

*Es gibt dich*

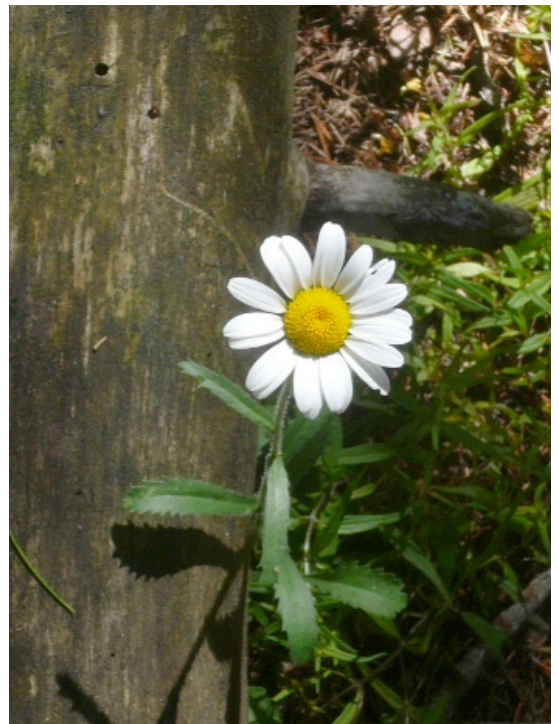
*Dein Ort ist  
wo Augen dich ansehen.  
Wo sich Augen treffen  
entstehst du.*

*Von einem Ruf gehalten,  
immer die gleiche Stimme,  
es scheint nur eine zu geben  
mit der alle rufen.*

*Du fielest,  
aber du fällst nicht.  
Augen fangen dich auf.*

*Es gibt dich  
weil Augen dich wollen,  
dich ansehen und sagen  
dass es dich gibt.*

*Hilde Domin*



## **Lebensgrund - Newsletter 33 / Juli 2015**

### **Vom Trost des Gesehen- und Gehörtwerdens**

"Wissen Sie, Frau Lehner, am Tröstlichsten ist, dass Sie mich verstehen!" meinte beim Abschied eine trauernde Witwe, die ihren Mann ganz plötzlich verloren hatte und zum ersten Mal in die Einzelbegleitung kam. Zu Beginn der Stunde wollte sie grad wieder gehen, sass auf dem äussersten Rand des Stuhles. Aber dann fasste sie Vertrauen und erzählte von der Ehe und dass es nicht immer einfach gewesen sei. Und am Schluss ging er einfach, ohne ein Abschiedswort, so stumm, wie er oft gewesen war in den vielen Jahren zuvor. - Ich begriff, dass ihre Trauer nicht nur den Tod des Mannes umfasste, sondern auch die Sprachlosigkeit, die sich zwischen ihnen breit gemacht hatte. So gesehen zu werden im eigenen Schmerz und Bedauern war für die Frau in diesem Moment einfach tröstlich. Ihr Ausspruch am Schluss des Gesprächs war für mich das schönste Kompliment für meine Arbeit.

Trauer will gesehen, akzeptiert und verstanden werden. So kann uns Menschen Trost zuwachsen. Nicht in gut gemeinten Rat-schlägen, sondern einfach darin, dass sich jemand die Zeit nimmt und den Mut hat, hinzusehen und zuzuhören. Den Schmerz des anderen Menschen anzuerkennen, ganz präsent zu sein und den Raum zu öffnen für die eigene innere Erkenntnis und Weisheit - das allein ist schon heilsam.

Diese Grundhaltung braucht es auch in der Familientrauerbegleitung, für die wir ein Netzwerk aufbauen wollen. Hier werden Menschen ausgebildet und vernetzt sein, die zu Familien gehen, die aktuell einen Verlust zu betrauern haben. Sie werden vor Ort präsent sein, zuhören, ermutigen und die "richtigen Fragen" stellen. Sie werden Gespräche und Prozesse unterstützen innerhalb der Familien und an Schulen. Dazu beginnen wir im August den neuen 12-tägigen Aufbau-Lehrgang zur Fachperson Familientrauerbegleitung. Mechthild Schroeter-Rupieper ist Hauptreferentin. Mit ihrem Lavia Institut für Familientrauerbegleitung ([www.familientrauerbegleitung.de](http://www.familientrauerbegleitung.de)) ist

sie führende Fachperson für die Begleitung trauernder Kinder, Jugendlicher und deren Familien. Noch immer ist sie mit ihrem Team engagiert in der Begleitung der Familien und trauernden Jugendlichen in Haltern, die beim Flugzeugabsturz in den französischen Alpen im Frühjahr 16 Mitschüler/innen verloren haben.

Um Menschen zu begleiten und wirklich Begegnung zu erfahren, braucht es eine besondere Präsenz des Herzens und des Geistes. Das kann erlernt werden. Aber ich kann auch sofort damit beginnen, es einzuüben: Ich bin GANZ im HIER und JETZT, lasse eigene Konzepte und Gedanken sein und versuche, mich ganz auf den Moment mit seinen Gaben und Herausforderungen einzulassen. Im Taoismus wird diese Kunst Wu Wei genannt. Das Nichttun des Nichtigen, das Tun des Notwendigen.

Es ist die Kunst, wirklich wahrzunehmen und zu sehen, was ist und wenn es wichtig ist, mich berühren und bewegen zu lassen, von dem, was Not tut. Bei mir und bei anderen. So wird ein Dialog der Herzen möglich, der bestärkt, nährt und verwandelt. Die Grundhaltung des Wu Wei lädt uns ein, das Leben live zu leben, ohne Linse und innere Trennung durch Gedanken und Meinungen. Wie jene Geschichte es erzählt: Auf einer Rundreise zogen die Reisenden ihre Kameras und fotografierten wie wild an den schönsten und spektakulärsten Orten. Nur einer stand einfach ruhig da, schaute und staunte. Darauf angesprochen, warum er keine Fotos mache: "Ich brauche sie nicht, ich schaue mir die Schönheiten dieser Gegend lieber grad jetzt an."

In diesem Sinn wünschen wir Euch allen einen erlebnisreichen Sommer mit nährenden Augenblicken im Jetzt, hie und da auch ohne Linse des Festhalten Wollens...

*Barbara Lehner und Antoinette Brem*

Rückmeldungen auf diesen Newsletter bitte auf: [welcome@lebensgrund.ch](mailto:welcome@lebensgrund.ch)

I like: Ihr findet uns auch auf Facebook: [www.facebook.com/lebensgrund.ch](http://www.facebook.com/lebensgrund.ch)

---

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

- ☼ **Kinder, Jugendliche und Familien in ihrer Trauer begleiten. Diplomlehrgang in** Familientrauerbegleitung mit Mechthild Schroeter-Rupieper, D, in Luzern, Beginn 20.-22. Aug. 2015
- ☼ **Ende meiner Lebensreise: Führung durch den Friedhof Friedental** in Luzern - Apéro - Info-Workshop zu Gestaltungsmöglichkeiten von Trauerfeiern, in Zusammenarbeit mit Cornel Suter, Leiter Friedhöfe Stadt Luzern. Samstag, 29. Aug. 2015, 14.00 - 18.00 Uhr
- ☼ **In der Klarheit liegt Kraft.** Systemische SELBST-Integration nach Langlotz, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Nächste Termine: 12./13. Sept. 2015
- ☼ **Trauerseminar: Mit dem Verlust leben lernen** - im Abschiednehmen Trost, Klarheit und Lebensmut finden, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern, Nächster Termin: 13. - 15. Nov. 2015
- ☼ **„Wenn's soweit ist, soll's stimmig sein.“** Info-Workshop zur Gestaltung von Trauerfeiern und Bestattungsformen. Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Datum: 18. Nov. 2015
- ☼ **Bewegt stille werden im Advent.** Shibashi-Qi Gong-Einführungs- und Vertiefungskurs, Kloster Kappel am Albis, Datum: 11. - 13. Dez. 2015
- ☼ **Ausbildungsjahr in Shibashi Qi Gong Formen**, ein Jahr lang in einer verbindlichen Gruppe an 10 Tagen. Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Start: 14. Jan. 2016
- ☼ **Begleitung durch die Landschaften der Trauer**, 13-monatiger Lehrgang mit Zertifikatsabschluss, in Luzern. Start Lehrgang 2016: 25. - 27. Jan. 2016



Begleitung in Übergängen

lebensgrund GmbH