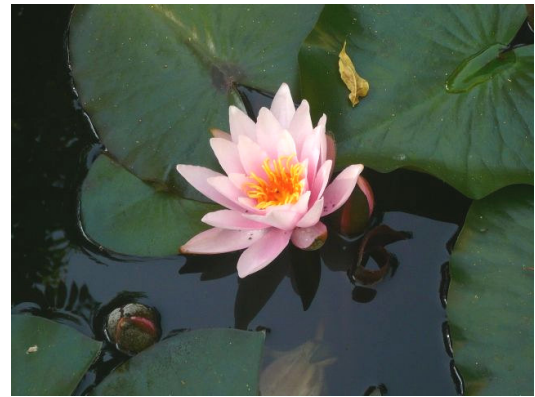


Und es kam der Tag,
da das Risiko
in der Knospe zu verharren
schmerzlicher wurde
als das Risiko
zu blühen.

Anäis Nin



Lebensgrund - Newsletter 7 / Okt. 2009

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, liebe Bekannte und Interessierte an unserer Arbeit

Wer jetzt über den Markt geht, kann sich kaum satt sehen an der farbigen Vielfalt von Früchten, Gemüsesorten und Blumen. Was übers Jahr gewachsen und gereift ist, wurde geerntet und eingebracht. Zeit auch für uns zu fragen, was wir mit unserer Arbeit ernten und einbringen von diesen Sommermonaten:

- **Marimil Lobregat, unsere 80-jährige Shibashi-Meisterin aus Sydney/Australien** war anfangs Juni in der Schweiz. Sie hat rund 50 Personen Kurzformen des Qi Gong unterrichtet, altbekannte Shibashi-Formen und eine neue Form mit dem wohlklingenden Namen „**Energy Greeting Movements**“. Neben dem Begleiten der Kurse haben wir selber eine intensive Weiterbildung genossen und mit Marimil eine weitere Form „**Wildgans-QiGong**“ vertieft.
- **Begleitarbeit im Spiegel der Natur** war im Juli auch dieses Jahr Antoinette's Haupttätigkeit. Mit einer kleinen Gruppe war sie in den Walliser Alpen auf **VISIONSSUCHE**. Eine Teilnehmerin berichtet: „*Nie hätte ich gedacht, dass ich in so kurzer Zeit zur Ruhe komme. Die Natur hat mich mir selbst zurückgeschenkt.*“
- Die **Fortbildungsgruppe Trauerbegleitung** ging im Juni- und September-Modul mit den Themenschwerpunkten: „Trauertheorien / –methoden“ sowie „Welcher Trost trägt angesichts von Sterben und Tod“. Uns berühren die Erkenntnisse, die sie aus der Natur und der inneren Begegnung mit dem **Tod als Lebenscoach** zurückbrachten: „*Ich staune, dass meine Stunden im dunklen Wald so etwas unbeschreiblich Schönes und Starkes hervorgebracht haben. Ich bin immer noch ganz erfüllt von dieser Kraft und fühle eine grosse Dankbarkeit dem Leben gegenüber, dass ich SEIN darf, WERDEN und mich VERÄNDERN darf.*“
- Bereits zum zweiten Mal konnte Barbara in der Kartause Ittingen einen Kurs zum **Themenbereich „Spiritualität und Lebenskunst im Älterwerden“** durchführen. Titel: „In Herbstfarben leuchten, Glücksperspektiven im Älter werden“. „*Fachliche Kompetenz, Humor, Kreativität prägen Eure Kurse. In der Gruppe fühle ich mich geborgen und gehe reich beschenkt nach Hause.*“ Solche Rückmeldungen ermutigen uns kreativ weiterzuarbeiten. Für 2010 ist ein Folgekurs zu „Nichts weniger als das Ganze“ geplant!
- Antoinette hat den Monat September – neben der Kurse in Shibashi und Trauerbegleitung – mit dem **Gestalten und Durchführen von Ritualen** begonnen und auch beendet: am 1. Sept. eine Abschiedsfeier für eine an Krebs verstorbene junge Frau, am 26. Sept. eine Segnungsfeier für zwei Frauen und ihren weiteren gemeinsamen Weg. „*Eure sorgsame Sprache hilft, dass sich religiös beheimatete Menschen genauso angesprochen fühlen wie jene, denen religiöse Dinge nicht viel sagen. So baut ihr Brücken zwischen den Menschen.*“

Vom Risiko zu blühen und dem Verlangen, in die Fülle zu reifen

Was war das doch für ein prachtvoller Blumen- und Blütensommer! Wie wenn sich die Natur die Worte von Anäis Nin zu Herzen genommen und beschlossen hätte: jetzt wird geblüht, komme was wolle. Auch wenn – oder gerade weil - jedes Blühen in ein Verwelken mündet. Heute ein kalter Tag im Oktober. Noch vor ein paar Tagen war es so warm wie im Sommer. Wie wenn der Herbst allen, die bis da noch nicht zur Fülle gereift waren, eine letzte Chance gegeben hätte vor dem nahen Einzug des Winters ins Land.

So ähnlich stelle ich mir vor, lockt mich das Leben und stösst mich an, immer wieder über mich selbst hinaus zu wachsen. Mich der Frage zu stellen: bin ich bereits die, die ich sein soll? Habe ich meinen Platz im Leben gefunden, wo ich aus vollem Herzen leben und reifen lassen kann, was in mir angelegt ist? Letztlich ist es die Frage nach der eigenen Berufung, nach der eigenen Lebensaufgabe. Denn in allem Wandel und angesichts der Tatsache, dass alles sich jederzeit verändert, scheint es auch eine Konstante zu geben für uns Menschen: das Bedürfnis, wissen zu wollen, wozu ich eigentlich auf dieser Welt bin.

Und doch scheinen gerade davor auch viele Menschen Angst zu haben: sie verharren in der Knospe und vermeiden es, sich zu zeigen mit ihren Gaben und für alle sichtbar zu werden in ihrer Kraft und menschlichen Grösse. So stellen wir uns selber immer wieder ein Bein. Allerlei Wenn und Aber melden sich: *Ich könnte ja kritisiert werden! Und wenn ich mich irre??! Was, wenn ich eben doch scheitere?! Andere machen dies sicher besser als ich!* Tatsächlich könnte all dies passieren. Na und, was wäre dabei so schlimm? Letztlich geht es um die Frage, ob ich es wage, mich dem Leben vorbehaltlos hinzugeben, mich der inneren Führung anzuvertrauen, komme was wolle. Wage ich es, führt mich das Leben vielleicht ganz woanders hin, als da wo ich jetzt bin. Aber vielleicht ändert sich auch einzig mein Blick auf mein bisheriges Leben, es gewinnt an Tiefe und eine neue Wertschätzung für mich selber und die Menschen, die mir anvertraut sind, setzt ein.

„Es gibt etwas, was uns Menschen zutiefst traurig macht: zu sterben, bevor wir die Fülle unseres Menschseins erlangen,“ hat Karlfried Graf Dürckheim einmal gesagt. Einen grossen Teil kann ich selber beitragen. Und um einen anderen wichtigen Teil darf ich auch bitten. Ich tue dies manchmal mit dem, hier leicht veränderten, Bruder-Klausen-Gebet:

Quelle des Lebens, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir
Schenk alles mir, was mich führet zu dir
Nimm mich mir und gib mich mir ganz zu eigen dir.

Mit herbstlich-farbigem Gruss

Antoinette Brem Barbara Lehner

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

Zum Wesentlichen *begleiten* – in Sinn- und Identitätssuche

- **Durch die Trauer zu neuer Lebendigkeit.** Trauerseminar, 20. – 22.11.09, Bruchmatt, Luzern

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

- **Poesie in Bewegung – Fliessendes Shibashi**, Einführungs- & Vertiefungstag, 7.11.09, Bruchmatt, Luzern
- **Eine weise Frau bietet Pfirsiche an.** Einführungs- & Vertiefungskurs, 14./15.11.09, Boldern, Männedorf
- **Sternenwärts & erdennah**, Adventsbeginn mit Energy Greeting Movements, 28./29.11.09, Kartause Ittingen
- **Bewegt stille werden**, zur Einstimmung auf Weihnachten, 18.-20.12.09, Lassalle-Haus, Edlibach b. Zug

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)

Wachstumsschritte wagen – Fachkompetenz *vermitteln*

- **Ausbildungsgang Trauerbegleitung „Kompetent Abschiedsprozesse begleiten“** in Morschach SZ, Beginn: Febr. 2010, Anmeldung bis 31. Okt. 09
- **Spirituelle Begleitung von Kranken und Sterbenden**, Weiterbildungstag, 14. Nov. 09, Biel



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

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