

Ist zu viel in Kopf und Herz, fällt Schlafen schwer. Doch lassen sich Gedanken und Gefühle nicht einfach abschalten. Wohin also mit der Überlastung des zentralen Nervensystems, des Bewusstseins, des Unbewusstseins? Creative Spiritual Care – die Arbeit mit Intrasonanz – hilft, Gedanken und Gefühle so zu ordnen und zu befrieden, dass der Weg hinein in den Schlaf wie selbstverständlich gelingen kann. Das Buch zeigt mit Mitteln der Kunst das Entstehen der Überlastung, leitet zur entlastenden inneren Arbeit an und inspiriert mit Seelenfutterzeichnungen fürs entspannt-geliebte Dasein allgemein. Als naturgesetzliches Phänomen ist Intrasonanz jenseits aller Religionen und Weltanschauungen verortet und interkulturell bzw. interkonfessionell sowie medizinisch-naturwissenschaftlich kompatibel.

Ulrike Streck-Plath ist Designerin, Künstlerin und Musikerin. Als freiberufliche Texterin schreibt sie vor allem für die Themenbereiche Gesundheit, Nachhaltigkeit und Digitalisierung. Themen ihrer künstlerischen Arbeiten sind Leid vs. Geborgenheit in der Menschheitsgeschichte und das Geburtsrecht aller Kreatur, heil und ganz zu sein. Die mit einem Theologen verheiratete Mutter fünffast erwachsener Kinder lebt in der Nähe von Frankfurt am Main.

Ulrike Streck-Plath

Träume ziehen Blüten gleich

*Creative Spiritual Care
für erholsamen Schlaf*

BIBLIOTHEK DER INTRASONANZ

Das in diesem Buch Beschriebene dient der Anregung und Unterstützung von Selbstwirksamkeit und Selbstkompetenz. Es ist keine medizinische oder psychologische Therapie im herkömmlichen Sinne und ersetzt diese auch nicht.

Creative Spiritual Care (die Arbeit mit Intrasonanz) bietet vielmehr eine wirksame, dabei simple, verblüffende Möglichkeit für innere Arbeit, die eigenständig und dabei sicher als Lebenskunst durchgeführt werden kann.

Sekten und alle Organisationen, deren Ziel es ist, das Denken und Handeln von Menschen unter Kontrolle zu bringen, lehnt die Verfasserin ab. Zu keiner Zeit sind Techniken oder Methoden solcher Organisationen in dieses Werk eingeflossen.

Das in diesem Buch Dargelegte basiert auf jüdisch-christlichem Menschenbild und interkonfessioneller Mystik, der unveräußerlichen Menschenwürde und den fünf Thesen aus Apocaluther.

Die Verfasserin achtet die vielfältigen Anschauungen der Welt, die Anschlussfähigkeit in Richtung Medizin und Naturwissenschaften ist gegeben.

Inhalt

Träume ziehen Blüten gleich	9
Guten Abend	11
1 Sehen und erkennen	13
2 Erinnern und verstehen	35
3 Sprechen und schlafen	39
Allgemein	40
Bei Stress	50
In Sorgen	60
Bei Ängsten	70
In Kummer	80
Nach Verlust	90
In Krankheit	100
Für Kinder	110
4 Fragen und antworten	121
Gute Nacht	125
Hintergrund	128
Anhang	
Hinweise	133
Über die Autorin	135
Anleitung und Begleitung	136
Dank	137

*Träume ziehen Blüten gleich
durch die stille Nacht
flüstern leise, sanft und bunt
von dem Schönen,
 von dem Schweren,
das wir alle haben heut gemacht.*

*Träume ziehen Blüten gleich
durch die Dunkelheit,
duften wunderbarlich und süß
hüllen uns in zarte Wolken,
 hüllen uns in dunkle Wolken
der vergangnen Zeit.*

*Träume ziehen Blüten gleich
in das Morgenlicht
singen sehrend, klingen hell,
tragen mit sich meine Liebe,
 tragen mit sich meine Sorgen,
schlafen kann ich – nicht?*

Guten Abend

Wir benötigen Schlaf, um uns zu erholen. Unser Körper schüttet beim Schlafen große Mengen Wachstumshormone aus, die wir für die Erneuerung von Knochen, Muskeln und Organen benötigen. Das Immunsystem schickt zudem vermehrt Abwehrzellen ins Blut.

Für das Gehirn ist guter Schlaf besonders wichtig. Denn es ist unser zentrales Steuerungsorgan und arbeitet im wachen Zustand stundenlang auf Hochtouren. Dabei sind zahlreiche Stoffwechselprodukte entstanden, die während des Schlafens abgebaut und abtransportiert werden müssen, um das Gehirn vor Schädigungen zu bewahren. Darüber hinaus verarbeitet das Gehirn im Schlaf Informationen und Bilder, die sich am Tag angesammelt haben.

All dies zu tun, gelingt unserem Körper tatsächlich im Schlaf – es sei denn, wir schlafen unruhig, zu wenig tief oder gar nicht. Dann reduzieren sich zum einen unsere kognitiven Fähigkeiten. Wir reagieren langsamer und können Probleme weniger gut durchdenken. Zum anderen können sich weitere körperliche und psychische Gesundheitsstörungen entwickeln, die unsere Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Darum und weil du dich nach tiefer Ruhe und Erholung sehnst, willst du endlich wieder schlafen können. Einfach dich ins Bett legen, Augen zu, einschlafen, durchschlafen – und nach einer guten Zeit erholt und gestärkt wieder aufwachen.

Mit Creative Spiritual Care sprichst und gestaltest du deinen Weg hinein in so einen Schlaf. Du kannst das, weil es dein Geburtsrecht ist, behütet und erholsam zu schlafen.

Dieses Buch leitet dich an: In Teil 1 erfährst du in einer kurzen Übersicht, warum sich Schlaf zu einer Heraus-

forderung entwickeln kann. Teil 2 informiert dich darüber, wie du deine Gestaltungskraft bezüglich deines Schlafes wieder zurückerlangen kannst. Teil 3 gibt dir Anleitung und Inspirationen dafür, dich selbstwirksam in erholsamen Schlaf hineinsprechen und hineingestalten zu können. Teil 4 umfasst Fragen, die eventuell bei dir auftauchen.

Dein Sein und Haben besteht zum entscheidenden Teil aus Worten und Bildern, die du rund um die Uhr bewusst und unbewusst denkst, sagst und dir vorstellst. Worte und Bilder kannst du darum auch selbstbestimmt einsetzen, zum Beispiel, um deinen Schlaf zu fördern. Du kannst es zumindest ausprobieren.

Ich wünsche dir gutes Gelingen.

Ulrike Streck-Plath, Maintal, im Herbst 2023

1. Sehen und verstehen

Bewusstsein entsteht, indem wir uns Geschichten erzählen und indem wir Geschichten erleben.

Manchmal sind das schöne Geschichten, manchmal schreckliche.

Oft sind die Geschichten langweilig, hin und wieder bringen sie uns an unsere Grenzen.

Bis wir so voller Geschichten sind, dass wir den Überblick verlieren.

Auch im Schlaf fällt es unserem Gehirn dann schwer, das Gehörte, Gesehene und Erlebte zu verarbeiten. Also bleibt es ohne Schlaf und erzählt weiter Geschichten über Geschichten, die wir schon kennen.



Bald nach deiner Geburt verschwand dein Bewusstsein für deine ureigene Verbindung zum Dahinter der Zeit.

Weil es auf Erden so ist, wie es ist bzw. weil Menschen anderen weitergeben, dass man vom Dahinter der Zeit getrennt sei.

Ein feiner Faden deines Antennenpotenzials blieb vorhanden, der dich vielleicht immer wieder erinnert: Da ist etwas, da fehlt etwas.



Während wir aufwachsen, verlieren wir weitere Teile unseres Selbst aufgrund vieler kleiner und großer Erlebnisse, die wir zu erdulden, zu erleiden haben.

Von außen sind diese Verluste unsichtbar.

Außerdem lernen wir, wie Dinge heißen, wie Dinge sind, wie wir uns fühlen oder wie wir uns fühlen sollen ...

Alles, was wir sehen und hören, bauen wir mit Worten und Bildern in uns ein.

Mit Worten und Bildern füllen wir vor allem die Stellen auf, wo unser Selbst fehlt.

Dieses Auffüllen ist ebenfalls von außen – und auch hier auf diesem Foto – unsichtbar.

So entsteht in uns eine tiefe, weite Welt aus Fehlstellen, Worten, Bildern – und Sehnsucht nach dem, was ureigentlich zu uns gehört.

Allgemein

*Hiermit gebe ich alles frei und in Frieden,
was mich daran hindert,
einfach so einschlafen und durchschlafen zu können.*

*Ich bringe das alles frei und in Frieden
sanft, in Balance und ohne Belastung
und das ist sicher für mich und alle freuen sich. Danke.*

*Hiermit gebe ich alles frei und in Frieden,
was mich noch alles daran hindert,
einfach so einschlafen und durchschlafen zu können.*

*Ich bringe das alles frei und in Frieden
sanft, in Balance und ohne Belastung
und das ist sicher für mich und alle freuen sich. Danke.*

*Ich gebe auch all das frei und in Frieden,
was mir trübe Gedanken macht und mich
am Schlafen hindert.*

*Ich bringe das alles frei und in Frieden
sanft, in Balance und ohne Belastung
und das ist sicher für mich und alle freuen sich. Danke.*

*Ich gebe auch all das frei und in Frieden,
was mir Sorgen bereitet und mich am Schlafen hindert.
Die Sorge um ... und die Sorge um ... und die Sorge um ...*

*Ich bringe das alles frei und in Frieden
sanft, in Balance und ohne Belastung
und das ist sicher für mich und alle freuen sich. Danke.*

*Ich gebe alles frei und in Frieden,
was mich daran hindert,
gut und heilsam zu träumen.*



MEHR GUTES
ZUTRAUEN.

© JSP ☽



NACHT,
DEN SINN
BESCHÜTZEND.

In Kummer

*Ich gebe frei und in Frieden,
was mir diesen Kummer verursacht
und mich am Schlafen hindert.*

*Denn ich brauche meinen Schlaf,
um am Tag mit dem Kummer umgehen zu können,
um überhaupt meinen Tag bewältigen zu können.*

*Darum gebe ich nun alles frei und in Frieden,
was mich daran hindert,
tief und erholsam schlafen zu können.*

*Ich bringe das alles frei und in Frieden
sanft, in Balance und ohne Belastung
und das ist sicher für mich und alle freuen sich. Danke.*

*Der Kummer um ... ist so unendlich groß.
Dir, Dahinter der Zeit, vertraue ich diesen Kummer
nun für diese Nacht an.
Du verwandelst diesen Kummer,
damit er leichter für mich zu tragen ist,
leichter von Tag zu Tag.
Du, Dahinter der Zeit,
nimmst dich meines unendlich großen Kummers an.
Du weißt, warum es mich so schmerzt.
Meine enttäuschte Liebe,
mein großer Verlust,
meine zerborstenen Träume,
mein einsames Dasein,
meine verlorene Heimat,
mein verlorenes Selbst,
mein verlorenes Kind,
mein verlorener Partner,
meine verlorene Partnerin,
meine verlorene Freundschaft,*



Alles bringe ich nun in dich hinein
frei und in Frieden, was mich daran hindert,
trotz all dem, was mich umtreibt,
frei und gut und tief und fest und erholsam
schlafen zu können.

Ich bringe das alles frei und in Frieden
sanft, in Balance und ohne Belastung
und das ist sicher für mich und alle freuen sich. Danke.

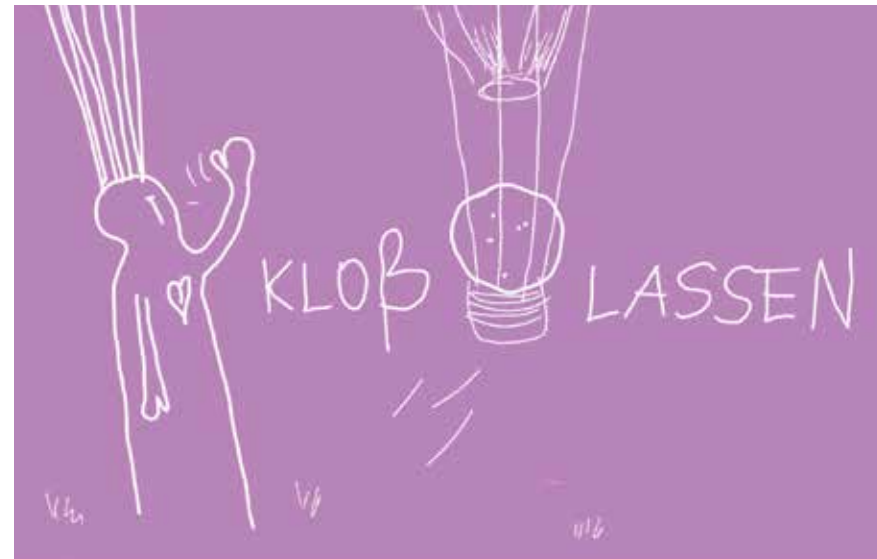
So gerne nähme ich Flügel der Morgenröte
und bliebe am äußersten Meer,
geborgen, freudig, sicher,
und bin doch nur hier
voller Kummer.

Darum gebe ich nun frei und in Frieden,
was mich daran hindert,
gebettet in innerem Frieden
tief und erholsam zu schlafen.
Damit ich zu Kräften komme
und wieder mehr und mehr weiß,
wie ich mit den Flügeln der Morgenröte
innerlich dorthin gelangen kann,
wo es geborgen ist, freudig und sicher,
obwohl ich hier bin.

Ich bringe frei und in Frieden,
was mich daran hindert, all das zu erlangen.

Ich bringe das alles frei und in Frieden
sanft, in Balance und ohne Belastung
und das ist sicher für mich und alle freuen sich. Danke.

Finsternis ist in mir,
so viel Trauer und Schmerz.
Ich gebe die Ursachen
für diese Finsternis,



In Krankheit

Ich gebe alles frei und in Frieden, was mich daran hindert, in einen heilsamen Schlaf zu finden.

Ich bringe das alles frei und in Frieden sanft, in Balance und ohne Belastung und das ist sicher für mich und alle freuen sich. Danke.

Ich gebe frei und in Frieden, was mir dieses Symptom ... verursacht und was mich daran hindert, in einen genesungsförderlichen Schlaf zu finden.

Ich bringe das alles frei und in Frieden sanft, in Balance und ohne Belastung und das ist sicher für mich und alle freuen sich. Danke.

Ich hüte all meine vorhandenen Kräfte und rufe zurück alle weiteren Kräfte, die ureigentlich zu mir gehören und die mir durch mein Leben und Erleben nach und nach abhanden kamen. Ich gebe frei und in Frieden, was mich daran hindert, diese Kräfte zurückzurufen.

Ich bringe das alles frei und in Frieden sanft, in Balance und ohne Belastung und das ist sicher für mich und alle freuen sich. Danke.

*Ich bin krank.
Ich habe ...
Schlafen zu können, täte mir gut.
Etwas in mir hindert mich jedoch daran zu schlafen.
Darum gebe ich nun frei und in Frieden, was mich daran hindert, gesundheitsförderlich zu schlafen.*



Für Kinder

Dein Kind ist unruhig, es weint oder schreit?
Singe deinem Kind Schlaflieder vor.
Lass es in deiner Stimme baden.

Hier sind Anregungen, was du außerdem für dein Kind
oder mit deinem Kind sprechen kannst:

*Ich freue mich über alles,
was heute schön war.*

*Ich gebe alles frei und in Frieden,
was heute doof war.*

Danke.

Das hat mir heute gut gefallen:

...
...
...

Das war schön, danke.

Das hat mich heute geärgert:

...
...
...

*Ich bringe das, was mich heute geärgert hat, in Frieden,
damit ich nun schön schlafen kann. Danke.*

Das hat mich heute traurig gemacht:

...
...
...

*Ich bringe das, was mich heute traurig gemacht hat, in
Frieden, damit ich nun tief und fest schlafen kann. Danke.*



te kreative Kreatur. Egal, was dir geschehen ist oder noch geschehen wird.

Wie war das Bett in diesen dunklen Wald gekommen?

Das Kind setzte sich auf. Dann streckte es seine Beine hinaus und rutschte, bis es mit seinen Füßen auf dem Boden stand. Der war mit weichen Tannennadeln bedeckt.

Pass auf, gleich trittst du auf mich!, rief eine zarte Stimme. Das Kind schaute hinunter. Da saß ein Marienkäfer. Das Kind bückte sich, nahm ihn vorsichtig auf die Hand.

Was machst du hier, um diese Zeit?, fragte das Kind.

Das frag ich dich, antwortete der Käfer.

Ich kann nicht schlafen, sagte das Kind.

Ich auch nicht, sagte der Käfer.

Erzähl mir eine Geschichte, sagte das Kind.

Erzähl du mir eine, sagte der Käfer.

Aber bitte ohne, dass die Gedanken hier im Wald herumfliegen, an uns kleben bleiben oder auf den Boden fallen, sagte eine große Fichte. Schenkt eure Geschichten dem Himmelszelt.

Das Kind kletterte ins Bett zurück, deckte sich zu und setzte den Käfer neben sich.

Ich schenke dem Mond diese Geschichte, begann das Kind. Ich schenke den Sternen ..., begann der Käfer. Da waren beide eingeschlafen. Was sie träumten, zog Blüten gleich durch die stille Nacht, hinauf bis hinter die Zeit.

Ulrike Streck-Plath



Hintergrund

Das Phänomen der Intrasonanz zeigt sich durch die Erfahrungen mit meinen künstlerischen Werken zu Leid vs. Geborgenheit in der Menschheitsgeschichte: In den archaischen Figuren und Bildern spiegeln sich die Betrachter zeitgleich mit ihrem ganzen und ihrem zerstörten Selbst. Daraus resultieren die Reaktionen der Betrachtenden, von Weinen über tiefe Bestürzung bis hin zu Lachen.

Solche Reaktionen hervorzurufen, hatte ich nicht beabsichtigt. Sondern die Formensprache war mir im Jahr 2007 „aus heiterem Himmel zugefallen“. In dieser Inspiration steckten die Informationen, dass die Figuren als stilisierte Augen und Nase ein „T“ im Gesicht haben sollten, dass ich helle und dunkle Wolle zu nutzen hätte wie Papier und Stift und dass es um das Spannungsfeld zwischen Möglichkeit und Unmöglichkeit von Geborgenheit zu gehen habe.



Was Lena Krawtschenko, 7 Jahre, 1941 bei Minsk gesehen hat – gefunden in Swetlana Alexijewitsch, „Die letzten Zeugen“. Finkhofwolle, Haselzweig, Brennesselgarn, 2009.

Erst mehr als zwei Jahre später fiel meinem Mann auf: Das „T“ im Gesicht, die stilisierte Augen-Nase-Partie, entspricht dem Taw, dem letzten Buchstaben des hebräischen Alphabetes. Dieser Buchstabe steht für Leben, Mensch und Kreuz. Ein Gespräch mit Psychologinnen zur Wirkweise der Figuren ergab: Weil ein Mund fehlt, ist die emotionale Verfasstheit der Figuren unklar. Vielmehr spiegeln sich die Betrachtenden auf ein Mal mit ihrem ganzen und ihrem zerstörten Selbst in den Gesichtern der archaischen Figuren.

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 in jedem Fall würde ein wichtiger Prozess in den Menschen angestoßen. So ein Filzgesicht ein Mal gesehen zu haben, würde genügen.



Kollektive Performance zum Gedenken an den Todesmarsch der Häftlinge des KZ Adlerwerke von Frankfurt nach Hünfeld. Die Performance wird seit 2012 jährlich auf jeweils einem Teil der historischen Strecke durchgeführt (kzadlerwerke.de).