

Weil nichts selbstverständlich ist  
ist alles Geschenk.

Jede Begegnung, jedes Dasein.  
Jeder gemeinsame Weg.

Immer gelebt im Jetzt.  
Und eingebunden  
im uns übersteigenden  
Ewigen.

*Barbara Lehner*



## **Lebensgrund - Newsletter 59 / Febr. 2024**

### **Valentinstag und Aschermittwoch – ein spezielles Paar**

Valentinstag und Aschermittwoch am selben Tag? Geht doch gar nicht, passt doch nicht zusammen! Oder eben grad erst recht?

Der eine, der Aschermittwoch, erinnert an unsere Grenzen und die Begrenztheit unseres Daseins. Nach den Tagen der Entgrenzung und der Ausgelassenheit der Fasnacht werden wir zurückgepiffen auf Feld eins. Und das lautet: «Bedenke Mensch, dass Du Staub bist und wieder zu Staub wirst.» Und tatsächlich, ob es uns passt oder nicht: Wir sind nicht ewig hier. Unsere Tage sind gezählt. Unsere Möglichkeiten begrenzt. Und selbst jeder geschenkte Tag verfügt nur über eine begrenzte Zahl von Stunden. Unser Leben ist ein Wimpernschlag in der langen Geschichte dieser Erde, unser Dasein ein Staubkorn angesichts allen Lebens auf diesem Planeten. Immer wieder fällt mir das ein, wenn ich die majestätischen Walliser Berge betrachte und mir bewusstwerde, wie lange sie schon bestehen und weiter bestehen werden – lange, lange vor meiner Zeit und weit, weit über meine Zeit hinaus. Und doch, wie tröstlich und berührend das Wissen, dass auch in meinen Knochen Mineralien wohnen, die mit jenen dieser Viertausender verwandt sind. Und dass mein kleines Nichts Teil eines grossen Ganzen ist, verbunden mit dem ewigen Sein, Werden und Vergehen.

Und da ist andererseits dieser Tag der Freundschaft, umgemünzt und kommerzialisiert zu einem weiteren Pflichttag der Liebesbeweise an die Engsten. Doch eigentlich ist es ein Tag zum Feiern, dass wir Verbindungen eingehen können. Dass wir vielfältige Formen der Liebe leben können. Dass wir Interesse am Dasein anderer entwickeln und bereichert werden in der Begegnung mit dem Lebendigen – in Menschen, Tieren und in der Natur. Dass wir Verbundenheit leben können, die die Grenzen der Sippe überschreiten. Die freiwillig gewählt wird. Und wir fähig sind zu Wohlwollen und interessiert am Austausch, an gegenseitigem Wachstum. Und dass es eine Freude ist, Menschen zu treffen, die uns ansprechen durch ihre Art und ihr Dasein. Die uns berühren, innerlich bewegen, uns bereichern und beschenken, wenn sie ein Stück Weg mit uns gehen und so Teil unseres Lebens werden.

Die Kombination der beiden heutigen Akzente ist spannend. Und liegt nicht ein besonderer Zauber darin, dass wir uns in der Flüchtigkeit unserer Zeit und in der Begrenztheit unseres Daseins begegnen? Dass der vermeintliche Zufall uns zusammenführt. Und diese Begegnungen und Verbindungen gerade deshalb so kostbar sind, weil im Zugefallenen Bedeutung wächst. Ein Geschenk aufleuchtet, das uns prägt und weiterführt. «Wie schön, dass wir uns begegnet sind!». Das war der letzte Satz meiner sterbenden Freundin Iris an

ihren guten Freund und Seminarkollegen Stefan, als er sie im Hospiz besuchte. Mit einem Lächeln in niederrheinischem Wortwitz hingeworfen. Ein Dank an den Zufall und an den gemeinsamen Weg und an die Freundschaft, die ihr so wertvoll war.

Und da das Wort «Freund» auch in der Freundlichkeit zu finden ist, ist der heutige Tag vielleicht auch eine Einladung, mit heiterem und dankbarem Herzen dem Leben, der Mutter Erde, den Menschen und sich selbst zu begegnen. Um im vergänglichen Jetzt ein Stück Freundschaft, Wohlwollen und Dankbarkeit zu schaffen. Ein Stück Schönheit und Freude, die heilsam wirkt und uns überdauert. Und vielleicht ... auch selbst lächeln lässt.

In diesem Sinn wünschen wir allen einen wunderbaren Tag der Freundlichkeit, mit uns selbst und allem Vergänglichen. Und eine klärende, lebensfreundliche Fastenzeit.  
Mit herzlichem Gruss

Barbara Lehner und Antoinette Brem

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 2024 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)

☀ **Grundausbildung in Trauerbegleitung** „Begleitung durch die Landschaften der Trauer“, 2024 ausgebucht; nächster Beginn im Febr. 2025, in Luzern

☀ **Follow up Shibashi Qi Gong:** Verwurzelt in Bewegung sein, 19. März 2024, in Luzern

☀ **Follow up Methodenvertiefung Trauerbegleitung:** Das Wesentliche erlauschen. Naturbegegnung anregen und Spiegeln lernen, 25. – 28. April 2024, in Innereriz BE

☀ **Trauerseminar:** Mit dem Verlust leben lernen - im Abschiednehmen Trost, Klarheit und neuen Lebensmut finden. Flüeli-Ranft OW, 9. – 11. Mai 2024 ausgebucht; nächster Termin 21. – 23. Nov. 2024

☀ **Follow up Shibashi Qi Gong:** Den Herzraum öffnen, 21. Mai 2024, in Luzern

☀ **Naturseminar „Reifen und wandeln zum Kern deines Wesens“:** Urner Berge, 30. Mai bis 4. Juni 2024

☀ **Systemische Selbstintegration:** In der Klarheit liegt Kraft, 1./2. Juni 2024, in Luzern

☀ **20 Jahre Lebensgrund Jubiläumsanlass:** 15. Aug. 2024, in Luzern

☀ **Follow up Shibashi Qi Gong:** Die Mitte stärken, 27. Aug. 2024, in Luzern

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

☀ **Selbsterfahrungsseminar:** Heilwerden im Herzen. Mit Schuld und Vergebung ehrliche Wege gehen, 17. – 20. Sept. 2024, Flüeli-Ranft OW

☀ **Follow up Themenvertiefung:** Der Vergebung einen Weg bereiten – in der Trauerbegleitung und bei Abschiedsritualen, 28. Okt. 2024, in Luzern