

*Möge uns das Leben
von seinem Atem schenken,
vom Zauber des Augenblicks...
der verführt...
zum Zeit löffeln!*



Lebensgrund - Newsletter 23 / August 2013

Liebe Weggefährtinnen, Weggefährten und Interessierte an unserer Arbeit,

Zeit verlöffeln

„Jetzt hani öppe Zit verlöfflet!“ meinte letztthin eine Freundin. Zeit verlöffeln, was für ein tolles Wortbild: die Vorsilbe ver... spricht vom Verlieren, Verraten, Vertun, Verzögern, Verlegen, Verspäten...

„Zeitverlust“, nicht mehr „Wartezeit“ werden neuerdings die Verspätungen im öffentlichen Verkehr genannt. Als ob die Zeit uns gehören würde und wir sie portionenweise einteilen und nutzen könnten. Dabei ist die Zeit doch auch wie ein Fluss, der unaufhaltsam weiterträgt, sich ständig wandelt und doch ewig fließt.

Zeit verlöffeln wir mit Tun und Sein, welches nicht dem Abarbeiten der Pendenzen und dem Erarbeiten eines konkreten Gewinns dient. Zeit, die in sich zweckfrei ist... Zeit, die vergeht mit einem Krimi, der mich meinen Alltag vergessen lässt, mit dem Kind, das grad meine Aufmerksamkeit sucht, mit den alternden Eltern, die sich über den Besuch und die tausend kleinen Handgriffe freuen, mit dem Hund, mit dem ich heute ausgiebig gespielt habe oder mit der Freundin, die spontan anrief und meinen Rat brauchte.

„Die Zeit, die Du für Deine Rose verloren hast, macht Deine Rose so kostbar.“ heisst es im kleinen Prinzen von Saint Exupery. Wie wäre es, die Vorsilbe in Gedanken wegzulassen und stattdessen von Zeit löffeln zu sprechen? Wie ein kostbares Gericht, das ich Löffel für Löffel auf der Zunge vergehen, verkosten und geniessen will.

„Nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her.“, sagt Ignatius von Loyola. Wer nur lebt, um effizient die eigenen Pendenzenlisten zu erledigen, wird vielleicht vieles erreichen, ist aber in Gefahr, innerlich zu verhungern, zu verarmen. Weil wir eben Zeit brauchen. Unverplante und unnütze Zeit zum Verdauen, Verweilen, Verräumen, Verklingen, Verkosten.

Möge der Sommer mit seiner Hitze und seiner Lebensfülle uns einladen, für uns und andere diese Zeit zu nehmen, zu schenken.

Mit herzlichem Gruss,

Barbara Lehner und Antoinette Brem

*Schenk mir
deinen Atem
Leben*

*ein Fenster
der Zärtlichkeit
im Strudel
des Dringlichen*

*Ewigkeitsfunken
wenn die Sehnsucht
ihren Zenit
überschritten hat*

*einen Raum der Stille
nach dem letzten
ausklingenden Ton*

*Schenk mir
deinen Atem
Leben*

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 Kurse und Veranstaltungen:

(Infos bei welcome@lebensgrund.ch oder 041 310 98 51)

Zum Wesentlichen *begleiten* – in Sinn- und Identitätssuche

- **Lassen und wesentlich werden. Ferien-Wander-Tage zur persönlichen Standortbestimmung**, Haus der Begegnung, Ilanz. 9.- 12. Sept. 2013.
- **Abschied zu Lebzeiten. Ein Weiterbildungstag zu Trauer und Demenz**, St. Agnes, Luzern, 9. Sept., 9 - 17 Uhr .
- **In der Klarheit liegt Kraft**, Aufstellungsseminar systemische SELBST-Integration nach Dr. Langlotz, 21./22.Sept. sowie 8. - 10.Nov.2013, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern.
- **In Herbstfarben leuchten. Spiritualität im Reifen und Älterwerden**, Jahresweggruppe. Beginn neue Jahresweggruppe 2013/14: 1. Tag: 27. Sept. 2013.
- **Trauerseminar: Mit dem Verlust leben lernen**, in Luzern. 22.-24. Nov. 2013

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

- **Geerdete Leichtigkeit**, Shibashi-Qi Gong Einführungs- und Vertiefungskurs, Kloster Kappel am Albis, 16. – 18. Aug. 2013
- **erdverbunden himmelwärts**, Shibashi-Qi Gong Einführungskurs in Flüeli Ranft, 20. – 22. Sept. 2013

Das Leben *segnen* – Kostbares feiern

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

Wachstumsschritte wagen – Fachkompetenz *vermitteln*

- **Abschied zu Lebzeiten. Ein Weiterbildungstag zu Trauer und Demenz**, St. Agnes, Luzern, 9. Sept.13
- **Ausbildung Shibashi-Qi Gong 2014**, 10 Tage übers Jahr verteilt in einer verbindlichen Gruppe, in Luzern. Neuer Beginn: 22. Januar 2014
- **Begleitung durch die Landschaften der Trauer**, 12-monatiger Lehrgang mit Zertifikatsabschluss, in Luzern, Neuer Beginn: 10. - 12. März 2014.



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

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