

Kirche in WDR 4 | 24.06.2026 08:55 Uhr | Heidrun Viehweg

verliebt in mich

Guten Morgen!

Ich sitze im Kreis mit den Kindern der Religionsgruppe der Klassen 1-4, und wir singen eins unserer gemeinsamen Lieblingslieder: "Wenn Du glücklich bist, dann klatsche in die Hand!" Und das geht so: Die Kinder suchen sich ein Gefühl aus und eine Aktion dazu – also zum Beispiel: in die Hände klatschen, wenn ich glücklich bin. Und dann singen wir – und klatschen an der entsprechenden Stelle. Dann kommt das nächste Gefühl: traurig sein. Dazu passt es dann, tief zu seufzen. Bei "wütend" stampfen wir auf und bei "müde sein" gähnen wir, bei höchstem Glück rufen alle laut "Hurra!".

Und heute ist ein neues Gefühl dabei: Ein Kind sagt: "verliebt sein". "Wunderbar", sage ich – dann nehmen wir noch dazu: den, den wir liebhaben, mit beiden Augen anblinzeln. Also: "Wenn Du mich liebhabst, blinzel mir mal zu". Aber nein – das Kind schüttelt den Kopf. "Nicht einen anderen liebhaben – MICH liebhaben." Ich stutze. Ich lächle, und ich frage: "Wie kommst Du denn auf "sich selbst liebhaben"?" Die prompte Antwort: "Weil das das schönste Gefühl ist." "Und warum", frage ich weiter. "Weil man dann nicht traurig sein muss und keine Angst hat." Ich bin begeistert. Wir singen: "Wenn Du Dich selbst liebhabst, nimm Dich in den Arm" und alle Kinder legen fest beide Arme um den eigenen Körper.

Die Idee zu dieser Strophe kam wohl von dem Lied "Verliebt in mich" von Fayan und Dalton: ein erfolgreicher Deutsch-Rap Song. Zu Hause höre ich es – und find's wunderbar: So viel Energie, so viel Spaß, so viel "verliebt in mich" ohne Arroganz oder Egoismus – einfach aus purer Lebensfreude.

Ich erinnere mich, was das Kind gesagt hat: "In mich selbst verliebt sein, ist das schönste Gefühl, weil man nicht traurig ist und keine Angst hat!" Ich will das mal einen ganzen Tag lang versuchen!

Aber das wird ganz schön schwer: Morgens in den Spiegel schauen, vor dem ersten Kaffee – bin ich verliebt in mich? Nun ja...

In die Küche schlurfen, wo schon wieder der Abwasch von gestern stehengeblieben ist. Hinein in einen Tag, an dem alles schief geht: Meine genialen Ideen kommen nicht an; ich komme zu spät zu Terminen; ich vergesse, meine Mutter anzurufen; der Hund kommt nicht lang genug raus, die Kinder schauen zu viel aufs Handy. Und als endlich, endlich alle im

Bett sind schlurfe ich ins Bad und schaue in mein müdes Gesicht. "Ich bin verliebt in mich", singt Fayan, "verdammt noch mal, seh` ich gut aus!" Ich schau mich an – und muss doch lächeln.

"Wer sich selbst liebhat, ist nicht traurig und hat keine Angst" – auch nicht dann, wenn der Tag schief läuft; auch nicht dann, wenn ich Fehler mache; auch nicht dann, wenn die Erwartungen von anderen oder meine eigenen nicht mal im Entferntesten erfüllt werden. Und ist nicht auch die Liebe zu sich selbst ein Teil des höchsten Gebotes Gottes?

"Ich bin verliebt in mich" – morgen versuche ich es direkt noch mal!
Seien Sie gut behütet.

(Ende WDR 4, Verabschiedung für WDR 3 und 5:)
Ihre Pfarrerin Heidrun Viehweg aus Essen.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze