

*Schick mir keinen Engel  
der alle Antworten kennt  
aber einen  
der mit mir die Fragen aushält*

*Schick mir keinen Engel  
der allen Schmerz wegzaubert  
aber einen  
der mit mir Leiden aushält*

*Elisabeth Bernet*



## **Lebensgrund - Newsletter 16 / April 2012**

Liebe Weggefährtinnen, Weggefährten und Interessierte an unserer Arbeit,

Diesen Frühling erleben wir es wieder: das Leben ist ein Wunder... und es ist eine Zumutung! Das Leben ist zauberhaft kraftvoll ... und sehr verletzlich. Wie können wir Menschen beistehen, die plötzlich mit einem schweren Schicksalsschlag konfrontiert sind. – Dem möchten wir heute nachgehen. Aber zuvor schauen wir zurück auf das Vergangene:

- Zunächst das Highlight des ersten Monats: Am 18. Januar feierte Antoinette mit einem kraftvollen Fest ihren **50. Geburtstag** mit einer Singrunde, geleitet von der Singritualleiterin Susanna Mäder und abgerundet nach einem feinen Apérobuffet mit einer beeindruckend-poetischen Feuershow von Janine Henner.
- Ende Januar begannen 16 motivierte Personen **die vierte 10-tägige Shibashi Qi Gong-Jahres-Ausbildung**. Und von der 10-köpfigen **Ausbildungsgruppe in Trauerbegleitung** haben sich alle nach der letztjährigen Basisstufe entschieden, die Aufbaustufe zu besuchen. Nach Ostern treffen wir uns zur 2. Einheit, Thema: Wie Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer begleiten?
- Es gab auch Saat, die nicht aufging. Den in Ilanz geplanten **5. Lehrgang „Begleitung durch die Landschaften der Trauer“** mussten wir leider wegen zu wenig Anmeldungen absagen. Die Brachzeit wollen wir nun nutzen, um das Angebot zu überarbeiten und **im Herbst wieder in Luzern** und in eigener Regie einen **2-jährigen Ausbildungslehrgang in Lebens- und Trauerbegleitung nach Lebensgrund GmbH** anzubieten!
- **Gut Ding will Weile haben - unsere neue Homepage** braucht noch eine Weile, bis sie aufgestartet werden kann. Da gibt's noch einiges zum Dran-Arbeiten, aber wir sind guter Dinge und freuen uns an dem, was da im Verborgenen entsteht.
- Seit einiger Zeit sind wir auch mit weiteren Aktualitäten, Berichten, Texten, Bildern auf Facebook präsent. Sie finden uns dort unter **[www.facebook.com/lebensgrund.ch](http://www.facebook.com/lebensgrund.ch)**

### **Wenn Schicksalsschläge Menschen treffen**

Stauend erleben wir in diesen Tagen das kraftvolle Kommen des Frühlings. Zeitgleich mit dem Erwachen der Natur starben innerhalb einer Woche Kinder plötzlich und auf unfassbare, traumatische Weise – wie beim Busunfall bei Siders. Während für die Medien und für die meisten von uns diese tragischen Ereignisse bereits wieder in den Hintergrund rücken, beginnt für die Angehörigen der eigentliche Weg des Trauerns und des Realisierens des Verlusts erst jetzt. Tief sitzt der Schock, nah sind die traumatischen Bilder, brüchig wird der Lebensboden.

Schicksalsschläge treffen uns Menschen im Kern unseres Wesens. Nichts geht mehr, alle Sicherheit zerbricht, wir sind von einem Moment auf den anderen hinausgeworfen aus dem, was uns Geborgenheit geschenkt und Vertrauen ins Leben gegeben hat. Die Frage nach dem Warum und Wieso drängt sich auf. Wir möchten verstehen, was uns widerfährt und dies in einem Sinnhorizont einbetten.

Manchmal - wie beim Unfall von Siders - ist es wichtig, nach der Unfallursache und den Begleitumständen zu fragen. Zu fragen, ob man das Unglück hätte abwenden können, ob aus dem

erfahrenen Schaden etwas zu lernen ist. Bei Straftaten gilt es, die Schuldigen zu erkennen und zur Rechenschaft zu ziehen. Oftmals aber sind Schuldgedanken und Schuldzuweisungen ein verzweifelter Versuch, angesichts der erfahrenen Ohnmacht das Fehlen von Antworten erträglicher zu machen. Weil für uns Menschen Situationen der Sinnlosigkeit schwer auszuhalten sind.

Manchmal hilft es nicht, nach Sinn und Schuld zu fragen, weil wir dann nur in Gedanken kreisen und in schmerzliche Tiefen gezogen werden. Dann kann uns das Bild des Karsamstags ermutigen zum Innehalten. Der Karsamstag ist jener Tag der Karwoche, in der dumpfe Grabesstille herrscht. Wo es keinen schnellen Trost und keine Antworten gibt. Nur das Aushalten des Dazwischen, in dem nichts mehr so ist, wie es war und sich noch keine Wege auftun, wie es weiter gehen könnte. Es ist das Aushalten vom Schmerz, vom Unfassbaren, von der Trennung, vom Nichts. Und der Versuch, irgendwie zu überleben, weiterzuleben.

In solchen Momenten sind keine grossen Sinnentwürfe gefragt. Nur das Weitergehen, Schritt für Schritt. Den Tag bestehen, Stunde um Stunde. Was Menschen dann hilft, ist die praktische Unterstützung im Alltag und das Nicht-Vergessen-Werden. Eine Hand, die konkret mit anpackt. Ein Essen, das vorbei gebracht wird. Eine Telefonnummer, die für eine kleine Dienstleitung benutzt werden kann. Und dass es Menschen gibt, die zeitweise mit ihnen dieses Nichts, diese Ohnmacht aushalten. Trost und Treue sind im Althochdeutschen nahe beieinander. Das lateinische *Consolari* spricht vom Trost als das Dasein beim Einsamen. Das ist ein Stück weit der solidarische Weg des Karsamstags. Im Tun des Notwendigen und im Aushalten des Nichts...so kann langsam die Hoffnung keimen auf ein österliches Trotzdem, dass irgendwann wieder wachsen kann.

In diesem Sinn grüssen wir Euch karsamstäglich und österlich trotzig, ganz herzlich

Barbara Lehner und Antoinette Brem

*PS: Unser Solidaritäts-Konto: PC 19-12720-4. Damit leisten Sie einen Solidaritäts-Beitrag für Menschen, die über wenig finanzielle Mittel verfügen, aber gerne unsere Angebote nutzen möchten.*

---

**Ausblick auf Kurse und Veranstaltungen:** (Details: [www.lebensgrund.ch](http://www.lebensgrund.ch) oder 041 310 98 51)

**Zum Wesentlichen *begleiten* – in Sinn- und Identitätssuche**

- **Mit dem Verlust leben lernen – im Abschiednehmen Trost, Klarheit und neuen Lebensmut finden.** Trauerseminar, 4. – 6. Mai 2012, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern
- **In der Klarheit liegt Kraft,** Aufstellungsseminare in systemischer SELBST-Integration nach Dr. Langlotz: am SA 12. Mai (*Spezialangebot Einzeltag!*) sowie am 13./14. Juli oder am 9./10. Nov. 2012, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern.
- **Die Lebenskraft stärken, im Lebensrad tanzen.** Shibashi und Natur, Wachstumszeit: 1.-3. Juni 2012, Wandlungszeit: 14.-16. Sept. 2012, FR 10.00 – SO 16.00 Uhr, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern.
- **Gehalten im goldenen Licht.** Mit den Perlen des Glaubens Schwerkranken und Sterbende begleiten, 17. Juni 2012, Haus der Begegnung, Ilanz GR.
- **Bergkraft\*Stille\*Lebenssinn,** Wandern im Spiegel der Natur. Für Frauen. 14. – 19. Aug. 2012, Urner Berge.
- **In Herbstfarben leuchten – Spiritualität im Reifen und Älterwerden.** Jahresweggruppe mit den vier Pfaden einer Schöpfungsspiritualität zusammen mit Margrit Arnold-Klein. 4 Termine, Beginn: 31. Aug. 2012.
- **Befreiung aus Abhängigkeit und Selbstentfremdung.** Therapieseminar systemische SELBST-Integration mit Dr. Langlotz, 28. – 30. Sept. 2012, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern, (Assistenz: Barbara Lehner)

**Leib und Seele *bewegen*: Shibashi – Meditation in Bewegung**

- **Die Lebenskraft stärken, im Lebensrad tanzen.** Shibashi und Natur, Wachstumszeit: 1.-3. Juni 2012, Wandlungszeit: 14.-16. Sept. 2012, FR 10.00 – SO 16.00 Uhr, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern.
- **Ruhig wie ein Berg – bewegt wie ein Fluss,** Shibashi-Einführungs-/Vertiefungskurs, 6.-8.7. 2012, Lassalle-Haus Bad Schönbrunn, Edlibach ZG.

**Das Leben *segnen* – Kostbares feiern**

- **Heil-Singen.** Jeden 3. Sonntag im Monat, Bruchmattkapelle Luzern, 17.00 bis ca. 18.00 Uhr
- Wir gestalten auf Anfrage **Übergangsrituale** (Taufe, Segensfeiern für Paare, Trauerfeiern, Heilrituale u.a.)

**Wachstumsschritte wagen – Fachkompetenz *vermitteln***

- **Ausbildungslehrgang in Lebens- und Trauerbegleitung nach Lebensgrund GmbH,** im Seminarhaus Bruchmatt in Luzern, Beginn: 12. – 14. Nov. 2012
- **Follow-up Trauerbegleitung: Spiritualität in der Trauerbegleitung,** Seminarhaus Bruchmatt, Luzern, 6. Nov. 2012, 09.30-17.00 Uhr.



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

Bruchmattstrasse 7 • CH-6003 Luzern  
[www.lebensgrund.ch](http://www.lebensgrund.ch)