„Ein knospender Zweig im Frühling
lehrt dich mehr über
Leben und Sterben
als alle Weisen zusammen“

Nach William Wordsworth

Lebensgrund - Newsletter 3 / April 2008

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

In diesem -Newsletter steht eine ganz besondere Lehrmeisterin im Mittelpunkt unseres Nachdenkens. Sie ist immer wieder eine reiche Quelle der Inspiration für uns. Doch zunächst eine Rück- und Vorschau auf unsere Begleit- und Kursarbeit:

- Vor kurzem sind wir von einer Weiterbildung zum Themenkreis „Vergebung, Verzeihen und Versöhnung“ zurückgekehrt. Im Mittelpunkt waren dabei Beziehungen zu Menschen, die uns nahe standen oder noch immer stehen. Stunden haben wir in der Natur verbracht, haben symbolisch mit den Menschen lange Spaziergänge unternommen, die uns verletzt haben oder an denen wir schuldig geworden sind. Heilarbeit vom Feinsten, die unsere Herzen geweitet hat.
- Seit bald 15 Jahre unterrichten wir die Bewegungsmeditation Shibashi-Qi Gong. Shibashi hilft, uns gut zu erden und aufrecht im Leben zu stehen. Antoinette hat im Kt. Zug vier einzelne Weiterbildungstage gestaltet für gut 100 ehrenamtlich tätige Frauen und Männer, die Menschen in schwierigen Lebensphasen beistehen. „Nahrung für Leib und Seele“ – ein Kurs in Selbstfürsorge, der gut getan hat, auch der Leiterin!
- Barbara hat in der Kartause Ittingen im April einen Pilotkurs zur Spiritualität des Alterns angeboten unter dem Titel „Wesentlich werden“. Auf vier Pfaden einer Schöpfungspiritualität machten sich 14 Frauen und Männer auf den Weg mit dem Ziel, ihren je eigenen wesentlichen Fragen näher zu kommen. Der Kurs dürfte eine Fortsetzung finden.
- Wir lernen und entwickeln uns auch in der Begleitung Trauernder weiter – so in der Fortbildung zur MyroAgogik-Trainerin am „JCI -Jorgos Canacakis Institut Zürich“, die wir im Juni abschliessen werden. - Es freut uns sehr, dass wir im kommenden Juni erstmals in der Kartause Ittingen bei Frauenfeld ein Trauerseminar anbieten werden. Dieser Ort der Ruhe ist berühmt u.a. für seinen farbenprächtigen Rosengarten.

Von der Natur lernen

Lange hat sich in den letzten Wochen der Winter gegen das Drängen des Frühlings gewehrt. Dieser jedoch hat nichtsdestotrotz kraftvoll neues Leben hervorgebracht. In diesen Tagen nun überzieht er Bäume und Wiesen, Gärten und Hügel erneut mit einem farbigen Kleid und lockt uns Menschen hinaus aus den Stuben. Eine wunderbare Gelegenheit, zum Schauen, Staunen, und vielleicht auch, um mit den eigenen Lebensfragen bewusst in die Natur zu gehen.
Im langen Sterbeprozess von Barbara’s Mutter sind wir oft hinaus gegangen. Einmal auch in einer der Zeiten, wo es für Barbara besonders schmerzlich war, den langsamen körperlichen

Zerfall ihrer Mutter wahr zu nehmen. Einen geliebten Menschen so gehen lassen zu müssen ist sehr schmerzhaft. Dabei zuzuschauen. Und nichts tun zu können, um dies aufzuhalten. Bei einem 2-stündigen Spaziergang auf den Sonnenberg drehten sich unsere Gespräche um die Vergänglichkeit und warum es – trotz allem - wichtig ist, die Vergänglichkeit zu ehren. Allerlei kluge Gedanken kamen uns. Doch im Herzen berührt wurden wir durch folgendes Erlebnis: In einem Garten entdeckten wir die Hüllen von ehemals orangefarbenen Lampions. Hellbraune, filigran feine Äderchen sponnen sich nun über einen leuchtend roten Kern im Innern des Körpers. Ein wunderschönes Bild bot sich unseren Augen, das uns in Staunen versetzte. Erst jetzt eröffnete sich uns ein neuer Horizont, mehr eine Ahnung als ein eigentliches Verstehen: dieses kraftvoll-leuchtende Innere des Lampions wäre nicht sichtbar geworden ohne Vergänglichkeit. Ist es so, dass in unserem Leben viel Kostbares gerade durch seine Vergänglichkeit erst sichtbar werden kann?

So erinnert die Natur uns daran, dass alles Leben im Fluss ist, sich ständig verändert, stirbt und sich neu gebiert. Dies erspart uns zwar nicht Schmerz und Trauer, die gelebt werden will. Aber es lässt uns ahnen, dass das Leben weitergeht, selbst wenn es nicht so scheint… Dass häufig ein Ende gleichzeitig ein neuer Anfang ist.
In diesem Spannungsfeld von Werden, Sein, Vergehen und Neuwerden situieren wir auch unsere Arbeit. Wir suchen in unseren Kursen und in den Einzelbegleitungen mit den Menschen gemeinsam nach dem grösseren Ganzen, dem göttlichen Urgrund, nach dem was bleibt und trägt in allem was sich ständig verändert. Dabei bleiben wir selber auch Fragende, Suchende – Antworten sind immer nur vorläufig. Und häufig lassen wir uns von der Lehrmeisterin Natur zu neuen Fragen inspirieren, wie kürzlich beim Anblick eines Buchenzweigleins. Zartes Grün und verdorrte Herbstblätter in nächster Nähe zueinander: Wie und warum machst du, Natur, dass du frisch geschlüpftes Frühlings-Leben und verdorrte Herbstblätter in allernächster Nähe zueinander leben lässt?

Wagen Sie doch gerade in diesen Frühlingstagen den Versuch und gehen selber mit dieser Frage oder einer Ihrer aktuellen Fragen in die Natur. Stellen Sie die Frage einem Baum, oder einer Blume, oder einem Bach. Lassen Sie sich überraschen – und wenn Sie mögen, schreiben Sie uns, was Sie dabei erlebt haben.

Mit herzlichen Grüssen

Antoinette Brem Barbara Lehner

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

Bereich Lebens- und Trauerbegleitung
- **Kreativer Umgang mit Trauer. Trauerseminar** in der Kartause Ittingen/TG, 20.-22. Juni 08

Bereich Shibashi – Meditation in Bewegung
- **Shibashi-Qi Gong -Einführungskurs** 10.-13. Juli 08, im Lassalle-Haus, Edlibach bei Zug

Bereich Schöpfungsspiritualität
- **Heil-Singen.** Jeden 3. Sonntag im Monat, in der Bruchmattkapelle in Luzern, von 17.00 bis ca. 18.00 Uhr

Bereich Visionssuche / initiatorische Naturarbeit
- **Wenn der Tod ins Leben ruft. Weiterbildungsseminar** für Menschen an einer Lebensschwelle und jene, die andere darin begleiten, Luzern, 4.-8. Juli 08
- **Visionssuche für Frauen**. Natur-Retreat im Kt. Uri, 15. – 27. Aug. 08

Begleitung in Übergängen
lebensgrund
Bruchmattstrasse 7 • CH-6003 Luzern
www.lebensgrund.ch