

Gewächshaus

25.01.2022

„Sei dir selbst transparent. Bau deinem Geist ein Gewächshaus. Sieh hinein.“ Das ist einer von den Ratschlägen, die der Autor Matt Haig hilfreich findet, aber, wie er gleich zugibt, auch nicht immer befolgt. Um diese eine Ecke im Buchladen, in der seine Bücher zu finden sind, mache ich normalerweise einen großen Bogen. Ich suche nicht nach meinem inneren Kind, ich will in kein Café am Ende der Welt oder die Big Five for Life kennen lernen.

Ich bin erwachsen und in solchen Cafés wird mir zu viel kalter Kaffee getrunken. Und so exotisch wie die fünf größten afrikanischen Wildtiere finde ich die Frage nicht: Wie das Leben gelingt. Was man selbst dazu beitragen kann. Das liegt wahrscheinlich daran, dass ich das mit der Suche nach dem Sinn und den Antworten auf die großen Fragen des Lebens hauptberuflich mache. In der christlichen Edition, andere Abteilung, nicht nur im Buchladen.

Für Matt Haig würde ich aber eine Ausnahme machen und mir sein Buch dort in dieser Ecke schnell vom Stapel nehmen. Denn er spricht aus Erfahrung. Mit 24 Jahren erkrankte er schwer an einer Depression. Den Weg hinaus aus seiner Krankheit beschreibt er in seinem Buch „Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben“. Matt Haig nimmt seine Krankheit und die Erfahrungen damit sehr ernst - aber er nimmt alles auch mit Humor. Das mag daran liegen, dass er Brite ist. Es ist auf jeden Fall bemerkenswert, den in der Achtsamkeitsecke findet man Humor sonst eher selten.

Zu den Ratschlägen, die er selbst gerne öfter befolgen würde, gehört auch der mit dem Gewächshaus. „Sei dir selbst transparent. Bau deinem Geist ein Gewächshaus. Sieh hinein.“ Ich finde seinen Gedanken schön, gerade als jemand, der viel mit den berühmten „Sorgen, Nöten und Problemen“ anderer Menschen zu tun hat, nicht nur mit den eigenen. Da brauche ich einfach ein Gewächshaus für meinen Geist, für das, was mich beschäftigt, was in mir Pflege braucht, damit es gedeihen kann.

Ein heller, warmer Ort, ein bisschen abgelegen am Ende eines Gartens, für alles, was mich im Innersten bewegt. Wo ab und zu jemand kommt, mit hinschaut, hier ein bisschen zupft und jätet, da ein bisschen gießt und düngt. Und dann ein Fensterchen kippt, damit ich genug Luft bekomme, und die Tür leise hinter sich schließt, damit ich meine Ruhe habe. Da kann ich mich selbst von außen betrachten, das, was gedeiht, das, was ein bisschen mickert - und natürlich alles, was in der Blüte steht oder schon reif ist. Und so meine eigene Gärtnerin sein.

Es gilt das gesprochene Wort.

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/worte-zum-tage>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>