

Ich habe mal Gott gefragt,
was er mit mir vorhat.
Er hat es mir nicht gesagt,
sonst wäre ich nämlich nicht mehr da.
Er hat mir überhaupt nichts gesagt.
Er hat mich überraschen wollen.

Ödön von Horvath



Lebensgrund - Newsletter 49 / Februar 2021

Vom Umblättern

Das Jahr ist noch ganz jung, erst einige Tage alt. Die letzten Kalenderblätter liegen noch auf dem Tisch, 2020 leergeblättert.

Ich frage mich: können wir das alte Jahr jetzt einfach umblättern oder wegblättern? Geht das überhaupt? Wohl kaum. Die letzten 365 Tage waren so gegenwärtig und so prägend, dass wir sie nicht einfach entsorgen können. Doch wie kann ich dieses Neue Jahr wirklich *neu* beginnen?

Ich kann versuchen 2020 respektvoll und freundlich zu verabschieden. Ich trenne die Spreu vom Weizen. Ich nehme in mein Herz, was mich unterstützt und beglückt, das Andere übergebe ich der geduldigen Erde, dem reinigenden Feuer. Das braucht etwas Zeit, Innehalten, Geduld.

Jetzt richte ich den Blick nach vorne. Ich nehme mich selber bei der Hand und damit auch alle meine Lebensalter und betrachte sie dankbar und mit Wohlwollen. Die Kleine, die Mittlere, die ganz Grosse. Das fühlt sich kraftvoll und zärtlich an.

Ich sehe, wie weit wir schon gegangen sind, wie viele dunkle Täler wir durchschritten, wie viele Umwege wir genommen und wie viele Abzweigungen wir verpasst haben. Dann bin ich ein wenig stolz auf uns: Immer noch sind wir hier, immer noch sind wir unterwegs – auch jetzt hinein in dieses so ungewisse 2021. Wenn ich dann auf diese Weise mit mir versammelt bin, hebe ich den Kopf, schaue und staune, dass so vieles möglich war und weiss, wie vieles auch noch möglich sein wird.

Mein Blick ist jetzt auf etwas Grösseres gerichtet: Zum einen auf das, was mich seit jeher trägt und führt - manchmal deutlich erkennbar, manchmal ganz versteckt.

Zum andern auf die ungefähr 350 Tage, die noch vor mir liegen. Mit diesem offenen Blick hoffe ich jeden Monat in seiner je eigenen Schönheit wahrnehmen zu können. Frühling, Sommer, Herbst und Winter – zusammen mit mir als Teil dieses grossen ewigen Zyklus.

Wir gehen mit viel Ungewissheit in dieses Jahr. Das war schon immer so. Doch jetzt hat sich die Ungewissheit ans Licht gedrängt. Sie ist spürbar und sichtbar geworden. Es ist schwierig, sich mit dem Unsicheren anzufreunden, auch wenn wir tief in uns drin wissen, dass nichts ewig dauern kann.

Freundschaft schliessen mit all dem Ungewissen, das uns täglich umgibt, das uns ängstigt oder auch aggressiv werden lässt. Wie soll das gehen?

Es gibt dafür kein allgemein gültiges Rezept. Ich kann lediglich sagen, was mich selber schon sehr lange begleitet und mir Halt und Richtung gibt im grossen Auf und Ab von Sicherheit und Verlorenheit.

Seit vielen Jahren versuche ich immer von neuem die Gefühle von Unsicherheit und Angst vorerst überhaupt wahrzunehmen. Ich versuche, sie mit Kopf und Körper zu spüren. Sanft, nicht mit Gewalt und ich lade sie ein, doch ein wenig zu bleiben.

So lernte ich sie besser kennen und heute weiss ich, wo in Kopf und Körper sie sich verstecken und wo und wie sie mich durcheinanderbringen können.

Das ist *mein* Weg. Er hat mir gezeigt – und zeigt mir immer noch – wann ich innehalten muss, damit die Gefühle von Angst und Unsicherheit mich nicht völlig zudecken. So sind sie ein wenig zu alten Freunden geworden, die mir im richtigen Augenblick zuflüstern: «durchatmen, innehalten und langsam den Blick ins Weite schweifen lassen. Es geht vorbei!» Natürlich klappt das nicht immer – schlicht, weil wir das Leben nie wirklich «im Griff» haben können. Doch ich übe und übe...

Das ist das eine. Das andere ist meine tiefe Überzeugung und Erfahrung, dass wir nie wirklich allein sind. Dass da etwas ist, das mich mit allen und allem verbindet, tief in mir drin wohnt, wirkt und mich segnet.

Diesen Text verdanken wir Angela Bausch, pensionierte Psychotherapeutin aus Adligenswil bei Luzern. Sie hat ihn auf unsere Bitte hin anfangs Januar verfasst. Wie schön, dass wir ihn hier mit euch teilen dürfen. Danke, liebe Angela.

Mit der Kraft der Herzverbundenheit
Antoinette Brem und Barbara Lehner

Rückmeldungen auf diesen Newsletter bitte auf: welcome@lebensgrund.ch
I like: Ihr findet uns auch auf Facebook: www.facebook.com/lebensgrund.ch

Ausblick auf einige Kurse und Veranstaltungen: (das ausführliche Jahresprogramm finden Sie auf www.lebensgrund.ch/Kurse, Infos bei welcome@lebensgrund.ch oder 041 310 98 51)

- ☼ **Beginn Grundausbildung in Trauerbegleitung 2021/2022**, 4. – 6. März und 18. – 20. März 2021
- ☼ **Beginn Lehrgang Shibashi Qi Gong**, 10. März 2021
- ☼ **Beginn Follow up Tage Shibashi Qi Gong**, 11. März 2021
- ☼ **Follow up Methodenvertiefung Trauerbegleitung „Das Wesentliche erhörchen – Spiegeln lernen**, 23. April 2021, in Luzern
- ☼ **Beginn Lehrgang Trauerrituale**, 29. April bis 1. Mai 2021, zentrumRANFT, Flüeli-Ranft OW
- ☼ **Follow up Methodenvertiefung in Trauerbegleitung „Weite und Raum – Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe“**, 7. / 8. Mai 2021, mit Maria Anna Zündt, in Luzern
- ☼ **Mit dem Verlust leben lernen (Trauerseminar)**, 28. – 30. Mai 2021, zentrumRANFT, Flüeli-Ranft OW
- ☼ **Shibashi-Qi Gong – Einführungs- und Vertiefungskurs**, 4. – 6. Juni 2021, Kloster Kappel
- ☼ **Systemische Selbstintegration „In der Klarheit liegt Kraft“**, 11. / 12. Juni 2021, in Luzern
- ☼ **Shibashi-Qi Gong – Retreat „Erholung in der Tiefe meines Seins“**, 17. – 21. Juli 2021, Mandali Retreat Center, Ortasee, Italien
- ☼ **Wo ich sein darf, die ich bin. Visionssuche für Frauen**, 7. – 20. August 2021, Bündner Berge
- ☼ **Shibashi-Qi Gong – Einführungs- und Vertiefungskurs**, 20. – 22. August 2021, Lassalle-Haus
- ☼ **Follow up Methodenvertiefung Trauerbegleitung «Den Abschied gemeinsam gestalten – mit Kindern und Jugendlichen Erinnerungen gestalten**, 27. August 2021, in Luzern