

im pulk

des Monats August 2026



KITSCHKRIEG, Blumengarten
& Shirin David - Gut genug



>>> Gut genug?!!



„Ich weiß nicht, was die Welt dir sagt, aber bleib dir treu! Denn du bist gut genug, so wie du bist!“ Hat dir das schon mal jemand auf den Kopf zu gesagt? Wenn du in die Bibel schaust und den Psalm 139 liest, findest du diese Zusage G*ttes.

Es ist ein Wohlfühlpsalm, der nicht als Stalking zu verstehen ist. Er spricht von einer tiefen Verbundenheit und einem Glauben an G*tt, der in diesem Satz müdet. Auch wenn du an deinem Leben und dem, was du bisher erreicht hast, zweifelst, ist G*tt da.

Wenn du anfängst dich mit anderen zu vergleichen, was sie schon können, besitzen oder erreicht haben in

deinem Alter, ist das oft wenig positiv und extrem schlecht für das eigene Gefühl und die eigenen bisherigen Erfolge. Die verblassen dann oder du schätzt sie weniger wert. Von einem Lifecoach in einem Radiointerview habe ich sinngemäß mal gehört, dass das Ende des eigenen Glücks der Beginn von Vergleichen mit anderen ist. Es erschien mir so treffend.

Man sieht, welche Jobs sie haben, wie die anderen wohnen, welche Autos sie fahren und wohin sie wie oft im Jahr in Urlaub fahren. Und du? Es ist immer weniger, als diejenigen, die einem ins Auge springen...

Das „Du bist gut genug!“ im Lied, das so viral ging, ist fast schon ein Mantra. Ein Satz, den man sich in solchen Momenten immer wieder sagen kann und der auf Grund des Ohrwurmcharakters auch schwer wieder verfliegt...

Du bist ein geliebtes Kind G*ttes! Du darfst mit allen Selbstzweifeln, Sorgen und Ängsten zu G*tt kommen! Sprich mit G*tt laut oder in Gedanken (= beten). Bitte G*tt, klage an, Danke oder lobe G*tt. Nichts anderes sind die Psalmen auch. Es sind vertonte Gebete – mal gläubig-dankend (wie dieser), mal flehend-anklagend oder auch fluchend. Alle 150 Psalmen sind Gespräche mit G*tt und den Erfahrungen, die von den Beter*innen gemacht wurden. Der Psalm 139 sticht dabei für mich besonders heraus und ich empfehle dir, ihn mal zu lesen.

>>> **Das wünsche ich dir für diesen Monat:** Dass du Worte findest, mit denen du Gott das sagen kannst, was dir gerade auf der Seele brennt. Und es auch tust. Und, dass deine Wünsche erhört werden.

Dein Martin Rudolf-Ceglarski, *Regionaljugendseelsorger in Rheinhausen*



Deine Challenge des Monats: Schreibe deinen eigenen Psalm! Also einen Text, in dem du eine deiner Erfahrungen mit G*tt aus deinem Leben beschreibst und der deine Gefühle widerspiegelt. Lass ihn mit Hilfe der KI doch vertonen – und du hast einen astreinen Psalm.

