

Karussell

Wo Leben da Wandel  
wo Wandel da Unsicherheit  
wo Unsicherheit da Angst  
wo Angst da Mut  
wo Mut da Lebendigkeit  
wo Lebendigkeit da Leben  
wo Leben da Wandel

Alexander Jehle



## Lebensgrund - Newsletter 50 / Mai 2021

### Himmelfahrt ist eine Zumutung

Kennen Sie diese Erfahrung: sie sind über Jahre mit einem Menschen oder einem Lebenstraum unterwegs. Sie lassen sich ein mit dem, was sie ausmacht: Hoffnungen und Träume, Sorgen und Leid, Glück und Schmerz. Und irgendwann endet der gemeinsame Weg. Und Sie bleiben zurück, zurückgeworfen auf sich selbst. Und fragen sich, was bleibt, und wie es weitergehen soll.

Himmelfahrt ist so eine Erfahrung. Himmelfahrt schickt auf den Weg  
Himmelfahrt ist eine Zumutung, eine Geschichte mit ungewissem Ausgang...

Stellen Sie sich die Situation derer vor, die Jesus nachgefolgt sind: Da kommt einer und begeistert die Leute. Er spricht vom Reich Gottes und macht es fassbar, indem er Kranke heilt. Da kommt einer, schaut Menschen in die Augen und ruft sie auf den Weg mit ihm, dem Wanderprediger und sie verlassen alles: Beruf und Familie, Fischerboot und Alltag, Status und Umfeld. Drei Jahre lang ziehen sie mit ihm durchs Land. Er weitet ihren Blick fürs Ganze und lehrt sie die Kraft des Vertrauens, in Gott und Mensch. So ziehen sie nach Jerusalem, werden mit Jubel empfangen und denken: Jetzt wird alles neu und anders. Und es kommt anders, anders als jemals gedacht: Nach einem innigen Abend mit Brot und Wein, als Zeichen der Verbundenheit und als Vermächtnis, erleben sie mit dem Rabbi die beklemmenden Stunden am Ölberg, den Verrat, die Gefangennahme, den schweren Gang nach Golgotha und den grausamen Tod des Meisters am Kreuz. Verstört und verängstigt schliessen sie sich danach ein. Ein paar Frauen lassen den Faden der Liebe nicht reißen. Sie wagen den Gang zum Grab. Was sie erzählen bei ihrer Rückkehr, ist unerhört! Dieser Mann aus Nazareth und seine Botschaft sind nicht totzukriegen! Können weder begraben noch vergessen werden. Er lebt weiter und seine Botschaft brennt in ihren Herzen. Noch 40 Tage ist er ihnen nahe, erscheint ihnen nicht als Geist, sondern als Mensch, der die Schatten des Todes überwunden hat, gezeichnet vom Leben und vom Leiden. Und beim Abschied, schickt er sie auf den Weg. Geht weiter und erzählt, was ihr gesehen und erlebt habt. Ich aber, verlasse euch jetzt. Nur so werdet ihr mündig, nur so könnt ihr erahnen, dass die Geistkraft in euch wohnt und durch euch wirken wird.

Auch wir werden immer wieder auf den Weg geschickt durch Verlust und Krankheit, durch das Leben und seine Aufgaben, durch unsere Sehnsucht und durch die Liebe. Und jetzt durch diese Pandemie mit ihren Einschränkungen und der Not, die sie verursacht. Und vielleicht fragen wir uns auch manchmal: wo ist Segen, Ermutigung und Gottesgegenwart präsent, mitten unter uns? Ich möchte Sie mitnehmen, auf vier Pfade, die mich ermutigen, das Leben in all seinen Widersprüchen zu wagen.

Der erste Pfad sagt: Lass Dich beschenken und lebe mit allen Sinnen, ganz im Hier und Jetzt. Nimm nichts für selbstverständlich (das Trinkwasser im Haus, die Beine, die tragen, das Brot auf dem Tisch...) und deine Dankbarkeit wird wachsen und Dein Herz nähren. Lerne wieder staunen, wie ein Kind und entdecke das Wunder des Lebens.

Der zweite Pfad sagt: Wage dich ins Dunkel, wage die Leere und Stille, das Nichtwissen. Lass die Illusion der Kontrolle los, schau der Vergänglichkeit und den Grenzen Deines Seins und Planens ins Gesicht. Lebe die Trauer und lasse dich verwandeln in der Tiefe deines Seins. Vertraue, dass das Ende auch ein Anfang sein kann und erahne, dass du gehalten bist, auch im Fallen. So wächst Dein Vertrauen über die Abgründe des Lebens hinweg.

Der dritte Pfad sagt: Trau dem Licht, das dich führt und der Kraft der Erneuerung, die das Leben bereithält! Sei neugierig, wenn alles zusammenbricht. Atme tief aus und versuche, zwischen den Scherben das Unerwartete zu entdecken. Gib nicht auf, suche die Möglichkeiten und sei kreativ. Neues will gelebt werden. Und vergiss nie: für so viele Menschen bist Du ein Geschenk, einfach weil Du da bist!

Der vierte Pfad sagt: Alles ist mit allem verbunden. Niemand ist eine Insel. Darum gehen die Not der Erde und jene der Menschen dich etwas an. Darum können viele kleine Schritte etwas bewirken. Im Guten wie im Schlechten. Übernehmen wir Verantwortung für diesen Moment, für uns, unsere Nächsten und fürs Ganze.

So kann sich Segen zeigen, hier und jetzt, im Spannungsfeld zwischen Himmel und Erde, Schönheit und Verletzlichkeit. So können wir die Zumutung annehmen und über diesem Moment hinauswachsen und vielleicht erahnen, dass wir aufgehoben sind zwischen Steinen und Sternen.

Mit der Kraft der Herzverbundenheit

Barbara Lehner und Antoinette Brem

**Rückmeldungen** auf diesen Newsletter bitte nur via: [welcome@lebensgrund.ch](mailto:welcome@lebensgrund.ch) (Sie erreichen uns sonst nicht!)  
**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 finden Sie auf [www.lebensgrund.ch](http://www.lebensgrund.ch), Infos bei [welcome@lebensgrund.ch](mailto:welcome@lebensgrund.ch); Corona-bedingte Anpassungen sind zu erwarten)

- ☀ **Mit dem Verlust leben lernen (Trauerseminar)**, 28. – 30. Mai 2021, zentrumRANFT, Flüeli-Ranft OW
- ☀ **Shibashi-Qi Gong – Einführungs- und Vertiefungskurs**, 4. – 6. Juni 2021, Kloster Kappel
- ☀ **Systemische Selbstintegration „In der Klarheit liegt Kraft“**, 11. / 12. Juni 2021, in Luzern
- ☀ **„Beginn Lehrgang Trauerrituale**, 24. bis 26. Juni 2021, zentrumRANFT, Flüeli-Ranft
- ☀ **Shibashi-Qi Gong – Retreat „Erholung in der Tiefe meines Seins“**, 17. – 21. Juli 2021, Mandali Retreat Center, Ortasee, Italien
- ☀ **Shibashi-Qi Gong – Einführungs- und Vertiefungskurs**, 20. – 22. August 2021, Lassalle-Haus
- ☀ **Follow up Methodenvertiefung Trauerbegleitung «Den Abschied gemeinsam gestalten – mit Kindern und Jugendlichen Erinnerungen gestalten**, mit Annyett König und Katharina Keel, 27. August 2021, Luzern
- ☀ **Follow up Themenvertiefung Trauerbegleitung „Wenn Männer die Trauer trifft“**, 17. Sept. 2021, mit Thomas Feldmann, in Luzern