



MEDITATIONS  ORTE

MEDITATIONSORTE

- 1 Willkommen! Will ich kommen?
- 2 Die Sonnenuhr
- 3 Kirchenfenster
- 4 Tabernakel-Türe
- 5 Teich
- 6 Geschichtetes Holz
- 7 Ein lauschiges Plätzchen
- 8 Der Hoffnungsbaum
- 9 Auf dem Burghölzli-Hügel
- 10 Der leere Brunnen
- 11 Das Hexenhaus
- 12 Wirrwarrweg – Wirrwarr weg!

Auf dem Plan sind die zwölf Meditationsorte eingetragen. Sie können vollständig als Meditationsweg abgeschritten oder einzeln aufgesucht werden.



..... Die Meditationsorte auf unserem Klinikgelände sind auf den ersten Blick nicht spektakulär:

Geschichtetes Holz, ein alter Baum, ein leerer Brunnen ...

Aber wenn man sich auf sie einlässt, entdeckt man ihren Reichtum.

Was gibt es da nicht alles zu sehen, zu hören und zu riechen?

Welche Gedanken und Bilder werden durch sie geweckt?

Die Texte in unserer Broschüre gehen vom Äusseren der Orte aus und möchten zu inneren Wegen anregen. Was wird Ihnen dabei begegnen? Zweifel und Hoffnung, Glück und Schmerz, Leere und Fülle, Unruhe und Frieden ...?

Wir wünschen Ihnen, dass die kurzen Wege zu den Meditationsorten zu Etappen auf dem längeren Heilungsweg werden!

Ihre Seelsorgenden der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich



Die Eingangshalle der Klinik heisst Menschen willkommen, seit dem Jahr 1870. Wer hier schon alles ein- und ausgegangen ist! Ein Ort mit Geschichte. Die Marmorplatten am Boden, der breite Treppenaufgang, die wuchtigen Säulen, die schlankere hölzerne Treppe, die in die oberen Stockwerke

führt: Das drückt Stilbewusstsein, Grosszügigkeit und Stabilität aus.

Aber – möchte ich hier überhaupt ankommen? Oder zwingt man mich, hier zu sein?

Gibt es Menschen in der Klinik, bei denen ich mich willkommen fühle? Oder Orte?

Wie war es, als ich hier ankam: Angst? Empörung? Erleichterung? Hoffnung?

Und wie ist es jetzt: Wo stehe ich? Wo will ich hin, wo ankommen?

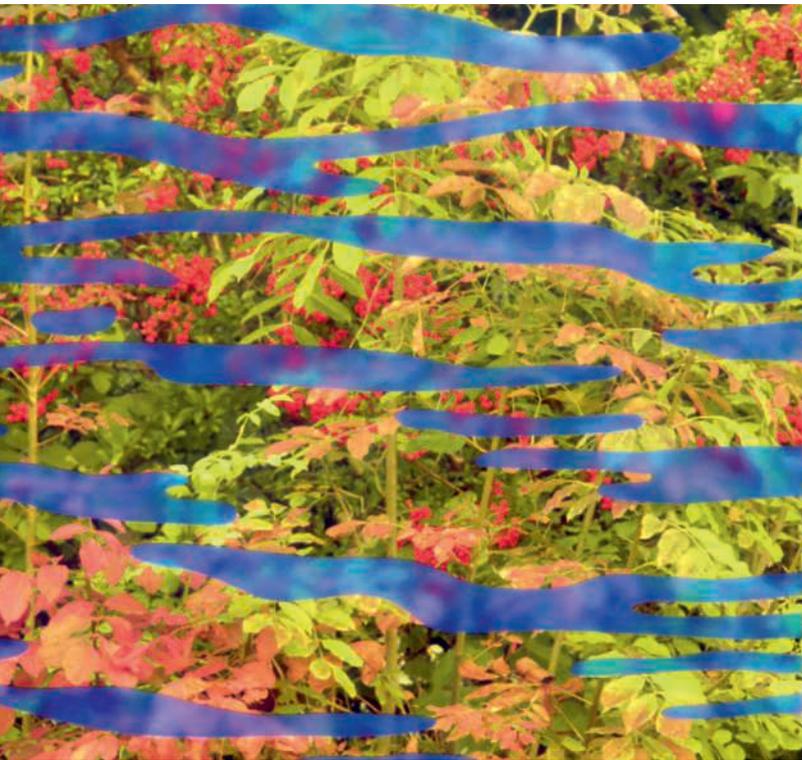
Bei mir? Bei anderen? Im Leben? Beim Unendlichen? Bei Gott?



Als Wandschmuck nahe der Spitalkirche befindet sich eine Sonnenuhr. Sie zeigt die Tageszeit allerdings nur, wenn die Sonne scheint und der Stab einen Schatten auf das Zifferblatt wirft. Archäologische Funde haben Sonnenuhren im sonnenreichen Ägypten schon im 13. Jahrhundert vor Christus nachgewiesen. Was soll

diese ungenaue Angabe in dunkleren Gefilden, wo doch jeder eine mechanische Uhr oder ein Handy bei sich hat? Eine Sonnenuhr hat bei wolkeigem oder hellem Himmel an die Zeit erinnert, an ihre flüchtige Vergänglichkeit. So will eine Inschrift hier in der Klinik Nachdenklichkeit und Trost vermitteln: «Es schreitet die Zeit. Es schwindet das Leid. Es kehret die Freud.»

Mich erinnert die Sonnenuhr an die Möglichkeit, auch in Betrübniß den Blick himmelwärts zu weiten und auf eine offene Zukunft zu hoffen. UB



Im Raum der Stille der Spitalkirche sind fünf Fenster. Blau-gelbe Streifen ziehen sich über das Glas. Der Künstler Hugo Suter hat sie gestaltet. Er hat 36 Jahre am Hallwiler See gewohnt, bei jeder Jahres- und Tageszeit die Wasseroberfläche beobachtet. Den Tanz der Wellen, das sich verändernde Lichtspiel hat er in den Raum gebracht. Hier kann ich nun innehalten, mir Zeit nehmen, in Ruhe nachsinnen. Vielleicht weiss ich gerade nicht weiter, fühle mich festgefahren oder erschöpft.

Im Fensterbild treffe ich auf ein Fliesen, eine Leichtigkeit. Was kann ich loslassen? Wohin zieht meine Sehnsucht? Was trägt mich? Die Fenster sind wie eine Zusage: Es kann wieder Bewegung in mein Leben kommen. Ich finde einen Durchblick auf karge Büsche, Frühlingsgrün oder auf Zweige mit roten Beeren. UB.....



Die Tabernakel-Türe im Raum der Stille passt so richtig ins Ambiente der Klinik. Sie ist unauffällig und in ihrer Gestaltung Ruhe vermittelnd. Sie zeigt vier quadratische Elemente. Obwohl sie recht verschoben sind, fügen sie sich doch zu einem harmonischen Ganzen. Mir kommt es so vor, als wäre diese Türe eine optische und fassbare Umsetzung

der volkstümlichen Aussage, dass «Gott auch auf krummen Zeilen gerade schreiben kann».

Und sie bestärkt mich im Vertrauen, dass Er trotz (oder wegen?) all unseren «Verschrobenheiten»

bei uns bleibt.



Dieser kleine Teich bei den
Gewächshäusern am Waldrand:

gleichsam ein Bild für meine Seele, deren Tiefe ich nur ahnen kann. Dunkles wird sichtbar, wenn ich hineinschaue – und zugleich wird ein Stück Himmel darin gespiegelt: sozusagen ein Aufscheinen von Unendlichkeit.

Der Teich birgt wohl noch viel Lebendiges, das noch nicht sichtbar wurde.

Da ist meine Geduld gefragt – und meine Achtsamkeit.EV.....



Der Gärtner hat hier vor Jahren

Holz aufgeschichtet. Es trocknet aus, um Insekten und Kleintieren Lebensraum zu ermöglichen. Inzwischen ist es ein geschütztes Biotop! Mir gefällt die aufgebaute ordentliche Unordnung. Zwischenräume sind da entstanden. Ich kann mit den Fingern über das unebene Holz streichen, die Rillen fühlen, Kontakt mit der Umgebung aufnehmen. Gedanken-Spielräume.

Wer hier wohl wohnt? Vielleicht bin auch ich um solche kleinen Nischen froh, in denen ich ein wenig verborgen mit meinen Geheimnissen bin?.....sz.....



Der Baldachin zwischen Klinikhügel und Klinikgebäude lädt zum Ausruhen ein. An heißen Sommertagen spendet er Schatten. «Ein lauschiges Plätzchen»,

sagt man auf Deutsch. Hat das mit «lauschen» zu tun? Ja. Das Wort stammt von einem älteren Begriff «lauschicht», das «gerne horchend» bedeutet.

Ein Ort, an dem man gerne horcht, ist also ein lauschiges Plätzchen.

Was höre ich, wenn ich unter dem Baldachin sitze? Motorenbrummen? Schafeblöken?

Menschenstimmen? Schritte? Vogelzwitschern? Stille?

Was nehme ich wahr, gerade jetzt und genau hier?



Am Rande des Burghölzli-Waldes steht ein einzelner Baum. Der Stamm ist ausgehöhlt, die Rinde pechschwarz, die Spitze ohne Krone. Wie abgestorben wirkt er. Wäre da nicht ein einziger Zweig, in dem noch Leben steckt. Der Baum wird für mich ein Bild trotziger Hoffnung: Was immer ihm geschehen ist, er kann noch wachsen

und grünen. Am 1. August 2017 jedoch geschieht ein Brandanschlag, am nächsten Morgen ist er verkohlt. Ein anonymer Insektenfreund heftet daraufhin einen Zettel an den Stamm: «Du hast mit dem Anzünden dieses Baumes für Dein bisschen Fun uns unsere Nester zerstört.» Da ist also noch jemand, der sich um den geplagten Baum und seine Bewohner sorgt. Ist er nun endgültig am Ende oder kann er neue Widerstandskraft aktivieren? Ich will nicht aufhören, den versehrten Baum zu besuchen. So viele Erfahrungen sind in ihm versammelt. UB



Es ist eine angenehme
Überraschung: Nach dem Aufstieg
auf einem recht holprigen Weg durch
den schattigen Wald werde ich
mit einer schönen Aussicht auf den See
und seine Ufer belohnt. Ich kann mich
auf einer Bank ausruhen und die

Gedanken schweifen lassen – vielleicht zurück an holprige Momente meines Lebenswegs, vielleicht
hoffnungsvoll auf Aussichten in meiner Zukunft. Jetzt tief durchatmen, um gelöst in die Niederun-
gen des Alltags zurückkehren zu können!



Mitten im Wald, ein leerer Brunnen. Wurde er von seinen Leitungen getrennt? Bewusst trocken gelegt und somit seiner Funktion

beraubt? Still und harrend steht er da. Manchmal fühle ich mich wie dieser Brunnen.

Ich weiss nicht immer, wo meine Quelle ist. Warum das «lebendige Wasser» in mir nicht sprudeln und fließen kann. Doch wenn ich den leeren Brunnen betrachte, fällt mir seine Würde und Schönheit auf. Er ist einfach da. Er ist bereit für das, was kommt. Ob Regen, Schnee oder warme Blätterwinde. Er ist genügsam in dem, was er heute ist. Egal, was er früher war.

Und ich, als Betrachterin, habe ihn lieb gewonnen. SZ



Am Rande des Hügelwaldes ragt ein dunkelbraunes Hexenhäuschen hervor. Seine Bedeutung scheint nicht ganz klar. Wie aus einem alten

Märchen. Ist es das Haus, das Hänsel und Gretel anlockte? Bedeutet es Gefahr oder Spiel? Es passt so gar nicht in meinen durchstrukturierten Tagesablauf. Doch es zieht mich an! Ich will nachschauen, was dahinter steckt; ob es dort Erinnerungen aus meiner Kindheit gibt, die mich herausfordern. Ich kann dieses Hexenhaus umrunden. Es ist kleiner als gedacht! Hinein- und heraus schauen. Etwas darin ablegen. Und ich darf beherzt weitergehen, wenn ich es spielerisch umkreise und der Hexe einen Streich gespielt habe. SZ.....



Es ist gut, in den Wald zu gehen. Hier sind nicht so viele Menschen. Hier ist es ruhiger. Vielleicht kann ich den Wirrwarr um mich herum zurücklassen, für ein paar Minuten. In diesem Wald gibt es verschiedene Wege. Welchen soll ich nehmen: rechts, links? Ich gehe. Und dann kommen Kreuzungen. Wieder: Soll ich hier oder dort einbiegen? Soll ich überhaupt auf den Wegen bleiben?

Ich kann ja auch querfeldein zwischen den Bäumen und Büschen hindurch.

Im Wirrwarr der Wege muss ich mich entscheiden, meine Richtung einschlagen. Auch in meinen Gedanken und Gefühlen herrscht manchmal ein Durcheinander. Und ich muss versuchen, ruhig zu werden, zu ordnen und zu entscheiden. Es braucht oft Mut, neue Wege auszuprobieren. Ich weiss ja nicht, wie es dann sein wird und wo genau ich hingelangen werde. Aber jeder Weg schenkt mir neue Erfahrungen. Also los!.....



Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Lenggstrasse 31, Postfach

8032 Zürich

Telefon 044 384 24 01 oder 044 384 24 03

www.pukzh.ch

Herausgeberin:

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich,
Marketing und Kommunikation

Mit freundlicher Unterstützung

durch die reformierte und katholische
Landeskirche

Gestaltung und Satz:

grafik@bwilli.ch, Barbara Willi-Halter, Zürich

Fotografien:

Ernesto Vigne, katholischer Pfarrer

Texte:

MB Matthias Berger, reformierter Pfarrer

UB Ulrike Büchs, reformierte PfarrerIn

EV Ernesto Vigne, katholischer Pfarrer

SZ Sabine Zraggen, katholische Seelsorgerin

Druck: Neidhart + Schön Print AG, Zürich

Auflage: 2500/10.2018



**Universität
Zürich**^{UZH}