Kirche im hr

01.03.2021 um 05:18 Uhr
hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Irmela Büttner,
Evangelische Pfarrerin, Offenbach-Bieber

Stell dich in die Sonne

Stell dich in die Sonne, wärme dein Gesicht, spring hinein ins Leben, mitten ins Licht. Zeig, was du kannst, verstecke dich nicht, vertrau auf Gottes Segen und fürchte dich nicht.

Ein Mutmachlied

So geht ein Lied, das ich Mutmachlied nenne. Ich sing' es gern im Religionsunterricht mit meinen Schüler:innen. Das tut mir auch gut: Stell dich in die Sonne, wärme dein Gesicht, spring hinein ins Leben, mitten ins Licht. Mit diesen Worten durchbreche ich deprimierenden Gedanken. Sie lenken meinen Blick auf das Positive. Gerade in Zeiten, die eher bedrückend sind,

Singen und Tanzen

In der Schulklasse haben wir uns zu dem Lied bewegt. Wir haben uns fest auf den Boden gestellt. Wir öffnen die Arme, wir strecken das Gesicht der Sonne entgegen, wir hüpfen mit einem großen Sprung nach vorne, zeigen Muskeln, nehmen die Hände vors Gesicht, strecken die Hände nach oben, stellen uns

selbstsicher hin und stemmen die Hände in die Hüften.

Zuhause bewegen

So kann ich auch zuhause allein für mich dunkle Gedanken abschütteln. Es tut gut, sich zu bewegen. Das entdecken gerade viele. Auch wenn es noch nicht im Sportverein mit vielen anderen geht. Aber etwas geht immer: Das Fenster aufmachen, sich strecken, mit oder ohne Sonnenschein.

Nicht nur denken, auch tun

Ich will mehr als mir nur vorstellen, wie sich Fröhlichsein anfühlt. Ich will es wirklich tun. Dafür brauch ich ein bisschen Mut. Loslegen. Jetzt ist die Zeit, wo ich das üben kann: Aufrecht stehen, aufrecht gehen. Meine Füße spüren, den festen Stand. Meine Arme nach rechts und links ausstrecken. Mich spüren zwischen Erde und Himmel. Das brauch ich jetzt und später auch. Am liebsten verbinde ich so etwas mit einem Lied, wie mit diesem: Stell dich in die Sonne, wärme dein Gesicht. Vertrau auf Gottes Segen und fürchte dich nicht.