

## Heimat – Wo das Herz zuhause ist

4. Woche: 27.03. – 02.04.2019

### Bei Menschen beheimatet

#### Thematische Hinführung

Manchmal erlebe ich das: Dass ich mich zutiefst beheimatet fühle in der Nähe eines anderen Menschen. Ich erfahre: Alles ist fraglos und darf sein. Alles ist gut, wie es ist: Es ist gut, wie ich bin, es ist gut wie der oder die Andere ist, es ist selbstverständlich, wie wir miteinander da sind. Diese Erfahrungen sind nicht die Regel. Eher sind sie besondere Momente, kostbare Geschenke. Sie haben zu tun mit Vertrauen und Vertrautheit und manchmal mit harter Arbeit.

Sehr oft ist es anders. Die meisten Begegnungen mit anderen Menschen basieren auf Geben und Nehmen, auf Kosten und Nutzen, Zwecken und Zielen. Wenn ich genauer zu meinen Beziehungen hinspüre, erlebe ich mindestens so viel Fremdheit wie Heimat.

Fühle ich mich einem anderen Menschen oder seinem Verhalten gegenüber fremd, dann reagiere ich unterschiedlich darauf. Wenn es gut geht, ich die andere Person mag oder interessant finde, suche ich die Begegnung und lasse mich ein auf sie und auf das, was mir fremd erscheint. Und nicht selten wandelt sich dann das Fremdheitsgefühl in Verständnis und Nähe.

Meistens jedoch suche ich Abstand und schalte auf Trennung: Wahlweise ziehe ich mich verunsichert zurück oder versuche ich besonders selbstbewusst aufzutreten und mein Fremdheitsempfinden zu überspielen. Oder ich taxiere und bewerte die andere Person. Oder ich ärgere mich und versuche sie zu ändern.

Im Innersten aber sehne ich mich nach Beheimatung in der Gemeinschaft mit anderen Menschen. Das gilt selbst dann, wenn die Situation eine klare Stellungnahme und Abgrenzung von mir erfordert.



#### Biblischer Bezug

„Liebe deinen Nächsten; er ist wie du!“  
(Mark. 12,31)

In der Übersetzung Martin Bubers wird besonders deutlich: Das Liebesgebot ist wie so viele biblische Gebote in seiner Tiefe kein moralisches. Seine Erfüllung ist eigentlich keine Leistung.

Vielmehr weist es darauf hin, dass es im Tiefsten keine Trennung gibt.

Allerdings setzt es eine tiefere Einsicht voraus, andere Menschen nicht deswegen zu lieben, weil ich es soll und mich folglich anstrengte, sie irgendwie zu lieben. Es braucht einen Erfahrungsweg, bis ich stattdessen erkenne: Weil die andere Person ist wie ich, mit den gleichen Sehnsüchten und Ängsten, darum sind wir immer schon verbunden. Letztlich wartet die Erfahrung auf uns: Wir sind nicht getrennt; wir sind eins, als das Leben, das wir sind! Es gibt eine Verbundenheit, die unabhängig ist von meinen Gefühlen und Wahrnehmungen; die diese übersteigt.

Wo immer wir diese Erfahrung machen können, kommt unser unruhiges Herz zur Ruhe. Die Unterschiede liegen hinter uns. Heimat wird möglich und erfahrbar. Da spüre ich: „...er ist wie du“ – ich bin wie sie.

## Impuls für die Stille

Die Stille möchte uns Schritt für Schritt mitnehmen auf den Weg in die Verbundenheit mit anderen. Sie lädt uns ein, unsere gut eingeübten und automatisierten Reaktionen auf andere Menschen zu erkennen, zu weiten und schließlich in einem neuen Licht erscheinen zu lassen. Dazu braucht es Übung. Die Einsicht, dass wir Menschen zutiefst miteinander verbunden sind, ist angefochten und geht immer wieder verloren.

Ich möchte Sie deshalb einladen, an jedem Tag dieser Woche in der Stille „das Leben in einem anderen Menschen zu segnen“:

Stellen Sie sich dazu innerlich einen konkreten Menschen vor und versuchen Sie so gut es Ihnen möglich ist in eine Haltung hinein zu finden, wie sie die folgenden Gedanken ausdrücken:

*„Wollen wir das Leben in einem anderen Menschen segnen, dann verlangt das von uns gewöhnlich einen tiefen Respekt vor der Einzigartigkeit dieses Menschen; wir müssen ihm erlauben, zu offenbaren, wer er ist, statt zu versuchen, ihn zu dem zu machen, was wir uns wünschen oder was wir brauchen.“*

*Rachel Naomi Remen*

## Weiterführende Anregungen

Schauen Sie an jedem Abend dieser Woche noch einmal zurück auf die Begegnungen des vergangenen Tages.

Wählen Sie aus folgenden Übungen diejenige aus, die Sie an diesem Abend besonders anspricht:

Ich spüre meinen unterschiedlichen Reaktionen auf andere Menschen an diesem Tag nach und schaue sie an.

- Ich erkenne alle diese Reaktionen an, ohne sie zu bewerten.

Ich übe mich bewusst darin, jeden Menschen so zu lassen, wie er ist. Stellvertretend wähle ich zwei Begegnungen des vergangenen Tages aus und nehme meine Reaktionen auf diese beiden Menschen zum Anlass, meine eingeschliffenen Verhaltensweisen anzuschauen und schrittweise zu weiten:



- Empfinde ich einem Menschen gegenüber Nähe und Heimat, spüre ich diesem Empfinden einen Augenblick nach und verneige mich dann in Dankbarkeit für diese Erfahrung.
- Ist mir eine Person fremd, nehme ich diese Fremdheits-erfahrung zum Anlass mich selbst zu erkunden:
  - Was an ihr und warum genau ist mir diese Person fremd?
  - Kann ich für einen Augenblick ihre Perspektive einnehmen und sie in ihrem So-sein wenigstens ein Stück weit verstehen?
  - Kann ich das, was mich ärgert, zum Anlass nehmen, das Gegenteil davon für mich zu üben, wie Teresa von Avila es vorschlägt?

Bei regelmäßiger Übung mag immer deutlicher werden, wie viel mehr meine Reaktionen auf andere Menschen mit mir selbst und meinen Prägungen zu tun haben als mit den jeweils anderen.

Am Ende kann ich meine Impulse und Reaktionen schrittweise freigeben und loslassen. Heimat mit und bei anderen Menschen wird möglich.

*Jürgen Fobel, Pfarrer,  
Meditationslehrer (Via Cordis)*