

Wo das Herz zu Hause ist

Quellen innerer Kraft

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Sonderband 2012
Herausgegeben von Ulrich Sander

Mit Beiträgen von:

Petra Altmann
Benedikt XVI.
Otto Betz
Dietrich Bonhoeffer
Phil Bosmans
Joan Chittister
Anselm Grün
Schwester Gisela Ibele
Margot Käßmann
Odilo Lechner
Anthony de Mello
Antje Sabine Naegeli
Philip Newell
Henri Nouwen
Richard Rohr
Andrea Schwarz
Christa Spilling-Nöker
Pierre Stutz
Notker Wolf

1 Heimat finden in mir selbst

- Haus und Zuhause 17
Otto Betz
- In mir selbst daheim 19
Anselm Grün
- Zuhause in meinem Körper 22
Schwester Gisela
- Mein Haus auf Erden 24
Phil Bosmans
- Ein offenes Haus 25
Christa Spilling-Nöker
- Kein Ort · nicht mehr · irgendwo 26
Andrea Schwarz
- Gib mich mir wieder 28
Antje Sabine Naegeli
- Geburtsheimat 29
Richard Rohr
- Mit dem Herzen im Paradies 30
Philip Newell
- Geborgen und frei 32
Pierre Stutz
- Taubenflug 34
Phil Bosmans

Meine Freiheit	35
<i>Andrea Schwarz</i>	
Endlich wieder klar	36
<i>Andrea Schwarz</i>	

2 Aus den Wurzeln wächst die Kraft

Der Erde treu	41
<i>Schwester Gisela</i>	
Ein Stück Erde	42
<i>Anselm Grün</i>	
Was ist Heimat?	44
<i>Margot Käßmann</i>	
Prägende Erfahrungen	46
<i>Abt Odilo Lechner</i>	
was bleibt	49
<i>Andrea Schwarz</i>	
Aus meiner Kindheit	50
<i>Abtprimas Notker Wolf</i>	
Wurzeln	53
<i>Pierre Stutz</i>	
Geerbte Geschichte	54
<i>Andrea Schwarz</i>	

3 Jedes Herz braucht ein Zuhause

Heimat haben	59
<i>Christa Spilling-Nöker</i>	

Sehnsucht nach Heimat	60
<i>Anselm Grün</i>	
Geborgenheit	63
<i>Andrea Schwarz</i>	
Geliebt sein	64
<i>Henri Nouwen</i>	
Was zählt	65
<i>Dietrich Bonhoeffer</i>	
Grenzen überschreiten	66
<i>Andrea Schwarz</i>	
In Gemeinschaft leben	67
<i>Joan Chittister</i>	
Zu Hause im Wort	68
<i>Schwester Gisela</i>	
Das Lied in deinem Herzen	70
<i>Anthony de Mello</i>	
Im Kosmos geborgen	71
<i>Pierre Stutz</i>	

4 Geborgen im Augenblick

Zeichen der Hoffnung	75
<i>Christa Spilling-Nöker</i>	
Heute	76
<i>Phil Bosmans</i>	
Es werde!	78
<i>Schwester Gisela</i>	

Das Segel ist die Liebe	80
<i>Andrea Schwarz</i>	
Die Kraft der Rituale	81
<i>Pierre Stutz</i>	
Glücksmomente für den Tag	84
<i>Petra Altmann</i>	
Zu Hause im Tag	88
<i>Schwester Gisela</i>	
Leben im Rhythmus	91
<i>Abt Odilo Lechner</i>	
Im Rhythmus des Jahres	94
<i>Anselm Grün</i>	

5 Unterwegs nach Hause

Heimweh	105
<i>Phil Bosmans</i>	
Auf dem Weg	106
<i>Otto Betz</i>	
Unterwegs zum Sinn	108
<i>Schwester Gisela</i>	
Nach Hause finden	110
<i>Margot Käßmann</i>	
Was mir Heimat gibt	112
<i>Andrea Schwarz</i>	
Heimat im Glauben	114
<i>Abtprimas Notker Wolf</i>	

Trau der Kraft, die in dir ist 116

Anselm Grün

Heimkommen 119

Andrea Schwarz

Antwort auf Hoffnung 121

Benedikt XVI.

Innere Befreiung 122

Pierre Stutz

Anhang

Quellenverzeichnis 127

Textnachweis 130

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren 133

1

**Heimat finden
in mir selbst**

Sag mir, wo bist du denn daheim,
wenn nicht bei dir selbst?

Thomas von Kempen

Haus und Zuhause

Otto Betz

Der Mensch möchte – seiner ganzen Veranlagung nach – „behaust“ sein, er braucht ein Dach überm Kopf, einen Schutz gegen die Kälte und die Unbilden des Wetters. Dem Nomaden genügt das Zelt, das leicht abzubauen und wieder aufzurichten ist. Seit wir aber sesshaft geworden sind, haben wir größere Ansprüche. Da soll das Haus stabil und dauerhaft sein, es soll wohnlich sein und bequem, und es soll die Möglichkeit bieten, ihm einen persönlichen Stempel aufzudrücken.

Wenn wir genauer darauf achten, können wir beobachten, dass das Haus ein anschauliches Symbol für die „Ganzheit“ ist. Es braucht ein sicheres Fundament, damit es den Stürmen und Wassergüssen Widerstand leisten kann, das Dach muss festgefügt sein, die Mauern und Wände verlässlich. Aber dann erweist es sich, dass zu einem rechten Haus ja mehrere Zimmer gehören, die den unterschiedlichen Funktionen unseres Lebens dienen: Da gibt es das Speisezimmer mit dem großen Tisch, die Küche mit dem Herd, die Vorratskammer für den Proviant, da gibt es das Schlafzimmer für die Nacht, das Arbeitszimmer mit dem Schreibtisch und der Bibliothek. Und weil wir manchmal Gäste erwarten, gehört auch das Gästezimmer zu den Notwendigkeiten eines wohnlichen Hauses. Schließlich ist ein Haus nicht denkbar ohne die Tür, die sich öffnen kann und die zur rechten Zeit verschlossen wird; die Fenster machen das Haus licht und sorgen dafür, dass genügend frische Luft in alle Stuben kommt.

Zur Ganzheit unseres Lebens gehört nun einmal, dass wir uns zurückziehen können und wieder aufschließen, dass wir miteinander essen und trinken, Feste feiern und mit

Gästen zusammenkommen. Arbeit und Ruhe, Alleinsein und Gemeinsamkeit, alles muss seinen Platz haben und seinen Raum zugewiesen bekommen. – Wir wollen aber kein Einheitshaus, sondern wollen ihm einen persönlichen Charakter geben. Deshalb stellen wir Möbel auf, die wir selbst ausgewählt haben, hängen Bilder an die Wände, die wir lieben und die gleichsam zu uns sprechen. Und wenn die Musik in unserem Leben eine Rolle spielt, dann werden sich wohl auch Instrumente im Haus finden, die dem Heim einen eigenen Klang vermitteln können. So wird das Haus allmählich zu einem Spiegelbild unseres Lebens und unserer Persönlichkeit.

Das Haus wird schließlich zum Inbegriff der Beheimatung. Neben das Gebilde aus Stein und Holz tritt das „Haus der Sprache“, in dem wir uns auch wohlfühlen, das Haus unserer Kultur, zu dem die Dichtung und die Musik gehören, die Kunst und alle Musen. Und ist nicht auch unser Freundeskreis eine Form der Beheimatung und Behausung?

Wir sind veränderliche Wesen: Weil wir dazulernen, neue Interessen gewinnen, den Horizont erweitern, wird uns das gewohnte „Haus“ zu eng, wir bauen um und erweitern unsere Behausung. Manchmal ist es ein regelrechter Umzug, wir verlassen das Gewohnte und brauchen eine neue Hülle, die dem neuen Selbstverständnis entspricht. Vielleicht ist unser Haus sogar immer im Umbau begriffen, weil wir noch gar nicht zu unserer gütigen Gestalt gekommen sind. Es bleibt uns der Trost, den uns Jesus gebracht hat: „In meines Vaters Haus sind viele Wohnungen“ (Johannes 14,2). Vielleicht sollen wir hier gar nicht so dauerhaft beheimatet sein, weil wir ein anderes Haus versprochen bekommen haben.

In mir selbst daheim

Anselm Grün

In der Stille der Natur, in der Stille des Elternhauses erahnt man die Heimat um sich herum. Wenn ich die äußere Stille genießen kann, komme ich auch mit meiner inneren Stille in Berührung. Und dann kann ich es bei mir aushalten. Dann bin ich nicht nur an diesem Ort daheim, sondern in mir selbst. Wer aber bei sich selbst daheim ist, von dem geht eine Ausstrahlung aus, die es auch andern ermöglicht, in seiner Nähe sich daheim zu fühlen. Und wer bei sich selbst daheim ist, ist überall daheim. Ganz gleich, in welchem Land er sich gerade aufhält, wenn er sich still hinsetzt und in sich hineinhorcht, spürt er die Heimat in sich selbst.

Bei sich selbst daheim zu sein, ist nicht nur eine spirituelle oder philosophische Aufgabe, sondern hat auch eine therapeutische Wirkung. Daher empfehlen vor allem transpersonale Psychologen, den Weg zur inneren Heimat zu gehen. *James Bugental*, ein Vertreter der transpersonalen Psychologie, sieht die Ursache vieler psychischer Krankheiten in der Entfremdung von der inneren Heimat: „Meine eigene Erfahrung und die Erfahrung derer, die ich als Therapeut begleite, überzeugt mich davon, dass ein großer Teil unserer Sorgen und Nöte darauf zurückzuführen ist, dass wir als Verbannte leben, verbannt aus unserer Heimat, der inneren Welt unserer subjektiven Erfahrung.“ Bugental meint, die wahre Heimat sei unsere innere Erfahrung, also die Erfahrung des Seelengrundes, von dem der deutsche Mystiker *Johannes Tauler* sprach. Das Ziel der Psychotherapie ist es, uns in diese innere Heimat zu führen.

„Unsere Heimat liegt innen, und dort sind wir souverän. Solange wir diese uralte Wahrheit nicht neu entdecken, und zwar jeder für sich und auf seine Weise, sind wir dazu ver-

dammt, umherzuirren und Trost dort zu suchen, wo es keinen gibt – in der Außenwelt.“ Der Weg zur inneren Heimat ist daher heilsam für unsere Seele und für unseren Leib. Wir hören auf, die Lösung unserer Probleme von anderen Menschen zu erwarten oder von irgendwelchen Medikamenten oder psychologischen Methoden. Die wahre Lösung liegt in uns.

Wenn wir mit der inneren Heimat in Berührung kommen, entdecken wir, dass in uns bereits ein Raum ist, in dem wir heil und ganz sind. Dort kann uns niemand verletzen. So ist der Weg zur inneren Heimat, zu unserem Seelengrund, ein heilender Weg. Er tut uns gut. Er zeigt uns, dass wir trotz unserer neurotischen Lebensmuster etwas Heiles in uns tragen. Dort, wo wir bei uns daheim sind, haben die neurotischen Lebensmuster keine Macht. Sie werden uns zwar wieder erfassen, wenn wir uns der Außenwelt zuwenden. Aber wir wissen, dass es nur eines Augenblicks der Stille bedarf, um aus der Welt der Probleme in die innere Heimat zu gelangen, in der wir behütet und geschützt sind vor allem, was uns bedroht, in der wir bei uns daheim sein können, im Einklang mit unserem wahren Wesen.

Die Erfahrung der inneren Heimat befreit uns nicht von den Problemen, die uns in der Außenwelt bedrängen, aber sie relativiert die Probleme. Wir können immer wieder aus der Fremde in die Heimat zurückkehren, aus der Entfremdung in das eigene Haus unserer Seele. Bei uns daheim sind wir nur, wenn wir auf die Regungen unserer eigenen Seele achten, wenn wir bei allem, was wir tun, achtsam sind, in Beziehung zu unserem wahren Selbst. Wer bei allem, was er tut, auf die anderen sieht, auf ihre Reaktionen und Meinungen, ist nicht bei sich selbst. Er wird von anderen bestimmt. Bei sich daheim sein heißt letztlich, bei allem, was ich tue, in Beziehung zu mir selbst sein, in Berührung mit meinem innersten Selbst.

Dann werde ich durch das, was ich nach außen tue, nicht von mir entfremdet. Und wenn ich bei mir wohne, dann kann ich auch für andere zur Heimat werden. Dann wird um mich herum ein Raum entstehen, in dem andere Menschen zu Hause sind. Was von einem Menschen ausgeht, der bei sich selbst daheim ist, hat *Hermann Hesse* so ausgedrückt: „Heimat in sich haben. Wie wäre da das Leben anders! Es hätte eine Mitte, und von der Mitte aus schwängen alle Kräfte.“ Auf der einen Seite hat Hesse die Sehnsucht, „dass ich Heimat in mir habe“. Auf der anderen Seite weiß er auch um die Gefahr äußerer Heimat. Er hatte ja schon einmal ein Haus und Familie und äußere Heimat. Aber er spürte sich als Dichter, der Sattsein nicht ertragen konnte: „Kein erreichtes Ziel war ein Ziel, jeder Weg war ein Umweg, jede Rast gebar neue Sehnsucht.“ So darf auch das Daheimsein bei sich selbst nicht zur Erstarrung werden, sondern soll uns in die Mitte führen, von der aus dann die Kraft nach außen strömt.

Zuhause in meinem Körper

Schwester Gisela

Manchmal gibt es Momente, da sind wir im Stress. Und dann macht auch noch irgendjemand eine Bemerkung, die uns aus dem inneren Gleichgewicht bringt. Das kann uns für den Moment sogar die Freude am Leben nehmen. Wenn ich mich in meinem inneren Haus nicht wohlfühle und nicht „bei mir zu Hause“ bin, bin ich „außer Haus“ oder wie das Sprichwort sagt: „Ich bin total aus dem Häuschen!“ Mein Leib bedarf einer Wohnung, die mir Sicherheit und Rückzugsmöglichkeit gibt. Ohne Wohnung bin ich obdachlos, vielleicht sogar heimatlos.

Auch meine Seele braucht ein Zuhause. Teresa von Ávila sagt: „Tue deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Hausputz heißt: meine Wohnung zu ordnen, aber auch Leib und Seele. Ich bringe Ordnung und Atmosphäre in mein Haus, damit ich gerne darin wohne und nicht so schnell „aus dem Häuschen bin“.

Kann man mich in meinem Haus überhaupt antreffen? Bin ich oft aus dem Häuschen? Auf der Flucht, außer mir? Fühle ich mich wohl in meinem Haus, in meinem Leib, in meiner Seele? Ich mache Hausputz, schmücke meine Wohnung der Jahreszeit entsprechend und lasse Veränderung zu! In vielen Haushalten gibt es traditionell einen Putztag vor großen Feiertagen. Der Staub, der sich in den davor verstrichenen Wochen eingenistet hat, soll der frischen Luft weichen. Zweige und Wurzeln im Winter, Sträucher und Blüten im Frühling holen die jahreszeitliche Natur ins Haus. Ich frage mich, was mein Leib und meine Seele brauchen.

Es gibt Räume im Leben, in denen es schwerfällt, ruhig und tief durchzuatmen. Man sagt, das nimmt mir den Atem. Und es gibt Räume oder auch Menschen, in deren