

DOROTHEA STOCKMAR

**DANKBAR
IM
AUGENBLICK
DER
VERBUNDEN-
HEIT**

BRIEFE AN MICH

**WERKE UND
MEDITATIVE TEXTE
VON ANDREA LÜCHAU**

**Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.**

Francis Bacon

VORWORT

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.

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. Er bietet Platz für Stille, für Liebe, für Freude.

Beide Kunstschaffenden möchten andere Menschen ermutigen, sich den Raum zu nehmen, der zu mehr Verbundenheit und am Ende auch zu mehr Dankbarkeit führt. Frei nach einem Ausspruch von Mahatma Gandhi: *Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst.*



»Nichts ist so beständig wie der Wandel«
Dorothea Stockmar

**Du bist
Du in Bewegung.
Und in Gedanken
viel LIEBE**

Andrea Lüchau

WO BIST DU,

und wie spreche ich Dich an? Selbstverständlich mit einem »Du«.

Dich zu siezen käme mir nicht in den Sinn.

Doch wie viel Nähe erträgt mein Ich? All zu direkt angesprochen zu werden, weckt in mir das Bedürfnis nach Distanz. Also begeben sich mich erst einmal auf Abstand. Nicht zu nah, aber auch nicht zu weit. Wie beim Blick in einen Spiegel.

Was sehe ich?

Ich taste mich an mein eigenes Bild heran.
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.

Wo ist die Grenze zwischen mir und meinem Gegenüber. Und was bedeutet es, wenn es die einst von mir gezogene Grenze gar nicht gibt?
Ich und Du in ein und derselben Person aufleuchten?

Ich nehme mir künftig vor, etwas genauer hinzuschauen.

Öfter den Blick zu wechseln, auf dem Weg der Erkenntnis.

Mit einem Handkuss vom Ich!

LIEBES ICH,

hier bin ich und schreibe Dir einen Brief. Du hast es so gewollt. Die Frage wer ich bin, kannst Du Dir ersparen. – Ich bin die, deren Namen Du mir gibst. Ich bin ein Teil Deines Selbst.

Du wirst mich kennen lernen.

Meine Briefe an Dich unterscheiden sich von Deinen in der Schriftfarbe. Ansonsten haben wir so ziemlich alles gemeinsam. Kleine Unterschiede wirst Du mit der Zeit selbst entdecken.

Nun erst einmal zu mir:

Von Dir ins Leben gerufen, bin ich, verglichen mit einer Pflanze, so etwas wie ein Ableger oder Zweig. Wenn es Dir gut geht, geht es mir ebenfalls gut. Und wenn es Dir schlecht geht, tja, dann geht es mir ebenfalls schlecht.

Wenn wir auch einmal unterschiedlicher Meinung sein sollten, so spielt das keine Rolle.

Schließlich bleiben wir so oder so über unsere gemeinsamen Wurzeln verbunden.

Dein Ich.



»Wer bin ich und warum so viele?«

Dorothea Stockmar

**Augenblicke des Glücks,
der Vergangenheit, der Gegenwart,
der Zukunft.**

Entschwunden oder nicht gelebt?

Du lernst immer wieder aufs Neue.

**Wirst in Momente geführt,
die Dich deine Stärken,
Deine Schwächen und Begabungen
spüren lassen.**

**Hab noch etwas Geduld.
Du bist auf dem Weg.
Auf dem Weg der Erfahrung
und der Erkenntnis
in Liebe zu Dir.**

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. Und so gesehen erlebe ich Dich wie einen Teil meines Selbst.

Doch was passiert im Augenblick des Todes mit unseren gemeinsamen Wurzeln?

Wer bin ich, wer bist Du, wenn einer von uns beiden stirbt?

Ist das nicht verrückt, dass wir uns ein Sein ohne unser Dasein nicht vorstellen können?

Unsere Beziehung betreffend stelltest Du den Vergleich zu einer Pflanze und deren Zweigen her. Das finde ich gut und bringt mich auf eine Idee.

Was hältst Du davon, wenn ich Dich ab jetzt *Alma Mater* und Du mich *Alma* nennst?

Deine Seelenverbündete.

LIEBE ALMA,

gern wäre ich für Dich so etwas wie eine Seelenmutter. Was immer Du darunter verstehst.

Denn was uns neben unserer gemeinsamen Wurzel verbindet ist doch der Seelenanteil.

Du kannst mich aber auch gerne Anima nennen!

Bin schon gespannt auf weitere Begegnungen mit Dir, auf der Suche nach neuen Wegen.

Deine Anima.



»Vergangenes«
Andrea Lüchau

Gehe DEINEN Weg

Welchen nur?

Geradeaus, rechts, links, rückwärts.

Rückwärts schließe aus, da warst du schon.

Vergangen ist vergangen und gelebt.

Schau nach vorne.

Es ist egal welchen Weg Du gehst.

Andrea Lüchau



»Aufschlussreich«

Andrea Lüchau

**Ob Du glücklich oder traurig,
zufrieden oder unzufrieden bist.
Den Schlüssel zu Dir selbst,
zu Deinem Gefühl, trägst du bei Dir.
Wenn du ihn benutzt,
öffnet sich eine Tür,
ein Tor zu Dir selbst.**

Andrea Lüchau

LIEBE ANIMA,

ohne Dich gäbe es diese Briefe nicht und mit wem sollte ich sonst meine Worte teilen? Es macht mir große Freude, mit Dir Gedanken und Gefühle auszutauschen. Ganz gleich, was aus uns herauffließen möchte, ist dieser Briefwechsel mit Dir ein Geschenk.

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.

Ja, es scheint es zu geben, das Buch des Lebens. Ein Buch an dem auch Du, wann immer Du magst mitschreiben kannst, so wie man einen Fortsetzungsroman schreibt.

Schließlich sind wir einzeln Worte und gemeinsam ein Gedicht!

Deine schreibend mit Dir verbundene Alma.



»Eigene Wege gehen«
Andrea Lüchau

**Es ist wertvoll und wichtig,
sich selbst näher zu kommen.**

**Eigene Wege finden.
Sich wahrnehmen.
Sich spüren und akzeptieren.**

Herausfordernd zu leben.

Andrea Lüchau



»Am Ende einer langen und weiten Reise«

Dorothea Stockmar

Fühl dich geliebt, durch dich SELBST.

**Nur Du kennst dich wirklich.
WIRKLICH?**

**Wie oft warst du überrascht,
von dir selbst,
deinen Handlungen,
deinen Gefühlen.**

**Du lernst Dich
ein ganzes Leben lang kennen.**

**Es hört nicht auf,
endet nicht mit dem Tod.**

Andrea Lüchau

MEDITATION

ZUM BUCH

Für die Dankbarkeitsmeditation von **Andrea Lüchau** wähle einen Ort an dem Du ungestört in die Stille gehen kannst.

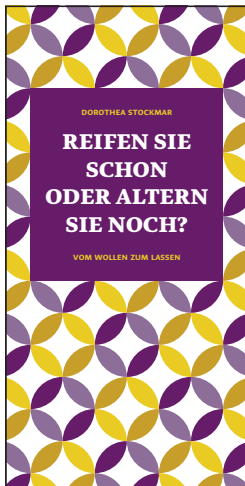
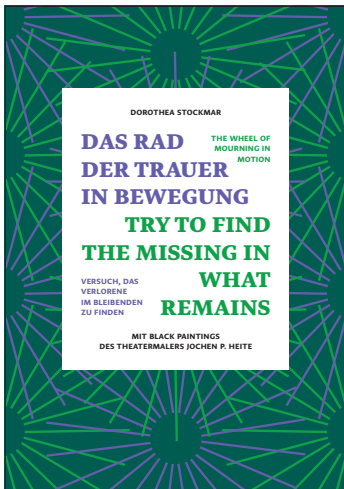
Lege Dir Papier, Block, Tagebuch und Deinen Lieblingsstift zurecht.

Gehe auf die Website um die Dankbarkeitsmeditation unter dem Button »Meditation und intuitives Schreiben« zu finden:

www.unvergleichlichwandelbar.de

MEHR LESEN

Von **Dorothea Stockmar** sowie **Axel und Dorothea Stockmar** sind in ähnlicher Aufmachung erschienen:



DOROTHEA

STOCKMAR

Malerin und Buchautorin. 1953 in Schlesien geboren. In Berlin aufgewachsen. Lebt seit 1981 in Celle. Als Sterbe- und Trauerbegleiterin verbrachte sie einige Zeit in einem buddhistischen Hospiz in Japan. Bis zum Tod ihres Kindes (2008) war sie für die Hospizbewegung tätig. Nach kunsttherapeutischen Fortbildungen entdeckte sie die Kunst für sich.

www.stockmar-kunst.de

www.instagram.com/dorotheastockmar

dorothea.stockmar@t-online.de



ANDREA LÜCHAU

1977 in Celle geboren. In Eschede aufgewachsen. Lebt seit 2023 mit ihrem Sohn in Celle. Als Systemischer Coach, Meditationslehrerin, Raumausstatterin und Keynote Speakerin teilt sie ihre Begeisterungsfähigkeit im Umgang mit Menschen. Auf kreativer Ebene bietet sie Kurse an wie: Upcycling, Polstern, Umgang mit Kreifarbe, Meditation mit intuitivem Schreiben.

www.unvergleichlichwandelbar.de

[www.instagram.com/](https://www.instagram.com/unvergleichlichwandelbar/)

[unvergleichlichwandelbar/](https://www.instagram.com/unvergleichlichwandelbar/)

info@unvergleichlichwandelbar.de



IMPRESSUM

© Dorothea Stockmar
und Andrea Lüchau 2025

Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage, Februar 2025

Gestaltung und Herstellung:
Ellen Stockmar, www.donnagassi.de

KONTAKT

Dorothea Stockmar

Zimmereistraße 2d, 29227 Celle
dorothea.stockmar@t-online.de
www.stockmar-kunst.de

Andrea Lüchau

info@unvergleichlichwandelbar.de
www.unvergleichlichwandelbar.de