

# Schutzraum

Evas 28  
25.09.2019

Meine ersten Gedanken zum Thema Schutzraum waren ehrlich gesagt ziemlich düster. Ich dachte an Bunker, Bedrohung, Angst, Krieg ..., wie soll man das bitteschön in einen Frauenabend verpacken?

Aber als ich weiter eingestiegen bin in das Thema da können Schutzräume sehr vielseitig sein und viel, viel kleiner sein. Im Wörterbuch fand ich folgende Definition: Schutzraum ist ein gegen Einflüsse aus der Umgebung abschließbarer Sicherheitsbereich.

Also ich würde sagen ein Rückzugsort. Ich habe das Wort Schutzraum mal zerlegt und mir überlegt vor was man alles **Schutz** suchen könnte: Zum Beispiel kann man Schutz vor Regen oder Gewitter suchen, wenn die Kinder zu laut sind kann man die Badtür hinter sich zu schließen. Bei einer Autopanne kann man hinter die Leitplanke springen, haben wir tatsächlich schon gemacht, bei zu viel Sonne nimmt man Sonnencreme oder einen Hut, vor Magendarm schütze ich mich mit einer Flasche Desinfektionsspray. (Kinderbuch) Vor Kritik oder persönlichen Verletzungen schützt man sich je nach Typ mit Rückzug, oder Kontra, oder man steht einfach drüber.

Das Wort **Raum** bedeutet für mich zum Beispiel, Rückzug ins Kämmerchen, Schutzhütte, Zelt, Haus, Boot, Seelsorge aber auch die Familie und das Gebet. Ich möchte euch kurz von unserem Sommerurlaub in Österreich erzählen. Wir waren auf unserer letzten Wanderung unterwegs und hatten gerade das letzte Gipfelkreuz geschafft und uns auf der Wiese niedergelassen als ein Gewitter aufzog, mein Mann, müsst ihr wissen, ist ja immer tiefenentspannt, weil seine Wetterapp kein Gewitter für diesen Ort vorausgesagt hat. Ich habe da dann echt Panik bekommen und alle zur Eile angetrieben vom Berg runterzukommen. Beim Abstieg setzte der Regen ein und auf einmal stand nicht weit entfernt doch tatsächlich eine kleine Hütte, nicht irgendeine, sondern eine richtige Schutzhütte. Dort sind wir schnell hin um uns unterzustellen. Schnell füllte sich die Hütte und das Ehepaar das als letztes kam, erzählte dass man diese Wanderung unter keinen Umständen bei Gewitter machen sollte. Wie dankbar war ich in diesem Moment für diese Hütte.

Als ich auserkoren wurde den Input zu schreiben, da hatte ich so manches Mal das Bedürfnis mich in meinen Schutzraum zurückzuziehen oder schlicht weg den Kopf in den Sand zu stecken, weil ich mich zwischenzeitlich dem nicht gewachsen gefühlt habe. Aber das war auch keine Lösung. Also raus aus meiner Komfortzone.

**Schutzräume** sind wertvoll, in Schutzräumen darf man sein wie man ist, da kann man alle Hüllen und Masken fallen lassen, hier kann ich aufatmen zur Ruhe kommen oder mich einfach ausheulen.

Schutzräume bieten Gelegenheit sich treiben zu lassen, hier können Gedanken kommen und gehen, hier darf ich ‚Ich‘ sein. Ich darf selbst bestimmen in wieweit lasse ich andere im Vertrauen herein. Es ist ein selbstbestimmter Ort.

Doch manchmal frage ich mich: Darf es sein, so einen Rückzugsort zu haben? Oder mache ich mich damit unnahbar oder eitel oder gar egoistisch?

Ich selbst bin oft unsicher und ängstlich, und traue mir nicht viel zu, oder es gibt Situationen da bin ich in Gedanken, zurückgezogen oder wirke unnahbar. Dann gibt es Menschen die mir einen Schutzraum bieten, den habe ich persönlich in Zeiten von meiner Depression in der Seelsorge gefunden oder bei einer guten Freundin.

Schutzräume können somit auch wechseln, je nachdem in welcher Situation ich bin, wie auch im Interview bietet eine Frauenärztin uns Frauen einen Schutzraum, in diesem Bereich muss man sehr sensibel sein, weil es doch sehr intim ist, kennen wir ja alle.

Vielen Dank für das Interview, Sarah. So auch bei der Geburt von Kindern, auch da muss man sich voll Vertrauen in die Hände der Hebammen begeben. Auch das war für mich eine große Herausforderung.

Ein persönlicher Schutzraum von mir ist zum Beispiel mein zu Hause und mein Mann. Da weiß ich er kennt mich und meine Macken, da kann ich ohne Masken sein da fühle ich mich sicher.

Einen weiteren Schutzraum bietet mir das Gebet und Gottes Arme, da kann ich alles ablegen dort kann ich wahrhaftig sein, angenommen und geliebt. Das Bild habe ich von meiner Seelsorgerin, es hängt neben meinem Bett.

Im Urlaub haben wir einen Tagesausflug an die Adria gemacht, mein Großer hat Meeresschneckenhäuser gesammelt, hatte die Hände voll damit und schrie auf einmal, hey meine Muscheln leben und schmiss in einem hohen Bogen alle weg. In diesen Schneckenhäusern lebten Einsiedlerkrebse, diese wechseln 2 -3- mal im Jahr das schützende Haus, weil es zu klein geworden ist.

Wir alle kennen Lebensphasen, die es notwendig machen Altes und Vertrautes hinter uns zu lassen um in noch Unbekanntes aufzubrechen.

Jesus lädt uns ein unser Schneckenhaus, unsere Schutzräume auch immer mal wieder zu verlassen. Da gibt es eine total coole Stelle in der Bibel in Matthäus 14, da sitzen die Jünger im Boot mitten auf dem Meer und Jesus kommt und ruft Petrus zu sich aufs Wasser. Er ist sich unsicher, soll sein sicheres Boot verlassen und aufs Meer gehen, echt abgefahren. Aber Petrus vertraut Jesus und wagt es aus dem Boot zu steigen. Und tatsächlich kann er auf dem Wasser zu Jesus laufen.

Das coole ist, mit Jesus können wir Schutzräume verlassen und können uns mit ihm aufs Wasser wagen, weil ER uns Sicherheit und Schutz gibt. Das wünsche ich euch, dass ihr euch auf der einen Seite ein kleines Schneckenhaus **bewahrt**, aber auf der anderen Seite **es wagt** im Vertrauen auf Jesus euer Schneckenhaus **zu verlassen**.