



Wenn wir daran glauben,
dass der Körper in der Seele lebt
und dass die Seele geweihter, göttlicher Boden ist,
dann ist uns das Göttliche vollkommen gegenwärtig
– so nah wie unser eigenes Selbst

John O'Donohue

Lebensgrund - Newsletter 5 / Jan. 2009

Liebe Bekannte und Interessierte an unserer Arbeit, liebe Freundinnen und Freunde

Was meinen wir eigentlich, wenn wir einander jeweils zum Neuen Jahr „Viel Glück und Segen“ wünschen? Einige Gedankenanstöße dazu in unserem heutigen Newsletter. Doch zunächst eine kleine Rückschau auf Vergangenes und ein Ausblick auf Kommendes:

- „Dunkle Zeit, Wurzelzeit. Rufst uns nach innen, uns zu besinnen, wer ich bin“ sagt ein Liedvers von Arunga Heiden. In den letzten Monaten des vergangenen Jahres haben wir die Einladung der dunklen Zeit (und das Ausfallen eines Seminars mangels Teilnehmenden) angenommen, um unsere Arbeit neu zu überdenken. Wir haben Gespräche geführt, uns beraten lassen und die verschiedenen Aspekte unserer Arbeit im Innern bewegt. Was macht „Lebensgrund – Begleitung in Übergängen“ und somit unsere Berufung denn aus? In vier Worten umschreiben wir neu unsere Tätigkeit und setzen sie vermehrt in Beziehung zueinander: *begleiten* – *bewegen* – *segnen* – *vermitteln*.
- *begleiten* und *bewegen* waren denn auch die beiden Schwerpunkttätigkeiten von Oktober bis Dezember. Im November das Seminar „Durch die Trauer zu neuer Lebendigkeit“, sowie im November und Dezember gut besuchte Kurse zu Shibashi – Meditation in Bewegung. *begleiten* und *segnen* kamen zum Tragen bei Bestattungen und Abschiedsfeiern, sowie Lebensabschnitts-Ritualen.
- Mit *vermitteln* beginnen wir einen Teil unserer Arbeit im ersten Monat des Neuen Jahres. Am 22. Januar werden wir mit 17 Teilnehmenden einen 1 ½ jährigen Weiterbildungskurs Shibashi zum dritten Mal starten. Später im Jahr vermitteln wir unsere Fachkompetenz weiter in Trauerbegleitung und emotionalem Coaching.

„Glück ist mein Grundgefühl“

Was klingt bei Ihnen an mit diesem Satz? Weckt er Irritation, berührt er Ihre Sehnsucht, provoziert er zum Widerspruch, oder identifizieren Sie sich mit ihm auf Anhieb? Mich hat er neugierig gemacht. Die mit 73 Jahren im April 2003 verstorbene deutsche Theologin Dorothee Sölle hat zu ihrem 70. Geburtstag in einem Zeitungsinterview zu diesem Ausspruch erläutert, das Glück trage sie wie ein Wind, der ihr Flügel wachsen lasse. Wer Dorothee Sölle kennt, errahnt ein Verständnis von Glück, das freilich nichts mit jener satten schläfrigen Zufriedenheit gemein hat, mit der das Glück oft verwechselt wird. Dorothee Sölle war eine Mystikerin mit politisch ganz wachem Sinn, eine Friedensaktivistin der ersten Stunde, die sich das Leiden der Menschen zu Herzen gehen liess und ihre Stimme zu erheben wagte, wenn andere schon lange geschwiegen haben. Ihr Glücksverständnis war verankert in drei wichtigen Grundbewegungen, zu welchen uns das Leben immer wieder einlädt:

- ❖ Sich verzaubern lassen von der erfahrenen Schönheit des Lebens, dem Wunder Raum schaffen, staunen, denn das Staunen führt über die Grenzen des Ego hinweg in eine andere Freiheit des Ich. Wer staunen kann, erfährt Glücksmomente im Hier und Jetzt.
- ❖ Zwar geht es darum, sich selber radikal zu suchen. Wer sich gefunden hat, tue aber gut daran, sich wieder ganz zu lassen, Bilder und Vorstellungen von sich selber, von anderen, von Gott, von Situationen loszulassen und sich dem inneren Weg und dem Geheimnis, das unser Leben trägt, anzuvertrauen. Dies ermöglicht auch in brüchigen Zeiten mit innerer Freiheit und Gelassenheit weiterzugehen, führt zum wahren Selbst und zu einem Glück jenseits von oberflächlichen Wünschen und Vorstellungen.
- ❖ Der Gegenwartsmensch huldigt allzu oft dem Ideal einer Wohlfühlgesellschaft, in der man dem Schmerz ausweichen will. Statt dessen wählt Sölle den Weg des leidenschaftlichen Mitgefühls. Sie ermutigt, der Bedrohung und Zerstörung von Leben zu widerstehen. „Widerstehen ist heilen, und das meint, mitschöpferisch sein“.

So wird Glück zu einer Haltung, die schöpferisch offen bleibt zwischen Ohnmachtsgefühlen („Ich kann ja doch nichts tun“) und Allmachtsphantasien („Ich muss die Welt retten“) und letztlich das Leben in seiner ganzen Fülle zu umarmen vermag – und so zum Segen wird.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein segensreiches, glückliches Neues Jahr

Antoinette Brem

Barbara Lehner

Ausblick auf Kurse und Veranstaltungen: (Details unter www.lebensgrund.ch oder 041 310 98 51)

Zum Wesentlichen *begleiten* – in Sinn- und Identitätssuche

- **Wo ich sein darf, die ich bin.** Spiritualität für frauenliebende Frauen, 30.1.-1.2.09, im Fernblick, Teufen
- **Info-Abend zur Visionssuche „Herzewege gehen“** Juli 09, SA, 14. Febr. 09 in Wabern BE, 18-20 h
- **Durch die Trauer – zu neuer Lebendigkeit,** 3.- 5.4.09, Seminar im Haus Bruchmatt, Luzern
- **Heilwerden im Herzen.** Mit Schuld und Vergebung österliche Wege gehen, 9.-12.4., Pfarrei Sempach
- **Wachstumszeit – Wandlungszeit.** Seminar zu vier Aspekten des Menschseins, 20. – 24.5.09, Neuenburg
- **Wenn der Tod ins Leben ruft. Naturseminar** zur Essenz des eigenen Lebens. Für Menschen an einer Lebensschwelle, 10.-14. Juni 09, Haus Bruchmatt Luzern

Leib und Seele *bewegen*: Shibashi – Meditation in Bewegung

- **Wie Wind in Lotusblättern, Shibashi Einführungs- /Vertiefungskurs,** 6. – 8. Febr. in Dinslaken D
- **Wie Wind in Lotusblättern, Shibashi Einführungs- /Vertiefungskurs,** 13.-15.3.09, Fernblick, Teufen
- **Poesie in Bewegung: Einführungs- und Vertiefungskurs Fliessendes Shibashi,** 24./25. April 09 im Haus Bruchmatt, Luzern
- **Ein Atemzug von frischer Luft. Shibashi-Vertiefungstag,** 26. April 09, in Boldern, Männedorf

Das Leben *segnen* – Kostbares feiern

- **Heil-Singen.** Jeden 3. Sonntag im Monat, in der Bruchmattkapelle in Luzern, von 17.00 bis ca. 18.00 Uhr
- Wir gestalten auf Anfrage **Übergangsrituale** (Taufe, Segensfeiern für Paare, Trauerfeiern, Heilrituale)

Wachstumsschritte wagen – Fachkompetenz *vermitteln*

- **Shibashi-Qi Gong-Weiterbildungskurs,** 1 ½ Jahre in fester Gruppe, in Luzern, Beginn: 22. Jan. 2009
- **Weiterbildungstag „Rituale in der Sterbebegleitung“,** 23. März, Haus der Begegnung Ilanz GR
- Fortbildung **„Begleitung durch die Landschaften der Trauer,** Beginn: April 09, Haus Bruchmatt, Luzern
- **Weiterbildungstag Trauerbegleitung:** Lebens- und Trauerumwandlungsmodell LTUM nach Dr. Jorgos Canacakis, 29. April, Raum Luzern
- **Ausbildungsgang „Kompetent Abschiedsprozesse begleiten“** in Morschach SZ, Beginn: Sept. 09, Anmeldung bis 31. Mai 09



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

Bruchmattstrasse 7 • CH-6003 Luzern
www.lebensgrund.ch