

Eine Nacht
wird kommen,
die den Docht der Dunkelheit
entzündet
und das Licht
über unsere Schwelle trägt.

Isabella Schneider



Lebensgrund - Newsletter 45 / Dez. 2019

Soulfood – was in Zeiten der Trauer nährt

Ein Jahr ist es nun her. Wir erinnern uns: Es war einfach da, als wir nach Hause kamen. Nach einer Woche voller Schmerz, Fassungslosigkeit, Erschrecken, Anteilnahme, Weinen, Planen und miteinander den Weg des Abschiednehmens kamen wir müde, traurig und hungrig zu Hause an.

Und da war dieses Zeichen der Verbundenheit, welches uns vor der Haustüre begrüßte: ein Topf mit Kürbissuppe, ein frischgebackenes Zopfbrot, eine Rose, eine Karte mit einem schwarzen Herz. Und es war genau das Richtige im richtigen Moment. Nichts Besseres hätte uns geschehen können als diese feine Suppe, die nährte und erdete und mit ihrem Duft und ihrer Farbe uns wieder ans Leben erinnerte. Und dass es darum ging, sich nun auszuruhen, zu stärken und dann weiterzugehen... zuhause, mit den Aufgaben, die hier auf uns warteten.

Manchmal ist das Herz so schwer, dass man keine Menschen erträgt in der Trauer und keine Kraft hat, etwas Besonderes zu erleben. Oder auf die gutgemeinte Frage zu antworten: „Wie geht es Dir?“ Manchmal braucht man einfach das Naheliegende: eine Hand, die hilft, ein freundlicher Blick, ein bodenständiges Essen, welches nur aufgewärmt werden muss.

Nun verstand ich den jüdischen Brauch der Shiwa besser: Im Judentum zieht sich der engste Familienkreis nach der Bestattung für eine Woche zusammen zum Trauern zurück. Sie werden von Verwandten und Bekannten im Haus des Verstorbenen besucht. Es wird kondoliert, gebetet, Geschichten erzählt und - gegessen. Die Trauernden kochen in dieser Woche nicht. Sie werden vom Besuch mit Essen „versorgt“. Dies gibt den Besuchern die Möglichkeit, etwas Gutes zu tun und entbindet die Trauernden von ihren alltäglichen Pflichten.

Auch wir hätten diese Zuwendung brauchen können. Eine Woche lang sassen wir oft im engsten Familienkreis zusammen am Tisch. Formulierten die Todesanzeige, planten die Trauerfeier, besprachen den Lebenslauf und tauschten unsere Gedanken und Gefühle aus. Wir versuchten zu realisieren, was geschehen war. Erlebten die Stationen des Abschieds: der erste Besuch beim Bestatter, die Gedenkfeier an der Mittelschule von Timo, das gemeinsame erste Realisieren am Sarg. Das vierstündige Entgegennehmen der Beileidsbekundungen beim „z'Wiiwasser gäh“ im Aufbahrungsraum, die bewegende Trauerfeier im Kreis so vieler junger und älterer Menschen, die auch um ihn trauerten. Wir waren alle zusammen ausserhalb, ausserhalb unseres jeweiligen Alltags, ausserhalb von Zeit und Raum und unter Schock.

Wie sollte man da an so alltägliche Dinge wie Essen denken und Hunger verspüren? Wie sollte man da Einkaufen gehen und sich Blicken und Fragen aussetzen?

An Kochen war irgendwie nicht zu denken. Oftmals assen wir im Restaurant. Immer wieder waren wir froh um die hausgemachten feinen Würste, Hamma und Trockenfleisch sowie Brote, welche nährten. Einmal haben wir uns mit einer einfachen Gschwelli, Käse und Salat etwas

Gutes auf den Tisch gezaubert. Ein anderes Mal verhalf die Bestellung beim Thailänder zu einem warmen, nährenden Essen.

Etwas so einfaches und naheliegendes wie liebevoll gekochtes Essen wirkt Wunder. Ist wie ein Stück vom Ring der Verbundenheit, die trägt in schweren Zeiten. So wie es auf der Karte stand, die neben dem Kürbissuppentopf lag, der uns damals zu Hause erwartete.

„Wenn oben nicht mehr oben ist
die Mitte nach aussen gerückt
wenn gute Wünsche wie eine Farce
und ein Sonnentag wie Nebel wirkt.

Wenn nichts mehr ist,
wie es vorher war
dann wünsche ich d,ir Menschen,
die wie ein Ring um dich sind,
damit du nicht fällst.“

(Ludwig Kugler)

Mit herzlichem Adventsgruss und Dank für alle nährenden Begegnungen und Gesten,

Barbara Lehner und Antoinette Brem

Auch Seelennahrung: Am Sonntag, 22. Dez., 17 – 18.30 Uhr, Feier "Weihnachten ohne Dich", für alle, die um einen geliebten Menschen trauern, **St. Peterskapelle Luzern**

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)

☼ "Papa wollte nicht mehr leben" - Trauernde Kinder nach einem Suizid begleiten.

29. Jan. 2020 MI 9.30 - 17.00 Uhr, in Luzern. Vertiefungstag Familientrauerbegleitung mit Mechthild Schroeter-Rupieper

☼ Grundausbildung in Trauerbegleitung 2020-21, "Begleitung durch die Landschaften der Trauer", 13-monatiger Lehrgang mit Zertifikatsabschluss, in Luzern im Februar / März 2020 >> *Ausgebucht!*

☼ Care for Carers Ausbildung Shibashi-Qi Gong 2020, 10 Einzeltage zwischen anfangs März bis Mitte Dezember 2020 in einer verbindlichen Gruppe, in Luzern

☼ **Follow up – Shibashi Qi Gong Vertiefungstage 2020** für AbsolventInnen der 10-tägigen Grundausbildung und weitere langjährig Shibashi-Qi Gong-Praktizierende. Beginn; anfangs März 2020, in Luzern

☼ Bis Stille in den Händen liegt - Shibashi Qi Gong Einführungs- und Vertiefungskurs
6. - 8. März 2020, FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr, Kloster Kappel

☼ Shibashi Qi Gong Retreat "Erholung in der Tiefe meines Seins"

27. April bis 1. Mai 2020, Mandali Retreat Center, Italien. **Nur noch wenige Plätze frei!**

☼ In der Klarheit liegt Kraft. Systemische SELBST*Integration nach Langlotz

Nächste Termine 9. / 10. Mai 2020, in Luzern

☼ **Trauerseminar: Mit dem Verlust leben lernen - im Abschiednehmen Trost, Klarheit und Lebensmut finden**

Nächster Termin: 15. - 17. Mai 2020, im zentrumRANFT, Flüeli-Ranft, OW

☼ **Spiritualität in der Begleitung Trauernder. 24. - 27.04.2020**, Mandali Retreat Center, Italien

☼ **Damit endlich Friede einkehren kann** – Rituale der Heilung bei Trauer und Trauma, Vertiefungstag Trauerbegleitung und Trauerrituale, 25./ 26. Juni 2020, zentrumRANFT, mit Andrea Pilchowski