

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Heimat finden

Heute hier, morgen dort: Immer häufiger ist der Ort, an den es uns verschlagen hat, kein Sehnsuchtsort. Aber wir sollten mit ihm Freundschaft schließen. Denn gerade in der globalen Welt brauchen wir ein Zuhause, in dem wir uns verwurzelt fühlen können

VON HENRIETTE STERN



01. DEZ 2016

Was unterscheidet die folgenden Städte, und was ist ihnen gemeinsam?

– Leipzig, München, Frankfurt, Heidelberg, Darmstadt, Regensburg, Dresden, Freiburg, Köln, Karlsruhe, Jena, Berlin.

– Garmisch-Partenkirchen, Baden-Baden, Potsdam, Landshut, Passau, Leer, Schwerin, Weimar.

Nun, alle diese Orte sind sogenannte „Schwarmstädte“ – sie verzeichneten in den letzten Jahren einen weit überdurchschnittlichen Zuzug. Die erste Aufzählung nennt die Städte, in die vor allem junge Leute, Studenten und Berufsanfänger im Alter zwischen 25 und 34 Jahren ziehen. Die Orte der zweiten Aufzählung sind die beliebtesten der älteren Deutschen, also Menschen jenseits der 60.

Es sind keineswegs, wie man etwa bei den „jungen“ Städten vermuten könnte, die Studien- oder Arbeitsplätze, die diese Wanderungsströme auslösen. Im Gegenteil: Stark gewachsen ist die Zahl derer, die in der Stadt, in der sie wohnen, gar nicht arbeiten. So ziehen zum Beispiel viele, die einen Job in Wolfsburg haben, nach Berlin und pendeln täglich zur Arbeit. Die Zuzügler „schwärmen“ dorthin aus, weil diese Städte als lebendige urbane Orte mit großer Anziehungskraft gelten, erklärt Harald Simons, der zusammen mit Lukas Weiden die Studie *Schwarmstädte in Deutschland* durchgeführt hat. „Junge Leute steigen wie Vögel aus anderen Regionen Deutschlands auf, finden sich zusammen und ziehen als Schwarm alle in die gleiche Richtung.“ Als hauptsächlichen Auslöser für diese Schwarmbildung sehen die Studienautoren vor allem den „Bedeutungszuwachs der Wohnqualität“. Eine Kombination aus baulicher Qualität und einem „Alleinstellungsmerkmal“ – einer schicken Besonderheit – führe zu solchen „Zusammenrottungen“.

Ist Glück tatsächlich eine Frage des Ortes, an dem wir leben? Zahlreiche Studien aus dem Bereich der ökologischen Psychologie belegen: Unsere Lebensumwelt entscheidet mit über unsere Lebensqualität – vom Einkommen über Beziehungen bis hin zur Gesundheit. Die lokalen Bedingungen unseres Daseins prägen unsere Psyche maßgeblich, und viele unserer Wünsche, Träume und Sehnsüchte sind mit realen oder idealisierten Orten verknüpft. Wann immer unsere Gedanken um einen neuen Lebensentwurf, um einen Neuanfang kreisen, geht es vor allem um einen Ort, an dem wir glauben, glücklicher, vollkommener, aktiver zu sein als dort, wo wir bisher gelebt haben.

Fantasien von einem besseren Leben richten sich also nicht nur auf bessere Jobs, glücklichere Beziehungen, attraktivere Milieus und noch intensivere Genüsse. Sie sind fast immer mit vagen oder auch sehr präzisen Vorstellungen vom idealen Ort verbunden. Aber je mobiler unsere Gesellschaft wird, desto stärker meldet sich auch der gegenläufige Instinkt, nämlich irgendwo endlich Wurzeln zu schlagen,

sich zugehörig fühlen und zu Hause sein zu können. Die Philosophin Simone Weil schrieb: „Verwurzelt zu sein ist vielleicht das Wichtigste und am wenigsten erkannte Bedürfnis der menschlichen Seele.“ Das Sich-zu-Hause-fühlen-Wollen ist deshalb so bedeutsam, weil wir ein stark ausgeprägtes Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Stabilität besitzen. Die Psychologin Katarina Vojvoda-Bongartz spricht von Heimat als einem „Identifikationsgehäuse“, einem Ort, an dem wir uns geistig, emotional und kulturell zu Hause fühlen. Und ihre Kollegin Beate Mitzscherlich sieht in einem „Kohärenzgefühl“ die emotionale Grundlage von Heimat: Das Leben an einem solchen Ort erscheint uns stimmig und sinnvoll.

Paradoxerweise lässt uns dieses Zugehörigkeitsbedürfnis oft über Mängel oder gar die Hässlichkeit von Orten hinwegsehen. „Nicht weil etwas schön ist, wird es uns vertraut, sondern was uns vertraut ist, finden wir schön“, stellt der Philosoph Christoph Türcke fest. Wohl auch deshalb verklären wohl Menschen, die ihre Heimat – freiwillig oder unfreiwillig – verlassen mussten, das, was nicht mehr ist. „Erst als abwesende oder verlorene bekommt die Heimat Bedeutung“, so Türcke im *Psychologie Heute*-Interview (Seite 25).

Heimatgefühle können stärker sein als viele andere Motive – zumal wenn Karriere und Mobilität so hohe psychische Kosten verursachen, dass auch eine schicke Altbauwohnung im angesagten Viertel einer „Schwarmstadt“ kein Zuhausegefühl bietet. Wenn wir uns aber geborgen fühlen können, sicher und angenommen, wenn wir mit den Menschen gut auskommen, die um uns herum leben, hat das nachweislich positive Folgen für unsere Gesundheit. Wer sich „angekommen“ fühlt und Wurzeln schlagen kann, hat ein geringeres Erkrankungsrisiko: weniger Herzinfarkte, weniger Schlaganfälle, weniger Angstzustände und geringere Schmerzen. „Die Qualität von Heimat entsteht nicht durch den Ort an sich“, sagt Beate Mitzscherlich, „sondern dadurch, dass dieser sozial besetzt ist, dass es dort Vertrautheit und Geborgenheit gibt.“ Und sie verweist auf Studien zur innerdeutschen Migrationsforschung aus der

Zeit nach der Wende: „Während bei fast allen Befragten – unabhängig davon, ob sie von Ost nach West oder von West nach Ost wanderten – Werte für Depressivität, Ängstlichkeit und Fremdheitsgefühle stiegen, sanken diese erkennbar in dem Moment, wo angegeben werden konnte: Ich habe neue Freunde gefunden. Integration in die Gemeinschaft, die Erfahrung von Zugehörigkeit, Anerkennung und Vertrautheit, ist also eine wesentliche Voraussetzung für Heimat.“

Ein Plädoyer für Sesshaftigkeit

Auch andere Forschungsarbeiten zeigen, dass eine starke Ortsbindung zum allgemeinen Wohlbefinden wesentlich beiträgt – und dass „Sesshafte“ sehr viel mehr soziale Eigenschaften ausbilden als „Mobile“, also Menschen, die ihren Wohnort häufig wechseln. Dieses Ergebnis überrascht wenig, denn ihm liegt ja die banale Tatsache zugrunde, dass Menschen, die länger an einem Ort bleiben, in den meisten Fällen leichter Freundschaften schließen, Mitglied in Vereinen und anderen Gruppen werden und so weiter. Und sie engagieren sich auch stärker, zum Beispiel in Umweltfragen oder in Ehrenämtern. Es tut uns also in jeder Hinsicht gut, wenn wir den Ort lieben, an dem wir leben.

Der Soziologe und Demograf Richard Florida teilt Menschen in drei Kategorien auf: die Mobilen, die Steckengebliebenen und die Verwurzelten. Traditionell haben sich Soziologen mit den ersten beiden Gruppen befasst – mit den Mobilen, die sich leicht von Orten lösen und Gelegenheiten anderswo ergreifen können und wollen, und den Steckengebliebenen, die weder die materiellen noch die psychischen Ressourcen aufbringen können, um einen Ort zu verlassen, an dem sie sich nicht besonders wohlfühlen. Aus dem wissenschaftlichen Blick geraten sind jedoch die Menschen, die sesshaft bleiben, weil sie sich zu Hause fühlen. Sie könnten weggehen, aber sie bleiben lieber.

Wer sich verwurzelt fühlt, plant nicht ständig den nächsten Umzug, er ist überzeugt davon, dass der Ort, an dem er lebt, für ihn der bestmögliche ist. Und selbst heftige Veränderungen in der Lebensqualität können diese Loyalität kaum unterminieren. Manchmal verstärken sie die Bindung sogar noch. Ein extremes Beispiel für diesen kontraintuitiven Effekt lieferte die Katastrophe von Tschernobyl im Jahre 1986. Als der Atomreaktor explodierte und eine Strahlung freisetzte, die 400fach stärker war als die der Hiroshimabombe, befahl die Regierung die Evakuierung der Region – und zwar für immer.

Mehr als 130 000 Bewohner zogen fort und kehrten nie wieder. In einer Gegend, die seit dem 12. Jahrhundert dicht besiedelt war, verfielen die Dörfer und Städte. Aber ein paar hundert der Bewohner – vor allem ältere Frauen – trotzten der amtlichen Anordnung und zogen in die verstrahlten Gebiete zurück. Sie lebten dort als Kleinbäuerinnen, pflanzten Gemüse an und hielten Ziegen und Kühe – obwohl die Regierung sehr deutlich machte, dass in der Kernzone alles verstrahlt und verseucht war. Die Frauen ignorierten diese Warnungen. Sie zogen es nach eigener Auskunft vor, ein paar wenige Jahre noch bei den Gräbern ihrer Vorfahren zu leben, als vielleicht noch zehn Jahre in einem Plattenbau in Kiew zu hausen. Und tatsächlich gibt es zahlreiche Berichte darüber, dass vormalige Tschernobylbewohner, die sich weitab neu ansiedeln ließen, innerhalb kurzer Zeit gestorben sind, jedenfalls sehr viel früher als die, die zurückgekehrt waren. Und obwohl die Strahlenbelastung sicher die Schlüsselvariable für beide Gruppen war, scheint es so, als ob die Rückkehrer in die verbotene Zone ihre entwurzelten Nachbarn um etwa zehn Jahre überlebten.

Ein anderes Beispiel zeigt, wie ein Ort, der von seinen Einwohnern als Heimat betrachtet wird, lebensrettend wirken kann. Als der Tsunami im März 2011 über 18 000 Menschen in Japan das Leben kostete und einen breiten Küstenstreifen mit insgesamt 133 Städten, Dörfern und Gemeinden verwüstete, variierte die Todesrate zwischen diesen Orten

stark. In einigen Orten kamen nur sehr wenige oder gar keine Menschen um, in anderen zehn Prozent oder mehr. Womit ist diese Differenz zu erklären – obwohl in allen diesen Gemeinden etwa 40 Minuten Zeit war zwischen dem Meeresbeben und der Ankunft der zehn Meter hohen Wellen? Der Politologe Daniel Aldrich, Autor des Buches *Building Resilience*, und der japanische Wirtschaftswissenschaftler Yasuyuki Sawada haben versucht, diese Differenz zu erklären. Sie untersuchten wichtige Parameter wie etwa das Alter der Einwohner, das Vorhandensein von Schutzwänden, die Höhe der Tsunamiwelle beim Erreichen des Landes und vieles mehr. Und sie kamen zu dem Schluss, dass diese Faktoren kaum eine Rolle für die unterschiedlichen Todesraten spielten. Entscheidend war offensichtlich die Höhe des Sozialkapitals in den einzelnen Gemeinden. Die 40 Minuten zwischen der Vorwarnung und dem Eintreffen des Tsunamis boten ausreichend Zeit, damit die gesunden Einwohner auf rettendes, höher gelegenes Gelände gelangen konnten. Allerdings war dies nicht möglich für bettlägrige Kranke, für an einen Rollstuhl gefesselte, gehbehinderte und alte Menschen. Überlebende aus diesen Gruppen berichteten, dass ein Nachbar, ein Freund oder ein entfernt wohnendes Familienmitglied ihnen geholfen habe. Aldrich und Sawada sehen darin einen Beweis für aktives Sozialkapital: Jemand musste erstens wissen, dass ein behinderter oder bewegungsunfähiger Mensch an einem bestimmten Ort wohnte und Hilfe brauchte. Und zweitens musste der Helfer willens sein, die eigene Sicherheit oder das eigene Leben hintanzustellen, um andere zu retten. Denn so ganz genau wusste niemand, wie bald der Tsunami das Ufer erreichen würde. Nur starke Bindungen innerhalb einer Wohngemeinde haben die Retter zu ihrem Handeln bewogen. Solche Bindungen entstehen nicht während einer Katastrophe, sie müssen lange davor gestiftet werden.

Wohlfühlloasen: Nachbarschaft und dritte Orte

Gute Nachbarschaft ist eine Schlüsselgröße für das Gefühl, zu einem Ort zu gehören, verwurzelt zu sein. Zusammenhalt, gegenseitige Hilfe und Vertrauen werden zu wichtigen Ressourcen, wenn Notfälle eintreten

oder gar eine Katastrophe eine Gemeinde trifft. Eine Art von Gemeinderesilienz entsteht aber nur dort, wo eine intakte soziale Infrastruktur existiert und die Bindung zwischen Menschen verstärkt: Orte, an denen man sich trifft, sich unterhält, gemeinsam Dinge erlebt, Straßen und Wege, auf denen man sich begegnet und stehenbleiben kann, um ein paar Worte zu wechseln. Simple Gewohnheiten wie Teilnahme an Dorf- oder Straßenfesten, Besuche von gemeinsamen Einrichtungen, Konzerten oder Gottesdiensten stärken die Bindung.

Der Soziologe Ray Oldenburg hat in seinem Buch *The Great Good Place* die Theorie der „dritten Orte“ formuliert. „Dritte Orte“ sind Treffpunkte jenseits der „ersten“ und „zweiten Orte“, also jenseits der eigenen Wohnung und des Arbeitsplatzes. Dritte Orte liegen sozusagen „dazwischen“ – sie sind neutraler Boden, im besten Sinne zwanglos, und haben mehrere typische Merkmale gemeinsam, die sie von ersten und zweiten Orten unterscheiden:

- Der Aufenthalt dort ist freiwillig, man kann kommen und gehen, wann man will.
- Dritte Orte sind Orte der Gleichheit. Status spielt keine Rolle, und es gibt auch keinen Gastgeber. Das Hauptmotiv, sich an dritten Orten aufzuhalten, ist Unterhaltung, Konversation, Austausch. Die einzige Sünde ist, sich nicht zu unterhalten oder langweilig zu sein.
- Dritte Orte sind leicht zugänglich und lange offen, es ist keine Reservierung nötig!
- Sie sind relativ anspruchslos und möglichst neutral in der Einrichtung, jeder soll sich wohlfühlen können.
- Die vorherrschende Stimmung ist: gute Laune, man scherzt und spielt, es darf gelacht werden!

Dritte Orte sind Räume der Entspannung und Erholung, sie stiften aber auch Identität und zwanglose Zugehörigkeit, wir finden dort Geselligkeit, Genuss, auch Trost oder Gelegenheit zum Dampfablassen. Kneipen, Cafés, Salons, Kaffeehäuser, Pubs, Clubs, Galerien, Billardsäle, Spielplätze

aller Art können solche dritten Orte sein. Fitnessclubs zählen für Oldenburg übrigens nicht dazu, auch wenn sie neutral und fast jederzeit zugänglich sind: Dort macht in der Regel jeder sein Ding, es geht um das Abspulen eines Programms, um Leistung und Anstrengung.

Man kann einen Ort lieben lernen

Ein Wohnort muss nicht unbedingt unseren Idealvorstellungen entsprechen, damit wir uns dort geborgen und zufrieden fühlen. Sicher – wir müssen uns ganz praktisch und realistisch fragen: Was ist bezahlbar? Was ist erträglich? Das „Gesamtpaket“ ist jedoch nicht nur das Ergebnis einer rationalen Kalkulation. Es enthält immer auch sehr subjektive und emotionale Elemente: Wie fühlt sich ein Ort an?

Ortsbindung ist ein nüchternes Wort für das, was wir mit Heimatgefühl bezeichnen: Ob wir einen Ort auch mit Sinn und positiven Erinnerungen aufladen können, entscheidet letztlich darüber, wie sehr er uns an sich bindet. Einen Ort so zu mögen, dass man dort unbedingt bleiben möchte, ist ein Faktor, den die Glücksforschung bisher vernachlässigt hat – jedenfalls rangiert er nicht so hoch wie etwa eine glückliche Ehe, ein erfüllender Job oder eine gute Beziehung zu den eigenen Kindern. Ehe, Familie, Arbeitsplatz und Einkommen sind jeweils an bestimmte Umgebungen gebunden, sie gehören zu einem Ort. Im Guten wie im Schlechten formt unsere Umgebung unser Leben, und wir sollten nicht unterschätzen, wie sehr das Wer, das Wie und das Was unseres Glücks auch vom Wo abhängt.

Die gute Nachricht ist: Wir können uns an Orte nicht nur gewöhnen, wir können lernen, sie zu lieben. Wie wird man an einem Ort, an den einen eine Partnerwahl oder ein Berufswechsel verschlagen hat, trotz anfänglichen Fremdels heimisch? Die Psychologie hat in den vergangenen Jahren eindrücklich nachweisen können, dass wir nicht nur gefühlsmäßig auf bestimmte Umweltreize reagieren, sondern dass unsere Handlungen mindestens ebenso oft unseren Gefühlen vorausgehen – wir

sind keine passiven Empfänger von Reizen, wir können unsere Umwelt auch verändern und gestalten, bis sie zu uns passt. Wir fühlen uns so, wie wir uns verhalten: Diese Erkenntnis lässt sich ganz besonders auf das Heimischwerden übertragen.

Die Autorin Melody Warnick hat in ihrem Buch *This Is Where You Belong* (Da gehörst du hin) diesen „proaktiven“ Bindungsprozess beschrieben, mit dem wir schließlich Heimatgefühle entwickeln: Wer einem Ort die Chance geben will, sein Heimatort zu werden, der muss sich öffnen und zumindest eine Zeitlang so tun, als ob er diesen Ort mag. Man muss nicht gleich als Bürgermeister kandidieren, um in einer Gemeinde Wurzeln zu schlagen, und man muss auch nicht unbedingt ein Haus mit Garten besitzen. Warnick hat zehn Aktivitäten zusammengetragen, die einem einen Ort nicht nur geografisch näherbringen, sondern auch emotional:

1. Viel zu Fuß gehen, sich den Ort mit Beinen, Ohren und Augen erschließen.
2. Im Ort einkaufen, Fahrten zu Supermärkten oder anderen Läden „auf der grünen Wiese“ vermeiden.
3. Die Nachbarn kennenlernen, auf sie zugehen.
4. Dinge tun, die Spaß machen.
5. Die Natur der unmittelbaren Umgebung erkunden.
6. Sich ehrenamtlich engagieren.
7. Im Ort essen gehen.
8. Sich für die Politik des Ortes interessieren.
9. Etwas Neues tun, kreativ werden.

10. Loyal bleiben, auch wenn es mal schwierig wird.

Warnick hat beobachtet, dass schon kleine Aktivitäten das Ortsgefühl vergrößern: Unbekannte freundlich grüßen, Abfall am Wegesrand auflesen, an einer Gemeindeversammlung teilnehmen. Kleine Dinge sind wichtig, sie verändern die Atmosphäre und die Stimmung – sie verändern uns selbst.

Literatur

- Simone Egger: Heimat. Wie wir unseren Sehnsuchtsort immer wieder neu erfinden. Riemann, München 2014
- Winifred Gallagher: The power of place. How our surroundings shape our thoughts, emotions, and actions. Harper, New York 2007
- Harald Simons und Lukas Weiden: Schwarmstädte in Deutschland. Ursachen und Nachhaltigkeit der neuen Wandlungsmuster. Endbericht, herausgegeben vom GdW Bundesverband deutscher Wohnungs- und Immobilienunternehmen, Berlin 2015
- Melody Warnick: This is where you belong. The art and science of loving the place you live. Viking/Random House, New York 2016
- Renate Zöller: Was ist eigentlich Heimat? Annäherung an ein Gefühl. Ch. Links, Berlin 2015

Ein Ort zum Wohlfühlen?

Wie stark ist Ihre Bindung an den Ort, an dem Sie leben? Die Autorin des Buches *This Is Where You Belong* (Da gehörst du hin), Melody Warnick, hat einen Test entworfen, mit dem Sie das feststellen können. Jede der folgenden Aussagen sollten Sie entweder mit Ja oder Nein beantworten:

ja/nein

Ich habe das Gefühl, zu dieser Gemeinde zu gehören.

Ich lebe hier schon längere Zeit.

o o Ich kenne hier eine Menge Menschen.

o o Ich kenne mich hier gut aus, kenne alle Wege.

o o Ich fühle mich hier wohl.

o o Die Bekanntschaften und Freundschaften, die ich an diesem Ort habe, bedeuten mir viel.

o o Ich fühle mich hier verwurzelt.

o o Ich erzähle gerne anderen Menschen, wo ich wohne und warum.

o o Ich bin hier aufgewachsen.

o o Ich bin überzeugt, dass ich hier die meisten Dinge tun kann, die ich gerne tue.

o o Wenn ich mir den Ort aussuchen dürfte, an dem ich leben wollte, würde ich diesen hier wählen.

o o Wenn an diesem Ort etwas Aufregendes passieren würde, möchte ich gerne Teil davon sein.

o o Ich bin sehr daran interessiert, was hier vor sich geht.

o o Dieser Ort ist nicht perfekt, aber es gibt eine Menge Dinge, die ich an ihm liebe.

o o Ich mag die Art der Menschen hier.

o o Ich hoffe, dass sich auch meine Kinder hier wohlfühlen werden, wenn ich mal nicht mehr bin.

o o Ich empfinde Loyalität gegenüber dieser Gemeinde.

o o Ich nehme gerne an Veranstaltungen teil, die in meiner Gemeinde stattfinden.

o o Der Ort, an dem ich lebe, sagt eine Menge darüber aus, wer ich bin.

o o Mir liegt sehr an der Zukunft und dem Erfolg dieses Ortes.

o o Ich habe nicht vor, in der nächsten Zeit umzuziehen.

o o Ich kann mich darauf verlassen, dass die Menschen an diesem Ort mir helfen würden, wenn es nötig wäre.

o o Es gibt keinen anderen Ort, an dem ich leben möchte.

o o Ich fühle mich hier zu Hause.

Wenn Sie 19-mal oder öfter ja sagen können, gehören Sie zu dem Viertel der Menschen, die eine starke Verbundenheit zu ihrem Wohnort fühlen. Konnten Sie nur sechsmal oder seltener eine Aussage bejahen, sind Sie mit großer Wahrscheinlichkeit noch nicht dort angekommen, wo Sie wohnen. Der Ort ist Ihnen vermutlich sogar gleichgültig. Und Sie haben guten Grund, sich zu überlegen, ob Sie sich nicht an einem anderen Ort besser und glücklicher fühlen würden.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
