

Jan Frerichs

Anarchie des Herzens

33 Anstiftungen zum wahren Leben

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



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

Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
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

Vorwort	7
Einführung	11
Was bedeutet Anarchie des Herzens?	17
Was bedeutet »wahres Leben«?	19
Eine uralte Utopie.	22
Wie dieses Buch funktioniert ...	24
I – Solidarität	27
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
II – Befreiung	53
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
III – Recht handeln statt recht haben	83
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
IV – Mystik	115
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
V – Der kosmische Christus	141
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
VI – Ein neuer Sonnengesang.....	169
Bruder Sonne, Schwester Mond und die Sterne	174
Bruder Wind	176
Schwester Wasser.....	178
Bruder Feuer.....	180
Schwester Mutter Erde	182
Schwester Tod	184
Nur ein Wort: FREUDE!	187
Siglen- und Bildnachweis	191
Über den Autor	192

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 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:

