

Die Autorin

IngA (1941 - 2015) wuchs als Kriegskind in einer familiär schwierigen Situation auf.

Nach eigenen Erfahrungen als Erzieherin begleitete sie später als Oberstudienrätin Heilpädagogen in ihrer Ausbildung. Nebenher war die Autorin auch selbst als Heilpraktikerin tätig.

Vor dem Hintergrund, dass Märchen häufig die Auseinandersetzung mit den Eltern und den Prozess der eigenen Individuation beschreiben und aus dem Erlebten mit ihrer emotional bedürftigen Mutter entstanden die lyrischen Texte, die sie unter dem Titel: „Und wenn du sie nicht sterben lässt, dann leben sie noch heute“ zusammenfasste.

Alle vorliegenden Gedichte der Autorin spiegeln ihren Werdegang: Das Staunen über und die Dankbarkeit für die Schöpfung, Reisen zu ungewöhnlichen Orten sowie ihre spirituellen Reisen, die durch die Praxis der Zen Meditation geprägt sind.

Zudem zeigt sich in den Weihnachtsgedichten eine starke Auseinandersetzung mit dem Glauben.

Da die Autorin ihre Texte zeitlebens mit dem Namenskürzel IngA unterzeichnet hat, wurde auch dieses Buch unter ihrem Pseudonym veröffentlicht.

IngA

**Und wenn du sie
nicht sterben lässt,
dann leben sie noch heute**

CRESCERE VITA

Hrsg: Jutta Sievers

Hinführung	8
I. Märchen.....	10
Hänsel und Gretel	10
Aschenputtel	11
Schneewittchen.....	12
Ruckedigu.....	13
Rapunzel	14
Rumpelstilzchen	15
Schneewittchens Glassarg.....	16
Armer Müller	18
Der Eisenofen	20
Mutter erzählte mir	22
Rotkäppchen.....	23
Die Tochter des Müllers	25
Frau Holles Angebot	26
Die Guten ins Töpfchen	29
Hexenhaus.....	31
Erkenntnis: Der Faden.....	34
II. Nachklang	36
In der Stille gelernt	36
Du Baum – Ich Baum	37
Der Brunnengrund.....	38
Werden des Ammoniten	40
III. Elemente	42
Element Äther	42
Element Erde	43
Element Feuer.....	45
Element Luft	46
Element Wasser	48

IV. Reiseerlebnisse	50
Steine auf dem Weg	50
Pilgerreise zum Kailash	53
Der Pilger	55
Ostern – Auferstehung	56
Herz-Zeit	58
Leib-Gebet	60
V. Weihnachtsgedanken	62
Fürchtet Euch nicht	62
Keine Hirten.....	63
Paläste aus Glas	64
Was ist denn die Gnade.....	65
Weihnacht – Christgeburt	66
Verheißung	67
Vielleicht.....	68
Adventsgedicht für Kinder.....	69
Deine Weihnacht.....	70
Am Ende der Reise	71
Ein neues Jahr	72
Geburtsflamme	73
Geburtstag.....	75
Ein eingelöstes Versprechen.....	76

Hinführung

Die nachfolgenden Texte entstanden aus meinem eigenen Entwicklungsprozess, in der Auseinandersetzung mit einer emotional bedürftigen, narzisstischen Mutter, der es gelang, ihr Kind – mich – nach ihren Bedürfnissen zu formen. So konnte sie sehr gut mit mir leben. Ich wurde zum „lieben Kind“ gemacht. Von allen anderen Menschen, auch innerhalb der Familie, ging eine Bedrohung aus. Bei mir war sie davor relativ sicher. Z.T. genoss ich diese Stellung lange Zeit und nahm die Welt und den Rest der Familie durch die Brille meiner Mutter wahr. Ich pflegte das Bild einer heilen Kindheit.

Umso schmerzhafter war es für sie und für mich, als dieses Bild zerbrach.

Was haben sie und mein Vater mit mir und aus mir gemacht? Schmerz, Wut und Trauer waren die Reaktionen auf diese Frage. Trauer und Zorn musste ich lernen zu integrieren, sowie ich lernen musste, auszuhalten, nicht mehr als „lieb“ zu gelten.

Erst nach einer sehr langen Phase des Grolls ließ ich auch die positiven Erfahrungen mit ihr und mit dem Vater wieder zu. Sehr deutlich und vielfältig wurden sie mir in Naikan-Übungen

bewusst, einer aus Japan stammenden meditativen Technik der Innenschau.

Heute schließt sich der Kreis auf einer neuen Ebene. Mein Verhältnis zu den Eltern ist in Balance gekommen.

Ich schreibe dies, weil ich erfahren musste, dass viele Söhne und besonders Töchter unter dem Narzissmus ihrer Eltern leiden, was sich darin äußert, dass sie das eigene Leben nicht voll zu leben wagen.

Alice Miller beschreibt dies eindringlich u.a. in ihrem Buch: „Das Drama des begabten Kindes.“

Viele Märchen beschreiben die Auseinandersetzung mit den Eltern und den Prozess der Individuation. Ihre Bilder und Symbole sind so elastisch, dass es sich anbot mit ihrer Hilfe den eigenen Lebensprozess darzustellen und damit anderen eine Möglichkeit zur Identifikation und Reflexion zu geben.

IngA, Dezember 2000

I. Märchen

Hänsel und Gretel

So hat sie es arrangiert –
da musste jeder zugreifen
der lang und hungrig
durch den Wald irrte
um sie und sich zu finden

Da greifen sie zu
und sind verloren

Und ihr Hunger wird nie gestillt

II. Nachklang

In der Stille gelernt

In der Stille gelernt
alles zu vergessen
was wichtig schien
und alles zu bekommen
was zu träumen
ich nie gewagt

In der Stille gelernt
stark zu werden
um mit dem Drachen zu kämpfen
dem eigenen Ich

In der Stille gelernt
mich verwandeln zu lassen
und erkennen dass Auferstehung
unsere Bestimmung ist

In der Stille gelernt
Augenblick und Ewigkeit
fallen zusammen
in diesem Moment
der Leben ist

In der Stille gelernt
dass Gott in mir sein Leben lebt
Und es keinen Grund gibt
mich gering zu achten

III. Elemente

Element Äther

Geheimnisvoll wirkst Du
wir ahnen mehr
als dass wir wissen
Dein Wesen

Schwingung bist Du
die mit den Sternen spielt
und ihre Bilder
malt ans Firmament

Deine Gegenwart
hält die Erde in einem Netz
Deine Kraft ungefiltert
lässt die Wesen ersterben

Staunend bedenke ich
das gigantische Netzwerk
das die Planeten
und alles Lebendige
in seinen Bahnen hält

IV. Reiseerlebnisse

Steine auf dem Weg

Auschwitz, Oktober 2005

Die Steine werden reden
wenn die Menschen verstummen
sie sind keine stummen Zeugen
sie reden

Doch wer hört die Steine
ihre Klage
ihre Botschaft

Die schlurfenden müden Schritte
sind ihnen aufgeprägt
sie sprechen in meiner Hand
in meinem Herzen

Das angstvolle Schweigen
und verstummte Weinen
der müden kleinen Füße
die nicht wissen
wann sie aufgenommen werden
wann sie aufgehoben sind

Ihre Mütter sind fort
einen anderen Weg geschickt

Ich spüre
die schweren Schritte der Großen
die auf den Steinen knirschen

Noch tragen sie
den Psalm im Herzen
„Du gibst meinen Schritten
weiten Raum –
meine Knöchel wanken nicht“

Doch ihre Füße
spotten dieser Verse
sie stolpern und taumeln
der Ungewissheit entgegen

Ihre zitternden Füße
bringen den Gang ins Wanken
und ihren Glauben

Sie suchen den Gott
von dem sie sangen:
„Er griff aus der Höhe herab
und fasste mich
er errettete mich
denn er hatte Gefallen an mir“

Wird er mich retten
aus des Löwen Rachen
oder werden meine Feinde
über mich triumphieren

Ich spüre die Schuhe der Alten
die schlurfend
vielleicht wünschen
dass er bald kommen möge
der letzte Schritt

Damit aufhöre
die Totenstarre des Herzens
im Tod des Leibes

Wir Nachgeborenen
gehen den gleichen Weg
über dieselben Steine
mit festen Schuhen
sicher

Gesichert – vermeintlich
doch ist ein Flattern im Herzen
und Erstarrung
angesichts Eures Leidens

Wir suchen den Ort
wo wir uns treffen schuldlos
- im Licht

Wo Ihr vergebt
und wir vergeben
in Liebe

V. Weihnachtsgedanken

Fürchtet Euch nicht

Fürchtet Euch nicht
ein Kind ist geboren
arm
im Stall
auf der Flucht

Das ist die Botschaft
die uns rettet

Doch wir fürchten uns nicht
wovor auch

Täglich werden uns
arme geschundene Kinder
per Television und Zeitung
ins Haus geliefert
zum Abendbrot –
als Beigabe

Wovor also
sollen wir uns fürchten

Wir kennen das alles
wir vertrauen den Herodessen
der Welt

Sind wir noch zu retten