

Heimat – Wo das Herz zuhause ist

2. Woche: 13.03. – 19.03.2019

Bei mir beheimatet

Thematische Hinführung

„Bei mir zuhause sein“ haben wir oft als Titel für ein Eutonie Seminar, d.h. für ein Seminar zur Körperwahrnehmung gewählt. Jeder Mensch braucht ein Zuhause, eine Heimat. Für mich ist meine Familie, der Ort Köln und seine Umgebung, unser kleines Seminarhaus mit dem Garten und Gott, der Urgrund meines Seins, Beheimatung. Es mag sein, dass Menschen darauf verzichten können. Ich kann es nicht und will es nicht. Ich möchte (m)eine Heimat mit ganz verschiedenen Aspekten leben und brauche sie auch.

In meinem Leben war es ein längerer Weg, bei mir zuhause zu sein. Zuerst einmal lernte ich, die Stille und das Schweigen auszuhalten und mich zu spüren. Mir half es nicht, dass Theologen und auch andere Menschen sagten: „Gott ist deine Heimat.“ Wenn Gott meine Heimat ist, so erkannte ich später, dann sind auch die Menschen und die Schöpfung und ich selbst meine Heimat. Diese verschiedenen Ebenen gehören zusammen, letztlich sind sie eins.

Oft habe ich die Vermutung, dass Menschen, die nicht bei sich zuhause sind, auch nicht woanders zuhause sein können. Sie sind unterwegs und selten an dem Ort, an dem sie gerade sind. Bei sich selbst zuhause sein heißt, dass der Mensch Verantwortung für den Augenblick übernimmt. So gut jeder Mensch dies gerade kann.

Bei mir zuhause sein schenkt auch Gelassenheit, weil ich spüre, dass ich noch in ein größeres Zuhause eingebettet bin. Ja, die ganze Schöpfung ist mein Zuhause. Manchmal sitze ich abends alleine im Wintergarten, auch wenn es schon kühler ist, trinke etwas, esse mit Liebe eine Kleinigkeit und bin einfach da. Ich merke, wie ich in das Größere, das viele Namen hat, eingebettet bin. Ich kann dies spüren und wahrnehmen, auch weil ich bei mir zuhause bin. Dafür bin ich dann dankbar.

Biblischer Bezug

„Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel Gottes ist?“ So schreibt Paulus im 1. Korinther 3,16.

Oder anders gesagt:



Spürst du nicht, dass Gott in dir Zuhause ist? Spürst du nicht dieses große „Ich in Dir und Du in Mir?“

Es ist Selbstfürsorge, wenn ich mich lieben, respektieren und für mich sorgen kann und darf. Manchen Menschen würde ich gerne sagen: „Bitte leb diese Selbstfürsorge! Sie steht dir zu, sie ist für dich notwendig. Erwinnere dich an Jesus, der sich aus allem Trubel immer wieder zurückgezogen hat.“

Manche werden sagen: „Da hat Jesus sich Zeit für Gott genommen.“ Dies stimmt, aber spüren Sie diesem Satz aufmerksam nach:

„Da hat er **sich** Zeit genommen...“

Er war sich selbst so wichtig, dass er für sich gesorgt hat. Es geht also (auch) um ihn selbst. Wahrscheinlich erhalte nun ich die Rückfrage: „Wie kann ich bei mir Zuhause sein?“ Ich schlage zwei Dinge dazu vor:

Fragen Sie sich:

Was ist Ihre persönliche Sehnsucht?

Sind nun persönliche Heimat und Sehnsucht dasselbe? Nein, aber es sind enge Verwandte, die zusammen gehören.

Manchmal haben wir eine so starke Sehnsucht, dass wir eine Beheimatung vermissen. Unerfüllte Sehnsucht lässt uns leicht die Heimat außerhalb von uns suchen. Unsicherheit, Gefühle des Verlustes und unerfüllte Sehnsucht bestimmen dann unser Denken und Handeln.

Hier hilft es, in diesem Projekt der Frage nach der persönlichen Sehnsucht und damit der persönlichen Heimat nachzugehen.

- Seien Sie in der Stille offen für Ihre Sehnsucht und Beheimatung. Notieren Sie dazu gegebenenfalls Stichpunkte.
- Es kann auch hilfreich sein, kreativ an diese Frage heranzugehen.
- Malen Sie aus dem Herzen heraus Bilder zum Thema oder gestalten Sie (es) mit den Händen und geschlossenen Augen aus Ton oder schreiben Sie assoziativ und kreativ Ihre Einfälle auf.

Den anderen Aspekt nehme ich im folgenden Impuls auf:

Impuls für die Stille

Jede und jeder von uns ist mit den anderen Menschen, mit der Schöpfung verbunden und mit dem göttlichen Geheimnis, das wir Gott nennen.

Die unterschiedlichen Traditionen haben verschiedene Namen für das, was uns verbindet. In unserer Sprache heißt diese Verbindung: **Atem**.

Wir atmen die Luft ein, die andere Lebewesen, zum Beispiel Bäume für uns aufbereitet haben. Wir atmen die Luft ein, die andere Menschen und Tiere ausgeatmet haben. In der Sammlung in, mit und durch unseren Atem spüren wir, dass wir zuhause sind.

- Nehmen Sie sich täglich Zeit und wählen Sie sich einen guten Ort aus.
- Machen Sie sich dabei bewusst, dass in der Muttersprache Jesu das Wort Atem auch Schöpfungskraft, Seele, beseelt sein, Lebenshauch und Geist bedeutet (im Sinne des Wortes „Heiliger Geist“).
- Setzen Sie sich aufrecht und gerade hin, wer es kennt in seinen Meditationssitz.
- Achten Sie auf Ihren Atem und seien Sie in Ihrem Atem gegenwärtig.
- Wenn Sie möchten, erweitern Sie dies: Sprechen Sie inwendig beim Einatmen: „Ich in dir“ und sprechen Sie inwendig beim Ausatmen: „Du in mir“.
- Legen Sie das Wort in Ihren Atemfluss. So sind Sie bei sich gegenwärtig und zuhause und darüber hinaus in „Gott und der Welt“.

Segen

Gesegnet bin ich hier und jetzt.

Gesegnet bin ich mit allen, die mit mir verbunden sind.

Gesegnet bin ich mit meinen Stärken und Schwächen.

Pace e bene - Friede sei mit dir - Schalom.



Weiterführende Anregungen

Ein Gedicht

Ich glaube, dass jeder Mensch mit einer unerfüllten Sehnsucht von dieser Erde scheidet. Aber ich glaube auch, dass die Treue zu dieser Sehnsucht die Erfüllung unseres Lebens ist.

Christine Busta

Ein weiterführender Text von Thich Nhat Hanh aus dem Buch „Mein Leben ist meine Lehre“, O. W. Barth Verlag. Dieser Text führt über die eigene Person hinaus und lädt gleichsam dazu ein, bei sich zuhause zu sein.

„Ich habe erfahren, dass mein Zuhause, mein Heimatland der ganze Planet Erde ist; ich begrenze meine Liebe nicht auf ein winziges Stück Land in Asien, auf Vietnam. Dank dieser Einsicht habe ich sehr viele Transformationen und Heilung erfahren. Wenn deine Liebe zu klein ist, musst du dein Herz weitermachen. Deine Liebe muss den ganzen Planeten Erde umfassen.“

Rüdiger Maschwitz
Pfarrer i.R., Diplom-Pädagoge
Kontemplationslehrer