

Live-Mitschnitte der Abende
des Heilsamen Singens
im Krankenhaus Ginsterhof, Rosengarten
Leitung: Thomas Jüchter

HEILSAME LIEDER IM KRANKENHAUS GINSTERHOF 2015, mit Texten und Übersetzungen

1) Erde, meine Mutter (Gila Antara) www.gila-antara.ok.uk

Erde, meine Mutter, Himmel, mein Vater - Feuer, Erde, Wasser und Luft ich bin!

2) Te Aroha (Text: Maori, Musik: Monika Wunram)

Te Aroha - te wakapono - te rangimarie - tato tato e!

„Te aroha“ ist ein „waiata“ (Lied)), das auf den „Marae“ (Zeremonienplätzen) und bei „Powhiri“ (Begrüßungszeremonien) der Maori gesungen wird. Der Text bedeutet: Liebe, Vertrauen, und Frieden sei unter uns allen! (Quelle: Ali Schmidt, Sacred Songs III)

3) Kuate (Native American)

Kuate leno leno maote, heyono. We are at one with the infinite sun,, forever besingt die Verbindung zwischen den Menschen und dem Licht der Sonne. „Wir alle sind eins im grenzenlosen Licht der Sonne“. Das Element Feuer symbolisiert die Wandlungsfähigkeit aller Dinge.

4) E poi tai tai (Maori)

Ich kenne dieses fröhliche Lied aus dem Band 1 der „Come together songs“, 2. Auflage 2005. Hier übersetzt Hagara Feinbier den Song: Die große Flut kam, aber wir sind davon gekommen. Dies scheint nicht ganz zu stimmen. Die Maori und alle anderen mögen mir verzeihen, wenn ich diese Übersetzung dennoch als meine „Lieblingsübersetzung“ empfinde. Tatsächlich ist dies wohl ein Begleitlied zu einem Ball-am-Schnürchen-Spiel.

5) Einfach sein (Klaus Nagel) www.sovielhimmel.de

Einfach sein in diesem Körper, einfach sein mit den Gedanken, einfach sein mit diesem Atem, einfach sein.

6) Federn lassen (Text: Hilde Domin, Musik: Klaus Nagel)

Federn lassen, trotzdem schweben, so will ich lieben, so will ich leben

7) Reconciliation (Michael Stillwater) www.innerharmony.com

Reconciliation - I am here today, you are here today, we are here today for celebration!
Versöhnung - ich/du/wir sind hier, gemeinsam zu feiern.

8) Wieder weich, zart und lebendig (Joachim Goerke), www.sajema.de

Wieder weich, zart und lebendig werden dürfen, im Fluss meines Lebens, im Fluss meines Klangs

9) Herzklang (Monika Maria Wunram)

Herzklang - Herzklänge - Herzensklänge durch den Raum, von mir zu dir, von dir zu mir

10) Ich lebe mein Leben (Text: Rainer Maria Rilke, Musik: Thomas Jüchter) *3,
www.cantokreise.de

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den Letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendlang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.

11) E Malama (Hawaii, Mark Anderson)
E malama ikaheyou - e malama pono ikaheyou - eh! Earth and sky, sea and stone, hold
this land in sacredness.
Sorgt euch um das heilige Land in der rechten Weise.

Bonus-Tracks

12) Yemaya (Westafrika, Yoruba)*1, www.devapremalmiten.com
Yemaya assesu, assesu Yemaya, Yemaya olodo, olodo Yemaya
Yemaya ist in Westafrika, aber auch in der afrobrasilianischen Tradition des Candomblé,
die Göttin des Ozeans. Das Lied feiert den Moment, da der Fluss ins Meer mündet. Ein
Bild für die große Vereinigung des fließenden mit dem ruhenden Wasser, des Männlichen
mit dem Weiblichen.

13) Tanze, Singe, Liebe (Text: Mark Twain, Musik: Klaus Nagel) *1
Tanze, als ob niemand dich sieht, singe, als ob niemand dir zuhört, liebe, als sei da
keine Verletzung, leb den Himmel auf Erden!

14) Om namo Lakshmiye (Text: Katja Böhm, Musik: Thomas Jüchter) *2
Om namo lakshmiye, jaya shri shantivar, purnam kara, kalyana kara
Lakshmi ist die Göttin des inneren und äußeren Reichtums und der Fülle. „Purnam kara“
= Fülle bringend, „Kalyana kara“ = Glück bringend. „jaya shri shantivar“ = Möge deine
Kraft wirken, „Om“ der göttliche Urlaut, das Allumfassende, „namo“ = Verneigung vor...

15) Magnificence (Peter Makena, Arr. Mantraband Soulgate) *2
There is so much magnificence near the ocean, waves are coming in.
Es gibt so große Herrlichkeit in der Nähe des Ozean, wenn die Wellen kommen.
Wunderbar zu singen in Verbindung mit dem Halleluja von Johann Pachelbel.
Sehr schöne YouTube-Aufnahmen von Deva Premal und Miten und von unserer
Mantraband Soulgate. www.soulgate.jimdo.com

16) Thy light is in all forms (Text: Hazrat Inayat Khan, Musik: B.-K. Hasse-Porter)
Thy light is in all forms, thy love in all beings. Hu allah hu.
Sufi-Lied. „Dein Licht ist in allen Formen, Deine Liebe in allen Wesen“.

17) Nicht müde werden (Text: Hilde Domin, Musik: J. Schneider) *1
Nicht müde werden, sondern dem Wunder leise - wie einem Vogel - die Hand hinhalten.

*1 Aufnahme von *cantokreise buxtehude*

*2 Aufnahme Mantraband SOULGATE, Konzert-Mitschnitt

Die CD ist ausschließlich für den Eigenbedarf bestimmt. Die Aufnahmen sind mit einem digitalen Aufnahmegerät (Zoom H2) hergestellt worden. Dementsprechend dürfen Sie keine Studio-Qualität erwarten. Verwenden Sie ein modernes CD-Laufwerk bzw. Ihren PC zum Abspielen.

Wir haben versucht, die einzigartige Atmosphäre der Mittwoch-Abende des Heilsamen Singens „einzufangen“, soweit das überhaupt möglich ist. Die vielen Teilnehmer/innen werden sich hoffentlich erinnern und sie beim Wiederhören wieder spüren können.

Damit wäre das Hauptanliegen dieser Produktion erfüllt.

Quasi als Bonus-Tracks habe ich einige Lieder aus anderen Zusammenhängen meiner Arbeit aufgenommen.

Das Heilsame Singen, wie es im Ginsterhof praktiziert wird, fühlt sich dem Geist der gemeinnützigen Organisation *Singende Krankenhäuser e.V. (SiKra)* verbunden. Diese engagiert sich international für die Verbreitung heilsamer und gesundheitsfördernder Singangebote an Gesundheits- und Betreuungseinrichtungen. Neben heilsamen und präventiven Wirkungen durch das gemeinsame Singen für den Einzelnen versteht SiKra ihre Arbeit auch als Beitrag zur Schaffung von Kultur und sozialer Begegnung in Krankenhäusern und Betreuungseinrichtungen.

„Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er seine innere Welt. Wenn viele aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“

Yehudi Menuhin, 1999 als Schirmherr von *Il canto del mondo*.

Eine pdf-Datei mit den Texten, Übersetzungen und Hinweisen zu den Autoren finden Sie bei <http://www.cantokreise.de/singende-krankenhäuser>

Wir danken für ihre Unterstützung bei der Herstellung dieser CD:

Nadine S. für die wunderschönen Cover-Bilder:

Prof. Dr. Christoph Schmelting-Kludas als Ärztlicher Direktor des KH Ginsterhof

Ton-Bearbeitung: Andreas Paff

Grafik und Press: Holger Gaetcke, www.layout-bux.de

sowie allen Komponisten und Autoren dieser Lieder. Klicken Sie gerne mal auf die angegebenen homepages. Sie werden einige Schätze finden! Wir singen alle Lieder mit großem Respekt vor der jeweiligen Tradition und der Kultur, denen sie entstammen. Allen Liedern, ist neben der „Ohrwurm-Qualität“ gemein, dass sie quasi „positiv aufgeladen“ sind. Sie sind in besonderen Situationen entstanden. Viele beinhalten sogenannte „Affirmationen“, selbstbejahende Sätze, die wir uns selbst wieder und wieder sagen, um unsere Gedanken umzuprogrammieren. Ziel dabei ist, unser Verhalten und unsere Gefühle zu dauerhaft zu verändern. Denn Denken, Fühlen und Handeln hängen wechselseitig zusammen und wenn ich meine Gedanken durch Affirmationen dauerhaft ändere, dann ändert sich nach einer Weile auch mein Verhalten und auch meine Gefühle ziehen nach. Das klappt zwar nicht immer so gradlinig, aber doch erstaunlich oft. Besonders wirksam sind Affirmationen im Zusammenhang mit einer

emotionalen Erfahrung, wie wir sie beim Heilsamen Singen regelmäßig erleben können.

Wenn Sie erfahren haben, dass das Heilsame Singen Ihnen hilft, Ihr seelisch-körperlich-geistiges Gleichgewicht (wieder-)herzustellen, sollten Sie nicht darauf verzichten und sich eine Singgruppe vor Ort suchen

Auf den Seiten

www.come-together-songs.de von Hagara Feinbier,

www.singende-krankenhaeuser.de

www.cantokreise.de

finden Sie Übersichten über Singangebote, vielleicht und hoffentlich auch in Ihrer Nähe.

Das Heilsame Singen als gesundheitsförderndes Verfahren ist jedoch - so alt und bewährt einerseits - hierzulande noch so wenig verbreitet andererseits. Aber, wie Sie bestimmt selbst erfahren haben, es wirkt magisch und ist ansteckend. Insofern ermutigen wir Sie sehr zum Aufbau einer eigenen Gruppe an Ihrem Heimatort. Sie brauchen dazu nicht viel: einen Raum, etwas Werbung, vielleicht jemand, der die Lieder instrumental begleiten kann, Ihre Initiative. Sprechen Sie mit Ihrer VHS, Ihrer Kirchengemeinde, Freizeithaus, Yoga-Zentrum... Für einen Initiation-Workshop sprechen Sie uns gerne an.

Auch die Wochenend-Seminare von *Singende Krankenhäuser e.V.*, Raaja Fischer (Hamburg), Gila Antara (zwar in GB lebend, aber oft in D), Raimund Mauch (Ravensburg), Joachim Goerke (Lüneburg), Hagara Feinbier, Wolfgang Bossinger (Ulm), um nur einige zu nennen, lohnen sich immer, auch wenn man sich dafür mal auf die Reise macht. Surfen Sie einfach mal auf deren Internet-Seiten.

Sehr schöne Sing-Events ist die „Nacht der spirituellen Lieder“, eine inzwischen internationale Bewegung, bei denen regelmäßig hunderte Menschen meist für vier Stunden zusammenkommen, um unter professioneller Anleitung diese mantrischen Lieder zu singen. Im Norden gibt es z.B. die in Eckernförde, Preetz, Lübeck, Hamburg, Buxtehude, Lüneburg, Hannover.

Auf der Seite www.nachtderspirituellenlieder.de finden Sie eine Übersicht über aktuelle Termine.

Ich wünsche Ihnen noch sehr viele beseelende und heilsame Sing-Erfahrungen!

Herzliche Grüße,

Ihr
Thomas Jüchter