

Heinzel, Roland (2010): Heimat – Geborgenheit im Ungewissen?

[Vortrag am 18.09. in Überlingen, gehalten bei der Tagung von AWC Deutschland e.V. zum Thema: „Wieviel Heimat braucht der Mensch?“]

Die folgenden Zeilen aus dem wohl berühmtesten Gedicht der deutschen Lyrik (aus Hesses *Glasperlenspiel*) sollen als eine Art Kontrapunkt zum Thema Heimat dienen und uns seine Spannweite deutlich machen:

**....Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise,
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen.
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegenschenden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden....
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde !**

Nachdem ich vorletzte Woche mit meiner Frau vom fernen Peru und Bolivien zurück „in die Heimat“ gekommen war, freute ich mich zwar wieder über mein eigenes Bett, trotzdem fiel es mir schwer, mich wieder psychisch in den Alltag einzufädeln. In diesem Spannungsfeld fing ich an, mir Gedanken zu machen über das Wort „Heimat“. Zunächst fiel mir der erste lateinische Spruch ein, den ich als Kind von meinem Vater hörte: „Ubi bene, ubi patria“: „wo's mir gut geht, ist mein Vaterland!“ - Ich kann mich noch erinnern, dass ich damals ziemlich entrüstet war über eine solche egoistisch-oberflächliche „vaterlandslose“ Gesinnung. Mein Vater hielt sich wohlweislich mit Kommentaren zurück. Inzwischen bin ich etwas vorsichtiger mit meinem Urteil, vor allem seit ich mich hier in unserer Wahlheimat Bodensee als „Franke im Exil“ recht wohl fühle.

1. Annäherungen:

- assoziativ:

Was haben wir da alles für Assoziationen bei dem Begriff Heimat: Geborgenheit, Sicherheit, Jugend – wohl auch Nostalgie; aber ebenso auch „Heimatvertriebene“, Konservativismus, Deutschtümelei, Trachtenverein. Von der höchst komplexen und zur Zeit dank Sarrazin wieder aufgeheizten und polarisierten Migrations-Thematik ganz zu schweigen.

Nach all dem, was man im Lauf der Jahre im Umfeld eines solchen gewichtigen Begriffes zu hören und zu sehen bekommt, muss man erkennen: HEIMAT – das ist ein sehr schillernder Begriff, der zutiefst ambivalent „aufgeladen“ ist und widersprüchliche Emotionen weckt. Gerade die aktuelle Debatte und Polarisierung durch das Buch von Thilo Sarrazin macht deutlich, dass es bei allen bevölkerungspolitischen Überlegungen, bei allen Fragen von Migration, Kulturzugehörigkeit und Integration um mehr geht als um Statistik und rationale politische Entscheidungen.

Wir werden uns also im Folgenden vor allem mit der tiefen Widersprüchlichkeit dieser spürbaren UND unterschwelligem Emotionen befassen müssen, denn:

- Auf der einen Seite steht die von der Wirtschaft und vom Zeitgeist der Globalisierung geforderte und von uns allen als sinnvoll erkannte Flexibilität, Toleranz und „Weltoffenheit“ des modernen (oder gar „postmodernen“) Menschen. Die Vereinigung der „Weltbürger“ und viele andere Friedensorganisationen sind ja ein deutliches Zeichen dafür. Aber auch unser technischer und wissenschaftlicher „Fort-Schritt“ trägt dazu bei, dass wir uns (eigentlich schon seit der Aufklärung) als Vernunftwesen mit einem gewissen „Gattungsbewusstsein“ fühlen, jenseits der Scheuklappen traditionalistischer Einengung. Die Vor- und Nachteile dieses „Fort-Schrittes“, der uns auch fort führt von unseren psychischen Wurzeln und unserer emotionalen und spirituellen Einbettung, habe ich im 1. und 2. Kapitel meines Buches dargestellt.

- Auf der anderen Seite scheint bei den meisten Zeitgenossen eine (vielleicht nicht immer eingestandene) Sehnsucht gerade nach dieser Kontinuität und Zugehörigkeit zu einem überschaubaren familiären und kulturellen Umfeld zu bestehen, bis hin zur Wertschätzung von Traditionen, Dialekten und gewohnten Küchenrezepten (Ich vermisse hier in der Diaspora z.B. am meisten die fränkischen Bratwürste !).

Diese Sehnsucht nach Kontinuität konnte man vor einigen Jahren an dem überraschend großen Erfolg der Filmreihe „Heimat“ von Edgar Reitz und Bernd Eichinger erkennen – ein Erfolg, der weit über Deutschland hinausreichte, denn z.B. auch in Großbritannien wurden die 11 Folgen von über 3 Millionen Haushalten mit großer Anteilnahme verfolgt (trotz Hunsrück-Dialekt mit Untertiteln !).

Dazu ein Text, den ich vorletzte Woche gefunden habe:

„Heimat plus Film - das ist im bundesrepublikanischen Nachkriegskino gleichbedeutend mit trivialen Klischees wie Schwarzwaldmädel,

Silberwald-Förster und Immenhof-Seligkeit. Mitte der 80er Jahre aber gelingt es dem Autor und Regisseur Edgar Reitz, den verkitschten Heimat-Begriff gründlich zu entstauben und mit völlig neuen Inhalten zu beleben. Seine in einem kleinen Hunsrückdorf angesiedelte Fernsehfilm-Reihe "Heimat - Eine deutsche Chronik" schlägt einen Bogen über die Familiengeschichte dreier Generationen, von der Weimarer Republik bis in die 80er Jahre. In 16 Filmstunden, aufgeteilt in elf Folgen, erzählt Reitz mit viel Sympathie, Intensität und Liebe zum Detail vom Alltagsleben kleiner Handwerksleute und Bauern. Gleich die Auftaktfolge der von WDR und SFB produzierten Hunsrück-Saga, gesendet Sonntag, dem 16. September 1984 um 20.15 Uhr, erreicht eine sensationelle Einschaltquote von 50 Prozent. Obwohl das von den Darstellern gesprochene authentische Hunsrücker Platt nicht immer leicht zu verstehen ist, bleiben die Zuschauer der "Heimat" begeistert über alle elf Folgen treu - und das nicht nur in der Bundesrepublik. Selbst die Briten verfolgen das von der BBC im Original mit Untertiteln gesendete Reitz-Meisterwerk jedes Mal in knapp 3 Millionen Haushalten. Insgesamt schnuppern Zuschauer in fast 20 Ländern Hunsrücker Heimatluft, darunter auch in Brasilien, China und Japan."

- historisch:

Vielleicht sollten wir uns am Anfang noch darüber klar werden, dass wir entwicklungsgeschichtlich 95 % unserer Zeit als Homo sapiens als Nomaden verbracht haben und eigentlich erst seit 12.000 Jahren sesshaft geworden sind. Und das nicht gerade freiwillig: Als die Jäger und Sammler zu viele Tiere erlegt und zu viele Jagdgründe „aufgebraucht“ hatten, fingen sie an, Tiere und Pflanzen zu halten und zu züchten (möglicherweise gerade im Zweistromland, in „Eden“). Daraus folgt, dass die regionale oder geographische Komponente des Heimatgefühls eigentlich noch nicht so fest in uns verankert sein kann. Darauf müssen wir später noch zurückkommen.

- politisch- und gesellschaftlich:

Die anfangs erwähnte scheinbare Widersprüchlichkeit in dem gesamten Themenkomplex „Heimat“ hat natürlich auch kollektive, äußerliche Gründe:

Durch die technische Entwicklung seit dem Beginn des 19. Jahrhunderts, beginnend mit dem Eisenbahnbau und fortgesetzt durch die Erfindungen des Autos und Flugzeugs, war es für die Menschen immer leichter, größere Distanzen zu überwinden. So konnten Umsiedelungen, Auswandern

usw. nicht nur gezwungenermaßen stattfinden, also durch Vertreibung oder durch „Flucht nach vorn“ (wegen der Perspektivlosigkeit vieler Europäer, die in die USA auswanderten), sondern auch als freie Willensentscheidung aus Interesse, Neugier und der Suche nach besseren Lebensbedingungen ganz allgemein.

Aber dadurch wurde bei vielen das Empfinden von kultureller und regionaler Zugehörigkeit immer schwächer, so dass bei vielen Auswanderern, wie z. B. den „Gastarbeitern“ der 60-er und 70-er Jahre, allmählich wieder „Heimweh“ spürbar wurde – dramatisch dargestellt in emotional dick aufgetragenen Liedern z.B. von Freddy Quinn („Heimatlos... sind viele auf der Welt...“), oder in Udo Jürgens' Lied „Griechischer Wein“.

Die tiefe Ambivalenz zwischen Fernweh und Heimweh, die man schon bei Eichendorffs „Taugenichts“ und in Romanen von Hermann Hesse herausspürt, hat gerade Freddy Quinn in den klassischen Zeilen ausgedrückt:

„Fährt ein weißes Schiff nach Hongkong, hab ich Sehnsucht nach der Ferne – aber dann in weiter Ferne hab ich Sehnsucht nach zu Haus !“

Diese innere Spannung können viele hier wohnenden Menschen mit „Migrationshintergrund“, wie man sich ja heute politisch korrekt ausdrückt, nur schwer ertragen, viele lösen sie durch Abschottung gegenüber deutscher Kultur, bis hinein in die Vermeidung von Kontakten und des Erlernens der deutschen Sprache, andere durch übertriebene Anpassung und „Karriere“ in Deutschland, die bei manchen auch eine „Flucht nach vorn“ sein kann. Derzeit wird ja dieses Thema in vielen Zeitungen und Fernsehbeiträgen bearbeitet, wie jüngst in der Süddeutschen, wo einige ehemalige „Ausländer“ mit den unterschiedlichsten Berufen sich vorstellten.

Ist Deutschland ein Einwanderungsland ??

Hier muss man leider der politischen Klasse gewisse Versäumnisse vorwerfen. Gerade in der Sarrazin-Debatte kann man wieder die schon früher oft erhobenen wohl berechtigten Vorwürfe lesen und hören: Man hat von Seiten der offiziellen Politik viel zu lange gezögert, diesen Tatbestand anzuerkennen und auch in der Gesetzgebung darauf zu reagieren. Damit wurden die tatsächlichen Probleme verschleiert bzw. aufgestaut. Die Ergebnisse haben wir jetzt, besonders zugespitzt beim Thema „Muslime“. Wie so oft hinkte die Politik den tatsächlichen Themen und Problemen der Bevölkerung weit hinterher. So hätte man schon viel früher die klaren Voraussetzungen einer Zuwanderung, die Balance zwischen Rechten und Pflichten von Migranten, die gründlichere Prüfung ihrer Herkunft und

die gezielten Förderungen vor allem der Kinder regeln und etablieren müssen.

Wieweit hier der von vielen diagnostizierte „Masochismus“ und das mangelnde Identitätsbewusstsein der Deutschen eine Rolle spielt, der uns eine Diskrepanz zwischen oberflächlicher „Toleranz“ und Unabgegrenztheit bei gleichzeitiger unbewusster Neigung zu Vorurteilen beschert, wäre ein anderes Thema: Das müsste sich mit dem Spannungsverhältnis von Heimatgefühl und „nationalem Selbstbewusstsein“ ohne rechtsradikale Entgleisungen befassen. Bei den letzten beiden Fußball-Weltmeisterschaften schien es unerwartet gut zu gelingen. Wir waren stolz auf unser Land, wurden bewundert – und auch die 11 von 23 Spielern unserer Nationalmannschaft „mit Migrationshintergrund“ fühlten sich hier als Deutsche völlig beheimatet. Aber um die tiefer sitzenden, teilweise unbewussten Konflikte dieser Thematik zu beleuchten, wende ich mich jetzt der individuellen und psychologischen Seite des Themas zu.

2. Tiefenpsychologische Überlegungen:

Ich hatte bei dem kurzen entwicklungsgeschichtlichen Rückblick ja schon erwähnt, dass die Verknüpfung des Heimatbegriffs mit einer geographischen Region in unseren Genen nicht so tief verankert sein kann. Aber woran macht das Heimatgefühl sich denn dann fest ? Hier müssen wir etwas weiter ausholen.

a) Urvertrauen:

Ich beginne mit der Entwicklung des Säuglings, die ich auch im 3. Kapitel meines Buchs dargestellt habe, um dem Leser eine Vorstellung zu vermitteln, wie das so genannte „Urvertrauen“ im Menschen entsteht :
Im Kapitel 2 habe ich dazu geschrieben:

Wir von der Gattung homo sapiens haben, wie unsere tierischen Verwandten, alle nicht nur die angeborene Fähigkeit zu vertrauen, sondern so etwas Ähnliches wie einen „Trieb“, jemandem, unserer Umgebung, der „Welt“ zu vertrauen. Dies kann man mittlerweile recht gut begründen. u. a. durch Evolutionsbiologie, Tiefenpsychologie, Gynäkologie, Soziologie und Säuglingsforschung. Die Schutzbedürftigkeit des kleinen Menschen hatte nachhaltige Folgen: Es war schon bei den Jägern für das Überleben günstiger, wenn es um das Neugeborene herum außer der Mutter noch andere Bezugspersonen gab, am besten eine ganze Sippe, einen Clan, später einen Stamm. Für alle war das Wichtigste Zusammenhalt und Solidarität, vor allem mit den Kleinen.

Tilmann Moser weist in seinem Lehr-Videofilm „Vaterkörper“ darauf hin, dass unser Gefühl für den „Boden“, auf dem wir stehen, seinen Ursprung nicht im Fußboden hat, sondern in unserem Stand auf dem Bauch und den Oberschenkeln von Mutter oder Vater. Wenn man einen Säugling beobachtet, der auf den Beinen eines Elternteils steht, fest an den Händen gefasst, dann kann man sehen, wie lust- und vertrauensvoll er immer wieder in die Knie geht, sich hoch drückt und die Festigkeit des Bodens unter sich testet. So entsteht das Körpergefühl des Vertrauens in den Boden, auf dem wir stehen – unser „Standpunkt“ und unsere „Standfestigkeit“.

Nun kann man sich leicht vorstellen, dass dies alles einen großen Einfluss auf die unbewussten Seelenstrukturen des Kindes hat: Aufgrund des genetischen Programms des Vertrauens „weiß“ es, dass es in eine sichere Umgebung hineingeboren wird. Natürlich bauen sich im Lauf der Zeit auf diesem Grundprogramm dann die verschiedensten Erfahrungen und Gefühle auf, je nach der Grund-Sicherheit, die die Eltern dem Kind vermittelt haben, und je nach der konkreten Ausgestaltung der Familie, Sippe und Umgebung, in die das Kind aktiv eingreift (siehe Dornes 1994). Natürlich entsteht jetzt auch die Polarität zwischen Angst und Neugier, die uns dann zeitlebens in Spannung hält. Natürlich ist der innere „Mutterboden“ auch die Kraftquelle für unsere Überlebensmechanismen, die zunächst oft das (psychische) Über-Leben retten, später aber hinderlich sind. Aber generell gilt: Wer bis jetzt am Leben geblieben ist, hat das überlebensnotwendige Maß dieses Urvertrauens, gleichsam in allen Organen seines Körpers. Normalerweise macht sich auch niemand Gedanken darüber, was alles ständig in unserem Körper funktioniert. Bekanntermaßen werden wir erst darauf aufmerksam, wenn etwas krank ist.

Wenn man diese Entstehungsgeschichte von Urvertrauen verstanden hat, fällt es einem leichter, die Vorstellung von Heimat tatsächlich mehr im Sinne eines „inneren Mutterbodens“ aufzufassen und – mehr oder weniger – von den geographischen und kulturellen Bedingungen abzukoppeln. Das gilt natürlich nur in gewissem Rahmen. Viele andere Kräfte sind ja hier auch am Werke, die Sprache, die Gewohnheiten und Traditionen, die Kultur, die Religion usw.

Dennoch wage ich die Hypothese, dass einem Menschen, der eine tragfähige Beziehung zu Mutter, Eltern und Herkunftsfamilie hat(te), später die Eingewöhnung in eine andere Umgebung leichter fallen dürfte als jemand mit unsicheren Bindungen, häufigen Umzügen und früh erlebten traumatischen Ereignissen (s.u.). Je breiter der damalige „Mutterboden“, desto besser die Integrationsfähigkeit. Und daraus entsteht auch unsere genetische Bereitschaft, uns in Beziehungen „zu Hause“ zu fühlen: Wir kennen ja von Konrad Lorenz den Begriff der „Prägung“: In einer be-

stimmten Phase der Kindheit entsteht – v. a. bei den meisten Vögeln und Säugetieren – eine feste Bindung an eine „primäre Bezugsperson“. Was bei den Graugänsen schon sehr früh geschieht, bildet sich beim Menschen im Wesentlichen in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres heraus:

b) Bindung und Übergangsraum:

Während ein Baby in den ersten 6 – 7 Monaten jedes Gesicht anlacht, dass dem Schema „Augen und Mund“ entspricht (anfangs klappt es sogar mit Papp-Gesichtern), entwickelt es dann die „Acht-Monats-Angst“: Jetzt kann es bei den Gesichtern, die sich über sein Bettchen beugen, unterscheiden zwischen „Mutter“ und „Nicht-Mutter“. Wir sehen also: Unsere erste Heimat (nach dem Uterus) ist die „Mutter“ bzw. die primäre Bezugsperson, die am häufigsten bei uns ist und die wir in dieser Phase der totalen Abhängigkeit des Nesthockers als unseren „Anker in der Welt“ erworben haben. Das kann auch eine Kinderschwester oder ein Geschwister sein.

Schwieriger wird es, wenn die Bezugspersonen sehr häufig wechseln, wie das leider in den früheren Kinderkrippen der DDR oft der Fall war. Und leider kamen die meisten Kinder schon mit 6 Monaten dorthin, da die Erkenntnisse der psychoanalytischen Säuglingsforschung (vor allem von René Spitz) dort noch nicht publik waren. Zu den Folgen und möglichen Kompensationen dieser Entwicklung komme ich später.

In leichter Form kennen wir die Neigung, auch im Neuen nach etwas Bekanntem zu suchen und auch in der Fremde das Gewohnte beizubehalten, ja alle: Manche nehmen sich in den Urlaub ihr eigenes Kopfkissen mit, oder andere Gegenstände, die nicht immer nur rationalen Zwecken dienen. *Ich z.B. habe immer meine Umhängetasche bei mir, deren Inhalt das Ergebnis jahrzehntelanger Erfahrung seit meiner Pfadfinderzeit ist - sie ist ein Stück Heimat für mich, das von so manchem belächelt oder veräppelt wurde – BIS ER ODER SIE MAL ETWAS BRAUCHTE, WAS ICH DANN BIETEN KONNTE ! Ab diesem Zeitpunkt taten die Betroffenen mir Abbitte und lachten nie wieder!*

Sie kennen alle auch andere Beispiele von einer gesunden Form von Heimat- und Zugehörigkeitsgefühl, zu Kunstgegenständen, zu Melodien (Kinderlieder, Kirchenlieder, Heimatlieder, zu Symbolen, bis hin zu Nationalflaggen..... Für mich z.B. ist die Musik schon immer eine zweite Hei-

mat gewesen, vor allem Gitarrenmusik, Romantische Klaviermusik, und seit ca. 25 Jahren auch J.S.Bach.

Die Verschiebung unserer „ersten Heimat“ Mutter auf Gegenstände und Symbole hat einen psychischen Hintergrund, den vor allem der britische Psychoanalytiker D. W. Winnicott erforscht hat:

Der Übergang von der engen Mutterbindung „hinaus in die Welt“ geht stufenweise vor sich. Das Kind beginnt, sobald es krabbeln und gehen kann, seine Umwelt zu erforschen. Dabei erweitert es wie eine Katze seinen Radius immer mehr. Was aber wichtig ist: Es muss immer die Möglichkeit haben, zur Mutter zurückzukehren. Gut ist es, wenn eine „akustische Brücke“ besteht: Wenn die Mutter das Kind hören kann und umgekehrt. Was sich ein gesundes Kind in dieser Zeit erobert und schafft, nennt Winnicott den „Übergangsraum“. Dieser ist bevölkert mit so genannten „Übergangs-Objekten“ wie Teddybären, Puppen, Legosteinen usw. In diesem Raum entsteht so etwas wie ein psychischer Eigenbereich, der allmählich nach innen verlagert wird und zu einem „seelischen Innenraum“ wird. Dieser wiederum bildet die Basis unserer späteren Beziehungsfähigkeit. Wenn unsere Sehnsucht nach Zugehörigkeit sich aus diesem Innenraum entwickelt, wird sie zu stabilen Beziehungen führen. Umgekehrt können aber auch stabile Beziehungen zu Freunden, in einer Partnerschaft oder einer Psychotherapie einen solchen sekundären Übergangsraum darstellen, in denen auf der Basis des Zugehörigkeitsgefühls ein innerer Mutterboden nachreifen bzw. teilweise sogar neu entstehen kann.

Das Brisante ist, dass immer dort, wo wir uns sicher und „zuhause“ fühlen, sowohl eine seelische Weiterentwicklung als auch eine Abhängigkeit entstehen kann. Das sieht man z. B. an Frauen, die sich immer wieder in den „falschen“ Mann verlieben, weil sie denken: Endlich einer, der mich versteht, bei dem ich „ankommen“ kann – Enttäuschung vorprogrammiert ! Das Problem ist dabei, dass sie bei dem Partner unbewusst das zu finden hoffen, was sie in der Kindheit zu wenig bekommen haben. Als Erwachsene brauchen wir aber nicht jemand, der unsere kindlichen Geborgenheitswünsche erfüllt, sondern eine eigenständige Persönlichkeit mit einem relativ stabilen Charakter und Profil, an dem wir uns orientieren und auch mal reiben können, um in einer solchen fruchtbaren Spannung selbst Entwicklungsimpulse zu bekommen. Der Partner (oder Therapeut) kann im Grunde nur eine Art „Wächter“ eines neuen Übergangsraumes sein, in dem unsere eigene Entwicklung stattfinden kann. In meinem Buch habe ich deshalb das 6. Kapitel den Tücken und Chancen der Liebe gewidmet.

In diesem Zusammenhang finde ich es immer besonders interessant, wenn neue Gruppenpatienten die „alten Hasen“ fragen, was ihnen denn hier so geholfen habe, dass sie sich so gut weiterentwickeln und „nachreifen“ konnten. Fast regelmäßig können das die Patienten, die kurz vor dem Therapieende stehen, nicht sagen. Gute Vorbilder in Mitpatienten vielleicht, die Kompetenz des Therapeuten – aber dann sagen sie meistens sinngemäß: *„Ich weiß auch nicht, ich bin halt immer regelmäßig hier hergekommen.....“*

Analog dazu kommt es in Freundschaften und Partnerschaften (aber auch in einer „neuen Heimat“ in einer bislang unbekanntem Region !) weniger darauf an, dass die Einzelheiten stimmen, dass mir alles gefällt, dass der Partner die „richtigen“ Antworten gibt, mich „versteht“, mir meine Wünsche erfüllt, sondern dass die eben erwähnte eigenständige Persönlichkeit hat bzw. dass die „Gesamtstimmung“ der neuen Region zu mir passt.

Aus dem frühen oder auch dem „nachgereiften“ Übergangs- und Innenraum erwächst später die Fähigkeit, Projekte zu planen, Ideen zu entwickeln, Theater zu spielen und jede Form von Bildungs- und Kulturleistungen zu vollbringen. Hier gibt es überall „sekundäre Übergangsräume“.

Wir sehen: Der Begriff „Heimat“ ist eng mit diesem Übergangsraum bzw. seelischen Innenraum verknüpft, aber leider auch mit seinen Störungen.

Eine besonders eindrucksvolle Verlagerung des Heimatgefühls, das über Jahrtausende stabilisierte, ist die Bindung der Juden in der Diaspora an Thora und Talmud. So wurde aus dem vertriebenen und verstreuten Volk das „Volk des Buches“. Das Studium des Alten Testaments wurde für die Juden zum Übergangsraum und stabilisierte ihrer Identität als Volk – so wie der Koran die Muslime !!

An dieser Stelle muss ich auch eine sehr beklemmende Beobachtung erwähnen: Bei den Leichen ermordeter Juden in den KZs fand man manchmal kleine Gegenstände in den verkrampten Händen, die sie bis zum Schluss behalten hatten, Ringe, Figürchen, Amulette usw., die ihnen auch an der Schwelle des Todes noch einen Hauch von Geborgenheit und Halt vermittelt hatten.

3. Störungen und ihre Kompensationen:

Was kann aber einem Menschen helfen, dessen Entwicklung durch eine Störung in der Mutterbeziehung bzw. in der Entwicklung seines Übergangsraumes nachhaltig behindert wurde ?. Was hat ein Mensch mit unsicherer Bindung, mit traumatischen frühen Erfahrungen wie Verfolgung,

Krieg, familiärer Gewalt und Missbrauch, aber auch bei einer so genannten „broken-home“-Situation wie Trennung und Scheidung der Eltern, Tod von Familienangehörigen usw., für Möglichkeiten der Reparatur, der Kompensation und Heilung ? Wie kann er mit der Zeit doch wieder eine seelische Heimat bzw. „Wahl-Heimat“ finden?

a) „Gesunde“ Kompensationen:

Das, was „Heimat“ vor allem vermittelt, ist ja das Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit, mit dem man auch dem Neuen, Fremden gegenüber treten kann, so dass die „Neu-Gier“ stärker ist als die „Neu-Angst“. Wenn aber dieser Rückhalt zu schwach ist, braucht der Mensch eine andere Art von Halt: Häufig findet man dann z. B. eine starke Neigung, zu kontrollieren und zu planen, wenig Neues zu wagen und stattdessen immer gleiche Tagesabläufe zu inszenieren: Rituale, keine Experimente, immer zum gleichen Ort in Urlaub fahren, alles absichern usw. Manchen reicht eine unendliche Fernseh-Familienserie, anderen der Konsum immer neuer Gegenstände, Kleidung und elektronischer Medien – mein Handy und ich.

Je weniger Sicherheit einem Menschen durch frühe Bezugspersonen geboten wurde, desto mehr musste er sich als Kind an anderen Stabilisatoren festhalten: Am Essen, an Nachbarn, Freunden, am Lehrer, Pfarrer, an der Natur, an Gebäuden, Tieren, Landschaften, Kirchen usw. Hier reicht das Spektrum von der alltäglichen Verehrung von Symbolen, dem Aufbau neuer Freundeskreise, der Verliebtheit und der Bindung an Religionen einerseits bis hin zu schweren Verfehlungen in gewaltbereiten Gruppen oder die Abhängigkeit von Sekten.

b) schädliche Kompensationen:

Neben den uns allen geläufigen Stabilisatoren gibt es also auch entwicklungsfeindliche, zerstörerische Formen von „Heimat-Ersatz“. So kann z. B. bei schweren Verunsicherungen und traumatischen Kindheits-Erfahrungen das Kontrollbedürfnis bis zur Zwangsneurose führen, aber auch zu Drogenmissbrauch, verschiedenen Süchten bis Workaholismus und Beziehungssucht.

Wenn jemand im Heimatland verfolgt wurde, vom Tod bedroht oder sehr an Entbehrungen litt, dann hat er sicher ins Land seiner Träume viele Sehnsüchte und Erlösungsphantasien mitgebracht (die ihm z. T. die Schleuser, die gut an ihm verdient haben, vorgegaukelt haben). Dass diese teilweise enttäuscht werden, ist dann kein Wunder. In der neuen

Heimat gelingt auch nicht alles! Was tut man, wenn man in der neuen Heimat nicht recht Fuß fassen kann, keine Arbeit findet und Probleme mit der Sprache und dem sozialen Anschluss hat ?

Allerdings scheiden sich hier die Geister:

Es gibt Immigranten, die das als Herausforderung annehmen und sich allmählich integrieren - - aber die, die derzeit vor allem im Blickfeld stehen, sind die andern: Die sich auch im neuen Land ihre „alte Heimat“ aufrechterhalten, indem sie sich Subkulturen schaffen, die sich zusammenschließen, nahe beieinander wohnen und manchmal sogar regelrechte „Ghettos“ bilden, in denen sie sich wenig mit der sie umgebenden Tradition, Sprache und Kultur auseinandersetzen müssen.

An dieser Stelle kommen v. a. die so genannten „identitäts-stiftenden“ Strukturen ins Spiel, die gerade für weniger selbstsichere Menschen einen Halt bieten. Früher waren das für die Einheimischen vor allem Armee, Kirche und Zünfte, für die Immigranten v. a. Kulturvereine. Wenn es aber vor allem Familien-Clans sind, können diese die Immigranten dazu verführen, sich nicht mehr um eine Integration in die neue Heimat zu bemühen, sondern sich weiterhin abzuschotten, was leider manchmal auch zu fundamentalistischen Extremen führt. Diese Zusammenschlüsse bieten ihnen dann – gerade bei einem Defizit an kultureller oder innerpsychischer Heimat – eine Gruppenidentität als Ersatz-Heimat. Ein Klassiker über Fundamentalismus ist das Buch von Werner Huth: „Flucht in die Gewissheit. Fundamentalismus und Moderne“ (Claudius, München 1995).

c) psychische Störungen

In meiner psychoanalytischen Praxis habe ich natürlich sehr oft mit Patienten zu tun, die aufgrund von Traumata oder/und Defiziten in ihrer frühkindlichen Entwicklung nun Ängste, Unsicherheiten und einen Mangel an Selbstwertgefühl und Urvertrauen haben. Meistens nennen sie es nicht Heimat, sondern Sehnsucht nach Geborgenheit und Sicherheit, nach einem festen Partner, nach Anerkennung, oder einfach nach mehr Kontinuität. Aber gerade die wird durch unsere beschleunigte gesellschaftliche und ökonomische Entwicklung immer mehr bedroht und in Frage gestellt. In meinem Buch habe ich im 4. Kapitel ausführlich das Thema Arbeitslosigkeit behandelt, weil gerade in den letzten ca. 15 Jahren durch die ökonomische Entwicklung hier immer mehr Verunsicherungen und Brüche entstehen (so hat sich nach einer Untersuchung der R+V-Versicherungen zwischen 1994 und 2005 der „Angst-Index“ der Deutschen von 25 % auf 52 % erhöht).

Für viele, die schon in ihrer Familie oder in ihrer Partnerschaft nicht genug „Heimat“ erleben (siehe Scheidungsraten !), war bisher der Beruf, die Firma so etwas wie eine Heimat oder Ersatzfamilie. Wenn so jemand dann unschuldig entlassen wird (z. B. wegen betriebsbedingter „Verschlankungen“), trifft ihn das mehr als jemanden, der in seinem Dorf, in seiner Familie, seinem Verein oder / und Freundeskreis sicher „beheimatet“ ist.

Eine große Patientengruppe in meiner Praxis sind die „Kriegskinder“ und deren Kinder, die entweder ohne oder mit jahrelang abwesendem Vater aufgewachsen sind oder die die Vertreibung mitgemacht haben – vielleicht auch nur von einer Mutter großgezogen wurden, die selbst noch den Krieg und die Flucht erlebt hat und bei der das physische Überleben, Ernährung und Sauberkeit (und sonst möglichst das Brav- und Stillsein) oberste Priorität hatte. Diese Menschen leiden an einem Mangel an innerem emotionalem Rückhalt. Oft ist auch der Kontakt zu den Verwandten abgerissen oder distanziert, sie sind alle verstreut. Ähnlich, in milderer Form, geht es Patienten, die in der Kindheit viele Umzüge miterlebt haben. Sie hatten deshalb kaum längerfristige Bindungen an eine Region, an Kameraden, Nachbarn usw. Dadurch waren sie mehr als andere auf die Kleinfamilie fixiert, die dann ihre „Heimat“ sein musste. Deshalb hatten Störungen in dieser Familie, z.B. eine überlastete Mutter, einen stärkeren Einfluss auf ihre Entwicklung als bei Kindern, die eine breitere Basis hatten. Solche heimatlose Menschen suchen dann ihre „neue Heimat“ typischerweise in Partnerschaften. Aber weil sie nicht lernen konnten, auf ihre persönlichen Bedürfnisse zu achten, sind sie meistens unkritisch, sie vertrauen zu schnell einem andern, passen sich zu sehr an und machen sich – oft unter Selbst-Verleugnung - von ihm abhängig (bleiben aber in ihrer Opferrolle!!). Bei einer Abhängigkeit von Essen, Alkohol, Tabletten nennt man es Sucht...

Wenn es nicht gelungen ist, die „Heimat“ in der eigenen Seele zu finden, ist das Scheitern vorprogrammiert. Denn kein Essen, Verein, Alkohol, Freund, und erst recht kein Partner kann uns wirklich langfristig ein Ersatz für verlorene „Heimat“ sein, ohne sich selbst zu überfordern – vor allem, wenn der „heimatlose“ Partner dazu neigt, ihn als Garanten für sein Wohlergehen zu betrachten und ihm angesichts von Problemen, Scheitern oder Schicksalsschlägen unbewusst die Verantwortung zuzuschieben.

Leider finden sich Heimatlose oft gegenseitig – wie zwei Ertrinkende, die sich aneinander klammern und in die Tiefe ziehen. Aber genau einer sol-

chen Notgemeinschaft kann es manchmal auch gelingen, sich gegenseitig zu stabilisieren, wie der Paartherapeut Jürg Willi beobachtet hat.

d) Heilung

Wenn aber weder eine Firma noch ein Partner oder Freundeskreis langfristig als Stabilisator dienen sollte – was soll ein Heimatvertriebener oder Heimatloser, bzw. jemand mit zu wenig Urvertrauen und einem Mangel an innerer Stabilität, denn dann überhaupt noch tun, um aus seiner Misere heraus zu kommen ?

Leider kenne ich dazu nur einen einzigen sicheren Weg: Ein schmerzhafter, z.T. langwieriger Suchprozess, der hindurch gehen muss durch eine Trauer um die verpasste, nie gehabte oder verlorene Heimat. Das heißt: Sich der inneren Unsicherheit, Einsamkeit, Verlorenheit und Angst so weit wie möglich zu stellen und sie „in Würde“ zu ertragen, ohne sie zu kompensieren. Hierbei kann natürlich ein Partner, der selbst einigermaßen stabil ist, und ein gesichertes soziales Umfeld hilfreich sein. Aber dieser äußere Schutzrahmen kann keine Heimat ersetzen. Er kann den Betroffenen nicht vor der entstehenden und nicht zu umgehenden TRAUER-ARBEIT schützen, aber ihm Halt bieten, bzw. einen zweiten Übergangsraum.

In meiner Psychiatrie-Assistenzarztzeit sagte mir einmal eine Patientin, die wegen schwerer Depressionen und Suizidversuch eingeliefert worden war, bei der Entlassung sinngemäß: „Herr Doktor, Sie haben an mich geglaubt, und dadurch habe auch ich gelernt, wieder an mich zu glauben!“

Wir haben also die paradoxe Situation, dass man bei einem Defizit an Heimat-Gefühl und innerer Geborgenheit genau diesen Mangel bewusst erleben muss, damit in einem solchen Trauerprozess die alte Wunde allmählich vernarben kann. Wie bei der medizinischen Wundheilung sollte man nichts in die Wunde hineinstopfen, sondern sie nur säubern und vor neuer Beschädigung schützen. Hier muss man auf den entscheidenden Unterschied von „Trauern“ und „Nachtrauern“ achten – es ist genau das Gegenteil !! Nachreifungs-Prozesse können z. B. in einer Psychotherapie begünstigt werden, und hier aus meiner Sicht besonders gut in einer längeren Gruppentherapie. In meinem Buch habe ich einige Beispiele geschildert, wie in einem solchen Schutzraum bei Menschen ein neuer innerer Mutterboden und neues Vertrauen entstehen kann. Manchmal hilft es auch, dieses Finden einer inneren Balance, eines Heimatgefühls auch wirklich körperlich zu erleben, in analytischer Körperarbeit, Autogenem Training oder fernöstlichen Übungswegen wie dem Jahrtausende alten Yoga, durch die wir lernen, uns in unserem Körper beheimatet zu fühlen

(siehe Mosers Video!). Das hat einen Vorteil: Den Leib haben wir immer bei uns.

Es gibt viele gute Übungen, v. a. Atem-Übungen, die uns allmählich mit unserer inneren Mitte, unserem inneren Mutterboden in Verbindung bringen können. Der Atem reicht vom höchsten gut steuerbaren Bewusstsein über den Bereich der Emotionen bis hinab ins Stammhirn, wo die tiefsten Überlebensprogramme lagern – denn er funktioniert auch noch im Koma.

4. Ausblick:

Wie kann jemand also lernen, seine inneren Mangelzustände nicht mehr mit Konsum zu übertünchen oder sich emotional zu sehr von anderen abhängig zu machen und ihnen immer wieder die Verantwortung für sein Schicksal zuzuschieben oder alle Beziehungen aus einer inneren Bedürftigkeit heraus zu beginnen? Um in sich ein beschädigtes Heimatgefühl zu heilen oder ein neues zu finden, das einem ermöglicht, auch Unsicherheiten und Unwägbarkeiten des Lebens zu ertragen, braucht natürlich nicht jeder eine Psychotherapie. Eine echte Liebe, der Aufbau eines Freundeskreises, eine eigene Familie und v. a. ein EIGENES LEBENTHEMA, etwas, was mich „gefangen nimmt“, in dem ich mich engagieren und meine Kraft und Kreativität erleben kann – das alles kann mich aus der Opferrolle heraus in einen „gefühlten“ Lebenssinn führen und mir ein Heimatgefühl vermitteln, durch das ich auch die Konfrontation mit neuen Situationen, Krisen, unerwartete Entwicklungen besser ertragen kann. John Mason Brown hat es überspitzt formuliert: **„Das höchste Glück des Menschen ist, sich an ein Ziel zu verschwenden!“**

Dies passt auch zu den Erkenntnissen der modernen Trauma-Therapie und „Resilienz“-Forschung (s. L. Reddemann). Ein hier neuerdings häufig verwendetes Wort (auch beim Coaching) heißt „Ressourcen“.

Und im Nachdenken und Nachspüren, bei Körperübungen, in Kontemplation und Meditation können wir mit der Zeit eine noch tiefere, noch grundsätzlichere Erfahrung machen: nämlich irgendeine Form von geistig-spirituellen Einbettung, ein Gefühl des Getragenseins und der Sinnfindung in uns, in unserem Körper, auf der Erde, im Kosmos. Eine solche Sinnsuche, der ich mich v. a. im 7. Kapitel meines Buches gewidmet habe, hat schon vielen Menschen geholfen, sich mit sich, ihrer Vergangenheit, ihrem Scheitern ihren Verlusten und Verletzungen zu versöhnen. So kann in uns so etwas wie Selbst- und Gottvertrauen entstehen - und ein Heimatgefühl, das uns niemand mehr nehmen kann.

Als ich im Sommer meines 27. Lebensjahres mit meiner Frau und 3 Freunden auf einer 9-wöchigen Fahrt durch die USA nach Denver kam, sah ich erstmalig vor uns die Rocky Mountains aufsteigen – ein Anblick, der mich zutiefst aufwühlte und magisch anzog. Am Abend legte unsere Gastgeberin eine Platte von John Denver auf: Rocky Mountain High war das Lied, das mich völlig gefangen nahm. Es beginnt so:

„He was born in the summer of his 27th year, coming home to a place he'd never been before.....“

Vielleicht verstehen Sie jetzt, was mit innerem Heimatgefühl gemeint sein kann. Pablo Picasso drückt dieses Gefühl in folgenden Worten aus:

„Ich suche nicht, ich finde. Suchen, das ist Ausgehen von alten Beständen und ein Findenwollen von bereits Bekanntem im Neuen. Finden, das ist das völlig Neue, das Neue auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt.

Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer. Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, die im Ungeborgenen sich geborgen wissen, die in die Ungewissheit, in die Führerlosigkeit geführt werden, die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen, die sich vom Ziele ziehen lassen und nicht – menschlich beschränkt und eingengt - das Ziel bestimmen.

Dies Offensein für jede Erkenntnis, für jedes neue Erlebnis im Außen und Innen, das ist das Wesenhafte des modernen Menschen, der in aller Angst des Loslassens doch die Gnade des Haltenseins im Offenwerden neuer Möglichkeiten erfährt.

Der nachstehende Text ist ein Beispiel für die Auseinandersetzung mit dem Begriff „Boden“ als Metapher für „Geborgenheit“:

Der Boden

Du gibst mir ein Gefühl des Nicht-Weiterfallens. Du läßt mich ohne Sichtblenden um mich schauen. Wenn ich mich mit Dir durch die Zeit bewege, kann ich wieder Tourist sein und nehmen. Die kleinen Bauwerke kann ich schon sehen und erfassen, an den großen geh' ich vorbei. Du schleifst mich und teilst mir dadurch mit, daß ich auf das Abgeschliffene auch ganz gut verzichten kann.

Du zeigst mir die Leere und Brache, die ich immer gesucht habe, um darauf zu pflanzen. Daß ich Dich gesehen und erlebt habe, zeigt mir den Irrtum, den ich gelebt habe. Du warst in mir und ich Idiot hab' Dich außerhalb gesucht. Du kannst fast ein DU sein.

(Patient gegen Ende der Psychotherapie)

Der Autor ist Psychotherapeut und arbeitet mit seiner Frau in einer Praxisgemeinschaft im Bodenseeraum: www.psychotherapie-heinzel.de

Literaturangaben:

- Roland Heinzel: Die Wiederentdeckung der Zuversicht, Kösel, München 2008, 352 S.
- Regina Weiser und Angela Dunemann, Yoga in der Traumatherapie, Klett-Cotta, Stuttgart 2010, 235 S.