



Andrea Langenegger

Pendlerin zwischen verschiedenen Welten

Theodora Peter

Foto: Sam Bosshard

Als sie noch jünger war, bereiste Andrea Langenegger viele Länder. Inzwischen kommt die Welt in ihr Klassenzimmer im multikulturellen Westen der Stadt Bern. Energie tankt die 42-jährige Lehrerin in der stillen Abgeschiedenheit des Emmentals. Dort hat sie ihren Kraftort gefunden.

Erstmals hat es diesen Winter bis in tiefe Lagen geschneit. Kurz nach Trubschachen zweigt ein schmales Strässchen in den tief eingeschnittenen Twärengraben ab. Nach wenigen Kilometern ist Schluss für Autos: Vom Bauernhof der Vorderen Ey geht es nur noch zu Fuss bergwärts, die Spuren eines Traktors weisen den Weg. Der frisch gefallene Schnee hat sich wie ein samtener Mantel über die hügelige Landschaft gelegt. Winterstille. Zu hören ist nur das eigene Keuchen und das Knirschen der Schuhe beim

Wasser. Das über 100-jährige Haus auf dem Eyboden, das von einem Psychologen als Seminarort genutzt wurde, hat sie vor gut zwei Jahren zufällig entdeckt. «Ursprünglich war ich einzig auf der Suche nach einem geeigneten Platz für eine Schwitzhütte.» Ein Freund machte sie auf den Ort aufmerksam, weil dort bereits eine Schwitzhütte errichtet worden war. Anfänglich konnte sie sowohl Platz wie Haus mitbenutzen, bevor sie letzten Sommer definitiv den Mietvertrag für das grosszügige Bauernhaus samt Umschwung übernehmen konnte. Bis 16 Gäste kann sie in den mit Matratzen ausgelegten Räumen im Obergeschoss beherbergen. Wer will, kann im Sommer auch unter dem Sternenhimmel nächtigen.

Das indianische Reinigungsritual der Schwitzhütte lernte sie vor zwölf Jahren kennen. Dabei habe sie einen «tiefen Zugang zur Wahrhaftigkeit» erfahren und sei ihrer «Herzensstimme näher gekommen». Anfänglich habe sie nicht gedacht, dass sie eines Tages selber Schwitzhütten leiten werde. Zunächst half sie während mehrerer Jahre als «Feuerfrau» bei den Zeremonien mit: In dieser Funktion war sie ausserhalb der Schwitzhütte für das Feuern sowie das Heizen und Einbringen der glühenden Steine in die Feuergrube verantwortlich. Seit 2015 bietet sie nun selber ein- oder mehrtägige Schwitzhütten-Seminare an, die mit Feuerlaufen oder einer Visionssuche in der freien Natur verbunden werden können. Um genügend Zeit für ihr nebenberufliches Engagement zu haben, hat Andrea Langenegger ihr Lehrerinnenpensum auf 60 Prozent reduziert.

Anders als bei der Sauna geht es bei der Schwitzhütte nebst der körperlichen auch um eine zeremonielle Reinigung von Emotionen und Verstand. «Die Barriere zwischen sich und seinen Gefühlen wird buchstäblich ►

«Die Kinder kennen das Westside besser als den Wald.»

Stapfen durch den Schnee. Auf dem Weg durch den Wald rieselt Pulverschnee von mächtigen Tannen. Nach zwanzig Minuten Fussmarsch öffnet sich eine Lichtung und gibt unvermittelt den Blick frei auf ein altes Bauernhaus.

In der warmen Küche erwartet uns Andrea Langenegger. Sie ist schon am Morgen aus Bern angereist, hat den Holzofen eingeheizt und draussen am Brunnen Wasser geholt, um eine Thermoskanne mit Tee aufzubrühen. Im Haus gibt es zwar Elektrizität, aber kein fliessendes

weggeschmolzen», beschreibt Andrea Langenegger diesen Prozess. Als Leiterin führt sie mit Worten, Gesängen und dem Aufgiessen von Wasser durch die Zeremonie, die sich im Dunkeln abspielt und rund eineinhalb Stunden dauert. Die Teilnehmenden schätzten die Naturverbundenheit auf dem Eyboden, «und es ist immer wieder eindrücklich zu erleben, wie die Leute nach einem Schwitzhüttenritual lebendiger sind».

An diesem Januartag liegt das Gerüst der Schwitzhütte, aus biegsamen Weiden- und Haselzweigen erbaut, unter einer zentimeterdicken Schneeschicht. Erst im Februar ist die nächste Zeremonie geplant. Vom weitläufigen Gelände reicht die Sicht bis zum offenen Horizont im Süden. Dort wären bei klarem Himmel die wilden Zacken der Schrattenfluh zu erkennen. Eine einsame Spur führt durch den Schnee zu einem Aussichtspunkt. Andrea Lan-

«Durch meine Grossmutter habe ich Spiritualität erfahren.»

genegger verbringt auch alleine viel Zeit in der Natur, deren Stille sie schätzt und zum Auftanken braucht. Doch ist ihr auch die Gemeinschaft wichtig: Ausserhalb der Seminare und während der Ferien lädt sie oft Freundinnen und Freunde an diesen Kraftort ein.

Nach den Wochenenden auf dem Eyboden kehre sie voller Energie in die Schulstube zurück. Seit vier Jahren unterrichtet Andrea Langenegger an der Volksschule Schwabgut in Bern-Bümpliz Dritt- und Viertklässler. Im dicht bebauten Stadtteil beschränkt sich die Natur auf Rasenplätze zwischen den Hochhäusern, und «die Kinder kennen das Shopping im Westside besser als das Stöckeschnitzen im Wald». Zudem verfügen die meisten ihrer Schülerinnen und Schüler über einen Migrationshintergrund. Das Unterrichten im multikulturellen Umfeld gefällt ihr. «Meine Weltreise findet täglich im Schulzimmer statt.» Doch habe dies auch eine Kehrseite. «Die Kinder kommen aus allen Brandherden dieser Welt und bringen zum Teil schwere Rucksäcke mit.»

Herausfordernd sei etwa, wenn sich Kinder verweigerten, sich kaum an Regeln hielten oder man merke, dass zu Hause nicht gut geschaut werde. Andererseits

spüre sie auch die Wertschätzung vieler Eltern, «die dankbar sind für die Bildung ihrer Kinder». Klar ist für die Lehrerin: «Diese Kinder sind die Zukunft der Schweiz, und wir müssen alles dafür tun, dass sie gut integriert und in die Demokratie einbezogen werden.» So lässt Andrea Langenegger ihre Klassen beispielsweise am Stadtberner Kinderparlament teilnehmen. Den Lehrerinnenberuf schätzt sie, «weil er so vielschichtig und enorm kreativ ist». Sie könne es gut mit ihren Schülerinnen und Schülern, doch die Intensität sei hoch: «Wenn ich unterrichte, gebe ich 120 Prozent von mir.» Ein Vollpensum an der Schule käme für sie deshalb nicht in Frage. «Das würde mich zu sehr beanspruchen.»

Ihre eigene Kindheit verbrachte Andrea Langenegger in Langnau im Emmental – als Tochter einer alteingesessenen Bauernfamilie. Das Leben und Arbeiten in der Gemeinschaft hat sie geprägt. «Immer sassen viele Leute am Tisch – samt Grosseltern und Angestellten.» Das Aufwachsen auf einem Bauernhof mit vier Geschwistern und umgeben von Tieren sei «paradiesisch» gewesen. Als sie sieben Jahre alt war, wollte die kleine Andrea Pfarrerin werden. Grund sei die Faszination für ein Bild vom Abendmahl gewesen, das bei der Grossmutter in der Stube hing, erinnert sie sich. «Meine Grossmutter ging zwar nicht gross zur Kirche, doch habe ich durch sie Spiritualität erfahren.» In der Primarschule wechselte der Berufswunsch zu Lehrerin, «weil mir das Wandtafelschreiben so gefiel». Nach der obligatorischen Schulzeit absolvierte sie das fünfjährige Seminar an der Lerbermatt in Köniz, noch kurz bevor der Systemwechsel zu den Pädagogischen Hochschulen erfolgte.

Nach Abschluss des Seminars folgten Jahre des Reisens. Andrea Langenegger arbeitete jeweils so lange an Schulen, «bis ich mir die nächste Reise finanzieren konnte». Viel unterwegs war sie vor allem in Asien: In Indien etwa kaufte sie sich einen Töff und bereiste das Land während acht Monaten. Mit 25 Jahren nahm sie die erste feste Stelle an, gab aber drei Jahre später alles wieder auf, um für zwei Jahre in einer spirituellen Gemeinschaft in Schottland zu leben.

Sesshaft geworden ist sie schliesslich mit 30 Jahren, doch gehört das Unterwegssein «als Suchende auf meinem ureigenen Weg» zu ihrer Lebensphilosophie. Auf dem Eyboden hat sie nach vielen Jahren des Reisens und Suchens erstmals das Gefühl, «angekommen zu sein». So wurde der Eyboden zu einem Ort, an dem sie selber «Gemeinschaften kreieren» kann.

An diesem bewölkten Januartag bricht langsam die Dämmerung herein. Andrea Langenegger lässt das Feuer im Ofen ausgehen und packt den Rucksack für den Abstieg ins Tal. Am Abend wartet noch ein Termin in Bern, wo sie in der Länggasse wohnt und dort viele Freundschaften pflegt. «Ich brauche das Pendeln zwischen den verschiedenen Welten: zwischen Natur und Urbanität, zwischen Alleinsein und Gemeinschaft, zwischen Erwachsenen und Kindern.»