



Dort, wo alle Wege enden,
beginnt die *andere* Reise.

Christiane Singer

Lebensgrund - Newsletter 36 / Juni 2016

Das schöne Herz

Vor ein paar Tagen habe ich diesen erstaunlichen Wasserfall oberhalb von Brienz besucht: mitten im Wald zeigt er sich der Besucherin umgeben von zwei Herzhälften, deren Ränder eingerahmt sind von saftigem Grün. Aus der Mitte des Herzens ergießt sich Wasser, in die Tiefe stürzend... Es hat etwas Faszinierendes und Erhabenes, dieses Wasserfall-Herz. Ich sinniere: mal ist es überfließend vor Glück – mal weint es bittere Tränen des Schmerzes... Oder gibt es einfach Zeugnis von einem nicht versiegenden, lebendigen Quell, aus dem sich die Landschaft rundherum nährt?...

Manchmal ähneln die Menschen, die uns in einer Verlustkrise aufsuchen diesem Herz aus Fels, voller Furchen und Narben, aber ohne belebenden Wasserfall. Es fließt nicht, ihre Gefühle sind erstarrt und sie sind wie ausgedörrt. Wenn Schmerz uns ausmergelt, schreit in uns alles danach, der tränenlos starre Schmerz möge sich mildern und lösen. Intuitiv wissen wir, dass Tränen lebensspendende Kräfte haben und innere Not lindern, denn sie bewirken neues Wachstum und Leben. *„Und so erhebt sich aus Seufzern und Tränen die grünende Lebenskraft“* (Hildegard von Bingen). Bald weicht sich das Herz auf, dem Schmerz folgt Erleichterung und nach dem Weinen zieht häufig wieder Freude ein.

Ich musste an eine Geschichte denken, die ich vor langer Zeit gehört habe. Da ist ein junger Mann sehr stolz auf sein Herz, das ohne Fehler und Makel sei. Überall prahlt er damit. Die Menschen beneiden ihn um sein perfektes Herz. *„Nirgends auf der Welt gibt es ein schöneres Herz“*, stimmen sie ihm zu. Eines Tages begegnet ihm ein alter Mann, der es wagt, ihn herauszufordern: *„Mein Herz ist viel schöner als deines“* und er zeigt ihm und der ihn bewundernden Menge sein vernarbtes, verbrauchtes jedoch kräftiges Herz. *„Wie kannst du behaupten, dein Herz sei schöner als meines, wo das deinige so zerschlissen und über und über mit Narben bedeckt ist?“* fragt der junge Mann. *„Mein Herz ist perfekt und deines ist ein Durcheinander aus Narben und Tränen.“*

Die Menschen lauschen gespannt, als der Alte antwortet: *„Jede Narbe steht für einen Menschen, dem ich meine Liebe gegeben habe. Ich reiße ein Stück meines Herzens heraus und reiche es meinen Mitmenschen und oft geben sie mir dann ein Stück ihres Herzens, das in die leere Stelle meines Herzens passt. Aber weil die Stücke nicht genau gleich sind, habe ich einige Kanten, die ich sehr schätze, denn sie erinnern mich an die Liebe, die wir teilten. Manchmal habe ich auch ein Stück meines Herzens gegeben, ohne dass mir der Andere ein Stück seines Herzens zurückgegeben hat. Das sind die leeren Furchen. Liebe geben heißt manchmal auch ein Risiko einzugehen. Auch wenn diese Furchen schmerzhaft sind, bleiben sie offen und auch sie erinnern mich an die Liebe, die ich für diese Menschen empfinde. Ich hoffe, dass sie eines Tages zurückkehren und den Platz ausfüllen.“* Da geschieht etwas Überraschendes: tief berührt nimmt der junge Mann sein perfektes Herz, reißt ein Stück davon heraus und reicht es dem alten Mann, der es dankbar entgegennimmt und dafür einen Platz findet in seinem Herzen. Dann tut er es dem jungen Mann gleich, reißt ein Stück seines

vernarbten Herzens heraus und setzt es ins Herz des jungen Mannes, dort, wo vorher ein grosses Loch klaffte. Es passt nicht genau hinein, aber etwas Erstaunliches passiert: sobald das Herzstück des alten Mannes sein junges Herz berührt, strömt eine tiefe Liebe ins Herz des jungen Mannes. Dankbar verabschiedet er sich von dem alten Mann mit den Worten: „*Jetzt habe ich die wahre Schönheit erkannt: erst ein gebrauchtes und liebendes Herz ist ein schönes Herz!*“ (nach „Das schöne Herz“ von Manuela Ridder-Hillenbrand)

Zugegeben, manchmal wäre es auch mir lieber, mein Herz wäre frei von Narben und Furchen, frei von Schmerz und Trauer... Das wäre doch so viel „schöner...!“ Aber der Preis der Liebe und des Lebendig- und „im Fluss“-Seins fordert, dass wir berührbar sind. Und wer berührbar ist, macht sich verletzlich. Durch das Glück werden wir motiviert, so weiterzumachen, wie bisher. Häufig jedoch jagt erst Leid und Schmerz uns ins Wachstum. Beides brauchen wir, um innerlich zu reifen. Auch wird gesagt, die Trauer habe eine Zwillingsschwester: die Freude – nicht verwunderlich darum, dass in unseren Trauerseminaren auch viel gelacht wird. ☺

Wie um dies zu bestätigen, führen neben dem Wasserfall-Herzen ob Brienz zwei Wege weiter aus der Tiefe in die Höhe, rechts und links: ich lese die Landschaft und deute den einen Weg symbolisch als Weg des Glücks und der Freudentränen, und den anderen als Weg des Leids und der Trauertränen – und aus ihrer Mitte fliesst das lebensspendende Wasser bis auf den Lebensgrund der Seele.

Mit einem schönen HERZ-lichen Gruss,

Antoinette Brem und Barbara Lehner

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)

- ☀ **Reifen und wandeln zum Kern deines Wesens.** Die Kraft der Gemeinschaft erfahren in einer 24- oder 36- Std. Solozeit in der Natur in den Schweizer Bergen. Datum: 16. – 20. Sept. 2016
- ☀ **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