

Ulrike Streck-Plath

Von wegen Depression, Sucht & Co.

Ganzwerden mit Intrasonanz

Ein Vademecum für die Seele

BIBLIOTHEK DER INTRASONANZ

Mit 24 Abbildungen und drei Zeichnungen.

Für meine Familie und meine Freunde.

*Dieses Buch ist Teil des kollektiven (Lebens)Kunstprojekts
thesoulsway des Schöpferwesens Mensch, in Verbindung
mit dem Dahinter der Zeit.*

Aus Gründen der Lesbarkeit werden im Buch generisches Feminin und Maskulin bzw. wo immer möglich genderneutrale Formulierungen verwendet. Eine Ausnahme findet sich im Dank. Gemeint sind jeweils alle Geschlechter.

Originalausgabe

ISBN 978-3-9824437-9-9

Umschlag, Layout und Satz: Sonja Langbein, Frankfurt

Fotos: Marzena Seidel, Fulda; Armin Habermann (Seite 18)

Zeichnungen, auch auf dem Umschlag:

© Ulrike Streck-Plath | USPs SEELENFUTTER, Maintal 2022

Vertriebspartner: renidere-Verlag, Maintal

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Naturpapier.

Printed in Germany.

*Selbstverständlich zu tun, zu was dieses Buch anleitet,
ist Geburtsrecht eines jeden Menschen.*

*Ebenso selbstverständliche Aufgabe von Eltern wäre es,
ihren Kindern diesen bewussten Umgang mit sich selbst,
mit anderen, mit der gesamten Schöpfung beizubringen.
Einfach so, im Sein und Haben, im Sagen und Tun.*

*Bis das geschieht, wird noch eine Weile vergehen.
Beginnen kann jeder Mensch jedoch zu jeder Zeit.
Allein für sich, bis er verstanden hat. Dann auch mit
anderen und für andere. Hierarchiefrei auf Augenhöhe,
Grenzen achtend und zugleich verbindend.*

Lieband, denn dafür sind wir hier.

Inhalt

Nun aber wir selbst	9
Vorwort	11
Hintergrund	14
I. Ganzer Mensch	20
1. Herkunft	21
2. Geburtsrecht	23
3. Sein und Haben	25
II. Trauma	28
1. Abspaltung	29
2. Kompensation	33
3. Konsequenz	37
III. Versehrter Mensch	38
1. Sucht	39
2. Depression	40
3. Weiteres	41
IV. Resonanz	42
1. Co-Abhängigkeit	43
2. Co-Depression	45
3. Weiteres	47
V. Intrasonanz	48
1. Definition	49
2. Wirkung	50
3. Gebrauchsanweisung	52
4. Kurze Rast	54

VI. Selbst zurückholen	55
1. Formulierungen	56
2. Ureigene Ausrichtung	60
3. Nurduselbstsein	66
4. Ohne Fragen arbeiten	69
5. Segnen	73
6. Mit Fragen arbeiten	76
7. Für andere arbeiten	96
VII. Ganzwerden	100
1. Möglichkeit	101
2. Die ersten 25 Prozent	103
3. Die nächsten 25 Prozent	103
4. Auf zu 75 Prozent	104
5. Die letzten 25 Prozent	104
6. Nach Prozenten fragen	105
7. Verantwortung	106
VIII. Auswirkungen	107
1. Privat	108
2. Gesellschaftlich	109
3. Vision	110
Nachwort	112
Anhang	
Glossar	116
Kommentierte Literaturhinweise	127
Hinweise für die Nutzung	132
Über die Autorin	133
Anleitung und Begleitung	134
Dank	135
Register	136
Intrasonanz-Figur	141

Nun aber wir selbst

*So etwas fehlte von dem, das wir erwarben:
Wir würden reklamieren, zurücksenden, Ersatz fordern.
Nun aber wir selbst
kamen auf diese Welt,
kleine Wesen,
und schon fehlte
etwas.*

*So Erklärungsbedürftiges erworben wurde,
liegen Anweisungen bei,
wie damit umzugehen wäre. Garantien, Servicekontakt.
Nun aber wir selbst
kamen auf diese Welt
zu großen Wesen
ohne Wissen um
alles.*

*So unsachgemäßer Umgang zu Dysfunktionen führte:
Wir würden reparieren, austauschen, neu erwerben.
Nun aber wir selbst
kamen auf diese Welt,
wachsen auf und
verlieren Tag für Tag
uns.*

*Wissen nicht,
wo wir bleiben,
woher wir kommen,
was wir ganz sind.*

*Fühlen jedoch,
dass uns fehlt,
was verloren ging
und ersehnen dies.*

*Die süchtig bedürftige Seele
sucht ihren Kummer zu stillen mit allem,
was Labsal verspricht.
Die tiefen inneren Kammern
fallen zusammen, gedrückt von der Last des Verlusts.*

*So Kostbares ins Leben käme,
zerbrechlich, einfach so:
Wie dies behüten und hegen,
heil lassen oder wieder machen?
Nun aber wir selbst
kamen auf diese Welt,
können Verlorenes heim
zu uns holen,
ganz.*

Vorwort

Ein schmales Buch über große Themen. Die Essenz eines umfangreicheren Sachverhalts in einen kleinen Begleiter für die Seele gefüllt. Für Menschen, die mit den großen Themen Sucht und Depression zu tun haben, die hinaus wollen aus Schmerz und Kummer, Dunkelheit und Leid, Abhängigkeit und Hilflosigkeit.

Dieses Vademecum legt zunächst Schritt für Schritt dar, was Menschen im Laufe ihres Lebens passiert, was das mit ihnen macht und wie daraus das entstehen kann, was Depression, Sucht oder anders genannt wird. Anschließend lädt das Buch ein zu einer Reise hinaus aus diesen Untiefen, die jeder Mensch selbst einfach und sicher antreten kann. Der Schluss des Buches ist ein kleiner Ausblick aufs Ganzwerden der Kreatur und wie sich dadurch unter anderem Frieden auf Erden realisieren ließe.

Der hier skizzierte Weg verläuft abseits bekannter Pfade, folgt bislang unbeachteten Spuren und führt in neues Land. Als Autorin bin ich mir der daraus resultierenden Verantwortung bewusst. Ich weiß jedoch, dass wir alle diesen Weg und dieses Land eigentlich kennen, dass wir beides nur vergessen haben, dass man uns beides vergessen hieß und ließ.

Darum bitte ich dich, Leserin und Leser, so du dieses Buch als Natur- oder Geisteswissenschaftler, Mediziner, Lehrer, Theologe oder Vertreter einer ähnlichen Profession liest: Nimm dein Wissen mit auf diesen Weg, prüfe und notiere, spüre auch und lausche, wo dir Richtung und Umgebung seltsam vorkommen – oder vertraut.

Aufgrund des bewusst klein gehaltenen Umfangs des vorliegenden Wegbegleiters wird es zahlreiche Stellen geben, die Fragen aufwerfen. Gerne würde ich mich dann vor allem mit jemandem wie dir zu einer Pause auf einer Lichtung niederlassen, um solche Abzweigungen oder Wegmarken zu erläutern und zu erörtern.

Die Reisegesellschaft ist jedoch sehr vielfältig zusammengesetzt, und darum belasse ich es beim Aufsuchen der zunächst wichtigsten Meilensteine zur Ganzwerdung. Beim Unterwegssein wirst du, da bin ich mir sicher, auch zahlreiche Verbindungen finden zu Pfaden, die dir vertrauter sind als mir.

So du dieses Buch als jemand liest, der hinaus möchte aus Abgründen: Fürchte dich nicht. Mit dir wurde in deinem Leben bereits so viel gemacht, du hast in deinem Leben so viel mit dir machen lassen (müssen). Jetzt liegt hier ein Weg vor dir, den du selbst für dich gehen kannst und der zurückführt zu dir, nach Hause in dein unversehrtes Sein und Haben.

Vademecum ist das lateinische Wort für *Geh mit mir*. Dieses Buch begleitet dich also, passt sich deinem Tempo an und wartet auf dich, wenn du eine Pause brauchst.

Hast du das Gefühl, dass der Weg nach Hause zu dir zu leicht ist, zu einfach, dass er doch eigentlich schwer und steinig sein müsste, gefährlich, durch Schluchten führend und vorbei an unheimlichen Orten:

Ganz zu werden fühlt sich anders an als das Selbststückweise zu verlieren und mit diesem Verlust leben zu müssen. Dein Geburtsrecht ist, heil und ganz zu sein und auf dieser wunderbaren Erde ein ebenso wunderbares Leben zu führen. Von diesem Recht und seiner sanften Heilsamkeit handelt dieses Buch.

Damit wir uns alle gut verstehen, begeben wir uns für diesen Weg hinein in das Element, das uns Menschen vereint, das unsere Ohren, Augen und unser Empfinden offen und empfänglich macht für das, was uns in Natur und Kosmos begegnet und darin zu Hause sein lässt.

Dieses Element ist die Kunst, und wir, schöpferische Wesen du und ich, sind Künstler.

Auch wenn du das für dich eventuell nur schwer nachvollziehen kannst, bist du es doch. Auch wenn alle um dich herum darüber lachen würden, bist du es doch. Auch wenn du der tiefsten Überzeugung bist, dies sei zu groß für dich oder vermessen, du bist es doch.

In dem Bewusstsein, dass wir gestaltende Schöpferwesen sind, begeben wir uns mit Papier und Stift gemeinsam an Orte, an denen Verlorenes nach uns ruft. Von Wegen fort, die uns verschlingen wollen, und entlang an dem, was auf Schritt und Tritt heilsam ist. Hin zu dem, was wir eigentlich sind: ganz und heil gemeinte, bedingungslos geliebte Kreaturen. Egal, was uns geschehen ist oder noch geschehen wird, weil diese Welt so ist, wie sie ist.

Das Buch zeigt die Möglichkeiten, das Naturphänomen Intrasonanz zu nutzen, anhand Depression, Sucht & Co., da diese Zustände menschlichen Leids weit verbreitet sind. Weitere Konsequenzen der Nutzung von Intrasonanz liegen auf der Hand, würden den hier gesetzten Rahmen jedoch sprengen. Publikationen zu anderen Themenbereichen sind in Vorbereitung.

Durch den genannten Fokus konnte das Format handlich gehalten werden, sodass du das Vademecum beim Beginn der Arbeit mit Intrasonanz überall dabei haben kannst. Sehr bald arbeitest Du aus dem Effeß.

Da manche Begrifflichkeiten vermutlich ungewohnt sind: Ein Glossar findest du ab Seite 116. Ansonsten ist Ganzwerden glücklicherweise ganz einfach (die Betonung liegt auf werden, siehe dazu auch Seite 104).

Darum – mache dich auf, werde Licht, denn dein Licht und das aller anderen ist da.

Ulrike Streck-Plath, Maintal, im Februar 2021

sonanz: auf ein Mal spiegelten sie sich mit ihrem ganzen und ihrem zerstörten Selbst in den archaischen Figuren, den Gesichtern. Auf diesen Impuls reagierten die Menschen entsprechend ihrer Bereitschaft, sich anrühren zu lassen oder nicht. So käme es zu Bestürzung und Betroffenheit, aber auch zu Lachen oder Ablehnung. Das Anrühren durch diese archaische Formensprache sei jedoch wichtig, denn damit würde in jedem Fall ein wichtiger Prozess in den Menschen angestoßen. So ein Filzgesicht nur ein Mal gesehen zu haben, würde dafür genügen.

Das erschreckte mich. Infolge reduzierte ich verunsichert zunächst mein künstlerisches Tun, sagte jedoch zu, als für Ende 2010 eine weitere Ausstellung angefragt wurde – und beschäftigte mich weiter mit schweren Themen.

Meine Gespräche mit Teilnehmenden der seit 2012 jährlich durchgeführten 24-29-3-45 Kollektiven Performance zum Gedenken an den Todesmarsch der Häftlinge des KZ Adlerwerke von Frankfurt nach Hünfeld Ende März 1945 fügten weitere Erkenntnisse hinzu. Dazu gehörten immer wiederkehrende Aussagen wie: die Figu-



Frankfurt am Main, 24. März 2013. Kollektive Performance zum Gedenken an den Todesmarsch der Häftlinge des KZ Adlerwerke von Frankfurt nach Hünfeld (kzadlerwerke.de).

II. Trauma

Das Wort Trauma ist das griechische Wort für Wunde. Das kann eine körperliche oder eine seelische Wunde sein, körperliche können seelische verursachen.

In diesem Kapitel geht es um die seelischen Wunden, die den Menschen versehren durch das, was ihm geschieht, und die ihn nach und nach seines ureigenen Habens und Seins berauben.

Wir gehen den einen Schritt weiter, den, der hinausführt aus Ganzsein und ewiger Geborgenheit, betreten das von Mythen und Dogmen durchzogene Land der Versehrtheit.

Lasst uns betrachten, was mit der Kraft, der bedingungslos vorhandenen Liebe, der Lebensenergie der Kreatur geschieht, wenn diese zutiefst erschüttert wird.

Wir gehen und wagen dabei den Blick auf das, was den ersten Verlust mit sich brachte. Den Verlust, der weltweit vererbt wird, das angeborene Gewissen beschädigend, Unheil stiftend.

Versehrt werden können wir nur, wenn uns erschüttert, was wir mit der uns geburtsrechtlich zustehenden Liebe, unserer In-Energie, das ist: energetisch nicht abfangen können.

Wir gehen und sehen, wie uns unser Selbst, unser Sein und Haben, nach und nach abhandenkommt, sich von uns trennt und auch fortbleibt, weil es bei uns so gefährlich ist.

1. Abspaltung

Jedes Wesen kommt mit geerbten Traumata zur Welt. Während der Schwangerschaft kann es außerdem Erschütterndes zu verarbeiten geben. Wir spalten ab, weil unser mit allen Körperstrukturen und -funktionen verbundenes energetisches System nur so überleben kann.

Als Mutter während der neun Monate den sogenannten bösen Blick zu meiden und von schrecklichen Gegebenheiten die Augen abzuwenden, ist eine hilfreiche Weisheit. Unfrieden und Gewalt, Krieg und Hungersnot, das Entstandensein durch Vergewaltigung, ein Unwillkommensein in der Familie etc. können die Seele des Ungeborenen in seiner vermeintlichen Geborgenheit des Uterus ebenfalls so verwunden, dass es Teile seines Selbst vor der Geburt verliert.

Reiß stellvertretend für die genannten Traumata ein Teil aus der Figur heraus (*Bild 6*). Abgespaltenes, dissoziiertes Selbst, Seelenanteile sind das, was wir da entfernen.



Bild 6

Hindernde Glaubenssätze werden ebenfalls vererbt, zum Beispiel darüber, was ein Mensch sei, was in der Familie, der Gesellschaft erlaubt ist oder nicht etc. – reiß weitere Teile heraus.

3. Gebrauchsanweisung

Intrasonanz nutzt du durch dein Bewusstsein dafür, was *ist* und was *sein soll*. Du sprichst, was du möchtest, das in Frieden kommt, und dann geschieht das. Das ist möglich, weil dieser Frieden, die bedingungslose Geliebtheit, deine wahre Natur, dein Geburtsrecht ist. Du schaffst also nichts Neues, das nicht da wäre, sondern holst zurück, was ohnehin dein ist.

Die in dir verbliebene Erschütterung gibst du frei und in Frieden. Dieser Frieden befindet sich im „Himmel über dir“, in dem alles aufgehoben ist. Du gibst das, um was es geht, also immer direkt „nach oben“ frei, in Richtung des Dahinters der Zeit. *Nicht* in Richtung deines Gegenübers – das ist sehr wichtig.

Bei der Arbeit mit Intrasonanz geht es nicht darum, „mehr zu schaffen“, „besser zu sein“ oder „mehr zu haben“ als andere. Zu behaupten, man habe „es geschafft“, ist außerdem ein mit Intrasonanz unvereinbares Denken. Ganzwerden ist Geburtsrecht eines jeden Geschöpfes.



Bild 17