

## PEERLE – Brief 7 / 2020

*Vom Tag zur Nacht zum Tag*

*Der folgende Text von Susanne Studer hat mich sehr berührt und viele Erinnerungen an schwierige Zeiten in meinem Leben wachgerufen. An Übergänge in meinem Leben, die schmerzhaft waren. Und gleichzeitig hat der Text Erinnerungen wachgerufen an Zeiten, die den Übergängen folgten und so viel Lebensfreude mit sich brachten. In diesem Brief möchte ich das Thema „Übergänge im Leben“ aufgreifen. Ulrike*

*Der Tag wird zur Nacht*

Der Tag wird zur Nacht  
Die Freiheit zur Gefangenheit  
Der Tag wird zur Nacht  
Die Gelassenheit zur Zerrissenheit  
Der Tag wird zur Nacht  
Die Ruhe zur Rastlosigkeit  
Der Tag wird zur Nacht  
Die Kraft zur Erschöpfung  
Der Tag wird zur Nacht  
Die Zuversicht zu Mutlosigkeit  
Der Tag wird zur Nacht

*Die Nacht wird zum Tag*

Die Nacht wird zum Tag  
Die Hoffnung entsteht  
Die Nacht wird zum Tag  
Die Kraft kommt zurück  
Die Nacht wird zum Tag  
Das Aushalten hat sich gelohnt  
Die Nacht wird zum Tag  
Die Sonne erreicht das Herz  
Die Nacht wird zum Tag

*Susanne*

Ich erinnere mich an eine Reise durch Island. Es war Ende Dezember. Die Tage waren kurz, die Nächte lang. Zwischen Nacht und Tag war die Zeit der Blauen Stunde, eine Zeit, wo die Nacht nicht mehr und der Tag noch nicht war. Dieses ganz besondere Licht faszinierte mich, aber gleichzeitig löste es auch eine grosse Ungeduld in mir aus. Ich wollte dieses wunderschöne Land sehen und sah es doch nur schemenhaft. Die Zeit der Blauen Stunde dauerte lange, sehr lange. Aber dann, endlich, wurden die Konturen klar, die Landschaft sichtbar. Der neue Tag war da, für ein paar wenige Stunden, bis die Blaue Stunde der Abenddämmerung folgte. Die Konturen verschwammen immer mehr. Dunkelheit legte sich über das Land und eine lange Nacht begann.



Übergänge gehören zu unserem Leben. Wir werden geboren, wir werden erwachsen, wir sterben. Dazwischen liegen viele weitere grosse und kleinere Übergänge: Geburtstage, Stellenwechsel, der erste Schultag, die Jahreswechsel, die Jahreszeiten, Heirat, die Geburt eines Kindes, der Berufsabschluss und so weiter. Immer wieder treten wir über eine Schwelle in unserem Leben, überschreiten wir eine Grenze, verabschieden wir etwas Altes und begrüssen etwas Neues. Auch in eine psychische Krise zu geraten kann zu einer Schwellenerfahrung werden, zu einem Übergang. Was war, ist (teilweise) nicht mehr. Und genauso ist die Erfahrung der Gesundung ein Übergang - und wiederum: was war, ist (teilweise) nicht mehr.

Übergänge wurden und werden in wohl allen Kulturen rituell gestaltet. Rituale helfen uns Menschen einschneidende Übergänge gut zu meistern.

Der französische Ethnologe Arnold van Gennep dachte vor gut hundert Jahren darüber nach, wie Menschen wichtige Übergänge in ihrem Leben wahrnehmen und gestalten. Er beschäftigte sich vor allem mit den sogenannten Initiationsriten, also den Riten mit denen die jungen Menschen in einem Volk in die Gruppe der Erwachsenen aufgenommen wurden. Van Gennep unterschied drei Phasen: die Ablösungsphase, die Zwischen- oder Umwandlungsphase und die Integrationsphase. In der Ablösungsphase nehmen wir Abschied vom Alten. Wir trauern, empfinden Verlust, oft auch Wut. Die Wut ist Energie, und diese Energie hilft uns Veränderungen anzugehen, denn wir spüren nicht nur den Verlust, sondern auch all das, was im alten Leben nicht mehr stimmig ist. Neben der Wut steht aber auch die Angst, denn wir wissen nicht, wohin uns das Neue führen wird, was da auf uns zukommen wird. Vielleicht steht da aber auch die Freude dabei, die Erleichterung, dass das Alte nicht mehr sein wird.

In der Zwischen- oder Übergangsphase stehen wir irgendwo dazwischen. Das Alte ist nicht mehr, und das Neue ist noch nicht. Diese Phase kann sehr bedrohlich wirken und verunsichernd. Wer bin ich? Es ist eine eigentliche Krisenerfahrung, in der wir noch nicht über die Fertigkeiten für das Neue verfügen. Wir wissen einzig, dass das, was im „Alten“ funktioniert hat, im „Neuen“ nicht mehr unbedingt brauchbar ist. In der Übergangsphase erleben wir eine Umwandlung unseres Selbst. Diese Phase wird oft als heilig und gleichzeitig aber auch gefährlich beschrieben.

In der Integrationsphase geht es darum im Neuen anzukommen und sich zurechtzufinden, mit einer neuen, veränderten Identität zu leben.

Ich erinnere mich an die lange Polarnacht, an meine Trauer über all die Verluste und auch an meine Wut darüber. Ich erinnere mich an die Blaue Stunde, die, wie in Island, nicht enden wollte, in der ich nicht mehr wusste wer ich bin und was mit mir geschieht. Ich erinnere mich, dass ich zeitweilig dachte, die Sonne würde nie mehr wieder kommen. Und ich erinnere mich gut daran, wie sich ganz allmählich die Konturen eines neuen Lebens zeigten, und die Sonne nach der langen Polarnacht zum ersten Mal wieder über dem Horizont erschien.



*Die erste Sonne nach der Polarnacht in Ilulissat, Grönland  
1992*

Was wäre, wenn wir unsere psychischen Krisen als Umwandlungszeiten verstehen würden, als Zeiten, in denen etwas verabschiedet werden möchte, das nicht mehr passt um etwas Neuem in unserem Leben Raum zu geben?

Was wäre, wenn wir die Nächte und Blauen Stunden in unserem Leben nicht länger als Versagen verstehen würden, sondern als Übergänge, in der sich unser Selbst transformiert?

Was wäre, wenn wir Krisenzeiten nicht länger als Krankheitszeiten, sondern als Gesundungszeiten verstehen würden?

*Danke für eure wunderbaren Beiträge, die auch diesen Brief mit Goldadern schmücken. Vielleicht habt ihr ja Lust zu blauer Poesie in Wort und Bild für den PEERLE-Brief 9.*

*Alles Gueti  
Claudia, Lukas, Ulrike*

**Wir sind für euch erreichbar.**

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)



*Tamino, mein Freund*

*Tamino ist ein scheuer Kater, der sich nicht anfassen lässt. Irgendwie habe ich ihn ins Herz geschlossen! Ich habe ihm meine Aufmerksamkeit geschenkt. Er wurde immer zutraulicher und strich mir plötzlich um die Beine. Mit der Zeit liess er sich sogar berühren.*

*Immer wenn es mir schlecht geht, versuche ich mit einem Tier Kontakt aufzunehmen, auch in der heutigen Krisenzeit. Das kann einfach nur ein kleiner Vogel sein. Ich finde, das hat auch etwas mit Achtsamkeit zu tun. Oder besser gesagt, wie mir der Kater Tamino Mitgefühl beibrachte.*

*Daniela*



#### Die erste Sonne

Dieser Morgen war anders.  
Wenn es auch dunkel war,  
und die Berge wie erstarrte Kulissen  
um den Fjord standen,  
vom blauen Licht der Sterne übergossen,  
grünläuzend und violett,  
und die kalte, blaue Spiegelung des Eises  
war an diesem Tag ganz anders.

Darum wurden die Menschen anders  
vergassen sich selbst,  
wurden freundlich an diesem Morgen  
und freuten sich.

Die Hunde lagen in kleinen Verwehungen  
aus braun und rot und schwarz und weiss,  
die Schwänze über den Schnauzen  
und taten, als sei nichts geschehen.

Man kochte Kaffee und wartete,  
weil heute etwas ganz anders war  
als gestern  
und morgen.  
Man sprach vom Winter  
als wäre er nicht mehr,  
als läge er nicht noch immer dort draussen  
in Bergen von Schnee  
und meterdickem Eis im Fjord.  
Man sprach von ihm  
wie von einer Erinnerung,

eine Erinnerung ohne Verdrisslichkeiten.  
Das tat man, weil man sich darüber freute, dass der  
Tag, der anders war,  
endlich gekommen war.

Als man gegessen  
und geredet und sich angezogen hatte,  
weil es draussen beissend kalt war,  
ging man zu den Felsen um andere zu treffen.  
Man stand und sah über den Fjord hinaus,  
gespannt darauf, was geschehen würde,  
und man hörte auf zu reden,  
stand atemlos und wartete.  
Die Mütter spürten die Kleinen,  
die nackt am nackten Rücken lagen  
und Geborgenheit und Wärme holten.  
Und die Kinder standen,  
ihre kleinen Hände in denen der Erwachsenen  
wie bebende Saiten vor Erwartung.

Und dann geschah es.  
Eine dünne Scheibe aus Rot  
stieg hinauf über die Klippen im Süden.  
Ein blutroter Strom von Licht  
ergoss sich über die Berge hinunter  
hinab zum Fjord und hin  
über die Menschen, die warteten.  
Ach, welch ein Tag, so ganz anders.  
Die Sonne war zum Land der Menschen gekommen.

*Jørn Riel, Sarfartuut, Mannheim 1987, S.*