

04.03.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Stephanie Mosler,

Rundfunkbeauftragte, Fulda

Die Fußmatte vor der Tür: Rückzugsort, Heimatgefühl und Ankommen

gesprochen von Anna Lena Pfannschiling

Richtung Süden. Ich sitze im Auto, die Autobahn zieht sich wie an einer Schnur gezogen. Im Radio laufen altbekannte Klassiker, die ich schon zum hundertsten Mal gehört habe – und immer wieder mitsinge. Und dann taucht sie irgendwann auf: die erste Bergkette des Voralpenlandes. Noch leicht im Dunst, fast zögerlich. Und ich merke, wie mein Lächeln breiter wird.

Ankommen, entschleunigen und Heimat spüren

Ich kenne jede Abzweigung. Ich weiß, wann der Handy-Empfang schlechter wird und hinter welcher Kurve sich das Tal öffnet. Und irgendwann stehe ich wieder vor der kleinen Hütte, die seit Jahren mein Reiseziel ist. Die alten Bilder an der Wand. Der Schaukelstuhl auf der Veranda. Die „Herzlich willkommen“-Fußmatte vor der Tür. Nichts hier ist besonders spektakulär. Und doch fühlt es sich an wie Heimkommen.

Dabei komme ich eigentlich gerade von meinem Zuhause. Von einem Ort, an dem ich morgens immer zuerst aufs Handy schaue. Wo Termine, Erwartungen und Verpflichtungen warten. Wo die nächste To-do-Liste schon bereitliegt. Dort bin ich vieles: verlässlich, zuständig, organisiert. Aber eben auch getaktet.

Langsamer werden und einen Gang runterschalten

Hier in den Bergen verändert sich jedes Mal etwas. Meine Schritte werden langsamer. Mein Blick wird weiter. Ich sitze dann abends oft draußen und beobachte den Sonnenuntergang, ohne auf die Uhr zu schauen. Niemand erwartet etwas von mir. Niemand fragt, was als Nächstes ansteht. Hier muss ich nichts beweisen.

Orte zum Luftholen

Und doch liegt genau darin eine Unsicherheit – auch für mich. Denn so sehr ich die Berge liebe: Meine Aufgaben und To-dos sind nicht verschwunden. Mein Alltag hat sich nicht aufgelöst. Er wartet. Auch hier nehme ich mich selbst mit. Die offenen Fragen reisen mit und liegen im Koffer neben den Shirts und Hosen. Die Gedanken setzen sich manchmal sogar hier auf der Veranda neben mich.

Der Rückzugsort als Spiegel unseres eigenen Ichs

Genau deshalb ist dieser Ort kein Fluchtort. Vielleicht ist er eher ein Spiegel. Einer, der zeigt, wie sehr ich mich im Alltag über Leistung definiere. Wie schnell ich glaube, etwas tun zu müssen, um wertvoll zu sein.

Ein Ort „kennt“ uns nicht wirklich – und doch fühlt er sich so an. Vielleicht, weil hier Erinnerungen liegen. Lachen aus vergangenen Sommern. Lange Gespräche. Vielleicht auch Tränen oder Momente der Klarheit. Ein vertrauter Ort wird zum Speicher unserer Geschichten. Und weil er nichts von uns verlangt, dürfen wir hier etwas üben, was im Alltag leicht verloren geht: einfach da zu sein. Nicht Rolle. Nicht Funktion. Nicht Erwartung. Sondern Mensch.

Die Weite wieder mit nach Hause nehmen

Deshalb denke ich, dass Heimat weniger eine Adresse als vielmehr ein Zustand des Angekommenseins ist. In einem Psalm heißt es: „Du stellst meine Füße auf weiten Raum.“ Ich finde, dass trifft es genau.

Dabei geht es gar nicht darum, den Urlaubsort in den Alltag zu verwandeln, sondern ein kleines Stück dieser Weite mitzunehmen. Ein Moment länger stehenzubleiben. Einen Atemzug mehr zu machen.

Die Fußmatte, die alles ausdrückt

Sich auch im eigenen Zuhause wieder daran zu erinnern, dass wir mehr sind als unserer Aufgaben. Ein Ort, an dem wir nichts erklären müssen und nicht erst besser werden sollen. Und wo uns leise zugesagt wird: Du bist willkommen.

Als ich die Hüttentür öffne, raschelt die Fußmatte unter meinen Schuhen. „Herzlich willkommen“ steht dort. Wie jedes Jahr. Wie schön, denke ich, endlich bin ich wieder hier!