21.09.2026 um 06:30 Uhr
hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Charlotte von Winterfeld,
Evangelische Pfarrerin, Frankfurt

Du bist gut genug

Du bist gut genug. Ein Satz aus einem Popsong – seit dem Sommer begleitet er mich. Auch jetzt, wo der Herbst kommt, lässt er mich nicht los.

Wie Blumengarten und Shirin David den Song gemeinsam entwickelten

Entstanden ist er durch eine ungewöhnliche Zusammenarbeit. Die Berliner Band Blumengarten und die Rapperin Shirin David haben gemeinsam getextet und komponiert. Millionen Menschen weltweit haben den Song für sich entdeckt – sie unterlegen ihre Videos damit oder zitieren ihn in den sozialen Netzwerken.

„Du bist gut genug“ als musikalischer Zuspruch

„Du bist gut genug.
Ich weiß nicht, was die Welt dir sagt.
Bleib einfach nur du.“

So singt Rayan mit hoher und emotionaler Stimme. In dem Musikvideo habe ich das Gefühl: Er meint wirklich mich. Er will mich trösten. Neben seiner etwas fülligen Statur kommt dann Shirin David ins Bild mit dem, was man Idealmaße nennt. Eigentlich passen die beiden nicht zusammen, aber für diesen Song und seine Botschaft sind sie perfekt.

Rayan und Shirin David erzählen von Druck und Perfektion

© 2026 · Kirche im hr

In dem Teil, in dem Shirin David rapt, spricht sie von dem Druck, der auf ihr lastet. Viele bewerten sie von außen, reduzieren sie auf Bauch, Beine, Po. Sie ist nie zufrieden mit sich, weiß nicht, ob sie Familie oder Karriere in den Vordergrund rücken soll, und weint manchmal im Bett. Ihre Sehnsucht nach Perfektion ist groß. Oft muss sie sich selbst sagen: „Bleib so, wie du bist."

Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein statt Leistungsdruck

Mut machen gegen Selbstzweifel und Leistungsdruck von außen, sich selbst akzeptieren können, Selbstbewusstsein stärken - das steckt in diesem Song. Und
offenbar sehnen sich viele Menschen genau danach. Warum mich die Botschaft persönlich berührt Ich habe mich gleich abgeholt gefühlt. Auch ich stehe immer wieder vor der Herausforderung, Familie und Beruf gut zu vereinen. Und scheitere daran. Gerade deshalb trifft mich der Song mitten ins Herz. Du bist gut genug. Das reicht.

Ein Refrain, der durch den Alltag begleitet

Der Refrain bleibt mir im Ohr. Und passt auf so viele Situationen. Als meine Tochter sich über ihre Zeugnisnote in Mathe ärgert, singt eine Freundin ihr ins Ohr: „Du bist gut genug." Auch bei uns zuhause ist der Refrain angekommen. Meine Mutter bekleckert sich im Restaurant, die Enkel rufen: „Du bist gut genug."

„Du bist gut genug" auch dann, wenn nicht alles perfekt läuft

Ich passe nicht mehr in meine zehn Jahre alte Lieblingshose. Mein Mann umarmt mich und sagt: „Du bist gut genug." Und wenn ich im Stress laut werde, weil meine
Kinder mal wieder nicht rechtzeitig zur Abfahrt bereit sind und ich mich hinterher entschuldige, singen meine Kinder: „Du bist gut genug."

Ein Satz, der stark macht und entlastet

Du bist gut genug. Ein Satz, den ich immer wieder brauche. Wenn andere ihn mir sagen oder er in mir selbst auftaucht, macht mich das stark und entlastet mich. Ich glaube fast: Gott steckt dahinter. Jedes einzelne Mal.

Kann dieser Erfolg wirklich nur Gott erklären?

Bei einem Interview wird die Band Blumengarten gefragt, warum der Song so erfolgreich geworden ist. Ihre Antwort: „Das kann nur Gott erklären."

© 2026 · Kirche im hr

© 2026 · Kirche im hr