



Raum der Stille

liegt in mir
eingebettet in meinem Herzen
ein Ort der Unendlichkeit
wo keine Zeit
kein Sollen
kein Wollen
mir die Sicht versperrt

Irene Thoma

Lebensgrund - Newsletter 40 / September 2017

Von der Kunst, sich zu unterbrechen und abzutauchen

Auf einem Bootssteg sitzend lausche ich dem glucksenden Wasser unter mir und betrachte das Lichtspiel der Wellen, welches mich verzaubert und wegträgt. Gerade eben noch war ich auf dem „Weg der Stille“, einem Pfad mit Gedankenimpulsen auf der Isola San Giulio. Gut und knapp formuliert sind diese Anregungen, die mich durch die engen Gassen begleiten. Doch es wollte nicht so klappen mit der Stille. Schnatternde Touristengruppen und mein Ärger über ihre Unbelehrbarkeit verwehren mir den Zugang zur inneren Einkehr. Um mich zu retten, tauche ich ab in eine der Seitengassen, die mir den Duft des Wassers und das Klatschen der Wellen entgegenträgt. Dort finde ich mich wieder, finde zum Raum und zur Ruhe in mir. Auf dem Bootssteg sitzend, lauschend und staunend verzaubert.

Manchmal müssen wir wirklich abtauchen, denke ich. Dann brauchen wir den Mut, den Hauptpfad des Tages mit seinen Verpflichtungen, Plänen und vorformulierten Gedanken zu verlassen. Wir brauchen diese Oasen jenseits aller Zeit, allen Plänen und Aufgaben. Momente, in denen wir alles um uns herum vergessen und uns einlassen auf das, was uns grad begegnet.

Jede Spiritualität lebt von der Kunst der Unterbrechung, die es ermöglicht, neu sich auf das Leben einzulassen. Dorothee Sölles Aktualisierung des Sabbatgebots spricht davon:

Du sollst dich selbst unterbrechen

Zwischen Arbeiten und Konsumieren
soll Stille sein und Freude,
zwischen Aufräumen und Vorbereiten
sollst du es in dir singen hören,
Gottes altes Lied von den sechs Tagen
und dem einen,
der anders ist.

Zwischen Wegschaffen und Vorplanen
sollst du dich erinnern an
diesen ersten Morgen,
deinen und aller Anfang,
als die Sonne aufging ohne Zweck
und du nicht berechnet wurdest
in der Zeit,
die niemandem gehört
außer dem Ewigen.

Wer zeitweilig aussteigt aus dem Fluss des Tages, der Zeit, der Aufgaben, schenkt sich neuen Atemraum und die Möglichkeit, sich neu zu verbinden: mit dem Grund, der trägt und mit dem innersten Raum, der Heimat und neue Kraft schenkt.

Auch Trauernde brauchen Inseln der Unterbrechung. Nicht immer sind es die Natur oder die Meditation, die beim Ausstieg aus dem Alltag helfen. Manchmal ermöglicht auch ein Tun Zugang zu diesem Raum, welcher Ruhe und neue Kraft schenkt.

Wie das Puzzlespiel jenes trauenden Ehemanns und Vaters, der allein den Familienalltag meistert und seine Tochter im Abschiednehmen von der schwerstkranken Mutter unterstützt. Als ich ihn fragte, ob er auch Zeiten für sich habe, um all dies zu verarbeiten, berichtete er scheu, dass er beim Puzzlespiel mit der Tochter bemerkte, wie gut ihm dies tue. Als einige Zeit später klar wurde, dass die Situation der Ehefrau sich verschlechterte und sie sterben würde, habe er sich ein besonders schweres Puzzle gekauft. Daran knobte er nun jeweils eine gute Stunde vor dem Einschlafen.

Diese Zeit, in der er ganz sich auf diese Rätselaufgabe konzentrierte, sei für ihn die einzige Zeit im Tagesablauf ohne Grübeln, Sorgen und Ängste. Da denke er nur an diese Aufgabe und an sonst gar nichts. Ob dies nicht komisch sei, fragt er. Und ich verneine und staune über die Weisheit seiner Seele: In einer Zeit, in der seine Welt durch den nahenden Tod seiner Partnerin und Mutter seiner Tochter Stück für Stück auseinanderbricht, schafft er symbolisch etwas Neues, indem er Puzzleteil um Puzzleteil ein neues Bild zusammenfügt.

Auch in den kleinen Auszeiten unseres Alltags fügen sich die Dinge oftmals neu zusammen. Wir lernen einen neuen Blick und schärfen die Sinne. Auch ich bin verändert aus der Seitengasse zurückgekehrt und konnte die Gedankenimpulse nun dankbar aufnehmen. In kurzer Zeit war ich eine andere geworden. Sie sprachen mich nun an, weil in mir horchender Herzraum gewachsen war.

In diesem Sinn wünschen wir eine herzvolle Herbstzeit

Barbara Lehner und Antoinette Brem

Rückmeldungen auf diesen Newsletter bitte auf: welcome@lebensgrund.ch

I like: Ihr findet uns auch auf **Facebook:** www.facebook.com/lebensgrund.ch

Ausblick auf einige Kurse und Veranstaltungen: (das ausführliche Jahresprogramm finden Sie auf www.lebensgrund.ch/Kurse, Infos bei welcome@lebensgrund.ch oder 041 310 98 51)

☀ **Follow-up Trauerbegleitung: Weite den Raum - Mich selbst und andere mit Jin Shin Jyutsu (Strömen) begleiten.** Mit Maria Anna Zündt, Vorarlberg A., in Luzern. **Daten: 16./17. Oktober 2017**

☀ **In der Klarheit liegt Kraft.** Systemische SELBST-Integration, Luzern. 18./19. November. 2017.

☀ **Trauerseminar: Mit dem Verlust leben lernen - im Abschiednehmen Trost, Klarheit und Lebensmut finden.** Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Datum: 24. – 26. November

☀ **„Wenn's soweit ist, soll's stimmig sein.“** Info-Workshop zur Gestaltung von Trauerfeiern und Bestattungsformen. Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Datum: 29. Nov.

☀ **Ankommen im Raum der Stille** Shibashi-Qi Gong im Advent, Lassalle-Haus, 8. – 10. Dezember.

☀ **Bewegt stille werden.** Shibashi-Qi Gong als Einstimmung auf Weihnachten, Kloster Kappel 14. – 16. Dezember.

☀ **10-tägiger Lehrgang Shibashi Qi Gong**, 5 mal 2 Tage, in Luzern, Beginn: 20./21. Februar 2018.

☀ **Grundausbildung in Trauerbegleitung "Begleitung durch die Landschaften der Trauer"**, 13-monatiger Lehrgang mit Zertifikatsabschluss, in Luzern, Nächster Beginn: 9. – 11. April 2018