

Von Claudia Marsal

LINDENHAGEN. Peter Heinrich ist frischgebackener Uckermarkler. Seit März 2020 lebt der 71-Jährige in Lindenhagen. Hinter sich gelassen hat der Pensionär mit dem Umzug viele Jahrzehnte als leitender Verwaltungsangestellter und Bürgermeister sowie eine erfüllende Zeit in gesellschaftlichen Funktionen, wie er sagt: „Zuletzt bin ich Vorsitzender des Kulturvereins in Lebbin bei Altentreptow gewesen.“ 25 Jahre lang hatte er in Feldberg gelebt und als Kreditberater das „Finanzhaus Heinrich“ geführt.

Die Uckermark steht bei ihm für einen radikalen Neuanfang: Seit vielen Jahren schon habe er einen Weg aus dem alten „Roboterleben“ gesucht, versucht Peter Heinrich zu beschreiben: „Vorher habe ich meine Familie und auch fast meine Gesundheit kaputt gespielt.“ Doch der Vorsatz, alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen, war schwerer zu verwirklichen als gedacht, räumt der Senior, der sich im Ruhestand scherzhaft Freizeitmanager nennt, ehrlich ein. Letztlich musste er dafür den totalen Bruch wagen.

„Seit 2019 lebe ich das erste Mal in meinem Leben allein und finde endlich Zeit nur für mich, um Herz und Seele intensiver wahrzunehmen. Viel Zeit in der Natur und eine Wohnung im Paradies halfen mir dabei.“ Prägend sei für ihn die Begegnung mit einer Künstlerin gewesen, welche er beim Radwandern traf. „Sie lebte bereits sehr einfach und bescheiden und suchte eine Wohnung in der Uckermark. In vielen Gesprächen erzählte sie mir von ihren Lebensansichten und von Gerald Hüther.“

Danach begann Peter Heinrich, sich intensiv mit dem Werk des besagten deutschen Neurobiologen zu beschäftigen. „Seine Bücher, viele Vorträge und Gespräche mit Professor Gerald Hüther haben zu wesentlichen Veränderungen in meinem Leben geführt“, bilanziert der Pensionär. Er lernte, liebevoller zu sich selbst zu



Peter Heinrich sagt: „Es geht einfach darum, sich etwas mehr Zeit für sich selbst zu nehmen. Beispielsweise die Nahrungsmittel, die jeder zu sich nimmt, sorgfältiger auszuwählen als bisher oder sich gelegentlich auch körperlich zu betätigen. Damit könnte man heute noch beginnen.“

FOTO: TMERTU-STOCK, ADOBE

Der Weg vom Roboter zum liebevollen Mann

Im siebenten Lebensjahrzehnt hat Peter Heinrich den totalen Bruch vollzogen. Er ließ sein altes Leben hinter sich und wagte in der Uckermark einen radikalen Neuanfang. Dabei halfen ihm die Lehren des renommierten Hirnforschers Gerald Hüther, der lehrt, dass jeder Mensch in der Lage ist, ein Gespür für das zu entwickeln, was seine Würde ausmacht. Heinrich möchte andere animieren, acht auf sich selbst zu geben.

sein. „Das prägte meine Entwicklung zu mehr Menschlichkeit und Würde.“

Durch einen Artikel im Uckermark Kurier vom Oktober 2020 fand er zur Bürgergruppe „Treff Lindendamm“ und engagierte sich dort: „Hier lernte ich sehr schnell neue Menschen kennen, die kritisch gegenüber den überzogenen Corona-Maßnahmen waren. In zahlreichen Gesprächen erkannte ich aber sehr schnell, dass nur gegen etwas zu sein, nicht ausreicht. Ich wollte mich darüber austauschen, wie man mit Angst umgehen und gesellschaftliche Veränderungen mitgestalten kann.“

Nach Kontakten mit dem Verein „Würdekompass e.V.“ von Hirnforscher Gerald

Hüther und zu der Initiative „Liebevoll.jetzt“ fasste er den Entschluss, auch in der Uckermark Mitstreiter zu suchen. „Der liebevolle Umgang mit mir selbst hat einen ganz anderen Menschen aus mir gemacht“, resümiert der Rentner dankbar: „Ich bin jetzt glücklich, zufrieden und wesentlich ausgeglichener. Und jetzt hat mich auch noch eine liebevolle Frau gefunden! Eine solche Liebe ist eine Zugabe für mich und meine Gefühlswelt.“

Mit der Initiative wendet sich Peter Heinrich „an alle, die sich in ihrer Haut wohlfühlen wollen und freier von den vielen Zwängen und Erfordernissen leben möchten, die unser Leben immer stärker beherrschen. Liebe-



Peter Heinrich ist so zufrieden wie noch nie in seinem Leben.

FOTO: NKARCHIV

voll zu sich selbst zu sein, bedeutet, sich unabhängig von den jeweiligen äußeren Gegebenheiten wieder mit der eigenen Lebendigkeit zu verbinden. Wir möchten dabei auch Menschen eine

Plattform geben, die in den letzten Monaten psychischen Schaden erlitten haben und die Verletzung ihrer Würde erfahren mussten. Angst hat viele Menschen krank gemacht. Durch den Austausch von Erfahrungen in kleinen Gesprächskreisen wollen wir Hilfe zur Selbsthilfe geben. Wir möchten helfen, die vorhandene Spaltung in der Gesellschaft zu überwinden, ja eine neue, von einem liebevollen Umgang geprägte Gesprächskultur schaffen.“

Mut mache ihm eine der Kernaussagen des Mediziners zu den Fähigkeiten des Gehirns: „Jeder Mensch ist in der Lage, ein Gespür für das zu entwickeln, was seine Würde ausmacht. Deshalb ist es zeitlebens möglich, dieses tief im Hirn verankerte

Empfinden durch spätere, günstigere Beziehungserfahrungen wiederzuerwecken!“ Manchem, so Heinrich, werde sicher der Glaube fehlen: „Aber es geht einfach darum, sich etwas mehr Zeit zu nehmen. Beispielsweise die Nahrungsmittel, die jeder zu sich nimmt, sorgfältiger auszuwählen als bisher oder sich gelegentlich auch körperlich zu betätigen. Damit könnte man heute noch beginnen.“

Im regionalen „Freundeskreis liebevoll.jetzt“ haben sich bereits Gesprächsgruppen und Projekte gebildet, in denen circa 100 Mitstreiter dabei sind, erläutert Peter Heinrich dem Uckermark Kurier: „Man trifft sich zum Reden, zum Singen und zum Lesen.“ Als Beispiele benennt er die Männergruppe „Mann darf sich lieben“ und das Projekt „Liebevoll Kinder im Dorf begleiten“. „Drei Mütter aus Lindenhagen haben dazu die Initiative ergriffen und wollen nun als erstes einen Kinderspielplatz schaffen.“ Einmal im Monat gibt es ein Angebot, welches offen für jedermann ist.

So wird am 24. Juli um 10 Uhr die Kunsttherapeutin Petra Seemann aus Prenzlau im Dorfgemeinschaftshaus in Lindenhagen Anleitungen zum Entspannen geben. Der Eintritt ist frei, willkommen sind Familien mit Kindern ab fünf Jahren. Achtsamkeitsübungen mit Tonmaterial und die Gestaltung eines Gruppenbildes stehen auf dem Programm. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Für den 12. September ist ein „Tag der Würde“ in Prenzlau und Templin in Vorbereitung. Der Verein sucht noch ein Café, das die Idee aus dem gleichnamigen Buch von John Strelecky „Das Café am Rande der Welt“ umsetzen kann. Wer sich weiter informieren möchte, darf sich gern bei Peter Heinrich melden. Der möchte die nächsten Wochen übrigens nutzen, um endlich sein erstes Buch zu Ende zu schreiben. Es trägt passenderweise den Titel: „Vom Roboter zum liebevollen Mann“.

Kontakt: 0173 9319590

Kontakt zur Autorin
c.marsal@nordkurier.de