

Sie können wohl
die Blumen
abschneiden,
aber sie können
den Frühling
nicht
verhindern.

Pablo Neruda



Lebensgrund - Newsletter 52 / April 2022

Trotzdem

Karfreitag. Alles in uns wünscht sich, dass alle Karfreitage endlich ein Ende nähmen. Dass der gewaltsam drohende Tod keine Kinder und Frauen mehr in die Flucht triebe. Dass es anders wird: keine Söhne, Väter, Ehemänner ihr Leben mehr lassen auf den Schlachtfeldern dieser Welt. Wir wünschen uns so sehr, dass Sonnenblumenfelder nicht im Bombenhagel zerstört und Blumen nur darum abgeschnitten werden, um ein Lächeln in die Herzen der Menschen zu pflanzen.

Aber.so.ist.es.nicht. Wir wissen es.

Karsamstag. Dieser eine Tag des Innehaltens zwischen abgründtiefer Verzweiflung und neuer Zuversicht. Die Notwendigkeit des Da Bleibens und Raum Haltens mit den Trauernden, den Verzweifelten, den Perspektivlosen, den am Boden Zerstörten. Vorschnelle Vertröstung (kein Trost!) hat hier keinen Platz.

Wir kennen es aus der Begleitung Trauernder: der Schmerz, die Leere, die Ohnmacht, das Hadern, das Nichtmehrweiterwissen will gesehen und ernstgenommen werden. Es braucht das «Hinabsteigen in das Reich des Todes.» Es braucht das genaue Hinschauen, Hinhören, mit Herzaugen und Herzohren und mit langem Atem. In ihrem Gedicht «Der Tag danach» nimmt uns Jacqueline Keune an der Hand, zeigt auf, wie das geht:

Die blinden Augen schauen ins Leere
Die Steine schweigen in den Wind
In Sichtweite
die gekreuzten Balken
die zerbombten Panzer
die Massengräber, die sich blähen
die Gerippe der Häuser
und der bleierne Rauch über den Dörfern
mit den lieben Namen

Gewiss
das Leben geht
weiter –
irgendwie
irgendwann

vielleicht morgen
oder übermorgen
dass die Menschen
wieder aufstehen
dass sie wieder
Frühstück machen
dass es weitergeht
das Leben

vielleicht morgen
oder übermorgen
aber
nicht
heute

nicht
heute

Ostern, die Nach-Osternzeit: Wenn wir jeweils vor dem Shibashi Qi Gong unsere Hände zum taoistischen Gruss vereinen – die eine für Yin, die andere für Yang – stellen wir uns bewusst der Spannung von Gegensätzen in unserem Leben. Manchmal sind diese kaum auszuhalten. Manchmal wandelt sich etwas ohne unser Zutun. Manchmal schlägt ein widerborstiges «und» die Brücke zwischen den Polaritäten «Verzweiflung – Zuversicht». Dann ist die Einladung, auf beides zu blicken und zu entscheiden, wo unsere Kraft und Aufmerksamkeit hingehen soll:

Es gibt die steinigen Wege und es gibt die Blütenwege.
Es gibt die an Dürre zerbrochenen Wälder und es gibt die summenden Blütenbaumkronen.
Es gibt das mit den Zähnen knirschen und das Stakkato des Spechts in seinem Hoheitsgebiet.
Es gibt das heilende Herzfeuer ganz nah und das Kanonenfeuer von fern.
Es gibt das Wippen der Bachstelze und das auf Grund gelaufene Boot im durstenden Fluss.
Es gibt das Blütenauge an seinem Stammplatz und das weinende Auge auf der Flucht.

Und in all dem blüht ein Wort,
das mit den Bienen auf Futtersuche fliegt
und über Herzränder wächst:
Hoffnung, hope, espoir.

Maryse Bodé Kleinert

Mit diesen Gedanken wünschen wir euch eine hoffnungsvolle Nach-Osternzeit. Sie nehmen beides auf: den Schrecken des Karfreitags und auch das Trotzdem, das unbändige Ja zum Leben von Ostern.

In der Kraft der Herzverbundenheit

Antoinette Brem und Barbara Lehner

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

- ☀ **Follow up Themenvertiefung Trauerbegleitung** „Wenn Männer die Trauer trifft“, 2. Juni 2022, mit Thomas Feldmann, in Luzern
- ☀ **Trauerseminar "Mit dem Verlust leben lernen"**, DO 9. - SA 11. Juni 2022, zentrumRANFT, Flüeli-Ranft
- ☀ **Einführungskurs Shibashi Qi Gong** „Meditation in Bewegung“, 8. – 10. Juli 2022, Lassalle-Haus, Edlibach
- ☀ **Vertiefungstag Shibashi Qi Gong** „Stille fließt in allem Gehen“, DI 23. Aug. 2022, in Luzern
- ☀ **Beginn Lehrgang Trauerrituale**, 25. – 27. Aug. 2022, zentrumRANFT, Flüeli-Ranft
- ☀ **Beginn Ausbildungslehrgang Shibashi Qi Gong**, MI 7. Sept. 2022, in Luzern
- ☀ **Beginn Basisstufe Familientrauerbegleitung**, DO 15. - SA 17. Sept. 2022, in Luzern
- ☀ **Beginn Aufbaustufe Familientrauerbegleitung**, DI 20. - FR 23. Sept. 2022, in Luzern (für bereits erfahrene Familientrauerbegleiter*innen)
- ☀ **Follow up Methodenvertiefung Trauerbegleitung** „Das Wesentliche erhorchen – Naturbegegnung anregen und spiegeln lernen, 24./25. Sept. 2022, in Luzern