

27.09.2026 um 07:45 Uhr

hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von

Pia Baumann,

Evangelische Pfarrerin, Frankfurt

Wir leuchten, weil wir leben

Ich habe mir eine Glasskin-Maske für mein Gesicht gekauft. Die ist im Moment sehr angesagt. Die Werbung verspricht: Ich bekomme den ultimativen Glow. Auf deutsch: Ich bekomme glatte Haut.

Wie aus Glas mit einem Schimmer von innen

Wie aus Glas, mit einem Schimmer, der von innen zu kommen scheint. Es gibt diese Gesichtsmasken für jeden Hauttyp und für jedes Alter. Auch für fünfzig plus, also für mich. Wenn ich morgens in den Spiegel gucke, sehe ich sehr deutlich, mein Gesicht ist älter geworden. Ich sehe die Schatten unter meinen Augen, die müde Haut, die feinen Linien um den Mund. Ich hätte nichts dagegen, etwas frischer auszusehen. Ein bisschen mehr Leuchten, ein kleiner Glow-up, schadet nicht. Denke ich.

Glow-up ist ein großer Trend

Glow-up, das ist gerade ein ziemlich großer Trend. Gemeint ist eine sichtbare Verwandlung, schöner, strahlender, glänzender soll alles aussehen. Und dieser Trend macht vor meinem Gesicht nicht halt. Dank Socialmedia weiß ich, fast alles in meinem Leben kann ich mit einem Glow-up versehen. Meine Kleidung. Meine Küche. Am besten gleich die ganze Wohnung. Ein paar Klicks weiter reiht sich in meiner Timeline ein Video an das andere.

In fünfzehn Sekunden von Kabeln zu klaren Linien

In gerade mal fünfzehn Sekunden wird in diesen Clips aus einem Wohnzimmer voller Kabel und

Krimskrams eines mit klaren Linien und warmem Licht. Und aus einer vollgestellten Küche eine Wohlfühloase mit viel Platz und aufeinander abgestimmten Farben. Ich schau mir diese Vorher-Nachher-Filmchen gerne an. Man sieht kein dreckiges Geschirr und auch keine unausgepackten Einkaufstaschen. Nichts liegt rum. Alles ist perfekt und clean. Und dann frage ich mich: Lebt da eigentlich jemand?

In meiner Küche wird gelebt

In meiner Küche jedenfalls schon. Sie wird nicht nur aufgeräumt. In ihr wird gekocht und gegessen. Es liegen Rechnungen rum, die noch bezahlt werden müssen. Der Elternbrief mit den letzten Infos zur Klassenfahrt. Die Katze hat in der Küche ihren Fressnapf. Und am Abend sitzen wir zusammen, quatschen, spielen oder planen den nächsten Urlaub. Die Küche ist das Herzstück unserer Wohnung.

Gebrauchsspuren, weil sie gebraucht wird

Sie hat Gebrauchsspuren, weil sie gebraucht wird. Und das vielfältige Leben sieht man ihr an. Genauso wie meinem Gesicht. Ich lebe damit seit über fünfzig Jahren. Ich habe gelacht und geweint. Mich gesorgt und gefreut. Manchmal zu viel Sonne abbekommen. Mein Gesicht trägt sichtbare Spuren. Deswegen hätte ich nichts gegen ein kleines Glow-up. Ein bisschen frischer. Ein bisschen strahlender.

Zweifel an einer einzelnen Schönheitsmaske

Ich habe allerdings meine Zweifel, ob eine einzelne Schönheitsmaske dafür reicht. Vor kurzem habe ich gelesen: Es gibt noch ein ganz anderes Leuchten zu entdecken. Eines, das ich mit bloßem Auge nicht sehen kann.

Musik

Ich leuchte. Tatsächlich. Und nicht nur ich. Wir alle leuchten. Wissenschaftler haben herausgefunden: Lebende Zellen geben ununterbrochen Licht ab. Winzige Mengen. So wenig, dass unsere Augen davon nichts mitbekommen. Man braucht hochempfindliche Kameras und fast völlige Dunkelheit, um es sichtbar zu machen.

Ultraschwache Photonenemission

Die Forscher nennen es ultraschwache Photonenemission. Was dabei in den Zellen passiert, ist ziemlich kompliziert. Ich verstehe nur einen Bruchteil. Einfach zusammengefasst, sie haben herausgefunden: Weil wir leben, leuchten wir.

Das ist toll. Vor allem, weil dieses Leuchten offenbar völlig unbeeindruckt davon ist, wie ich gerade

aussehe oder mich fühle. Meine Zellen warten nicht darauf, dass ich ausgeschlafen bin. Sie leuchten. Mit den Augenringen und den vielen kleinen Falten.

Mit allem, was sich in mein Gesicht eingeschrieben hat

Mit allem, was sich in mein Gesicht eingeschrieben hat. Plötzlich erscheint mir der morgendliche Blick in den Spiegel in einem ganz anderen Licht. Denn mein eigenes Leuchten braucht keinen Glow-up. Ich muss nicht erst etwas an mir verbessern, damit ich leuchte. Das Leben selbst scheint aus mir heraus. Auch wenn ich es nicht direkt sehen kann: Dieser Gedanke gefällt mir. Und er erinnert mich daran, was der Apostel Paulus beschrieben hat. Bei ihm heißt es: Gott hat einen hellen Schein in unser Herz gelegt (2. Korinther 4,6).

Kein Heiligenschein, kein Scheinwerfer

Auch den kann ich mit den Augen allein nicht sehen. Es ist kein Heiligenschein, kein Scheinwerfer. Trotzdem nehme ich ihn wahr, bei anderen leichter als bei mir selbst. Aber auch das nicht immer sofort. Mir fällt da besonders Dolly Parton ein. Vor einem Monat ist sie gestorben. Viele kennen sie von ihrer Musik, manche aus ihren Filmen. Lange habe ich sie vor allem als eine Frau wahrgenommen, die ziemlich viel Glitzer und Glow hatte.

Musik

Dolly Parton glitzerte und leuchtete. Seit ihrem Tod sind viele Bilder aus ihrem Leben noch einmal zu sehen gewesen. Und wenn jemand etwas vom Glow-up verstanden hat, dann vermutlich sie. Sie trug riesige blonde Perücken und hohe Schuhe.

Sie spielte mit ihrem Aussehen

Sie schmückte sich mit viel Glitter und Glitzer. Dabei hat sie nie so getan, als sei das Natur. Im Gegenteil, sie spielte mit ihrem Aussehen und nahm sich selbst dabei nicht allzu ernst. Jetzt, nach ihrem Tod, fällt mir auf: Der Glamour ist nur ein kleiner Teil, an den sich ihre Mitmenschen erinnern. Im Vordergrund stehen ihre Musik, ihre Stimme, ihre unglaubliche Karriere. Aber erstaunlich oft kommt noch etwas anderes dazu.

Etwas, das mir nicht so bewusst war

Etwas, das mir nicht so bewusst war. Dolly Parton war großherzig. Sie hat Menschen nie abgewertet. Nicht wegen ihres Aussehens. Nicht wegen der Menschen, die sie liebten. Nicht wegen ihrer Herkunft. In mehreren Nachrufen kann man lesen: Ihr Glaube kannte keinen erhobenen Zeigefinger.

Dolly Parton wusste, wie es ist, arm zu sein

Dolly Parton wusste, wie es ist, arm zu sein. Keine Bildungschancen zu haben. Kaum Bücher im Haus. Ihr Vater konnte nicht lesen und schreiben. Sie hat oft erzählt, wie sehr ihn das belastet hat. Eines der bekanntesten Beispiele dafür, was sie daraus gemacht hat, ist ein Leseförder-Programm, das sie Ende der 90er Jahre in ihrer Heimat in Tennessee gegründet hat.

Jeden Monat ein hochwertiges Buch

Kinder bekommen jeden Monat ein hochwertiges, altersgerechtes Buch. Von der Geburt an bis zum fünften Geburtstag. Das Buch wird mit der Post direkt nach Hause geschickt. Der Name des Kindes steht auf dem Umschlag. Die Bücher sind für alle Kinder kostenlos, egal, wie viel die Eltern verdienen. Kein Kind soll ohne Bücher aufwachsen müssen.

Aus einem lokalen Projekt wurde eine große Bewegung

Aus dem kleinen lokalen Projekt ist längst eine große Bewegung geworden. Millionen von Büchern wurden bereits verschickt. Ich stelle mir all diese Bücher bei den Familien auf ihren Küchentischen vor. Zwischen Müslischalen und Krümeln. Ein Kind packt sein Buch aus, jemand setzt sich dazu und liest vor. Und irgendwo zwischen diesen Müslischalen und Krümeln ist damit auch etwas von Dolly Parton angekommen.

Das Leuchten einer Frau, die das Kind nie kennenlernen wird

Das Leuchten einer Frau, die dieses Kind niemals kennenlernen wird und die ihm trotzdem etwas zukommen lässt. Ein Buch. Monat für Monat. Mit seinem Namen auf dem Umschlag. Genau das macht Dolly Parton für mich so besonders. Sie konnte spektakulär glitzern.

Sie war nicht zu übersehen

Sie war nicht zu übersehen. Mit ihren Perücken, ihren Kleidern, ihrer Stimme sagte sie: Schaut mich an. Und zugleich hat sie andere gesehen. Sie zeigt mir, das eine schließt das andere nicht aus. Glitzern und Leuchten. Hohe Schuhe und Bücher auf dem Küchentisch. Was ich daraus lerne: Das Leben leuchtet sowieso. Weil es Leben ist.

Manchmal glitzert es und sagt: Schau her

Manchmal glitzert es und sagt: Schau her. Und manchmal leuchtet es einem anderen Menschen entgegen und sagt: Ich sehe dich. Und hin und wieder geschieht sogar beides zur selben Zeit. Ich glaube, ich benutze heute meine Glasskin-Maske. Und während sie wirkt, setze ich mich an meinen Küchentisch und höre Musik von Dolly Parton. Dieses Glow-up tut mir gut.

<https://www.geo.de/wissen/es-gibt-tatsaechlich-ein-lebenslicht-und-es-erlischt-beim-sterben-35735742.html>

<https://sonntagsblatt.de/artikel/kultur/dolly-parton-eine-queere-ikone-mit-tiefem-glauben>

<https://edition.cnn.com/2016/11/02/entertainment/iyw-dolly-parton-imagination-library>

[i]

<https://www.reuters.com/world/us/dolly-partons-legacy-lives-through-book-deliveries-kids-2026-08-28/>