

„Anfangen hat es in sich: den Sprung ins Vertrauen, das Plötzliche, die Überraschung, der Nullpunkt, die Angst, die Lust, das Funkeln, das Nicht-Wissen, die Aufgabe von Kontrolle und den Zauber radikaler Offenheit.

Nach Irmtraud Tarr



Lebensgrund - Newsletter 19 / Jan. 2013

Liebe Weggefährtinnen, Weggefährten und Interessierte an unserer Arbeit,

Der Jahreswechsel ist eine wunderbare Gelegenheit – zum Rückblick und zum Ausblick... Und zum Anfangen. Hier ist erst mal der Rückblick:

- *Erneuerte Homepage:* Zeit zum Wachsen brauchte sie. Ein gutes Jahr. Jetzt steht sie da, neu, frisch geschlüpft. Es lohnt sich, hinein zu schauen – und wir freuen uns auf Eure Resonanz!
- *Im Begleiten der Nächsten wachsen.* Antoinette hat in der **persönlichen Begleitung der alternden Eltern** auf verschiedensten Ebenen Erfahrungen gesammelt. Vom Schmerz, dass „Abbau schwerer ist als Aufbau“, von der Kunst, den Faden zu einem an Demenz erkrankten Menschen immer wieder aufzunehmen. Vom Rückblick in die eigene Kindheit. Vom kreativen Suchen nach guten Lösungen in schwierigen Pflegesituationen – und von der Dringlichkeit, in allen not-wendigen Einsätzen für andere sich selbst nicht zu verlieren.
- *Neues Weg-Abenteuer:* Ende November hat Barbara zusammen mit Margrit Arnold und 13 Teilnehmerinnen die **Jahresweggruppe „In Herbstfarben leuchten – Spiritualität im Reifen und Älterwerden“** begonnen.
- *Verschobener Beginn:* Trotz vielen Anfragen und InteressentInnen – aber angesichts der zu kleinen Anmeldezahl mussten wir den Beginn des **Ausbildungslehrgangs in Lebens- und Trauerbegleitung auf den 4. März 2013 verschieben. Anmeldetermin ist der 15. Febr. 2013!**
- *Weiterfliessen, wie ein kraftvoller Fluss:* **Shibashi** hat uns durchs Jahr begleitet, kraftvoll und bestärkend... und rundete unsere jährliche Kurstätigkeit ab. Mit zwei gut besuchten und dichten Shibashi-Wochenenden im Advent (Lassalle Haus und Kloster Kappel), mit einem wunderbaren Follow-up-Tag für Shibashi-Lehrende und dem Abschlussstag des 10-tägigen Lehrgangs in Shibashi schloss „der Aussendienst“ von Lebensgrund.- Nun war „nur noch“ Administration vor den verdienten Weihnachtsferien angesagt.
- *Spannendes Projekt:* „Ein Koffer für die letzte Reise“. So heisst die Ausstellung, die die katholische Landeskirche für den 9.-20. Jan. 2013 nach Luzern geholt hat. Wir sind als Organisation mit eigenen Veranstaltungen Teil des tollen Rahmenprogramms. >>[Details](#) (siehe: www.koffer-letzte-reise.ch)

Vom Mut, im Geist des Anfangens zu leben.

Anfänge haben eine tiefe Faszination: Der Jahresübergang ist ein besonderer Augenblick. Man hält inne, während die Glocken das alte Jahr ausläuten und – nach einem kurzen Moment der Stille und der zwölf Glockenschläge - das Neue begrüßen. Gedanken gehen ins vergangene Jahr – und ins neue, das wie ein frisch verschneiter Weg vor einem liegt. Dieses Jahr waren wir mitten im Wald, unter weitem Sternenhimmel, eingetaucht in die Stille der Winternacht.

Mir wurde beim Klang der Glockenschläge bewusst, wie wenig wir unser Leben – und das, was uns lieb und wertvoll ist, letztlich halten und kontrollieren können. Wieviel Geschenk ist und bleibt und wie zerbrechlich jedes Glück ist. Nur das Jetzt können wir bewusst leben und gestalten, so mein Fazit.

Neugierig und offen sein, mit allen Sinnen im Jetzt, das öffnet Wege. Gerade in Zeiten, in denen wir anstehen, nicht mehr weiter wissen, sind wir gefordert, das bereits Gewusste, Geglaupte und Gelebte zu verlassen. Uns neu und innerlich nackt, verletzlich horchend dem Leben zu stellen.

Jeder Übergang und jeder Anfang ist eine Einladung zur Offenheit. Entscheidend ist, ob ich das Leben von seinem Ende und seinen Grenzen und Begrenztheiten betrachte, oder ob ich es wage, das Leben – egal in welchem Alter und in welcher Lebenssituation – mit den Augen einer Anfängerin, eines Anfängers zu betrachten. Denn: „das Leben ist offener, als wir denken, wenn wir es von seinen

Möglichkeiten und nicht von den Grenzen her angehen. Und es öffnet sich in der Masse, wie wir selbst offen bleiben, mit Neugier und Lebenslust. Immer ist Anfang.“ heisst es im neuen Publik-Forum-Extra.

Anfangen erfordert Mut. Jedem Anfang geht ein Ende voraus, ein Abschied von Gelebtem, Gewohntem, Liebgewordenem. Oftmals bedeutet dies Unsicherheit, Umstellung, Trauer. Im Loslassen werden die Hände frei. Achtsamkeit, innere Klärung und aktives Handeln braucht es auch. Und tiefes Vertrauen, dass in allen Anfängen das Wesentliche und Göttliche bereits da ist:

*In den Ursprüngen und Anfängen ist das Göttliche
in unseren zarten, unscheinbaren, winzigen Anfängen.*

Das Göttliche schützt die Anfänge und ist ein Geheimnis des Anfangs.

Wo wir uns am Ende fühlen, stellt es sich als Anfang neben uns.

Wo wir nicht mehr weiter wissen, weist es uns hin auf das Zarte, Unscheinbare, Winzige in uns.

Das was in uns wachsen und gedeihen und stark werden möchte.

Es ist die Perle in uns, die so winzig ist, dass wir sie noch nicht entdeckt haben.

Es ist das Samenkorn in uns, tief verborgen das Gestalt annehmen will.

Es ist Gott mit uns und in uns, der – Mensch und Kind geworden – seitdem in jedem Anfang ist.

Selbst wenn wir am Ende sind, ist das Göttliche unser Anfang.

Sein Segen liegt über unserem Anfang und über unserem Ende,

Das Göttliche – Ursprung, in dem alles beginnt, Ziel, in das alles mündet, Gegenwart, die alles trägt.

(Textausschnitt nach Paul Claudel)

So wünschen wir allen dem vertrauensvollen wachen Geist des Anfangs, den nötigen Lebensmut und den Segen des Ewigen in allem Zeitlichen. Mit herzlichem Gruss zum neuen Jahr,

Barbara Lehner und Antoinette Brem

Ausblick auf Kurse und Veranstaltungen: (Infos bei welcome@lebensgrund.ch oder 041 310 98 51)

Zum Wesentlichen *begleiten* – in Sinn- und Identitätssuche

- **In der Klarheit liegt Kraft**, Aufstellungsseminare systemische SELBST-Integration nach Dr. Langlotz, 25./26.Jan. / 15./16. März / 31. Mai-1.Juni 2013, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. [>> Details](#)
- **Schutzräume für die Seele**. Weiterbildungstag zu Trauer + Trauma, 31. Jan. 2013, Luzern. [>>Details](#)
- **Mit Ungelöstem ins Reine kommen**. Vergebung und Versöhnung als Aufgabe im Leben und Sterben, 9. Febr. 2013, Ilanz. [>>Details](#)
- **Trauerseminar: Mit dem Verlust leben lernen**. 19.-21. April 2013, FR 14.00 bis SO 16.30 Uhr, in Luzern [>> Details](#)
- **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 [>> Details](#)
- **Bergkraft ☼ Stille ☼ Lebenssinn**. Unterwegs auf Urner Höhenwegen, Naturzeit und Gemeinschaft, (für Frauen), 30. Mai bis 2. Juni 2013 [>> Details](#)
- **Visionssuche**: Der inneren Stimme folgen. Frauenseminar, 5. bis 17. Aug. 2013 [>> Details](#)
- **Heilwerden im Herzen**. Mit Schuld und Vergebung ehrliche Wege gehen. 13. - 16. Juni 2013 [>> Details](#)

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

- **erdverbunden himmelwärts**, Shibashi-Qi Gong - Einführungskurs in Luzern, 9./10. März 2013 [>> Details](#)
- **Shibashi Qi Gong Vertiefungstag**, in Klaus im Vorarlberg A, 16. Febr. 2013 [>> Details](#)

Das Leben *segnen* – Kostbares feiern

- **Heil-Singen**. Jeden 3. Sonntag im Monat, Bruchmattkapelle Luzern, 17.00 bis ca. 18.00 Uhr [>> Details](#)
- **Wir konnten wirklich Abschied nehmen**. Gestalten von Trauerfeiern und Abschiedsritualen, Gesprächsabend mit Barbara Lehner & Heidi Müller, Myconiushaus St. Karli-Str. 49, Luzern, 10. Jan. 2013, 19.30 Uhr
- **Wohin geht die Lebensreise?** Lieder, Gedanken, Ritual zum Lebensgrund unseres Daseins, Kirche St. Karl, Luzern, 19. Jan. 2013, 19.30 bis 21.30 Uhr, zusammen mit Susanna Maeder (www.musik-rituale.ch)
- Wir gestalten auf Anfrage **Übergangsrituale** (Taufe, Segensfeiern für Paare, Trauerfeiern, Heilrituale u.a.)

Wachstumsschritte wagen – Fachkompetenz *vermitteln*

- **Shibashi-Qi Gong - Lehrgang 2013** in Luzern, Beginn: 23. Jan. 2013 [>> Details](#)
- **Begleitung durch die Landschaften der Trauer**, 12-monatiger Lehrgang mit Zertifikatsabschluss, in Luzern, Beginn: 4. - 6. März 2013 [>> Details](#)



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

Bruchmattstrasse 7 • CH-6003 Luzern
www.lebensgrund.ch