



Feuilleton  
Lucide №5  
Heimat – jenseits der  
Mauern

Von Mme Anand

A  
Substantia dicit formam

© 2025 Julia Anand

# Einladung



Heimat.

Ein Wort wie warmer Atem.

Und manchmal: wie eine schmerzende Erinnerung.

Für manche ist es ein Haus mit Garten.

Für andere: ein Duft, ein Klang, ein Nachmittagslicht auf alten Dielen.

Für viele: ein Sehnsuchtsort, der sich nie ganz greifen lässt.

Ich habe lange geglaubt, Heimat müsse gebaut werden.

Mit Wänden, mit Türen, mit Böden aus Holz.

Mit Farben, die mir schmeicheln. Mit Licht, das mich auffängt.

Ein Ort, der mir Halt gibt – endlich.

Ich suchte. Ich verglich. Ich plante.

Ich wollte ankommen – irgendwo, endlich.

Ich fand ein Haus.

Ich richtete es ein. Liebenvoll. Bedacht.

Ich füllte es mit Leben – und doch blieb etwas leer.

Ein Raum, der sich nicht schloss.

Ein Vakuum, das sich nicht benennen ließ.

Und irgendwann verstand ich:

Das Haus war schön.

Aber ich war nicht mit eingezogen.

Ich war außen vor geblieben.

Nicht mit Absicht – sondern aus Gewohnheit.

Denn ich hatte nie gelernt,

mich selbst als Zentrum meiner Heimat zu begreifen.



# Vertiefung: Wahre Heimat beginnt mit dir



Es gibt in mir einen Ort,  
den kein Mensch sehen kann.

Ein Haus, das nicht aus Stein besteht,  
sondern aus Stille, Licht und innerem Maß.

Meine Seelenvilla.

Sie steht nicht an einem geografischen Ort,  
und doch kenne ich jeden Raum.

Die Eingangshalle, klar und weit.  
Den Salon mit seinen hohen Fenstern.  
Die Bibliothek, voller innerer Wahrheiten.  
Den verwunschenen Garten,  
in dem Rosen wachsen, die nur in mir blühen.

Ich habe lange gedacht, ich müsste woanders suchen.  
Aber sie war längst da.  
Geduldig. Still. Wartend.

Heimat ist dieser Ort in dir,  
den du nicht planen musst.  
Nicht bauen. Nicht rechtfertigen.  
Er ist bereits da –  
aber du musst dich entscheiden,  
ihn zu **treten**.





Wie du ihn findest?

Vielleicht beginnt es an einem Tag,  
an dem du nicht mehr suchst –  
sondern innehältst.

Du setzt dich.  
Nicht aus Disziplin.  
Sonst aus einem inneren Ruf:

Jetzt.      Hier.      Genug gewartet.

Und dann geschieht es.  
Ganz leise.

Du spürst eine Klinke in deiner Hand –  
unsichtbar, aber spürbar echt.  
Die Tür ist nicht neu.  
Aber du betrittst sie diesmal bewusst.  
Sie öffnet sich lautlos.  
Und du trittst ein –  
in deine innere Eingangshalle.

Der Boden ist klar.  
Die Luft still.  
Auf der schmalen Konsole am Rand  
steht eine Vase mit frischen Blumen.  
Ihr Duft ist kaum wahrnehmbar,  
und doch trägt er dich sofort hinein:  
etwas Helles, Blühendes,  
wie ein zarter Empfang.  
Das Licht fällt weich durch hohe Fenster.  
Die Luft bewegt sich kaum.  
Und doch atmet alles.  
Der Raum kennt dich.

A



Du bleibst stehen.  
Nicht aus Unsicherheit –  
sondern aus Staunen.

Hier bin ich gemeint.  
Hier verlangt niemand etwas.  
Nichts muss verändert, erklärt, angepasst werden.

Du bist nicht zu viel.  
Nicht zu spät.  
Nicht fehl am Platz.

Und während du dort stehst –  
vielleicht zum ersten Mal ganz –  
spürst du,  
wie etwas in dir zu Boden sinkt.

Dein Atem wird tiefer.  
Dein Brustkorb weiter.  
Dein Rücken aufrechter –  
nicht aus Anstrengung,  
sondern aus innerer Erlaubnis.

**Ich darf hier sein.**

A



Und genau dort,  
in dieser stillen Halle,  
beginnt etwas,  
das du nicht machen kannst –  
aber empfangen:

**Stabilität.**

**Halt.**

**Ein inneres Zuhause.**

Nicht gebaut. Nicht dekoriert.  
Sonst bewohnt – von dir.

Und während du bleibst,  
schließt sich etwas in dir:

Der Kreis zwischen Sehnsucht und Stille.  
Zwischen Fremdsein und Vertrautheit.  
Zwischen **dir** – und **deiner Heimat**.

A

# Reflexionen für deinen *Salon Intérieur*



Welche Geste, welcher Geruch, welches Licht rufen in mir das Gefühl von Heimat hervor?

Wo in mir habe ich einen Raum betreten – aber noch nicht wirklich Platz genommen?

Wie fühlt es sich an, wenn ich mir selbst erlaube, Bewohnerin meines Lebens zu sein – nicht Besucherin?

Wie sieht mein Seelen-Inneres aus? Ein Haus am Meer? Eine Lichtung im Wald?

Welche inneren Räume geben mir Halt – nicht weil sie stark sind, sondern weil sie still sind?

Was verändert sich in meinem Körper, wenn ich das Wort Heimat ganz langsam, mit geschlossenen Augen, ausspreche?



# Ritual zur Rückkehr in deiner Heimat



Wähle einen Moment des Tages, der dir gehört.  
Nicht als Pflicht – sondern als Einladung.  
Suche dir einen stillen Ort in deinem Zuhause,  
an dem du nichts musst.  
Ein Fensterplatz. Ein Fleck auf dem Teppich. Eine Ecke mit Licht.  
Breite dort ein Tuch oder eine Decke aus –  
wie eine kleine Schwelle zu deinem inneren Raum.  
Zünde eine Kerze an.  
Setze dich mit aufrechter Weichheit.  
Lege eine Hand auf dein Herz,  
die andere auf deinen Bauch.  
Spüre dich.  
Sprich leise, innerlich oder laut:  
**Ich trete ein.**  
**Ich bewohne mich.**  
**Ich bin meine Heimat.**  
Lass die Stille wirken.  
Nicht, um etwas zu verändern.  
Sondern um dich zu erinnern:  
Du bist hier.  
Du darfst hier sein.  
Du wirst hier gebraucht – in dir.

A

# Worte zum Nachklingen



“

Heimat ist nicht etwas, das du findest.  
Sondern etwas, das du wieder betrittst.

Nicht laut.

Nicht mit Schlüssel.

Sondern mit Atem.

Heimat ist nicht Besitz.

Sie ist eine Frequenz –  
deine.

Wenn du beginnst,  
sie zu bewohnen,  
wird das Leben stiller.

Und klarer.

Und wahrer.

Und du wirst sie finden –  
nicht da, wo du an kommst,  
sondern da,  
wo du bleibst.

”

A

# Salon-Notiz von Mme Anand



Dieses Feuilleton war eines der ersten,  
das sich mir gezeigt hat.  
Lange bevor ich verstand,  
wie tief meine alten Muster reichen.  
Lange bevor ich begann,  
die Fundamente zu prüfen, auf denen ich stand.  
Zuerst war nur dieses Wissen:  
Es gibt einen Ort in mir.  
Eine Villa, eine Stille, ein Raum.  
Ich habe sie betreten – tastend, zart,  
mit Sehnsucht und Staunen.  
Und erst später wurde mir klar:  
Ich kann sie nicht bewohnen,  
wenn ich auf fremden Fundamenten stehe.  
So entstand Feuilleton №11.  
Das Haus, das ich in mir baue.  
Aber hier, in №5,  
geht es um das, was bleibt:  
meine innere Heimat.  
Die Seelenvilla.  
Das stille Einverständnis mit mir selbst.  
Der Ort, an dem ich nicht gesucht –  
sondern gefunden bin.

*Herzlichst,  
Mme Anand*



© 2025 Julia Anand. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Es ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder Weitergabe – ganz oder in Teilen – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.

