



*Was vorüber ist
ist nicht vorüber
es wächst weiter
in deinen Zellen
ein Baum aus Tränen
oder vergangenem Glück.*

Rose Ausländer

Lebensgrund - Newsletter 47 / November 2020

Irgendwie sind sie immer da...

Irgendwie sind sie da. Immer. Auch dann, wenn wir grad nicht an sie denken. Weil sie zu unserer Geschichte gehören. Weil wir zusammen Zeit verbrachten. Weil sie Teil unseres Lebens sind. Wir tragen sie in unseren Gedanken, in unserem Tun und in unserem Herzen weiter. Und manchmal taucht da die Sehnsucht oder die Erinnerung an sie auf - mitten im Alltag. Wenn ein Lied erklingt, das uns an sie erinnert. Wenn wir an einem Ort sind, den wir mit ihnen verbinden. Wenn wir etwas tun, was wir auch zusammen taten. Wenn wir von ihnen träumen oder wenn uns jemand eine Geschichte erzählt, in der sie vorkommen. Ein Foto lässt sie präsent sein, ein stimmiger Text, ein Film, ein Essen, ein Erinnerungsstück...

Unsere Toten begegnen uns mitten im Leben. Weil wir sie in uns tragen. Sie sind ein Teil unserer Narben und unserer Kostbarkeit. Ein Baum aus Tränen oder vergangenem Glück – sagt Rose Ausländer.

Wie gut gibt es Zeiten des Gedenkens. Wie wichtig sind die Rituale dabei. Auf den Friedhof gehen. Die Gräber besuchen und pflegen. Eine Kerze anzünden. Stehenbleiben, stillwerden und ganz da sein. Die feuchte Erde riechen. Vielleicht ein Gebet sprechen, ein Lied singen, verbunden sein. Mit den Toten und mit allen, die auch «ihre» Gräber besuchen. Und wie schwer ist es dieses Jahr für alle, die nicht diese alten Rituale und die Gemeinschaft leben können. Weil sie krank sind oder in Quarantäne.

Allerheiligen und Allerseelen sind auch Tage, die uns daran erinnern, dass wir endlich sind. Und die danach fragen, was unsere Bestimmung hier auf Erden ist. Wozu wir hier sind und was unser innerstes Wesen ausmacht: in allem Unfertigen und Gebrochenen ganz und heil zu werden. Eben «heilig» – durchscheinend für unser wahres Selbst und das Licht, das ewige, das durch uns scheinen will. Und dieses Licht ehren wir auch in jenen, die bereits vor uns gegangen sind. Und wir wissen – und hier sind sich die Religionen in ihren jeweiligen Bildern einig: wir sind verbunden im Licht. Und manchmal ist diese Gewissheit da und schenkt Kraft. Wie an jenem 3. November vor einem Jahr:

*Nach schweren Tagen
des Gedenkens
an Deinen viel zu frühen Tod*

*mit Tränen und Trauer
mit Aufgehobensein*

*und Enttäuschung
berührenden Gesprächen
und Momenten des Schweigens
Bin ich unterwegs
im Zug
zu Neuem*

müde, aber offen.

Da geschieht es.

Da bricht
goldenes Licht
unter der dicken Regenwolkendecke hervor
umspielt und verzaubert
die vorbeiziehenden Landschaften und Häuser.

Und ein Regenbogen
wunderschön und kraftvoll
leuchtet
über allem

begleitet
mit seiner Verheissung
und seinem Segen
uns Vorbeiziehenden
wie die scheinbar Sesshaften
vor Ort.

Und das unerwartete
goldene Band
der untergehenden Sonne
zwischen dem Spiegel
des dunklen Sees
und der schweren Himmelsdecke
lässt Hoffnung aufkeimen

Am Ende der Tage
wird alles aufgehoben sein
im Licht
das selbst Dunkelheiten
durchbricht
und Schwere

Werden Himmel und Erde
verbunden
wundersam
und unerwartet
tröstlich.

3.11.2019/ Barbara Lehner

Mit der Kraft der Herzverbundenheit

Barbara Lehner und Antoinette Brem

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/Kurse, Infos bei welcome@lebensgrund.ch oder 041 310 98 51)

☀ **Vertiefungstage Shibashi Qi Gong für AbsolventInnen der 10-tägigen Grundausbildung und weitere langjährig Praktizierende:** 10. Nov. 2020, Do-Jo Würzenbach, Luzern.

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

☀ **Trauerseminar: Mit dem Verlust leben lernen - im Abschiednehmen Trost, Klarheit und Lebensmut finden,** 20.-22. Nov. 2020, Zentrum Ranft, Flüeli-Ranft OW

☀ **Systemische SELBST*Integration nach Langlotz, „In der Klarheit liegt Kraft“,** 28./29. Nov. 2020, Luzern.

☀ **„Bewegt stille werden“ - Shibashi Qi Gong Einführungs- und Vertiefungskurs**
11. - 13. Dez. 2020, FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr, Kloster Kappel a. Albis

Vorschau auf 2021:

☀ **„Beginn Lehrgang Trauerrituale** verschoben auf 29. April bis 1. Mai 2021 (Corona-bedingt), zentrumRANFT, Flüeli-Ranft OW



Begleitung in Übergängen

lebensgrund GmbH