

Leben

vom Gestern lernen
vom Morgen träumen
das Heute aber leben
bedingungslos

Alexander Jehle



Lebensgrund - Newsletter 48 / Januar 2021

Das Heute leben, bedingungslos

Wo stehen Sie in diesem noch jungen Jahr, nach einem Jahr mit ganz viel „nichts ist mehr so wie bisher“ und noch immer viel „nicht wissen wie lange noch?“ Gerne teile ich etwas von dem, was mich umtreibt.

In den vergangenen Monaten war die Trauer eine ständige Begleiterin. Meistens konnte ich mich ihr annehmen, sie als Teil dessen erkennen, was uns gesellschaftlich aus der gewohnten Bahn geworfen hat. Ich konnte über weite Strecken zuversichtlich bleiben und kraftvoll die Aufgaben des Alltags und das sich ständig neu Anpassen unserer Kurse und Ausbildungen anpacken. Aber nach unserer Covid-Erkrankung Ende Oktober und der anhaltenden Müdigkeit nach unserer Genesung fiel es mir schwer, mich mit meinen Kraftquellen zu verbinden. Gute Worte, Gedichte und das Unterwegssein in der Natur haben mich schliesslich durch das zu Ende gehende Jahr gerettet, waren sozusagen meine „lifeline“, mein Rettungsseil.

Das Heute leben, bedingungslos. Leichter gesagt als bisweilen getan. Darum geht es wohl immer schon, nicht wahr? Im Pandemie-Jahr hat dies eine Zuspitzung erfahren. Wenn Geplantes immer wieder über den Haufen geworfen wird, erfordert dies eine entschiedene Zuwendung zum Hier und Jetzt. Eine Bereitschaft, die Dynamik des Vorläufigen zu leben, jeden Tag neu, immer wieder.

Einmal im Dezember war ich in frischverschneiter Landschaft mit den Schneeschuhen unterwegs. Eine bereits mehrere Tage andauernde tiefe Trauer hatte mich aufgerieben. Mein Heute war an diesem Tag die Schwere in meinem Herzen, welche bedingungslos gelebt werden wollte. Sie liess meine Schritte langsam werden. Das Gehen tat mir gut, etwas kam auch innerlich in Bewegung. Ich war in Gedanken verbunden mit Menschen in meiner Umgebung, die um ihre Existenz bangten oder trauerten um geliebte Angehörige, die verstorben waren oder die nicht besucht werden konnten. Mit eigenen beruflichen und persönlichen Plänen, die im Frühjahr und jetzt im Herbst ein jähes Ende fanden. Mit erschütterten Beziehungen zu langjährigen, lieb gewordenen Weggefährtinnen in diesem Jahr. Und mit meinem eigenen Unvermögen, beim besten Willen Brüche nicht verhindern zu können.

Dann blieb ich stehen, hob meinen Kopf und sah vor mir auf einer Anhöhe einen prächtigen Bergahorn. Stille umfing mich, diese ganz besondere Winter-Schnee-Stille. Etwas in mir kam zur Ruhe. Mein Weg führte hoch zu diesem in sich ruhenden Baum. Lange habe ich dort am Stamm gelehnt und in die mich umhüllende Stille gelauscht. Und je mehr ich mich dem Hier und Jetzt dieses Augenblicks hingeben konnte, umso tiefer ins Wurzelwerk des Bergahorns reichte meine Verbindung, und desto höher hinauf in seine Baumkrone zog es meinen Geist. All mein Elend, all das Hadern und Trauern floss, so schien es mir, aus mir heraus direkt in die Tiefe der Erde ins Wurzelreich des Bergahorns. Und von der Baumkrone schien jedes feine Ästchen mir Zuversicht ins Herz zu flüstern. So kam ich in Berührung mit einem stillen Eingebettetsein. Ich fühlte die Stille der Wurzeln, des Stammes bis hoch hinauf in die Stille der Baumkrone. Und mehr noch: ich fand wieder neu Anschluss

an den Urgrund des Lebens, der uns alle trägt und uns auch dann nicht aus seiner Umarmung entlässt, wenn vieles andere „abgesagt“ ist.

Dieses kraftvolle innere Erleben nehme ich mit ins Neue, was uns dieses Jahr herausfordern, beschenken und bereichern wird. Und ich grüsse alle mit Rose Ausländer's Gedicht „Im neuen Jahr“:

Im neuen Jahr
grüsse ich
meine nahen und
die fremden Freunde

grüsse die
geliebten Toten

grüsse alle
Einsamen

grüsse die Künstler
die mit
Worten Bildern Tönen
mich beglücken

grüsse die
verschollenen Engel

grüsse mich selber
mit dem Zuruf
Mut

Mit der Kraft der Herzverbundenheit

Antoinette Brem und Barbara Lehner

P.S. Einige Gedichte und Fotos, die mich durch die letzten Tage des Jahres begleitet haben, sind für Sie zugänglich auf www.lebensgrund.ch

Rückmeldungen auf diesen Newsletter bitte auf: welcome@lebensgrund.ch

I like: Ihr findet uns auch auf Facebook: www.facebook.com/lebensgrund.ch

Ausblick auf einige Kurse und Veranstaltungen: (das ausführliche Jahresprogramm finden Sie auf www.lebensgrund.ch, Infos bei welcome@lebensgrund.ch; Corona-bedingte Anpassungen sind zu erwarten)

☀ „**Beginn Lehrgang Shibashi Qi Gong**, 10. Febr. 2021, in Luzern

☀ **Lehrgang Familientrauerbegleitung 2021 mit Mechthild Schroeter-Rupieper**, 11.-14. Febr. 2021/ 08.-11. April / 11.-14. Juni 2021, in Luzern.

☀ **Beginn Grundausbildung in Trauerbegleitung**, 4. – 6. März und 18. – 20. März 2021, in Luzern

☀ **Beginn Follow up Tage Shibashi Qi Gong**, 11. März 2021, in Luzern

☀ **Follow up Themenvertiefung Trauerbegleitung „Wenn Männer die Trauer trifft“**, 13. März 2021, mit Thomas Feldmann, in Luzern

☀ **Follow up Methodenvertiefung Trauerbegleitung „Das Wesentliche erhorchen – Spiegeln lernen**, 23. April 2021, in Luzern

☀ „**Beginn Lehrgang Trauerrituale**, 29. April bis 1. Mai 2021, zentrumRANFT, Flüeli-Ranft