

Heimat und die Säulen des Lebens

Essay von Sylvia Wetzel. April 2023

Seit ich siebzig bin bewegt mich das Thema Heimat. Die Essenz von Heimat besteht für mich in langjährigen tragenden Beziehungen. Sie nähren ein Gefühl der Zugehörigkeit, jenseits von Leistung. Nach fünfundfünfzig Jahren werde ich dieses Jahr wieder in meine Geburtsstadt im Schwarzwald ziehen. Was genau zieht mich dahin? Die Landschaft und der badische Dialekt, meine Familie und alte Bekannte, eine schöne neue Wohnung im vertrauten Städtchen und die badische Lebensart. Das sind vier der fünf traditionellen *Säulen* des Lebens: Familie und Wohnung bzw. Wohnort, Arbeit, Gesundheit und Religion. Die Soziologie vermutet, dass wir Krisen leichter verarbeiten können, wenn drei oder vier Säulen stabil bleiben. Wanken drei und mehr Säulen, fühlen wir uns unsicher und ohnmächtig und reagieren je nach Temperament mit Wut, Angst und Erstarren. Meine Arbeit als buddhistische Lehrerin und Autorin ist ortsunabhängig, und viele Freundschaften pflege ich seit Jahren telefonisch und durch gegenseitige Besuche. Ich kehre zurück, denn im alten Zuhause kann ich alle Aspekte von Heimat leben.

Alle fünf Säulen beruhen aus meiner Sicht auf langfristigen Beziehungen, auch wenn sich ihre Bedeutung im Laufe des Lebens verändert. In heutiger Sprache gehören dazu auch Wahlfamilie und enge Freundschaften, gute Kontakte zur Nachbarschaft und zur Region, eine sinnvolle Arbeit oder ein Ehrenamt mit einem Netzwerk von Menschen, eine vertraute Hausärztin und Menschen mit Heilwissen im Umfeld, und Menschen, mit denen wir religiöse, spirituelle oder säkulare Werte teilen

Auf der Suche nach Sinn

Wenn ich heute auf mein buntes Leben zurückschaue, war ich immer schon auf der Suche nach Sinn im Leben. Mit sieben, acht Jahren fragte ich mich tagelang, was glücklicher macht: lieben oder geliebt werden? Plötzlich wusste ich: lieben macht glücklicher. Mit etwa zwölf Jahren stand ich im Garten und überlegte, warum ich so gerne lerne und lese? Plötzlich wusste ich: Ich will verstehen. Damit meinte ich schon damals nicht Detailwissen, sondern tiefere Zusammenhänge. Ich ging gerne in die Schule und das Zusammenspiel der vielen Unterrichtsfächer faszinierte mich. Lernen und lesen ist und bleibt mir Heimat.

Bis zur Pubertät liebte ich die katholische Messe und Marienlieder, und Beichte und Kommunion berührten mich tief. In der Pubertät begann ich daran zu zweifeln, dass nur die katholische Kirche selig mache, denn die Hälfte meiner bunten Großfamilie und viele Klassenkameraden waren schließlich evangelisch. Der Pfarrer meinte: „Wenn du einen Stein aus dem Gebäude der katholischen Lehren brichst, fällt das ganze Gebäude zusammen“. Er hatte Recht.

Aber bis heute berühren mich der feierliche Ritus der Messe und viele der alten Lieder. Familie, Nachbarschaft und Schule gaben mir Halt und bis auf ein bisschen Gürtelrose und Jugenderheuma war ich gesund und lebensfroh. So konnte ich den Glaubenszweifel verkraften. Aber die katholische Kirche war damals keine Heimat mehr. Der Buddhismus und der buddhistisch-christliche Dialog haben mir in den 1980-er Jahren wieder eine Tür zum katholischen Christentum geöffnet. Jetzt ist mir beides Heimat: Buddhismus und Christentum.

Nach dem Abitur 1968 studierte ich Russisch und Politik für das Lehramt an Gymnasien, fand aber weder auf der Universität noch im politischen Aufbruch der linken Studenten, der Frauen und der Hippies einen tragenden Sinn. Die Uni lehrte nur Faktenwissen, und die Sinnfrage blieb außen vor. An den politischen Bewegungen störten mich die Feindbilder. Weder die Sowjetunion noch China, die ich in den 1970-ern besuchte, waren eine Alternative. Universität und Politik waren und sind keine Heimat.

Buddhismus

Den Sinn meines Lebens fand ich im Sommer 1977 im nordindischen Dharamsala in Gestalt des tibetischen Mahayana-Buddhismus. Er lehrt ein Leben zum Wohle *aller* ohne Feindbilder, und es gab wunderbare meditative Übungen zur Erforschung meiner Sehnsüchte und Ängste, meiner Fähigkeiten und Gewohnheitsmuster. Zwei Jahre lang studierte und praktizierte ich 1977-1979 in Nordindien und Nepal Buddhismus und gründete nach meiner Rückkehr mit einer kleinen Gruppe im Frühjahr 1981 ein buddhistisches Zentrum in Niederbayern, in dem ich acht Jahre lang meist glücklich und zufrieden lebte. Bis heute ist der tibetische Mahayana-Buddhismus meine Heimat. Auch die Orte, an denen ich ihn studierte und übte, Bücher übersetzte und später unterrichtete und die Menschen, mit denen ich diesen Weg teilte und teile, sind mir Heimat.

Mich trägt der buddhistische Weg, dem einerseits das Wohl *aller* Menschen und Wesen am Herzen liegt, der aber auch die Grenzen unseres Wissens und Könnens betont und auf die unfassbare Dimension jenseits von Zeit und Raum und Worten hinweist. Geschlossene Gruppen mit mehr oder weniger klaren Feindbildern stärken und tragen in Krisen kaum, denn sie sind Ausdruck von Ohnmacht, und das fördert Wut, Angst und Erstarren.

Zuhause in der Fremde

Nach acht Jahren Zentrumsleben sehnte ich mich nach einem Zimmer für mich allein, wollte aber im Januar 1989 nicht wieder zurück in das von der DDR eingeschlossene Berlin, sondern ging für vier Jahre nach Frankfurt am Main. Nach dem Mauerfall kauften zwei Berliner Freundinnen 1992 einen ehemaligen Vierkanthof in Brandenburg. Dort lebte ich ab 1993 ziemlich zufrieden fast dreißig Jahre, mit einer Gruppe von Frauen am Rande eines kleinen Dorfes mit aufgeschlossener Bevölkerung, allerdings ohne Infrastruktur. Als wir überlegten, wie wir im Alter leben wollen, stellten wir fest, wir wollen beide zurück in unsere alte Heimat: Meine Partnerin nach Berlin und ich in den Schwarzwald. Das scheint stimmig, denn wir beide haben schnell eine schöne und bezahlbare Wohnung gefunden, sie in Berlin und ich in meiner Geburtsstadt. Auch Berlin und Brandenburg sind Heimat gewesen. Und sie werden es in der Erinnerung bleiben. Eine Heimat in der Fremde.

Heimat im Schwarzwald

Ende März habe ich mit Bruder und Schwägerin meine neue Wohnung besichtigt. Wir sind alle drei begeistert, denn sie ist hell und vom Wohnzimmer aus sehe ich unser altes Rathaus. Rechts davon ist eine Bäckerei und links daneben eine Pizzeria. Gegenüber ein schönes altes Hotel, in dem ich meine Tanzstunde machte. Damals gehörte es Verwandten meiner Großmutter mütterlicherseits. Ein paar Häuser weiter, neben der Brücke, an der mein Elternhaus liegt, ist ein Cafe, deren Vorbesitzer auch entfernte Verwandte waren. Ein paar Schritte neben dem Rathaus steht ein Schloss mit einem hübschen Park. Das Schloss ließ der Fürst von Fürstenberg für sich bauen bezog es aber nie. In einem Seitengebäude ist eine kleine Schlosskapelle, in der wir in den 1960er-Jahren die ersten Beat-Messen feierten. Dieser Ort war Heimat und er ist es irgendwie geblieben. Und deshalb kehre ich jetzt zurück.

Drei Übungen

Jetzt stelle ich Ihnen drei Übungen vor, die mir seit vielen Jahren dabei helfen herauszufinden, was jeweils stimmig ist.

Krisen und Die Säulen des Lebens

Denken Sie an kleine und große *Krisen* im Leben und prüfen Sie, welche Säulen des Lebens damals im Wanken waren und welche Sie trugen und tragen? Pflegen Sie Ihre Beziehungen und freuen Sie sich über das, was trägt im Auf und Ab.

Stimmige Entscheidungen

Im Alltag müssen wir allen immer wieder *Entscheidungen* treffen, in kleinen großen Fragen. Meditation kann uns dabei helfen. Bei jeder Art von Meditation üben wir zweierlei: Sammlung und Einsicht. Sie beginnt mit Achtsamkeit für körperliche Erfahrungen und Gefühle, für Grundstimmungen und Gedanken. Bleiben wir bei der gewählten Methode, stärkt das die Sammlung. *Bemerken* wir Gedanken und Gefühle, entdecken wir, was uns wichtig ist und was uns belastet und finden so mit der Zeit heraus, welche Entscheidung stimmig ist und was wir auf keinen Fall machen wollen.

Tod als Ratgeber

Kann ich mich bei großen Fragen nur schwer entscheiden, bitte ich den Tod um Rat. Ich frage mich: Was will ich noch tun, erleben und lernen und was will ich lassen, bevor ich sterbe? Ich lasse dann den Todeszeitpunkt langsam näher rücken: in zwanzig oder zehn Jahren oder Monaten, Wochen oder Tagen? Und plötzlich weiß ich, was ich will und nicht will. Seit über dreißig Jahren werde ich sehr gut beraten. Dafür bin ich sehr dankbar.