

PEERLE – Brief Nr. 4/2022 Samichlaus oder Weihnachtsmann?

Schon wieder steht Weihnachten und Neujahr vor der Türe. Zeit für den letzten PEERLEn Brief in diesem Jahr. Ich halte Rückblick über das was in diesem Jahr besonderen Mut von mir forderte und über meinen Vorsatz, das Leben in Zukunft zu vereinfachen. Und wie war das genau mit dem Weihnachtsmann und dem Samichlaus?

Marcella Lionetto

Kürzlich lief ich mit einer Bekannten vom Einkaufen nach Hause. Wir kamen an einem Haus vorbei, an dessen Balkon wir einen Weihnachtsmann beim Aufstieg entdeckten, wie man sie im Advent oft zu sehen bekommt. Von meiner Bekannten auf den herzerwärmenden Anblick aufmerksam gemacht, entgegnete ich: "Ja, der Samichlaus! Schon wieder Weihnachten." Erstaunt schaute mich meine Begleiterin an. "Aber nein, das ist doch nicht der Samichlaus, das ist der Weihnachtsmann!" lachte sie schliesslich. Ich entgegnete: "Also für mich ist das eine amerikanische Abwandlung des Samichlaus. Die sind ja auch sehr ähnlich angezogen. Sicherlich haben die ersten amerikanischen Einwanderer die Geschichte vom Samichlaus aus Europa mit nach Amerika genommen, wo der Samichlaus zum Weihnachtsmann mutierte, später dann nicht zuletzt dank der Werbung von Coca Cola. Dasselbe geschah doch auch mit Halloween, das hat seine Wurzeln in einem irischen Fest. Aber ich weiss es auch nicht so genau, vielleicht war es ja anders mit der Geschichte vom Weihnachtsmann. Wir müssen das einmal recherchieren. Ich will dir ja keinen Blödsinn beibringen." Und ich dachte etwas trotzig: "Und für mich ist und bleibt es der Samichlaus."

Ich überlasse es hier den interessierten Lesenden selber, ob sie dazu mehr recherchieren möchten. Ich für meinen Teil werde hier auf eine genauere Abhandlung über dieses Thema verzichten. Wieso ich das also erzähle? Weil mir während dieses Gesprächs wieder einmal bewusst wurde, wie schnell das letzte Jahr verflogen ist. Wir von der PEERLE haben uns fest vorgenommen, vor Weihnachten noch einen PEERLEn Brief zu versenden. Ich dachte mir: "Okay, das wird ein traditioneller Rück-

und Ausblick." Ich setzte mich motiviert an den Computer und hoppla, ich wusste nicht, was ich nun schreiben sollte. Dabei ist doch so vieles geschehen! Unser letzter PEERLEn Brief "Umgang mit Veränderungen" hat schon Ausführungen dazu gemacht: Änderung im PEERLEn Team inklusive Leitung, die allgemeinen Weltlage, Viren und ihre Mutationen, die drohende Energiekrise usw.

Inspirieren liess ich mich schliesslich für diesen PEERLEn Brief von meinen Gedanken und Notizen, die ich mir als Vorbereitung zu unserer Veranstaltung "Schreibe und sage" vom 15. November in Stans an den "Aktionstagen psychische Gesundheit" im Vorfeld gemacht habe. An diesem Anlass wurde über Auszüge von PEERLEn Briefe der letzten Jahre philosophiert und diskutiert. Ich recycle sozusagen meine diesbezüglichen Vorbereitungen, zumal ich krankheitsbedingt nicht am Anlass teilnehmen konnte. Angesprochen hat mich besonders das Themen Mut und das Motto "simplify your life".

Zu den positiven Ereignissen in diesem Jahr gehört natürlich mein Neubeginn bei traversa im Februar. Die Anstellung ermöglichte mir zahlreiche Begegnungen mit liebenswerten Menschen, darunter Mitarbeitende, Fachpersonen, Betroffene und Angehörige in Beratungen, Gesprächsgruppen, Anlässen und Kursen. Ziemlich genau vor einem Jahr bangte ich noch, ob ich die Anstellung bei traversa erhalten würde. Als ich mich dazu entschlossen habe mich zu bewerben, musste ich einige Selbstzweifel überwinden. Aber Selbstzweifel kennen wir wohl alle. Also brauchte ich für meine Bewerbung etwas Mut. Die Mitarbeitenden von traversa machten mir es einfach, mich hier wohlfühlen und ich war froh, dass ich den Mut für die Bewerbung gefunden hatte. Während meiner Anstellung kam es jedoch immer wieder zu Situationen, in denen ich Mut aufbringen musste. Besonders erinnere ich mich da an das Halten von Kursen und die Fortbildung für Mitarbeitende der "Dargebotenen Hand", an der ich die PEERLE vorstellte. Da waren auch die Gesprächsgruppen im Tageszentrum und die Fallbesprechungen in den Teams von traversa. Schaffe ich es, vor diese Leute zu stehen und zu referieren? Werde ich gute Inputs geben? Auch die innerliche Nervosität bei der Verfassung meines ersten

[2]

PEERLEn Briefes ist mir in Erinnerung geblieben Interessiert mein erster PEERLEn Brief? Es heisst ja: "Man wächst mit seinen Aufgaben". Im Nachhinein war ich zufrieden mir etwas zugetraut zu haben. Wir alle benötigen dann und wann Mut. Mut ist in meinen Augen die Fähigkeit, Risiken einzugehen ohne den Ausgang zu kennen. "Wer kämpft kann verlieren, wer nicht kämpft hat schon verloren." (Ein Zitat von Bertolt Brecht). Mut bedeutet für mich die Bereitschaft auch Niederlagen einzustecken. Denn der Erfolg kommt mit kleinen Schritten und ab und zu geht ein Schritt auch mal rückwärts. Aber die so erreichten Erfolgserlebnisse beflügeln, machen glücklich und dieses Glück will man wieder erleben. Man kann auf diese Weise, so denke ich, mutiger werden und die Chance auf Glück steigt. Besonders hilfreich sind da natürlich Menschen, die uns ermuntern und gut zu sprechen. Wir sind glücklich, wenn uns für unseren Mut Lob ausgesprochen wird. Und zwar schon für den Mut direkt, unabhängig von Erfolg oder Misserfolg. Die Aussicht auf Lob beflügelt den Mut, jedenfalls geht das mir - und sicher nicht nur mir - so.

Für das neue Jahr fassen viele Menschen Vorsätze. Persönlich bin ich kein Fan dieser Tradition. Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt. Inspiration für das 2023 entnehme ich dennoch der Redewendung "So viel wie möglich, so wenig wie nötig". Für das kommende Jahr habe ich mir vorgenommen, das Leben so einfach wie möglich zu gestalten, ganz im Sinne von "simplify your life". Es gibt den ironischen Ausspruch "Warum einfach, wenn es auch kompliziert geht?" Dieser Spruch bringt mich zum Schmunzeln, denn er beinhaltet viel Wahres. "Eines um das andere," muss ich mir immer wieder sagen. Man darf Ballast abwerfen. Aber was brauche ich, was ist unnötiger Ballast? Man muss sich für das Entrümpeln und Vereinfachen genügend Zeit nehmen. Was ich über Bord werfen will und was nicht, muss ich mir sorgfältig überlegen, denn das ist nicht so einfach. Ich muss mir noch genau überlegen, wie ich mein Leben vereinfachen will. Eine Lösung habe ich noch nicht parat, mache mir aber Gedanken. Auch hier muss ich in kleinen Schritten vorwärts gehen. Als Erstes möchte ich Ende Jahr meinen privaten Jahresordner, in dem ich meine Unterlagen über das Jahr hinweg ablege, hervorheben und prüfen, was keine Aktualität mehr hat und darum definitiv ins Altpapier wandern kann. Dass ich darüber entscheiden

kann, was Wert ist zu bleiben und was ich über Bord werfen kann, muss ich eine Vorstellung meiner Wünsche und Motive entwickeln.

Man muss sich seiner selbst bewusst werden um abzuschätzen, was im Leben abgeworfen und was behalten werden soll. Das Leben zu vereinfachen macht erforderlich, dass man sich mit seinem Leben, seinen Wünschen und Zielen auseinandersetzt. Vereinfachung erfordert, dass man der Frage "Wer bin ich" nachgeht.

Vielleicht fragt sich der Weihnachtsmann ja auch hin und wieder: "Wer bin ich? Eventuell wirklich eine Abwandlung des Samichlaus oder doch nicht?" Der bärtige Mann im roten Rock will vor allem eines, nämlich Freude bereiten, ob als Samichlaus oder nicht.

Nun, wer will kann dieser Frage weiter nachgehen, man kann sie aber auch ganz im Sinne von "simplify your life" getrost über Bord werfen.



Euer PEERLEn-Team
Claudia, Marcella und Miranda

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

Die allgemeine Mail-Adresse: peer@traversa.ch

Öffnungszeiten PEERLE: **Mittwochs 14.00 – 16.45**