

Jan Frerichs

# Anarchie des Herzens

33 Anstiftungen zum wahren Leben



FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026  
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg

Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an  
[produktsicherheit@herder.de](mailto:produktsicherheit@herder.de)

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München  
Umschlagmotiv: ©Julia Volk / Stocksy

Satz: ZeroSoft, Timișoara  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-62030-0  
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-84055-5

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>11</b>
Was bedeutet Anarchie des Herzens? .....	17
Was bedeutet »wahres Leben«? .....	19
Eine uralte Utopie. ....	22
Wie dieses Buch funktioniert ... ..	24
<b>I – Solidarität</b> .....	<b>27</b>
1 Innehalten .....	35
2 Sich berühren lassen .....	37
3 Das Anderssein aushalten .....	39
4 Zärtlichkeit leben .....	41
5 Grenzen überschreiten .....	44
6 Radikale Akzeptanz üben. ....	46
7 Die Gemeinschaft heilen .....	48
<b>II – Befreiung</b> .....	<b>53</b>
8 Loslassen lernen .....	63
9 Selbstentblößung wagen .....	66
10 Ja sagen lernen .....	69
11 Genügsam leben .....	71
2 Hierarchische Strukturen unterlaufen .....	75
13 Unabhängig leben .....	77
14 Sich zum Narren machen .....	80
<b>III – Recht handeln statt recht haben</b> .....	<b>83</b>
15 »Richtig« glauben .....	92
16 Scheitern zulassen .....	95
17 Barmherzig sein .....	98
18 Verantwortlich leben .....	101

19 (Un-)Gehorsam sein.....	105
20 Auf die Früchte achten.....	109
21 Den Zorn heiligen.....	111
<b>IV – Mystik.....</b>	<b>115</b>
22 Sterben lernen.....	122
23 Seelenzentriert leben.....	125
24 Mit dem Leib beten.....	128
25 Der eigenen Erfahrung (etwas zu-)trauen.....	131
26 Sich (ver-)wandeln lassen.....	133
27 Sich (radikal) entspannen.....	136
<b>V – Der kosmische Christus.....</b>	<b>141</b>
28 Die Herrschaft beenden.....	146
29 Die Welt verkosten.....	150
30 Universale Geschwisterlichkeit üben.....	153
31 Widerständig leben.....	159
32 Mit der Erde leiden.....	162
33 Mit der Erde feiern.....	166
<b>VI – Ein neuer Sonnengesang.....</b>	<b>169</b>
Bruder Sonne, Schwester Mond und die Sterne.....	174
Bruder Wind.....	176
Schwester Wasser.....	178
Bruder Feuer.....	180
Schwester Mutter Erde.....	182
Schwester Tod.....	184
<b>Nur ein Wort: FREUDE!.....</b>	<b>187</b>
<b>Siglen- und Bildnachweis.....</b>	<b>191</b>
<b>Über den Autor.....</b>	<b>192</b>

# Vorwort

Wo etwas zu Ende geht, beginnt auch etwas Neues. Das ist ein Gesetz des Lebens. Die entscheidende Frage ist, wie wir das Neue empfangen und gestalten. Denn wir sind nicht unbeteiligt. Es gibt keinen Automatismus, dem wir uns zu unterwerfen hätten. Wir sind keine Zuschauer beim Untergang der alten Welt. Wir können die Geburtshelfer einer neuen sein. Das ist eine gute Nachricht – inmitten der vielen schlechten Nachrichten, die uns täglich erreichen. Und das ist keine neue Nachricht. Die Bewegung um Franz und Klara von Assisi entstand vor mehr als 800 Jahren aus einer ganz ähnlichen Erfahrung heraus: Wir leben in einem entscheidenden, verdichteten Augenblick der Geschichte. Die Krisen sind heute freilich andere und vielleicht in Teilen noch größer als zuvor: die Klimaveränderung, das Artensterben, die soziale Ungleichheit, Kriege – und auch die technologische Disruption. Und doch: Es gibt immer einen Kairos, einen günstigen Augenblick.

Die alte Ordnung bröckelt – und das Neue ist noch nicht geboren. Es wachsen die Monster der Angst, des Nationalismus und der Verzweiflung. Und doch: Es gibt eine Kraft zum Widerstand. Es gibt einen Kompass. Denn wir sind eben nicht die Ersten, die sich mit solchen Herausforderungen konfrontiert sehen. Das Buch, das du hier in der Hand hältst, ist der Versuch, etwas von diesem alten Kompasswissen für uns Heutige greifbar zu machen.

Die »Anarchie des Herzens« ist so etwas wie eine mystische Grammatik für die Zeit des Wandels, in der wir zweifellos leben. Die Anarchie des Herzens ist ein spiritueller Übungsweg, der uns von außen nach innen führt: von der Angst zum Vertrauen. Vom bloßen Aktivismus zum prophetischen Widerstand aus tiefem, innerem Wissen. Von der bloß technischen Nachhaltigkeit und dem rein äußerlichen Naturschutz in die spirituelle Erfahrung der universalen Verwandtschaft und des Verbundenseins. Von der Verzweiflung und Verbitterung zur wahren Freude. Und von dort – von innen – mit neuer Kraft wieder nach außen. Mitten in die Welt.

Die Anarchie des Herzens ist keine Theorie, sondern wurde und wird gelebt in unzähligen Gruppen und Kreisen – meist fernab der großen medialen Öffentlichkeit. So anmaßend und unrealistisch das manch einem angesichts der Aussichtslosigkeit und schieren Größe der gegenwärtigen Herausforderungen erscheinen mag: Ich halte diese Gruppen und Kreise für die Zukunft. Die Zukunft wird in ihnen geübt, gelebt und gefeiert. Was ich in diesem Buch zu erzählen und zu begreifen versuche, ist Ausdruck dessen, was ich selbst in diesen Kreisen erfahren habe und immer wieder neu erfahren darf. Alle Gedanken hier haben in diesen Kreisen und Gruppen ihren Ausgangspunkt und ihren Sitz im Leben – auch wenn sie theoretisch erscheinen: Es sind Reflexionen, Spiegel einer Lebenspraxis und einer Erfahrung, die jenseits von Worten und Konzepten erfahren worden ist. Nicht zuletzt auch bei barfuß+wild – in der franziskanischen Lebensschule. Deshalb möchte ich an dieser Stelle allen danken, die in diesem Sinne meine Lehrer und Lehrerinnen waren. Auch nur ein paar wenige aufzuzählen, würde den Rahmen hier sprengen.

Und jetzt bist du hier, weil dich etwas angezogen hat. Das ist schön. Sei willkommen. Und wenn du über dieses Buch hinaus eine praktische Einführung in die Anarchie des Herzens suchst, findest du unter der Adresse [www.barfuss-und-wild.de/anarchie-des-herzens](http://www.barfuss-und-wild.de/anarchie-des-herzens) einige Materialien dazu, zum Beispiel eine geführte Meditation, die dich dabei unterstützen kann, die Impulsfragen in den Anstiftungen nicht nur mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen anzugehen. Und du findest die Möglichkeit, dich mit anderen zu vernetzen.

Ich schreibe diese Zeilen am ersten Advent – und wie es aussieht, leben wir in einer adventlichen Epoche: Es ist dunkel. Es ist kalt. Und da, wo es am dunkelsten ist, beginnt das Neue. Es ist gut, dass wir eine Ahnung von diesem Geheimnis haben.

Ich wünsche dir viel Freude bei der tieferen Erkundung dieses Geheimnisses und bei deiner Entdeckungsreise ins Herz aller Dinge, dessen Ankunft und neue Geburt wir jetzt erwarten und erhoffen.

Pace e bene,

Jan Frerichs

(am ersten Advent 2025)

## QR-CODE

Kostenloser Bonus zum Buch unter:



# Einführung

*Another world  
is not only possible  
she is on her way  
on a quiet day  
on a quiet day  
I can hear her breathing  
hear her breathing*  
Diane Kaplan

Es ist Abend. Kurz vor halb sieben. Draußen tschilpen die Spatzen. Hundegebell. Die kleine Kapelle ist schön kühl, während draußen noch immer die Sonne brennt. Langsam füllen sich die Plätze im Halbkreis des Chorraums. Eine Glocke wird geläutet. Die großen weißen Hütehunde stürmen herein. Laufen umher im Halbkreis. Hier und da stecken sie den Kopf unter dem einfachen Chorgestühl hindurch und holen sich schwanzwedelnd eine Streicheleinheit. Meinen wir Menschen. Tatsächlich prüfen sie, ob alle da sind. Dann legen sie sich entspannt mitten in den Kreis vor das San-Damiano-Kreuz, eine kleine Nachbildung jenes berühmten Kreuzes, vor dem Franz von Assisi vor mehr als 800 Jahren betete und das zu einem Wahrzeichen der franziskanischen Bewegung geworden ist.

Die kleine Kapelle auf der Romita, einer alten franziskanischen Einsiedelei, achtzig Kilometer südlich von Assisi, ist gut gefüllt an diesem Abend im Frühjahr. Eine Pilgergruppe ist am Nachmittag angereist. Weitere Pilger und einige Dauergäste sit-



*Ausblick von den Höhen des Appenin*

zen im Halbkreis. Irgendwann verstummt auch das letzte Rascheln. Dann kommt die Stille.

Viele Jahrhunderte haben hier in dieser Einsiedelei in den umbrischen Ausläufern des Appenin vor Terni Franziskanerbrüder gelebt. Der Ort ist – bis heute – nur schwer erreichbar. Zwei Stunden dauert die Wanderung von der Straße unterhalb des Berges durch den Wald. Eine Schotterpiste für Autos gibt es auch, sie ist allerdings nur eingeschränkt befahrbar. Pilgerinnen und Pilger auf dem Weg von Assisi nach Rom oder von Rom nach Assisi können hier auf der Romita innehalten und einkehren. Wer länger als eine Nacht bleibt, hilft mit beim Putzen, Kochen oder bei der Gartenarbeit. Der Strom kommt von der Sonne. Das Wasser aus Zisternen. Heute leben auf der Romita keine Franziskaner mehr – aber der ganze Ort atmet den franziskanischen Geist.

Für mich ist die Romita der franziskanischste Ort, den ich kenne. Ja, ein Sinnbild für DAS Franziskanische überhaupt. Die Romita scheint auf den ersten Blick mehr mit dem Wald und den Tieren und Pflanzen dort verwachsen als mit den Städten und Dörfern unten im Tal. Es ist ein Ort zwischen Wildnis und Zivilisation – und die Zivilisation ist hier gefühlt weiter weg als die Wildnis, die den Garten, die Kapelle, den Kreuzgang, den Speisesaal mit der Küche und die Schlafräume, einfache Zellen, umgibt. Mittendrin eine große alte Zeder, deren Zweige einen kleinen Hof überdecken.

An diesem Ort wird – aus gesellschaftlicher Sicht – nichts Produktives getan. Denn die Romita ist noch nicht mal in erster Linie ein Pilgerhospiz. Das Herz der Romita ist in Wahrheit die einladende und alles tragende Stille selbst. Und wenn sich die Gemeinschaft morgens und abends in der Kapelle versam-

melt, Tag für Tag, dann wird diese Stille hörbar und (be-)greifbar. Und sie beginnt dann selbst zu sprechen und zu lehren und die Herzen zu berühren, wenn man es zulässt.

Die Romita gehört heute keinem Orden und keiner großen Institution. Sie ist in Privatbesitz und wird denen überlassen, die den Ort hüten – ohne besondere Ämter oder Würden. In der franziskanischen Tradition gibt es sowieso keine Prioren oder Äbte, sondern Guardiane – wörtlich: Hüter und Hüterinnen. Die kleine »Fraternitas«, die sich hier auf der Romita gebildet hat, versteht sich dementsprechend nicht als Leitung, sondern als Hüterin der Gastfreundschaft und eben der Stille – und damit letztlich als Hüterin von etwas Unverfügbarem, das erfahrbar werden kann in dieser Stille und in der gelebten Gastfreundschaft. Dieses Unverfügbare ist nichts anderes als die Gegenwart Gottes.

Eines jedoch ist wichtig – und ich möchte es dick unterstreichen: Auf der Romita wird etwas erfahrbar und begreifbar, das nicht auf die Romita beschränkt ist. Ganz im Gegenteil. Die Romita kann überall sein – und wir müssen nicht weit fahren, um so einen Ort zu finden. In Wahrheit nämlich existiert so ein Ort der Gegenwart des Heiligen überall und auch in jedem und jeder von uns. Davon bin ich überzeugt. Die Einladung in diesem Buch ist, genau diesen Ort zu entdecken und zu erkunden. Wieder zu entdecken – und neu zu erkunden. Das heißt: sich zu er-innern – im wahrsten Sinne des Wortes.

Dieser Ort der Gegenwart des Heiligen in uns hat viele Namen. Manche sagen »Herz« – oder »Seele«. In der christlichen Tradition sprechen wir von »Christus« – so sagt es der Apostel Paulus: »Christus lebt in mir« (Gal 2,20). Oder wir sprechen vom »wahren Selbst«. Dieser heilige Ort in uns verbindet – wie



*Blick durch das Eingangstor der Romita di Cesi*

die Romita – Zivilisation und Wildnis, Kultur und Natur. Und auch dieser heilige Ort in uns entzieht sich – wie die Romita – einer wie auch immer gearteten Verfügbarkeit: Er ist nicht nutzbar, nicht optimierbar oder skalierbar oder kommerzialisierbar, sondern kann nur gehütet werden, so dass Raum entsteht für die Erfahrung des Heiligen. Wir brauchen diesen Ort, wenn wir Herausforderungen und Krisen meistern wollen – unsere individuellen und vor allem die kollektiven Probleme, vor denen die Welt aktuell steht.

## Was bedeutet Anarchie des Herzens?

Auf der Romita herrscht niemand. Und ebenso ist der heilige Ort in uns anarchisch – so fremd das für unsere Ohren klingen mag. Wenn ich hier also von Anarchie spreche, meine ich nicht etwas Beliebiges, sondern eine tiefere Form von Ordnung – eine, die nicht von außen oder »von oben« aufgezwungen wird, sondern die in jenem heiligen Ort gründet, den wir alle in uns tragen. Im Herzen. Von dieser Anarchie des Herzens handelt dieses Buch. Und die franziskanische Spiritualität wird eine zentrale Rolle spielen, wenn es darum geht, diese Haltung zu erkunden und einzuüben.

Anarchie heißt ja wörtlich: ohne (*an-*) Herrschaft (*archie*), sprich: ohne eine Autorität oder Macht, die bestimmend wirkt. Landläufig wird der Begriff leider negativ verstanden und ähnlich wie das Wort »Wildnis« mit Unordnung, Chaos oder Gesetzlosigkeit in Verbindung gebracht. Wer jedoch aufmerksam in die Wildnis schaut und lauscht, wird schnell feststellen, dass es dort die meiste Zeit über sehr still und sehr geordnet zugeht. Der Grundmodus der Wildnis ist eine Art stille Balance. Und wenn diese Balance gestört wird, strebt die Wildnis immer wieder zum ursprünglichen Ausgleich zurück. Genauso ist es mit der Anarchie, von der hier die Rede ist: Ihr Grundmodus ist die Stille.

Um das deutlich zu machen, spreche ich von der Anarchie des Herzens. Denn das Herz ist der tiefste »Seelengrund« (Meister Eckhart). Es ist der Ort, an dem Gott wohnt. Im Herzen offenbart sich Gott. Aus dem Herzen treffen wir grundlegende Entscheidungen, denn das Herz ist auch der Sitz des Gewissens.

Das Herz ist die Quelle der Liebe und der Empathie. Hier wächst Mitgefühl. Das Herz ermöglicht uns, das Dasein eines Anderen, das nicht Ich ist, zu bejahen.

Jeder Wandel beginnt im Herzen, nicht im Kopf. Das Herz befähigt uns zur Transformation, zur Umkehr, die in der biblischen Tradition »Metanoia« (griechisch) bzw. »Schuwa« (hebräisch) genannt wird (Jer 24,7): »Ich gebe ihnen ein Herz, damit sie erkennen, dass ich der Herr bin. Sie werden mein Volk sein und ich werde ihr Gott sein; denn sie werden mit ganzem Herzen zu mir umkehren.«

Die Anarchie des Herzens ist also alles andere als eine finstere Dystopie, sondern vielmehr die Vision einer tiefgreifenden inneren Ordnung, die die Unordnung nicht beseitigt oder ausschließt, sondern integriert und so eine wirkliche Neuordnung ermöglicht. Echte Transformation. Die erwächst aus der unmittelbaren Erfahrung der Leere und Stille, in der das Heilige gegenwärtig sein kann. Und diese Anarchie bildet den Ausgangspunkt – nicht für Weltflucht, sondern für ein radikal solidarisches und erfülltes Leben.