



„Sich daran zu erinnern, dass wir alle sterben werden: Das ist der beste Weg, den ich kenne, um diese Falle zu umgehen, die uns denken lässt, wir hätten etwas zu verlieren.“

(Steve Jobs, Erfinder von Apple)

## Lebensgrund - Newsletter 14 / Okt. 2011

Liebe Weggefährtinnen, Weggefährten und Interessierte,

Wenn die Tage kühler und kürzer werden wie jetzt im Oktober, sind wir eingeladen, uns der dunklen Jahreszeit und deren Gaben zu stellen. Die Schatten werden länger, die Natur leuchtet an hellen Tagen nochmals in kräftigen Farben auf, um uns dann ans Sterben und Vergehen zu ermahnen. Zunächst aber unser Rückblick:

- Es gab in den letzten Wochen **viel zu tun im Hintergrund**: Kurse für 2012 aufgleisen, die noch verbleibenden für dieses Jahr vorbereiten, und ganz besonders: das alte Büro-Zimmer in unserer Wohnung räumen, Dokumenten-Durchsicht und „ausstauben“, entrümpeln ... und uns im neuen Ort an der Obergrundstrasse 65 in Luzern einrichten.
- **Shibashi-Qi Gong-Kurse** über die Sommer- und Spätsommerzeit waren **gut besucht**. Es freut uns ausserordentlich, dass dieser Übungsweg vielen Menschen eine spirituelle Heimat bietet und immer wieder neu Menschen zu begeistern vermag.
- Für die **Naturseminare**, welche Antoinette vor allem in der wärmeren Jahreszeit anbietet, kamen viele interessierte Anfragen – verbindliche Anmeldungen aber blieben leider aus. Darum musste der Frühlingskurs „Wachstumszeit..“ und das Herbst-Seminar „Reifen und Wandeln...“ **leider ausfallen**. Für die wenigen Angemeldeten ärgerlich, für uns sehr bedauerlich.
- Ein **grosser Erfolg** konnten wir hingegen Mitte September verbuchen mit dem **Seminar „Ganz bei sich selbst ankommen“ (Systemische Selbstintegration)**, zu welchem wir Dr. Ero Langlotz aus München nach Luzern geholt hatten. Barbara hat assistiert und „unter den Augen des Meisters“ ihre Feuertaufe bestanden. Sie hat anfangs Oktober ihre 2-jährige Weiterbildung bei Dr. Langlotz abgeschlossen und wird künftig selber Seminare zur Selbstintegration im Rahmen unseres Lebensgrund-Angebotes durchführen.
- Ende Oktober und Ende November führen wir wiederum unsere **Trauerseminare** durch. Bitte weisen Sie Menschen in Ihrem Umfeld auf diese Seminare hin. Immer wieder hören wir Menschen sagen: „Hätte ich doch früher gewusst, dass es so was gibt. Das hätte ich so brauchen können!“ Schon jetzt herzlichen Dank fürs Weitersagen.

### Den Tod als Freund und Lebenscoach entdecken

Es war eine berührende Aufstellung im Rahmen meiner Ausbildung in systemischer SELBST-Integration. Eine Frau stellte sich ihrem eigenen Tod. Berta sagte, sie fühle sich in letzter Zeit vom Tod umgeben. Ein guter Freund sei völlig unerwartet an Herzinfarkt verstorben, die junge Freundin des Sohnes infolge eines Hirnschlages zusammengebrochen. Berta hatte selbst schon mehrere Verluste und Abschiede hinnehmen müssen; der Partner, die Eltern, liebe Bekannte. Sie habe das Gefühl, dass der Tod so nahe sei und wolle sich mit dem auseinandersetzen.

Zunächst fühlte sie sich bedrängt, der Tod erschien übermächtig, raumfüllend. Und Berta empfand sich sehr einsam, alleine. Bis sie auf den Tod zuging und sich ihrer Angst stellte. Die Lösungssätze, die dann folgten, berührten, verwandelten, klärten: „Du bist mein Tod. Du bist mir sicher. Und damals, als ich fast gestorben wäre, hast du mich zurück ins Leben geschickt. Und du kommst, wenn es dafür Zeit ist.“ – Nach dieser Klärung, Schritt für Schritt, wurde

Berta ruhig. Sie wagte es sogar, den Tod hinter sich zu stellen und sich an ihn anzulehnen. So erfuhr sie ihn als Lebensquelle und hatte erst noch den Blick frei fürs Leben vor ihr. Es ist immer wieder eindrücklich, was die innere Begegnung mit dem eigenen Tod in Menschen auslöst. Wir erfahren es oft in der dritten Einheit der Weiterbildung in Trauerbegleitung. Da führen wir die Teilnehmenden durch einen Prozess, an dessen Ende sie mit dem Tod als Lebenscoach einen Spaziergang machen.

Einer, der auch vom Tod berührt wurde, ist diese Tage gestorben. Steve Jobs, der Gründer der Computerfirma Apple hielt vor einigen Jahren eine Rede vor jungen Menschen, die gerade ihren Uni-Abschluss geschafft hatten. Er sprach darin vom eigenen Ende – und von der Energie, die daraus hervorgeht. «Wenn heute dein letzter Tag wäre: Würdest du tun wollen, was du heute tun wirst?»: Diese Frage habe er sich jeden Morgen vor dem Spiegel gestellt. Lautete die Antwort zu viele Tage hintereinander «Nein», dann wusste Jobs: Es ist Zeit, etwas zu verändern. «Zu wissen, dass ich bald tot sein werde, ist das beste Werkzeug, das ich kenne, um die grossen Entscheidungen im Leben zu treffen. Sich daran zu erinnern, dass wir alle sterben werden: Das ist der beste Weg, den ich kenne, um diese Falle zu umgehen, die uns denken lässt, wir hätten etwas zu verlieren.»

Jobs' Krebs-Diagnose war damals, 2005, knapp ein Jahr her. Sechs Monate hatten ihm die Ärzte gegeben – im Maximum. Später stellte sich heraus, dass er mit einer Operation geheilt werden konnte – vorübergehend zumindest. «So nah wie damals war ich dem Tod noch nie.» Der Tod sei für ihn zu etwas sehr Konkretem geworden. Und er erkannte, dass zwar niemand sterben will, dass aber der Tod die nützlichste Erfindung des Lebens sei: «Er räumt das Alte raus und schafft Platz für Neues. Eure Zeit ist begrenzt – also verschwendet sie nicht damit, das Leben eines anderen zu leben. Lasst den Lärm der Stimmen anderer nicht eure innere Stimme ersticken. Das Wichtigste: Folgt eurem Herzen und eurer Intuition, sie wissen bereits, was ihr wirklich werden wollt.»

Mit herzlichen Grüssen

Barbara Lehner und Antoinette Brem

PS: Unser **Solidaritäts-Konto: PC 19-12720-4**. Damit leisten Sie einen Solidaritäts-Beitrag für Menschen, die über wenig finanzielle Mittel verfügen, aber gerne unsere Angebote nutzen möchten.

---

**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**

- **Der Trauer Raum geben.** Seminar zur Stärkung der Lebenskraft, 28. – 30. Okt. 2011, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern
- **Durch die Trauer zu neuer Lebendigkeit,** Seminar zur Stärkung der Lebenskraft, 25. – 27.11.2011, Kartause Ittingen
- **Befreiung von inneren Fesseln,** Systemische SELBST-Integration nach Langlotz, 2. - 4. Dez. 2011, Luzern

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

- **Erdverbunden himmelwärts,** Shibashi-Einführungs-/Vertiefungskurs, 11. – 13.11.2011, Fernblick, Teufen
- **Bewegt still werden im Advent,** Shibashi-Einführung und Vertiefung, 9. – 11.12. 2011, 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
- **Dem Licht anvertrauen,** Gedenkfeier zu Allerheiligen: Mit Heilsingen, Gedanken, einem Ritual und anschliessendem gemütlichem Zusammensein, 1. Nov. 2011, 18 – 21. Uhr, Bruchmatt-Kapelle Luzern
- Wir gestalten auf Anfrage **Übergangsrituale** (Taufe, Segensfeiern für Paare, Trauerfeiern, Heilrituale u.a.)

**Wachstumsschritte wagen – Fachkompetenz *vermitteln***

- **Follow-up Trauerbegleitung: SELBST-Integration als Teil der Trauerbegleitung,** Bruchmatt, Luzern, 22. Nov. 2011, 09.30-17.00 Uhr.
- **1 jähriger Shibashi-Qi Gong-Weiterbildungskurs 2012,** Start: 19. Jan. 2012, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern
- **5. Fortbildung in Trauerbegleitung „Begleitung durch die Landschaften der Trauer“,** Haus der Begegnung, Ilanz, Beginn: 27. – 29. Jan. 2012



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

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