

# SEIN

DIE KUNST DES ANNEHMENS



RENATE LILGE-STODIECK



# SEIN

DIE KUNST DES ANNEHMENS

RENATE LILGE-STODIECK

Alle Rechte vorbehalten

© Macht-steuert-Wissen Verlag, Mühlenbecker Land, 2018

1. Auflage

ISBN: 978-3-945780-55-8

Coverlayout: Amadeus Holey, Birkenweg 4, 74579 Fichtenau, Mail: a.holey@gundf.de

Buchsatz: XPresentation, Göllesheim

Bildquellen: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com); [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Druck und Bindung: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Besuchen Sie uns im Internet unter:

[www.heikoschrang.de](http://www.heikoschrang.de)

[www.shop.macht-steuert-wissen.de](http://www.shop.macht-steuert-wissen.de)

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

MSW – Macht steuert Wissen ist eine beim Deutschen Patent- und Markenamt eingetragene und geschützte Marke.

„Diese Gedichte empfinde ich als so das Tiefe und Echte treffend, wie ich es bei anderen Dichtern kaum je fand.“

Max Lüscher, 1923 – 2017, Schweizer Psychologe und Philosoph.  
Er wurde weltberühmt durch den Lüscher Farbttest.

## DIE AUTORIN

Renate Lilge-Stodieck, Journalistin und Atem- und Stimmpädagogin, lebt und arbeitet in Berlin. Sie hat 2005 die deutsche Epoch Times als Chefredakteurin mitbegründet im Verbund der internationalen Epoch Media Group (EMG). Inzwischen wurde daraus ein großes Online News Portal.

Zum ersten Mal öffnet sie ihre persönlichen Einsichten und Erkenntnisse einem größeren Publikum. Sie nennt ihre Texte und Gedichte „Ver-dichtetes“. Eine Frau, die immer wach und interessiert im Leben stand und steht, in der Familie in zwei Ehen, mit zwei Söhnen und zwei Enkeltöchtern und in zwei Berufen, und die trotzdem den Weg nach innen fand und geht und aus dieser Kraft gibt und lebt.



# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort des Verlegers . . . . .	8
Vorwort der Autorin: Alle meine Gedichte . . . . .	9
Ein Gedicht entsteht . . . . .	10
Und auf einmal steht es neben dir . . . . .	13
Das eigene Leben . . . . .	15
Das Geschenk . . . . .	16
Begegnungen . . . . .	18
Über das Horchen . . . . .	20
Horchen Hören Sprechen Singen Schweigen . . . . .	22
Dieses Schweigen . . . . .	23
Atmend steh ich . . . . .	24
Die Worte . . . . .	27
Sei stille Herz . . . . .	29
Buchendome . . . . .	31
Steine . . . . .	33
Sonnenkind . . . . .	34
Weisheit . . . . .	37
Als Jugendbotschafterin nach Indien . . . . .	38
Mutter Indien . . . . .	41
Spinnweben . . . . .	42
Das Kind in mir . . . . .	44
Das Dichterwort . . . . .	46
Wer sagt es dir? . . . . .	47
Warum bin ich in der Öffentlichkeit? . . . . .	48
Gebet der Teresa von Avila . . . . .	54
Das Neinsagen . . . . .	56
Sei nicht nett . . . . .	57

An mich selbst und andere . . . . .	59
Massenvernunft statt Chaos . . . . .	62
Begegnungen mit dem Tod . . . . .	67
Gott heilt . . . . .	75
Die Glocken . . . . .	76
März 1990 in Berlin . . . . .	76
Der Sinn . . . . .	80
Was mir gegeben . . . . .	82
Die Vielfalt . . . . .	84
Die Sanften und Frommen . . . . .	86
Die vergrabenen Schätze . . . . .	88
Hörst du den Brunnen nicht? . . . . .	90
Geben statt Nehmen . . . . .	92
Ermutigung . . . . .	95
Die Feigheit . . . . .	97
Der Neid . . . . .	98
Die Maske . . . . .	100
Gespenster . . . . .	102
Der Größenwahn . . . . .	104
Die Eitelkeit . . . . .	105
Der Ehrgeiz . . . . .	106
Bin ich ein Monster . . . . .	107
Der Engel spricht . . . . .	108
Nie mehr . . . . .	110
So viel Nein in deinem Leben . . . . .	113
Das Neugeborene . . . . .	114
Unsere Tränen . . . . .	115
Fürchte dich nicht . . . . .	117
Die Wut . . . . .	118
Wenn ich mich in deine Hände gebe . . . . .	121
An meinen Mann . . . . .	123
Und dass es solche Stunden gibt . . . . .	125
Frieden . . . . .	126

Über das Abschiednehmen . . . . .	129
Abschied von meinem Mann . . . . .	130
Die Zeit . . . . .	135
Nichts hat Bestand . . . . .	137
Demut . . . . .	139
Tiefer als das Schweigen . . . . .	140
Meine Birke und ich . . . . .	142
Hingabe . . . . .	145
Weihnachten feiern in besonderer Art . . . . .	147
Zum Weitergeben . . . . .	150
An meine Kinder . . . . .	152
An einen Freund . . . . .	154
Vom Stein der Jugend bei der großen Eiche . . . . .	156
Ich lobe den Tanz . . . . .	158
Segelschiffe . . . . .	161
Mondnacht . . . . .	163
Das Inselmärchen und seine Geschichte . . . . .	164
Ayas Lied – Ayas Leid – Ayas Lied . . . . .	166
Vergesst die Kinder nicht . . . . .	177
Schwester Innerlich – Ein Märchen . . . . .	178
Eine Freundschaft . . . . .	182
Die Erwünschte . . . . .	191
Meine Berge und ich . . . . .	194
Der Schlaf . . . . .	197
Amanda spricht . . . . .	198

# VORWORT DES VERLEGERS

Wir leben in einer Zeit der großen Veränderungen, in der immer mehr Menschen das Gefühl haben, dass um sie herum alles schneller und hektischer verläuft. Nicht wenige von ihnen empfinden diese Phase als dunkel und kühl.

Für alle, die an ihrem Job, an ihrem Geld und sonstigen materiellen Dingen festhalten, wird diese Zeit noch viele Überraschungen mit sich bringen. Derzeit ist es aber noch so, dass sich immer mehr Menschen verbiegen und Tätigkeiten nachgehen, sowie Beziehungen weiter führen, obwohl ihr Herz Ihnen etwas anderes sagt. Da nach dem „Biegen“ das „Brechen“ kommt, ist es auch einer der Gründe, warum immer mehr von ihnen mit Herzinfarkten, Depressionen und Burnouts zu tun haben.

Das Buch „Sein - Die Kunst des Annehmens“ kann für viele ein Lichtblick in dieser dunklen Welt sein. Als ich es las, war ich sofort berührt und musste an das Tao Te King von Laotse denken.

Seit Jahrtausenden schlagen Menschen das Tao Te King auf, um Antworten auf Sinnfragen zu bekommen. Ähnlich verhält es sich mit dem Buch von Renate Lilge-Stodieck, in dem sie dem Leser in unzähligen Themenbereichen ihre Lebenserfahrungen und Weisheiten offenbart.

Wir trafen uns erstmals 2015 im Rahmen eines Interviews zu meinem Besteller: „Die Jahrhundertlüge, die nur Insider kennen“, das sie für die Epoch Times führte.

Schon damals war ich besonders beeindruckt von ihrer Barmherzigkeit, ihrer Sanftmut und ihrer Nachsicht, die ich bis dahin noch nicht so erlebt hatte.

Ich wünsche dem Leser, auf eine Entdeckungsreise zu gehen, in der er die Chance hat, sich selbst zu finden.

Heiko Schrang

Wandlitz, den 02.10.2018

# VORWORT DER AUTORIN

Alle meine Gedichte haben eine Geschichte – und aus den erlebten Geschichten werden manchmal Gedichte

Alle meine Gedichte haben eine Geschichte, aus der sie entstanden sind. Sie beginnen in mir zu sprechen und suchen ihre eigene Sprache und ihren eigenen Rhythmus, um meiner Antwort auf diese Geschichte Gestalt zu geben: Meine Antwort auf Begegnungen mit mir selbst und anderen.

Und ganz sicher ist das, was ich an anderen wahrnehme, ein Teil von mir, und das, was ich von mir beschreibe, lebt ebenso in anderen. Wie könnten wir einander sonst jemals verstehen, oder sogar erkennen?

Und so pendelt auch die Betrachtung anderer Menschen immer wieder zu uns selbst zurück. Wir spiegeln einander wider und wir verhelfen uns auch zur Erkenntnis unserer Einzigartigkeit. Wir brauchen einander, um lieben zu lernen im hellen Licht der Erkenntnis.

Und so gebe auch ich mich mir selbst zu erkennen im „Verdichteten“ – und denen, die darin lesen wollen.

Renate Lilge-Stodieck

Berlin im Oktober 2018

# EIN GEDICHT ENTSTEHT

Will ein Leben hier auf Erden fruchtbar werden,  
muss es lernen zu gehorchen, dem, was tief im Innern wohnt.

Das sind Zeilen aus einem Gedicht, das entstand, als ich schon durch einige Krisen in meinem Leben hindurchgegangen war, Konflikte in Beziehungen erlebt hatte, gescheiterten Plänen und enttäuschten Hoffnungen nachgeweint hatte und immer wieder die Frage in mir auftauchte: Woher komme ich und warum bin ich hier?

Ich fand die Antwort lange, lange nicht, ich fand nur immer wieder meine Angst vor Neid und Missgunst, die mir begegneten, vor Entscheidungen, Trennungen, Verlusten und Missverständnissen, die mich in Sackgassen landen ließen. Aus ihnen führte kein sanfter Weg hinaus, sondern nur der – symbolische – Sprung aus einem Fenster oder in einen Abgrund – sichtbar in meinen Träumen.

Und so musste und konnte ich mir häufig nur einen Weg bahnen, indem ich abrupt absprang, aufgab, wegging. Da stand in mir nur das Nein, so nicht, aber wohin eigentlich, das fand ich erst, wenn ich das Nein überlebt hatte. Dieses „gehorschen dem, was tief im Innern wohnt“, zeigte sich immer erst im Nein zu dem, was nicht zu mir gehörte.

Meine Gedichte sind ein buchstäblich „verdichteter“ Ausdruck verschiedener Schichten, die in mir wohnen. Sie fangen einfach an zu sprechen als Antworten auf Menschen, die mir begegnen, oder Ereignisse, die mich berühren. Ich kann aber kein Gedicht „machen“.

Angefangen habe ich mit diesen niedergeschriebenen Antworten, die immer etwas Überraschendes ans Licht bringen, im Jahr 1956, als wäh-

rend des Freiheitskampfes der Ungarn die sowjetischen Panzer durch Budapest rollten und alles niederwalzten, was sich ihnen in den Weg stellte.

Nie werde ich vergessen, ich war noch ein halbes Kind, wie wir aus dem Radio die letzten Hilferufe aus Ungarn empfangen: „Helft uns, helft uns!“. Im Hintergrund hörte man die Panzer fahren. Und wir, ja wir persönlich, konnten gar nicht helfen. Ich war unendlich traurig.

Ich bin in West-Berlin aufgewachsen, da zählten politische Spannungen und Gefährdungen zu unserem Alltag. Immer fürchteten wir, dass „die Russen“ wieder die Zufahrtswege wie während der Blockadezeit 1948/49 schließen würden. Und nun knebelten sie das ungarische Volk. Alle hatten Angst vor einem neuen großen Krieg.

Weinend ging ich in unser Kinderzimmer und schrieb das erste Gedicht meines Lebens, von dem mir nur drei Zeilen in Erinnerung geblieben sind: „Jesus tilgt all eure Sünden. / Wenn ihr bereit seid zu bereuen, / dürft ihr euch eures Lebens freuen.“

Ich war ein frommes Kind. Diese Gewaltanwendung gegen ein freiheitsliebendes Volk war für mich eine Sünde. Aber keine Tat bleibt ohne Folgen, das wusste ich schon damals. Ein „Weiter so“ empfand ich als Sünde der Angreifer und diese führte sie in den Abgrund, aber die Umkehr – „wenn ihr bereit seid zu bereuen“ – konnte zu einem Leben voller Freude führen.

Dieses erste Gedicht entstand, indem ich mich einfach hinsetzte und hintereinander aufschrieb, was ich – im weitesten Sinne gesagt – gedanklich „hörte“. Wenige Jahre später, beim ersten Liebeskummer, kehrte ich zu dieser Form des Ausdrucks zurück. Ich nenne es „Verdichten“.

Ich danke meinem Verleger Heiko Schrang, der den letzten Anstoß gab, dass nicht nur etliche meiner Gedichte, sondern auch andere Texte, die in meinem Leben eine Rolle gespielt haben, nun in Buchform erscheinen.

Früher gab ich mir einmal den Künstlernamen Amanda Muthmacher, weil das mein auch beruflich gelebtes Programm war und ist, Menschen Mut zu machen, ihrer inneren Stimme zu folgen. Eine meiner Unternehmungen in dieser Richtung war die Veröffentlichung des „Inselmärchens“, das 1981 als kleines Buch erschien und auf meinen Rat hin in den Buchhandlungen neben die Kasse gelegt wurde für fünf DM. Innerhalb eines Jahres wurden 6000 Bücher verkauft. Aus diesem Märchen erscheinen hier „Ayas“ drei Gesänge.

Lassen Sie uns miteinander sprechen über das Leben, über den Tod, über Freundschaft und Liebe, über Glauben und Sinn, über die Realität und die Wirklichkeit, über den Schmerz und den Humor, auch über die Wut und andere wichtige Untugenden, und über die Sehnsucht, am liebsten verpackt von Joachim Ringelnatz. Ja, hier komme nicht nur ich zu Worte, sondern auch andere Menschen, die mir begegnet sind, oder deren Werke ich schätze, deren Namen stehen direkt unter ihren Texten, alles andere ist von mir.

## UND AUF EINMAL STEHT ES NEBEN DIR

Und auf einmal merkst du äußerlich:  
Wie viel Kummer zu dir kam,  
Wie viel Freundschaft leise von dir wich,  
Alles Lachen von dir nahm.

Fragst verwundert in die Tage  
Doch die Tage hallen leer.  
Dann verkümmert deine Klage...  
Du fragst niemanden mehr.

Lernst es endlich, dich zu fügen,  
Von den Sorgen gezähmt.  
Willst dich selber nicht belügen  
Und erstickst es, was dich grämt.  
Sinnlos, arm erscheint das Leben dir,  
Längst zu lang ausgedehnt. – –  
Und auf einmal – –: Steht es neben dir,  
An dich angelehnt – –  
Was? Das, was du so lang ersehnt.

Joachim Ringelnatz, (1883 – 1934)



## DAS EIGENE LEBEN

Will ein Leben hier auf Erden  
fruchtbar werden,  
muss es oft alleine gehn,  
muss oft gegen viele stehn,  
welche breite Straßen ziehn.

Muss sich stets von neuem fragen,  
ob's nur tut, was auch gefällt,  
oder ob's an allen Tagen  
zu der eignen Antwort hält.

Muss sich fragen, ob die Antwort  
auch aus reinem Herzen kommt,  
ob nicht Eitelkeit und Habsucht  
ihm diktiert,  
was ihm dann frommt.

Will ein Leben hier auf Erden  
fruchtbar werden, muss es lernen,  
zu gehorchen dem, was tief  
im Innern wohnt.