

Ulrike Streck-Plath

Weil du da bist

*Creative Spiritual Care
im Strafvollzug*

BIBLIOTHEK DER INTRASONANZ

Mit 20 Abbildungen und zwölf Zeichnungen.

Für Jana Lothar, die das Ansinnen dieses Buches ad hoc verstanden hat.

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. Gemeint sind jeweils alle Geschlechter.

Originalausgabe

ISBN 978-3-9826694-2-7

Umschlag, Layout und Satz: Sonja Langbein, Frankfurt

Fotos: Marzena Seidel | photoebene; M. Dieckmann; Ulrike Streck-Plath

Zeichnungen, auch auf dem Umschlag:

© Ulrike Streck-Plath | USPs SEELENFUTTER, Maintal 2024

Vertriebspartner: renidere-Verlag, Maintal

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Naturpapier.

Printed in Germany.

Inhalt

Apocalypso

Vorwort

Creative Spiritual Care	15
Reißübung	17
Sein und Haben	18
Leben und verlieren	23
Versuchen und scheitern	28
Körperübung	37
Stehen und spüren	38
Denken und schwanken	39
Merken und nutzen	42
Hippokratisch aufräumen	45
Intrasonanz und das Dahinter der Zeit	47
Formulieren und freigeben	50
Fühlen und wissen	52
Ritual	55
Du und selbst	56
Räume und darin wohnen	57
Zusammenstellen und dranbleiben	61
Ergänzungen	63
Visualisieren und verändern	64
Ohne Fragen arbeiten und ausprobieren	65
Mit Fragen arbeiten und präzisieren	67
Möglichkeiten	77
Segnen und entspannen	78
Verstehen und für andere arbeiten	80
Ganz werden und messen	82
Demut	87
Hintergrund	89
Kunst und Reaktionen	89
Spiritualität und Musik	92
Kommunikation und Suche	96

Nachwort	101
Anhang	106
Intrasonanzfiguren	107
Glossar	111
Kommentierte Literaturhinweise	120
Hinweise für die Nutzung	125
Über die Autorin	126
Anleitung und Begleitung	127
Dank	128
Register	130



Vorwort

Niemand kommt als Straftäter auf die Welt. Doch wir alle tragen Prägungen und Belastungen aus Erlebnissen in uns, die wir nicht selbst gewählt haben – manche davon sogar schon, bevor wir geboren werden.

Menschen kommen zudem mit geerbten Traumata auf diese Welt. Wie viele Traumata das jeweils sind oder woher sie stammen, weiß niemand. Unbekannt ist auch, mit welchen Überzeugungen und Erfahrungen ein Mensch bereits geboren wird. Er erbt Unsichtbares, das doch da ist. Er hört und erlebt vielleicht bereits während seines Heranwachsens im Bauch seiner Mutter Verstörendes.

Der Mensch wächst auf und macht weitere Erfahrungen. All dies macht etwas mit ihm. Im besten Falle lernt ein Mensch in jungen Jahren, wie er trotzdem so gut wie möglich in einer inneren Balance bleiben kann. Damit er für sich und andere möglichst hilfreich heilsam da sein kann. Denn das ist eigentlich das, wie Menschsein natürlich gemeint ist.

Manche Menschen werden jedoch in Familien hineingeboren, in denen niemand ist, dem sie vertrauen oder mit dem sie sprechen können. In denen Hilflosigkeit herrscht, versteckt hinter Macht und Ohnmacht.

Diese Hilflosigkeit kann weitere Formen annehmen, und Leben bedeutet, mit all dem mehr oder minder umgehen zu sollen. Diese unausgesprochenen Verletzungen und ererbten Muster können, wenn sie nicht verstanden und verarbeitet werden, Menschen in Verzweiflung und manchmal auf krumme Wege führen.

Was alles daraus werden kann, ist bekannt. Doch wie kann es gelingen, dass Menschen ohne Anstrengung natürlich hilfreich heilsam für sich und andere da sein

können? Davon handelt dieses Buch. Geschrieben habe ich es für dich. Du erfährst, dass und von wem jeder Mensch unbedingt geliebt ist. Egal, was er getan hat. Darüber hinaus geht es darum, welche Konsequenzen diese unbedingte Geliebtheit hat.

Die Reißübung zeigt zum Beispiel, was das Leben mit Menschen macht, wie sie damit umgehen und wohin sich das entwickeln kann. Mit der Körperübung kannst du dich mit der Quelle der unbedingten Geliebtheit wieder bewusst verbinden – und anschließend heilsam hippokratisch in dir aufräumen. Im letzten Kapitel liest du, was mich auf diese Ideen brachte.

Vielleicht bist du jemand, hinter dem Türen abgeschlossen werden. Oder jemand, der diese Türen abschließt. Oder jemand, der eine andere Verbindung zum Strafvollzug hat. In jedem Fall kannst du mit dem arbeiten, zu was dieses Buch anleitet: Creative Spiritual Care.

Verstehe dich dabei bitte als Künstlerin, als 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 vermessen, du bist es doch: ein von Geburt an gestaltendes Schöpferwesen.

Menschen gestalten ständig. Manche bringen schönste Dinge hervor, obwohl sie viel Schlimmes erlebt haben. Manche Menschen schöpfen unermessliches Leid aus den leeren Untiefen, die das Leben in ihnen riss. Was kann geschehen, wenn in diese Untiefen zurückfindet, was dort eigentlich hineingehört: verlorenes Sein und Haben dieser Menschen?

Das Buch bietet dir Werkzeuge, um diese Entscheidung bewusst zu treffen und deine Kraft wieder in die Bahnen zu lenken, die dein Leben und das Leben anderer bereichern können.

Dieses Buch ist für Menschen im Strafvollzug in Rechtsstaaten gedacht, in denen die Würde des Menschen und seine Resozialisierung im Mittelpunkt stehen. Es ist für diejenigen, die trotz ihrer Fehler und Taten das Potenzial in sich tragen, zu heilen und sich zu verwandeln.

Strafvollzug ist ja auch eine Möglichkeit, sich neu zu orientieren und ein Leben zu gestalten, das auf Verantwortung, Mitgefühl und innerem Frieden basiert. Mit dem, was du in diesem Buch findest, kannst du nicht nur alte Wunden heilen, sondern auch eine Brücke zu deiner inneren Stärke schlagen.

Denn du bist weit mehr als deine Vergangenheit oder die Umstände, die dich hierher geführt haben. Du bist ein Mensch mit der Fähigkeit, dein Leben positiv schöpferisch zu gestalten – und das ist eine Kraft, die dir niemand nehmen kann.

Dieses Buch möchte dich dabei unterstützen, diese Kraft wiederzufinden und sie bewusst in eine Richtung zu lenken, die dir und anderen guttut. Egal, ob du glaubst, in dir sei nichts Gutes mehr, oder du spürst, dass in dir noch ein Funke Hoffnung glimmt – dieses Buch will dich auf dem Weg begleiten, das Licht in dir wieder zu entfachen. Weil du da bist.

Alle anderen können dich dabei unterstützen, und auch für sie ist dieses Buch.

Ulrike Streck-Plath, Maintal, im September 2024

Creative Spiritual Care



Unser Geburtsrecht ist, heil und ganz zu sein. Durch belastende Erlebnisse verlieren Menschen jedoch Teile ihrer Essenz, ihres Selbst, ihrer Energie. Aus Kunst heraus entwickelte Creative Spiritual Care hilft, diese Teile selbstwirksam kreativ-spirituell zurückzuholen. Menschen handeln dabei als Künstler – allerdings anders als in einer klassischen Kunsttherapie.

Creative Spiritual Care basiert auf einer sogenannten Reißübung, die zu Beginn der Arbeit durchgeführt wird. Außerdem gibt es eine Körperübung. Diese beiden Übungen sind gesundheitsförderliche Schlüssel des Menschen zu sich selbst¹. Darüber hinaus arbeitet man bei Creative Spiritual Care mit dem Wort.

Menschen nutzen dabei ihren eigenen Sinn, Verstand und ihre Kreativität, um innerlich wieder stabiler zu werden. Gleichzeitig werden unbewusste Prozesse heilsam angeregt, die auch körperliche Funktionen mit beeinflussen.

¹Erfahrungen legen nahe, dass Creative Spiritual Care Therapiedauern und Klinikaufenthalte verkürzen bzw. den Gelingensgrad von Therapien allgemein erhöhen kann.

Reißübung



Menschen sind füreinander wie schwarze Kisten. In ihnen liegt ihre gesamte Geschichte verborgen – das Bewusste und das Unbewusste. Beides steht ständig in Resonanz, sowohl mit sich selbst als auch mit anderen.

Was Menschen erlebt haben, begleitet sie stets unsichtbar „mitschwingend“. Das Unbewusste hat jedoch scharfe Augen und Ohren für diese verborgenen Schwingungen und Informationen.

Was wir nicht bewusst wahrnehmen, beeinflusst dennoch unser Leben und unsere Beziehungen. Genau das macht das Miteinander oft so komplex, schwierig und kräftezehrend.

Die Reißübung ist ein Schlüssel zu diesen Kisten. Mit ihr öffnest du deine eigene Kiste. Denke daran: Jeder Mensch ist innerlich mehr oder weniger so „gerissen“, wie es sich in der Übung zeigt.

Dies kann deine Sicht auf dich selbst verändern – und auch auf die Menschen, mit denen du zu tun hast oder hattest. Die Übung kann deine Empathie vertiefen, das Miteinander erleichtern und letztlich heilsam wirken.

Die Verluste hinterlassen eine Leere, in der Menschen dann nicht mehr sind. Menschen gehen verloren und verschwinden in sich selbst, nach außen durchaus lächelnd. Wie hätten deine Eltern dich vor diesen Erschütterungen bewahren sollen?

In der Theorie können Eltern ihre Kinder vor vielem schützen. Doch in der Praxis waren sie dazu nicht in der Lage – weil auch sie verletzt, innerlich zerrissene Menschen sind und weil das Leben auf der Erde so ist, wie es ist.



Bild 7



Bild 8

Hippokratisch aufräumen



Bewusstsein entsteht, indem wir uns Geschichten erzählen – und das tun wir unbewusst fortwährend. Dabei verbinden sich neue Geschichten vielfältig mit den bereits in uns vorhandenen. All diese Geschichten, Informationen und Formulierungen verschmelzen mit den Informationen, Daten, die unsere Körperfunktionen und -systeme steuern⁸.

Statt Geschichten können es auch einzelne Wörter, Wertungen, Erlebnisse, Bilder sein. Das prägt uns vom ersten Hören im Mutterleib an. Auch schon davor tragen wir solche Informationen in uns.

⁸Creative Spiritual Care nutzt das Zusammenspiel von Bewusstsein, Sprache und Erlebnissen und zeigt auf, wie dies uns als Menschen formt. Psychologen und Neurowissenschaftler wie Antonio Damasio und Daniel Dennett bestätigen diese Sichtweise: Unser Gehirn fungiert als erzählendes Archiv, das Geschichten, Erlebnisse und innere Zustände miteinander verbindet. Dieses Zusammenspiel spiegelt sich ständig in unserer Psyche und unserem Körper wider. Moderne Theorien unterstützen diese Auffassung: Die Psychosomatik, beispielsweise Franz Alexanders Theorie spezifischer psychosomatischer Erkrankungen, das biopsychosoziale Modell von George L. Engel und die Embodiment-Theorie von Antonio Damasio. Auch die Erzähltheorie, vertreten durch Paul Ricoeur, Donald Polkinghorne und Rita Charon, bietet wertvolle Einsichten in diese Zusammenhänge.

