

Landkarte des Lebens

Einleitung

Unser Leben gleicht einer **INSEL**, einem großen Kontinent inmitten dieser Welt, in die wir hineingeboren worden und mit ihr verbunden sind. Die (die Welt) es uns **allerdings jedoch nicht** leicht macht, und wir uns daher Strategien erarbeiten müssen, um mit den vielen unterschiedlichen Unwägbarkeiten, die uns begegnen, klar zu kommen.

Weil wir jedoch alle unseren eigenen Lebensweg haben, muß jeder Einzelne für sich herausfinden, wie er/sie mit den unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, mit denen wir in der Welt konfrontiert werden, umgeht.

Deshalb trainieren wir dieser INSEL ein, wie wir sie auf geistige Art und Weise bewältigen können.

Auf unserer inneren Insel finden wir **deshalb** dieselben Landschaftsformen vor, die auch auf der Erde existieren

Diese INSEL ist einzigartig. Einzigartig in seiner äußeren Form. Einzigartig in der Anordnung der einzelnen Landschaftstypen, da wir alle Individuen sind.

Diese INSEL, dieser Kontinent in mir hat zum ZIEL, daß ich mich persönlich weiterentwickle. Und dafür gibt es keine Obergrenze. Jede einzelne Landschaftsform ist beim erstmaligen Betreten eine besondere Herausforderung. Auf dieser Insel lerne ich, mit den einzelnen Schwierigkeitsgraden fertig zu werden, wie das Leben funktioniert.

Unsere Landschaftsformen

Strand / Sandstrand

Grenze zwischen Bewußtem (Land) und Unbewußtem (Meer). Das Barfußlaufen tut den Füßen gut, und durch den Bodenkontakt erde ich mich.

Gebirge / Berge / Bergland

Hindernisse und Probleme. Meistens sind die Berge, ist das Bergmassiv sehr hoch und steil, oft kahl und felsig. Kein Weg ist sichtbar. Es geht nur durch Klettern.

Was hindert uns denn im Leben vorwärts zu kommen? Die Gründe könnten folgende sein: Wir stehen uns selbst im Wege, weil Ängste uns blockieren. Vor allem ist es Menschenfurcht. Oder die Angst, diese Aufgabe nicht zu schaffen.

Eine grundlegende Antwort, daß wir dennoch das Bergmassiv zu überwinden finden wir gehäuft in der Bibel: „Fürchte dich nicht,!“ Vor allem sagt Gott zu mir: **„Ich bin bei dir (Jes 43,5); ich bin mit dir (Jes 41,10) und ich helfe dir (Jes 41,13).“**

Wie bei der Waffenrüstung gibt es bei der Ausrüstung für die Bergsteiger auch einen Helm, den wir zu unserem Schutz aufsetzen müssen. Der Steinschlag, einzelne herabfallende Steine symbolisieren negative Gedanken und die Schmähungen von Menschen, die mir einreden wollen, das ich das nicht schaffen würde.

Doch mit Gottes Hilfe schaffen wir es, erreichen wir unser Ziel, den Gipfel. Zudem sind wir abgesichert durch die Liebe Gottes. Das Sicherungsseil ist seine Liebe zu uns.

Über einen anderen Weg wandern wir wieder zurück an unseren Ausgangspunkt. Sofern wir diese Karte als Trainingsparcour nehmen, um besser mit den verschiedenen Widrigkeiten im Leben klar zu kommen.

Landkarte des Lebens

Tal

Tiefpunkt, Krise. In jedem Leben gibt es Höhen und Tiefen. Sonst wäre das Leben, der Alltag langweilig.

Was könnten die Ursachen sein, daß wir an einem Tiefpunkt angekommen sind? Wir arbeiten an einem Projekt und wir kommen nicht so voran, wie gewünscht. Durch irgendein Ereignis sind wir emotional tief aufgewühlt. Über einen längeren Zeitraum müssen wir etwas innerlich wegstecken und kommen so an unsere Grenzen, haben keine Kraft mehr, uns oben zu halten.

Und wie kommen wir aus dem Tiefpunkt wieder raus? Wir folgen dem Weg nach oben, entlang des Baches der vom anderen Ende des Tales herunterkommt. Wir müssen also wieder nach oben blicken. Und Gott hilft uns dabei. Er richtet mich wieder auf. Und ich lasse mich wieder aufrichten. Sonst rutsche ich noch tiefer in eine Krise.

Oben am Berg, auf der Hangseite, die in Talrichtung blickt, steht eine Berghütte. Und von dort können wir zurückschauen auf den Weg, auf Tiefpunkt, der uns ereilt hat. Das tut unserer Seele gut, denn sie sieht das, was sie geschafft hat und es auch künftig schaffen kann.

**Und der HERR wird dich zum Kopf machen und nicht zum Schwanz,
und du wirst immer aufwärts steigen und nicht heruntersinken,
weil du gehorsam bist den Geboten des HERRN, deines Gottes,
die ich dir heute gebiete zu halten und zu tun,**

5 Mose 28,13

Gebirgspass

Als **Gebirgspass** oder kurz **Pass** bezeichnet man den Übergang in das aus Sicht des Talbewohners jenseits des Gebirges liegende [Tal](#). (wikipedia)

Übergänge benötigen wir ebenso im Leben. Wir verlassen das Gewohnte. Mit dem Erlernen, das uns innerlich stärkt, mit neuer Zuversicht und frisch gestärkt wandern wir neuen Herausforderungen entgegen, läßt sich der Alltag wieder gut bewältigen.

Über einen solchen wandern wir zurück zum Ausgangspunkt, an dem wir die Steilwand des Gebirgsmassivs hochgeklettert sind. Und der Weg ist recht schmal, die Stelle am Punkt des Übergangs ist ziemlich eng. Und dennoch müssen wir ja da durch, weil wir ja nicht wieder zum Tiefpunkt kommen wollen. Es ähnelt der Geburt eines Kindes, das zur Welt kommt. Dieses muß ebenso durch einen Engpass hindurch

**Wie eng ist die Pforte und wie schmal der Weg, der zum Leben führt,
und wenige sind's, die ihn finden
Geht hinein durch die enge Pforte. Denn die Pforte ist weit, und der Weg ist breit, der zur
Verdammnis führt, und viele sind's, die auf ihm hineingehen**

Matthäus 7,13.14

Landkarte des Lebens

Wald(gebiet)

Bäume des Lebens

Wenn wir im Geist leben, so laßt uns auch im Geist wandeln.

(Gal 5,25)

Ein Wald ist ein dichter Bestand von Bäumen, Laubbäume, Nadelbäume, Unterholz, Lichtungen. Wie in den Märchen begeben wir uns ebenso in den Wald. Je tiefer wir in diesen eindringen, desto mehr geschieht mit uns eine *Wandlung*, eine Veränderung. Wir entdecken ungeahnte Kräfte, (märchenatlas.de) Hier wohnen auch Wesen, freundliche Wesen, die liebend gerne tanzen. Sie setzen mir einen besonderen Efeukranz auf. Denn ich bin hier die Königin des Waldes. Die Lichtung in der Mitte des Waldes bildet unsere Tanzfläche, auch wenn wir zeitweise zwischen den Bäumen uns bewegen.

Wandeln im Geist, übersetzen kann man das auch mit Wandeln in der Freude. Das Herz springt, hüpfert auf und ab. Es tanzt vor Freude. Alles ist hier voller Freude. Sogar in der Bibel wird der Wald aufgefordert, zu jubeln

Jauchzet, ihr Himmel, denn der HERR hat's getan! Jubelt, ihr Tiefen der Erde!

Ihr Berge, frohlocket mit Jauchzen, der Wald und alle Bäume darin!

Denn der HERR hat Jakob erlöst und ist herrlich in Israel

(Jesaja 44,23)

Ich entdecke mich selbst. Ich entdecke meinen Geist, den Geist der Freude, in mir und lasse es zu, daß er sich entsprechend ausdrücken kann.

Ebene > rauhe

Eine rauhe Ebene. Das Leben läuft hier nicht ganz rund. Und wenn dann noch ein kräftiger Wind über eine solche Ebene weht, vor allem ins Gesicht bläst. Gegenwinde im Leben gibt es ebenso. Holprig beginnen oft die Projekte, die ich im Sinn habe. Bis alles steht, sämtliche Informationen gesammelt sind und dann das Vorhaben entsprechend läuft, bedarf es auch hier der Geduld. Wenn ich ein Projekt starte, egal welcher Art, kann ich wohl vieles planen, aber es ist nicht alles planbar. Doch dann komme ich irgendwann am anderen Ende der Ebene an. Und mit einem Gegenwind noch mühsamer.

Landkarte des Lebens

Wüste

groß, furchtbar, heiß oder kalt (je nach Wüstenart) vegetationslos, Hunger, Durst, Einsamkeit, Verlorenheit / Verlassenheit

Es gibt verschiedene Wüsten:

- Sandwüste
- Kieswüste
- Stein- oder Felswüste
- Salzwüste
- Eiswüste

Stein- oder Felswüsten nennt man auch [Hammada](#). Die Oberfläche dieses Wüstentyps ist übersät mit dicht blockigem, kantigem Schutt- oder Felsmaterial, angesammelt als Ergebnis der physikalischen Verwitterung und der Auswehung des Feinmaterials. Meist sind es mit Geröll bedeckte Hochflächen. Mit dem Auto kaum passierbar, außer auf alten Karawanenstraßen, die man gewöhnlich wie in anderen Wüstenformen an den *Alamat* erkennt (kleine Steinpyramiden als Wegzeichen) sowie an den Kamelgerippen, die sie säumen. Auf der Oberfläche der Gesteine findet sich vermehrt [Wüstenlack](#). (wikipedia)

Hammada oder **Hamadah** ([arabisch](#) همدادة *hammāda*, von *hāmīd* / هلمد / „abgestorben, leblos, erstarrt, erloschen“) ist die Bezeichnung für [Fels-](#) und [Steinwüsten](#), insbesondere innerhalb einer der größten [Wüsten](#) der Erde, der [Sahara](#). (wikipedia)

Abgestorben, leblos, erstarrt, erloschen ist in unserem Leben auch der eine oder andere Bereich. So manches muß in uns absterben, damit etwas neues entstehen kann. Erloschen, abgestorben können einzelne Lebensbereiche sein, deren Erhalt nicht mehr notwendig ist. Den einzigen Felsen, der stets bei mir ist, das ist Jesus. Er ist das lebendige Wasser in der Wüste meines Lebens. Er sorgt dafür d

**Er öffnete den Felsen, da flossen Wasser heraus,
daß Bäche liefen in der dürren Wüste.**

(Psalm 105,41)

**Sie litten keinen Durst, als er sie leitete in der Wüste.
Er ließ ihnen Wasser aus dem Felsen fließen,
er spaltete den Fels, daß Wasser herausrann.**

(Jesaja 48,21)

Sandwüsten

Die Lebensbedingungen in den Sandwüsten sind härter als in anderen. Es gibt sie mit und ohne [Dünen](#), die relativ stabil und in ihrem unteren Teil verfestigt sein können. (wikipedia)

Er hat dein Wandern durch diese große Wüste auf sein Herz genommen

(5 Mose 2,7)

Landkarte des Lebens

Waren die raue Ebene mit Gegenwind und die Felswüste schon hart genug, wird es in der Sandwüste noch härter. Hier ist Sand, so weit das Auge reicht. Hier sind wir absolut einzig und allein von Gott abhängig. Wir lassen uns nun tragen, so daß nur noch seine Spuren im Sand zu sehen sind. Denn wenn wir uns in einer Sandwüste befinden, so leben wir momentan in einer schweren Zeit. Das kann z.B. der Verlust, die Trauer um einen geliebten Menschen sein. Oder wir sind so schwer erkrankt, daß die Genesung eine ziemlich lange Zeit braucht.

Oase

Eine **Oase** [[o' a: .zə](#)] (von [altgr.](#) ὄασις *óasis* „bewohnter Ort“; aus dem [Ägyptischen](#), [altägyptisch](#) *waset* „Kessel“) ist ein [Vegetationsfleck](#) in der [Wüste](#), üblicherweise an einer [Quelle](#), [Wasserstelle](#) oder einem [Wadi](#) gelegen. Oasen können in der Größe und im Charakter erheblich variieren, vom kleinen, von [Dattelpalmen](#) umgebenen [Teich](#) bis hin zu ganzen [Städten](#) mit angesiedelten Industrie- und Landwirtschaftsbetrieben. (wikipedia)

Eine Oase in der Wüste ist etwas wunderbares, wenn dort auch Wasser zu finden ist. Dann können wir uns erfrischen, neue Kraft tanken, bevor es weitergeht. In einer Trauerphase werden wir getröstet, in der Krankheitsphase (bei seelischer Erkrankung) könnte das Wasser, das ich dort trinke, zur Klärung und inneren Reinigung beitragen. Und dann geht's wieder ein Stück durch die Wüste, so lange, bis diese schweren Zeiten überstanden sind.

**Denn ich will Wasser gießen auf das Durstige und Ströme auf das Dürre:
ich will meinen Geist auf deine Kinder gießen und meinen Segen auf deine Nachkommen,**
Jesaja 44,3

Unser Durst wird gestillt. Dann können wir dieses Gebiet wieder verlassen.

Steppe

Die Steppe ist ein sehr unfruchtbarer, öder Landstrich auf dem nicht viel wächst. Als Traumsymbol weist die Steppe auf Eintönigkeit, Enttäuschungen, Not oder Sprödigkeit des Träumenden hin. (traumdeuter.ch)

Als **Steppe** (von [russisch](#) степь *step*) wird eine [semiaride](#) (bis [semihumide](#)), baumlose [Gras-](#) und [Krautlandschaft](#) der [gemäßigten Breiten](#) beiderseits des Äquators bezeichnet.

Typische Merkmale sind [kontinentales Klima](#) mit Winterkälte und sommerlicher [Trockenheit](#), feinerdige Böden (oft [Löss](#)) und einförmiger Bewuchs. (wikipedia)

Kaum aus der Wüste heraus, landen wir in der Steppe. Wir waren voller Hoffnungen und Zuversicht. Und dann werden wir enttäuscht. Wir haben nach der schweren Zeit blühende Landschaften erwartet. Hier wächst nur Gras, kein Baum weit und breit. Und dennoch. Es ist ein erster Schritt nach einer schweren Zeit. Wir kehren langsam ins Leben zurück. Da es keine Bäume und kein Wald, gibt es auch keine Enge. Wir fühlen uns frei, ohne durch irgendetwas behindert zu werden.

Landkarte des Lebens

Natürlich schlägt diese Landschaftsform mit der Zeit auf unser Gemüt, der Eintönigkeit wegen, und verlassen sie auf der anderen Seite wieder. Dem können wir entgegenwirken, indem meine Gedanken fest auf das nächste Ziel gerichtet sind und mein Geist voll und ganz mit dem Vater im Himmel durch seinen Geist in ständiger Verbindung bleibt. Und mit der inneren Gewißheit, daß der Vater im Himmel stets seine Zusagen erfüllt

**Die Wüste und Einöde wird frohlocken,
und die Steppe wird jubeln und wird blühen wie die Lilien**

Jesaja 35,1

Moor

Moore sind nasse, mit niedrigen Pflanzen bewachsene Lebensräume. Der ständige Wasserüberschuss aus Niederschlägen oder Mineralbodenwasser bedeutet einen [Sauerstoffmangel](#) und führt zu einem unvollständigen Abbau der pflanzlichen Reste, die als [Torf](#) abgelagert werden. (wikipedia)

Ein Moor ist nicht gerade ungefährlich. Ein falscher Schritt und wir bleiben stecken. Wir sind voller Sorgen und Ängste, in denen wir versinken können. Sorgsam müssen wir in diesem Gebiet einen Fuß nach dem anderen setzen. Und wie immer bei sehr schwierigem Gelände ist unser Sicherheitsseil die Liebe des Vaters im Himmel und unser Vertrauen zu ihm

**Der Frommen Weg meidet das Arge;
und wer auf seinen Weg achtet, bewahrt sein Leben.**

Sprüche 16,17

Ebene > fruchtbare

**Denn der HERR, dein Gott, hat dich gesegnet in allen Werken deiner Hände.
Er hat dein Wandern durch diese große Wüste auf sein Herz genommen**

5 Mose 2,7

Dschungel

dicht, undurchdringlich, unüberschaubar

Der Dschungel gilt allgemein als Symbol für eine undurchschaubare Situation, in der man leicht 'vom Weg abkommt', was aber auch emotionale Probleme ausdrücken kann. (traumdeuter.ch)

Nur mit Mühe läßt sich ein Weg bahnen. Ohne die Hilfe von Jesus finden wir da nicht durch. Von sich selbst sagt er, daß er der Weg ist.

**Jesus spricht zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben;
niemand kommt zum Vater denn durch mich.**

Johannes 14,6

Landkarte des Lebens

Ich lasse ihn dicht vor mir her gehen. Durch ihn wird das miteinander verworrene entwirrt, und die Gefühle und Gedanken auf dem Weg geordnet. Das Trennen von Gefühlen und Gedanken hilft uns wieder durchzublicken, und die Situation allmählich wieder transparenter zu machen. Der Vorhang geht wieder auf.

Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben.

Johannes 8,12

Flachland

Keine außergewöhnlichen Erfahrungen / gleichmäßiger Verlauf des Lebens / keine Unterbrechungen und irgendwelche Widrigkeiten / alles läuft in geordneten Gründen / kein Tiefgang

Und sauft euch nicht voll Wein, woraus ein unordentliches Wesen folgt, sondern laßt euch vom Geist erfüllen.

Epheser 5,18

Tabellarischer Kurzüberblick

Landschaftsform	Thema	Ziel	Bibelstelle
Sandstrand	Erdung	Den Boden wieder unter den Fußsohlen spüren	
Gebirge / Bergmassiv	Hindernisse, Probleme	Vertrauen	Jesaja 43,5;41;10;41,13
Tal	Tiefpunkt, Krise	Aufstehen	5 Mose 28,13
Gebirgspass	Übergänge	Neues wagen	Matthäus 7,13.14
Waldgebiet	Wandeln im Geist	Wandeln in der Freude	Jesaja 44,23
Ebene > raue	Holprigkeit	Ausdauer, Beharrlichkeit	
Wüste > Steinwüste	Tod + Leben	Jesus ist der Fels, der mich am Leben erhält	Psalm 105,41; Jesaja 48,21
Wüste > Sandwüste	Leere	Mich tragen lassen von Gott in schweren Zeiten	5 Mose 2,7
Oase	Bewohnter Ort	Schutz, Erholung, Gastfreundschaft	Jesaja 44,3
Steppe	Erste Schritte	Rückkehr ins Leben	Jesaja 35,1
Moor	Sorgen, Nöte	Achtsamkeit	Sprüche 16,17
Ebene > fruchtbar	Segen	Reiche Ernte	5 Mose 2,7
Dschungel	Undurchschaubarkeit	Transparenz	Johannes 14,6; 8,12
Flachland	Oberflächliches Leben	Mehr Tiefgang	Epheser 5,18