

Nimm dein Herz in die Hand

(Text und Musik: Fritz Baltruweit)

Du sitzt einfach da und machst gar nichts,
genießt die Sonne
und die Menschen um dich herum.
Auch die Kinder
und die Hunde haben gute Laune
nach nasskalten Tagen mit Windgebrumm.
Ein Fischkutter kreuzt in der Ferne die Bahn
wie die Vögel am weiten Horizont.
Du schließt die Augen,
hörst die Möwen schrei'n,
die Wellen murmeln -
und der Alltag wird klein.

Nimm dein Herz in die Hand
und geh wach durchs Leben
und sieh das, was schön ist, was dich trägt,
und auch das, was ziemlich quer dazu steht –
ein Blick für den Augenblick
und ein achtsames Herz,
ein Blick für den Augenblick
und ein waches Herz.

Du sitzt im Café, liest die Zeitung,
und hörst zwei Mädchen hinter dir
rumlästern.
Da siehst du ihn, den Jungen mit dunkler Haut,
verfolgt von drei Kerlen von vorgestern.
Übersieh nicht die bösen Geister im Land,¹
die Ausgrenzung,
den Hass und die Gleichgültigkeit.
Und setz was dagegen, einen and'ren Geist,
vorurteilsfrei voller Warmherzigkeit.

Nimm dein Herz in die Hand
und geh wach durchs Leben
und sieh das, was schön ist, was dich trägt,
und auch das, was ziemlich quer dazu steht –
ein Blick für den Augenblick
und ein achtsames Herz,
ein Blick für den Augenblick
und ein waches Herz.

Kilometerweit gehst du am Strand entlang -
nur Sand und Meer

und die Weite um dich herum.
Wunderbar –
wenn nicht diese Mikro-Plastik-Teilchen da
stör'n:
Millionenfach wirbeln sie herum
am Strand und im Meer -
die halten jahrhundertlang.
Tier und Mensch und der Zukunft
geht die Puste aus.
Du sagst: Das ist Irrsinn –
und: Wie kommen wir da raus?
Und du weißt:
Jeder kleine Schritt macht was aus.

Nimm dein Herz in die Hand
und geh wach durchs Leben
und sieh das, was schön ist, was dich trägt,
und auch das, was ziemlich quer dazu steht –
ein Blick für den Augenblick
und ein achtsames Herz,
ein Blick für den Augenblick
und ein waches Herz.

Du kaufst keine 60 Klamotten im Jahr² –
und du trinkst ökofairen Musasa-Kaffee.
Dass die Kleinbauern in Ruanda
von ihrer Arbeit in Würde leben können,
ist die Idee.
Aber ist das genug,
damit Gerechtigkeit wächst
für Schöpfung, Mensch und Tier,
mit Haltung
und einem Lächeln durch den Tag zu geh'n
und so die Zeit zu besteh'n?

Nimm dein Herz in die Hand
und geh wach durchs Leben
und sieh das, was schön ist, was dich trägt,
und auch das, was ziemlich quer dazu steht –
ein Blick für den Augenblick
und ein achtsames Herz,
ein Blick für den Augenblick
und ein waches Herz.

¹ Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier, zum ersten Jahrestag des Anschlags von Hanau:
"Übersieh nicht die bösen Geister in unserer Mitte
– den Hass, die Ausgrenzung, die Gleichgültigkeit."

Aber lasst uns glauben an den besseren Geist unseres Landes."

² So viele Kleidungsstücke kauft jede*r Deutsche im Jahr
– alle 6 Tage eins (so DIE WELT am 30.10.2019 bzw. der
NDR am 14.8.2020)