

My Home is my Castle

Du brauchst einen Zufluchtsort, ein geschütztes Zuhause. Den Wert von Privatheit, wo wir unbeobachtet und unbehelligt leben können, ist kaum zu überschätzen. Steinzeitmenschen lebten in Höhlen. Später legte man Siedlungen an und baute Zäune um sie. Städte entstanden und wurden von Schutzmauern umgeben, von Wällen oder künstlich veränderten Flussläufen. Hierhin könnt ihr euch zurückziehen. Hier seid ihr nicht weder der Wildnis noch irgendwelchen Angreifern ausgesetzt. Hier ist Euer Zuhause. Hier ist Geborgenheit. Hier haben wir unsere vier Wände. Da kennt man uns ungeschminkt, ungeschönt, unverstellt, ganz privat.

Wenn allerdings der Lebensradius sich auf diese paar Quadratmeter beschränkt, tut uns das auf Dauer nicht gut. Wenn du einmal einige Tage nicht vor der Tür gewesen bist, drückt das aufs Gemüt. Das Leben fühlt sich trist an, und das heimelige Zuhause kann zum Käfig werden. Eine Gedichtzeile von Rainer Maria Rilke sagt es treffend:

"Sein Blick ist vom Vorübergehn der Stäbe
so müd geworden, dass er nichts mehr hält.
Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe
und hinter tausend Stäben keine Welt."

Weil die Seele auf Dauer aushungern lässt, brauchen kranke und pflegebedürftige Menschen Hilfe. Wenn sie schon nicht in die Welt hinauskönnen, muss die Welt zu ihnen kommen – in Büchern, Filmen, und noch besser: in Besuchen, Telefonaten, Briefen. Wir sind eben Menschen mit Geist und Seele, brauchen Aussicht und Weitblick.

Ein altes Sommerlied denkt genauso, hat aber eher gesunde und bewegliche Zeitgenossen im Visier. An sie richtet schon die Eröffnung gleich in der ersten Zeile eine Aufforderung.

„Geh aus, mein Herz, und suche Freud.“

Es ist lebenswichtig. Wenn Du kannst: öffne die Tür und geh ins Weite, nach draußen. Geh einmal aus! Raus aus der kleinen privaten Lebenshöhle. Brich auf ins Unbekannte.

Wissenschaftler sagen: Dem Gehirn tut es gut, etwas zu sehen, zu hören, zu fühlen, das es noch nicht kannte. Erstbegegnungen sind gesund für den Geist und regen Entwicklung an. Kostet vielleicht etwas Überwindung – deshalb der Imperativ –, aber es lohnt sich. „Geh aus, mein Herz!“

Also raus! Raus. In dem Gelände da, wo du nicht heimisch bist, findest du, was du zum Leben brauchst. In der Fremde, im Nicht-Privaten wartet etwas auf dich, wonach Körper und Seele sich sehnen.

„Gottes Gaben“ nennt das Paul Gerhard in seinem Sommerlied. Tauch ein in die Welt, in die Schöpfung. Geh da hin, wo dir frische Luft und fremde Eindrücke um die Nase wehen. Es sind kleine Offenbarungen mitten in dieser Welt. Sie öffnen den Käfig. Und wenn ich mich einmal wieder auf meinen allzu vertrauten Gedankengängen immer allerkleinsten Kreise drehe, dann holt mich irgendwas da draußen wieder in die Weite, ins Offene. Das ist Gottes Arbeit mit mir, die Seele lebendig, weit und empfangsbereit zu machen.

"Ich selber kann und mag nicht ruhn,
des großen Gottes großes Tun
erweckt mir alle Sinnen.
Ich singe mit, wenn alles singt,
und lasse, was dem Höchsten klingt,
aus meinem Herzen rinnen."