

Leseprobe (Exposé)

Dankbar im Augenblick der Verbundenheit - Briefe an mich

Dorothea Stockmar und Andrea Lüchau



Kategorie: Lebensweisheiten und Lebensgeschichten / Briefe an sich selbst / Selbstfindung und Reflektion / Geschenk- und Impulsbuch / Fantasy / Philosophie.

Zielgruppe: Menschen, die privat oder beruflich schreiben und Interesse an kreativer Gestaltung haben / Sinnsuchende.

Themen: Entdeckung der Dankbarkeit / Spielerischer Umgang mit sich selbst / Kreatives Gestalten in Wort und Bild.

1. Auflage, Februar 2025, 100 Seiten.

Gestaltung und Herstellung www.donnagassi.de

DOROTHEA STOCKMAR hat im Malen und im Schreiben eine Quelle tiefer Verbundenheit entdeckt. In Briefen an sich selbst macht sie die Begegnung mit einer Seelenverwandten (ANIMA). ANDREA LÜCHAU hat sich neben dem Meditieren und intuitiven Schreiben auf die Suche nach einem unverwechselbaren Platz in ihrem Leben gemacht. Für sie ist ein Stuhl mehr als eine Sitzgelegenheit.

Aus dem Briefwechsel

MEIN ICH, während ich auf Antwort von Dir warte, nutze ich die Zeit und schreibe Dir einen weiteren Brief. Kann man dies überhaupt einen Brief nennen? Wann ist ein Brief ein Brief? Wohl dann, wenn ein Gegenüber mit im Spiel ist. Und in diesem Fall bin ich Absender und Empfänger zugleich.

Es ist so, als ob ich vor einem Spiegel stehend ein Selbstgespräch führe. Was sehe ich? Bin ich die Sehende oder die Gesehene? Wer blickt auf wen? Die Vorstellung Betrachtende und Betrachtete in einer Person zu sein, verwirrt mich bis auf die Haut. So viel für heute, liebes verborgenes Ich.

LIEBES ICH, die Frage wer ich bin, kannst Du Dir ersparen. Ich bin ein Teil Deines Selbst. Von Dir ins Leben gerufen, bin ich, verglichen mit einer Pflanze, so etwas wie ein Ableger oder Zweig.

Es ist wertvoll und wichtig, sich selbst näher zu kommen. (Andrea Lüchau)

LIEBES ICH! Bist Du es wirklich? Oder existierst Du nur in meiner Vorstellung? Je mehr ich darüber nachdenke, desto bewusster wird mir, dass Vorstellung und Wirklichkeit nicht voneinander zu trennen sind.

Wirklich ist für mich das, was wirkt. Deine Seelenverbündete.

LIEBES DU IN MIR, noch immer fällt mir die Anrede schwer. Das Spannende an einer Anrede ist doch, dass sie etwas über uns und unsere Rollen im Leben preisgibt. Was hältst Du davon, wenn ich Dich ab jetzt Alma und Du mich Alma nennst?

LIEBE ALMA, das ist ja verrückt, nun bekomme ich Post von Dir ohne Absender ohne Stempel, doch mit der Aufforderung frei und ungebunden aus mir heraus zu schreiben. Aber das mache ich doch die ganze Zeit.

**Fülle die Tage mit Dingen, die Dir Freude bereiten.
Starte in Deiner Gedankenwelt, auf die nur Du allein Einfluss hast.**

(Andrea Lüchau)

LIEBE ANIMA, Worte wandern von Brief zu Brief. Von Seite zu Seite. Setzen Punkte. Hier und da ein Komma. Ein Gedankenstrich, um sich gegebenenfalls der Leere des weißen Blatt Papiers anzuvertrauen. Vielleicht bist Du es, die eine neue Seite im Buch meines Lebens aufschlagen wird. Schließlich sind wir einzeln Worte und gemeinsam ein Gedicht!

LIEBE ALMA, sind wir nicht immer wieder bereit Orte und Worte des Wandels und der Dankbarkeit zu schaffen? Du kannst nicht sagen woher die Dankbarkeit gekommen ist. Sie ist einfach da. Verbunden mit einem Gefühl von Anerkennung und Wertschätzung, Dir und den anderen gegenüber.

Wenn wir dankbar sind, wird uns sprichwörtlich »warm ums Herz«. Die Atmung vertieft sich, der Puls wird ruhiger, die Gesichtsmuskulatur weicher und gelöster. Wir fühlen uns wohl in unserer Haut.

Danke zu sagen tut beiden gut, dem der danke sagt und dem, der Dank erfährt. Das sollten wir öfter ausprobieren.



Andrea Lüchau

Systemischer Coach, Meditationslehrerin, Raumausstatterin.
Kurse wie: Meditation mit intuitivem Schreiben, Upcycling und Polstern.

www.unvergleichlichwandelbar.de/info@unvergleichlichwandelbar.de

Dorothea Stockmar

Malerin und Buchautorin. Sterbe- und Trauerbegleiterin.
Lesungen und Ausstellungen.

www.stockmar-kunst.de/dorothea.stockmar@tonline.de