

„Es muss nicht eine rote Rose sein,
um dich glücklich zu machen.
Auch die vielen kleinen Sterne
– bodennah –
tragen dich durch den Tag.“

Christa Spillig-Nöker



Lebensgrund - Newsletter 17 / Juli 2012

Liebe Weggefährtinnen, Weggefährten und Interessierte an unserer Arbeit,

Was ist, wenn euch das Glück verheissen wird? Wann und wie erwarten Sie das Glück? Was macht Menschen glücklich? Wir gehen in diesem Newsletter später solchen Glücksfragen nach.

Zunächst aber im Rück- und Ausblick ein paar Blitzlichter auf unsere Arbeit:

- Ende April war es soweit: dank der sorgfältigen Arbeit von Jenni Petz steht endlich der Entwurf der **Übersetzung unseres Shibashi-Buches ins Englische!** Wir freuen uns sehr und danken allen, die dafür gespendet haben. Ende Juli werden wir beide mit Mary John Mananzan, die für kurze Zeit hier in der Schweiz weilt, die Übersetzung kritisch überprüfen und ergänzen.
- Im September werden 10 Personen die vierte Fortbildung „Begleitung durch die Landschaften der Trauer“ abschliessen. Im November beginnt dann der leicht **modifizierte 2-jährige Ausbildungslehrgang in Trauerbegleitung**, den wir von nun an **in eigener Regie** anbieten.
- Zudem haben wir neue Projekte entwickelt und ausgeschrieben: Antoinette leitet mit Yvonne Läubli im Juli zum ersten Mal eine **englischsprachige Visionssuche** und bietet im August zusammen mit Brigitte Käsermann mit „**Bergkraft-Stille-Lebenssinn**“ eine **Besinnungswoche** an, innerlich und äusserlich unterwegs auf Urner Höhenwegen.
- Neu lädt Barbara ab Ende August zusammen mit Margrit Arnold-Klein zu **einer Jahresweg-Gruppe** ein für Menschen, die Impulse und Austausch zu einer **Spiritualität im Reifen und Älterwerden** suchen.
- Zu guter Letzt: Mit Freude konnte Barbara die zwei Seminare zur **SELBST-Integration** durchführen. Dies ist für sie kraftvolle Heil-Arbeit, die fordert, berührt und nährt. Hier wächst für alle Beteiligten innere Klarheit, Respekt und tiefe Liebesfähigkeit und SELBST-Bewusstsein im Anerkennen von eigenen und fremden Grenzen. Der Entwickler dieses Ansatzes, Dr. Ero Langlotz, wird im September wieder in Luzern ein Therapieseminar anbieten. Interessierte **Männer und Frauen** sind herzlich eingeladen, diese Chance zu ergreifen.

Was lässt mich glücklich sein?

Ich war unterwegs vom Luzerner Bahnhof zum Jesuitenplatz. Da kam mir ein Inder mit schwarzem Turban entgegen. „*You are a lucky woman!*“ - sie sind eine glückliche Frau! sagte er zu mir. Ich blieb überrascht stehen und fragte ein „*Why?! Warum?*“ zurück. „*You will be lucky in two month! I am a fortuneteller! Do you like fortunetellers?*“, gab er mir zurück und lief einfach augenzwinkernd an mir vorbei. Interessant war dann meine innere Reaktion auf diese „Verheissung“: sofort begann ich zu überlegen, was denn in zwei Monaten sei und was mich dann glücklich machen könnte. Ein Lottogewinn? Ein besonders toller Auftrag? Ein Geschenk? Das Bewältigen einer schwierigen Aufgabe? Das Glück, wenn im Unglück doch nichts Schlimmeres geschieht? Nichts von alledem schien mir einleuchtend. Und dann gab es diese klare Stimme in mir, die sagte: das stimmt nicht! Nicht erst in zwei Monaten: Ich bin bereits jetzt glücklich! Die Sonne scheint, ich kann gehen, bin gesund und munter und lebe ein erfülltes Leben. Das ist so viel! Und die Begegnung liess mich der Frage nachgehen, wann Menschen sich glücklich fühlen. Was hilft ihnen, gerade auch wenn nicht alles rund läuft im Leben, wenn jemand mit einem schweren Schicksal oder einem seelischen oder

körperlichen Leiden leben muss. – Da erinnerte ich mich an Begegnungen als Seelsorgerin im Betagtenheim, die mich vorerst erstaunten. "Wissen sie, Frau Lehner" hiess es dann, „ich habe ja dieses und jenes Leiden, aber wenn ich andere sehe, dann geht es mir ja noch recht gut.“ – „Ist das ein Glück auf Kosten der Leiden anderer?“, fragte ich mich zunächst. Aber dann erkannte ich, dass es die Fähigkeit war, nicht nur auf die Begrenzungen zu schauen, sondern die (verbleibenden) Möglichkeiten zu sehen und – hoffentlich – für die eigene Lebensgestaltung auch zu nutzen. Das Glück, das zu sehen, was (noch) möglich ist – auch im Unmöglichen und Schweren. Und das empfinde ich als Lebenskunst im Altern. – Dazu gesellt sich eine Spiritualität der Dankbarkeit: die Weisheit, nichts für selbstverständlich zu nehmen, berührbar und offen zu werden für die Kostbarkeiten des Alltags. Hierzu eine Geschichte:

Es war einmal eine sehr alte Frau, die glücklich und zufrieden lebte. Viele Menschen beneideten sie, weil sie eine echte Lebenskünstlerin war. Die alte Frau verliess niemals ihr Haus ohne eine Handvoll getrocknete, weisse Bohnen mitzunehmen. Sie tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen, nein, sie steckte sie einfach in die rechte Tasche ihrer Jacke. Jedes Mal, wenn sie tagsüber etwas schönes erlebte – den Sonnenaufgang, das Lachen eines Kindes, eine kurze Begegnung, ein gutes Mahl, einen schattigen Platz in der Mittagshitze nahm sie dies ganz bewusst wahr, freute sich darüber von Herzen und liess eine Bohne von der rechten Tasche in die linke gleiten. War das Erlebnis besonders schön und gar überraschend, wechselten zwei oder drei Bohnen die Seite. Abends sass die alte Frau dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der Tasche. Sie zelebrierte dies geradezu und führte sich so vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war. Und auch an einem Abend, an dem sie bloss eine Bohne zählen konnte, war der vergangene Tag ein gelungener Tag – es hatte sich zu leben gelohnt.

Glücklich ist somit, wer das Glück nicht im Aussergewöhnlichen und Spektakulären sucht, sondern in den Geschenken des Alltags. In dem, was trotz allem möglich ist und wird.

In diesem Sinne wünschen wir Euch von Herzen einen lebensfrohen und glücklichen Sommer.

Barbara Lehner und Antoinette Brem

PS: Unser Solidaritäts-Konto: PC 19-12720-4. Damit leisten Sie einen Solidaritäts-Beitrag für Menschen, die über wenig finanzielle Mittel verfügen, aber gerne unsere Angebote nutzen möchten.

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

Zum Wesentlichen *begleiten* – in Sinn- und Identitätssuche

- **In der Klarheit liegt Kraft**, Aufstellungsseminar systemische SELBST-Integration nach Dr. Langlotz, 13./14. Juli sowie 9./10. Nov. 2012, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern.
- **Bergkraft*Stille*Lebenssinn**, Wandern im Spiegel der Natur. Für Frauen. 14. – 19. Aug. 2012, Urner Berge.
- **In Herbstfarben leuchten**, Spiritualität im Reifen und Älterwerden, Jahresweggruppe mit den vier Pfaden einer Schöpfungsspiritualität zusammen mit Margrit Arnold. 4 Termine über ein Jahr verteilt, Beginn: 31. Aug. 2012.
- **Wachstumszeit – Wandlungszeit: Die Lebenskraft stärken, im Lebensrad tanzen**. Shibashi und Natur, 15. Sept. 2012, SA 9.00 – 18.00 Uhr, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern.
- **Unsichtbare Fesseln - Befreiung aus Abhängigkeit und Selbstentfremdung**. Therapieseminar systemische SELBST-Integration mit Dr. Langlotz, 28. – 30. Sept. 2012, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern, (Assistenz: Barbara Lehner)
- **Mit dem Verlust leben lernen – im Abschiednehmen Trost, Klarheit und neuen Lebensmut finden**. Trauerseminar, 23. – 25. Nov. 2012, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern

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

- **Ruhig wie ein Berg – bewegt wie ein Fluss**, Shibashikurs, 6.-8.7. 2012, Lassalle-Haus Bad Schönbrunn, Edlibach ZG.
- **Bewegt stille werden**. 2 Kursangebote **Shibashi im Advent**. 7.-9. Dez.: Lassalle-Haus, 14.-16. Dez.: Kloster Kappel.

Das Leben *segnen* – Kostbares feiern

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

Wachstumsschritte wagen – Fachkompetenz *vermitteln*

- **Follow-up Trauerbegleitung: Spiritualität als Ressource in der Trauerbegleitung**, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern, 6. Nov. 2012, 09.30-17.00 Uhr.
- **Ausbildungslehrgang in Trauerbegleitung nach Lebensgrund GmbH** „Begleitung durch die Landschaften der Trauer“, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern, Beginn: 12.-14. Nov. 2012



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

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