



Die Natur kennt
das grosse Geheimnis
und lächelt.

*Victor Hugo, franz. Schriftsteller
1802 - 1885*

Lebensgrund - Newsletter 39 / Mai 2017

Leben lernen, Sterben lernen

Mein Vater liebte Ginkgo-Bäume. Fragte ich ihn nach den Gründen, erwähnte er mal deren Heilkraft, mal deren Beständigkeit – immerhin können sie Temperaturen bis über 20 Grad minus überleben und gehören zu den ältesten Bäumen der Erde. Auch die Geschichte des Ginkgo-Baumes bei einem Tempel in Hiroshima pflegte mein Vater zu erzählen: beim Atombombenabwurf durch die Amerikaner 1945 wurde die Stadt vollständig zerstört, über 100'000 Menschen starben auf einen Schlag, nichts als Verwüstung und verbrannte Erde blieben zurück. Wie könnte hier je wieder Leben erwachen? - Ein halbes Jahr später trieb jener Ginkgo-Baum als erste Pflanze wieder aus – die Menschen schöpften neue Hoffnung, dass auch ihr Leben weitergehen würde... Nicht umsonst wird in Asien der Ginkgo-Baum als Symbol der Lebenskraft und des Überlebens verehrt.

Die Natur war meines Vaters wichtigste Lehrmeisterin. Ich liebte es, mit ihm „über Feld“ zu gehen. Das war häufig eine eher schweigsame Sache. Aber manchmal ergaben sich Gespräche mit Ewigkeitscharakter, mehrere Male übers Sterben und über den Tod, denn in der Natur trifft man noch und noch auf Spuren der Vergänglichkeit und des Neuwerdens. „*Wenn jedes Tier weiss, wann seine Zeit zum Sterben gekommen ist,*“ bemerkte mein Vater auf einem unserer Spaziergänge, „*kann es doch nicht sein, dass wir Menschen es nicht auch spüren werden, wenn es bei uns selber so weit ist.*“

Anfangs 2015 war es bei meinem Vater so weit. Sein Lebenslicht wurde spür- und sichtbar schwächer, er zog sich ganz in sein Zimmer zurück und irgendwann in diesen Tagen wurde uns allen klar, dass er sich aufs Sterben vorbereitete. Er war vor einigen Jahren an Demenz erkrankt. Am Ende seines Lebens hatte er fast ganz die kognitive Erinnerung verloren und konnte sich über Worte schon länger nicht mehr mitteilen. Es war genau so, wie er immer gesagt hatte: er muss innerlich einfach gespürt haben, wann seine Zeit gekommen war. Etwas in ihm wusste, wie das geht: sterben. Und dieses Wissen lag jenseits mentaler Fähigkeiten. Das Herz wird eben nicht dement. Er konnte sich dem Sterbeprozess einfach voll Vertrauen hingeben. Wie ein Baum im Herbst, der weiss, wann es Zeit ist, seine Blätter loszulassen. Meine Geschwister und ich durften zusammen mit unserer Mutter ihn in seinen letzten Tagen begleiten. Mein Vater ist in einer grossen Ruhe, mit tiefem Frieden und ganz unspektakulär gestorben. Er hat einfach aufgehört zu atmen, als seine Zeit gekommen war. Morgens um fünf Uhr, kurz bevor der neue Tag anbrach.

Die Art, wie er gestorben ist, brachte mich nochmals auf sehr eindrückliche Weise in Berührung mit seiner tiefen Naturverbundenheit. Nicht, dass er ein „Naturromantiker“ war. Häufig hat er als Bauer miterleben müssen, wie Hagel, Frost oder Stürme die Arbeit von Monaten in wenigen Stunden zunichte machen konnten. Der Tod, dieser grosse Umwandler,

hat ihm gemäss seinen eigenen Worten keine Angst gemacht. Mein Vater sah uns Menschen immer als Teil der Natur und demzufolge in ihre Gesetzmässigkeiten eingebunden. Wie tiefgehend sein Vertrauen in die natürlichen Abläufe des Lebens selbst im Sterben war habe ich erst in seinem Sterbeprozess zu erahnen begonnen. Welch grosses Geschenk!

Leben lernen

*Von der Sonne lernen, zu wärmen,
von den Wolken lernen, leicht zu schweben.
Von dem Wind lernen, Anstöße zu geben,
Von den Vögeln lernen, Höhe zu gewinnen,
Von den Bäumen lernen, standhaft zu sein.*

*Von den Blumen das Leuchten lernen,
Von den Steinen das Bleiben lernen,
Von den Büschen im Frühling Erneuerung lernen,
Von den Blättern im Herbst das Fallenlassen lernen,
Vom Strom die Leidenschaft lernen.*

*Vom Regen lernen, sich zu verströmen,
Von der Erde lernen, mütterlich zu sein.
Vom Mond lernen, sich zu verändern,
Von den Sternen lernen, einer von vielen zu sein,
Von den Jahreszeiten lernen, dass das Leben immer von Neuem beginnt. (Ute Latendorf)*

Mit einem herzlichen Frühlingsgruss,

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)

☀ **Trauerseminar: Mit dem Verlust leben lernen - im Abschiednehmen Trost, Klarheit und Lebensmut finden.** Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Datum: 16. – 18. Juni

☀ Jahresgruppe **Wachstumszeit – Wandlungszeit.** Unterwegs im Lebensrad „Vier Schilde der menschlichen Natur.“ Qi Gong, Stille & Natur. Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Beginn neu: 23. Juni

☀ **Der Duft der Erde steigt auf.** Shibashi-Qi Gong - Einführungs- und Vertiefungskurs, Lassalle-Haus, 7. – 9. Juli

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

☀ **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.

☀ **In der Klarheit liegt Kraft.** Systemische SELBST-Integration nach Langlotz, Luzern. Nächste Termine: 16./17. September

☀ **Follow-up Trauerbegleitung: Weite den Raum - Mich selbst und andere mit Jin Shin Jyutsu (Strömen) begleiten.** Mit Maria Anna Zündt, Vorarlberg A., in Luzern. **Daten: 16./17. Oktober 2017**

☀ **„Wenn's soweit ist, soll's stimmig sein.“** Info-Workshop zur Gestaltung von Trauerfeiern und Bestattungsformen. Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Datum: 29. Nov.

☀ 10-tägiger **Lehrgang Shibashi Qi Gong**, 5 mal je 2 Tage, in Luzern, Nächster Beginn: 20./21. Februar 2018

☀ **Grundausbildung in Trauerbegleitung "Begleitung durch die Landschaften der Trauer"**, 13-monatiger Lehrgang mit Zertifikatsabschluss, in Luzern, Nächster Beginn: 9. – 11. April 2018