

Petra Altmann

Stadtplan
für ein
gutes
Leben

Ein spiritueller Wegweiser



HERDER

Orte in ihrem späteren Leben ihnen das Gefühl von Geborgenheit vermittelten und aus welchen Gründen dies so war.

Meine Wohnsituation

Nicht die Anzahl der Quadratmeter, die uns zum Wohnen zur Verfügung stehen, ist wichtig, sondern die Frage, ob das Ambiente, in dem wir leben, uns entspricht. Selbst einen kleinen Raum kann man so gestalten, dass man sich darin wohl- und geborgen fühlt.

Überlegen Sie einmal, was Ihnen an und in Ihrer Wohnung grundlegend wichtig ist. Wo sollte Ihr Zuhause stehen? Möchten Sie beispielsweise lieber auf dem Land oder in der Stadt wohnen? Ziehen Sie ein belebteres Viertel vor, weil Sie dann Geschäfte und Lokale vor der Haustür haben, oder bevorzugen Sie eher den Stadtrand? Gern können Sie Ihr Wunschzuhause im Stadtplan Ihres Lebens einzeichnen.

Natürlich haben wir nicht immer die Chance, uns einen idealen und dann auch noch bezahlbaren Wohnort aussuchen zu können. Wir müssen Kompromisse schließen. Wer sich jedoch bereits am falschen Ort ansiedelt, wird es schwerer haben, dort ein Gefühl der Geborgenheit zu entwickeln.

Eine andere wichtige Frage ist, wie viel Platz haben Sie in Ihrem Haus/Ihrer Wohnung/Ihrem Zimmer? Noch einmal: Es geht dabei nicht um die Größe der Wohnung, sondern darum, ob Sie Bewegungsfreiheit und „Luft zum Atmen“ in Ihrem privaten Umfeld haben. Manche Menschen tendieren dazu, alles voll zu stellen. Erst dann fühlen sie sich wohl. Andere fühlen sich in einem solchen Ambiente geradezu erdrückt von der Menge an Gegenständen. Sie empfinden diese eher als Belastung. Selbst wenn jedes Teil für sich betrachtet schön ist, verliert es in der Masse meist an Wirkung.

So wie den Räumen geht es auch uns Menschen. Auch wir können

uns in der Regel besser entfalten, wenn wir Platz um uns herum haben. Dazu gehört es, Ordnung zu schaffen. Wenn wir von Unordnung umgeben sind und uns herumliegende Dinge daran erinnern, was wir noch alles zu erledigen haben, können wir kaum zur inneren Ruhe finden. Deshalb ist es ganz wichtig, sich immer wieder einmal in seinem Zuhause umzuschauen und zu überlegen, ob das Ambiente so noch in Ordnung ist. Ab und zu macht es Sinn, Dinge zu verschenken oder zu entsorgen und Gewohnheiten zu hinterfragen.

Manchmal fühlt man sich in den eigenen vier Wänden nicht mehr wohl. Dann braucht man nicht gleich über einen Umzug nachzudenken, wenn dieser ansonsten nicht nötig wäre. Vielfach ist es so, dass das, was da ist, einfach nur verändert werden muss. Beispielsweise kann man Möbel umstellen oder sogar Räume tauschen. Man kann dies zunächst einmal ausprobieren. Gelegentlich fehlt es nur an Initiative oder Mut, die Dinge infrage zu stellen und umzuräumen.

Der Cellerar, also Geschäftsführer, eines Benediktinerklosters erzählte mir vor einigen Jahren, dass sein Abt einmal im Jahr während der Fastenzeit seine Mitbrüder dazu auffordert, alle überflüssigen Gegenstände aus den Klosterzellen vor die Türen zu stellen. Dabei sei es erstaunlich, was sich in den relativ kleinen Zimmern alles angesammelt habe. Diese Aktion führt den Mönchen deutlich vor Augen, wie sie sich in ihrem privaten Lebensbereich „Raum genommen“ haben.

Wenn Sie manchmal auch das Gefühl haben, es fehle Ihnen zu Hause an Bewegungsfreiheit, können Sie überlegen, ob Sie die klösterliche Methode einmal anwenden möchten. In einer Familie könnten alle gemeinsam eine solche Aktion durchführen und sich dadurch von Ballast befreien. Im Austausch miteinander können neue Gestaltungsideen entstehen.

Da kann ich ich selbst sein

Wir Menschen sind zwar soziale Wesen, aber jeder benötigt hin und wieder einen Rückzugsort, um zur Ruhe zu kommen, zu sich selbst zu finden und befreit von äußeren Zwängen zu sein. Das Zuhause sollte ein solcher Rückzugsort sein.

Schaffen Sie sich, wenn möglich, zu Hause ein „klösterliches“ Ambiente. Das bedeutet keine sterile Atmosphäre, sondern ein Umfeld, in dem man unbelastet ist und frei atmen kann. Damit haben Sie auch eine Rückzugsmöglichkeit für Ihre täglichen Pausen, für Momente, in denen Sie ganz bei sich sein möchten. Sollte ein Rückzugsort zu Hause nicht zu gestalten sein, können Sie ihn sich auch außerhalb suchen. Eine Parkbank oder eine Kirche etwa können solche Rückzugsorte sein. Darauf werden wir noch zurückkommen.

Meine Lebensbegleiter und Weggefährten

Mit dem Begriff „Zuhause“ verbinden wir auch Menschen, die uns das Gefühl geben, angekommen zu sein und angenommen zu werden mit allen Stärken und Schwächen, die wir haben. In der Kindheit sind das die Eltern und Großeltern oder auch der beste Freund, die beste Freundin. Später suchen wir besonders in der Partnerschaft dieses Gefühl. Wenn wir - im übertragenen Sinne - eine Hand haben, die uns durchs Leben begleitet, können wir auch loslassen. Sich bei einem Menschen geborgen zu fühlen, bedeutet, sich fallen lassen zu können und das Vertrauen zu haben, dass man aufgefangen und gehalten wird, wenn man ins Stolpern gerät.

Nehmen Sie noch einmal die Zeichnung Ihrer „Hauptstraße“ zur Hand. Dort können Sie die helfenden Hände, die Ihnen im Verlauf Ihres Lebens gereicht wurden, entdecken. Manche Hände haben sich

vielleicht gelöst, dennoch sind sie Teil Ihres Lebens. Andere Hände begleiten Sie möglicherweise bereits ein großes Stück des Wegs und sind auch heute noch für Sie da. Wieder andere sind eventuell im Laufe der Zeit in Vergessenheit geraten. Das Gefühl großer Dankbarkeit entsteht, wenn man zurückblickt auf all jene, die für einen da waren – in guten wie in schlechten Zeiten. Soziale Bindungen sind daher an jedem Ort der Anker, der uns festhält.

Fragen zum Wohnhaus

» Fühle ich mich an dem Ort, an dem ich wohne, zu Hause?

» Was ist mir wichtig in Bezug auf mein Zuhause?

» Was könnte ich ggf. ändern, umstellen oder gar aussortieren?

» Wo kann ich ich selbst sein?

4.

Straßenschilder – meine Wegweiser