

Wenn wir hier vom Herzen reden,
meinen wir den ganzen Menschen.
Nur im Herzen sind wir ganz.

Das Herz
stellt jenes Zentrum unseres Seins dar,
an dem wir
eins sind mit uns selbst,
eins mit allen anderen,
eins mit Gott.

David Steindl-Rast



Lebensgrund - Newsletter 9 / April 2010

Liebe Weggefährtinnen, Weggefährten und Interessierte an unserer Arbeit,

Manchmal schicken uns Fragen von anderen Menschen ganz neu auf den Weg. So erging es mir vor ein paar Wochen. „Du sprichst viel davon, wie wichtig es sei, aus dem Herzen zu leben – kann man das lernen?“ fragte eine Kursteilnehmerin. Davon handelt unser Frühlings-Newsletter. Doch zunächst ein kurzer Einblick in unser Tun der letzten Wochen:

- Mitte Januar sind wir ins **Aufbaumodul der Fortbildung 09/10 in Trauerbegleitung** gestartet, u.a. mit methodischen Tipps zur Abschlussarbeit, welche die Fortbildung im September abrunden wird. Motiviert gingen die Teilnehmenden an die Arbeit – und kurz vor Ostern hat bereits die erste der 14 angehenden TrauerbegleiterInnen ihre Arbeit zum Thema „Trost“ abgegeben. Welche Freude! Derweil haben im Februar weitere 11 Frauen das **Basismodul der Fortbildung 10/11 in Trauerbegleitung** mit Freude und Herzblut begonnen.
- Viel Herzenskraft war spürbar mit den 20 Lehrpersonen der Primarschule in Oberbüren SG, mit welchen wir Ende Januar zwei **Weiterbildungstage zum Umgang mit Tod, Abschied und Trauer in der Schule** gestalten durften. Kurz zuvor hatte eine Lehrerkollegin bei der Geburt ihr Kind verloren. Dies und die Tatsache, dass einige Primarschulkinder bereits früh in ihrem Leben vom Tod berührt werden, rüttelte auf und liess das Schulteam an einem eigenen Trauer-Konzept für ihre Schule arbeiten.
- Praktizierte Körperspiritualität, die Grundhaltungen einübt: das ist für uns **Shibashi-Bewegungsmeditation**. Ende Februar haben wir mit dem **Wildgans Qi Gong- Jahreskurs** eine neue Qi Gong-Form zu unterrichten begonnen: Es ist eine wahre Freude, mit den 11 Teilnehmerinnen diese Form zu üben. Die Wildgans rührt ans Herz, weckt manch verborgene Sehnsucht nach Zugehörigkeit, Freiheit und Daheimsein.
- In all unseren Kursen geht es im Wesentlichen darum zu lernen, aus dem Herzen zu leben. Aufgrund der grossen Nachfrage bieten wir nun bereits auf Mitte Mai das bewährte 2 ½ tägige Seminar „**Durch die Trauer zu neuer Lebendigkeit**“ an. Es eignet sich für Menschen mit aktuellen Verlusterfahrungen, aber auch für jene, die eine diffuse, unklare Schwere im Herzen tragen. – „**Herzenswege gehen**“ ist der Titel der **Visionssuche für Frauen**, welche uns im August in ein Bündner Bergtal führen wird. Dieses kraftvolle Ritual gibt viel Raum und Zeit in der Natur, um mit den eigenen Herzensanliegen in Kontakt zu gehen und neue Impulse für wichtige Lebensfragen zu erhalten.

„Aus dem Herzen leben – wie kann ich dies lernen“?

Ja, wie können wir dies lernen? Meine spontane Antwort damals war: Das Leben bietet uns tagtäglich Gelegenheit, dies zu lernen. Manchmal, wenn wir es am wenigsten erwarten, ergeht die Einladung an uns, mit unserem Herzen zu sehen und zu hören. Warum fällt uns dies so schwer? „Dann werde ich ja ganz verletztlich,“ meinte eine andere Kursteilnehmerin, „will ich das? Ich habe mir mühsam einen Schutzwall zugelegt, um nicht immer wieder verletzt zu werden, und du sagst jetzt, diesen solle ich ablegen?“ Aus dem Herzen zu leben ist tatsächlich

ein Wagnis. Es enthält die Möglichkeit, reich beschenkt zu werden – und macht uns gleichzeitig verletzlich. Manchmal hat der Schutzwall ums eigene Herz eine Überlebensfunktion und wir brauchen Ermutigung und geschützte Räume, in denen Vertrauen wachsen kann. So viel Vertrauen, dass ich es wage, die inneren Mauern ein Stück weit abzubauen und berührbar zu werden. Damit Verwandlung von Wut, Schmerz, Bitterkeit und tiefster Einsamkeit sich vollziehen und Heilung auf tiefster Ebene geschehen kann. Solche heilsamen Räume entstehen überall dort, wo Menschen sich gesehen und aufgehoben wissen. Zum Beispiel in einem Augenpaar, das nicht ausweicht und den Schmerz aushält. In einem Gegenüber, das wach und hellhörig mein ganzes Wesen zu erfassen versucht und mir dennoch mein innerstes Geheimnis lässt. In einer Gemeinschaft, in der ich sowohl Stärke wie auch Schwäche zeigen darf. In einem Ritual, in dem die tiefste Sehnsucht Gestalt und Ausdruck erhält. Im Erahnen, dass alles Sein aufgehoben ist im grossen Ganzen, in dem auch ich in aller Bruchstückhaftigkeit ganz da sein darf. Diese Räume des Wachstums und Heilens nennt die Theologin Rita N. Brock Orte der „Christa-Community“. Orte, wo Christus gegenwärtig und wirksam ist, als „heilsame und erlösende Gottes-Gegenwart-in-Gemeinschaft“. Wir finden diese Gegenwart dort, wo unsere Herzen heilsame Berührung erfahren. Wo wir trotz allen Wunden zur verletzlischen Lebendigkeit und Liebesfähigkeit des Herzens ermutigt werden.

Das Foto oben im Bild erzählt von einer erstaunlichen Herz-Natur-Begegnung. Es ist eine weisse Flechte, die in Form eines Herzens auf einem Stein wächst, im Eggwald ob Zeneggen im Wallis. Begegnet bin ich ihr auf einem Waldspaziergang in einer Zeit des Haderns mit Ungereimtheiten in meinem Leben. Sie kennen dies sicherlich auch: Dinge, die nicht aufgehen, Verletzungen, die sich eisern ums Herz legen und Bitterkeit aufsteigen lassen könnten. Da plötzlich stehe ich vor diesem Felsen mit dem weissen Herzen. Ein Wort aus der Bibel taucht in mir auf: „*Ich will euch ein neues Herz geben und euer Inneres mit neuer Geistkraft erfüllen. Das steinerne Herz will ich aus eurem Körper herausnehmen und euch ein fleischernes Herz geben.*“ (Ez 36,25f). Mir wird bewusst: mein Herz versteinern lassen – nein, das will ich nicht. Ich sehne mich nach einem lebendigen, berührbaren Herzen – und schon weicht sich etwas auf in mir, Tränen steigen auf über das mir zugefügte Unrecht, weinend komme ich an bei mir, fühle mich mehr und mehr eins mit mir. Ein gesegneter Moment! Dass sich dies ereignen kann, ist häufig auch Geschenk. Ich kann mich dafür öffnen, mich bereit halten, und es dann geschehen lassen, wenn der Zeitpunkt da ist.

Antoinette Brem und Barbara Lehner

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

Zum Wesentlichen *begleiten* – in Sinn- und Identitätssuche

- **Durch die Trauer zu neuer Lebendigkeit.** Trauerseminar, 14. – 16.5.10, Haus Bruchmatt, Luzern
- **Herzenswege gehen. Visionssuche** für Frauen: Sinnfindung im Spiegel der Natur, 9. – 21.8.10, Bündner 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, Haus Bruchmatt, Luzern

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

- **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.
- **Wie Wind in Lotusblättern.** Shibashi-Einführungskurs, 20.-22.8.2010, Kappel am Albis 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*

- **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