



Die Hoffnung ist das Federding,
das in der Seel' sich birgt,
und Weisen ohne Worte singt
und niemals müde wird.

Emily Dickinson
US-Dichterin (1830 – 1886)

Lebensgrund - Newsletter 38 / Februar 2017

Wenn der Seelenvogel ruft...

„Was ist eigentlich die tiefere Bedeutung des Shibashi-Qi Gong-Bildes ‚Fliegende wilde Gänse?‘“, fragt Simone, eine Kursteilnehmerin heute morgen in der Übungsgruppe. „Was bedeutet es denn für dich, für euch?“ frage ich, bevor ich antworte, in die Runde. „Freiheit, Leichtigkeit, sich über den manchmal bedrückenden Alltag erheben und die Dinge von etwas grösserer Distanz betrachten“ – dies einige Antworten.

Mir fällt eine Geschichte ein, welche ich gestern übers Internet von jemandem zugeschickt bekommen habe: Sie spielt in einem Dorf. Das erste was auffällt: Menschen und Tiere sind kugelförmig. Alle essen ohne zu überlegen undefinierbares in sich hinein, manche sind noch mit anderem beschäftigt, mit Arbeiten zum Beispiel... Ein Junge kommt ins Blickfeld, er sitzt mit seiner Familie am Mittagstisch und löffelt lustlos einen Brei. Plötzlich erregt ein munter pfeifender Vogel auf dem Fensterbrett seine Aufmerksamkeit, schon fliegt dieser auf und davon. „So möchte ich auch fliegen können“, muss sich der Junge gedacht haben. In der Folge sehen wir ihn bei seinen durchaus einfallsreichen Versuchen, aber er scheitert immer wieder und landet zuletzt bäuchlings im Schnee, tieftraurig. Da ist er wieder, der Vogel, vor ihm auf einem Ast pickt er sich Beeren von einem Strauch – und fliegt wiederum elegant und mit Leichtigkeit davon. Der Junge rappelt sich hoch. Wie der Vogel greift er sich eine Beere, isst sie, offenbar schmeckt sie ihm, ein erstauntes Lächeln huscht über sein Gesicht. Sein Traum vom Flug in ein anderes Leben gewinnt neue Nahrung, buchstäblich: von nun an nährt ihn die Natur, er bastelt sich neue Flügel, wird dabei leichter und leichter. Die kugelförmigen Leute erblicken bald schon über sich Einen der Ihren davon fliegen, seinem Seelenvogel folgend.... Die Geschichte endet mit einem bedeutsamen Bild: der Junge liegt in einer wunderschönen Landschaft rücklings auf dem Boden, mit dem Herzen nahe bei Mutter Erde.

Ich schliesse die Geschichte mit den Worten: „Der Junge musste ein Wagnis eingehen, um seinem Lebenstraum zu folgen. Er musste bereit sein, anders als alle anderen zu werden. Er musste in Kauf nehmen, manchmal auch gehörig auf die Schnauze zu fallen... Aber er gewinnt dabei sich selbst, er gewinnt den offenen weiten Raum des Himmels und die tragende nährenden Kraft der Erde. Und hiervon erzählt das Shibashi-Bild ‚Fliegende wilde Gänse‘...“

Meine Worte verklingen einen Moment lang in der Stille. „Eindrücklich ist ja,“ meldet sich eine der Frauen in der Übungsgruppe zu Wort, „dass dem befreienden Wildgans-Bild ein konfrontativ-kämpferisches Bild in der Shibashi-Qi Gong-Abfolge vorausgeht: ‚Ein Drache

steigt aus dem Meer auf – dem Befreienden geht häufig eine Anstrengung, ein Kampf voraus. Aber es folgt nachher etwas anderes...“ So habe sie es auch erlebt in einer schwierigen Lebensphase. Diese sei ihr vorgekommen wie der Kampf mit dem Drachen, der aus der Tiefe aufgestiegen sei. Im Wissen um die spielerisch in die Lüfte schwebenden ‚Wildgänse‘ hätte sie die Konfrontation mit dem ‚Drachen‘ besser ertragen können.

Ja, manchmal gibt es kein Ausweichen. Wie gut, wenn wir uns in solchen Zeiten an Worte mit Ewigkeitscharakter erinnern können. Ermutigungsworte wie jene von Emily Dickinson von der *Hoffnung als Federding* – unserem Seelenvogel, der niemals müde wird, uns Weisen zu singen, die ins Leben rufen...

Mit herzlichem Gruss,

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

☀ **Vertiefungskurs „Präsenz einüben.“** Tage in Stille mit Kurzimpulsen, Stilem Shibashi und Sitzmeditation. Seminarhaus Bruchmatt, Luzern, 18./19. März

☀ **In der Klarheit liegt Kraft.** Systemische SELBST-Integration nach Langlotz, Luzern. Nächste Termine: 18./19. März

☀ **Grundausbildung in Trauerbegleitung "Begleitung durch die Landschaften der Trauer"**, 13-monatiger Lehrgang mit Zertifikatsabschluss, in Luzern, Nächster Beginn: 27. – 29. März

☀ **„Wenn's soweit ist, soll's stimmig sein.“** Info-Workshop zur Gestaltung von Trauerfeiern und Bestattungsformen. Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Daten: 31. März und 29. Nov.

☀ Jahresgruppe **Wachstumszeit – Wandlungszeit.** Unterwegs im Lebensrad „Vier Schilde der menschlichen Natur.“ Qi Gong, Stille und Natur. Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Beginn: 29. April

☀ **Bis Stille in den Händen liegt.** Shibashi-Qi Gong - Einführungs- und Vertiefungskurs, Kloster Kappel, 19. – 21. Mai

☀ **Trauerseminar: Mit dem Verlust leben lernen - im Abschiednehmen Trost, Klarheit und Lebensmut finden.** Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Datum: 16. – 18. Juni

☀ **Der Duft der Erde steigt auf.** Shibashi-Qi Gong - Einführungs- und Vertiefungskurs, Lassalle-Haus, 7. – 9. Juli

☀ **Wo ich sein darf, die ich bin.** Visionssuche für Frauen, Bündner Berge, 6. – 19. Aug.

☀ **Zusatzqualifikation** zur Grundausbildung in Trauerbegleitung: **Diplomstufe „Kinder, Jugendliche und Familien in ihrer Trauer begleiten.“** Mit Mechthild Schroeter-Rupieper, Leiterin Institut für Familientrauerbegleitung, Gelsenkirchen D, Beginn: 24. – 26. Aug.