraft zu schmieden, den Sie überall mit sich führen können.

Mit *Teil III* treten Sie in eine weniger schwierige Etappe Ihrer Reise ein und gönnen sich (endlich!) eine Verschnaufpause von den seelischen Irrungen und Wirrungen. Hier können Sie in Ruhe über den von Ihnen gesuchten Sinn und die Magie nachdenken, um allmählich zu erkennen, dass Sie sich wie jeder andere Mensch auf einer Heldenreise befinden, einer Reise der Entdeckungen, der Heilung, des Strebens nach Fülle, Glück und Geborgenheit. Sie werden sehen, wie sich Ihnen die Magie in Ihrem Leben offenbart und Ihnen das Sinnerlebnis beschert, nach dem Sie sich gesehnt haben. Und Sie werden lernen, wie Sie *mit* der Magie in Ihrem Leben arbeiten können.

In *Teil IV* werden Sie schließlich in die Betrachtung einbeziehen, wie Ihre Karte und die Karten anderer Menschen sich gegenseitig beeinflussen, und alles bisher Gelernte anwenden, um bessere Beziehungen aufzubauen, hilfreiche Reisegefährten zu finden und auch um jenen Menschen Lebewohl zu sagen, mit denen Sie keinen gemeinsamen Weg mehr gehen. In der Karte eines jeden Lebens bilden sich durch die Überschneidung mit den Karten anderer Menschen unablässig neue Strukturen aus, was besonders deutlich wird anhand von Schicksalspunkten, Synchronizitäten

und Begegnungen mit Menschen, die ich »Magische Kartenverwandler« nenne, weil sie Ihren Kurs in radikaler Weise ändern.

Sie werden in Ihrem Leben Verbündeten und Kontrahenten begegnen, und auch diese haben die Bestimmung, Ihnen dabei zu helfen, ein immer besserer Kartograph zu werden. Während Sie mit Ihrer Karte arbeiten, um Ihr Leben in ein wunderbares magisches Abenteuer zu verwandeln, beeinflussen Sie die Welt und werden von ihr beeinflusst. Neue Menschen und neue Lebensmöglichkeiten tauchen auf. Wohin sollen Sie sich nun wenden, nachdem Sie sich Ihrer Rolle als des Kartographen Ihres Lebens bewusst geworden sind? Darüber werden Sie im abschließenden Kapitel dieses Buches mehr erfahren.

Am Ende aller anderen Kapitel finden Sie »Reisenotizen«, in denen die Hauptpunkte des zuvor Gesagten zusammengefasst sind. Vielleicht hetzen auch Sie wie die meisten Menschen durch das Leben, ohne die Weisheit, die es lehrt, wirklich in sich aufzunehmen und ohne innezuhalten, um all das, was Ihnen widerfährt, in der Tiefe zu verarbeiten. Wenn Sie jemals ein Reisetagebuch geführt haben, wissen Sie, wie viel Wert darin liegt, sich zu Orten, Menschen, Landschaften und Erlebnissen Notizen zu machen. Tun Sie das nicht, beginnen die Erinnerungen alsbald zu verblassen, und Sie werden nicht in der Lage sein, sich später all die wunderbaren Einzelheiten der Reise ins Gedächtnis zu rufen.

Ich empfehle Ihnen, sich die Reisenotizen der einzelnen Kapitel immer wieder einmal vorzunehmen, um über sie nachzudenken und um die Gedanken, Eindrücke und Gefühle, die sie in Ihnen auslösen, sowie Ihre eigenen Erkenntnisse dazu in Ihrem Tagebuch festzuhalten.

Bei der Arbeit mit den hier vorgestellten Konzepten können Sie aber auch Ihrer eigenen Intuition folgen, um andere

magische Landschaften zu erschaffen, wenn sie Ihnen dabei helfen, mit Ihren Gefühlen, Gedanken und Vorstellungen in einer emotional nicht belastenden Form umzugehen. Am Ende des Buches finden Sie eine Liste magischer Orte, die es Ihnen erleichtern soll, sich der Landschaften zu entsinnen, die Sie anhand dieses Buches erkundet haben. Sie können sich auch durch solche Landschaften inspirieren lassen, die Ihnen durch die Fantasy-Literatur oder aus Märchen vertraut sind. Bücher oder Verfilmungen wie *Der Zauberer von Oz*, der *Harry-Potter-Zyklus*, *Avatar* und *Der Herr der Ringe* waren große Welterfolge, weil sie magische Landschaften beschwören, in denen archetypische Geschichten angesiedelt sind, die Menschen überall auf der Welt ansprechen.

Wir versenken uns gern in diese Abenteuer, deren atemberaubende und oft haarsträubende Wendungen durch die Wirkung der Magie aufgefangen und berichtigt werden. Die Magie ist es, die einem unscheinbaren Jungen namens Harry erlaubt, das Böse abzuwehren, und sie ist es, die den Pfad des Avatars in einem Wald erleuchtet, der zunächst voller Gefahren scheint und der sich dann als wohltätig erweist, nachdem der Avatar eine neue Lebensweise angenommen und seine Wahrnehmung korrigiert hat. Die Magie, die uns in diesen Büchern und Filmen fesselt, funktioniert genauso in unserem Alltagsleben, auch wenn uns das bisher noch nicht aufgefallen ist.

Sie können diese Magie – die neben der weltlichen Realität präsent ist, ganz so, wie bei Harry Potter die Welt von Hogwarts mit ihren Zauberern neben der normalen Welt der »Muggels« existiert – für sich wiederentdecken, wenn Sie sich auf die Reise in Ihre inneren Zauberlandschaften begeben und sich mit den Fabelwesen unterhalten, die Sie dort antreffen. Dazu aber müssen Sie Ihren logisch denkenden Verstand zum Schweigen bringen, um der verborgenen

Wunder innezuwerden, die sich vor Ihnen auftun, wenn Sie im Sessel des Zauberers der Bewusstheit sitzen und Ihr Seelenauge öffnen.

Eine kollektive Reise

Weder sind Sie allein auf dieser Reise noch auf sich selbst gestellt, wenn Sie das Gefühl haben, auf der Karte Ihres Lebens »verloren« zu sein. Denn viele Menschen erleben Tag für Tag, wie schwierig es sein kann, seinem Leben einen Sinn zu geben.

Die Beziehung zwischen der Realität, die wir alle erfahren, und der Wirklichkeit, in der zu leben wir uns sehnen, ist angespannt und disharmonisch. In einer Zeit enormer Wandlungen und der verstörenden, jetzt weltweit sich vollziehenden Erkenntnis, wie abhängig wir voneinander sind, fühlen sich nur allzu viele von uns machtlos, sind verängstigt und verstört. Zugleich sind wir fasziniert von der Möglichkeit eines positiven Wandlungsprozesses. Was wir mit Bestimmtheit wissen, ist, dass uns ein tiefgreifender Wandel bevorsteht und dass er sich sehr rasch vollziehen wird.

Sehr viel ist in letzter Zeit die Rede von 2012 und davon, was dieses Jahr für uns zu bedeuten oder nicht zu bedeuten hat. Das Ende aller Tage? Die Apokalypse? Viele Experten haben sich mit dem uralten Maya-Kalender befasst, mit den Prophezeiungen der Hopi und weiteren Kommentaren dazu. Und auch wenn sich die Ergebnisse in den Schlussfolgerungen und in Einzelheiten unterscheiden, so sind sie doch von einem gemeinsamen Gedanken durchzogen: Wir werden unsere alte Seinsform hinter uns lassen und in ein neues großes Weltzeitalter eintreten. Viele Gelehrte und Wissenschaftler der Vergangenheit und Gegenwart sprechen von der Weiterentwicklung der Menschheit, von einem

Abschluss und Neubeginn. Und sie alle blicken auf diese entscheidende Epoche der Erdgeschichte, in der sich eine gewaltige Umwälzung vollziehen soll. Aber was für eine Art von Verwandlung ist es, die wir dabei erfahren werden?

Ohne jeden Zweifel sind wir alle dazu aufgerufen, unser Sein in der Welt in seiner alten Form, die uns nicht mehr genügen kann, aufzugeben und uns auf unbekanntes Terrain zu wagen. Wir erkennen jetzt, dass es nicht länger möglich ist, Sicherheit in den äußeren Strukturen zu finden, denen zu vertrauen wir gewöhnt sind, seien es Wirtschaftssysteme oder Staatengrenzen. Angesichts dramatischer Veränderungen sowohl der gesellschaftlichen Institutionen und Systeme als auch unserer Lebensumstände müssen wir neue Wege der Orientierung finden, um uns nicht verloren vorzukommen oder den Launen des Schicksals ausgeliefert zu fühlen.

Wir können die Welt nur von innen heraus verändern, und aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben. Ich möchte Sie dahin führen, in Ihrem Inneren Frieden zu finden, was sich in Ihrem äußeren Leben auch ereignen mag. Sie werden dabei bewährte Methoden erlernen, um Ihr Bewusstsein zu verändern, damit Sie das Nötige tun können, um die äußere Welt für sich selbst und uns alle in einen besseren Ort zu verwandeln.

Wohin führt uns unser Weg? Aufgerufen, dem Unbekannten entgegenzugehen, müssen wir lernen, unser eigenes Orakel zu sein. Ein Orakel schöpft aus der größeren Göttlichen Weisheit, die unsere engen Vorstellungen persönlichen Überlebens und unsere begrenzten Ansichten von den vor uns liegenden Möglichkeiten übersteigt. Das Göttliche Prinzip verleiht uns dazu neue Augen, mit denen wir unser ganzes Potenzial erblicken können. Unabhängig von den Schwierigkeiten, die uns die vergänglichen äußeren Umstän-

de des Lebens bereiten, können wir so lernen, der eigentlichen Bestimmung unserer Seele zu folgen.

In dieser Zeit des Übergangs, in der wir in ein neues Bewusstsein eintreten, verlangt es uns alle nach einer Karte, auf der wir unseren weiteren Weg ablesen können. Wir haben eine lange Reise hinter uns, und sie dauert noch immer an. Jeder von uns kann sich bewusst dafür entscheiden, mit der Karte zu arbeiten, ein Magischer Kartograph zu werden und seinen Kurs zu korrigieren. Somit bringen wir der Welt Heilung und finden zugleich den Sinn, nach dem wir suchen.

✱

Sosehr wir uns auch nach einer verlässlichen Abkürzung sehnen mögen, die uns gleich an einen idyllischen Ort führt, wir werden sie wohl kaum finden. Es gibt keinen Weg, der um das Leiden und die schmerzlichen Lektionen, um die bedrückenden Landschaften unseres Lebens herumführt. Wir alle müssen diese dunklen Plätze aufsuchen, weil sie Teil unseres Abenteuers sind. Wir müssen aber nicht länger als nötig an ihnen verweilen oder immer wieder zu ihnen zurückkehren. Wir haben eine Wahl – aber nur dann, wenn wir sie auch für uns beanspruchen. Dann finden wir die Kraft zur Heimkehr, zur Einkehr in unser Inneres, an einen Ort, an dem wir uns sicher, geborgen und geliebt fühlen.

Und das Merkwürdige daran ist: Wann immer wir an einen freundlichen Ruheplatz gelangen, spüren wir in uns alsbald einen Drang zum Aufbruch, denn ohne Bewegung gibt es kein Leben. Es liegt in der Natur des Menschen umherzuschweifen, um schließlich zu entdecken, dass das Gesuchte ihn bereits überall umgibt. Häufig ist der grüne Flecken Erde, nach dem wir Ausschau halten, direkt unter unseren Füßen. Wir müssen nur die Augen für ein Wissen öffnen, das in unserem Unbewussten verborgen liegt.

Auch Sie haben, wie Dorothy im *Zauberer von Oz*, rote Schuhe an und können jederzeit nach Hause zurückkehren. Jetzt aber gilt es, sich auf das große Abenteuer Ihres Lebens einzulassen. Treten Sie also ein in Ihre Magische Landkarte der Seele ...

* * *

TEIL I

DIE ORIENTIERUNG AUF IHRER
INNEREN LANDKARTE

Hinweis der Autorin: Die meisten Fallgeschichten in diesem Buch beruhen auf wahren Begebenheiten. Namen und persönliche Erkennungsmerkmale wurden aus Gründen der Diskretion und des Persönlichkeitsrechts geändert. Einige der Berichte stellen Verschmelzungen biographischer Details dar, die aus meiner jahrelangen Arbeit mit Tausenden von Klienten stammen. Wenn sie auch auf den Erlebnissen verschiedener Menschen beruhen, so sind sie doch authentisches Material, das zur Illustrierung der hier vermittelten Zusammenhänge dienen soll.

1

WO SIND SIE?

»Du musst den Asphalt deiner Annehmlichkeiten verlassen und dich in die Wildnis deiner Intuition begeben ... was es dort für dich zu entdecken gibt, ist etwas Wunderbares, nämlich du selbst.«

ALAN ALDA

»Jeder von uns trägt einen unentdeckten Kontinent seiner Persönlichkeit in sich. Wohl dem, der sich zum Kolumbus seiner eigenen Seele macht.«

ANONYM

Es war einmal eine junge Frau, die ein entsetzliches Erlebnis mit ihrer Magischen Karte hatte. Diese dramatische Geschichte zog sich über mehrere Jahre hin, in denen sie von einer Landschaft in die nächste sprang, weil sie sich fürchtete – und weil sie sich weigerte herauszufinden, was es an jedem einzelnen Ort für sie zu lernen gab:

Um mich her knisterte es in der Luft. Ich rannte durch die dunklen Felder, suchte, vom Gewitter verängstigt, nach einem Unterschlupf und einem lichterem Ort. Dröhnende Donnerschläge erschütterten die Erde, Blitze rissen den Himmel auf und erleuchteten für einen kurzen Moment die Landschaft. Überall fing es an zu brennen, und ich sah, wie die dünnen Papierwände meines Hauses in Flammen aufgingen. Ich war so lange an diesem Platz gewesen, und dennoch kannte ich ihn eigentlich nicht wirklich; ich wusste nur, dass ich »weg« wollte, also rannte ich weiter.

Auf einmal war ich in einem Feld mit dunkelroten Mohnblumen, das sich, so weit das Auge reichte, vor mir erstreckte. Ich konnte hören, wie die Blumen mir zuflüsterten: »Bleib hier, schlaf, träume ... sei unser und unser allein.« Erleichtert und todmüde, wie ich war, ließ ich meinen Kopf auf das weiche Bett aus Blumen sinken und spürte, wie ich in eine schläfrige Benommenheit fiel. Für einen kurzen Augenblick hatte ich wieder den Ort vor Augen, an dem ich gewesen war, bevor der Blitz einschlug. Es war eine öde Gegend, ein trostloser und unheimlicher Platz, an dem keiner meiner Samen aufging und wo der ausgedörrte Boden nach kühlem Regen lechzte, der niemals kam. Das Leben war ein solcher Kampf, eine solche Ungerechtigkeit. Wer hatte mein Wasser gestohlen? Wer hatte mir meine Träume geraubt?

Ich fiel in den tiefen Schlummer der Verdrängung, der mit Alkoholismus und Drogensucht einherging. Missbrauch, Alkohol, Essen, ein Mann? Verausgabung, Alkohol, Drogen, Aushungern, Sich-voll-Fressen, ein neuer Liebhaber? Missbrauch? ... Und immer so weiter.

Der Donner krachte. Ich war wieder in dem Feld der Stürme, rannte verzweifelt, panisch. Ich spürte Frustration in mir aufsteigen, als ich mich daran erinnerte, wie oft ich schon hier gewesen war. Ich fluchte, als ich über eine Wurzel stolperte und auf einen Stein fiel. Undeutlich erkannte ich, dass der ausgetrocknete Boden zu meinen Füßen zum Land der Trostlosigkeit gehörte, in dem ich Jahre zugebracht hatte. Regen prasselte jetzt auf mich nieder, ich war verwirrt, fassungslos, zornig. Warum ich? Ich verfluchte mein Schicksal und das Land, das so unerbittlich war und in dem es für mich keine Früchte zu ernten gab.

Nein, ich hatte den Boden nicht bewässert und mich nicht um meine Pflänzchen gekümmert – aber dennoch war ich wütend. Ich hatte etwas Besseres verdient! Wer hatte die Sonne gestohlen? Wer hatte meine Geschichte gestohlen? Wo war noch der Eingang zum Mohnblumenfeld? Ach ja, jetzt wusste ich es wieder. Ich hörte von neuem die Blüten flüstern. Alles, was ich tun musste, war, den Zaubertrank zu mir zu nehmen, um in meinen Schlaf und meine Betäubung zurückzusinken.

Diese unglückselige Reisende, die spürte, dass ihr Leben ihr entglitten war, war ich selbst. Dies ist *meine* Geschichte, und sie trug sich zu, bevor ich in der Lage war, den Sinn meiner Leiden oder die Magie darin, wie alles sich fügte, zu erkennen. Das ist viele Jahre her.

Wie steht es mit Ihnen? Kennen auch Sie die Landschaften, die ich soeben beschrieben habe? Halten Sie sich gerade jetzt in einer von ihnen auf? Schließen Sie die Augen und fragen Sie sich: »Wo bin ich jetzt?«

Können Sie diese Landschaft benennen? Wenn Sie dem Land, in dem Sie sich befinden, einen Namen geben, besänftigen Sie die Stürme und bringen die bebende Erde unter sich zur Ruhe. Und wenn Sie Ihre innere Landschaft dann als das »Tal der Tränen« erkennen, so ist dies auch der Beginn der Erkenntnis, dass Sie hier im Grunde *nicht* verloren sind. Es ist lediglich *ein* Land auf der Karte Ihres Lebens. Sobald Sie Ihren Aufenthaltsort bestimmen, öffnen Sie sich den Zugang zu der Kraft Ihres inneren Beobachters – und Sie werden erfahren, dass in dieser Kraft echte Magie liegt.

Machen Sie sich frei von der Angst und stellen Sie sich Ihrer Umgebung – und Sie werden in sich die Kraft entdecken, diese Landschaften in einem anderen Licht zu sehen oder sogar zu verwandeln. Augenblicklich erwacht damit der Teil Ihres Seelenlebens, der darum weiß, dass Sie nicht nur die

Summe Ihrer Erlebnisse sind. Indem Sie eine mentale Ablösung vollziehen von dem Ich, das das Tal der Tränen durchquert oder auf einem Pfad den Unverrückbaren Berg erklimmt, erkennen Sie, dass Sie sich, was auch geschehen mag, an diesen Orten nur vorübergehend aufhalten. Etwas von Ihnen existiert außerhalb des Dramas und des Leidens, und dieses »Etwas«, das auf die Karte hindeutet und sich sagt: »Ach, hier bist du also«, ist Ihre *Seele*.

Ihr Kartographen-»Ich« und der Abenteuerreisende in Ihnen besitzen die Macht, Sie an einen besseren Ort zu führen, aber jetzt drängt es Sie nicht mehr, etwas in blinder Panik zu überstürzen. Sie können damit beginnen, dieses magische Land zu erkunden, um herauszufinden, was es an Entdeckungen zu bieten hat.

Ihre innere Landschaft spiegelt die Gefühle und Gedanken wider, die mit ihr in Verbindung stehen. Der Boden, auf dem Sie stehen, und die Atmosphäre, die Sie umgibt, können sich daher in einem Augenblick verwandeln, wenn Sie erkennen, was in Ihrem Leben geschieht, und darauf reagieren. Von einer heftigen emotionalen Reaktion auf Ihre Lebensumstände in eine neue Landschaft gestoßen, im Ungewissen darüber, wo Sie sich befinden, ist Ihr Blick von Furcht, Selbstablehnung und Reue getrübt, und es geht Ihnen wie rasend nur ein simpler Gedanke durch den Kopf: »Nichts wie weg von hier!«

Was aber wäre, wenn Sie sich dafür entschieden, erst mal ein Weilchen zu bleiben? Welche verborgenen Schätze könnten Sie dann wohl entdecken? Könnten Sie möglicherweise zumindest etwas über Ihre Bestimmung erfahren und endlich hinter den Sinn des Leidens kommen, das Sie erdulden mussten? Was wäre, wenn Sie um Ihre Macht wüssten, sich selbst in jedes Land Ihrer seelischen Karte zu führen, das Sie besuchen möchten – wenn Sie also darum wüssten, dass Sie niemals in einer seelischen Verfassung gefangen bleiben müssen?

Wenn Ihnen Verrat, Schikane und Ungerechtigkeit begegnen, Geschehnisse, die Ihren Puls in die Höhe treiben und Ihren Atem stocken lassen, ist es nur natürlich, wenn Sie Wut verspüren oder sich verzweifelt an einen Anker der Ruhe klammern – ebenso, wie es natürlich ist, sich auf eine sichere Klippe zu retten, wenn man in der Meeresbrandung umhergeworfen wird. Sind Ihre Gefühle heftig und empfinden Sie Qualen, kann es in diesem Augenblick unvorstellbar erscheinen, in der Situation zu verweilen. Und dennoch: Wann immer Sie sich bedroht fühlen – oder überwältigt sind von Zorn, Kummer, dem Gefühl, nicht zu genügen –, können Sie einen Schritt zurücktreten und sich die Szene aus der Sicherheit Ihrer beobachtenden Seele (mit ihrem unermesslichen Potenzial an Phantasie) betrachten und sich auf Ihren Spirituellen Kompass besinnen. Dies sind die Augenblicke, in denen sich Magisches ereignen kann.

Orte, an denen Sie schon gewesen sind

Wo sind Sie in Ihrem Leben bisher gewesen? Welche Seelenlandschaften haben Sie durchquert? Sind Sie in einer friedvollen Auenlandschaft aufgewachsen, bei gleichmäßig heiterem Wetter? Oder auf tobender See, an die symbolische Planke eines zerborstenen Bootes geklammert? War Ihr erster Schultag wie ein Besuch in einem Freizeitpark oder wie die Verbannung in ein finsternes Labyrinth?

Wenn Sie so Ihren Lebenserfahrungen nachspüren, werden Sie all die verschiedenen Orte vor sich sehen, die Sie auf Ihrer Abenteuerreise aufgesucht haben. Vielleicht sind Sie, als Sie am Tiefpunkt waren, im Schmutz zu Ihren Füßen auf eine Fundgrube voller Diamanten gestoßen. Vielleicht haben Sie den größten Teil Ihres Lebens in der Sollstadt zugebracht, wo Sie anderen zuliebe sich selbst verleugnet haben.

Vielleicht haben Sie auch Jahre damit verbracht, eine wasserlose Öde Wüste zu durchqueren, bis Sie eines Tages, nachdem Sie schon fast aufgegeben hatten, den Weg zu einer fruchtbaren Oase fanden.

Es gibt viele Orte auf Ihrer Karte – vertraute oder auch selten aufgesuchte Plätze, reizvolle und bedrückende. In der jetzt folgenden Übung lernen Sie, an welchen besonderen Eigenschaften Sie die verschiedenen Orte erkennen. Sie werden ihre Gesetzmäßigkeiten wahrnehmen und nachvollziehen, auf welche Weise Sie von einem zum anderen geraten.

Übung: Wo sind Sie schon gewesen?

In dieser Übung unternehmen Sie eine kleine Exkursion in Ihre Vergangenheit und konzentrieren sich dabei auf ein Kapitel Ihres Lebens, das zu seiner Zeit von besonderer emotionaler Brisanz war, von der Sie sich inzwischen aber innerlich distanzieren konnten: das Ende einer intensiven Beziehung, ein großer Verlust, eine Zeit des Umbruchs, der holprige Beginn eines neuen Abenteuers oder eine andere Prüfung, die Sie zu bestehen hatten. Entscheiden Sie sich für eine Erfahrung, die damals besonders schlimm für Sie war, auf die zu guter Letzt aber bessere Zeiten folgten.

Schreiben Sie in Ihr Tagebuch einen kurzen, sachlichen Bericht Ihrer damaligen Erlebnisse. Beschreiben Sie die Ereignisse, die Gedanken und Gefühle, die Sie dabei hatten, und was Sie in der Situation unternommen haben. Und benennen Sie auch die Vorstellungen, von denen Sie zu jener Zeit geleitet wurden.

Übertragen Sie, wenn Sie damit fertig sind, Ihre Geschichte in Listenform, indem Sie in eine Spalte die tatsächlichen Ereignisse eintragen und in einer weiteren Ihre emotionalen Reaktionen darauf beschreiben.

Stellen Sie sich im nächsten Schritt jedes einzelne Ereignis Ihrer Liste bildlich als Landschaft vor. Das Gefühl, verraten worden zu sein, nachdem Ihre Geliebte oder Ihr Geliebter Sie verlassen hat, wäre eine Landschaft – und die anschließende Trauer, zusammen mit dem Widerwillen gegen neue Kontakte, eine weitere.

Dazu hier ein Beispiel aus meiner Praxis. Die Beschreibung des eigentlichen Ereignisses erscheint in Fettdruck, gefolgt von der Landschaft, die meine Klientin ihm zugeordnet hat. Achten Sie darauf, wie sie ihren aktiven Umgang mit den einzelnen Landschaften sowie deren Eigenschaften und Verwandlungen beschreibt.

Maggie war eine sehr erfolgreiche Börsenmaklerin, die ihre Anstellung verloren hatte und über ein Jahr ohne Beschäftigung gewesen war. Sie hatte ein paar neue Arbeitsangebote, aus denen aber nichts weiter wurde. Bei ihrer Rückschau kam Folgendes heraus:

Ich war sehr besorgt wegen meiner beruflichen Aussichten und hatte Angst, weil ich nicht wusste, wie und wann ich eine neue Anstellung finden würde. Ich durchstreifte eine Wüste, in der es weder Wasser noch Zuflucht für mich gab, voller Ungewissheit, wohin ich mich wenden sollte, um zu bekommen, wonach ich suchte.

Jeden Morgen wachte ich mit Sorgen auf. Ich fürchtete mich vor dem Tag, der vor mir lag. Sobald ich meine Augen öffnete, hatte ich das Gefühl, auf einem Floß zu sein, das auf einen gewaltigen tosenden Wasserfall zu-steuerte. Aber gerade in dem Augenblick, in dem es in die Tiefe zu stürzen drohte, schwebte mein Floß irgendwie in der Luft. Ich war umgeben von Wasser, aber es war nicht trinkbar. Sobald mein Alltag seinen Lauf nahm, war ich wieder in der Wüste, durch die ich mich mit der Angst schleppte, nicht an mein Ziel zu gelangen.

Ich hatte Jobangebote, die zu nichts führten. Sie waren wie eine Fata Morgana, eine Illusion von Sicherheit.

Ich begegnete Dave, der gut verdiente, und wir fingen an, uns zu treffen. Ich redete mir ein, dass die Beziehung echte Chancen hätte, obwohl ich tief im Inneren wusste, dass das nicht stimmte – dass sie für mich bloß eine Ablenkung bedeutete und ich mich von der Aussicht auf finanzielle Sicherheit verführen ließ. Es war für mich, als hätte ich eine Oase gefunden, aber jedes Mal, wenn ich an die Quelle trat, um Wasser zu schöpfen, begann sie zu versiegen. Bevor sie sich in nichts aufgelöst hatte, trat ich zurück und versuchte mich selbst davon zu überzeugen, dass ich es noch ein wenig aushalten könne, dass es dort wirklich Wasser gab – aber als ich später erneut versuchte, einen Schluck zu trinken, war die Quelle wieder eine Fata Morgana. Verängstigt, wie ich war, hielt ich an der Illusion meiner verschwommenen Oase fest.

Ich spürte schließlich, dass ich zusammenbrechen würde, wenn nicht mehr Beständigkeit in mein Leben kam – durch einen Job oder ein Anzeichen dafür, dass meine Beziehung von Dauer war. Ich besuchte einen Yoga-Kurs, eine Gebetsgruppe, ging viel spazieren, nahm mir Zeit, um gute Bücher zu lesen, wurde bescheidener, übernahm für Freunde die verrücktesten Erledigungen und half aus, wo immer ich konnte. Und ich fragte mich, ob ich wirklich noch die Arbeit wollte, nach der ich suchte. Ich spürte, wie der Sand unter meinen Füßen nachgab und Regentropfen auf mein Gesicht fielen. Ein gleichmäßiger, wohltuender Regen setzte ein, und ich sah, wie die Wüste sich mit Leben erfüllte. Ich begann zu vertrauen und fand mich schließlich damit ab, dass diese Wüste mich lehrte, durchzuhalten, geduldig und kreativ zu sein.

Ich schlief besser, fühlte mich nicht mehr so gestresst und schöpfte neue Hoffnung. Als Dave mir eröffnete, dass er unsere Beziehung nicht fortsetzen wolle, überkam mich ein Gefühl der Erleichterung, und am Ende wünschte ich ihm alles Gute. Das Wetter hatte sich geändert. Es war nicht mehr so heiß und trocken, sondern es herrschte ein angenehm mildes Klima.

Schließlich fand ich eine neue Arbeit. Ich kann es nur so beschreiben: Es war, als hätte ich auf einem gewundenen Bergpfad nach einer Wegbiegung eine Wiese mit einem großen Flecken leuchtender Wildblumen entdeckt. Mein Gefühl war, mich auf einem wohlwillenden Berg zu befinden, der so zu mir sprach: »Siehst du? Bei mir gibt es viele wunderbare Überraschungen. Steig weiter hinauf!« Ich erreichte den Gipfel und wusste, dass ich etwas ganz anderes tun konnte. Die Aussicht war einfach unbeschreiblich!

Nach meiner Bergbesteigung wechselte ich den Beruf. Ich kehrte der Finanzwelt den Rücken, zog aufs Land und eröffnete eine Konditorei! Ich bin im Abenteuerland, amüsiere mich und erwarte voller Aufregung, was jeder Tag mir bringen wird.

Wenn Sie sich nun Ihren eigenen Bericht anschauen: Können Sie sehen, wie sich die Landschaften verändern, manchmal infolge Ihrer eigenen Entscheidungen und manchmal aufgrund von Umständen, auf die Sie damals keinen Einfluss zu haben schienen: äußere Ereignisse, spontane Gefühlsreaktionen, plötzliche Einfälle und sich eröffnende Chancen? Erkennen Sie, wie Sie mit Ihrer Karte in Wechselbeziehung stehen? Dieser Austausch findet immer statt, nunmehr aber sind Sie in der Lage, ihn bewusst zu gestalten.

Wo sind Sie heute? In welcher Seelenlandschaft halten Sie sich auf? Ist dies der Ort, an dem Sie sein wollen? Haben Sie das Gefühl, dort hinzugehören?

Unser nie versagender Spiritueller Kompass

Immer wenn wir uns verloren vorkommen oder glauben, am falschen Ort zu sein, können wir uns an das Göttliche Prinzip wenden, damit es uns führt und uns auf unserer Karte den Weg weist.

Das Göttliche Prinzip ist eine Kraft wie die magnetische Anziehung des Nordpols. Es ist wie der Polarstern, der uns die wahre Nordrichtung anzeigt, die Quelle aller Kraft und Weisheit, und es wird uns niemals in die Irre führen. Das Göttliche ist immer gegenwärtig, auch wenn wir es einmal aus den Augen verlieren sollten. Wir sind Geistwesen, die durch ihre menschliche Inkarnation lernen, und dies ist der Grund, aus dem wir bereits magnetisch zum Göttlichen Prinzip hingezogen sind. Irgendwo in unserem Inneren gibt es einen natürlichen Sog in Richtung des Göttlichen Prinzips, das uns immer richtig führt. Wir brauchen nur anzuhalten und unseren Kompass hervorzuziehen. Und indem wir innehalten, spricht das Göttliche Prinzip zu uns auf dem Weg der Intuition, gibt uns neue Orientierung und zeigt uns, was es als Nächstes für uns zu tun oder für unsere Seele zu lernen gibt. Er ist unser persönliches Navigationssystem!

Wenden wir uns um Rat an das Göttliche, werden wir erleichtert aufatmen, wenn wir erkennen, dass wir nicht allein in einem tiefen Wald verirrt sind. Wir erkennen, wo wir uns auf der Magischen Karte befinden und dass wir die Macht besitzen, zu beeinflussen, was uns widerfährt – sei es dadurch, dass wir uns aus dem Stickigen Sumpf herausziehen,

in dem wir bis zum Hals stecken, oder uns von den Schuldgefühlen befreien, von denen wir in der Sollstadt überwältigt werden.

Wir werden außerdem entdecken, dass es noch eine andere Wirkung hat, wenn wir unseren Kompass hervorziehen: Wir rufen damit zugleich die Zauberwesen herbei, die uns als Ratgeber, Verbündete und Herausforderer zur Seite stehen. Diese personifizierten Aspekte unseres Seelenlebens werden uns immer mitteilen, was wir wissen müssen, auch wenn es sich sehr von dem unterscheiden kann, was zu hören wir gehofft hatten!

Wenn wir jedoch nicht auf die Weisheit dieser Wesen hören und ihre Existenz ignorieren, werden wir damit auch bald unseren Kompass vergessen und verlegt haben. Wir werden uns den Kopf zerbrechen, um dahinterzukommen, was schiefgelaufen ist, wie wir dem Leiden entgehen und unserem Leben etwas abgewinnen können. Unsere Abenteuerreise wird sich dann eher wie ein Alptraum anfühlen, und wir werden uns machtlos vorkommen, obwohl wir in Wirklichkeit über ein enormes Potenzial verfügen, um über unseren Kurs selbst zu bestimmen.

Ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, Ihre Schwiegermutter ruft Sie am Morgen an und macht Ihnen ein schlechtes Gewissen. Sie ist immer so negativ und vorwurfsvoll, und normalerweise können Sie damit umgehen. Aber jetzt hat Ihr Mann seinen Arbeitsplatz verloren, so dass Sie sich wahrscheinlich selbst um eine Stelle bemühen müssen, vielleicht müssen Sie auch das Haus verkaufen. Außerdem studieren Ihre beiden Kinder und rufen Sie ständig an, weil sie Geld brauchen. Als der spirituell orientierte Mensch, der Sie ja sind, kennen Sie sich mit all den metaphysischen Betrachtungsweisen und Affirmationen aus, aber in diesem Augenblick wissen Sie nichts mehr davon, und Ihre Gefühlsreaktion bringt Sie an den sprichwörtlichen Rand des Wahnsinns.

Holen Sie Ihren Kompass hervor und richten Sie sich nach der wahren Richtung, auf das Göttliche Prinzip aus, und Sie werden erkennen, an welchem Ort Sie sich befinden. Vielleicht spüren Sie, dass Sie in der Sollstadt sind oder in der grauerregenden Landschaft namens »Feld der Stürme«. Vielleicht fühlt es sich so an, als wären Sie irgendwo in den Sümpfen eines heißen und schwülen Dschungels, in dem Sie von einer Horde kreischender Affen, die sich in den Bäumen versteckt halten, mit Kot beworfen werden. Sie können sich nur ducken, um dem Unflat zu entgehen. So fürchterlich dieser »Ort« auch sein mag, Sie sind hier nicht gefangen. Diese Affen sind *Ihre* Affen, und Sie können sie dazu bringen, Sie nicht weiter zu belästigen. Sie werden sehen, wie sich die Landschaft auf magische Weise verwandelt und friedlichere Züge annimmt.

Wie fangen Sie das an? Indem Sie die Techniken der Magischen Kartographie anwenden, wie sie in diesem Buch beschrieben werden und von denen jede geeignet ist, Sie vom bloßen Reagieren zu einem kreativeren Umgang mit der Situation zu führen. Sie verändern Ihre innere Landschaft und infolgedessen auch Ihre äußere. Sie sehen sich um in diesem wohlbekannten Dschungel, in dem es von Affen nur so wimmelt, und erinnern sich daran, was zu tun ist, um ihm zu entkommen: Sie entscheiden sich bewusst dafür, den Worten Ihrer Schwiegermutter keine Bedeutung beizumessen, und entgegen ihr einfach: »Ich höre, was du mir zu sagen hast, und danke dir für die Mitteilung«, beenden das Gespräch und wenden sich wieder konzentriert den Aufgaben zu, mit denen Sie vorher beschäftigt waren.

Sie werden lernen, dass es tatsächlich möglich ist, die Gefühlsdramen zu verwandeln und in ruhigeres Fahrwasser zu gelangen. Die ganze Kraft zur Veränderung affektiver Reaktionen wie Zorn, Frustration und des Gefühls der Hilflosigkeit steht Ihnen zu Gebote, wenn Sie Ihren Spirituellen Kompass zu Rate ziehen.