

**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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**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 Einzelzimmers 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 Psychriaufenthalt 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.