

HEIMATEN IN RÄUMEN DER ZUFRIEDENHEIT - UND DES AUFBRUCHS

Wir mögen Heimat nicht alle mit Glücksmomenten in Verbindung bringen – beheimatet fühlen wir uns letztlich aber nur dort, wo wir zufrieden sind: mit uns selbst, den Menschen um uns herum und den Bedingungen unseres Lebens. Der Fachbegriff dafür heißt Lebensqualität. Ihn möchte ich an den Anfang dieses Gedankenwegs stellen, zu dem ich Sie einlade.

ERSTER SCHRITT: BEZIEHUNGEN BILDEN

Zufrieden sind wir, wenn wir mit einander sind: zu uns und zueinander gut.“

Lebensqualität durch Beziehungsbildung ist ein achtsamer und dynamischer Prozess, der es Menschen und Systemen erlaubt, Entwicklungserfahrungen auf verschiedenen Ebenen zu machen:

- im Körper- und Seelenleben Rhythmus und Balance finden
- persönliche Fähigkeiten entdecken und festigen
- Beziehungen und Gemeinschaften mitgestalten
- Gesellschaft verstehen und darin Position beziehen
- verantwortlich in und mit der Umwelt leben
- Sinn entdecken und stiften

Beziehungsbildung gedeiht in einem Klima

- * des Respekts,
- * der Empathie,
- * der Solidarität,
- * der Gleichwürdigkeit
- * der Risikobereitschaft
- * und der Authentizität.

AUF DEM WEG: HEIMATEN

Wir alle brauchen Heimat, in unserem Körper, in unseren Beziehungen, in dem Ort, an dem wir leben, in unseren Glaubensvorstellungen. Haben Sie Heimat in sich? Sind Sie in Ihrem Körper daheim? Das ist gar nicht so leicht, wie es unsere Sprache beweist: wenn ich Sie frage, ob Sie einen Fuß oder eine Nase haben, dann werden Sie wohl mit Ja antworten. Ich aber halte entgegen: Ich habe das nicht. Ich **bin** der Fuß, ich bin meine Nase. Was wir haben, das könnten wir ja auch verlieren. So lange wir leben haben wir unseren Körper nicht, sondern wir **sind** Körper (wer wäre denn auch das „Ich“, das sagen kann „Ich habe eine Nase“. Sollte sich da eine Dominanz des Denkens über unseren Leib in den letzten Jahrhunderten in unsere Sprache eingeschlichen haben? Der Kopf, der den Restkörper mit sich herumschleppt?)

Sie sehen: nur wer Körper **ist**, ist in sich selbst daheim...

Aber nur Heimat haben, täglich das selbe erleben? Da würden wir verrückt, wie der Schauspieler Bill Murray im Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“. Es muss doch noch Unbekanntes geben, auf das sich unsere Neugier richtet. Große oder kleine Abenteuer, die unser Leben würzen, wenn wir am Morgen aufstehen kann und sagen: „Ich bin neugierig was dieser Tag wohl an mir ganz Neuem bringt – und sei es vorerst noch so unscheinbar.!

Heimat und Abenteuer - wir brauchen immer von beiden. Zuviel Heimat verengt das Leben, zuviel Abenteuer lässt uns wurzellos und erschöpft zurück. Um Balance geht es also, um den Rhythmus zwischen diesen beiden elementaren Kraftquellen des Lebens.

Abenteuer beginnen, wenn wir unsere alltäglichen Lebensgewohnheiten verlassen: im Staunen und Feiern. So lange wir staunen können, sind wir offen für das Leben, neugierig auf seine Botschaften und dankbar für alles Erfahrene. Dankbare Menschen produzieren nachweislich mehr Endorphine, jene Glückshormone, die zu unseren wesentlichen Gesunderhaltern zählen.

Ich möchte Ihnen hier einen Text weitergeben, der mich staunen lässt. Peter Handke hat ihn in seinem dramatischen Gedicht „Über die Dörfer“ geschrieben – es ist ein Text über das Staunen. Mich bezaubert dabei sowohl das Beschriebene als auch das Schöpferische seiner Worte:

„Spiele das Spiel. Gefährde die Arbeit noch mehr. Sei nicht die Hauptperson. Such die Gegenüberstellung. Aber sei absichtslos. Vermeide die Hintergedanken. Verschweige nichts. Sei weich und stark. Sei schlau, lass dich ein und verachte den Sieg. Beobachte nicht, prüfe nicht, sondern bleib geistesgegenwärtig bereit für die Zeichen. Sei erschütterbar. Zeig deine Augen, wink die andern ins Tiefe, Sorge für den Raum und betrachte einen jeden in seinem Bild. Entscheide nur begeistert. Scheitere ruhig. Vor allem hab Zeit und nimm Umwege. Lass dich ablenken. Mach sozusagen Urlaub. Überhör keinen Baum und kein Wasser. Kehr ein, wo du Lust hast, und gönn dir die Sonne. Beweg dich in deinen Eigenfarben, bis du im Recht bist und das Rauschen der Blätter süß wird. Geh über die Dörfer. Ich komme dir nach.“

ANKUNFT: IN DER MITTE

Heimat ist gerade auch dort, wo mir jemand nachkommt: wo in der Begegnung Mitte entsteht. Denn Heimat in ihrer gesundheitsfördernden Wirkung definiert sich über eine gemeinsame Mitte – und will daher vom Begriff *Territorium* unterschieden werden, der sich nur zu gern – aber fälschlich – mit Zäunen abgrenzt und als Heimat verkauft: Im Territorium ist nicht die Mitte das Verbindende, sondern die Grenzen nach außen, die es zu verteidigen gilt – dies vielleicht gerade auch deshalb, weil keine gemeinsame Mitte vorhanden ist. Konstantin Wecker beschreibt die Wirkung der Ersatzdrogen Rassismus und Fremdenfeindlichkeit, die fehlende Mitte ersetzen soll, und definiert damit die Funktionsformel fundamentalistischer Gesellschaften: „Alle Menschen werden Brüder, denn sie haben einen Feind...“.

Wenn Heimat Mitte ist, so ist sie kein Raum, sondern ein Geschehen. Damit aber ist das Hauptwort *Heimat* eine Fehlbesetzung – das Verb *heimaten* (wie es auch *beheimaten* trägt) trifft das Erkunden von Mitte wesentlich stimmiger – als Balance zwischen Gegensätzen, als Umgehen mit Spannungen in Beziehungen. Diese leiten sich ja nicht umsonst vom Wort *ziehen* ab...

Balance gilt es nicht nur zwischen Gegensätzen zu finden, sondern auch zwischen zentralen Lebenspolen: dem Gewohnten und der Veränderung. In jeder Begegnung, jeder Beziehung treffen einander das Bisherige und das Neue, Tradition und Innovation. Gerade diese Balance macht (be)heimaten möglich, wie es die Menschen im Bregenzerwald ausdrücken: „Ma ehrot das Oult und grüaßat da Nü.“ (Man ehrt das Alte und grüßt das Neue).

Jene, die Heimat allein als das Bisherige (in Form eines angestammten Territoriums) verteidigen möchten, verteidigen das Gestern- und werden im Heute keinen Frieden finden, weil sie die beheimatende Auseinandersetzung mit den Botschaften verweigern, die das Morgen schickt.

Das Zeichen vitaler Beheimatung ist also die Vielfalt – das zeigt uns gerade unsere große gemeinsame Heimat, die Natur. Diese Vielfalt ist es, die uns so, wie wir sind, auf- und annimmt: Liebe ist Mitte ohne Rand. Gabriele Meyer fasst dieses Gefühl in eine der schönsten aller Heimatdefinitionen:

„Heimat ist dort, wo ich mich nicht erklären muss.“

Gerald Koller
Forum Lebensqualität
www.qualitaetleben.at
www.friedensgaerten.net