



## JEDE MINUTE

Kostbar der Herzschlag  
jeder Minute  
sie schenkt dir Atem  
erlaubt dir anzufangen  
aufs neue

In deinem Augensterne  
kreist die verwirrende Welt  
ruht das Himmelsherz  
jede Minute

Rose Ausländer

## Lebensgrund - Newsletter 51 / Jahresübergang 2021 2022

### Zeit für Zuversicht

Heute morgen lese ich als erstes in der Zeitung die Überschrift „Wenn wir jetzt nicht aus der Ruhe gebracht sind, wann denn sonst? Das Krisenjahr 2021 geht zu Ende, nur die Krisen nicht...“ So empfinden wohl viele von uns, und vieles deutet daraufhin, dass sie recht haben. Wie soll da „Zeit für Zuversicht“ sein? Zuversichtlich sein ist eine Entscheidung. Sie lässt uns den Blick auf das richten, was uns Kraft gibt, in unsicheren Zeiten uns nicht von Sorgen wegspülen zu lassen. Sie bildet die Brücke zwischen der *Krise als Gefahr* und der *Krise als Chance*. Und: sie ermutigt uns zum Mitgestalten, statt den Geschehnissen ausgeliefert zu bleiben. Mir wächst Zuversicht häufig zu, wenn ich mich der Symbolkraft der Natur anvertraue.

Wie vor einem Jahr war ich Mitte Dezember mit den Schneeschuhen unterwegs, schon am Morgen hatte er mich gerufen, der Bergahorn vom letzten Jahr. Zu ihm hingehen wollte ich, um zu danken. Danken dafür, dass er mich durch das ganze vergangene Jahr innerlich genährt, getröstet und gestärkt hat. Wann immer mich diese verwirrende Welt und ihre Menschen, und diese nicht enden wollende Pandemie erschöpft haben, bin ich in Gedanken wieder zu ihm hochgestiegen, habe mich an seinen Stamm gelehnt und meine Müdigkeit seinem Wurzelwerk anvertraut, mich in die erhabene Höhe seiner Krone aufrichten lassen. Ich vernehme die Worte *«ich will nicht aufhören mich zu erinnern, dass ich dein baum bin, gepflanzt an den wasserbächen des lebens.»* (Dorothee Sölle im Gedicht *«du hast mich geträumt, gott»*).

Und nun ging ich wieder unten am Weg und schaute zu ihm hoch. Alleine stand er da auf dem Hügel und zog mich erneut in seinen Bann. Ich näherte mich dem Baum in einer immer enger werdenden Spirale. Mit jedem Schritt vergegenwärtigte ich mir herausfordernde Momente im zu Ende gehenden Jahr, Momente voller, aber auch mangelnder Zuversicht, eigener oder der Menschen, die wir begleiten durften. In der Mitte angekommen, beim Stamm, kam ich zur Ruhe.

Zum Ausatmen lud mich der Baum ein. Wie zwei Lungenflügel breiten sich die Äste von der Stammesmitte zur Seite aus, hoch hinauf dem blauen Himmel entgegen. Lunge – Atem – Lebenskraft verheißt er. Wie dringend wir dies immer wieder gebraucht haben in diesem Jahr! Wir atmen, wir leben – wenn das alleine nicht Grund genug ist, zuversichtlich zu bleiben. Genau daran hat mich der Bergahorn erinnert, wie ich zu ihm hochgeschaut habe: an den geschenkten Atem des Lebens. Und diesen wünsche ich uns allen für das vor uns liegende Jahr:

Schenk mir  
deinen Atem  
Leben

ein Fenster  
der Zärtlichkeit  
im Strudel  
des Dringlichen

Ewigkeitsfunken

wenn die Sehnsucht  
ihren Zenit  
überschritten hat

einen Raum der Stille  
nach dem letzten  
ausklingenden Ton

Schenk mir  
deinen Atem  
Leben

Barbara Lehner

Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes Jahr 2022 voller Zuversicht und Lebensfreude, glückender Gemeinschaft und gelingendem Zusammenleben.

Mit der Kraft der Herzverbundenheit

*Antoinette Brem und Barbara Lehner*

P.S. Im November ist Barbara's «Praxisbuch Trauerfeiern und Bestattungen im Patmos-Verlag erschienen. Dort finden Sie weitere Gedichte und Gebete von Barbara.

Das Gedicht «Schenk mir deinen Atem, Leben» wurde erstmals veröffentlicht in unserem Buch «Shibashi – Ruhe und Achtsamkeit erfahren», welches soeben in der 3. Auflage erschienen ist. Beide Bücher können bei uns oder in jeder Buchhandlung bezogen werden.

---

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

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

- ☀ [Von der Schönheit und Wirkkraft der Zeichen](#), Einführung und Vertiefung Praxisbuch Trauerfeiern, 16. Febr. 2022, 9.30 – 12.30 und 14.00 – 17.00 Uhr, online-Veranstaltung
- ☀ [Da sein und Lassen können](#), Impulse, Austausch, Reflexion, Supervision, 7. März 2022, in Luzern
- ☀ [Beginn Grundausbildung in Trauerbegleitung](#), 10. – 12. März und 24. – 26. März 2022, in Luzern (Ausgebucht!)
- ☀ [Beginn Follow up Tage Shibashi Qi Gong](#), 29. März 2022, in Luzern
- ☀ [Musik und Gesang bei Abschiedsritualen](#), 1. April 2022, mit Susanna Maeder, in Rütli ZH
- ☀ [Follow up Themenvertiefung Trauerbegleitung](#) „Wenn Männer die Trauer trifft“, 8. April und 2. Juni 2022, mit Thomas Feldmann, in Luzern
- ☀ [Systemische SELBST-Integration](#) „In der Klarheit liegt Kraft“, 24. April 2022, in Luzern
- ☀ [Follow up Methodenvertiefung Trauerbegleitung](#) „Das Wesentliche erhorchen – Naturbegegnung anregen und spiegeln lernen, 29./30. April 2022, in Luzern
- ☀ [Einführungskurs Shibashi Qi Gong](#) „bewegt und in sich ruhend“, 29.04. – 1.05. 2022, Kloster Kappel
- ☀ [Shibashi Qi Gong Retreat](#), 20. – 25. Mai 2022, Mandali Retreat Center, Quarna Sopra, Italien
- ☀ [Trauerseminar "Mit dem Verlust leben lernen"](#), DO 9. - SA 11. Juni 2022, zentrumRANFT, Flüeli-Ranft
- ☀ [Einführungskurs Shibashi Qi Gong](#) „Meditation in Bewegung“, 8. – 10. Juli 2022, Lassalle-Haus, Edlibach b. Zug
- ☀ [Beginn Lehrgang Trauerrituale](#), 25. – 27. Aug. 2022, zentrumRANFT, Flüeli-Ranft