

# wo das HERZ ZU HAUSE ist

**HEIMAT** ist mehr als ein Ort.  
Auch die Familie, der Beruf oder  
die Natur können uns Geborgenheit  
schenken. Vier Frauen erzählen, wo  
sie sich zugehörig fühlen und wo  
ihre Seele Ruhe findet

NATUR-  
VERBUNDENHEIT

„Die Zeit auf der  
Alm würde ich  
für keinen Luxus  
der Welt eintauschen“

Martina Fischer (49), Kranken-  
schwester und Sennerin



Wo fühlt sich ein Mensch zu Hause? Wo hat er das Gefühl: Hier bin ich richtig, hier gehöre ich hin? Für Martina Fischer ist es der Geruch von frisch gemähtem Gras, der ihr Geborgenheit vermittelt. Das Gebimmel von Kuhglocken, das Summen der Bienen.

Die Berge, der Blick ins Tal. Und das rhythmische Pumpen der Melkmaschine im Stall. Die 49-Jährige ist mit zwei Geschwistern auf einem Bauernhof im Chiemgau aufgewachsen. Von klein auf hilft sie auf dem Hof, lernt melken, buttern, mähen. Die Erinnerung an die Zeit mit dem früh verstorbenen Vater bewahrt sie „wie einen Schatz in meinem Herzen“. Später macht sie eine Ausbildung zur Krankenschwester, arbeitet zehn Jahre in einer Klinik. Doch in geschlossenen Räumen nach einem engen Zeitplan zu funktionieren, immer in Hetze – das ist nichts für sie. Sie sucht nach Alternativen, wechselt in die ambulante Pflege. Und obwohl sie mit ihrem Mann auf den alten Bauernhof ihrer Großtante zieht, verspürt sie die Sehnsucht nach einem ursprünglicheren Leben, nach mehr Kontakt mit der Natur. Eine Freundin bringt sie auf die Idee, die ihr Leben verändert: warum nicht eine Auszeit im Job nehmen und den Sommer als

Sennerin auf einer Alm verbringen? Um halb fünf aufstehen, einheizen, buttern, melken, Stall putzen, Käse machen, Brot backen, Zäune und Brunnen kontrollieren, nach den Kälbern sehen, Hühner versorgen, manchmal Gäste bewirten und schließlich nach einem langen Arbeitstag in den Sternenhimmel schauen – wie sich herausstellt, macht dieses Leben sie froh.

Zehn Almsommer hat Martina Fischer mittlerweile hinter sich. Warum sie sich trotz aller Entbehrungen in den Bergen so zu Hause fühlt, hat sie in zwei Büchern beschrieben. „Ich muss hart arbeiten dort und oft an die Grenzen meiner Kraft gehen. Und doch empfinde ich nie und nirgends eine solche Zufriedenheit, ein solches Glück wie auf der Alm. Dort tankt meine Seele auf, da ist meine Heimat.“

**Die Deutschen sind der Heimat treu**  
Heimat: Das Wort gilt als typisch deutsch, in andere Sprachen ist es schwer zu übersetzen. Es geht zurück auf das gotische „haims“ und das altdeutsche „haimuoti“, womit Dorf, Heimstatt, Besitz gemeint waren. Der Älteste bekam die Heimat, nämlich Haus und Hof, die anderen mussten sie verlassen und sich anderswo verdingen.  
Ob Almwiesen oder Kohlfelder, Ostseeküste oder Harz – die Landschaft, in die man hineingeboren wird, schafft eine lebenslange Verbundenheit. Viele Bundesbürger bleiben ihr treu: 26 Prozent wohnen da, wo sie aufgewachsen sind, 30 Prozent zumindest in



der Nähe. Wenn sie umziehen – die meisten tun das zwei bis drei Mal in ihrem Leben –, liegt die neue Wohnung bei 40 Prozent weniger als 25 Kilometer vom alten Wohnort entfernt. Rund ein Viertel der Einwohner ist eingewandert oder hat Eltern, die aus einem anderen Land stammen.  
Üblicherweise bezeichnet Heimat den Ort, an dem man geboren wurde oder aufgewachsen ist und der die eigene Sprache, →

der Nähe. Wenn sie umziehen – die meisten tun das zwei bis drei Mal in ihrem Leben –, liegt die neue Wohnung bei 40 Prozent weniger als 25 Kilometer vom alten Wohnort entfernt. Rund ein Viertel der Einwohner ist eingewandert oder hat Eltern, die aus einem anderen Land stammen.  
Üblicherweise bezeichnet Heimat den Ort, an dem man geboren wurde oder aufgewachsen ist und der die eigene Sprache, →

**Ein emotionaler Begriff**

Mal ist mit Heimat ein Ort gemeint, mal eher ein Gefühl. Manchmal wird der Begriff auch politisch missbraucht

**1500**  
**Liegenschaft**  
Das Wort wird seit dem 15. Jahrhundert nachgewiesen. Althochdeutsch hieß es „heimelt“. Darin steckt der Begriff Heim

**1870**  
**Nationalstaat**  
Im Kaiserreich steht Heimat für die Staatsangehörigkeit und die Rechte von Staatsbürgern. Völkische Vorstellungen kommen auf



**1877**  
**Definition**  
In ihrem Wörterbuch bezeichnen die Gebrüder Grimm das Wort Heimat als den „Landstrich, in dem man geboren ist“

**1914**  
**Krieg**  
Der Erste Weltkrieg bricht aus. Um „die Heimat zu verteidigen“, ziehen Millionen Soldaten in den Krieg und viele verlieren ihr Leben

**1933**  
**„Heim ins Reich“**  
Die Nazis vereinnahmen und missbrauchen den Begriff für ihre völkische Blut- und Boden-Ideologie. Die Heimatbewegung wird zentralisiert und gleichgeschaltet



Der Heimatschein bestätigte zu Zeiten Kaiser Wilhelms II. die Staatsangehörigkeit

**1945**  
**Heile Welt**  
Nach dem Zusammenbruch und den Gräueln des Nationalsozialismus sehnen sich die Menschen nach ländlicher Idylle. In den 1950er-Jahren werden zahlreiche Heimatfilme gedreht



**1967**  
**Kampf**  
„Heimat“ gilt bei linken Studenten als „kontaminiert“, ein „verbranntes, nicht benutzbares Wort“

**1980**  
**Naturschutz**  
Die Grünen werden gegründet. Die Umweltbewegung richtet den Fokus auf den Schutz der Natur und die Bewahrung der Heimat



**2015**  
**Flüchtlingskrise**  
Der Zustrom von Migranten lässt die Deutschen über ihre Heimat nachdenken. Wie kann es gelingen, sie zu bewahren? Und Flüchtlingen eine neue Heimat zu bieten?

**2021**  
**Renaissance**  
Die Globalisierung verursacht immer mehr Menschen Unbehagen. Auch die Reisebeschränkungen im Zuge der Corona-Pandemie führen zu einer neuen Wertschätzung der Heimat



Nach Jahren im Ausland wohnt Anja Steinbuch heute mit ihrem Mann und Tochter Thea (15) im Zweifamilienhaus ihrer Mutter Ingrid (79)

GEBORGENHEIT

„Hier ist mein Ruhepol. Hier habe ich das Gefühl, es ist schon alles richtig, wie es ist“

Anja Steinbuch (51), Journalistin



→ Identität, Kultur und Traditionen geformt hat. Es kann auch der Ort gemeint sein, an dem man sich „durch ständigen Aufenthalt zu Hause fühlt“, wie es der Duden definiert, und dem man gefühlsmäßig eng verbunden ist. So wie zum Beispiel Udo Lindenberg, der mit Hamburg so verwachsen ist, dass viele Hamburger bass erstaunt sind, wenn sie erfahren, dass er aus Westfalen stammt. Von „Wahlheimat“ spricht man dann. Manche Menschen finden eine „zweite Heimat“ auch an ihrem Urlaubsort.

Digitalisierung, Globalisierung, Erderwärmung und Naturzerstörung verändern die Welt in beängstigender Geschwindigkeit. Auch wenn die Post an der Ecke schließt oder der Bahnhofsschalter einem Fahrkarten-Automaten weicht, bedeutet das eine Art Heimatverlust, und der, so erklärt es die Zwickauer Psychologin Prof. Beate Mitzscherlich, sei nun mal mit Schmerzen verbunden.

### Das Zuhause gibt Sicherheit

Die Erschütterung darüber, dass etwas nicht mehr so ist, wie es vertraut war, führt zu dem Gefühl von Heimatlosigkeit, bestätigt der Philosoph Wilhelm Schmid. Je unwirtlicher die Verhältnisse, desto mehr wächst das Bedürfnis nach Beständigkeit und einem Zuhause, das Halt und Sicherheit gibt. Das



„Heimat ist das, was nicht egal ist. Was nichts bedeutet, kann keine Heimat sein“

Wilhelm Schmid (68), Philosoph

Wort Heimat hat nicht ohne Grund Konjunktur.

War mit Heimat früher ein konkreter Ort gemeint, steht das Wort heute immer öfter für ein Gefühl. „Für mich ist Heimat schlicht und einfach, wo ich mich zu Hause und geborgen fühle, wo ich merke: Da gehöre ich dazu“, sagt Heimatminister Horst Seehofer und spricht damit für viele Deutsche: Laut einer Umfrage verbinden 92 Prozent der Befragten mit dem Begriff Heimat stark oder sehr stark die Familie und die Freunde; für 86 Prozent ist es das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Das geht auch Anja Steinbuch so: Heimat bedeutet für sie vor allem Sicherheit. Nach sieben Jahren Arbeit in einer Nachrichtenredaktion in Frankreich war die Journalistin mit ihrem Partner, einem Opernsänger, und ihrer Tochter Thea nach Deutschland zurückgekehrt und nach Umwegen wieder zu Hause bei ihrer Mutter in Hamburg gelandet. In deren Zweifamilienhaus war die obere Wohnung frei geworden – warum sie also nicht an die Tochter vermieten? „Natürlich hatte ich Bedenken, wie es sein würde, wenn man sich so auf der Pelle hockt“, sagt die 51-Jährige. Aber rückblickend habe sich die Entscheidung als Segen erwiesen. Gerade auch während der Corona-Krise bewahrte die Familiengemeinschaft vor Einsamkeit und Lagerkoller. „Wir haben zusammen gekocht, meine Mutter war nicht allein und Thea konnte zur Oma flüchten, wenn wir ihr auf die Nerven gingen.“

### Der Ruhepol nach Jahren im Ausland

Nach all den Jahren im Ausland, dem Alltag in einer fremden Sprache, habe sie nun ihren Ruhepol gefunden, erzählt Anja Steinbuch. Früher sei sie von Neugier getrieben gewesen, dem Wunsch nach neuen Erfahrungen und Entfaltungsmöglichkeiten. „Diese Unruhe ist nun weg.“ Sicherheit und Geborgenheit sind ihr jetzt wichtiger.

Auch für die Bildhauerin Ingeborg Prein (78) ist es ein Haus, das ihr Heimat gibt: Der prächtige Altbau in der Augsburger Innenstadt hat ihr ein halbes Jahrhundert lang den Raum geboten, den sie brauchte. „Hier bin ich durch alle Höhen und Tiefen →

## Was ist für Sie Heimat?

- 92% Menschen, die ich liebe bzw. mag
- 88% Mein Zuhause, da, wo ich wohne
- 86% Gefühle von Geborgenheit, Sicherheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit
- 79% Landschaften, Städte, Umgebung
- 75% Sprache, Mundart, Traditionen und Gebräuche
- 66% Der Ort, an dem ich aufgewachsen bin

Quelle: Infratest dimap



DORF-GEMEINSCHAFT

„Zurück in meiner alten Heimat habe ich mich vom ersten Tag an willkommen gefühlt. Ich hatte vergessen, wie wohltuend diese Zugehörigkeit ist“

Dagmar Hosp (58), Physiotherapeutin und Leiterin des Chors „Let's Fetz“



→ meines bisherigen Lebens gegangen.“ Als sie mit ihrem Mann, einem Maler und Grafiker, und ihrem Sohn in eine der großen Wohnungen einzog, war sie noch Lehrerin an einer Schule. Später wurde sie Dozentin für Kunstpädagogik. Sie richtete sich ein Atelier im Haus ein, gab den Schuldienst auf, machte sich einen Namen als Künstlerin.

Irgendwann wurde das Haus verkauft und saniert – das einzige Mal in 50 Jahren, dass Ingeborg Prein vorübergehend ausziehen musste. „Völlig entwurzelt“ habe sie sich in diesen Monaten gefühlt. Vor acht Jahren ist ihr Mann gestorben und auch in dieser Zeit half ihr das Haus. Seit dem Umbau gibt es eine lebendige Hausgemeinschaft. Man kocht zusammen, singt im Haus-Chor oder trifft sich abends im Innenhof spontan auf ein Glas Wein: „Einsam ist hier keiner.“ Wichtigste Zuflucht bleibt aber das Atelier, ihre eigentliche Heimat. „Dort lasse ich die Welt draußen. Die Gedanken kommen in Fluss, ich bin frei und ganz bei mir.“

Wenn Menschen umziehen müssen, gelingt es dann wieder, neu Wurzeln zu schlagen? Wilhelm Schmid, der Philosoph, sieht das entspannt: „Alles kann Heimat sein“, glaubt er. Auch in sich selbst könne man Heimat finden. Er stammt aus dem schwäbischen Billenhausen, das in seiner Jugend noch ein Dorf war und das er früh in Richtung Augsburg verließ. Dort schloss er sich einer Künstlergruppe an, in der er sich mehr verstanden fühlte als in seinem Ort. Ein Schlüsselerlebnis: „Fern der Heimat gab es eine andere Art von Heimat, von der ich nicht einmal gewusst hatte, dass sie mir fehlte.“

### Überall auf der Welt daheim

Schmid gehört zu jenen, die die Vorstellung von Heimat weiter fassen. Für ihn ist sie nicht an einen Ort gekoppelt, sondern entsteht durch die Beziehung zu Familie und Freunden ebenso wie durch gemeinsam geteilte Sprache, Werte, Lebensstile, Moden,



Zwischen Ton und Pinseln fühlt sich Ingeborg Prein am wohlsten

REFUGIUM

„Mein Atelier ist meine Zuflucht, meine Heimat. Hier kann ich die Gedanken fließen lassen und bin ganz ich selbst“

Ingeborg Prein (78), Bildhauerin

Gewohnheiten, Erinnerungen – abhängig davon, was einem diese Dinge bedeuten: „Heimat ist das, was nicht egal ist. Was nichts bedeutet, kann keine Heimat sein.“

Auch Dagmar Hosp aus Bonndorf war sich sicher, dass es nur ein gutes soziales Umfeld braucht, um überall auf der Welt Heimat zu finden. 20 Jahre lang war sie mit ihrem Mann auf Achse: Salzgitter, Augsburg, Baden-Baden, Freiburg – wohin auch immer er versetzt wurde, zog sie mit und kümmerte sich um den Haushalt und die drei Kinder. „Und ich habe es geschafft, mich überall wohlfühlen.“ Heimweh nach dem Städtchen im Schwarzwald, aus dem sie stammt? Sie doch nicht! „Ich war fest überzeugt, ich brauche das nicht.“

Aber dann zog die Familie nach Bonndorf zurück und ihre Vorstellungen gerieten ins Wanken. So herzlich wurde die Heimkehrerin willkommen geheißen, so tatkräftig in

Freuden wieder heim. Doch wie ergeht es einer, die nie weg war?

Nach zehn Almsommern haben sich Martina Fischers Sehnsüchte auf einmal überraschend gewandelt: Nachdem sie ihr Leben lang im Chiemgau geblieben ist, „allenfalls im Urlaub mal ein bisschen verreist“, drängt es die Sennerin nun, andere Länder und Kulturen kennenzulernen. Ihre Heimatverbundenheit, sagt sie selbstkritisch, habe sie eben auch eingeengt. Nun sei es Zeit zu wachsen. Das Leben allein mit den Tieren hat sie gelehrt, ihrer Intuition zu vertrauen. Den nächsten Winter wird sie vermutlich in Tunesien verbringen. „Das wird spannend“, sagt sie. „Aber heimisch fühlen kann ich mich überall, wo ich in Verbindung zur Natur, zu Tieren und zu geliebten Menschen bin.“

Antje Brunnabend

all ihren Vorhaben unterstützt, dass ihr plötzlich klar wurde, wie wertvoll die Verbundenheit mit der Heimat ist. „Vom ersten Tag an habe ich mich angekommen und daheim gefühlt. Ich wusste vorher nicht, wie wohltuend diese Zugehörigkeit ist.“

### Basislager des Lebens

Sie übernahm die physiotherapeutische Praxis ihrer Mutter und baute sie kräftig aus, trat in den Chor „Let’s Fetz“ ein, den die 58-Jährige inzwischen auch leitet, – und weiß heute genau: „Ich bin Bonndorferin mit Leib und Seele. Das steckt einfach in mir drin.“

„Heimat kann als Basislager des Lebens verstanden werden, von dem aus Erkundungen ins Ungewisse möglich sind“, formuliert es Philosoph Wilhelm Schmid. Wer als Kind fest verwurzelt ist, hat genügend Selbstvertrauen, um in die Welt zu ziehen – und kehrt nicht selten mit



Wenn sie an ihren Tonfiguren arbeitet, ist die Künstlerin ganz bei sich

Fotos: Bernhard Huber, Sabine Braun (2), Engelbert Schmidt (2), Picture Alliance/Alamy Images/Julien Bild/Red/Willhelm Bertram, Alamy Images, Illustration: Picture Alliance/Mary Evans Picture Library, Shutterstock.com