

Lauschen

Es heisst
zwischen den Zeilen
das Unsagbare sagen

Sonne Sterne und Traum
erzählen
was vor deiner Geburt
geschah
was nach deinem Tod sich
ereignen wird

Es heisst
sie zu belauschen

Rose Ausländer



Lebensgrund - Newsletter 41 / März 2018

„Teile mein Schweigen und erlausche meine Erfahrung“

Vor kurzem durfte ich auf Einladung der School of Lost Borders in Kalifornien mit acht Frauen und zwei Männern in den Weiten des Death Valley an einem Naturretreat teilnehmen. Nach unserer viertägigen Solozeit sassen wir im Kreis zusammen und erzählten uns, was wir erlebt hatten. Zwanzig Minuten Redezeit standen uns je zur Verfügung. Als Michael an der Reihe war, erzählte er, wie er die meiste Zeit einfach nur da gesessen sei und gelauscht habe. Gelauscht auf die Geräusche der Natur und in die Stille hinein, wenn der Wind nachliess. Und noch viel mehr auf das, was er im letzten Jahr durchgemacht hatte und was es ihm für sein weiteres Leben sagen wollte.

Michael war an Krebs erkrankt und erholte sich jetzt von diversen Chemotherapien. Er lud uns ein: „*Share my silence and listen to my experience.*“ Dann schwieg er, schaute uns an. Langsam ging sein Blick in die Runde, immer wieder, fünfzehn Minuten lang. Und wir sassen da und lauschten. Heilige Momente, gehalten in heilsamem Schweigen. Gehalten auch im Mysterium dessen, was mit uns geschieht, wenn wir von der Realität des Todes berührt werden. Da stockt uns manchmal der Atem, und jedes Wort kann zu viel sein. Zu gross, zu mächtig ist diese Erfahrung, die Worte zu klein. „*Es heisst sie zu belauschen*“ rät uns Rose Ausländer.

Wir alle sind seit unserer Geburt vertraut mit dem Wandel der Jahreszeiten, mit dem Zyklus von Werden, Sein, Vergehen und Neuwerden. Gerade jetzt erleben wir dies kraftvoll in der Natur – auch wenn der Winter noch zaudert: die Kraft des Frühlings, des Neubeginns, greift mächtig um sich, unaufhaltsam. Im Heranwachsen und Älterwerden sterben wir tausend Tode und gehen ebenso viele Male neu hervor. Wir wären also alle Expertinnen und Experten im Umgang mit Werden und Vergehen. Das vergessen wir leider immer wieder. Ungern setzen wir uns der Tatsache aus, dass wir nicht alles kontrollieren können. Zügig wollen wir darüber hinweggehen, die Lücke schliessen. Michael hat uns seine Lücke zugemutet, indem er sich uns schweigend anvertraute.

Doch manchmal erfährt die Energie des Lebens das Sakrament des Todes wie ein Schock. Dann können wir nicht mehr anders als hinsehen und hinfühlen. Ein naher Mensch stirbt. Ein Unfall ereignet sich, den wir nur wie durch ein Wunder überleben. Oder wir werden mit einer potentiell todbringenden Diagnose konfrontiert, wie Michael vor einem Jahr. Das verändert

uns, wir werden auf einen neuen Weg geschickt. Wenn sich der Schock lösen kann, schauen viele Menschen wie neu auf ihr Leben. Sie überdenken einiges, sinken tief in ihren eigenen Grund und ersehnen, dass sich das Wunder ereignet und sich der Todesschrecken in eine neue Schöpfung wandelt. Diese Transformation können wir nicht beschleunigen, auch nicht mit unserer Ungeduld. Wir können ihr nur erlauben, sich in ihrer ganz eigenen Zeit zu entfalten. Und wir können sie *belauschen*.

Vielleicht nutzen wir die bevorstehenden Ostertage, um tiefer in diese lauschende Haltung einzutauchen. Mir ist seit einigen Jahren der Karsamstag sehr lieb. Lieb ist er mir geworden, weil er wohlthuend unspektakulär erscheint nach dem tieftraurigen Karfreitagsgeschehen und den himmelhochjauchenden Freudengesängen an Ostern. Manchmal braucht es ein Ausruhen von den intensiven Gefühlen, ob Trauer oder Freude. Es ist der Tag der Lücke, des „*in between*“, des Dazwischenseins, des Hinabsteigens „*in das Reich des Todes*.“ Ein Ausruhen und Kraftsammeln im Übergang zur Möglichkeit des Neubeginns, zur Auferstehung. Ein Aushalten auf dem Lebensgrund in der Tiefe unseres Seins. Um von dort her dem neuen Leben kraftvoll entgegenwachsen zu können. Vielleicht auch ein Tag des Hinlauschens jenseits des Gesagten und Sagbaren...

In diesem Sinn wünschen wir eine vertrauensstarke Osterzeit.

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: (ausführlichere Angaben finden Sie auf www.lebensgrund.ch, Infos bei welcome@lebensgrund.ch oder 041 310 98 51)

☀ **„Wenn’s soweit ist, soll’s stimmig sein.“** Info-Workshop zur Gestaltung von Trauerfeiern und Bestattungsformen. Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Datum: 26. April

☀ **In der Klarheit liegt Kraft.** Systemische SELBST-Integration, Luzern, 26./ 27. Mai

☀ **Kein billiger Trost, bitte! Trauerprozesse verstehen – Abschiedsrituale gestalten**, Seminarhaus Bruchmatt Luzern, 1. Juni

☀ **Die Wolken teilen. Shibashi Qi Gong Vertiefungsmodul** in Dinslaken D, 15. – 17. Juni

☀ **Trauerseminar: Mit dem Verlust leben lernen - im Abschiednehmen Trost, Klarheit und Lebensmut finden.** Zentrum Ranft, Flühli-Ranft OW. Datum: 29. Juni – 1. Juli

☀ **Follow-up Trauerbegleitung: Weite den Raum.** Jin Shin Jyutsu – eine uralte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie. Mit Maria Anna Zündt, Vorarlberg A., in Luzern, 24./25. August

☀ **Bis Stille in den Händen liegt – Shibashi Qi Gong Einführungs- und Vertiefungskurs**, im Kloster Kappel a. Albis, 31. Aug. – 2. September

☀ **Der Trauer begegnen – Herzräume öffnen.** Im Tal des Lichts alte Wunden heilen lassen, in Ilanz und Trauerstube Vrïn, 6. – 8. September

☀ **Reifen und Wandeln zum Kern deines Wesens – 24/36-Std. Solozeit in der Natur** (Frauenseminar), Brunnital UR, 13. – 17. September

☀ **Shibashi Qi Gong Retreat** „Erholung in der Tiefe meines Seins“, im Mandali Retreat Center, Lago di Orta / Italien, 1. – 5. Oktober

☀ **Zusatzqualifikation „Abschiedsrituale und Trauerfeiern gestalten**, zentrumRanft, Flüeli-Ranft OW, Beginn: 18. - 20. Oktober

