

VORTRAG¹

Im Alter Heimat finden

Hans-Georg Nehen

Zusammenfassung

Die Frage danach, was Heimat eigentlich ist, scheint auf den ersten Blick zwar einfach, auf den zweiten jedoch gar nicht so trivial. Dieser Beitrag geht daher aus verschiedenen Perspektiven genau dieser Frage nach, um dabei mögliche Kriterien für eine Bestimmung zu gewinnen. Zudem widmet er sich der Frage, was passiert, wenn jemand seine Heimat verliert und wie sie möglicherweise wieder (neu) gefunden werden kann, was gerade im Alter eine wichtige Rolle mit Blick auf das Wohlbefinden spielt.

Schlüsselwörter: Heimat, Heimatverlust, zweite Heimat, Psychotrauma

Abstract

The question of what home actually is seems simple at first glance, but not all that trivial at second glance. This article therefore pursues this question from different perspectives in order to gain possible criteria for a determination. It also addresses the question of what happens when someone loses their home and how it can possibly be (re-) discovered, which plays an important role in old age in terms of well-being.

Key Words: home, loss of home, second home, psychotrauma

Was ist Heimat?

Auf die Frage „Was ist Zeit?“ hat der heilige Augustinus geantwortet: „Wenn mich keiner danach fragt, weiß ich es – wenn ich es definieren soll, dann kann ich es nicht.“ Ähnlich geht es uns mit dem Begriff „Heimat“. Wenn wir den Begriff Heimat hören, haben wir alle eigene Vorstellungen und Assoziationen. Das kann von dem Gefühl einer Geborgenheit bis hin zu mehr oder weniger rührseligen Heimatliedern führen.

Einer der ersten literarischen Darstellungen der Heimat findet sich in der Odyssee von Homer. Der Kriegsheld Odysseus bricht nach der Zerstörung Trojas auf, um in seine Heimat zurückzukehren. Während seiner langen Irrfahrt wandelt er sich vom heldenhaften Krieger zu einem Bettler, der seine Heimat neu entdecken muss. Als er zuhause ankommt, erlebt er, wie fremde Männer sein Hab und Gut verprassen. Er tötet die Eindringlinge; aber damit endet die Erzählung nicht. Erst als es gelingt, sich mit deren Familien wieder zu versöhnen und das friedliche Zusammenleben auf eine von den Göttern gestiftete Basis zu stellen, ist Odysseus wirklich in der Heimat angekommen. „Heimat“ zu erreichen ist

¹ Manuskript zum Vortrag im Rahmen der Veranstaltung „Im Alter Heimat finden“ am 12. Mai 2021 in der Katholischen Akademie Die Wolfsburg in Mühlheim an der Ruhr.

nach Homer ein langwieriger und auch schwieriger Prozess. – Die Römer dachten da pragmatischer. Cicero definiert: ubi bene – ibi patria. Das bedeutet: Heimat ist dort, wo es einem gut geht.

Nach unserer Erfahrung ist Heimat gebunden an einen Ort, an eine Geographie. Die geographischen Gegebenheiten, dort wo wir geboren werden und aufwachsen, prägen unser Bild von Heimat. Es macht sicher einen großen Unterschied, ob wir in einer Gebirgslandschaft, umgeben von der Natur, aufwachsen oder am Meer mit der Erfahrung eines weiten Blicks bis zum Horizont, an dem Himmel und Meer verschwimmen, oder in einer Groß-

Sozialisation und Geographie spielen für das Erleben von Heimat ebenso eine wichtige Rolle wie das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit.

stadt mit beengten Wohnverhältnissen, Lärm und Hektik oder vielleicht sogar als Nomaden in einer „mitwandernden Heimat“.

Neben der Geographie spielt für das Erleben von Heimat die Sozialisation eine große Rolle. Es ist der Prozess der Entstehung und Entwicklung der Persönlichkeit in wechselseitiger Abhängigkeit von der gesellschaftlich vermittelten sozialen und materiellen Umwelt (Hurrelmann

2002). Von Geburt an erlebt der Mensch die kulturellen Überlieferungen der Gesellschaft in die er hineingeboren wird. Dabei wird vieles unbewusst erlernt durch die tägliche Interaktion und Kommunikation mit den wichtigen Beziehungspersonen. Dies kann in einem Dorf im Hochgebirge anders ablaufen als am Meer oder in einer Großstadt. Neben dem Erleben der Natur bzw. dem Nichtvorhandensein von Natur in der Großstadt spielt eine entscheidende Rolle das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. Der Kinderpsychologe Erik H. Erikson führte 1950 in seinem Buch „Childhood and Society“ das Konzept der *Basic Trust* ein. In der deutschen Erstausgabe von „Kindheit und Gesellschaft“ im Jahr 1957 wurde dieser Begriff mit „Urvertrauen“ übersetzt. Er verstand darunter das Vertrauen auf sich selbst und die eigene Liebesfähigkeit („Ich bin es Wert geliebt zu werden; Ich fühle mich geborgen.“). Daneben steht das Vertrauen in Andere, in Partnerschaft, in Gemeinschaft („Ich vertraue dir, ich weiß mich verstanden und angenommen.“). Letztendlich bedeutet es auch, dass Vertrauen in das Ganze, in die Welt („Es lohnt sich zu leben.“). Dieses Urvertrauen wird in der Regel durch die Eltern vermittelt.

Ein weiterer Aspekt in der Sozialisation ist die Vermittlung von Religion. Im Christentum ist die eigentliche Heimat des Menschen der Himmel. Im Diesseits ist der Mensch nur ein „Gast“. In einem bekannten Kirchenlied wird dieser Glaube konkret ausgedrückt: „Wir sind nur Gast auf Erden und wandern ohne Ruh mit mancherlei Beschwerden der ewigen Heimatsuche.“ In der islamischen Welt findet sich ein ähnlicher Gedanke, wo es heißt: „Sei in dieser Welt wie ein Fremder oder einer, der auf der Durchreise ist.“ In den Aussprüchen des Propheten Mohammed und dem islamischen Recht finden sich Hinweise, ab wann man einen Ort als „Heimat“ bezeichnen kann: „Wer sich 40 Tage lang bei einem Volk aufhält, gehört zu ihnen“ und „Die Liebe zur Heimat gehört zum Glauben.“

Die Vorstellung von Heimat wird auch geprägt durch den geschichtlichen Kontext: War das erste Erleben in der geographischen Heimat das friedliche Zusammenleben der Menschen miteinander, ausreichende Ernährung, ausreichende Bildungsmöglichkeiten oder herrschten Krieg, Not und Angst?

In seinem Vortrag „Der Bildungswert der Heimat“ gibt E. Spranger 1923 folgende Definition: „Zur Heimat wird die gegebene Geburtsstätte dann, wenn man sich in sie hineingelebt hat. (...) Wenn Innenwelt und Außenwelt miteinander verschmelzen.“ Das Erleben von Heimat ist kein einmaliger punktueller Vorgang, sondern ein lebenslanger Prozess.

Verlust der Heimat

In der Literatur finden wir zahlreiche Hinweise über den Verlust von Heimat. Friedrich Schiller schreibt im Wilhelm-Tell (2. Aufzug, 2. Szene): „Hört, was die alten Hirten sich erzählen. Es war ein großes Volk, hinten im Lande nach Mitternacht, das litt von schwerer Teurung. In dieser Not beschloss die Landsgemeinde, dass jeder zehnte Bürger nach dem

Los der Väter Land verlasse - das geschah! Und zogen aus, wehklagend, Männer und Weiber, ein großer Heerzug, nach der Mittagsonne“. Hier wird beschrieben, dass Menschen aufgrund einer entstandenen Notlage die Heimat verlassen müssen. Die Ursache wird nur angedeutet: „schwere Teurung“. Offensichtlich kann die Heimat alle Menschen nicht mehr ausreichend ernähren. Sei es durch Naturkatastrophen und Missernten oder durch Kriege.

Heimat ist ein lebenslanger Prozess.

Eine andere Möglichkeit ist die Vertreibung aus der Heimat, die Verbannung. Theodor Fontane hat dies in seiner Ballade Archibald Douglas eindrücklich dargestellt. Die Ballade schildert die unauslöschliche, zu jedem Opfer bereite Liebe des verbannten Titelhelden zu seiner schottischen Heimat. Zu Beginn der Ballade klagt Archibald Douglas: „Ich hab es getragen sieben Jahr und ich kann es nicht tragen mehr. Wo immer die Welt am schönsten war, da war sie öd und leer (...)“. Wegen eines Aufstandes seiner Sippe gegen den König wird er verbannt. In der Verbannung überwältigt ihn das Heimweh. Er will zurückkehren in die Heimat, selbst wenn er mit dem Tode bestraft wird.

Der Schweizer Psychiater Th. Knecht (2011) beschreibt in einer Untersuchung den „Heimweh-Tod“ an Schweizer Söldnern in fremden Kriegsdiensten. Die Söldner fanden sich in einer subjektiven Sackgassen-Situation mit hochgradigem Gefühl von Hoffnungslosigkeit. Es gab keine Chance in die Heimat zurückzukehren; gleichzeitig war der Kriegsdienst als Söldner unerträglich. Die Heimat war verloren. In dieser Situation kam es ohne fremde Einwirkung zu Todesfällen. In ähnlicher Weise kann der Voodoo-Tod verstanden werden. Ein Krieger, der ein Tabu des Stammes übertreten hat, erfährt als Strafe für seine Handlung die Verbannung. Er muss das heimatliche Dorf verlassen. Beschrieben wurde, dass ein gesunder Mann, der auch seine Waffen mitnehmen darf, in wenigen Tagen verstirbt. Der Verlust der Bindung an die heimatliche Gemeinschaft und die absolute soziale Isolation machen dem Leben ein Ende.

In Deutschland wurden viele Menschen aufgenommen, die aus unterschiedlichen Gründen ihre Heimat verloren hatten. Nach 1945 waren es die „Heimatvertriebenen“, die nach dem Ende des 2. Weltkrieges aus Schlesien und anderen Regionen in die Bundesrepublik kamen. Ab 1950 kamen die damals sogenannten „Gastarbeiter“, die ihre Heimat verlassen hatten, um Arbeit in der Bundesrepublik zu finden, um damit ihre Familien, die in ihrer

Heimat zurückgeblieben waren, ernähren zu können. Bis zum Bau der Mauer 1961 kamen die DDR-Flüchtlinge. Später kamen die „Spätaussiedler“ aus der ehemaligen Sowjetunion. Dann kamen die „Boat-People“ nach dem Vietnamkrieg und später die Kriegsflüchtlinge aus dem ehemaligen Jugoslawien. Heute erleben wir die Flüchtlinge aus Afrika und dem vorderen Orient.

Bei den „Gastarbeitern“ herrschte anfangs noch die Hoffnung, nach einem erfolgreichen Arbeitsleben in die alte Heimat zurückzugehen. Nur wenige haben dieses Ziel erreicht. Meistens zogen die Familien nach. Während die ältere Generation meist nur die nötigsten Sprachkenntnisse erwarb, um auf der Arbeitsstelle zurechtzukommen und sich der Kontakt zu Deutschen hauptsächlich auf die Arbeit beschränkte, waren die Voraussetzungen für die Kinder, eine neue Heimat zu finden, besser. Sie wurden hier eingeschult und hatten mit gleichaltrigen Kindern Kontakt und erlernten die Sprache. Doch noch immer herrscht in der inzwischen 3. und 4. Generation eine gewisse innere Zerrissenheit, wenn es um den Heimatbegriff geht (Butterwegge 2010).

Der Verlust von Heimat kann zu einem Psychotrauma führen.

Der Verlust der Heimat, der fast immer durch äußere Umstände erzwungen ist, kann bei einem Teil der Menschen zu einem Psychotrauma führen. Hierunter versteht man ein Diskrepanzerleben zwischen einer bedrohlichen Situation und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten. Das geht einher mit dem Gefühl von Hilflosigkeit und häufig auch Hoffnungslosigkeit. Die Menschen können keine Hilfe von außen erwarten und haben keine Hoffnung, dass sich ihre Situation wieder grundlegend ändern wird. Ein Psychotrauma in der frühen Kindheit ereignet sich in einer Phase, in der das Kind mit der Lösung altersgemäßer Entwicklungsaufgaben beschäftigt ist. Die Lösung dieser Aufgaben wird verhindert oder erschwert. Im Alter zeigt sich dann, dass die Fakten der Psychotraumatisierung vergessen oder verdrängt sind, aber es bleibt immer ein Grundgefühl der Bedrohung. Verdrängte Angst bedroht das Ich-Bewusstsein. Je älter die Menschen werden, umso weniger Kraft steht ihnen zur Verfügung, Unangenehmes zu verdrängen. Die unangenehmen Erlebnisse aus der Vergangenheit drängen wieder ins Bewusstsein. Es müssen nicht immer dramatische Einzelerlebnisse sein, die zu einer Psychotraumatisierung führen, es können auch unterschwellige Belastungen zu einer kumulativen Traumatisierung führen. Manchmal reicht es schon, wenn die Kinder erleben, dass die Eltern ständig zerrissen sind zwischen der verlorenen eigenen Heimat und der Unsicherheit in der neuen Heimat (Fischer, Riedesser 2009).

Nach dem Verlust der Heimat infolge von Krieg, Vertreibung und Armut kann es in der neuen Heimat durchaus zu einem erfolgreichen Leben kommen. Mit zunehmenden Alter besteht aber die Gefahr der Traumareaktivierung. Der Verlust haltgebender Strukturen und Objekte wie z. B. der Tod eines Partners, ein Wohnungswechsel oder auch bedrohlich erlebte Alterskrankheiten einschließlich einer beginnenden Demenz können zur Traumareaktivierung führen. Dies spiegelt sich wider in verschiedenen Persönlichkeitsverände-

rungen: Misstrauen oder feindselige Haltung gegenüber der Umwelt und sozialer Rückzug, Gefühl der Leere und der Hoffnungslosigkeit, Nervosität als ein Gefühl ständigen Bedrohtseins können Hinweise sein auf eine Reaktivierung der traumatischen Ängste.

Heimat (wieder-)finden

Der Philosoph Hartmut Sommer (2018) formuliert: „Die erste Heimat, in die man geboren wird und wo man aufgewachsen ist, erhält man geschenkt. Die zweite Heimat muss man sich aktiv aneignen.“

Die neue Beheimatung ist ein Prozess, der die Eigenaktivität des neu Hinzugekommenen erfordert. Zentral dabei ist der Erwerb der Sprache des Aufnahmelandes. Um im Alter eine Heimat wiederzufinden, ist zudem eine gelungene tertiäre Sozialisation wichtig. In der primären Sozialisation, dem Verhältnis zwischen Mutter und Kind wird das Urvertrauen gelegt. In der sekundären Sozialisation geht es um Aktivität und Passivität, um schulische und berufliche Ausbildung und die Gestaltung der eigenen Familie. Bei der tertiären Sozialisation geht es um die Konfrontation mit Grenzen und um die Auseinandersetzung mit praktischen Lebenssituationen: Was kann ich noch erreichen und was muss ich endgültig aufgeben? Es geht auch um die differenzierte Wahrnehmung und Bewertung von Lebensprozessen. Ich habe die Heimat verloren, dem kann ich resigniert nachtrauern. Ich kann aber auch erleben, dass ich eine neue Heimat gefunden habe und mein Leben erfolgreich

gestaltet habe, trotz vielfältiger Verluste und Bedrohungen.

Eine angstfreie, ungestörte Selbstbeziehung sind Voraussetzung für die Akzeptanz der neuen Heimat.

Bei Menschen, die ihre Heimat verloren haben und die im Alter hilfsbedürftig werden, kann es zu verschiedenen Problemen in der Pflegesituation kommen. Viele dieser Menschen haben Schwierigkeiten, Hilfe anzunehmen. Sie sind misstrauisch und haben Angst vor Abhängigkeit. Der sehr oft gehörte Satz „Mir kommt kein Fremder ins Haus“

hat hier seine Wurzeln.

Wenn man Hilfe anbieten will, ist es entscheidend, dass man wesentliche Daten aus der Lebensgeschichte der Menschen versteht. Nur dann kann man eine Antwort finden auf die Frage: „Was steht hinter dem äußeren Verhalten dieses Patienten?“ Eine schroffe Ablehnung eines Hilfsangebotes kann für den Helfenden sehr kränkend sein. Vielleicht steht aber dahinter die große Angst des Patienten vor weiterer Abhängigkeit. Hilfreich sind zudem Kenntnisse über Alterskrankheiten, besonders über Altersdepression und beginnende Demenz.

Eine angstfreie, ungestörte Selbstbeziehung ist Voraussetzung für die Akzeptanz der neuen Heimat und auch für die Akzeptanz von Hilfe. Der Philosoph Axel Honneth (1994) sieht hier als Voraussetzung drei Formen der Anerkennung, nämlich das Erfahren von Liebe, die Gleichheit vor dem Recht und die Wertschätzung der Persönlichkeit und ihrer Leistung. Ich werde geliebt von den Menschen meiner Umgebung, ich kann darauf ver-

trauen, dass ich gleiche Rechte habe wie alle anderen Menschen und ich erlebe Wertschätzung für meine Arbeit und mein Handeln. Die Missachtung dieser Grundformen der Anerkennung führt unweigerlich zu sozialen Konflikten.

Bei der Hilfe, Heimat wiederzufinden, geht es immer um das Verständnis für die Lebensgeschichte und für die aktuellen Probleme. Die Suche nach Geborgenheit ist ein fundamentaler Wunsch des Menschen. Bei gleichzeitig bestehender Angst vor dem Fremden und Angst vor weiterer Abhängigkeit kann die Hilfestellung sehr schwer werden. Diese innere Zerrissenheit kann zahlreiche Krankheitsprozesse verlagern. Der Philosoph H. G. Gadamer schreibt (1993): „Wenn man Gesundheit in Wahrheit nicht messen kann so deswegen, weil sie ein Zustand der inneren Angemessenheit und der Übereinstimmung mit sich selbst ist. (...) Das Geheimnis der Gesundheit bedeutet Geborgenheit. So ist es auch mit dem Erleben von Heimat. Letztlich bedeutet Heimat Geborgenheit.“

Literaturverzeichnis

- Butterwegge, C.: Von der "Gastarbeiter"-Anwerbung zum Zuwanderungsgesetz, Bundeszentrale für politische Bildung 2010.
- Erikson, E. H.: Kindheit und Gesellschaft, Klett-Cotta 1957.
- Fischer, G., Riedesser, P.: Lehrbuch der Psychotraumatologie, UTB (Stuttgart) 2009.
- Gadamer, H.-G.: Über die Verborgenheit der Gesundheit, Suhrkamp 1993.
- Honneth, A.: Kampf um Anerkennung, Suhrkamp 1994.
- Hurrelmann, K.: Einführung in die Sozialisationstheorie, Beltz 2002.
- Knecht, T.: Schweizerische Ärztezeitung 2011/92, S. 18.
- Sommer, H.: Philosophie der Heimat. Universitas 2018/73(865), S. 75-99.
- Spranger, E.: Der Bildungswert der Heimatkunde, Reclam 1952.

Zitationsvorschlag

Nehen, Hans-Georg: Im Alter Heimat finden. In: Jahrbuch für interkulturelle Ethik im Gesundheitswesen Jg. 5 / 2022.