

Ulrike Streck-Plath

Intrasonante Exerzitien

*Leben heilsam ordnen
mit Creative Spiritual Care*

BIBLIOTHEK DER INTRASONANZ

Mit 19 Abbildungen und 11 Zeichnungen.

Für I. und E.

*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 978-3-9826694-3-4

Umschlag, Layout und Satz: Sonja Langbein, Frankfurt

Fotos: Marzena Seidel | photoebene

Zeichnungen, auch auf dem Umschlag:

© Ulrike Streck-Plath | USPs SEELENFUTTER, Maintal 2024

Vertriebspartner: renidere-Verlag, Maintal

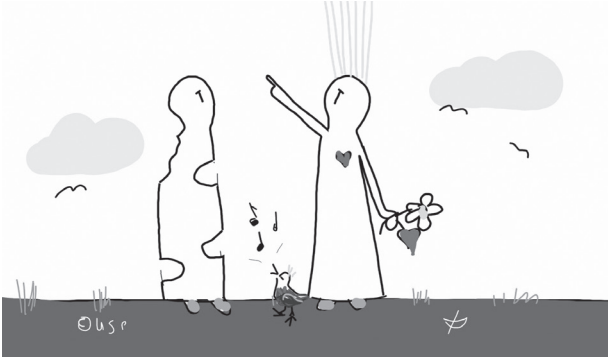
Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Naturpapier.

Printed in Germany.

Inhalt

<i>Brief Mariens</i>	10
Vorwort	13
Informatives	15
Spiritualität	15
Geschichte	15
Formen	23
Grundstruktur	25
Entstehung der Herangehensweise	26
Kunst	26
Spiritualität	28
Kommunikation	31
Grundsätzliches	35
Creative Spiritual Care	35
Intrasonanz	36
Das Dahinter der Zeit	38
Natürliches	39
Reißübung	39
Ganzer Mensch	39
Zerstörter Mensch	44
Kompensierender Mensch	49
Heilung suchender Mensch	54
Körperübung	57
Vorbereitung	57
Durchführung	57
Entdrehung	58
Grundform	60
Anfängliches	63
Anmerkungen	63
Formulierungen	65
Verschiedenes	67

Tägliches	71
Ritual	71
Nurduselbstsein	71
In Räumen sein	72
Die Räume nutzen	74
Zusammenstellung	76
Improvisiertes	77
Visualisieren	78
Ohne Fragen arbeiten	78
Mit Fragen arbeiten	81
Universelles	91
Für andere arbeiten	91
Intrasonant segnen	92
Demut	94
Spezielles	95
Messbarkeit	95
Negierbarkeit	98
Potenzial	100
Nachwort	104
Anhang	
Intrasonanzfiguren	107
Glossar	111
Anleitung und Begleitung	120
Hinweise für die Nutzung	121
Dank	122



Vorwort

Dieses Büchlein ist Zäsur jahrzehntelanger Zwiesprachen über diese Fragen: Woher kommt das Leid auf der Welt und wie lässt es sich beenden? Warum soll es lange dauern, schwierig sein und Schmerz verursachen, das Leben aufzuräumen? Wie kommen Menschen auf die Idee, Gott würde Leid zulassen oder gar wollen? Warum begeben sich erwachsene Menschen freiwillig in Unfreiheit? Was hält Menschen auf ausgetretenen Pfaden spiritueller, teils gewalttätiger Wegkulturen? Wozu wurde Licht, geschah Weihnachten, ereignete sich Ostern, wenn Menschen bedrohliche Dunkelheit und unendliche Pein weiterhin viel faszinierender finden? Die Welt als Jammertal – was wäre eigentlich das Gegenteil davon und wie ließe sich dieses nachhaltig realisieren? Was wäre die Konsequenz, wenn Spiritualität als Grundstruktur alles Lebendigen kontinuierlich Heilsames bereithält, das Menschen einfach für sich, für andere und für die Welt nutzen können?

Die folgenden Seiten bieten eine Anleitung, wie das Leben mit Creative Spiritual Care heilsam und sanft geordnet werden kann – im Einklang mit dem Alltag.

Vielleicht hast du bereits viel Erfahrung mit Exerzitien und leitest sogar andere Menschen darin an. Vielleicht bist du auf der Suche und noch unsicher, mit welcher Form geistlicher Übungen du beginnen könntest. Oder du empfindest diese Publikation als Zumutung, weil dir hunderte Jahre alte spirituelle Traditionen vertraut sind und diese so bleiben sollen. Wie auch immer: Intrasonante Exerzitien sind eine neue Herangehensweise, die sich mit bekannten Formen geistlicher Übungen verbinden lässt. Sie stehen den Exerzitien des Ignatius von Loyola nahe, besonders durch die „Unterscheidung der Geister“. Dabei hilft die Körperübung des Creative Spiritual Care, diese Unterscheidung zu vereinfachen. Hier

taucht nun ein Wort auf, das bei der Frage nach dem Aufräumen des eigenen Lebens oft für Irritation sorgt: einfach. Als müsste dieser Prozess unbedingt schwer und schmerzhaft sein. Doch einfach bedeutet weder salopp noch irrelevant, sondern: natürlich – und darum einfach und komplex zugleich.

Intrasonante Exerziten sind natürliche Übungen, die Geist und Körper ansprechen, überhaupt den ganzen Menschen wieder in Verbindung bringen.

Creative Spiritual Care nutzt die Tatsache, dass alle Menschen in einem allgemeinen Sinn Seelsorgende und Künstler sind – nicht akademisch oder professionell gemeint, sondern durch ihre Geburt. Dass sie bereits früh im Leben das Bewusstsein dafür und das Vertrauen in ihre diesbezüglichen Fähigkeiten verlieren, hat etwas damit zu tun, wie es auf dieser Welt zugeht. Sich in das Bewusstsein und Vertrauen wieder hineinzubergen, ist der Schlüssel zum heilsamen Aufräumen in sich selbst. Mit intrasonanten Exerziten begleiten sich Menschen zurück in diese Geborgenheit. Denn Geburtsrecht ist, heil und ganz zu sein. Niemand weiß ja, was Neugeborene über ihre ureigentliche Herkunft berichten oder wie sie sich gegen das, was mit ihnen geschieht, wehren würden, wenn sie von Geburt an sprechen könnten. Wir könnten beginnen, ihnen besser zuzuhören – oder ihnen demütiger in die Augen schauen. Vielleicht wäre das schon Übung genug, für beide Seiten.

Der erwachsene Mensch kann in sein Sein und Haben zurückfinden, weil er die Worte dafür hat. Gesprochen im Bewusstsein seiner natürlichen Verbundenheit mit der Quelle dieser Worte.

Ulrike Streck-Plath, Maintal, im Oktober 2024

Informatives



Spiritualität

Was ist Spiritualität? Im Bereich Spiritual Care, also in Medizin und Gesundheitswesen, lautet die studienbasierte Definition: *Spiritualität ist genau – und ausschließlich – das, was die Patientin, der Patient dafür hält.* Da alle Menschen erkranken können, gilt: Du kannst Spiritualität so definieren, wie du das möchtest. Dennoch folgen einige Anregungen zur Reflexion über Wurzeln und Entwicklungen spiritueller Praxis, ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Genannt wird, was fürs Verständnis von Creative Spiritual Care hilferich erscheint. Denn der vorgestellte Ansatz nimmt zahlreiche Aspekte der langen Entwicklungsgeschichte von Spiritualität auf. Für zeitgemäße spirituelle Praxis, die in kirchlichen Traditionen verwurzelt und offen für moderne Formen der Spiritualität ist.

Intrasonante Exerzitien knüpfen an die ignatiansche Spiritualität an, weil sich deren klare Struktur und ihr Fokus auf innere Reflexion bewährt haben. Creative Spiritual Care erweitert diese Praxis kreativ-spirituell, um Menschen sanfter einen tieferen Zugang zu sich

selbst zu ermöglichen. Damit sie ihr Leben in direkter Verbindung mit der sie unbedingt liebenden Quelle ohne ungeordnete Neigung heilsam aufgerichtet ordnen können.

Geschichte

Der Begriff „Spiritualität“ stammt vom lateinischen *spiritus*, was Atem, Geist oder Wind bedeutet. Man könnte also meinen, Spiritualität sei eine eher junge Erfindung, Empfindung oder Erfahrung. Doch schon prähistorische Kulturen stellten sich die großen Fragen: Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Wozu sind wir hier?

Bereits am Anfang der Menschheitsgeschichte formten sich daraus Vorstellungen, Symbole und Rituale, um das Leben und seine Mysterien zu begreifen. Über viele Jahrtausende waren es dann Schamanen und Priester, die das Wissen über Naturkräfte, Krankheiten, Verletzungen und das „Übernatürliche“ sammelten. Sie wurden von der Gemeinschaft ausgewählt oder von den Anführern berufen, um dieses Wissen anzuwenden, zu bewahren und weiterzugeben.

Bestimmte Hierarchien, Ausbildungswege und Rituale haben sich im Priestertum und ihm verwandten Formen bis heute erhalten.

Der Umgang mit „übernatürlichen Kräften“ war also wenigen Menschen vorbehalten, einerseits aus praktischen Gründen wie Arbeitsteilung. Andererseits ging es auch um Macht: Hilfe konnte verweigert, manipuliert oder missbraucht werden. Weltbilder und Wirkmechanismen festzulegen, war ein Privileg. Noch heute wird Gesundheit oft als „Schicksal“ oder „Strafe“ einer höheren Macht angesehen, die der Mensch geduldig zu ertragen habe. Das gilt auch für Lebensereignisse, die manche als Prüfung durch diese Macht verstehen.

Grundsätzliches



Creative Spiritual Care

Geburtsrecht ist, heil und ganz zu sein. Durch belastende Erlebnisse verlieren Menschen jedoch Teile ihrer Seele, ihrer Essenz, ihres Selbst. Creative Spiritual Care hilft, diese Teile zurückzuholen. Menschen handeln dabei als Künstler: In Verbindung mit dem Schöpfenden nutzen sie ihren Sinn, Verstand und ihre Kreativität, um seelisch atmend in sich eine stabilere, resilientere Verfasstheit herzustellen. Geistlich, geistvoll, geisterfüllt, geistreich und durchaus mit Esprit.

Creative Spiritual Care in eine Metapher gebracht: *Wie klärt man einen Fluss? Nicht, indem man entlang des Flusses Filter einbaut. Sondern indem man aus der Quelle klares Wasser in diesen fließen lässt, während man an ihm entlang nach und nach das herausholt, was ihn trübt oder seinen Fluss hindert. Sich dessen bewusst seiend, dass entlang des Flusses andere ungefragt und permanent immer wieder etwas hineinwerfen werden; und doch ist die Quelle aus der Vertikalen kraftvoller als alles, was aus der Waagerechten des Lebens in den Fluss gelangen kann.*

Natürliches



Reißübung

Die folgenden Formulierungen haben sich für die schriftliche Darstellung bewährt. Passe sie für die Arbeit mit dir selbst an deinen Sprachgebrauch an, falls nötig.

Ganzer Mensch

Zeichne auf ein Blatt Papier die Umriss eines Menschen. Körper und Kopf mit einer einfachen Linie, die Nase mit einem senkrechten, die Augen mit einem waagerechten Strich. Oder nimm eine der Figuren aus dem hinteren Teil des Buches heraus.

Die Linien auf dem Kopf und der Raum dazwischen symbolisieren dein „Antennenpotenzial“, also deine Verbindung zu dem, was dich ins Leben gerufen hat und dich unbedingt liebt. Stell dir vor, diese Verbindung wäre unendlich lang und reichte bis zum Dahinter der Zeit.

Die von dort kommende Essenz unbedingter Liebe fließt in dich hinein und gehört in dieser Verbindung zu 100 Prozent nur zu dir. Zugleich stehst du mit den Füßen zu 100 Prozent geerdet auf diesem Planeten.

In aufrechter Haltung befindet sich dieser Punkt direkt über Wirbelsäule und Damm.

Die Krone selbst wäre unendlich hoch und lang und entspräche deiner physischen Verbindung zum Dahinter der Zeit. Deine „Erdung“ beginnt mit dem ersten Atemzug nach der Geburt. Die Zeichnung stellt dich in deiner kreativen, spirituellen und körperlichen Einheit dar.

Reiße nun die Figur entlang der Seitenlinien aus (Bild 2). Diese Trennung vom Bewusstsein für die horizontale, liebevolle Verbundenheit mit allen Geschöpfen erfolgt bei der Geburt. Auch im Mutterleib kann sie schon einsetzen, wenn du spürst, wie es in dieser Welt zugeht. Der Kronenbereich, das Antennenpotenzial, bleibt zunächst erhalten

Manche Menschen entscheiden sich früh, in das Dahinter der Zeit zurückzukehren. Sie bleiben jedoch in tiefer, unbedingter Liebe mit dem Diesseits und ihren Liebsten verbunden.



Bild 2

Anfängliches

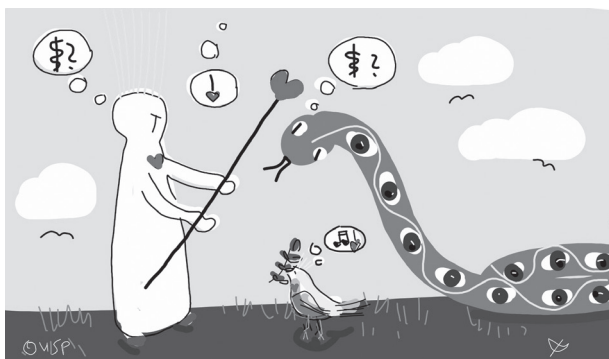


Anmerkungen

Bewusstsein entsteht, indem wir uns Geschichten erzählen. Dies geschieht fortwährend, und eine Geschichte implementiert sich in unserem Bewusstsein in eine andere Geschichte, verbindet sich mit bereits vorhandenen, all dies in kontinuierlicher Verbindung oder auch „Verschmelzung“ mit Körperfunktionen und -Systemen.

Statt Geschichten können es auch einzelne Wörter, Wertungen, Erlebnisse, Bilder sein. All das ist Information, Kommunikation, Bedeutung, Wort. Dies prägt uns vom ersten Hören im Mutterleib an, und schon davor tragen wir Informationen in uns.

Im besten Fall lauten die frühesten Informationen, die uns prägen, sinngemäß: „Du bist unbedingt geliebt. Du bist geborgen. Du hast unbedingt Liebevollendes zu tun in deinem Leben.“ Entsprechend liebevoll könnten Geschichten, Wörter, Erlebnisse fortwährend im Leben bleiben, was sehr schön und lebensbejahend wäre. Denn niemand kommt zum Leiden auf diese Welt.



Nachwort

Manager fahren auf Retreats, stundenlanges Knien im Schweigen. Um das körperlich zu ertragen, nehmen sie Schmerzmittel. Vielleicht schreit der Körper aus gutem Grund. Doch auf ihn zu hören hieße, das Retreat zu beenden, und dann?

Über ein bestimmtes Bibelwort soll der Suchende mindestens drei Jahre nachdenken. Möchte er ein anderes Wort haben, muss er den Anleiter um Erlaubnis fragen. Sich so lenken lassen, in geistigem Laufstall. Gedanken im Zaum halten, wo doch der Wind weht, wo er will?

Über Wochen das Leben und die Beziehung zu Gott bedenken. Still und abgeschieden. Spannungen mit dem spirituellen Leiter. Sich missverstanden fühlen, bevormundet. Unfrei, ohnmächtig Gott näher kommen durch Leid. Wer denkt, dies sei natürlich?

Stille, Disziplin, Meditation über Stunden. Ohne Ausweg für aufsteigende Emotionen. Das aushalten, kontrollieren. Gefesselte Seele, unruhig in dir. Willst frei und in Frieden geben, was dich drückt. Was, wenn das einfach möglich wäre?

Eine Frau praktiziert täglich halbstündiges Schweigen. Ihr Herz, sagt sie, liefe dabei immer weg. Sie sagt, sie müsse es zu sich zurückzuholen. Vielleicht läuft das Herz fort, um ihr zu zeigen, wo sich befindet, was wirklich fehlt?

Still, strikt, lange innere Zerrissenheit ertragen. Ohne übliche betäubende Ablenkung. Vielleicht fügt sich's zusammen. Das erreichen wollen, Schuldgefühle bei Misserfolg. Immer weitermachen, hoffen, loslassen und doch hängen im Leid?

Sitzen, schweigen, aus der Ecke kommen flüsternde Gedanken. Das Herz schlägt an die Wand, diese antwortet mit weinendem Echo. Die Stille umarmen wollen, doch drückt sie den Mann des Nachts in die Tiefe. Lautes Rufen, ist das seines oder wessen?

Jeden Abend das Gebet, das Ritual voller Erwartung. Sehrender Gottsucher, aber in Träumen allein oder mit Vater, mit Mutter. Fragen, ringen, zweifeln. Nach dem Weg fragen, und immer, immer kurz vorm Ankommen ein Umweg. Den Heimweg finden – erst nach dem Tod?

Als wäre das Leben auf dieser Erde nicht schon herausfordernd genug und als seien Weihnachten und Ostern jährlich nur kleine Lichtblicke, nach denen es düster weiterzugehen hat, begeben sich manche Erwachsene auf ihrer Suche nach dem, was sie heil und ganz machen könnte, weit hinein in weiteres Leid. Weil sie lernen, dass Dinge leidvoll sein müssen, bevor sie gut werden. Weil es angeblich eine Balance braucht aus Leid und Freude. Weil sie sich bei allen möglichen Sachverhalten mit technischen Errungenschaften zu helfen wissen, nur bei ihrem Seelenfrieden tappen sie im Dunkeln.

Nehmen wir Psalm 139, 11-12, doch mal beim Wort: *Sprach ich: Finsternis möge mich decken und Nacht statt Licht um mich sein – , so wäre auch Finsternis nicht finster bei dir, und die Nacht leuchtete wie der Tag. Finsternis ist wie das Licht.*

In Finsternis kann sich gut verstecken, was bedrückt, ängstigt und schmerzt. Bringen wir das in Frieden, kann sich in der Finsternis endlich der Schimmer ewig österlicher Morgenröte zeigen. Nur Menschen behaupten, dass dies unmöglich wäre. Das Schöpfende ist geduldig.

Ulrike Streck-Plath