

“WENN ICH NUR DICH HABE” SONGIMPULSE

SONGIMPULS ZU VERSE 1:

WENN GOTT NICHT LIKED

Ich war ziemlich aufgeregt, als ich mein erstes Bild bei Instagram hochgeladen hatte. Wer würde es liken? Was würden Menschen denken, wenn sie es sehen – und wie mich anschließend bewerten?

Ich erinnere mich nicht mehr, welches Bild es war. Ich kann es auch nicht nachschauen, weil ich im Laufe meines Insta-Lebens immer wieder Bilder gelöscht habe. Woran ich mich allerdings erinnere, ist, dass ich in meinem Bett lag und noch kurz vor dem Einschlafen aufgeregt die Likes gezählt habe. Woran ich mich auch erinnere, ist, dass ich manchmal auf den Profilen meiner Freundinnen nachgeschaut habe, ob sie vielleicht noch mehr Likes haben als ich. Woran ich mich erinnere, ist, dass ich ziemlich lange nachgedacht habe, ob meine caption passend und catchy ist.

Man kann sich bei Insta eine ganz eigene Identität erschaffen: Ich kann zum Foodblogger werden, der jedes Essen wie ein Kunstwerk inszeniert. Ich kann zum Fitnessblogger werden, meine Trainingseinheiten in Szene setzen und neue Sportoutfits präsentieren. Ich kann Hash-tags wie #stayhealthy benutzen und mich selbst nicht gesund fühlen. Ich kann mich selbst bei Instagram zeigen – mal posierend an meinem Lieblingsort, dann ganz cool vor einem Graffiti. Ich kann auf den Bildern strahlen, kann die „ich bin so glücklich“-caption verfassen und gleichzeitig kann ich beim Hochladen tief enttäuscht sein.

Instagram macht vieles möglich.

Dort kann ich mir ein Ich erschaffen.

Es gibt Likes von Fashionliebhaber:innen, wenn ich mich in den neuesten Trends zeige. Es gibt Likes von Tierliebhabern, wenn ich ein cutes Hundebild hochlade. Je nachdem, was ich hochlade und wen das interessiert, werden mir Herzen geschenkt. Das kann Stress auslösen – es kann zu einem Kreislauf werden – es kann Leere hinterlassen. Leere, weil meinem Profil Herzen gesendet werden, die mich vielleicht gar nicht meinen. Sie meinen nur den Teil meines Ichs, den ich auf Instagram präsentiere.

Ich frage mich: Wenn Gott bei Instagram wäre – was würde er liken?
Wann würde er Bilder von mir liken?

Das ist natürlich alles rein hypothetisch, aber meine These ist: Gott würde gar nicht liken.



Gott ist Schöpfer. Am Anfang der Bibel steht, dass Gott den Menschen formte (zum Nachlesen: Genesis 2,7). Die Bibel ist ursprünglich nicht auf deutsch geschrieben, sondern der erste Teil der Bibel entstand auf hebräisch. Im Hebräischen bezeichnet dieses Wort „formen“ die

Aktion eines Künstlers oder einer Künstlerin. Wenn jemand beispielsweise einen Krug töpft und all seine Liebe und Kraft in dieses Kunstwerk hineinlegt, dann spricht man von „formen“. Gott hat in seinem Schaffensprozess all seine Liebe in dich hineingelegt. Er hat dich geschaffen. Als sein Kunstwerk.

Warum ich glaube, dass Gott uns bei Instagram nicht liken würde?

Ich glaube das, weil er über unser ganzes Leben schon ein riesiges Herz gelegt hat, weil wir in das Leben hineingeliebt wurden.

Gott bewertet nicht unsere Selbstdarstellung bei Instagram – bewertet nicht das, was wir dort inszenieren – er liked uns nicht wegen eines cuten Hundegesichts, sondern er sieht uns. Ganz tief ins Herz. Er hat uns ja gemacht – wir sind ihm vertraut.

Bei ihm muss ich nicht mein bestes, wohlüberlegtes Bild rauskramen, um ein Like zu bekommen.

Ich bin schon längst geliebt. Nicht mit einem schnell getippten Herz bei Instagram.

Ich bin so tief geliebt, dass Gott mir Leben geschenkt hat.

Ich bin so tief geliebt, dass ich mir nicht ein Ich überlegen muss, das ich ihm zeige.

Ich bin so tief geliebt, dass keine Likes der Welt mir das bestätigen müssen.

VERTIEFUNG ZU “WENN GOTT NICHT LIKED”

Bildet kleine Grüppchen und tauscht euch über diese Fragen aus:

1. Bist du bei Instagram oder einer anderen digitalen Plattform? Wie ist das für dich?
2. Falls du bei Instagram bist: Was zeigst du von dir? Welches Ich präsentierst du?
3. Erinnerst du dich an eine Aktion von dir, die du gemacht hast, um beliebter, geliebter oder angesehener zu sein?
4. Was bedeutet es für dich konkret, dass Gott dich liebt? Kannst du das begreifen?
5. Wenn es vollkommen egal wäre, was Menschen über dich sagen und ob sie dich liken – was würdest du anders machen?

Janina Crocoll mag fast alles, was kreativ und kunstvoll ist – sie liebt Musik, Theater, Gedichte und Malen.

Aus diesem Grund schätzt sie auch Instagram, weil dort immer wieder neue Inspiration wartet.

Ansonsten lacht und lebt sie gerne mit ihrem Ehefreund Jan und liebt es, Menschen bei sich willkommen heißen zu können.

Janina arbeitet bei SoulDevotion, einem Verein, der Jungerwachsene darin begleitet und ermutigt, ganzheitlich mit Gott im Leben unterwegs zu sein.

Ihr Traum ist, dass Kirche ein buntes Zuhause ist, in dem Menschen erleben, dass sie geliebt sind.



FUN FACT: Als Janina sich zum ersten Mal bei einer Social-Media-Plattform angemeldet hat, hat sie tagelang überlegt, wie sie sich nur nennen könnte. Aus diesem langen Überlegen folgte aber wenig Kreativität.

Am Ende nannte sie sich – heute nicht mehr nachvollziehbar – tatsächlich Kartoffel.

SONGIMPULS ZU VERSE 2:

RANDVOLL

„Eigentlich hab ich schon genug, aber das geht vielleicht doch noch ...“ – Kennst du diesen Satz? Egal ob beim Shoppen, beim Essen, beim Feiern, beim Zocken oder beim Netflixen – meistens fällt es doch ziemlich schwer, die Grenze zu finden und selber aufzuhören, wenn man nicht durch irgendwelche Umstände gestoppt wird.

Es findet sich immer ein Grund, doch noch weiterzumachen. „Eigentlich hab ich schon genug gegessen, aber die Pizza ist so lecker.“ – „Eigentlich hab ich schon genug Zeit auf Insta verbracht, aber ich will nicht an morgen denken, deshalb hör ich noch nicht auf.“ – „Eigentlich hab ich schon genug gelernt, aber ich hab Angst, dass ich was vergesse.“ – „Eigentlich hab ich schon genug getrunken und bin eigentlich voll, aber dann denken die anderen über mich, dass ich nichts vertrage.“

Ich glaube, es fällt dann besonders schwer, das persönliche „Genug“ zu finden, wenn man sich selbst nicht für „genug“ hält. Nicht schlau genug, nicht schön genug, nicht stark genug. Wenn man in einem Bereich des Lebens einen Mangel spürt, versucht man ihn irgendwie auszugleichen. Dann „braucht“ man das Oberteil, den Film, den Cocktail oder die Anerkennung der anderen, um sich besser zu fühlen und sich selbst aufzuwerten. Auch wenn es eigentlich Quatsch ist, weil es ja an unserem Wert nicht wirklich etwas ändert. Die Werbeindustrie funktioniert auf Grund unserer Mangel-Ausgleichs-Orientierung. Glückliche, zufriedene Menschen kaufen weniger. Sie brauchen weniger.

Glückliche Paare können sprichwörtlich von Luft und Liebe leben. Sie brauchen nichts anderes, als sich gegenseitig. Der Satz „Du bist mein Ein und Alles“ lässt keinen Zweifel daran. In einem Psalmgebet in der Bibel heißt es: „Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln“ (Psalm 23,1).

Gottes unendliche Liebe gilt jedem einzelnen von uns. Das beweist er damit, dass er Mensch geworden und am Kreuz für uns gestorben und wieder auferstanden ist. Sein „Ja“ zu uns gilt. Seine Liebe stillt die Bedürfnisse unserer Seele. Sie ist die Antwort auf unsere Suche nach Anerkennung, nach Aufmerksamkeit, nach Liebe, nach Sicherheit.

Durch seine Liebe brauchen wir nicht in eine Scheinwelt flüchten, weil er uns die Kraft gibt, das Hier und Heute und Jetzt zu ändern. Durch sein „Ja“ zu uns, müssen wir nicht jemand anders sein als wir sind, damit andere uns mögen. Seine Liebe ist das, was wir brauchen. Und sie ist im Überfluss da.

In dem Psalmgebet heißt es weiter: „Du schenkst mir voll ein“ (Psalm 23,5). Das heißt, dass Gott nicht geizig ist, sondern unseren Lebensbecher randvoll macht. Es ist mehr als genug Liebe da. Für dich und mich und andere.

Und, wenn wir plötzlich alles haben, was wir brauchen, dann können wir eigentlich auch im Materiellen großzügig sein, z.B. andere zum Essen einladen, einfach so. Oder mal den Kleiderschrank



ausmisten und eine Kleidertauschparty organisieren oder jemandem etwas schenken. Weil der Blick von uns weg geht – zu den anderen hin. Weil wir keine Angst mehr haben müssen, zu kurz zu kommen. Weil Gott für uns sorgt.

VERTIEFUNG ZU "RANDVOLL"

1. Wenn du mal wieder deine Grenze nicht findest, dann überleg mal, was dahintersteckt. Hast du Angst vor dem morgigen Tag? Sehnt du dich nach guten Freundschaften? Glaubst du nicht, dass du wertvoll bist? Sag das, was dich beschäftigt, einfach Jesus im Gebet. Er hat „genug“ für dich und du bist „genug“.
2. Die Schule ist ein besonders guter Ort dafür, eine kleine Gegenbewegung zu so manchen „ungenügend“- und „mangelhaft“-Bewertungen zu starten. Zum Beispiel mit Ermutigungszetteln zum Mitnehmen, oder einer kleinen Demo im Pausenhof. Überlege, wie du anderen sonst noch von deinem Überfluss abgeben kannst. Im Songimpuls sind schon ein paar Vorschläge, vielleicht fallen dir noch weitere ein.

Maria-Elaine Seeberger arbeitet als Jugendreferentin in der Ev. Kirchengemeinde Großbottwar. Sie liebt es, auf kreative Weise Jesus zu verkünden, mag den Satz „vollbringe wahllos Taten voller Freundlichkeit und sinnloser Schönheit“ und versucht, ihn ziemlich oft umzusetzen.



FUN FACT: Märi geht mit Jesus shoppen. Es kam schon öfter vor, dass ihr plötzlich kurz vor dem Kauf die Liedzeile „In Jesus hab ich alles, was ich brauch“ eingefallen ist. Dann weiß sie, dass sie dieses Teil nicht kaufen soll und hat wieder ein bisschen Geld gespart.

SONGIMPULS ZUM CHORUS UND ZUR BRIDGE:

REZENTRIERUNG

Da steht sie im Raum, diese Frage. Wer gehört eigentlich zu mir? Wer hält denn zu mir? Sind das Freunde, Familie oder doch jemand anderes?

Ich hatte schon diese leeren Zeiten. Wo ich nicht mehr wusste, wo ich hin gehöre. Beziehungen waren leer, Freundschaften aufgebraucht. Wo ist mein Platz? Wer hilft mir hier wieder raus?

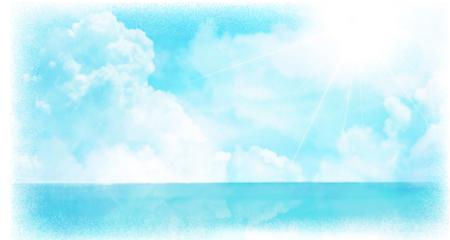
*Wenn ich nur dich habe, hab ich mehr als genug
Auch wenn ich außer dir nichts habe, bist du mehr als genug*

Für mich war klar, ich kann mich betend an Gott wenden.
In verschiedenster Form – je nachdem, was ich brauche.

Mal setze ich mich auf mein Rennrad, fahre so schnell und so weit ich kann. All meine Wut, Aggression, Verzweiflung kommt da raus. Wenn die Straße leer ist, schreie ich sie Gott entgegen. Da begegnet er mir dann manchmal – in der Erschöpfung vom Fahren, im sich auf-tuenden Horizont auf dem Gipfel, mal im Flow der Abfahrt.

Ich habe mir eine „Morgenliturgie“ eingerichtet. Sie ist simpel und kurz. Hinstellen, bewusst atmen. Das immer gleiche Gebet. Immer gleiche Bewegungen. Sie helfen mir, mich auf Gott einzulassen – egal, was in dem vor mir liegenden Tag auf mich warten wird. Da begegnet er mir dann manchmal – in der Stille, in meinem Herz, im Gebet für jemanden. So bleibe ich zentriert auf den, der das „Genug“ sein will.

*Einmal um die Welt, es geht alles viel zu schnell
Auf der Suche nach uns selbst, weil uns hier nichts hält
Quer durch Raum und Zeit, wir streben nach Halt,
Doch die Suche ist vorbei, ich hab mein Ziel erreicht*



Ich wünsche dir Aktivitäten, Zeiten und auch Menschen, die dich rück-zentrieren. Wieder zu dem bringen, der Halt gibt. Gott!

VERTIEFUNG ZU "REZENTRIERUNG"

Habt ihr Lust, meine „Morgenliturgie“ mit mir zusammen zu machen? Ihr könnt sie natürlich auch jederzeit wann anders am Tag machen.

MORGENLITURGIE ZUM SELBSTVERSUCH

1. Stillwerden (fest auf den Boden stellen und auf den Atem achten)

2. Gebet mit Bewegungen

„GEIST DES LEBENDIGEN GOTTES, ERFRISCHE MICH WIE TAU AM MORGEN.

ÖFFNE MICH, ERFÜLLE MICH, FORME MICH, FÜHRE MICH.“

„Geist des lebendigen Gottes“:

Hände in Kopfhöhe seitlich nach oben öffnen

„erfrische mich wie Tau am Morgen“:

Fingerspitzen zum Gesicht wenden und mit spielenden Fingern („Tropfen“)
die Hände vor dem Kopf entlang des Körpers nach unten führen

„öffne mich“:

Arme seitlich ausbreiten, soweit der Raum reicht

„erfülle mich“:

Handfläche zum Schlüsselbein bewegen und dicht vor dem Körper
bis zum Unterleib führen und dort zusammenlegen

„forme mich“:

Mit den Handflächen der zueinander zeigenden Hände vor dem Bauch/Unterleib ein imaginäres Stück Erde formen

„führe mich“:

Hände – mit den Handflächen nach oben – nach vorne ausstrecken

3. Anfangsgebet (laut gesprochen)

„MEIN HERR UND MEIN GOTT, NIMM ALLES VON MIR, WAS MICH FERNHÄLT VON DIR.
MEIN HERR UND MEIN GOTT, GIB ALLES MIR, WAS MICH HINFÜHRT ZU DIR.
MEIN HERR UND MEIN GOTT, NIMM MICH MIR UND GIB MICH GANZ ZU EIGEN DIR.“
(ein Taizé-Lied nach Nikolaus von der Flühe)

4. Fürbitte

für Menschen um dich herum, deine Stadt, deine Familie, deinen Tag, ...
=> alles, was dir gerade einfällt – ohne Druck auf Vollständigkeit!

5. Vaterunser

6. Dankgebet/Zuspruch

„GOTT MIT MIR AN DIESEM TAG! AMEN.“

*Daniel Faißt ist 32 Jahre alt, lebt und arbeitet am schönsten See Deutschlands – dem Bodensee.
Er mag Menschen, Radfahren und Joggen – vor allem, wenn man danach direkt ins Wasser springen kann.*

FUN FACT: Daniel wird immer wieder zentriert von gutem Kaffee & Montag morgens um 5:40 Uhr joggen.

