

»Heimat ist da, wo unser Herz ist«

Text: Julia Hollwedel

Frühling blüht nicht nur in Natur und Garten, sondern auch in unseren Herzen. In unserer Serie »Schöner leben – Impulse für mehr Achtsamkeit« erklärt Hakomi-Therapeutin Helene Hartmann in diesem Monat eines der geheimnisvollsten und widersprüchlichsten Gefühle überhaupt: »Heimat«

Neptun: Gerade für junge Obren klingt »Heimat« ein wenig angestaubt.

H.H.: Ganz im Gegenteil. Gerade in unserer komplexen Welt, in der sich rasant schnell alles verändert, verspüren auch schon junge Erwachsene diese Sehnsucht nach einem Ort, der sicher ist. Wobei Heimat viel mehr ein Gefühl ist als ein Ort. Ein Gefühl vollkommener Erhabenheit.

Was ist das für ein Gefühl?

Heimat bedeutet angekommen zu sein. In einer Umgebung, in der ich mich hundertprozentig wohlfühle. Ohne mich verstellen zu müssen. Ohne, dass es jemanden interessiert, wie mein Kontostand aussieht, was für ein Auto vor der Tür steht oder von welchem Label meine Jeans ist.

Dabei muss Heimat nicht unbedingt der Ort sein, wo ich geboren wurde oder aufgewachsen bin. Jeder Mensch kann sich seine Heimat immer wieder neu erschaffen, indem er ganz bei sich ist, sich wohlfühlt und vor allem: authentisch lebt. Dann stellt sich das Gefühl von Heimat automatisch ein.

Also ist Heimat überall.

Vor allen Dingen ist Heimat ein Gefühl, das sich mit jedem Jahr stärker herauskristallisiert. Nicht umsonst lautet ein Sprichwort: Wo du weg willst, wenn du älter wirst, und zurück willst, wenn du alt bist, das ist »Heimat«. Das gilt auch für unsere Persönlichkeit. Mit 20 Jahren stürzen wir uns oft in alle möglichen Erfahrungen, probieren alles aus. Ab 30 Jahren wissen wir, was wir wollen und was für unser Leben in Frage

kommt. Dabei lernen und wachsen wir auch an scheinbar krisenhaften Ereignissen wie zum Beispiel Scheidungen. Ab 40 stellt sich dann immer mehr das Gefühl von Akzeptanz, Angekommen sein, kurzum von Heimat ein.

Viele von uns, die auf Dörfern und in Kleinstädten aufwachsen sind, haben als Jugendliche diesen Hunger nach Großstadt, diese Sehnsucht nach Freiheit. Kaum erwachsen, geht es nach Berlin oder Hamburg. In der Fremde blicken wir dann zurück auf unsere Jugend und wissen die Abende auf dem Schützenfest oder in der Dorfkneipe plötzlich ganz anders zu schätzen. Oft müssen wir erst gehen, um dann wieder heimzukommen.

Ist der Begriff Heimat also auch mit Erinnerungen verknüpft?

Definitiv. Deswegen ist das Gefühl von Heimat auch so geheimnisvoll. Weil es einen manchmal plötzlich überkommt. Auf einmal ist sie da, diese Wärme ums Herz, wenn wir vor einem Teller knisternder Bratkartoffeln sitzen, der uns an früher erinnert. Gefühle, Erfahrungen und das, was wir damit verbinden, formen unser Verständnis von Heimat. Sie lässt sich aber zum Beispiel auch in Liedern finden, die uns an bestimmte Momente im Leben erinnern – die erste Liebe, den ersten Kuss.

Besonders den Ostwestfalen wird oft nachgesagt, extrem »schollenbehaftet« zu sein.

Und das ist eine wunderbare Eigenschaft. Im übertragenen Sinn zeugt das von völlig liebenswerten Eigenschaften wie Treue, Bodenständigkeit und geerdet



sein. Die Westfalen wissen, wofür sie gehen und stehen. Nicht umsonst hat zum Beispiel die Schützenfest-Kultur in Westfalen eine lange Tradition. Oder die ganzen Männer, die in Freiwilligen Feuerwehren dienen, um ihr Dorf, ihre Heimat zu schützen. Das ist Heimatliebe pur.

Aber wir müssen aufpassen. Wer nicht bereit ist, Chancen in der Fremde zu erkennen oder sich zu sehr an »seine Scholle« klammert, verpasst vielleicht sein Lebensglück. Nichts ist tragischer, als in der eigenen Todesstunde zu spüren, etwas nicht getan zu haben, was man gerne getan hätte. Nur wer seine Heimat auch im Herzen trägt, ist wirklich frei.



Der Praxis-Tipp!

Raus in die Natur!

Es gibt nichts Schöneres als dem Frühlingserwachen achtsam und bewusst zu begegnen. Sich mit der Natur verbunden zu fühlen, erdet uns. Nichts ist schöner als die ersten warmen Sonnenstrahlen im Gesicht zu spüren. Nehmen Sie sich Zeit für solche Augenblicke, sie bescheren uns Glück und Zufriedenheit. Oft hetzen wir von A nach B ohne uns für die Schönheit unserer unmittelbaren Umgebung zu interessieren. Oder wann haben Sie sich das letzte Mal auf eine Parkbank im Paderquellgebiet oder im Bad Lippspringer Arminiuspark gesetzt, um einen Augenblick innezuhalten?



Rein in die Gummistiefel!

Gartenarbeit bedeutet Glück pur. Jäten, sähen, ernten – in dieser Tätigkeit spiegelt sich der Kreislauf des Lebens wider. Das erdet und beruhigt. In einer Zeit, in der die meisten Menschen in Beruf und Alltag eher am Schreibtisch sitzen und viel in der virtuellen Welt unterwegs sind, lässt uns Gartenarbeit wieder unseren Körper spüren. Und am Ende des Tages sehen wir sofort das Ergebnis: den frisch gemähten Rasen oder das neu angelegte Beet. Das erfüllt uns mit Glück und Zufriedenheit.

Ran an die Eimer!

Der Frühjahrsputz ist viel mehr als ein Klischee, sondern eine richtige Seelenkur. Beim Ausmisten, Aufräumen und Putzen bringen wir gleichzeitig unser Innenleben in Ordnung. Was ist wichtig? Was ist unwichtig? Was brauche ich wirklich? Was für unsere Sachen gilt, zählt genauso für Meinungen, Überzeugungen, Gefühle und Gedanken. Abstauben, Einsortieren und Aussortieren wirkt deshalb so befreiend. Wir kommen buchstäblich mit uns ins Reine.



Um die Heimat betrogen

Die Paderborner Schriftstellerin Jenny Aloni

Die jüdische Schriftstellerin Jenny Aloni schrieb in ihren Tagebüchern, die im Archiv der Universität Paderborn zu finden sind, über ihre Ankunft in Palästina: »Ich leide an Erez (hebräisch für Heimat) Israel, wie ich früher an Deutschland ge-

litten habe. Hier wie dort bin ich fremd. Fast will es mir scheinen, als sei diese gegenwärtige Fremdheit schwerer zu zerbrechen, denn sie wurzelt tiefer in der Sprache, im Verhältnis zu den Menschen und nicht zuletzt darin, dass das Land

mir eigentlich mit seinem Leben näher stehen sollte.« In letzter Konsequenz hat Jenny Aloni ihre Heimat in der Sprache gefunden: Sie gehört zu den berühmtesten Autorinnen Israels, die ihre Werke auf Deutsch verfasst haben.

1/3 Anzeige