



„Jeder Grashalm hat einen Engel,
der sich über ihn beugt
und ihm zuflüstert:
„Wachse, wachse...“

(Aus dem Talmud)

Lebensgrund - Newsletter 6 / Mai 2009

Liebe Bekannte und Interessierte an unserer Arbeit,
liebe Freundinnen und Freunde

Die Grünkraft hat uns in den letzte Wochen beeindruckt und beglückt. Nach einem kalten, und langen Winter hat die Natur mit aller Kraft und Lebendigkeit wieder zu spriessen und blühen begonnen. Leben erneuert sich... jeden Frühling, um weiterzuleben, um Leben zu gebären.

„Wachse, wachse...“ so scheint auch uns beständig ein Engel zuzurufen. In unserer Kurs- und Begleitarbeit erfahren wir dies immer wieder:

- **Heilwerden im Herzen – Mit Schuld und Vergebung österliche Wege gehen.** Über die Kar- und Ostertage haben wir in der Pfarrei Sempach die Liturgie mitgestaltet und 25 Personen durch einen intensiven Prozess begleitet. Das rege Interesse zeigte uns, wie heilsam es ist, mit eigenen Prägungen, Verletzungen und Erfahrungen im Themenkreis von Schuld und Vergebung begleitete Wege zu gehen. Selbst inspiriert und im Herzen berührt, wollen wir diese thematische Spur vertiefen .
- Segen und Segnen im letzten Übergang: Regen Anklang fanden die Tagesweiterbildungen zum Thema **Rituale in der Sterbebegleitung**. Bereits im Herbst 08 und nun im Frühjahr hat Barbara einen Tag für Menschen in der Sterbebegleitung zum Thema Rituale gestaltet.
- **Weiterbildung Trauerbegleitung** → „Begleitung durch die Landschaften der Trauer“. Diese von der Landeskirche Luzern ausgeschriebene, 2-jährige Weiterbildung mit Zertifikat in Trauerbegleitung begannen wir zum 2. Mal mit 14 engagierten Personen. Eine wahre Freude!
- **Ermutigt in der Einzelbegleitung.** Letzthin hat uns eine Frau ein wunderbares Kompliment gemacht. Sie sagte: „Weißt du, ich schätze eure Art zu begleiten sehr. Ihr seid einfach authentisch – echt menschlich. Wirklich der Erde treu und offen für den Himmel.“
- **Genährt werden und wachsen im Shibashi** → Marimil Lobregat, unsere 80-jährige Shibashi-Meisterin aus Sydney/ Australien wird Ende Mai/ Anfangs Juni in 2 Workshops rund 50 Personen die Kurzformen des Shibashi-Qi Gong unterrichten. Was für eine Chance!

„Wachse, wachse...“ – Ermutigung, Zuspruch, Segen

Immer wieder will Neues in unserem Leben geboren werden. Lebensübergänge sind Krisen. Und auch Chancen, in Neues hineinzuwachsen... Wachstum geschieht oft nicht freiwillig. Arbeitsplatzverlust, die Brüchigkeit von Beziehungen, eine ernsthafte Erkrankung, der Verlust eines lieben Menschen... All dies fordert zum Äussersten heraus, führt uns an Grenzen. Da stehen wir an einem Punkt, wo wir merken, dass es so nicht weiter gehen kann. Dass Veränderung und Wachstum angesagt ist. Vielleicht im Loslassen von Altem, im Aufbruch in ein neues, unbekanntes Land. An diesen Schwellen brauchen wir Ermutigung, Zuspruch, einen besonderen Segen.

„Wachse, wachse...“ – das heisst für uns

- bleibe nicht beim Bekannten, Altvertrauten stehen, sondern verstehe dein Leben, Denken und Wirken als Pilgerschaft, wage es, immer wieder weiterzugehen...
- Lebe eine radikale Offenheit für das Neue, das auf Dich zukommt. (Dies ist Sr. Mary John Mananzan's Definition von Glauben.)
- Vertraue darauf, das Wesentliche ist schon da ist, in dir, in deiner Nähe.
- Vertraue im Schweren, dass auch das Rettende wächst ... und öffne Dich dafür.
- Verstehe Schwierigkeiten als Herausforderungen, an denen Du wachsen kannst.
- Wage Dich auch ins Dunkel hinein und lebe deine offenen Fragen. Versuche alles Ungelöste einer grösseren, göttlichen Wirklichkeit anzuvertrauen...
- Vertraue auf das Neue, die Lösung, die jetzt noch wachsen muss. Gib Dir Zeit. Wie Rilke es so schön formuliert hat:

„Man muss den Dingen die eigene, stille, ungestörte Entwicklung lassen, die tief von innen kommt, und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann; alles ist austragen – und dann Gebären. [...] Man muss Geduld haben, gegen das Ungelöste im Herzen, und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben, wie verschlossene Stuben, und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.“ (Rainer Maria Rilke)

In diesem Sinne wünschen wir uns und euch viel Gelassenheit im Ungelösten und ein tiefes Vertrauen in die innerste Weisheit unseres Seins.

Barbara Lehner

Antoinette Brem

Ausblick auf Kurse und Veranstaltungen: (Details: www.lebensgrund.ch oder 041 310 98 51)

Zum Wesentlichen *begleiten* – in Sinn- und Identitätssuche

- **Wenn der Tod ins Leben ruft. Naturseminar** zur Essenz des eigenen Lebens. Für Menschen an einer Lebensschwelle, 10.-14.6.09, Haus Bruchmatt Luzern
- **Herzenswege gehen.** Visionssuche für Frauen und Männer: Sinnsuche – Sinnfindung im Spiegel der Natur, 21.7. – 2.8.09, in den Walliser Alpen
- **In Herbstfarben leuchten.** Glücksperspektiven im Älter werden. Mit Schöpfungsspiritualität auf vier Pfaden. 18./19.9.09, Kartause Ittingen TG
- **Reifen und wandeln zum Kern deines Wesens** – 24h Solo in der Natur, 10. – 13.10.09, Urner Berge
- **Durch die Trauer zu neuer Lebendigkeit.** Trauerseminar, 20. – 22.11.09, Bruchmatt, Luzern

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

- **Wie Wind in Lotusblättern.** Shibashi-Kurs mit Impulsen zu Schöpfungsspiritualität, 23.-26.7.09, Lassalle-Haus, Edlibach ZG
- **Geerdete Leichtigkeit.** Shibashi-Vertiefungstag, 5.9.09, Lassalle-Haus, Edlibach ZG
- **„Eine weise Frau bietet Pfirsiche an...“.** Shibashi-Einführungs- und Vertiefungskurs, 14./15.11.09, Boldern, Männedorf ZH

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*

- **Weiterbildungstag Trauerbegleitung:** Trauer und Trauma: Seelische Kräfte stärken in der Begleitung von trauernden Menschen, 25.8.09, Bruchmatt, Luzern
- **Ausbildungsgang Trauerbegleitung „Kompetent Abschiedsprozesse begleiten“** in Morschach SZ, Beginn: Febr. 2010, Anmeldung bis 30. Nov. 09



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

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