

## Heimatlicher Newsletter



## Advent / Weihnachten 2019

Liebe Focusing-Freunde/-innen,

Weihnachten steht vor der Tür – vielleicht feiert Ihr in der Familie und / oder erinnert Euch an vertraute Familienfeiern in Eurer Kindheit?

Im Folgenden habe ich ein paar intellektuelle und spirituelle Anregungen zum Thema Heimat verfasst - inklusive kluger Zitate und einem schönen Koan (Gedicht) .

---

### Heimat

Der Begriff „Heimat“ wird in unserer vernetzt-digitalen Welt zunehmend unwirklicher. Globalisierung entgrenzt, ent-ortet unsere Welt. Bürgerbewegungen wie Fridays-for-Future versuchen, die Probleme der Globalisierung positiv (lokal und global) zu verändern.

In Unruhezeiten haben viele das Bedürfnis, ihr Lebensumfeld mit dem politischen Überbau neu zu verknüpfen. In ruhigen Zeiten – zum Beispiel in der Bundesrepublik in den 50er und 60er-Jahren, ist kaum jemand morgens aufgewacht und hat sich überlegt, was denn jetzt die Bundesrepublik ist und wer dazugehört. Heute wollen die Schotten raus auf Großbritannien, die Katalanen wollen Spanien verlassen. Doch zukunftsfördernder wird es sein, für all die europäischen Regionen ein faires gemeinsames europäisches Dach zu bauen – eine Art „Heimatverbundsystem“.

Was ist Staatlichkeit heute? Es gibt keine Stadtmauern mehr, deren Stadttore man schließen kann. Ein weiteres staatliches Privileg, Steuern zu erheben, wird zunehmend ausgehebelt: kleine Leute kann man noch besteuern, da sie nicht weglaufen können. Global Player mit ihren Briefkastenfirmen können wir nicht mehr kontrollieren. Die sind schon entstaatlicht.

Wir sind heute zunehmend globale Konsumenten, tragen Nike-Turnschuhe, trinken Starbucks-Kaffee, kaufen bei Amazon. Doch sind wir (noch) keine globalen Bürger: Darf Bolsonaro den Regenwald in Brasilien einfach abholzen? Wir können nicht darüber diskutieren, weil wir keine globalen Bürger sind, ja noch nicht einmal Bürger Europas, geschweige denn Weltbürger einer globalen Republik. Erst dann könnte in einem Weltparlament verhandelt werden, ob der Regenwald abgeholzt oder unter Naturschutz gestellt wird.

### **Auch der Begriff Heimat sollte differenzierter betrachtet werden:**

- als **physische Heimat**, dem Ort, wo man geboren wurde, bzw. an dem man lebt
- als **geistig-intellektuelle Heimat**: Bücher, die wir lesen, Philosophien, die uns ansprechen,
- und als **seelische (spirituelle) Heimat**: unser sinnhaft-transzendental-spirituelles Bewusstsein.

Psychologisch entspricht dem die ganzheitlich-holistische Sichtweise von **Körper–Geist–Seele**.

Die Sehnsucht nach Heimat, nach einem tiefen Geborgensein sollte dabei aber kein Rückenwind aus der Vergangenheit sein - wie in den zunehmend rückwärtsgewandten Ortsfundamentalismen -, sondern eine immer wieder neue Verbindung in der Gegenwart.

Ein wichtiger werdender Bezugsrahmen wird letztendlich auch unser Heimatplanet sein.

---

### **Heimat – differenziert betrachtet: 1. Physische Heimat**

Ein vertrauter und Sicherheit gebender Ort, an dem wir uns zuhause fühlen, ist unsere Wohnung. Nicht zufällig wird die Wohnung auch als dritte Außenhaut bezeichnet. Wohnraum nehmen wir intuitiv als Ausdruck der darin lebenden Persönlichkeit wahr. Wenn wir eine Wohnung betreten, spüren wir sofort: hier lebt jemand, der gesellig und offen ist. Oder statusbewusst und introvertiert.

#### **Übung - aus der klassischen Gestalttherapie:**

- 1. Schreib auf – oder fokussiere -, welche Gefühle, Stimmungen, Gedanken dir zu deiner Wohnung kommen.**
- 2. Dann sprich (innerlich) zu deiner Wohnung:  
„Wohnung, ich empfinde für dich...“**
- 3. Jetzt wechsele die Perspektive: Sprich in der Rolle deiner Wohnung zu dir selbst als Bewohner:  
z.B.: “Danke, dass du mich wertschätzt und ...“**



Die über hundertjährige Japanerin Toyo Shibata schreibt über die Heimatgefühle in ihrer Jugend:

**„Wenn ich die Augen schließe  
sehe ich mich  
mit Zöpfen  
fröhlich hüpfen**

**höre meine Mutter rufen  
weiß die Wolken am Himmel  
gelb der Raps auf den Feldern  
bis in unendliche Ferne**

**Welche Freude  
mit 92 Jahren  
die Augen zu schließen -  
zu dieser Momentaufnahme der Welt**

(Evtl. ein schönes Weihnachtsgeschenk: Toyo Shibata: Du bist nie zu alt, um glücklich zu sein, Piper-tb).

---

## **2. Geistig-intellektuelle Heimat**

Jeder Mensch braucht ein inneres Gleichgewicht, das er nicht an jedem beliebigen Ort oder in jeder beliebigen Gemeinschaft finden wird. Der Mensch braucht die Sprache als Mittel der Kommunikation, er braucht eine Wertegemeinschaft, die er innerlich mitzutragen vermag, er braucht die Einbettung in ein Umfeld, das ihm Heimat sein kann. Aus diesen Wurzeln zieht er seine Kraft, aber erst der Blick auf das Neue, auch auf das Andere öffnet ihm die Welt mit ihren Möglichkeiten.

**Bundespräsident Roman Herzog 1999**

Der „digitale Nomade“ Gui Perdrix, der global als Kameramann und Fotograf unterwegs ist, sagt: „Zuhause fühlen – dieses Wohlbefinden, diese Leichtigkeit, diese Wärme - letztendlich, wenn du mit dir selbst sehr gut klar kommst, dann kannst du dich überall zuhause fühlen.“

---

## **3. Seelisch-Spirituelle Heimat**

Viele Menschen verlieren sich in spirituellen Erfahrungen und Beobachtungen und allen möglichen interessanten, subtilen Eindrücken, von denen manche bestimmt aufregend und erhebend sein können. Aber es gibt nichts Besseres als die Einfachheit, in sich selbst zentriert zu sein, in sich beheimatet zu sein und das Gefühl der Vertrautheit und der Wirklichkeit darin zu verspüren. Die gesamte psycho-spirituelle Praxis hat im Grunde nur ein einziges Ziel: wirklich diejenigen zu sein, die wir sind.

**Ali Hameed Almaas (Begründer des Diamant Approach)**



Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in deine vertraute Gegenwart. Und selbst, wenn du in deinem Leben nichts getan hast außer dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart unseres Gottes zu versetzen, obwohl es jedes Mal wieder fortlief, nachdem du es zurückgeholt hattest, dann hast du dein Leben wohl erfüllt.

**Franz von Sales (christlich)**

Mein Herz ist offen für jede Form: es ist eine Weide für Gazellen, ein Kloster für christliche Mönche, ein Götzentempel, die Tafeln der Thora und das Buch des Koran. Ich übe mich in der Religion der Liebe; in welcher Richtung auch immer die Karawane zieht, die Religion der Liebe wird meine Heimat sein.

**Ibn Arabi (1165-1240, mystischer Dichter des Islam)**

---

Hier noch eine Seminar-Empfehlung für die staade Zeit: **Focusing und Spiritualität**

**Am vierten Advent im igf: Samstag, 21. und Sonntag, 22. Dezember 2019 (jeweils 10 – 17 Uhr)**

**Focusing** schult und fördert das gefühlte Erleben, das sich in einem empathischen, intuitiven Raum der Zusammenarbeit entwickelt. Psychische Probleme können damit in ihrer Sinnhaftigkeit wahrgenommen werden. Dies ist in gewisser Weise auch ein spiritueller Raum. Da ein Felt sense (= gefühlte Bedeutung) den innersten Lebensgrund berührt, ermöglicht Focusing auch tiefere Erfahrungen jenseits formulierter Meditations- und Glaubenswege. In Kleingruppen-Übungen, Fantasiereisen und focusinggestützten Gesprächen erfährt Ihr frische Impulse für das Verstehen unserer komplexen menschlichen „Körper-Geist-Seele“-Wirklichkeit.

**Kosten:** 180 €

---

Ich wünsche Euch erholsame Advents- und Weihnachtstage  
und eine erfüllende Zeit „zwischen den Jahren“



Herzliche Grüße

*Rais*

