

26.08.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andrea Seeger,

Evangelische Theologin, Oberursel

Zuflucht

Zuflucht – ein Ort, an dem ich mich wohl und sicher fühle. Das ist etwas sehr Entscheidendes. Das wissen schon – oder erst recht – Kinder. Wenn sie Fangen spielen, gibt es ein Hola, einen Schutzraum. Da darf niemand gefangen werden.

Das Hola als Schutzraum beim Spielen

Wer im Hola steht, ist für einen Moment sicher, ehe das Spiel weitergeht. Für meine Kinder war das sehr wichtig - im Kindergarten, aber auch später in der Schule. Ein geschützter Raum, in dem mir nichts und niemand etwas anhaben kann, in dem ich verschnauften kann.

Warum Erwachsene Zufluchtsorte brauchen

Als Erwachsene verlieren wir dieses Hola aus den Augen - leider. Wir laufen oft weiter, auch wenn wir schon längst außer Atem sind. Dabei bräuchten auch wir solche Zufluchtsorte, um durchzuschlafen und Kraft zu tanken – nur sehen diese Holas anders aus als in der Kindheit.

Die Küche der Tante als vertrauter Rückzugsort

Für mich ist die Küche meiner Tante so ein Ort. Hier hat sich seit Jahrzehnten nichts verändert. Die Eckbank aus Holz mit vielen Kerben und abgewetzten Kissenbezügen, die graue Anrichte mit der alten blubbernden Kaffeemaschine, die große Uhr an der Wand und die Plastiktischdecke – alles nicht schön, aber sehr vertraut.

Wann wird ein Raum zum sicheren Hafen?

Diese Küche wirkt für mich von jeher wie ein sicherer Hafen. Auch wenn sie nicht perfekt oder besonders modern ist, vermittelt sie Vertrautheit, Ruhe und das Gefühl, willkommen zu sein. Auch Menschen können für mich eine Zuflucht sein: jemand, bei dem ich nichts erklären muss, nichts leisten, nichts sein muss – einfach nur da.

Ein Satz, der Halt geben kann

Und manchmal ist es nur ein einziger Satz, den ich mir selbst vorsage, wenn alles zu viel wird. Zum Beispiel einen Satz aus der Bibel: „Du bist mir Schutz und Zuflucht in meiner Not.“ Wenn das Leben draußen zermürend und rastlos ist, können Menschen bei Gott zur Ruhe kommen, bevor es weitergeht.

Wo ist mein persönliches Hola?

Und ich frage mich: Wo, was oder wer ist außerdem mein Hola? Es lohnt sich, kurz innezuhalten und das für mich selbst zu beantworten. Und dann, ganz bewusst, mich in diese Zuflucht fallen zu lassen – bevor ich weiterlaufe.

Psalm 59.17