

„Manchen Nächten kann man nicht entfliehen,  
und manche Räume zwingen dich zu bleiben.  
Du bist allein mit deinen Phantasien  
und fürchtest dich, und kannst sie nicht vertreiben.  
Das sind die grossen Nächte.  
Halte fest die Stunden, die dich so gefährden,  
wo dir die Seele sagen lässt, du musst ein anderer  
werden.  
Jetzt über Hügel wandern und es könnte regnen,  
ein trüber Himmel hinderte mich nicht.  
Jetzt Rosen oder einem Feigenbaum begegnen  
und einem freundlichen Gesicht.  
Nur keine Dunkelheit. Nur nicht allein sein.  
Wer geht mit sich schon gerne ins Gericht.  
Da muss doch irgendwo noch etwas Wein sein.  
Ach gäb's nur Licht...

Konstantin Wecker, Ausschnitt aus seinem Lied „Manche  
Nächte“

Noch werden die Nächte länger, noch breitet sich die  
grosse Dunkelheit aus, wird es kälter. Und so ist der  
letzte PEERLE-Brief dieses Jahres den grossen Nächten  
gewidmet. *Ulrike*

Vor gut dreissig Jahren schrieb ich meine  
Abschlussarbeit an der Uni über den kulturellen  
Umgang der Inuit mit Licht und Dunkel. Mich  
interessierten die Entstehungsmythen von Licht und  
Dunkel, die Inuit-Frauen und ihre halbmondförmigen  
Steinlampen, mit denen sie Licht, Wärme, Nahrung  
und sozialen Zusammenhalt in ihr eiskaltes und  
unwirtliches Zuhause brachten und damit ein  
Überleben für sich und ihre Familien ermöglichten. Und  
mich interessierten die Schamaninnen und Schamanen,  
die in der Einsamkeit nach dem inneren Licht suchten,  
die durch existenzielle Krisen gingen, in denen sie,  
wenn sie bereit waren, *qaumaneq* empfangen, das  
innere Licht, Grundvoraussetzung für ihre Fähigkeit zu  
heilen, denn mit diesem inneren Licht konnten sie in  
die Dunkelheit sehen.

Ich suchte sie in meinem Leben immer wieder, die  
Nächte und die Dunkelheit, auf meinen Reisen in die  
Polarnacht, und ich erhielt sie immer wieder - ohne sie  
zu suchen - in meinen psychischen Krisenzeiten.



Im NZZ Magazin vom 29. November 2020 beschreibt  
Nicole Althaus die Nacht als „Zeitraum jenseits des  
Lichtes, jenseits der Pflicht, jenseits der Kontrolle,  
jenseits der Norm.“ Wahrscheinlich mag ich sie deshalb  
so sehr, die Nacht und die Dunkelheit ☺.

Manche von uns kennen sie, diese Nächte, in denen wir  
nicht schlafen können, nicht schlafen wollen. Sie haben  
ihre ganz besondere Qualität. In der Dunkelheit  
verlieren wir unseren Referenzrahmen, verlieren wir  
unsere Orientierung, unsere Sicherheit, unsere  
Strukturen. In der Dunkelheit herrscht Chaos, besuchen  
uns die Geister. Unsere Gedanken machen sich  
selbstständig, weben ihr ganz eigenes Netz, das  
manches Mal ängstigt, verwirrt, entsetzt. Und doch  
zeigt sich wohl nie sonst so deutlich, wo Änderung in  
unserem Leben angesagt ist, wo wir ein anderer, eine  
andere werden müssen, weil es Zeit ist zu dem  
Menschen zu werden, der wir sind und uns von dem zu  
verabschieden, das nicht unseres ist. In dieser  
Dunkelheit, in diesen Nächten glüht unser Leben, und  
wir erkennen die Glut und können sie nicht länger

verleugnen, auch wenn sich die Angst erbärmlich anfühlen mag. Die Glut möchte aufflammen, möchte zu Licht und Wärme werden. Noch aber wärmt sie nicht, die Glut, noch erhellt sie nicht die Nacht. Krisen dauern, brauchen ihre Zeit. Hüten wir uns vor der Vorstellung und dem Anspruch Krise zu können! Wenn wir es jedoch schaffen, trotz der Kälte, der Dunkelheit, der Nordwinde die Glut dieser Nächte zu schützen, wird der Tag kommen, an dem wir aus ihr unser Lebensfeuer entfachen können.

In den Nächten unseres Lebens begegnen wir den Schattenräumen unseres Seins, unserem Getrenntsein, unserer Einsamkeit und unserer Traurigkeit, den Geistern, die wir nicht rufen wollten. Zeit des Abschiednehmens. Es ist Krise und schwer erträglich. Und so greifen wir allzu oft zu Schlafmedikamenten, zu Beruhigungsmitteln um möglichst wenig von alledem zu spüren. Wir verdrängen, um möglichst rasch wieder weiter durch unser gewohntes Leben jetten zu können, das wir schon längst an die Wand gefahren haben. „*Wer geht mit sich schon gerne ins Gericht. Da muss doch irgendwo noch etwas Wein sein.*“ Doch lieber Wein als Weinen.

Die grossen Nächte sind Zeiten des Sterbens, aber auch der Kreativität, der Schöpfungskraft, der Neuwerdung. Im mystischen Licht der Sterne und des Mondes und unter der Fackel des Polarlichts öffnet sich das Tor zur Anderswelt, dem Gegenentwurf zum Bisherigen.

#### Zurückblicken – Vorwärtsblicken

2012 setzten sich ein paar Student\*innen in Budapest zusammen und kreierten für den Silvesterabend ein Büchlein mit Fragen, die zum Nachdenken anregen sollten, Fragen zum vergangenen Jahr und solche zum kommenden. Der YearCompass war geboren. Inzwischen gibt es dieses Büchlein in 22 verschiedenen Sprachen. Unter [www.yearcompass.com](http://www.yearcompass.com) kann man das Büchlein gratis auch auf Deutsch herunterladen. Zurückblicken auf das vergangene Jahr und sich ins neue Jahr hineinzuträumen und Dinge zu planen, die uns wichtig sind, ist eine wunderbar kreative Tätigkeit für die Zeit zwischen den Jahren.

#### Die Kerze

*Die Kerze gehört der ganzen Familie.  
Vor allem für die finsternen Tage.  
Sie anzuzünden und zu geniessen.  
Ich meine die Dunkelheit.*

Erst Herbeck (in Bütler, Heinz, Zur Besserung der Person, Bern 1982, p. 44)

*Lasst uns in den kommenden  
grossen Nächten zum Ende dieses denkwürdigen Jahres  
Kerzen anzünden, und mögen ihre Flammen zu einem  
Ort von Wärme, Licht und Zusammenhalt werden.*

*Euer PEERLE-Team  
Miranda, Claudia, Lukas und Ulrike*



*Jahresabschlussritual mit den Klient\*innen des BeWo von  
traversa Dezember 2019*

**PEERLE-Infos:** direkt ☎ : 041 319 95 03

**Die allgemeine Mail-Adresse:** [peer@traversa.ch](mailto:peer@traversa.ch)