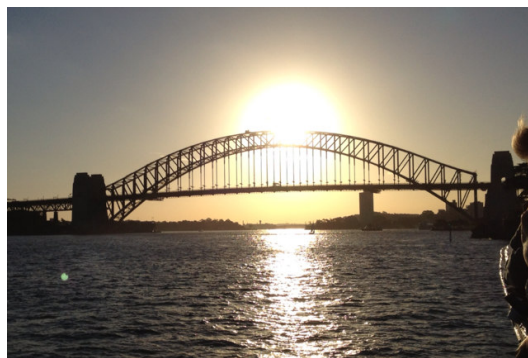


„Wirf deine Angst in die Luft...

Sei was du bist

Gib was du hast.“

Rose Ausländer



Lebensgrund - Newsletter 21 / April 2013

Liebe Weggefährtinnen, Weggefährten und Interessierte an unserer Arbeit, erlauben Sie uns einen Hinweis vorneweg: in einer Woche (vom 19.-21. April) führen wir wiederum ein Trauerseminar durch. Für die Angemeldeten ist es jeweils sehr wichtig, dass wir diese Seminare durchführen können. Es hat im Moment noch einige freie Plätze und wir sind froh um Weiterempfehlung an Interessierte! Herzlichen Dank!

Und nun zu unserem inhaltlichen Schwerpunkt: anfangs Woche sind wir von zwei Intensiv-Wochen in Shibashi Qi Gong aus Australien zurückgekehrt. Noch klingen die Worte unserer Meisterin Marimil Lobregat in uns nach:

„Keep on practicing to the end – übt weiter bis zum Schluss.“

Mitten aus unserer letzten Übestunde wurde Marimil notfallmässig zu einer sterbenden Frau gerufen, eine halbe Stunde vor unserem geplanten gemeinsamen Abschluss. Sie, die aufgrund einer eigenen Erkrankung jeden Moment sterben könnte. Keine Frage für Marimil, dass sie diese Diagnose nicht daran hindert, das zu tun, was sie in den letzten Jahren schon immer getan hat: Sterbende begleiten und Menschen mit der lebensfreundlichen Spiritualität des Shibashi Qi Gong vertraut machen. Sie ‚wirft ihre Angst in die Luft und gibt weiterhin was sie zu geben hat‘ – empfindet sich selber mit ihren 86 Jahren noch immer im Spätsommer des Lebens, wo die letzte Reife erfolgt, hin zur Vollendung der Früchte, bevor sie geerntet werden. Dies ist in der Qualität ihrer Bewegungen im Qi Gong wunderbar spürbar. Es ist aber auch vernehmbar aus den Worten, die sie spricht und den Schwerpunkten im Tageslauf, die sie setzt. Wir sind nach Sydney gekommen, um ein letztes Mal von ihr zu lernen...

Er kommt an diesem Morgen unerwartet plötzlich, unser Abschied von ihr. Wir bleiben zurück, Tränen in den Augen. Ihre letzten Worte an uns, bevor sie geht, sind gedacht als Aufforderung, unsere Übestunde weiterzuführen, einfach ohne sie: „Keep on practicing to the end!“ Es sind Worte, die wie ein Vermächtnis klingen, auch letzte Worte einer Meisterin der Lebenskunst an ihre Schülerinnen. „Übt weiter bis zum Ende.“ Sie meint dies durchaus fürs Shibashi Qi Gong. Doch sie erreichen uns noch anders und inspirieren einmal mehr, den Blick auf das eigene Leben zu weiten: es ist nicht wichtig, wo über meiner Lebensbrücke die Sonne gerade steht, ob am Anfang, in der Mitte oder nah dem anderen Ende. Wichtig ist einzig, dass ich nicht aufgebe, sondern weiter übe, trotz Einschränkungen und Unfertigem mich dem Leben zuwende; die Herausforderungen des Lebens als Aufforderung nehme, zu wachsen; mich nicht in meine kleinen Verletzlichkeiten einzumauern sondern mich aus vollem Herzen dem Leben im Hier und Jetzt hingeebe und mich dem Fluss des Lebens anzuvertraue. Gerade so, wie ich mich jeder einzelnen Qi-Gong-Bewegung anvertraue. So lehrt mich diese 86 jährige Frau weit mehr als Qi-Gong-Bilder. Rose Ausländer hat dazu treffende Worte gefunden:

Noch bist du da

Wirf deine Angst

in die Luft

Bald

ist deine Zeit um

bald

wächst der Himmel

unter dem Gras

fallen deine Träume

ins Nirgends

Noch

duftet die Nelke

singt die Drossel

*noch darfst du lieben
Worte verschenken
noch bist du da*

*Sei was du bist
Gib was du hast*

Rose Ausländer

Das etymologische Wörterbuch nennt zum Wort „*üben*“ übrigens folgende sinnverwandte Ausdrücke: „*lernen, arbeiten, musizieren, einüben, schuften, trainieren; befolgen, beobachten, dabei bleiben.*“ Bemerkenswert finde ich die Bedeutung des Wortes Übung aus dem Altniederdeutschen, der ältesten Stufe des heutigen Plattdeutsches: „*Einen Festtag begehen, feiern.*“ Ja, üben wir also getrost weiter bis zum Ende – und vielleicht hilft es in den mühsamen Übe-Momenten des Alltags daran zu denken, dass wir dabei immer auch wieder einen Festtag begehen dürfen!

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 Kurse und Veranstaltungen:

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

Zum Wesentlichen *begleiten* – in Sinn- und Identitätssuche

- **Trauerseminar: Mit dem Verlust leben lernen**, in Luzern. 19.-21. April 2013
- **Wachstumszeit - Wandlungszeit.** Energy Greeting Qi Gong, Arbeit mit dem Lebens-Medizinrad, Stille einüben und viel Zeit in der Natur, max. 8 Personen, unterwegs in einer verbindlichen Gruppe, SA, 27. April / 8. Juni / 7. Sept. / 16. Nov. 2013.
- **Bergkraft ✨ Stille ✨ Lebenssinn.** Unterwegs auf Urner Höhenwegen, Naturzeit und Gemeinschaft, (für Frauen), 30. Mai bis 2. Juni 2013.
- **In der Klarheit liegt Kraft**, Aufstellungsseminar systemische SELBST-Integration nach Dr. Langlotz, 31. Mai -1. Juni 2013, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern.
- **Die Natur als Kraftquelle für die Paarbeziehung.** Neue Impulse finden – im Spiegel der Natur – gestärkt weiter gehen, Kloster Kappel am Albis, 22./23. Juni 2013
- **Visionssuche: Der inneren Stimme folgen.** Frauenseminar, Bündner Berge, 5. bis 17. Aug. 2013

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

- **Ruhig wie ein Berg – bewegt wie ein Fluss.** Shibashi-Qi Gong Einführungs- und Vertiefungskurs, Lassalle-Haus ob Zug, 26. – 28. Juli 2013
- **Wie Wind in Lotusblättern,** 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 auf Anfrage **Übergangsrituale** (Taufe, Segensfeiern für Paare, Trauerfeiern, Heilrituale u.a.)

Wachstumsschritte wagen – Fachkompetenz *vermitteln*

- **Follow up Trauerbegleitung**, Thema „Familien in der Trauer begleiten“, für AbsolventInnen der Ausbildungsgruppen 2007 – 2012, in Luzern, 28. Mai 2013
- **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