

„Sobald du dich auf den Weg machst,
öffnet der Horizont seine Grenzen.“

Kyrilla Spiecker



Lebensgrund - Newsletter 2 / Jan. 2008

Liebe Bekannte und Interessierte an unserer Arbeit, liebe Freundinnen und Freunde

Im ersten Monat dieses noch jungen Jahres senden wir Euch den 2. Lebensgrund-Newsletter. Damit verbunden wünschen wir Euch allen von Herzen ein kraftvoll-lebendiges Unterwegssein im 2008!

Das vergangene Jahr war für uns **ein Jahr der intensiven Projekte und Prozesse mit Menschen auf dem Weg**. Drei Rosinen davon stellen wir Euch gerne vor:

- Bereits anfangs 2007 erlebten wir intensive, lebensvolle Begegnungen. Auf einer dreiwöchigen Philippinenreise, wo wir mit einer Gruppe von 11 Frauen Projekte des Fastenopfers besuchten, konnten sich Netze jahrelanger Verbundenheit festigen. Zu Beginn leiteten wir gemeinsam mit Sr. Mary John Mananzan ein Seminar für in der Menschenrechtsarbeit tätige Frauen zu Spiritualität und Engagement. Die oft kräftezehrende politische Arbeit hatte sie ausgelaugt. In den drei Tagen konnten die Frauen durch häufig verdrängte Gefühle gehen. Sie fanden darin zu neuer Lebendigkeit und nährten sich mit Leichtigkeit und Lebensfreude. Für uns ein gelungener Versuch, Elemente des Trauerumwandlungsmodells von Jorgos Canacakis in einem anderen kulturellen Kontext umzusetzen und sie mit asiatischer Frauenspiritualität zu verbinden.
- Besonders gefordert und beschenkt hat uns über Ostern das Projekt „Wenn der Tod ins Leben ruft“ in der Pfarrei St. Stephan in Sempach. Es ist dies eine Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit und der Kostbarkeit des Lebens. Mit dem Tod als Lebenscoach gehen, um kraftvoller und entschiedener im Leben zu stehen und so Auferstehung im Hier und Jetzt zu leben – auch wir gehen diesen Weg selber immer wieder. Für uns steht diesen Frühling eine vertiefende Selbsterfahrungs-Weiterbildung an unter der Leitung von Meredith Little und Scott Eberle von der School of Lost Borders, USA. Der Fokus liegt auf Fragen von Schuld, Vergebung, Verzeihen und Versöhnung – ein sehr sensibles, wichtiges Thema.
- Wir freuen uns an der ersten Weiterbildungsgruppe, die das Basismodul in Trauerbegleitung im November 07 abgeschlossen hat und im Februar 08 das Aufbaumodul beginnt. Für uns bedeutet dieses Projekt der kath. Landeskirche des Kt. Luzern viel Pionierinnenarbeit, auch schlaflose Nächte, vor allem aber viel Genugtuung und die Chance, unsere eigene Arbeit mit Trauernden noch auf einem anderen Niveau zu reflektieren und deren Essenz weitervermitteln zu können. Im April beginnt ein weiterer Basiskurs.

„Hilft dir das selbst, was du anderen vermittelst...?“

Zweifellos, es ist seine Spezialität, Fragen zu stellen. Karl, ein 89jähriger „unwissender Freund, der nicht aufhören kann zu denken“, fragte mich: „Barbara, hilft dir das selbst, was du anderen vermittelst an Spiritualität und Trauerbegleitung? Jetzt, wo deine Mutter sterbenskrank ist und du mit ihr einen langen Abschiedsweg gehst?“ Ich verweigere mir die allzu schnelle Antwort und nehme seine Frage als Einladung, mich auf diese existentielle Prüfung einzulassen. Ich nehme sie als Aufruf, mich unwissend, neugierig fragend auf den Weg zu machen.

Zum einen entdecke ich einmal mehr: die Wirklichkeit ist vielschichtiger als jede Theorie. Zum anderen erkenne ich: Die Grundhaltungen, die wir in unseren Kursen weitervermitteln, tragen auch uns und gelten wohl nicht nur für Krisenzeiten, sondern auch für den „Alltagsgebrauch“:

- Dasein im Jetzt, nicht werten, und meiner ganzen Gefühlspalette Raum geben: Trauer, Wut, Ohnmacht, Erschöpfung, Dankbarkeit, Angst, Freude am Kleinen, Verbundenheit, Einsamkeit, innere Unruhe und geschenkte Momente des Herzensfriedens.

- Im Loslassen die Kostbarkeit des Gewesenen nochmals ehren und mich mit dem Fehlenden trauernd und klagend einer Versöhnung annähern. Auf meine Grenzen achten.
- Kreativ bleiben und das Mögliche feiern, auch in der Ohnmacht. Auch im Angesicht des Todes das Leben in seiner Fülle annehmen und jede Chance zur Lebensfeier nutzen
- Beides wagen, weil beides nährt: Zeiten der Stille und des Rückzugs, um meine Herzensstimme zu hören und Zeiten der Gemeinschaft mit Freundinnen und Freunden.

Was mich allerdings im Tiefsten trägt, ist: Mich immer wieder betend, fragend, klagend, atmend, bewegend, tanzend, singend, lesend, schreibend, wandernd, schlafend zu verwurzeln in meinem Körper, in der Natur, im Geheimnis göttlicher Gegenwart. Dies ist mir so kostbar. Mich dem Nichtwissen und dem Geheimnis des Lebens anzuvertrauen. Dem Grund, der uns alle trägt, auch im Fallen. Die –manchmal wacklige - Brücke des geschenkten Vertrauens beschreiten, die über die Abgründe führt. Dieses Ahnen, dass nun einfach jeder Schritt, jeder Tag gelebt werden will und die Kraft uns zukommt, irgendwie. Dass es keinen Sinn macht, schlaflos die offenen Fragen zu wälzen: warum, wie, wozu und wann. Lieber lasse ich mich vom folgenden Text aus China inspirieren:

Ich sagte zu dem Engel, der an der Pforte stand:

Gib mir ein Licht, damit ich sicheren Fusses der Ungewissheit entgegengehen kann!

Er antwortete: Gehe nur hin in die Dunkelheit und lege deine Hand in Gottes Hand!

Das ist besser als ein Licht und sicherer als ein bekannter Weg.

Mit herzlichen Grüßen

Barbara Lehner

Antoinette Brem

Ausblicke auf Kurse und Veranstaltungen: (Details unter www.lebensgrund.ch oder 041 310 98 51)

Bereich Lebens- und Trauerbegleitung

- **Info-Weiterbildungstag zu Trauerbegleitung** im St. Agnes in Luzern, 30. Jan. 08
- **Fortbildung 08/09 mit Zertifikat in Trauerbegleitung:** Beginn: 18.- 20.4.08. Auskunft und Anmeldung bis 15. Feb. 08 bei: Karl Mattmüller, Tel. 041 419 48 37, E-Mail: karl.mattmueller@kathkircheluern.ch
- **Durch die Trauer – zu neuer Lebendigkeit. Trauerseminar** an 3 Einzeltagen im Haus Bruchmatt in Luzern, 7./14./21. Febr.08, 9 – 17 Uhr
- **Oasentag für Trauernde** – für Menschen in Abschiedssituationen, St. Jodern in Visp/VS, 11. März 08
- **Rituale im Sterbeprozess – Weiterbildungstag** der Caritas Luzern für Menschen in der Sterbebegleitung im Haus Bruchmatt in Luzern, 13. März 08
- **Kreativer Umgang mit Trauer. Trauerseminar** in der Kartause Ittingen/TG, 20.-22. Juni 08

Bereich Shibashi – Meditation in Bewegung

- **federleicht kraftvoll. Shibashi-Einführungs- und Vertiefungskurs**, St. Arbogast in Götzis, 8./9. Febr.
- **Shibashi-Qi Gong -Weiterbildungskurs 08 / 09**, für 1 ½ Jahre. Beginn: 4. Sept. 08, in Luzern

Bereich Schöpfungsspiritualität

- **Heil-Singen.** Jeden 3. Sonntag im Monat, in der Bruchmattkapelle in Luzern, von 17.00 bis ca. 18.00 Uhr
- **Wir Menschen – lebendige Ikonen Gottes. Tag der Achtsamkeit** mit Dorothy Day im Haus Bruchmatt in Luzern, 23. Febr.08
- **Wesentlich werden. Impulse zum Prozess der inneren Reifung** – auf vier Pfaden in der Kartause Ittingen, 25/26. April 08

Bereich Visionssuche / initiatorische Naturarbeit

- **Wachstumszeit Wandlungszeit.** Tai Ji – Qi Gong Shibashi und Naturerfahrungen im Fontaine André in Neuenburg, 30.April -4.Mai
- **Wenn der Tod ins Leben ruft. Weiterbildungsseminar** für Menschen an einer Lebensschwelle und jene, die andere darin begleiten, Luzern, 4.-8. Juli 08
- **Visionssuche für Frauen.** Naturretreat im Kt. Graubünden, 15. – 27. Aug. 08



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

Bruchmattstrasse 7 • CH-6003 Luzern
www.lebensgrund.ch