



*Resonanz – was kommt zwischen dir und mir zum Klingen?  
Was schwingt zwischen uns?*

## **Lebensgrund - Newsletter 24 / Sept. 2013**

### **Namaste**

Kennen Sie die Bedeutung dieses Wortes aus dem indischen Kulturkreis? Namaste ist in einigen asiatischen Ländern eine im Alltag gängige einfache Grussformel. Sie bedeutet sinngemäss: „Ich verbeuge mich vor dir.“ Der gegenseitige Gruss und die Geste sind ein Zeichen höchsten Respekts. „Du und ich, wir sind eins. Ich grüsse, ehre und verehere den Gott in dir“ oder „Ich beuge mich vor dem Göttlichen in dir“ oder „Das Göttliche in mir grüsst das Göttliche in dir“. So ist diese Geste ein Zeichen der Ehrerbietung gegenüber anderen Menschen und gegenüber der Gegenwart des Göttlichen in einem Heiligtum. Wir schliessen mit dieser einfachen und tiefsinnigen Grussgeste jeweils die Bewegungsmeditation Shibashi ab.

Diese Bedeutung ist schnell formuliert. Aber kann sie auch mit der vollen Weite in die Tiefe des eigenen Herzens sinken?

Ich lerne zur Zeit die Bedeutung dieser einfachen Geste kennen, wie wenn es eine neue Sprache zu erlernen gilt. Eine Sprache vorwiegend ohne Worte, denn Worte allein erreichen meinen an Demenz erkrankten Vater nicht mehr so, wie ich mich dies ein Leben lang gewohnt war. Im Zusammensein mit ihm lerne ich neu und tiefer als bisher die Sprache des Herzens, denn "das Herz wird nicht dement" - so der Titel eines wunderbaren Buches von Udo Baer & Gabi Schotte-Lang.

Dies wurde mir kürzlich sehr bewusst: Wir sassen mit meinem Vater am Tisch. Das Gespräch drehte sich um Alltägliches. Jemand erwähnte einen Unfall, der sich tags zuvor ereignet hatte. In einem unachtsamen Moment fügte ich hinzu, dass dabei zwei junge Menschen gestorben waren. Da begann mein Vater zu weinen. Während ich mehr mit dem Kopf als mit dem Herzen bei diesem Unfall war, nahm mein Vater diese Nachricht im Herzen auf. Und ging mit den darunter liegenden Gefühlen in Resonanz.

Resonanz bedeutet, dass zwischen zwei Menschen etwas hin und her schwingt, z. B. Freude, Trauer, Sehnsucht, usw. Die Resonanz ist eine Chance, Menschen zu erreichen, die sonst nicht erreicht werden können. Alle Menschen brauchen Resonanz, Menschen mit Demenz lernen uns dies auf neue, sehr konkrete Weise. Für mich hat dies in der Begegnung mit meinem Vater etwas sehr Tröstliches: Gehe ich in Resonanz mit dem göttlichen Kern in mir, berühre ich gleichzeitig den

göttlichen Kern meines Gegenübers. Ich berühre das, was unzerstörbar weiterlebt - auch dann, wenn alles andere schon "gegangen" ist.

So verneige ich mich vor meinem Vater in Ehrerbietung, Dankbarkeit, Anerkennung und Respekt vor dem Göttlichen in ihm. Denn auch dies, genau so wie sein Herz, wird nicht dement.

Mahatma Gandhi, die "Grosse Seele", hat seinem Freund Albert Einstein die Bedeutung von Namaste in diesen Worten erklärt:

„Ich verbeuge mich vor dem Ort in Dir,  
an dem der ganze Kosmos wohnt.  
Ich verbeuge mich vor dem Ort der Liebe,  
des Lichtes, des Friedens,  
der Wahrheit und der Weisheit in Dir.  
Ich verbeuge mich vor dem Ort,  
wo, wenn du an diesem Ort in Dir bist  
und ich an diesem Ort in mir bin,  
es nur das Eine von uns gibt.“

Mit einem herzlichen Namaste

*Antoinette Brem und Barbara Lehner*

**Rückmeldungen** auf diesen Newsletter bitte auf: [welcome@lebensgrund.ch](mailto:welcome@lebensgrund.ch)

**I like:** Ihr findet uns auch auf Facebook: [www.facebook.com/lebensgrund.ch](http://www.facebook.com/lebensgrund.ch)

---

### **Ausblick auf Kurse und Veranstaltungen:**

(Infos bei [welcome@lebensgrund.ch](mailto:welcome@lebensgrund.ch) oder 041 310 98 51)

#### **Trauern und Abschiednehmen.**

Unterwegs zum eigenen Herzen und zum Trauerhaus in Vrin, Ilanz GR, 6./7. Nov. 2013

**In der Klarheit liegt Kraft.** Systemische SELBST-Integration nach Langlotz, Seminarhaus

Bruchmatt, Luzern. Nächster Termin: 8.-10.11.2013

**Trauerseminar: Mit dem Verlust leben lernen** - im Abschiednehmen Trost, Klarheit und

Lebensmut finden. 22. - 24. Nov. 2013

**Bewegt stille werden.** Shibashi-Qi Gong Einführungs- und Vertiefungskurs, Lassalle-Haus ob Zug,

13. - 15. Dez. 2013

**Begleitung durch die Landschaften der Trauer**, 12-monatiger Lehrgang mit Zertifikatsabschluss,

in Luzern, Neuer Beginn: 10. - 12. März 2014

**Care for Carers: Ausbildung Shibashi-Qi Gong 2014**, 10 Tage übers Jahr verteilt in einer

verbindlichen Gruppe, in Luzern. Neuer Beginn: 22. Januar 2014



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

Bruchmattstrasse 7 • CH-6003 Luzern  
[www.lebensgrund.ch](http://www.lebensgrund.ch)