

Ulrike Streck-Plath

Das Licht füttern

*100 schwarzweiße Inspirationen
für Tag und Nacht*

BIBLIOTHEK DER INTRASONANZ

Inhalt

Zum Geleit	7
1 Beziehungsweise werden	9
2 Fragen	18
3 Geborgen sein	28
4 Kindheit ansehen	42
5 Loslaufen	56
6 Perspektive wechseln	68
7 Seelennächte durchwachen	80
8 Verbundenheit leben	94
9 Vorangehen	102
10 Zuversicht wagen	114
Nachwort	128
Anhang	
Anmerkungen zu den Zeichnungen	132
Dank	148
Über die Autorin	149

*Vom Dahinter der Zeit aus
und mit Blick auf dieses betrachtet
ist Finsternis nicht finster
und die Nacht leuchtet wie der Tag.*

Nach Psalm 139, 12

Zum Geleit

Sieht das Auge, spürt das Herz. Beide sind seit embryonalen Zeiten engstens miteinander verbunden. Wir können auch von Bildern erzählen, Worte fallen ebenfalls tief in uns. Doch was tun mit dem, was das Herz dann empfindet?

Herzlich willkommen, liebe Leserin, lieber Leser, zu einer Reise in Tiefen, die eigentlich hell sind. Hinein in Bereiche menschlichen Seins, in denen es finster scheint, aus denen man irgendwann hinausstolperte in noch Dunkleres und sich verlief.

Darum das Licht füttern und wieder nach Hause finden. 100 schwarzweiße Inspirationen für Tag und Nacht laden dazu ein, beziehungsweise zu werden, Fragen zu stellen, Geborgenheit zu erkunden, Kindheit anzusehen, loszulaufen, die Perspektive zu wechseln, Seelennächte zu durchwachen, Verbundenheit zu leben, voranzugehen und Zuversicht zu wagen. Die kleinen Zeichnungen geben teilweise Hinweise, wie sich das jeweilige Vorhaben realisieren lässt (mehr dazu im Anhang).

Basis der Zeichnungen ist die Formensprache meiner künstlerischen Arbeiten aus gefilterter heller und dunkler Wolle, Holz, Brennesselgarn und Eisen. Die dort gezeigten Wesen haben eine bestimmte Wirkung (mehr dazu im Nachwort).

Die in diesem Büchlein versammelten Zeichnungen entstanden beim Versuch, die archaische Formensprache der Holz- und Filzarbeiten in eine andere Technik zu übertragen. Dabei stellte ich fest, dass die gezeichneten Wesen ebenso wirken wie die gefilzten.

Eines Tages setzte ich bei den Zeichnungen ein Herz in die Figuren. Bald kam der „Kanal“ auf dem Kopf dazu, aus dem sich schließlich die Darstellung des „Antennenpotenzials“¹ entwickelte.

Ohne oder mit Herz, ohne oder mit „Antennen“ – das verändert die Atmosphäre der Zeichnungen. Dies nur zum Geleit, falls du dich wunderst. Manche Motive sind gänzlich figurenlos.

Immer jedoch erzählen diese schwarzweißen Zeichnungen von der unversiegbaren Quelle fürs Lichtfüttern: der bedingungslosen Liebe, die einfach da ist, ohne dass man dafür etwas Besonderes sein, haben oder tun muss.

Das Auge sieht und liest, das Herz spürt. Ich wünsche dir viele lichtvolle Heil- und Fütterzeiten im Alltag, ob mit oder ohne diese Zeichnungen.

Ulrike Streck-Plath, im September 2022

¹Der Begriff stammt aus Heinz Markerts Rezension meines Buchs „Von wegen Depression, Sucht & Co., Ganzwerden mit Intrasonanz“; <https://www.weltexpresso.de/index.php/buecher/26102-vom-zurueckrufen-des-sonars-aus-dem-kronenbereich>.

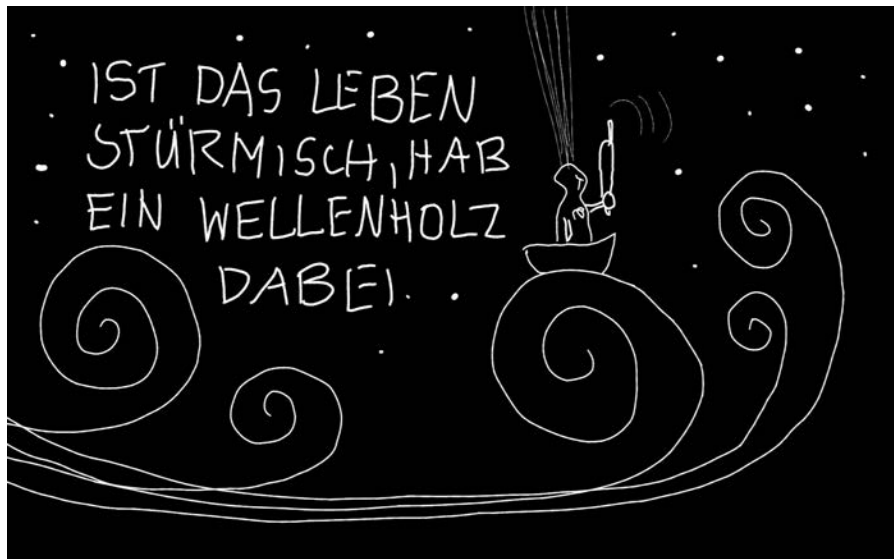


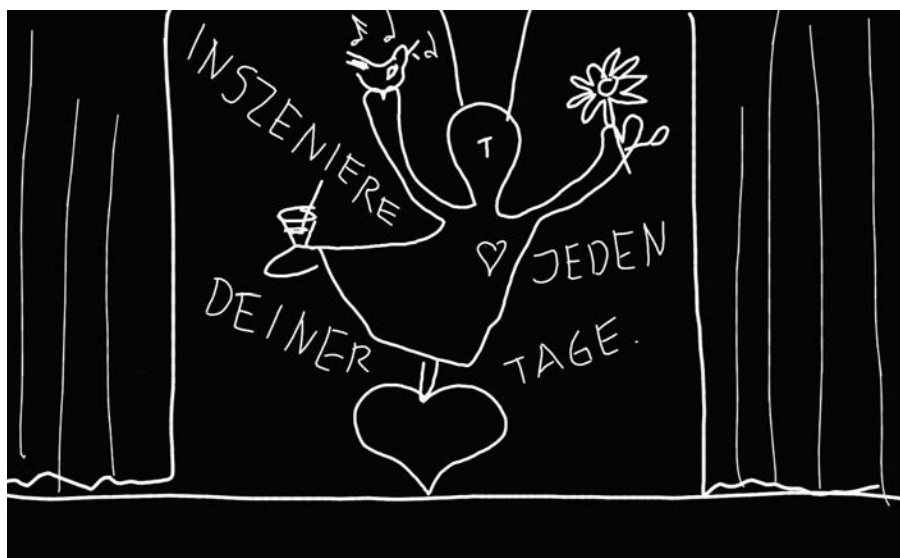
OH, WIE SCHÖN, SO
SCHLICHT & SCHICK:
FOKUS IST KEIN
TUNNELBLICK.



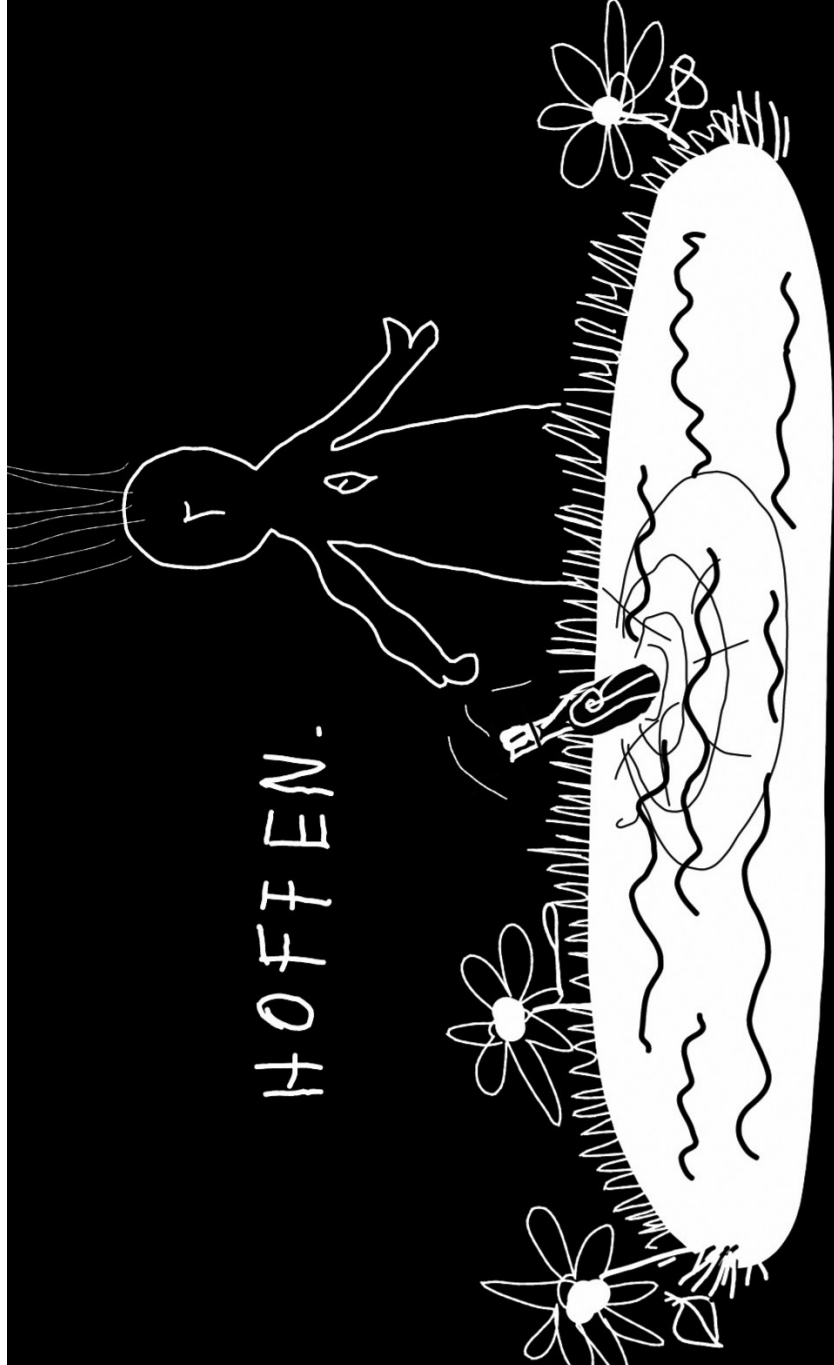
IM
LIEBLINGSFLOW
BLEIBEN







HOFFEN.



Anhang

Anmerkungen zu den Zeichnungen

1 Beziehungsweise werden

Beziehungsweise werden.

Balanciertes Herz-Herz-Geschehen. Beide wissen, dass das Gegenüber ganz und heil gemeint und (auch) vom Dahinter der Zeit bedingungslos geliebt ist.

Yin Yang mal anders.

In alle Richtungen balanciert und ganz gemeint aus- und aufgerichtet. Jeder für sich und beide gemeinsam.

Wir sind als Menschen stets gefragt zu tun, was unser Herz uns sagt.

Herz! Trauergesicht? Herz Herz! Lachgesicht plus Herz gleich Doppellachgesicht. Eine Möglichkeit für das, was ein Herz sagen kann.

Lass los und vertraue.

Mit dem Loslassen ist das wie beim Gassigehen: Das geliebte Tier wird wiederkommen. Vielleicht ist es hilfreich, vorher die Leine abzunehmen.

Auch auf dem Mond bleibst du im Kosmos deiner Gefühle.

Also bleib hier, räum auf in dir. Ein Wesen ohne Antennenpotenzial und ohne sichtbares Herz. Wie einsam es dort oben ist.

Kling Klong Krach?

Ohne bewusstes Antennenpotenzial auf dem Kopf und mit nur zaghaften Herzen. Da gerät die Melodie des Miteinanders leicht aus dem Takt.

Lieben ist gleich haben durch loslassen.

Lieben mal Loslassen ist gleich haben. Simpel und doch eine der herausforderndsten Gleichungen überhaupt.

2 Fragen

Wer ist du selbst?

Erster Versuch, das Antennenpotenzial zu zeichnen. Ein Kanal, blockartig. Ja, wer ist das eigentlich, der da herumsteht auf unseren Barfüßen?

Was (er)trägt dich?

Ohne Antennenpotenzial. Nur ein kleines Guckloch ist freigekratzt. Trägt einen vielleicht das Licht?

Systemblues?

Einsames Wesen im Dunkel der Zeit. Gefangen in Systemen, von denen alle denken, sie müssten so sein. Der Lichtschalter ist in uns selbst (oben, Kopfmitte).

Wo bist du wirklich?

Angedeutetes Herz, überm Kopf ist es finster. Wie anstrengend bis sinnlos, über so eine Frage nachzudenken. Vielleicht fehlt aber auch nur das T: Wirklicht.

Schattenzeichnung.

Ist es nicht erstaunlich, dass sogar der Schatten das Antennenpotenzial ebenso zeigt wie das Herz? Ob man dem trauen kann? Vielleicht ist es jemand anderes? Nein.

Was bleibt, wenn Feindbilder fallen?

Dann geht es sanft zurück auf den Boden der Tatsachen. Dabei kann man sich sogar zuwinken oder gleich die Hand reichen.