Glück-Wünsche

Dass du dir glückst.

Dass dir das Glück anderer glücke.

Dass durch dich
ein oder zwei Menschen
besser sich glücken.

Dass das Glück dich nicht blende
für das Unglück anderer.

Dass du dir glückst
auch im Unglück.

Dass eine Welt werde,
wo zusammen mit dir
viele sich glücken können.

Kurt Marti

Lebensgrund - Newsletter 8 / Jan. 2010

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

„Versuch's mal!" das war ihre Antwort, wenn ich von einer Idee erzählte. Mary John Mananzan, eine philippinische Ordensfrau, seit Jahren politisch engagiert für die Rechte der Frauen und der Armen. Fang an, selbst wenn du nicht sicher bist, ob es gelingt. Wag' etwas, wenn du die Begeisterung und das Feuer in dir trägst…

- Wag' es – dies haben Mitte Oktober 7 Frauen getan, die sich auf eine ***24-Std.-Solo-Zeit alleine in der Natur*** eingelassen haben. Einige Impressionen: *Sich den Elementen in der Natur aussetzen, dem Wind, dem Regen, der Sonne – und dabei die eigene innere Kraft neu spüren. Der Angst vor der Dunkelheit in die Augen blicken, umsorgende Menschen in der Nähe wissen, im schützenden Unterschlupf Ruhe und Geborgenheit finden – und mit einem gestärkten Vertrauen ins Leben zurückkehren. Am Morgen zurück ins warme Haus kommen, und wenig später den ersten Schnee auf der Wiese begrüssen… Dem eigenen Wesenskern näher gekommen sein, einen Stern im Innern aufgehen sehen und wissen: ihm will ich folgen!*
- Ebenso hat sich unsere Begeisterung übertragen auf 13 der 14 Teilnehmenden der jetzt laufenden ***Fortbildung in Trauerbegleitung.*** Im November schlossen sie das Basismodul erfolgreich ab, noch im Januar beginnen wir mit dem Aufbaumodul. Im Februar starten wir zudem mit einer neuen Gruppe ins Basismodul. Es sind noch wenige Plätze frei, Anmeldung noch immer möglich!
- Weiterbildungstage zum Thema ***„Leben bis zuletzt - Spiritualität in der Sterbebegleitung"*** für verschiedene Institutionen haben unsere Eigenkurs-Angebote in den Monaten Oktober und November ergänzt, so z.B. für den Hospiz-Verein Zug und Pflegefachleute im Betagtenzentrum Länzerhus im Kt. Aargau. Auch solche Aufträge nehmen wir mit Begeisterung an, sie nähren unser inneres Feuer für diese wesentlichen Themen.
- Hatte im ersten Halbjahr Marimil Lobregat mit ihrem Aufenthalt in der Schweiz unsere Begeisterung für ***Shibashi***, diese sanfte, kraftvolle Bewegungsmeditation genährt, trug dies im November und Dezember wiederum vielfältige Früchte in verschiedenen Kursen, u.a. auch mit den ***Energy Greeting Movements***, einem Lobpreis an die Schöpfung. Im 2010 starten wir mit einer neuen Gruppe und wagen uns vor ins ***Wildgans Qi Gong!***

<u>2010 – Im Neuen Jahr sich glücken… auch im Unglück</u>?

Eben noch haben wir angestossen aufs neue Jahr und uns alles Gute und viel Glück gewünscht. 2010 – Was für eine Zahl! „Das isch appa z'zähni…!" – ein Ausspruch, der soviel meint wie: das ist wirklich super, genial, gelungenes Leben und Glück im Übermass. 2010 – Ein Super-Glücks-Jahr? In dem uns alles glücken kann? Ist Glück einfach gleich zu setzten mit „Gelingen"? Ein Leben, in dem alles nach unseren Plänen verläuft. Wie im Synonymwörterbuch

zu Gelingen beschrieben: „sich hocharbeiten, gut ausgehen, glänzen, aufleben, einen Aufstieg erleben, Fortschritte erzielen, es weit bringen, wachsen, gut gehen, einen Aufschwung erleben, erblühen, sich steigern …“
Uns spricht das Gedicht von Kurt Marti an. Es setzt einen gesunden Kontrapunkt zu einer unrealistischen Siegermentalität, die all jene die „auf der Strecke bleiben“ links liegen lässt. Es schickt uns auf den Weg mit der Provokation, dass es auch möglich ist, sich im Unglück zu glücken. Dann, wenn wir Ziele nicht erreichen, wenn nicht alles im Leben so verläuft wie geplant, sich das Leben quer stellt und auch dort, wo etwas auseinander bricht. – Vielleicht ist dies Teil der Lebenskunst: Ganz da zu sein mit dem, was jetzt ist und darin offen zu werden für das, was im Brüchigen neu aufscheint und wachsen kann. Darin das Ganze und im Begrenzten bruchstückhaft das Ewige zu erahnen. Mich zu öffnen für die unerwarteten Geschenke der Gegenwart. Gerade dann, wenn ich mit meinem Latein am Ende bin. Frei zu werden von Ansprüchen und Zwängen. Im Wissen, dass alles Gabe ist und Aufgabe, die es zu empfangen und zu gestalten gilt. Samuel Rayan, ein indischer Jesuit, bezeichnete einmal Spiritualität mit den beiden Worten „Openness and Response-ablitiy“. – Offenheit und Verantwortung. Dies ist für uns die Fähigkeit, auf die Fragen und Anfragen des Lebens (m)eine Antwort zu finden, darin hineinzuwachsen.
Offenheit brauchen wir, weil uns letztlich das Leben nur in Gemeinschaft mit dem, was über uns hinausgeht, glücken und gelingen kann… in Verbundenheit mit dieser Erde und mit Menschen… und mit dem tragenden Grund unseres Lebens.

So grüssen wir alle von Herzen und wünschen Euch, dass das Leben Euch im neuen Jahr –auf jeden Fall - glücken möge…

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
- **Der Trauer Raum geben.** Trauerseminar in Nachmittagseinheiten: Beginn: 17.2.2010, in Luzern.
- **Heilwerden im Herzen.** Mit Schuld und Vergebung ehrliche Wege gehen, Innere Klärung im Spiegel der Natur, 12.-16.5.10, Haus Bruchmatt Luzern
- **Visionssuche** für Frauen: Sinnsuche – Sinnfindung im Spiegel der Natur, 9. – 21.8.10, in den Schweizer Alpen.
- **Nichts weniger als das Ganze.** Wachsen und Reifen im Älter werden. Schöpfungsspiritualität auf vier Pfaden. 10./11.9.10, Kartause Ittingen TG
- **Reifen und wandeln zum Kern deines Wesens –** 24h Solo in der Natur, 25. – 29.9.10, Urner Berge
- **Durch die Trauer zu neuer Lebendigkeit.** Trauerseminar, 12. – 14.11.10, Bruchmatt, Luzern

Leib und Seele *bewegen*: Shibashi – Meditation in Bewegung
- **Die Erde segnen – den Segen der Erde empfangen.** Besinnungstag zu Beginn der Fastenzeit mit Energy Greeting Movements, 18.2.2010, Haus Bruchmatt, Luzern
- **Wildgans Qi Gong.** Einführungskurs, Start: 27./ 28.2.2010, Haus Bruchmatt, Luzern.
- **Federleicht kraftvoll.**, Shibashi-Einführungs- und Vertiefungskurs, 6./7.3.2010, Haus Bruchmatt, Luzern.
- **Getragen vom Atem des Lebens.** Shibashi-Vertiefungstag, 2.5.2010, Boldern, Männedorf ZH.
- **Denken lernen wie ein Berg.** Schweige-Retreat mit Shibashi, 11.- 16.7.2010, Lassalle-Haus, Edlibach ZG.

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*
- **Fortbildung in Trauerbegleitung „Kompetent Abschiedsprozesse begleiten“** Antoniushaus Mattli, Morschach. Beginn: 8. Febr. 2010. ***Noch wenige Plätze frei!***
- **Weiterbildungstag Trauerbegleitung**: Begleitung durch die Landschaften der Trauer, 8.3.2010, Haus der Begegnung, Ilanz.

Begleitung in Übergängen
lebensgrund
Bruchmattstrasse 7 • CH-6003 Luzern
www.lebensgrund.ch