



Geheimnis des Lebens,
Geheimnis des Seins.
Was auch immer geschieht,
liegt in deiner Hand.

Ich sage Ja, und atme tief.
Ich sage Nein und sage Ja zu meinem Nein.

Und lass es so sein.

Geheimnis des Lebens
Ich bin dein.

Susanna Maeder

Lebensgrund - Newsletter 67 / Januar 2026

Halt finden am Rande des Abgrunds

Nach zwei Wochen Rückzug in die Walliser Berge sind wir vor ein paar Tagen wieder nach Hause gekommen. Wir standen wie so viele von uns unter dem Eindruck der schrecklichen Brandkatastrophe in Crans-Montana in der Neujahrsnacht. Wie Guy Parmelin seine vorbereitete Rede, haben auch wir den geplanten Inhalt des Newsletters fallen lassen.

Wie Worte finden angesichts von Ereignissen, die zunächst einfach sprachlos machen? Wie vertrauensvoll ins eben begonnene Jahr blicken, ohne in billiges Vertrösten abzudriften? Wie den Schrecken und das Sinnlose nicht kleinreden und dennoch den Blick weiten ins vertrauensvolle Trotzdem?

Drei Worte, gelernt von der deutschen Trauerforscherin Chris Paul, geben uns eine mögliche Richtung vor: **Innehalten** – **Abstand halten** – **Aushalten**. Chris Paul hat diesen Dreischritt vorgeschlagen im Zusammenhang mit unserem Hang, bei uns überwältigenden Ereignissen vorschnell Schuldige zu suchen. Dies können wir verstehen als Versuch, sich zu retten vor Gefühlen der Ohnmacht – es ist der Versuch, in einer unkontrollierbaren Situation wieder Kontrolle zu erlangen. Die Schattenseite: wo Schuldvorwürfe ins Spiel kommen, schwinden Mitgefühl und Respekt. Schnell sind wir in einer sich aufschaukelnden Spirale von Vorwürfen und Gegenvorwürfen, Beschuldigungen und Rechtfertigungen. Und verlieren dadurch aus unseren Herzen den Faden zu jenen, die unserer menschlichen Zuwendung gerade jetzt dringend bedürfen.

Innehalten meint, bei mir sein, wahrnehmen, was jetzt grad bei mir abgeht, meinen Körper spüren, einatmen, ausatmen, einatmen. Gefühle und Gedanken zulassen, ohne zu bewerten. Die Momente des stillen Gedenkens nutzen, um Mitgefühl wachsen zu lassen aus der Mitte unserer Herzen.

Abstand halten meint, sich zu weigern auf die Bühne des Urteilens zu treten. Schmal ist der Grat vom Urteilen zum Verurteilen. Aus Respekt vor den jungen Menschen, die gestorben sind oder schwer verletzt überlebt haben und vor jenen, die mitbetroffen sind als Angehörige und Ersthelfende: Abstand halten heisst auch, ihnen ihr Schicksal zu lassen und es nicht zu vermengen mit meiner eigenen Lebensgeschichte. Es ist ihres, nicht meins.

Aushalten ist mitunter das Anspruchsvollste. Gerade wenn wie in Crans-Montana für viele Zugehörige viele Stunden unklar war, wer von ihren Liebsten lebt, wer nicht. Es ist eine Illusion, dass wir dies alleine aushalten können. Wir brauchen einander, die Gemeinschaft. Aushalten meint, den Raum halten helfen, dass Trauer, Schmerz, Verzweiflung aber auch Hoffnung Ausdruck finden dürfen. Es heisst auch, da zu bleiben, bis die Horrorgeschichten in

den Hintergrund treten. Dann ist häufig vor allem Leere da. Auch die gilt es auszuhalten. Ein grosser Liebesdienst, wenn uns dies gelingt.

Und doch: wir brauchen Bilder und Texte, die über den Schrecken hinausweisen und neue Blickweisen und Horizonte auf tun. Dies hat auch Véronique Julier erkannt, eine Seelsorgerin aus dem Kanton Waadt. Sie hat ein berührendes Lied «Vous dansez encore» geschrieben und es vor der Veröffentlichung einer betroffenen Mutter vorgelegt. «Es ist eine Hymne für unsere verstorbenen Kinder,» habe diese gesagt, «das hilft uns, das führt uns zum Licht.» In dem Lied heisst es «Und ich stelle mir vor, wie ihr Hand in Hand durch die Türe zum Himmel geht, ohne euch loszulassen.»

Am 4. Dezember, dem Barbara-Tag, ist es üblich, einen Kirschzweig ins Wasser zu stellen, der dann an Weihnachten zum Blühen kommt. Eine Freundin hat Barbara einen Kirschzweig zu ihrem Namenstag geschenkt. Zu Weihnachten hat er nicht geblüht – seit wir wieder daheim sind, öffnet sich aber jeden Tag eine kraftvolle, zarte Blüte. Mir kommt es vor, wie wenn bereits anfangs Dezember mit diesem Geschenk eine noch unsichtbare Wirklichkeit in unseren Jahresbeginn gegriffen hätte. Die Botschaft: mitten im Winter können Blüten treiben. Mitten im bitteren Trauerschmerz kann mitmenschliche Zuwendung und die Kraft der Gemeinschaft uns wärmen.

Mit nachdenklichem Gruss
Antoinette Brem und Barbara Lehner

Link zum Lied von Véronique Julier «Vous dansez encore»: <https://youtu.be/zwSSEfDPGFg>

Ausblick auf einige Kurse und Veranstaltungen: (das ausführliche Jahresprogramm 2026 finden Sie auf www.lebensgrund.ch/aktuell, Infos bei welcome@lebensgrund.ch)

12.03.26 In der Klarheit liegt Kraft. **Systemische SELBST-Integration**, in Luzern

20.03.26 Follow up Trauerbegleitung, u.a. Gespräche üben, Info & Anmeldung direkt bei info@lebenstraining.ch

19. – 21.03. (A), sowie **26. – 28.03.26 (B) Beginn Grundausbildung in Trauerbegleitung 2026 2027**, Flüeli-Ranft

01.04.26 Neuer Beginn Lehrgang Shibashi Qi Gong: 10 Tage bis Febr. 2027, in Luzern

23. – 26.04.26 Follow up Trauerbegleitung, Das Wesentliche erhörchen. Naturbegegnung anregen und Spiegeln lernen, Innereriz BE

27. – 29.04.26 Trauerseminar «Trost finden und den Weg ins Leben wagen», bei Freiburg i. Br., D, mit Fernanda Vitello und Barbara Denz

01./02.05.26 Energy Greeting Qi Gong. Ein stiller Faden aus Atem und Licht, in Luzern

29./30.05.26 Follow up Trauerbegleitung, Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis, mit Giannina Wedde, D

05.- 07.06.26 Mit dem Verlust leben lernen. Trauerseminar, Im Trauern Trost und neuen Lebensmut finden, Flüeli-Ranft OW

11. – 16.06.26 Reifen und wandeln zum Kern deines Wesens, Solozeit in der Natur, Kt. Uri

10. – 12.07.26 Der Duft der Erde steigt auf, **Shibashi Qi Gong Einführungs- & Vertiefungskurs**, Kloster Kappel, Kappel a. Albis

10. -14.08.26 Shibashi Qi Gong Retreat Erholung in der Tiefe meines Seins, Mattli, Morschach