

Den Baum der Stille pflanzen
mitten in all die
zerfurchten Dezemberworte.
Zusehen
wie das Warten Wurzeln schlägt
und wachsen,
einen Tag nach dem andern,
mit den Schatten
ins Licht.

Isabella Schneider



Lebensgrund - Newsletter 11 / Dezember 2010

Liebe Weggefährtinnen, Weggefährten und Interessierte an unserer Arbeit,

Hie und da stellen Menschen uns Fragen, die in uns heilende Kräfte ansprechen, wenn wir ihnen genügend Aufmerksamkeit schenken. Von einer solchen Frage erzählt der heutige Newsletter. Wenden wir uns aber zunächst unserm Tun der letzten Wochen zu:

- Unser Buch „**Shibashi - Ruhe und Achtsamkeit erfahren. Lebensimpulse aus dem Qi Gong**“ hat uns verständlicherweise in den letzten Wochen intensiv begleitet. Lesung in Visp, Besuch der Buchmesse in Frankfurt, Shibashi-Kurse mit langjährig Praktizierenden und Neu-EinsteigerInnen... Echos auf unser Buch wie diese freuen uns sehr: „*Liebe Autorinnen, die gesammelte und bunte Sprache im Buch sprechen mich sehr an. Ihr habt alles schön eingebettet. Es tut mir gut. Danke!*“ (Sabina W.) oder auch folgende: „*Ich habe euer Buch meiner Yoga Lehrerin geschenkt und die ist total begeistert von eurem Buch, so dass sie auch Übungen in die Stunde einbaut z.B. den Mond anschauen.*“ (Sonja K.)
- Wir beide haben in den vergangenen Wochen in **Einzelbegleitungen** Menschen durch intensive Abschiedsprozesse geführt. Berührend zu erleben, wie sorgfältig gestaltete **Rituale**, von der Kraft der Gemeinschaft getragen, eine heilsame Wirkung entfalten.
- Auch uns gelingt nicht immer alles. So mussten wir unser **Herbst-Trauerseminar** mangels genügend Anmeldungen leider absagen. Die Tendenz, dass Leute sich vermehrt erst im letzten Moment entscheiden, ist eine erschwerende Realität. Wer sich zur Teilnahme an einem Trauerseminar anmeldet, hat in der Regel schon viele Hemmschwellen überschritten. Es ist für uns darum schwierig, gerade ein solches Seminar absagen zu müssen.
- Vor 10 Jahren hat Barbara in der Kartause Ittingen den ersten Shibashi-Kurs durchgeführt. Anfangs Dezember war sie **zum letzten Mal** dort. Der neue Bildungsleiter will fortan vermehrt Kurse in christlicher Spiritualität anbieten. Shibashi gehört nach seiner Meinung leider nicht dazu.... Schade!

„Und, was hast du in diesem Jahr Neues gelernt?“

Kürzlich durfte ich ihr wieder mal begegnen: Gabriela, meiner langjährigen Freundin. Anfangs dieses Jahres ist sie vollständig erblindet. Die Erblindung kam für meine Freundin nicht überraschend, sie hat sich seit langem darauf vorbereitet, vieles für sich oftmals durch buchstabiert. „Und doch“, erzählt sie, „alles ist ganz anders. Ich muss mein Leben völlig neu lernen.“ Sie berichtet mir, wie sie sich ein System erarbeitet hat, damit sie sich in ihrer Wohnung auch ohne fremde Hilfe orientieren kann. Wie sie jeden Tag die ihr gesetzten Grenzen auslotet und sich darin neu erfindet.

Gabriela ist Künstlerin. Sie malt Bilder, farbige, ausdrucksstarke Bilder voller Lebenstiefe und Kraft. Ich schreibe bewusst ‚malt‘ nicht ‚malte‘. Denn auch dies hat sie in diesem Jahr gelernt: wie sie sich als blinde Frau weiterhin dem Spiel der Farben hingeben kann. „Ohne den physischen Kontakt zu meinen Farben“, erklärt sie, „könnte ich keinen Tag überleben.“ Es gehe

ihr dabei darum, die Glücksspur in sich weiter zu vertiefen, wie sie es bis anhin getan hat. Und es nicht zuzulassen, dass sich die Schreckensspur in ihrem Leben verbreitert. „Dass unser Hirn diese Lernleistung vollbringen kann, ist für mich ungemein tröstlich“, sagt sie.

Gabriela hält inne, sie schaut mich an mit ihrem unverkennbaren Blick (- wussten Sie, dass auch blinde Menschen einen Blick haben? -) und fragt mich: „Und, was hast du in diesem Jahr Neues gelernt?“

Eine wunderbare Frage, finde ich, und noch immer hallt sie in mir nach wie ein Echo aus dem Seelengrund. Aus jenem Ort in mir, wo meine Sehnsucht berührt wird, auf dass ich neu lerne Schreckensspuren zu verlassen und „mit den Schatten ins Licht“ wachsen kann (Isabella Schneider).

Wie gut passt diese Frage in die Adventszeit! Ist dies doch eine Zeit für Menschen, die noch nicht fertig sind mit dem Leben. Die noch etwas erwarten, ersehnen für diese Welt, für sich selber, mögen die Lebensumstände noch so widrig und spannungsvoll sein. „Wenn wir die Spannung zwischen den Polaritäten lange genug aushalten, so können wir zum Gefäss werden, worin das Göttliche geboren wird,“ hat die Jungianerin Marie-Louise von Frantz einmal gesagt. Aushalten meint: annehmen, was sich reibt und herausfordernd ist. Sich dem stellen, was das Leben an einen heran trägt. Die Opferrolle verlassen. Die Anstrengung auf sich nehmen, alte Gewohnheiten abzulegen und ganz neue Wege wagen. Genau dies hat meine Freundin Gabriela getan. Sie ist mir darin zum Vorbild geworden.

Ihre Frage hat in mir heilende Kräfte entfacht, mir eine vergessene Erkenntnis neu geschenkt. Wie tröstlich für uns alle, dass wir LERNFÄHIG sind: fähig Glücksspuren zu unserem Inneren, von Mensch zu Mensch, von Volk zu Volk zu legen.

Ja, was habe ich, was haben Sie in diesem Sinne denn Neues gelernt in diesem Jahr?

Mit herzlichen Grüssen

Antoinette Brem und Barbara Lehner

Übrigens: in wenigen Wochen wird Gabriela's Homepage www.mandelkern.ch erweitert um Bilder und Erfahrungen aus der Welt einer „Anderssehenden“. Ein Besuch lohnt sich!

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

Zum Wesentlichen *begleiten* – in Sinn- und Identitätssuche

- **Gehalten im goldenen Licht.** Mit den Perlen des Glaubens Schwerkranken und Sterbende begleiten, 26.2.2011, Ilanz
- **Der Trauer Raum geben.** Seminar zur Stärkung der Lebenskraft, 20. – 22.5.2011, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern
- **Wachstumszeit – Wandlungszeit.** Die Lebenskraft stärken, im Lebensrad tanzen. Shibashi-Qi Gong, Energy Greeting Movements und Naturerfahrung, 1. – 5.6.2011, Via Cordis Haus, Flüeli-Ranft OW
- **Herzenswege gehen.** Sinnfindung in der Natur. Visionssuche für Frauen, 16. – 28.8.2011, Bündner Berge

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

- **Wildgans-Qi Gong „Vom Erwachen der Wildgans“**, Einführung 19./20.2.2011, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern
- **Bewegung aus der inneren Mitte**, Shibashi-Vertiefungstag, 23.2.2011, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern
- **Verwurzelte Leichtigkeit.** Einführung Kurzform Shibashi, 27.2.2011, Haus der Begegnung, Ilanz
- **Verbindung zur inneren Mitte leben.** Shibashi-Einführungs-/Vertiefungskurs, 25./26.3.2011, Bruchmatt, Luzern
- **Lebendig im Leben stehen.** Shibashi-Vertiefungstag, 30.5.2011, 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*

- **Shibashi-Qi Gong Weiterbildungskurs** an 10 Tagen im 2011, Bruchmatt, Luzern. Beginn: 19. Jan. 2011
- **Fortbildung in Trauerbegleitung „Begleitung durch die Landschaften der Trauer“**, Bruchmatt, Luzern, Beginn: 4. April 2011, Anmeldung bis 15. Febr.



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

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