

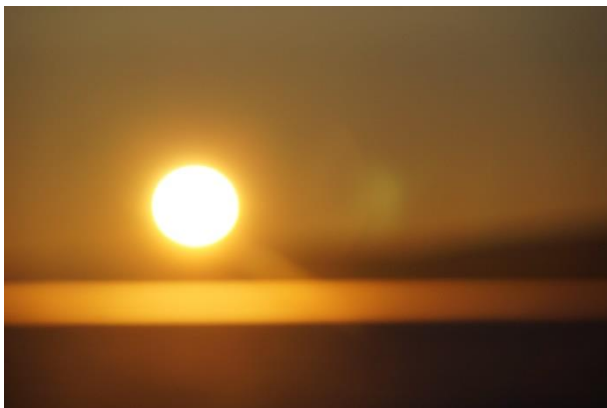
## PEERLE – Brief 3 / 2020

*Hallo ihr Lieben irgendwo da draussen in euern vier Wänden*

*In diesem PEERLEN-Brief möchte ich euch von Frederick erzählen, ich möchte euch einladen, und ich möchte euch ein Schreibspiel vorstellen, das euch helfen kann eure Gedanken, die gerade euern Kopf besetzen, zu Papier zu bringen. Aber alles der Reihe nach. Tragt Sorge zu euch und zu euern Mitmenschen. Greift zum Telefon und fragt eure Familie und eure Freunde wie es ihnen geht und erzählt, wie es euch geht. Schreibt Briefe, chattet... Die physische Distanz, die wir nun alle einhalten müssen, braucht soziale Nähe, damit wir gesund durch diese herausfordernde Zeit kommen.*

*Ulrike*

Frederick ist ein kleine Feldmaus und lebte mit seiner Familie in einer Mauer, nahe bei einer Scheune und einem Kornspeicher. Kennt ihr die Geschichte? Das Bilderbuch von Leo Lionni erschien 1967 im Gertraud Middelhaue Verlag, Köln.



Der Winter nahte, und alle Mäuse arbeiteten Tag und Nacht und sammelten Vorräte: Körner, Nüsse, Weizen, Stroh. Alle arbeiteten – bis auf Frederick. „Frederick, warum arbeitest du nicht?“ fragten sie. „Ich arbeite doch,“ sagte Frederick, „ich sammle Sonnenstrahlen für die kalten, dunklen Wintertage.“

Frederick sass auf einem Stein und schaute hinaus in die Wiese. „Und, Frederick, was machst du jetzt?“ „Ich sammle Farben, denn der Winter ist grau,“ antwortete Frederick nur.

Einmal sah es so aus, als sei Frederick halb eingeschlafen. „Träumst du, Frederick?“ fragten die Mäuse vorwurfsvoll. „Aber nein, ich sammle Wörter. Es gibt viele lange Wintertage – und dann wissen wir nicht mehr, worüber wir sprechen sollen.“



Als nun der Winter kam und der erste Schnee fiel, zogen sich die fünf kleinen Feldmäuse in ihr Versteck zwischen den Steinen zurück. In der ersten Zeit gab es noch viel zu essen, und die Mäuse erzählten sich lustige Geschichten. Die Familie war glücklich. Aber nach und nach waren fast alle Vorräte aufgeknaabert, und es wurde kalt zwischen den Steinen der alten Mauer.

Keiner wollte mehr sprechen. Plötzlich fiel ihnen ein, wie Frederick von Sonnenstrahlen, Farben und Wörtern gesprochen hatte. „Frederick, was machen *deine* Vorräte?“ „Macht die Augen zu,“ sagte Frederick, „jetzt schicke ich euch die Sonnenstrahlen. Frederick erzählte von der Sonne und der Wärme, und den vier kleinen Mäusen wurde beim Zuhören ganz warm.“

„Und was ist mit den Farben, Frederick?“ „Macht wieder die Augen zu,“ und Frederick erzählte von den blauen Kornblumen und roten Mohnblumen im gelben Kornfeld, und er erzählte von den grünen Blättern am Beerenbusch. Die kleinen Mäuse sahen die Farben ganz klar und deutlich vor sich. „Und die Wörter, Frederick?“ Frederick räusperte sich, wartete einen Augenblick, und dann sprach er wie von einer Bühne herab. Als Frederick aufgehört hatte, klatschten alle und riefen: „Frederick, du bist ja ein Dichter!“

Ich liebe die Geschichte von Frederick, seit ich sie kenne, und das ist doch schon ziemlich lange. Auch heute sind wir wieder daran Vorräte zu sammeln, wie die kleinen Feldmäuse. So viele, dass wir sie womöglich gar nicht aufessen können, bevor sie verderben.

Aber was ist mit den Sonnenstrahlen, den Farben, den Wörtern? Ich habe euch eine Einladung versprochen, und die kommt jetzt.

Im Moment, und vielleicht noch eine ganze Weile lang werden wir viel Zeit in unseren Zimmern oder Wohnungen verbringen müssen, mit wenig Kontakt zu anderen Menschen.

Ich möchte euch einladen am PEERLEN-Brief, der nun wöchentlich erscheinen soll, mitzuwirken. Ich möchte euch gerne einladen Kurzgeschichten, Gedichte zu schreiben, Collagen zu gestalten, zu malen, zu zeichnen, zu fotografieren und eure ermutigenden Texte und Bilder alle zwei Wochen in diesem Brief mit allen zu teilen. Wenn ihr mögt, dann schickt mir eure Werke an meine Mailadresse, die ihr im Info-Kasten seht, und ich werde versuchen, möglichst viele von euern Zusendungen in die nächsten PEERLEN-Briefe zu integrieren. Eure Texte und Bilder sollen Mut machen, Zuversicht ausstrahlen. Sie sollen die jetzige „Dunkelheit“ aufhellen, sollen wärmen und unsere Seelen nähren. Macht euch nicht allzu viele Sorgen über Rechtschreibung und Grammatik. Schreibt aus euern Herzen. Ich werde, falls nötig, sprachlich mithelfen.

Und noch etwas: ich werde eure Texte und Bilder mit euerm Vornamen kennzeichnen. Anonym ist also nicht, und ist auch nicht nötig, weil wir uns ja als Menschen begegnen möchten. Und noch etwas: eingeladen seid auch ihr Fachpersonen mit eurer persönlichen Kreativität.

Und dann habe ich euch noch ein erstes Schreibspiel versprochen. Es nennt sich „Automatisches Schreiben“, und das geht so:

Am besten machst du das am Morgen, gleich nach dem Aufstehen. Leg dir ein Heft oder ein paar Blätter (A4 oder A3) ohne Linien bereit und einen Stift, mit dem du flüssig schreiben kannst. Und dann fang an zu schreiben. Schreib alles auf, was an Gedanken durch deinen Kopf schwirrt. Lass alles aufs Papier fließen, was da kommt, schreib einfach immer weiter ohne Pause, ohne nachzudenken, ohne nachzulesen, ohne zu

korrigieren, ohne deine Gedanken zu kontrollieren oder dir welche zu verbieten. Achte nicht auf Satzzeichen, Rechtschreibung, Grammatik. Schreib einfach, lass fließen.



Irgendwann merkst du, dass deine Gedanken ausgeschrieben sind, und das Schreibspiel ist beendet. Wenn du dieses Schreibspiel täglich machst, wirst du merken, wie Ruhe einkehrt und dein Kopf frei wird.

Deine sorgenvollen, quälenden, traurigen oder auch verwirrten Gedanken sind nun nicht mehr im Kopf, sondern auf dem Papier versorgt. Mir hilft dieses Schreibspiel sehr in Zeiten, in denen mein Gedankenkinofilm auf Hochtouren läuft. Ich schreibe mir so meine Seele frei und schaffe Platz für Lebendigkeit, Kreativität und Lebensfreude. Probier's aus und lass dich von der Wirkung überraschen.

*Wir von der PEERLE sind für euch da, und wir freuen uns auf eure Beiträge. Viel Freude beim Sammeln von Seelennahrung. Sie kennt kein Ablaufdatum 😊.*

*Euer PEERLE-Team  
Claudia, Lukas, Ulrike*

**So könnt ihr Kontakt mit uns aufnehmen:**

Telefonisch:

mittwochs 09.00 – 11.30 / 14.00 – 17.00

Per Mail:

[peer@traversa.ch](mailto:peer@traversa.ch)

Claudia: [c.schmidiger@traversa.ch](mailto:c.schmidiger@traversa.ch)

Lukas: [l.huppenbauer@traversa.ch](mailto:l.huppenbauer@traversa.ch)

Ulrike: [u.kaiser@traversa.ch](mailto:u.kaiser@traversa.ch)