

30.07.2025 um 00:01 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Jana Koch-Zeißig,

Ev. Pfarrerin in Fulda

Leichtfüßig wie Kinder

Lachen: Hoch, hell, frei – es trägt über den Zaun des Stadions bis auf meinen Spazierweg. Ich bleibe stehen. Nur kurz, denke ich. Aber dann zieht es mich doch Richtung Stadion.

Kinder flitzen, lachen, spielen

Unten auf dem Rasen: Kinder. Sie flitzen hinter der Trainerin her, überschlagen sich vor Energie, lachen, fangen einander.

Kein Wettkampf. Kein Ernst. Nur Spielen. Leben. Leichtfüßig und laut.

Erwachsenen fehlt die Leichtigkeit oft

Ich trainiere selbst auch Leichtathletik-Kinder im Verein. Und ich habe eigene. Ich weiß, wie vollgetankt diese kleinen Menschen sein können – voller Bewegung, voller Freude, voller Jetzt. Manchmal beneide ich sie. Denn ich merke: Mir fehlt diese Leichtigkeit zu oft.

Ich laufe, weil ich muss. Ich plane, weil ich soll. Ich halte durch. Aber lachen? Einfach so? Ohne Grund? Das ist seltener geworden.

"Werdet wie Kinder"

So geht es wahrscheinlich den meisten Erwachsenen. Dabei sehnen sich viele nach Lachen und Leichtigkeit. Jesus gibt deshalb den Tipp: „Werdet wie die Kinder – dann steht euch das Himmelreich offen.“ (Matthäus 18,3)

Das ist keine Aufforderung zum Kindischwerden.
Sondern ein Erinnern daran, was es braucht, um sich leicht und frei zu fühlen.
Kinder brauchen keine Kontrolle. Sie brauchen Nähe.
Und dann laufen sie los, als könnten sie fliegen.

Ein Schlüssel - auch für Große

Darin steckt ein Schlüssel – auch für uns Große: Nicht alles im Griff zu haben. Nicht alles planen.
Sondern sich getragen wissen. Vom Leben. Von Gott. Und von denen, die an unserer Seite sind.

Später am Abend sitze ich mit meinen Kindern auf der Treppe vor dem Haus.
Noch warm, noch hell, noch Sommer. Wir teilen eine Schale Kirschen.
Und ich denke: Genau jetzt. Das ist einer dieser Momente.

Und dann machen wir Kirschkern-Weitspucken, bis wir vor Lachen nicht mehr können: Hoch, hell,
frei. Und es fühlt sich an wie Himmel.