

„Sobald wir uns
im Haus unseres Herzens
niedergelassen haben,
beginnen sich immer mehr
Türen und Fenster in die Welt
zu öffnen.“

John O'Dhonohue (aus: *Echo der Seele. Von der
Sehnsucht nach Geborgenheit*, 129.)



Lebensgrund - Newsletter 37 / Sept. 2016

„Vous êtes tout seule?“ **Alleinsein als Weg zum horchenden Herzen**

Am Anfang hat sie mich immer wieder irritiert, diese Frage, die mir regelmässig entgegen kommt, wenn ich hier ein Restaurant betrete. Seit einiger Zeit bin ich nun in der Bretagne im Rahmen meiner Auszeit unterwegs, allein. Diese Freiheit genieße ich: sie ist ein kostbares Geschenk und ... eine Aufgabe, eine geistliche Übung.

„Vous êtes tout seule?“ – „Dass du das kannst und willst“, staunte eine Freundin, als ich ihr von meinen Plänen erzählte. Sie sei noch nie allein unterwegs gewesen und wisse gar nicht, wie sich dies anfühle. Das sei doch sicher auch anstrengend. – Ja, das stimmt, antworte ich und denke an all die Menschen, die sich gewohnt waren zu zweit oder als Familie unterwegs zu sein und nun allein sind. Es ist manchmal anstrengend. Zum einen, weil man ganz auf sich selbst angewiesen ist. Aber dies stärkt auch, gibt Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten mit der Bestätigung: „Das hast du allein geschafft.“ Zum anderen, weil man tatsächlich allein am Tisch sitzt und sich als Ausnahme vorkommt in all der Zweisamkeit und Geselligkeit. Und dies ist für Trauernde besonders schmerzhaft, erinnert es doch an den Verlust, an die eigene Verletzlichkeit und das sich Verlorenfühlen in einer Welt ohne den geliebten Menschen, der ein so wichtiges Gegenüber war.

„Vous êtes tout seule?“ Ja, das stimmt. Jeder Mensch ist letztlich allein auf dieser Welt. Und es braucht Mut, sich dann und wann diesem Alleinsein zu stellen und nicht in die Zerstreung zu fliehen. Die wird uns so mannigfach angeboten, um jene Stimme zu überdecken, die uns heim ruft in den Herzzinnenraum. Es braucht die Offenheit, sich der Stille auszusetzen. Es braucht die Weisheit, mit sich selbst Freundschaft zu schliessen. Und es braucht die Kraft, sich selbst auszuhalten. Mit allen Fragen und Gedanken, aller Sehnsucht und Unruhe, mit Langeweile und der Angst, Wichtiges zu verpassen.

Diese mühsamen Tage mit mir selbst habe ich auch erlebt. Und wenn ich mir selbst zu viel wurde, wenn die Verletzlichkeit und das Unwohlsein in mir überhand nahmen, dann zog ich meine Schuhe und die Regenjacke an und ging hinaus ins Freie. Und wenn mich auch dort meine Gedanken verfolgten, dann begann ich ganz bewusst zu gehen. Schritt für Schritt, nur das ist grad wichtig und gefordert, sagte ich mir dann. Sonst musst du grad gar nichts tun. Und langsam begannen sich Atemzüge und Schritte zu finden. Langsam wurde etwas in mir ruhiger und ich kam an im Augenblick, der nichts anderes forderte, als mein Hiersein und die Offenheit, dem zu begegnen, was mir dann entgegenkam.

Im Alleinsein wächst mein Herz, mein Auge, mein Ohr. Ich komme an „im Haus meines Herzens“ und werde zum horchenden Menschen, verbunden mit meinem inneren Resonanzraum. So nehme ich Menschen bewusster wahr, lese die Nachrichten mit betendem Herzen, freue mich unsäglich über ein Lächeln und einen netten Witz... oder gar ein gutes, kurzes Gespräch. Und wenn die inneren Stimmen zur Ruhe kommen, verfeinert und verstärkt sich die Wahrnehmung. Das Licht wird leuchtender, all-umfassender. Das Rascheln der

Blätter, das Rauschen der Wellen wird zum grossen Atmen im Weltinnenraum. Dann bin ich nicht mehr abgesondert, sondern zutiefst verwoben im grossen Lebensteppich. Die Wildheit der Felsküste und deren salzige Luft lassen mich auf- und ausatmen und treiben mir ein helles Lachen ins Gesicht. Das ist Erholung pur und ich erlebe, wie ich ankomme: in mir, im Augenblick, im grossen Ganzen. Zutiefst glückliche und nährnde Momente sind das, in denen sich ein Fenster der Ewigkeit öffnet. Hier findet mein Herz Heimat im Geschenk der Gegenwart und in der letzten Wirklichkeit, die alles umfasst.

„Vacare deo – habitare secum. Ruhe in Gott / beherberge Gott und wohne in dir.“ Mein jahrelanger Leitspruch aus der benediktinischen Tradition hat dieser Zeit des Alleinseins an Tiefe gewonnen. Und wenn ich nun gefragt werde „Vous êtes tout seule?“, dann hätte ich grosse Lust zu antworten: „Mais oui. Je suis tout seule avec moi-même, mon coeur, la beauté de la nature et tous les gens ici en Bretagne - et avec le mystère du monde. Il y a tellement de choses à découvrir!“ (Aber ja doch. Ich bin ganz allein mit mir, meinem Herzen, der Schönheit der Natur und der Menschen hier in der Bretagne - und mit dem Geheimnis der Welt. Es gibt so viel zu entdecken!)

Aber ... dann lächle ich einfach, danke innerlich für diese gute Frage und nicke mit einem kaum wahrnehmbaren „oui“ und freundlichen Augen.

In diesem Sinn einen glücklichen Gruss aus der Bretagne,

Barbara Lehner (z.Z. Bretagne) 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)

☀ **Über den grossen Fluss.** Besinnliche Feier zu Allerseelen, Kapelle Bruchmatt, Luzern. Datum: 2. Nov. 2016, 18.00 bis ca. 19.00 Uhr

☀ **„Wenn’s soweit ist, soll’s stimmig sein.“** Info-Workshop zur Gestaltung von Trauerfeiern und Bestattungsformen. Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Datum: 4. Nov. 2016

☀ **Für immer anders... Wenn schwere Krankheit, Tod und Trauer Familien trifft.** Vortrag von Mechthild Schroeter-Rupieper, www.familientrauerbegleitung.de, Lukassaal in Luzern, am 7. Nov. 2016 um 19.30 – 21.00 Uhr

☀ **Zusatzqualifikation** zur Grundausbildung in Trauerbegleitung: **Ausbildung zur Fachperson für Trauerrituale und Abschiedsfeiern**, in Luzern. Nächster Beginn: 18. - 20. Nov. 2016

☀ **Trauerseminar: Mit dem Verlust leben lernen - im Abschiednehmen Trost, Klarheit und Lebensmut finden.** Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Datum: 25. - 27. November 2016

☀ **In der Klarheit liegt Kraft.** Systemische SELBST-Integration nach Langlotz, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Nächste Termine: 3. / 4. Dez. 2016

☀ **Ankommen im Raum der Stille – mit Leib, Seele und Geist.** Shibashi-Qi Gong - Einführungs- und Vertiefungskurs, Lassalle-Haus, 9. - 11. Dez. 2016

☀ **Ausbildungsjahr in Shibashi Qi Gong Formen**, ein Jahr lang in einer verbindlichen Gruppe an 10 Tagen. Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Beginn: 8. Febr. 2017

☀ **Grundausbildung in Trauerbegleitung "Begleitung durch die Landschaften der Trauer"**, 13-monatiger Lehrgang mit Zertifikatsabschluss, in Luzern, Nächster Beginn: 27. – 29. März 2017

☀ **Zusatzqualifikation** zur Grundausbildung in Trauerbegleitung: **Diplomstufe „Kinder, Jugendliche und Familien in ihrer Trauer begleiten.“** Mit Mechthild Schroeter-Rupieper, Leiterin Institut für Familientrauerbegleitung, Gelsenkirchen D, Beginn: 24. – 26. Aug. 2017

