

STEH

Gib nicht auf, du wirst sehen
Dass du morgen wieder auf den Beinen stehst
Manchmal wird die Welt dich umhauen
Aber du wirst sehen, wer deine Freunde sind

Komm schon, steh, wieder auf
Komm schon, steh
Steh, du wirst wieder rennen

Dein Glaube und deine Geduld werden deine Soldaten sein
Um dich durch deine unruhigen Zeiten zu führen
Setze einfach einen Fuss vor den anderen
Die Kämpfe sind in deinem Kopf
Du hast die Macht, dich deinen Dämonen zu stellen
Ganz gleich, wie sie dir begegnen
Und befreie dich von deiner Angst und Schwäche
Damit du beginnen kannst, dein Leben zu leben

Komm schon, steh, wieder auf
Komm schon, steh
Steh, du wirst wieder rennen
Komm schon, steh, wieder auf
Komm schon, steh
Steh, du wirst wieder rennen

Trau es dir zu und zeige es
Wenn es nötig ist, nimm einfach meine Hand
Steh einfach auf und sag: «Ja, ich kann»

Steh, wieder auf
Komm schon, steh
Steh, du wirst wieder rennen
Steh, wieder auf
Komm schon, steh
Steh, du wirst wieder rennen

Steh, du wirst wieder rennen

Die Entstehung dieses Songs ist ein Zeichen gelebter Nächstenliebe und wahrer Freundschaft. In einem Interview sagt Lenny Kravitz:

«Es ist ein ermutigendes Lied darüber, dass man, egal was das Leben einem zufügt, sofort wieder zurückkommen kann und in Bewegung bleibt. Man gibt die Hoffnung nicht auf, man hält durch und so weiter. Die Wahrheit ist: Es wurde persönlich an einen Freund geschrieben, der von der Hüfte abwärts gelähmt war. Ich war gerade nicht im Land, und ich hatte das Bedürfnis: 'Was kann ich tun? Ich möchte dieser Person einfach nur ein Gespür für das Wenige geben, was ich tun kann.' Also habe ich dieses Lied für diese Person geschrieben. Und die Person läuft jetzt wieder. Sie hat wieder laufen gelernt, sie hat gelernt, wieder zu laufen, wieder auf die Beine zu kommen. Es ist also interessant, es funktioniert auf diese ganz menschliche Art. Aber es geht wirklich um eine Person, der ich das Lied geschrieben habe.»¹

Das Leben erfordert aktive Strategien. Zu viele lassen sich fallen und haben den Eindruck: Das schaff ich nicht. Es sind innere «Dämonen» - ungesunde Einstellungen, die blockieren. Es gilt, sich ihnen zu stellen und sie nicht länger im Kopf sich einnisten zu lassen.

Es sind oft unbewusste Gefühle und Reaktionen, die sich durch frühe Prägungen negativ festgesetzt haben. Es können tiefsitzende Ängste, unangebrachter Neid, Eifersucht, mangelnder Selbstwert, erlebte Kränkungen und vieles mehr sein. Es ist schwierig, diesen Gefühlen Herr zu werden, die uns ganz unvermutet und heftig überfallen können.

Es braucht ein zweifaches «Stand»: Ich nehme zunächst wahr, was in mir ist und akzeptiere es. Dann aber höre ich auf, mich nur als Opfer schwieriger Ereignisse und Umstände zu sehen. Ich stehe auf und suche aktive Strategien, die vorwärtsführen. Das zweite «Stand» betrifft meine Nächsten: Dass sie nicht bloss zuschauen oder ausweichen, sondern ebenso aktiv werden, aufstehen und

¹ Lenny Kravitz on His Most Recent Album, Finding His Soul Mate and Recording In The Bahamas. OCEAN Style, 21.01.2015

liebevoll Zeichen setzen. Wo Worte fehlen, helfen eine schlichte Umarmung und Tränen der Anteilnahme. Diese kleinen Gesten sind entscheidend.

Jeder fällt und lässt sich von ungesunden Einstellungen beherrschen. Doch es gibt auch die Erfahrung, im Fallen aufgefangen zu werden.

Wer sind meine wahren Freunde: die Menschen, die mir gut tun? Wer ermutigt mich und reicht mir immer wieder die Hand? Wer gibt mir manchmal einen sanften Stoss, wenn ich es brauche?

Und wem könnte ich einen solchen Dienst tun? Wem kann ich ein Engel sein?