

„Hinfallen  
Aufstehen  
Krone zurechtrücken  
Weitergehen“

(zugesandt von einer Facebook-Freundin)



## Lebensgrund - Newsletter 15 / Jan. 2012

Liebe Weggefährtinnen, Weggefährten und Interessierte,

wer von euch ist kürzlich am Dreikönigstag Königin oder König geworden und hat sich für einen Tag die Krone aufsetzen dürfen? Ein schönes Thema, dem wir uns in diesem noch jungen Jahr in unserer Reflexion zuwenden möchten. Doch zunächst ein Blick zurück:

- Ein Schwerpunkt Ende des Jahres gilt jeweils der **Trauerbegleitung**. Ende Oktober führten wir wiederum ein gut besuchtes **Trauerseminar** durch. Eine Woche später haben 10 Personen das erste Jahr ihrer **Weiterbildung zur Trauerbegleiterin, zum Trauerbegleiter** abgeschlossen. Und später trafen wir uns mit früheren AbsolventInnen des Lehrganges in Trauerbegleitung zu **Supervision und einem Vertiefungstag zum Thema** „Bedeutung der SELBST\*Integration für die Trauerbegleitung“.
- Barbara's erstes **Aufstellungsseminar in systemischer SELBST\*Integration** anfangs Dezember war ein voller Erfolg. Schon jetzt zeigt sich, dass diese Arbeit sehr wirksam ist und sich auch gut eignet für Menschen, die z.B. nach dem Besuch eines Trauerseminars das Thema Symbiose in Beziehungen noch genauer bearbeiten möchten. Der nächste Seminartermin ist auf Mitte Februar 2012 angesetzt.
- Der November/Dezember stand noch einmal im Zeichen von **Shibashi-Qi Gong-Kursen**. Wir gaben Einführungskurse im Fernblick in Teufen (Antoinette), im Kloster Kappel am Albis sowie im Lassalle-Haus bei Zug (Barbara). Im Dez. schlossen wir mit 17 Teilnehmenden zum 4. Mal die 10-tägige Shibashi-Qi Gong – Jahresweiterbildung ab. Auch die Follow-up-Tage für Shibashi-Lehrende und Fortgeschrittene waren in diesem Jahr gut besucht. Dort bildet sich eine Qualität von Gemeinschaft heran, in die Lebensbegleitung und Austausch einfließt, neben dem Üben und Vertiefen der Formen!
- Die Arbeit im Hintergrund lief daneben weiter: nach nun mehr 7 Jahren sind wir daran, unsere **Lebensgrund-Homepage neu zu gestalten**. Schon bald wird sie zu sehen sein und euch hoffentlich eben so ansprechen wie uns.

### „Eine Frage der Würde...“

Es ist einer der beliebtesten Bräuche in unserem Kulturkreis ganz zu Beginn des noch jungen Jahres: einen Dreikönigskuchen zu teilen und – mit Glück –Königin oder König zu werden. Und damit einen Wunsch freizuhaben. Königin, König sein für einen Tag, dies kann in der Regel nur die Person, welche im Kuchen das kleine entsprechende Figürchen vorfindet. Und wer von uns lässt sich dann beim Wünschen nicht manchmal vom Bild eines allmächtigen, herrschaftlichen Wesens leiten?!

Was mir am obigen Ausspruch so sehr gefällt: er durchkreuzt diese Vorstellungen in mehrfacher Weise. „Hinfallen, Aufstehen“ – das kennen wir von uns selber wohl von klein auf, passiert uns immer wieder mal, oder? An Königinnen oder Könige wird aber dabei kaum jemand von uns denken. Könige fallen doch nicht hin, das wäre so ganz und gar nicht würdevoll...! Dann, sehr überraschend heisst es: „Krone zurechtrücken“ – „Weitergehen“! Das lässt mich aufhorchen. Und mehr als das: Innerlich geschieht etwas ganz eigenartiges, ein Gefühl von Weite macht sich breit in der Brust, befreiteres Atmen wird möglich, ich richte mich innerlich auf und fühle mich berührt an einem sehr kostbaren Ort in meiner Seele. Ich

höre die Botschaft: *Wenn du hinfällst, scheiterst, erfolglos bist, erinnere dich daran, dass dir niemand und nichts deine Würde nehmen kann, einfach weil du du bist, ein wertvoller Mensch, mit einem grossen Ja Gottes als Zusage zu deinem Leben. Und weiter: Halte dich nicht zu lange auf mit dem, was nicht gelungen ist, erinnere dich deiner Würde, rücke die Krone zurecht und gehe weiter.....*

Eine Pflegefachfrau erzählte kürzlich an einer Tagung folgende Begebenheit: Ein sterbender Mann musste seinen Darm entleeren. Noch lebend lag er in seinem eigenen Kot. Da die Frau erkannte, wie nahe er dem letzten Atemzug stand, war sie unsicher: soll sie ihn reinigen und womöglich im Sterbeprozess stören, oder ihn ‚einfach so‘ gehen lassen? Er half ihr bei der Entscheidung. Völlig unerwartet von allen – da er schon lange Zeit nichts mehr mit Worten geäussert hatte – richtete er sich ein wenig auf und sagte „Hosen voll!“ Nur die zwei Worte. Da wusste die Frau, was sein letzter Wille war. Sie reinigte den Mann und sein Bett, zog ihm neue Wäsche an, und wenige Minuten später konnte er loslassen und sterben. Er wollte diese Welt nicht „schmutzig“, in seinen eigenen Exkrementen liegend, verlassen. Er hat sich nochmals sehr eindrücklich selber die Krone zurecht gerückt, bevor er „weitergehen“ konnte.

Dafür in äusserster Not und grosser Abhängigkeit von anderen Menschen noch die Kraft aufzubringen, setzt wohl ein tiefes Wissen um die eigene Würde voraus. Die in uns gelegte Würde ist ein Geschenk des Lebens an uns – wir aber können einander gegenseitig helfen, dieses Geschenk in unserem Leben zu entfalten. Häufig reicht dazu ein liebevoller Blick, und aus ihm folgendes Mitgefühl. Denn: in diesem Sinne bin ich nicht nur für einen besonderen Tag im Jahr Königin, König, und auch nicht allein. *Königinnen* und *Könige* können wir alle sein, jederzeit, das ganze Jahr über...

In diesem Sinne ein gutes Neues Jahr 2012!

Antoinette Brem und Barbara Lehner

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](http://www.lebensgrund.ch) oder 041 310 98 51)

#### **Zum Wesentlichen *begleiten* – in Sinn- und Identitätssuche**

- **In der Klarheit liegt Kraft**, Systemische SELBST-Integration nach Langlotz, 17./18. Febr., 11./12. Mai 2012, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern
- **Trauerseminar: Mit dem Verlust leben lernen** - Im Abschiednehmen Trost, Klarheit und Lebensmut finden, 4. – 6. Mai 2012, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern
- **Die Lebenskraft stärken, im Lebensrad tanzen**. Shibashi und Natur: 1. Termin Wachstumszeit (1. – 3. Juni), 2. Termin Wandlungszeit (14. – 16. Sept. 2012), Seminarhaus Bruchmatt und Sonnenberg, Luzern

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

- **Wie die Türangel – bewegt und in sich ruhend**. Einführung / Vertiefung 5 Jahreszeiten Qi Gong (Shibashi-Kurzform), 13. – 15. Jan. 2012, Bildungshaus St. Arbogast, Götzis A
- **Erdverbunden himmelwärts**, Shibashi-Einführungs-/Vertiefungskurs, 16./17. März 2012, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern

#### **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***

- **1 jähriger Shibashi-Qi Gong-Weiterbildungskurs 2012**, Start: 25. Jan. 2012, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern
- **Follow-up-Tag Shibashi Qi Gong**. Für Shibashi-Lehrende und Fortgeschrittene, 8. März 2012, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern
- **Follow-up Trauerbegleitung: Mit Ungelöstem gehen – Schuld und Versöhnung als Teil des Trauerprozesses**“, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern, 13. März 2012.
- **5. Fortbildung in Trauerbegleitung „Begleitung durch die Landschaften der Trauer“**, Haus der Begegnung, Ilanz, Beginn: 27. – 29. April 2012



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

Bruchmattstrasse 7 • CH-6003 Luzern  
[www.lebensgrund.ch](http://www.lebensgrund.ch)