



Da sein,  
Einfach da sein.  
Einfach da sein dürfen.  
Einfach da sein dürfen mit allem, was  
jetzt da ist.  
Einfach da sein und etwas von dem  
großen JA hören, erlauschen,  
erspüren,  
das zu mir, dir und allem Lebendigem  
gesagt ist.  
Einfach da sein und ein JA zu mir, zu  
meinem Leben, wie es geworden ist,  
zum Leben und allem Lebendigen  
finden.

Sven Joachim Haack

## Lebensgrund - Newsletter 57 / Juli 2023

### Holding Space – was es bedeutet, den Raum für jemand zu halten

Das Bild hat mich berührt: die beiden Kinder am Grab ihres Vaters halten kleine Körbe mit Rosenblätter, mit denen sich die Trauergäste vom Verstorbenen verabschieden. Hinter dem Mädchen steht die Patentante, hinter dem Knaben sein Patenonkel, wach und jederzeit bereit, einzuspringen und Unterstützung zu geben, wenn es nicht mehr geht.

Ihre Mutter steht abseits, sie hat sich als eine der ersten von ihrem Mann am Grab verabschiedet und nimmt nun die Beileidsbekundungen entgegen. Und hinter ihr steht ihr Vater, diskret legt er dann und wann seine Hand auf ihre Schulter, fragt, ob es geht und bringt ihr etwas Wasser zum Trinken an diesem heißen Spätsommertag. Seine Frau hat ihn zu diesem Liebesdienst an seiner Tochter ermutigt.

„Viele bewundern meine und unsere Stärke als Familie“, sagt die Witwe später. „Wie wir die Zeit der Krankheit meines Mannes und später das Sterben zu Hause durchgestanden und gestaltet haben zu Hause, die Kinder und ich, zusammen mit meinem Mann. Aber ich konnte nur so stark sein, weil ich gestützt wurde. Weil Ohren und Herzen da waren, die auch mir zuhörten und mitdachten. Weil offene Augen und Hände die anfallenden Arbeiten im Haushalt sahen und mir unter die Arme griffen, wenn alles drunter und drüber ging. Weil meine Familie, meine Eltern und einige Freundinnen und Nachbarn die Kinder immer wieder zu sich nahmen oder einfach vorbeikamen und mithalfen, wenn Not am Mann war. Und weil man uns diese Zeit zusammen gestalten liess. So konnten wir Schritt für Schritt gehen und den Weg suchen, der für uns grad passend erschien.“

Was diese Familie unterstützte, waren Menschen, die für sie in verschiedensten Momenten „den Raum hielten“, indem sie da waren und aushielten, was grad war, ohne vorschnell Ratschläge zu erteilen. Menschen, die präsent waren und Hand boten, wenn diese grad gefragt war und sich sonst zurückhielten mit Hilfestellungen. Menschen, die die Familie ihre eigenen Entscheidungen treffen liessen und diese respektierten. Menschen, die gerade mal soviel Informationen gaben, wie es im Moment brauchte, um klarer zu sehen und handeln zu können. Menschen, die die Familie ermutigten, ihrem gesunden Menschenverstand und ihrer Intuition zu trauen. So schenkten sie ihnen soviel Vertrauen, dass sie mutig den Weg gingen, ohne sich um mögliche „Fehler“ zu kümmern. So haben sie den Raum gehalten in der Zeit der Krise und des Übergangs. So lebten sie „Holding Space“ – diese Art des respektvollen Daseins und Mitgehens ohne Druck auf irgendein „Ergebnis“.

Was beeindruckend ist: wir alle, die wir Menschen in Krisen unterstützen, sind ebenfalls gehalten von jenen, die wiederum für uns da sind und uns „den Raum halten“. Damit wir das tun können, was grad Not tut. So sind wir gehalten im Netz – oder in einer langen Reihe, in der jene, die dir den Rücken stärken, selbst gestärkt werden. Wir brauchen einander um dieses Leben mit all seinen Herausforderungen bestreiten zu können.

Von Herzen wünschen wir uns allen ein solches Gehaltensein. Und in der Sommerzeit die Erfahrung, dass es auch ein Gehaltensein jenseits von Leistung und Terminen und das Geschenk von Gemeinschaft in verschiedensten Formen gibt... ☺

*Barbara Lehner und Antoinette Brem*

P.S. Auch über die Sommermonate nehmen wir Anmeldungen entgegen. **Zum Thema „Holding Space“ führen wir übrigens im September ein 2-tägiges Seminar durch, das offen ist für alle Interessierten.**

Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren und auch weiterempfehlen ☺.

*I like: Ihr findet uns auch auf Facebook: [www.facebook.com/lebensgrund.ch](http://www.facebook.com/lebensgrund.ch)*

---

**Ausblick auf einige Kurse und Veranstaltungen:** (das ausführliche Jahresprogramm 2023 finden Sie auf [www.lebensgrund.ch/aktuell](http://www.lebensgrund.ch/aktuell), Infos bei [welcome@lebensgrund.ch](mailto:welcome@lebensgrund.ch) oder 041 310 98 51)

☀ **Visionssuche für Frauen:** Wo ich sein darf, die ich bin, Bündner Berge, 6. – 19. Aug.

☀ **Follow up Shibashi Qi Gong:** Erde – Die Mitte stärken, 29. Aug. 2023, in Luzern

☀ **Follow up Trauerrituale/Trauerbegleitung:** Den Raum halten in der Begleitung – Holding Space, 7./8. Sept. 2023 in Luzern

☀ **Ausbildungslehrgang Shibashi Qi Gong:** 10 Tage in einer verbindlichen Gruppe, Beginn: 13. Sept. 2023 in Luzern

☀ **Follow up Shibashi Qi Gong:** Luft – Den Wandel von Yin und Yang leben, 17. Okt. 2023, in Luzern

☀ **Systemische SELBST-Integration:** In der Klarheit liegt Kraft., 28./29. Okt. 2023, Luzern

☀ **Follow-up Trauerbegleitung:** Mit Heilpflanzen durch die Trauer, mit Flor Schmidt, D, Luzern, 3. Nov. 2023

☀ **Follow up Shibashi Qi Gong:** Wasser – Zusammenhänge erahnen, 7. Nov. 2023, in Luzern

☀ **Einführungs- und Vertiefungskurs Shibashi Qi Gong:** Meditation in Bewegung. Lassalle-Haus ob Zug, 10. – 12. Nov. 2023

☀ **Trauerseminar:** Mit dem Verlust leben lernen - im Abschiednehmen Trost, Klarheit und neuen Lebensmut finden. Flüeli-Ranft OW, 16. – 18. Nov. 2023

☀ **erdverbunden himmelwärts:** ein Tag mit Harmonizing Heaven and Earth Qi Gong, DI 12. Dez. 2023, in Luzern

☀ **Einführungskurs Shibashi Qi Gong:** Meditation in Bewegung. Kloster Kappel, 15. – 17. Dez. 2023

☀ **Diplomstufe Basis Lehrgang in Familientrauerbegleitung** „Kinder, Jugendliche und Familien in ihrer Trauer begleiten“, Beginn 1. – 3. Febr. 2024, in Luzern

☀ **Grundausbildung in Trauerbegleitung** „Begleitung durch die Landschaften der Trauer“, neuer Beginn im März 2024, in Luzern

☀ **Diplomstufe Ausbildung zur Fachperson Trauerrituale** „Abschiedsrituale und Trauerfeiern gestalten“, Beginn 22. – 24. Aug. 2024, in Luzern