



„Wir können in die Stille eintreten  
wie in eine Kirche. [...] Die Stille ist ein Raum.“

*Joachim-Ernst Berendt*

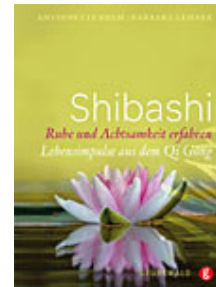
## Lebensgrund - Newsletter 10 / September 2010

Liebe Weggefährtinnen, Weggefährten und Interessierte an unserer Arbeit,

Oftmals vergessen wir dies in der Hektik des Alltags: Auch mitten im Lärm ist die Stille gegenwärtig. Sie ist das Fenster zur Ewigkeit. In ihr wohnt eine all-umfassende Gegenwart, die uns in jedem Augenblick ergreifen, berühren und verwandeln kann. Von einer solchen Erfahrung möchten wir berichten.

Doch zunächst ein kurzer Einblick in unser Tun der letzten Wochen:

- **Unser Buch „Shibashi - Ruhe und Achtsamkeit erfahren. Lebensimpulse aus dem Qi Gong“** ist im Grünewald Verlag erschienen! Da unsere erste Shibashi-Lehrerin und philippinische Freundin Sr. Mary John Mananzan grad in der Schweiz war, feierten wir am 5. September im Kreis der Shibashi-Lehrenden eine berührend schöne Buchtaufe. Am 17. September haben wir im Lassalle Haus bei einer kleinen aber feinen **Buchvernissage** dann auf unseren Erstling angestossen. – *Und am 5. Okt. findet in Visp eine Lesung statt.* Eine weitere Lesung in Luzern ist in Planung. Das Buch ist auch für Menschen interessant, die Shibashi (noch) nicht kennen. Es enthält viele Gedanken und Anregungen zu einer geerdeten Spiritualität, zur Selbstfürsorge und zu Grundhaltungen dem Leben und den Menschen gegenüber. *Wer möchte, kann gerne bei uns ein **Buch bestellen** und signieren lassen.*
- Eben gestern haben wir im Auftrag der kath. Landeskirche Luzern den **zweiten Fortbildungsgang „Begleitung durch die Landschaften der Trauer“** abschliessen und 12 engagierten Menschen das Zertifikat in Trauerbegleitung übergeben können. Der nächste Fortbildungsgang startet im April 2011. Anmeldung ab sofort möglich (und erwünscht!)
- **Herzenswege** sind die Frauen gegangen, die diesen Sommer mit Antoinette und Brigitte Käsermann eine **Visionssuche** für Frauen im Sumvitg besucht haben. Sie haben nicht nur die Schönheit der Natur neu kennen gelernt, sondern auch so manchen ihnen innewohnenden Schatz entdecken dürfen.
- **„Nichts weniger als das Ganze. Wachsen und Reifen im Älter werden“.** – Lebhafter Austausch unter Frauen und wunderbar nährende Momente in der Kartause Ittingen prägten dieses reiche Wochenende mit Barbara Mitte September.



### Stille-Erfahrung inmitten geschäftigen Tuns

Da sass ich also im vollen Speisesaal eines Bildungszentrums. Ohne besondere Funktion war ich eingeladen worden, um ein Jubiläum zu feiern. Ich kannte fast niemand und ein „dummer“ Zufall wollte es, dass mir gegenüber der Platz leer blieb. Einer der Gäste hatte das Besteck mitgenommen, um sich an einen anderen Ort bei Bekannten niederzulassen, um mit diesen ins Gespräch zu kommen. Ein hoher Geräuschpegel umhüllte mich: überall angeregte Gespräche, Lachen, klapperndes Geschirr, lautstarke Diskussionen, Halli und Hallo... Ich kam mir unter all

diesen Menschen ein wenig einsam vor und blickte in die Leere mir gegenüber. Anstatt mich zu ärgern oder irgendwie zu beschäftigen, entschied etwas in mir, die Situation anzunehmen und einfach wahrzunehmen, was da war.

Ich sah die Leute, wie sie miteinander sprachen. Das Servierpersonal, das geschäftig zwischen den Tischen hin und her tänzelte. Gesichter, die sich einander zuwandten.

Und plötzlich... verzauberte mich ein Licht- und Schattenspiel, das von der Fensterfront her die Buchenblätter des nahen Waldes auf der Tischdecke des Buffets tanzen liess. Es war als ob ein weiterer Gast den Raum betreten hätte. Inmitten der Geräusche und Geschäftigkeit der Menschen nahm eine stille Gegenwart Raum ein. Im Speisesaal und in mir. Sie berührte und verwandelte mich. Friede und eine innere Ruhe breiteten sich in mir aus und tauchten mich inmitten des Lärms in ein wohltuendes Fenster der Stille, der Ewigkeit.

„Mitten unter Euch werde ich wohnen...“ Schekhina – so nennt die jüdische Tradition diese stille und kraftvolle Gegenwart Gottes mitten unter den Menschen. – In den vielen Verpflichtungen und im geschäftigen Tun der letzten Wochen habe ich mich immer wieder nach ihr umgeschaut. Indem ich für einen kurzen Moment innehielt, ausatmete und einfach die Natur, die Geräusche, die Dinge, das Licht und die Schatten, das Leben um mich herum wahrnahm, so wie es grad war. Immer wieder erlebte ich, wie ich augenblicklich eintauchte in einen Raum der Stille, wie es still wurde in mir, eine stille Gegenwart mich hinein nahm in ihr Dasein.

„Wir hatten uns beim Umbau des Hauses bewusst entschieden, die Räume so zu gestalten, dass eine wichtige Lehrmeisterin – die Natur - präsent sein kann.“, bemerkt ein Mitglied des früheren Bauausschusses an der Jubiläumsfeier. Auch ich muss mich bewusst entscheiden, mein Lebenshaus so zu gestalten, dass diese stille Gegenwart mich immer wieder berühren und verwandeln kann. Gerade auch mitten in der Geschäftigkeit des Alltags. Wie kostbar die Momente des Aussteigens aus dem Getriebensein sind! Das Innehalten im Vielen und das mich Ausrichten und Einem. Und dass ein leerer Stuhl, eine Moment des Wartens, ein verpasster Zug vielleicht grad ein Geschenk sein kann. Eine Einladung, den Alltagstrott und die eigene Gedankenmühle zu verlassen, um mich vom Unerwarteten berühren und überraschen zu lassen.

Mit herzlich-herbstlichen Grüßen

Barbara Lehner und Antoinette Brem

---

### **Ausblick auf Kurse und Veranstaltungen:** (Details: [www.lebensgrund.ch](http://www.lebensgrund.ch) oder 041 310 98 51)

#### Zum Wesentlichen *begleiten* – in Sinn- und Identitätssuche

- **Durch die Trauer zu neuer Lebendigkeit.** Trauerseminar, 12. – 14.11.10, Haus Bruchmatt, Luzern
- **Loslassen lernen – Abschiede leben.** Trauern als Weg und Chance. 5.11.2010, Haus der Begegnung, Ilanz.

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

- **Erdverbunden himmelwärts.** Shibashi-Qi Gong Herbstmodul, 29.10.-31.10.2010, D-Duisburg.
- **Erdverbunden himmelwärts.** Einführungs-/ Vertiefungskurs Shibashi, 27.-28.11.2010, Bruchmatt, Luzern.
- **Sternenwärts erdennah.** Shibashi-Qi Gong Kurzformen im Advent, 4./5.12.2010, Kartause Ittingen, Warth.
- **Bewegt stille werden.** Shibashi-Einstimmung auf Weihnachten, 10.- 12.12.2010, Lassalle-Haus, Edlibach.

#### 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*

- **Spiritualität in der Pflege:** 17./18.11.2010, Weiterbildung Pro Spitex Sarnen.
- **Shibashi-Weiterbildungskurs** an 10 Tagen im 2011, Haus Bruchmatt, Luzern. Beginn: Januar 2011
- **Fortbildung in Trauerbegleitung „Begleitung durch die Landschaften der Trauer“**, Bruchmatt, Luzern, Beginn: April 2011.



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

Bruchmattstrasse 7 • CH-6003 Luzern  
[www.lebensgrund.ch](http://www.lebensgrund.ch)