Zeitschrift: Neue Wege : Beiträge zu Religion und Sozialismus
Herausgeber: Vereinigung Freundinnen und Freunde der Neuen Wege
Band: 117 (2023)
Heft: 4

Artikel: Entwurzelt...
Autor: Hugentobler, Andreas
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1041686

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Anstoss

Entwurzelt …

Andreas Hugentobler

«Man muss weggehen können und doch sein wie ein Baum» (Hilde Domin)

Den Monat Januar verbrachte ich in einer offenen Psychiatriestation. Die Wochen zuvor fühlte ich mich zunehmend ausgepowert, leer, müde, unausgeglichen, selbstzweifelnd. Zukunftsängste, schlaflose Nächte und zitternde Hände waren zuletzt meine unerwünschten Begleiter. «Anpassungsstörung», hiess die Diagnose meines Psychologen, «Burn-out» nennt es der Volksmund. In kurzer Zeit erlebte ich Dinge, die mich total überforderten, die ich weder kannte noch einordnen konnte.

Wie kam es, dass ich nach Jahren der intensiven, sinnerfüllten Arbeit in Zentralamerika nun so ganz nutzlos am Boden lag? Mir fehlte das starke soziale Netz aus El Salvador, die gemeinschaftlich gelebte Spiritualität, das Getragensein, die utopische Verrücktheit, die Mut machte und träumen liess … Ich fühlte mich wie ein Baum, dessen Wurzeln durchschnitten wurden und der nun andernorts leben sollte. Wozu musste ich überhaupt in die Schweiz zurück? – Ich brauchte eine Auszeit. Ich brauchte Hilfe, zudem wollte ich mehr über mich selbst erfahren und einen neuen Lebensabschnitt beginnen.

Bereits beim Betreten meines hellen, kleinen Einzelzimmmers überkam mich ein Gefühl des Bei-mir-Seins. Ich stellte meine Gitarre in die Ecke, legte die Tasche aufs Bett, schmückte das weisse Gestell mit einem Gedichtband von Hilde Domin, farbigem Garn, Zeichnungen meiner Kinder und dem Tagebuch von Oscar Romero. Dann setzte ich mich hin, und während ich Eiger, Mönch und Jungfrau aus der Ferne betrachtete, begann ich tief zu atmen, ein und aus, dazu bewegte sich mein Oberkörper leicht nach vorne und hinten.

Es war der Moment des Ankommens. Mir wurde bewusst, dass von nun an ich im Zentrum stehen würde und nichts Weiteres. Meine Gedanken und Gefühle begannen quer durch die Zeit, an verschiedene Orte und Augenblicke zu schweifen. Mal fühlte ich mich wie im Studierendenzimmer damals in Fribourg, dann wieder weit weg über den Wolken oder mitten im zentralamerikanischen Kaffeewald.

Mein Psychiatrieaufenthalt bestand aus täglich drei Malzeiten und einer bis zwei Gruppentherapiestunden, dazu kamen Spaziergänge, Joggen und Fitness, das Schreiben von Gedichten, Musizieren sowie am Morgen und am Abend je eine stille Zeit, zu der mich ein täglicher Podcast meiner früheren geistlichen Begleiterin einführte. Das Pflichtprogramm war minimal, der Freiraum zur persönlichen Gestaltung gross, ebenso die Möglichkeit, mit Pflegenden und Patient*innen Gespräche zu führen.

Die für mich dankbarste Frucht dieses Aufenthalts sind über zwanzig Gedichte, die während dieser Zeit entstanden sind. Es sind Momentaufnahmen, Ergebnisse von kreativen Anfällen, wechselnden Stimmungen und dem Versuch, Dinge zu benennen, die in mir und um mich schwebten. Sie wurden zu meinen Begleiterinnen. Ich würde ihnen sogar Therapiestatus zusprechen: Ich begann sie laut zu lesen, mal schnell, mal langsam, und merkte, wie sie neues Licht auf mich warfen, Gefühle weckten und auch einfach meine Stimme schön erklingen liessen. Für mich sind es heilige Texte, weil sie Wege zu anderen Zeiten, Situationen und Dimensionen des Lebens eröffnen. Sie bleiben mir nun erhalten, erinnern und ermutigen.

Ich möchte mit Ihnen einige dieser Gedichte teilen, als Anstoss, Kopf und Herz zu verbinden, mehr «fühlend zu denken» als denkend zu fühlen, eigene Entdeckungsreisen nach innen zu unternehmen, auf dass sie Kräfte und Visionen für die Veränderung nach aussen freisetzen mögen.

Selbstmitgefühl
(über die Kunst des Zu-mir-Kommens und Bei-mir-Bleibens)

Vernetzen, verbinden, verflechten
bei mir sein, zu mir kommen,
selbst werden
mein Menschsein entdecken
meine Gefühle wecken
achtsam, dankend, anerkennend

Gut sein, auch zu mir selbst
mich mit mir in Beziehung setzen
mir selber die Fragen stellen
die ich tausendmal meinen Lieben stellte:
Wie geht es dir?
Es ist gut
tranquilo – estoy contigo

Und wenn die Wut mich übermannt?
Und Trauer hervorbricht
der Abgrund sich auftut
und Tränen hervorquellen
mich in der Gewissheit üben
dass alles gut ist
dass ich in Verbindung mit dem
grossen Geheimnis
zärtlich und stark genug bin
auch die Gemeinheiten des Lebens
zu meistern

Hindurch, hinein und hinaus

(über die Kunst des Gleichgewichts, der Meditation)

Viele Stimmen, Gefühle, Widersprüche,
Extreme
Verlorensein, Alleinsein, Müdigkeit,
niedergeschlagen
zurückgeworfen bin ich auf mein Ich

Hineinblicken, durch all die Hüllen
und Gefässe
auf der Suche nach mir, die ich längst
aufgegeben hatte
Hinausblicken, verstehen, antreiben
fürs Gute
war mein Leben, mein Einsatz,
mein Sinn

Daran halt ich mich, das will ich
und doch wurd ich leer, ausgebrannte
Erde
die des belebenden Wassers bedarf
damit darin wieder Leben werde

Hinein und hinaus
die Kunst dieser Bewegung möchte
ich lernen
den Kampf für Leben mit der Quelle
in mir verbinden
sie zu meinem Ankerpunkt machen
aus ihr leben
und hindurchblicken
all die Ambivalenzen des Lebens
wahrnehmend
hindurch, hinein und hinaus

Mein Ort

(über das Glück, Neues entstehen lassen)

Mein Ort
ist eine knappe Waldlichtung
ein flaches Stück Waldboden
umgeben von dünnen Bäumen

Hier höre ich
dumpfe Geräusche
voller Leben
Hier atme ich
den Duft von Erde, Harz und feuchter
Luft
Hier finde ich zu mir
in den Klängen und Geräuschen
Düften und Farben
im vielseitigen Zusammenspiel
im Ein und Aus
Geben und Nehmen
Bei-sich-Sein und Mit-andern-Sein

Mein Ort
ist alles
gekeimter Same
aus dem alles werden kann
Blume, Freundschaft
Kampf, Zärtlichkeit
Mut und Hoffnung

Mein Ort
ist universales Spezifikum
nur hier
und doch mit allem verbunden
ist er neue Schöpfung
neues Leben
das mich – das uns – umarmt
und einlädt
es ihm gleich zu tun

Andreas Hugentobler, *1982, studierte Theologie in Fribourg und San Salvador, arbeitete als Jugendseelsorger und Pastoralassistent in Biel, bevor er von 2014 bis 2022 kirchliche Basisgemeinden in El Salvador begleitete. Er wohnt mit seiner Familie in Köniz bei Bern.