

Das Leben ist längst da.
Es hat dich nie gefragt, ob du soweit bist.
und hat, anders als du,
nie an dir gezweifelt.
Aus jeder Vorläufigkeit hat es dich gegrüsst,
aus jeder Frage,
und auch aus der
dunklen Mitte der Traurigkeiten,
und aus den Tagen,
die sich anfühlen wie verloren.

Giannina Wedde



Lebensgrund - Newsletter 68 / Mai Pfingsten 2026

Jeder Atemzug

Das Leben beginnt nicht erst,
wenn du zur vollen Blüte gekommen bist,
wenn du sonnige Tage und Glück gesammelt hast
und schöne Dinge, die nur dir gehören,
unter einem Dach, das dich schützt.

Es beginnt nicht erst,
wenn du gesund bist,
wenn du im reinen mit dir bist,
und deine Träume Wirklichkeit geworden sind,
wenn eine Antwort warm auf jeder Frage liegt
und eine freundliche Berührung auf deiner Wange.

Es beginnt nicht erst,
wenn du diese eine Wunde noch verschlossen,
deine Traurigkeit geheilt, den Zorn befriedet
und das Meer der Angst gegen bleibende Herzensruhe
eingetauscht hast, und auch nicht, wenn jemand kommt,
auf den du immer gewartet hast,
und der dir die gute Nachricht überbringt,
dass jedem Tag ein tiefer Sinn zugrunde liegt.

Das Leben ist längst da.
Es hat dich nie gefragt, ob du soweit bist.
und hat, anders als du, nie an dir gezweifelt.
Aus jeder Vorläufigkeit hat es dich gegrüsst,
aus jeder Frage, und auch aus der dunklen Mitte
der Traurigkeiten, und aus den Tagen,
die sich anfühlen wie verloren.

Das Leben hat dich aus jedem Kampf
und jeder Unfertigkeit angelächelt,
aus dem Zweifel und dem Nimm-mehr-weiterwissen,
und auch aus den gewöhnlichen Dingen,
die du viele male übersehen hast.

Es hat dir Zeichen wie Blüten auf deine Wege gestreut,
damit du nicht vergisst, wie kostbar
jede Empfindung und jede Begegnung ist,
jedes Wagnis und jeder Aufbruch,
jeder Augenblick in dieser Welt,
die eine werdende ist, wie du.

Vertage nichts.

Warte nicht auf einen fernen Tag,
nicht auf die Erlaubnis, lebendig zu sein.
Du selbst bist wanderndes, verletzbares,
widersprüchliches Leben.
Und jeder Atemzug in Dir erzählt davon.

aus: Giannina Wedde, In winterweißer Stille, Vier Türme Verlag 2021 & 2022, überall
im Buchhandel und hier: www.klanggebet-shop.de

Mögen diese wertvollen Gedanken von Giannina Wedde uns begleiten und bestärken, in
allen Herausforderungen und Zu-Mutungen dieser Zeit, dem Leben und seiner Güte zu
vertrauen.

Antoinette Brem und Barbara Lehner

P.S. Wie schön, dass wir Giannina Wedde Ende Mai hier in Luzern zu Gast haben dürfen, siehe weiter unten.

Ausblick auf einige Kurse und Veranstaltungen: (das ausführliche Jahresprogramm 2026
finden Sie auf www.lebensgrund.ch/aktuell, Infos bei welcome@lebensgrund.ch)

29./30.05.26 Follow up Trauerbegleitung, Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis,
mit Giannina Wedde, D

05.- 07.06.26 Mit dem Verlust leben lernen. Trauerseminar, Im Trauern Trost und neuen
Lebensmut finden, Flüeli-Ranft OW

10. – 12.07.26 Der Duft der Erde steigt auf, **Shibashi Qi Gong Einführungs- &
Vertiefungskurs**, Kloster Kappel, Kappel a. Albis

10. -14.08.26 Shibashi Qi Gong Retreat Erholung in der Tiefe meines Seins, Mattli,
Morschach

03.09.26 Follow up Trauerbegleitung, Väter weinen nicht! Söhne aber schon! in Luzern

04.09.26 In der Klarheit liegt Kraft. **Systemische SELBST-Integration**, in Luzern

18. – 20.09.26 Wurzeln und Weite atmen, **Shibashi Qi Gong Einführungs- &
Vertiefungskurs**, Antoniushaus Mattli, Morschach

20.10.26 Follow up Trauerfeiern, Damit das Schwere leichter wird. Liebe, Erkenntnis und
Handeln als Kraftquellen für Trauernde und Trauerrituale, in Luzern

26. – 28.11.26 Start **Zusatzausbildung in Familientrauerbegleitung**, in Luzern