

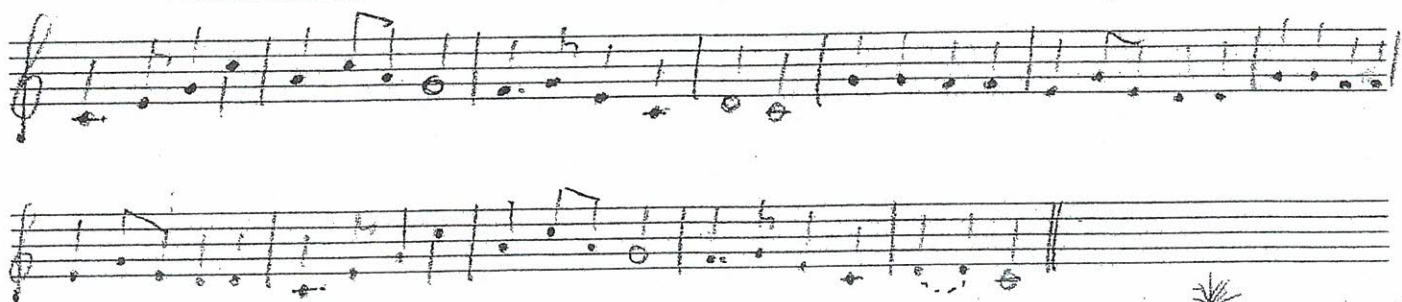


Heute ist ein guter Tag, Zeit für frohes Singen.

Singen, klatschen, herzlich lachen
kann uns neue Freude machen.

Mit- und füreinander sein,
dazu lade ich jetzt ein.

Melodie: wie im Volkslied „Alle Vögel sind schon da“



Thema zum Einstieg:

Quellen der Freude

entdecken, fließen lassen und pflegen



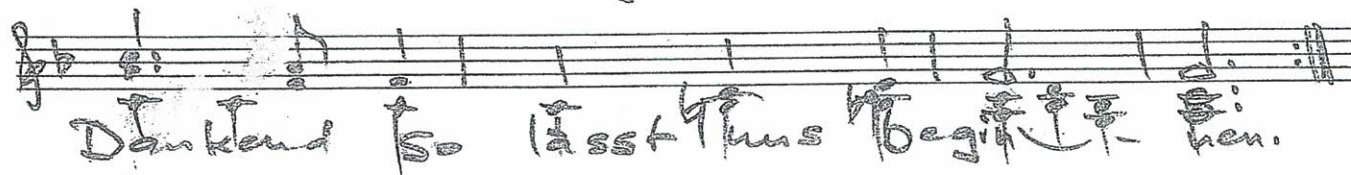
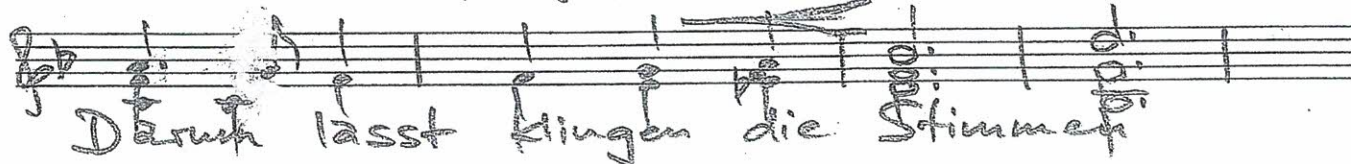
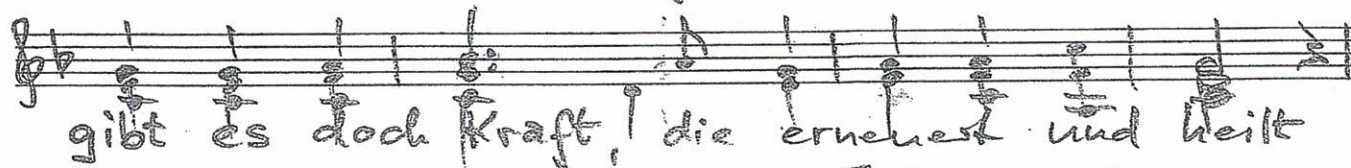
Leit-Ideen zum Einsingen:

- *Achtsam wahrnehmen – auch den eigenen Körper !
- *Erspüren, wo Muskeln angespannt sind... und bewusst locker lassen
- *Frei atmen und atmen lassen
- *Tun, was wir mit Liebe tun können – im Einklang mit der Lebenskraftquelle

Dazu vier Bemerkungen mit Tradition:

- 1) Die Seele nährt sich von dem, worüber sie sich freut (*Augustinus*)
- 2) Sei gut zu deinem Körper, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen“ (*Teresa von Avila*)
- 3) Im Notwendigen Einheit, in Zweifeln Freiheit, in allem: Liebe.
- 4) Gemeinsam sind wir stark.

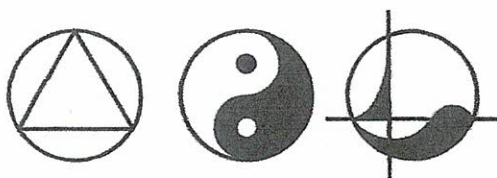
Hente ist Zeit für gemeinsames Feiern
 Nur Solo, dann Chor



2 stimmig

dazu klatschen $\frac{3}{4}$! ! ! ! ! etc.

Text und Melodie: Peter Rohner
 Satz: Bruno Vollmeier



S'isch mir alles eis Ding

1) S'isch mir alles ei Ding, ob i lach oder sing:

II: Han es Herzeli wie nes Vögeli, darum lieben-i so ring :||

2) Und mis Herzli isch zue, es chas niemer uftue

II: als es einzig schlaus Bürschteli hät es Schüsseli derzue :||

*) Und du bruchsch mir nit z'trutze, ja susch trutz i dir au

II: So nes Bürschteli wie du eis bisch, so nes Meiteli bin i au. :||

Zusatzstrophen für Menschen, die auch ohne „schlaus Bürschteli“ mit offenem Herzen leben wollen:

3) Mit Humor mag i läbe - bi de Sunn und bim Räge.

II: Herzlich lache und Guats mache: das bringt üs Freud' und frische Muat :||

4) Was isch wenn's blitzt und kracht, üs erschreckt und Angscht macht ?-

II: Dann denk i: trotzdem fröhlich bliibe, au da Sturm goht bald vorbii :||

5) Doch wie goht das, fröhlich si, wenn i nöd ganz fit bi ?-

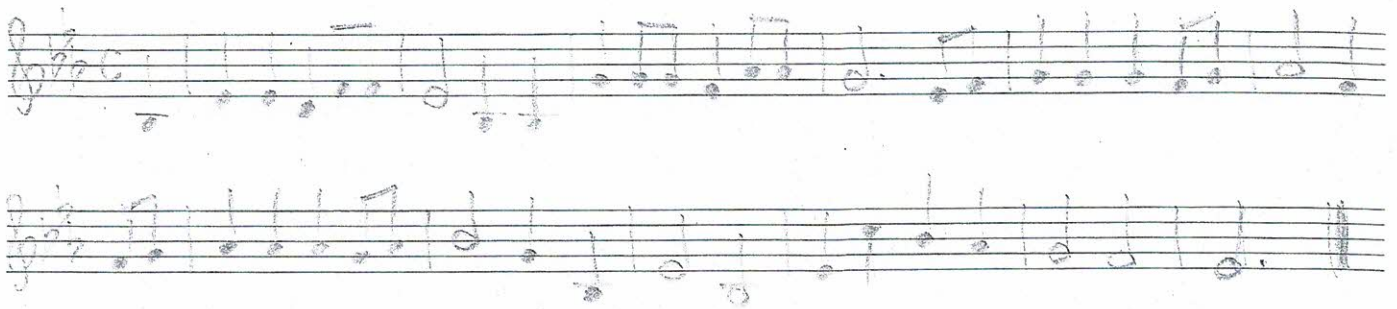
II: Mit Humor loht sich Antwort finde, am bescha wenn me trotzdem lacht. :||

6) Darum mag i gern lache und mit Gsang Musik mache.

II: Fröhlich singa cha üs viel bringa, das tuet üs immer wieder guat. :||



Hab oft im Kreise der Lieben



- 1)
Hab oft im Kreise der Lieben im duftigen Grase geruht
und mir ein Liedlein gesungen, und mir ein Liedlein gesungen,
und alles, alles war hübsch und gut.
- 2)
Hab einsam auch mich gehärmet in bangem, düsterem Mut.
II: Und habe wieder gesungen :II: und alles, alles war wieder gut.
- 3)
Und manches, was ich fahren,::verkocht ich in stiller Wut.
II: Und kam ich wieder zu singen:II: war alles, alles auch wieder gut.
- 4)
Sollst uns nicht lange klagen, was alles dir wehe tut.
II: Nur frisch, nur frisch gesungen:II: und alles, alles wird wieder gut

Für Menschen mit Interesse am Verbessern der Fähigkeit zu frischem Singen gibt es zusätzliche Strophen:

- 5)
Wie werd' ich frei für Singen mit Mut, der uns gut tut ?
II: Eine Antwort bringt das Leben :II
Wo wir im Einklang miteinander sind.
- 6)
Im Einklang mit der Quelle für echte Lebenskraft
II: die uns frei sein lässt für Liebe :II
die dir und mir und allen Freude bringt.
- 7)
So kann ein Frieden werden zum Wohl für dich und mich.
Echter Frieden braucht Versöhnung, Bereitschaft für Versöhnung
mit Kraft, die frei sein lässt für Liebe.

Quelle; Die ersten vier Strophen sind aus einem Liederbuch von Pro Senectute übernommen:
„Freut euch des Lebens“. Die Strophen 5, 6 und 7 stammen aus der BARKLAND-Sammlung von
Peter Rohner. Auskunft: organ@BARK-Akademie.net

Am Brunnen vor dem Tore

Lied zum Einstimmen , Ruhe Finden und Nachsinnen

Am Brunnen vor dem Tore, da steht ein Lindenbaum,
Ich träumt in seinem Schatten so manchen süßen Traum.
Ich schnitt in seine Rinde so manches liebe Wort; es zog in Freud und Leide
zu ihm mich immerfort, zu ihm mich immerfort.

2. Ich muss auch heute wandern vorbei in tiefer Nacht,
da hab ich noch ihm Dunkel die Augen zugemacht,
und seine Zweige rauschten, als riefen sie mir zu: Komm her zu mir, Geselle,
hier findet du deine Ruh', hier findest du deine Ruh'.

3. Die kalten Winde bliesen mir grad ins Angesicht
Der Hut flog mir vom Kopfe, ich wendete mich nicht.
Nun bin ich manche Stunde entfernt von jenem Ort, und immer hör ich's
rauschen: „Du fändest Ruhe dort, du fändest Ruhe dort.“

4. Die Ruhe lässt mich fühlen, wie Stille **Frieden** bringt -
Im Einklang mit dem Herzen, wo Sinn für Liebe gelingt.
Am Brunnen kann ich leben im Fluss der guten Zeit. So ahne ich mit Energie
für Frieden in Harmonie, für Frieden in Harmonie.

5. Der Frieden lässt mich fühlen, wie Stille **Freiheit** bringt -
Im Einklang mit dem Herzen, wo Sinn für Liebe gelingt.
Am Brunnen kann ich leben im Fluss der guten Zeit. So ahne ich mit Energie
durch Frieden in Harmonie, durch Frieden in Harmonie.

6. Die Freiheit lässt mich fühlen, wie Stille **Freude** bringt -
Im Einklang mit dem Herzen, wo Sinn für Liebe gelingt.
Am Brunnen kann ich leben im Fluss der guten Zeit. So ahne ich mit Energie:
die Quelle für Harmonie, die Quelle für Harmonie.

Melodie: *Franz Schubert*

Worte für Strophe 1,2,3: *Wilhelm Müller*, 4,5,6: *Peter Rohner*, Dr.phil. Auskunft: p.ro@well-win.com

Geh aus mein Herz



1. Geh aus mein Herz und suche Freud in dieser lieben Sommerzeit
An deines Gottes Gaben; schau an der schönen Gärten Zier und siehe, wie
sie mir und dir I: sich ausgeschmücket haben. :|
2. Die Bäume stehen voller Laub, das Erdreich decket seinen Staub
mit einem grünen Kleide; Narzissus und die Tulipan, die ziehen sich viel
schöner an I: als Salomonis Seide. :|
3. Die Lerche schwingt sich in die Luft, das Täubchen fliegt aus seiner Kluft
Und macht sich in die Wälder; die hochbegabte Nachtigall ergötzt und
füllt mit ihrem Schall I: Berg, Hügel, Tal und Felder. :|
4. Ich selber kann und mag nicht ruhn, des grossen Gottes grosses Tun
Erweckt mir alle Sinnen; ich singe mit, wenn alles singt und lasse, was
dem Höchsten klingt, I: aus meinem Herzen rinnen. :|
5. In Krisen und in dunkler Zeit bringt Leben neue Heiterkeit durch
Kraft für starke Liebe. Wo Liebe lebt kann Mut gedeih'n, so kann ich
frei für Hoffnung sein – mit der Quelle für Frieden im Herzen: für
Frieden - tief im Herzen.

SUFO-Lied mit Melodie von

We shall overcome

1)

Hüt isch Zitt zum Singe :||

We shall overcome some day .

Oh deep in my heart, I do believe, we shall overcome some day.

2)

Umweltfründlich läbe :||

Das isch guet für dii und mii.

Oh mitenand Hand in Hand, so cha Friede mit üs sii.

3)

Du und ich in Harmonie :||

Frei vereint so feiern wir. Oh

sozial, Hand in Hand, so wird's gut für alle hier.

Quelle: Spiritual

© Die Texte in schwizertütsch und deutscher Sprache stammen von Peter Rohner, Doktor der Philosophie.

We Shall Overcome

M/T: Zilphia Horton/Frank Hamilton/Guy Caravan/Pete Seeger
S: Willi Gohl

1. We shall o-ver - come, we shall o-ver - come, we shall o-ver - come some day.

— Oh, deep in my heart I do be-lieve, that we shall o-ver - come some day.

Eines Tages werden wir ans Ziel kommen. Hand in Hand werden wir gehen, schwarz und weiss zusammen. Wir haben keine Angst; in Frieden werden wir leben.

2. We'll walk hand in hand ... some day. Oh, deep ...
3. Black and white together ... some day. Oh, deep ...
4. We are not afraid ... today. Oh, deep ...
5. We shall live in peace ... some day. Oh, deep ...

Mir Mensche heis luschtig

Worte für gemeinsames Singen -zur Melodie von
Mir Senne heis luschtig

1. Mir Mensche heis luschtig, mir Mensche heis guet.
 Mitenand chönid mer lache, das bringt üs frische Mut.

Refrain: nach eigener Wahl, zum Beispiel: Hudiria holeia... (wie bei „Mit Senne heis lustig“) oder:

Muet zu neuem Vertraue mit de Kraft in dir und mir,
 Muet zu neuem Vertraue mit de Kraft in dir und mir.

2. Mir Mensche heis luschtig, mir Mensche heis guet.
 Noch em Stress chönid mer ruebe, das bringt üs frische Muet.

Refrain:

Muet zu neuem Vertraue mit de Kraft in dir und mir,
 Muet zu neuem Vertraue mit de Kraft in dir und mir.

3. Mir Mensche heis luschtig, mir Mensche heis guet.
 Wenn me wänd, chönid mer singe, das bringt üs frische Muet.

Refrain:

Muet zu neuem Vertraue mit de Kraft in dir und mir,
 Muet zu neuem Vertraue mit de Kraft in dir und mir.

Melodie: Trad. Volkslied

Text: Peter Rohner. Auskunft: p.ro@well-win.com

Lied der Freude

zur Melodie der Europahymne
(mit Text für Einladung und gemeinsames Feiern)

© Text: Peter Rohner

© Musik: Ludwig van Beethoven

1. Heu - te fei - ern wir mit Freu - de und mit Grund zur Dank - bar - keit,
 2. Freun - de ihr seid ein - ge - la - den, al - le oh - ne Un - ter - schied,
 3. Gott will, dass wir al - le le - ben, frei zu dem, was glück - lich macht,

5. denn das Le - ben gibt uns Wei - te: Frei - heit und zum Wer - den Zeit.
 in das Fei - ern ein - zu - stim - men, jetzt mit die - sem Freund - schaft - lied.
 frei von Fes - seln, frei von Äng - sten, hast du heut' schon dran ge - dacht?

9. Oh - ne Lie - be bleibt ver - ge - bens, wie un - ser Geist das Le - ben lenkt. Komm
 Legt mit Mut die Waf - fen nie - der, fasst Ver - tra - en, wagt das Spiel! Was
 Trotz der Hür - den, trotz der Bür - den, die das Le - ben uns auf - gibt, ist

13. — mit uns zum Quell des Le - bens, der auch heu - te Hei - lung schenkt.
 — wir brau - chen, wirkt wie Sa - men, der auf gu - ten Bo - den fiel.
 — das Tor zur Freu - de of - fen. Lass uns fei - ern, ja mach mit!

(Strophe zu Erinnerung an die Menschenrechte)

4. Let's agree, that you and me and all we see have rights to be!
 Well, my friend, we human beings are born free, yes, let it be:
 Free to live with time for growing, freedom needs humanity,
 now for ever, let's be clever: We respect diversity.

(Strophe für Geburtstag)

5. Zum Geburtstag wünschen wir dir Freude und Gelassenheit
 mit viel Kraft zum Leben Lieben, heute und für alle Zeit.
 Trotz der Hürden, trotz der Bürden, die das Leben uns aufgibt,
 ist das Tor zur Freude offen. Lass uns feiern, ja, mach mit!

Zugabe mit der Melodie von

„Es **Buurebüebli**...“ und neuem Text

Gemeinsam singe bringt Freud is Läbe
für dii und mii, das tuet üs guet.

Gemeinsam singe bringt Freud is Läbe -
für dii und mii, das tuet guet.

Fidiri fidira fidirallala fidirallala fidirallla,
Gemeinsam singe bringt Freud am Läbe,
für dii und mii, das tuet guet.

- 2) Mit dir und mir im Einklang schwinge
cha Kraft für Läbe mit Fründschaft bringe:
für Gross und Chili, für dii und mii,
bi üs cha Fröhlichkeit sii.

Fidiri fidira fidirallala fidirallala fidirallla,
Gemeinsam singe bringt Freud am Läbe,
für dii und mii, das tuet guet.

Mögliche Variation für den Refrain:

Fidiri fidira fidirallala fidirallala fidirallla,
Gemeinsam singe bringt Harmonie
für dii und mii: Energie.

* * * *

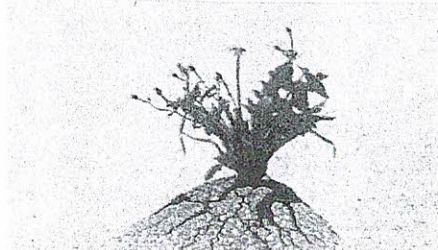
Danke

Lied mit traditioneller Melodie („Großer Gott, wir loben dich“) und zwei neuen Strophen. Diese entstanden in Verbindung mit Frauen und Männern einschließlich Fachleuten für Kommunikation in und außerhalb der Kirche. Mitgewirkt haben Erfahrungen mit themenzentrierter Interaktion und die Erinnerung an einen Hinweis von Meister Eckhart: „Wäre das Wort „Danke“ das einzige Gebet, das du je sprichst, so würde es genügen.“

1. Danke, herzlich danken wir, grosse Freude hast du uns gegeben.
Kraft zum Leben schenkst du mir. Liebe können wir alle erleben,
jeden Tag und jede Nacht. Danke für die gute Macht:
2. Macht, die Freiheit und Frieden schafft, Quelle für die Freude am Leben,
Leben mit der befreienden Kraft. Liebe ist für uns alle gegeben.
Liebe, ja, sie ist die Kraft, die ermutigt und Frieden schafft.

Melodie: Wie bei „Großer Gott wir loben dich“.

Text: Peter Rohner, Dr.phil., BARKLAND, p.ro@well-win.com



Fair, mit Sinn für Menschlichkeit

Lied mit Begriffen aus der Präambel zur Bundesverfassung der Schweiz .

Der Text ist auf die Melodie des Schweizerpsalms abgestimmt ist, so dass wir ihn mit der bekannten Melodie singen können (z.B. als Beispiel für eine Nationalhymne ohne Nationalismus)

- 1) Fair, mit Sinn für Menschlichkeit, Freiheit und Gerechtigkeit:
Vielfalt lässt uns leben in Frieden.
Wenn notwendig stehen wir zusammen
mit der Kraft aus der wir stammen,
frei vereint mit Herz und Hand, Menschenrecht schützt unser Land
heute und an jedem Tag, ja, heute und an jedem neuen Tag.
- 2) Liebe Menschen leben hier, in Gemeinschaft feiern wir:
Freiheit lässt uns leben in Frieden.
Solidarisch halten wir zusammen - mit der Kraft, aus der wir stammen,
frei vereint mit Herz und Hand, frei vereint mit Herz und Hand,
dankbar für das Leben und das Wohl
mit Gross und Klein im Schweizerland.
- 3) Heute ist ein guter Tag, Zeit in der ich feiern mag,
dankbar für die Schöpfung, die uns erfreut -
mit der Kraft für Leben und Vertrauen, offen für gemeinsames Schauen,
frei vereint mit Herz und Hand, frei vereint mit Herz und Hand –
hier und überall im Land, Gott sei Dank in unserm ganzen Land.
- 4) Miteinand und füreinand – simmer gern im Schwizzerland:
Freiheit loht üs friedlich und fröhlich sii ,
Vielfalt i de Einheit respektiere, fair und solidarisch reagiere,
frei vereint mit Herz und Hand, frei vereint mit Herz und Hand,
so cha Frieda fruchtbar sii, mit Dankbarkeit für's Wohl im Heimatland.

Melodie: Alberich Zwyssig.

Text: Peter Rohner, Dr.phil., Auskunft: p.ro@well-win.com

Gute Freunde leben hier

Lied mit der Melodie des Schweizerpsalms und
Begriffen aus der Präambel zur Bundesverfassung



Text: BARKLAND-Gruppe *)

Musik: Alberich Zwyssig

Handwritten musical score for the song "Gute Freunde leben hier". The score is written on a single staff with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The tempo is marked "C" (Crescendo). The lyrics are in German, French, and Italian. The score includes a 5-measure rest at the beginning of the first line. The lyrics are: 1. Gu - te Freun - de le - ben hier, in Ge - mein - schaft fei - ern wir: 2. Ré - so - lus à re - nouve - ler l'al - li - ance pour ren - for - cer: 3. Tu e noi in Sviz - ze - ra vi - vi - amo nell' u - ni - tà. The score continues with more lyrics and musical notation, including a 9-measure rest at the beginning of the second line. The lyrics are: Frei - heit lässt uns le - ben in Frie - den. so - li - da - ri - té et la li - ber - té con - sci del - la res - pon - sa - bi - li - tà. The score continues with more lyrics and musical notation, including a 13-measure rest at the beginning of the third line. The lyrics are: So - li - da - risch hal - ten wir zu - sam - men, dans un es - prit d'ou - ve - ture au mon - de, al fi - ne di raf - for - za - re. The score continues with more lyrics and musical notation, including a 17-measure rest at the beginning of the fourth line. The lyrics are: mit der Kraft aus der wir stam - men, re - spec - tant la vie de tout le mon - de, li - ber - tà e de - mo - cra - zi. The score continues with more lyrics and musical notation, including a 20-measure rest at the beginning of the fifth line. The lyrics are: frei ver - eint mit Herz und Hand, frei ver - eint mit cons - cients des ac - quis com - muns, cons - cients des a - con - sci che li - be - ro, con - sci che. The score continues with more lyrics and musical notation, including a 24-measure rest at the beginning of the sixth line. The lyrics are: Herz und Hand, dank - bar für das Le - ben und das quis com - muns. Mer - ci pour les bonnes va - leurs, li - be - ro è sol - tan - to chi fà u - so. The score continues with more lyrics and musical notation, including a 28-measure rest at the beginning of the seventh line. The lyrics are: Wohl, das uns er - freut im Hei - mat - land. mer - ci pour la paix: le grand bon - heur. del - la su - a gran - de li - ber - tà.

*) Der Text entstand im Zusammenhang mit einer Initiative der SGG (Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft) zur Frage nach einer neuen Nationalhymne. Die hier vorgestellten Strophen basieren auf der Präambel zur heute gültigen CH-Bundesverfassung. Autor ist Peter Rohner, Dr.phil. Mitgewirkt haben Menschen verschiedener Parteien und Konfessionen einschließlich der „frei“ denkenden Frauen und Männer. Das Ergebnis kann als Beispiel für eine Nationalhymne ohne Nationalismus nützlich sein.

Ausführlichere Information dazu kann durch Email eingeholt werden. organ@BARK-Akademie.net

Fröhlich sein, Gutes tun

Kanon zu 4 Stimmen

© Musik: Peter Rohner

© Text: 1. Strophe: Don Bosco
2. - 4. Strophe: Peter Rohner

Ser feliz, bien hacer y dejar vivir la vida

klatschen

1 2 3 4

1. Fröh - lich - kon - nen sein,
2. Ja, das - kon - nen wir,
3. Hun - ger ha - be ich
4. Dan - ke sa - ge ich

Gu - tes - tun
ja, das - kon - nen wir,
und ich freu - e mich,
und ich freu - e mich

und du dass mit
Spa - tzen und zu en
die mit es der

pfel - ich - Es - Le - bens - en - er - sen.
fen mit sen - er - sen.
dir gibt - gie -

weiter klatschen ...

11

Fröh - lich - kon - nen sein,
Ja, das - kon - nen wir,
Hun - ger ha - be ich
Dan - ke sa - ge ich

und du dass mit
Spa - tzen und zu en
die mit es der

pfel - ich - Es - Le - bens - en - er - sen.
fen mit sen - er - sen.
dir gibt - gie -

Strophe 3 und 4 sind als Tischlied gedacht: Strophe 3 vor dem Essen, Strophe 4 nach dem Essen

♩ = 120

Leben mit dir und mir

© Text: Peter Rohner

© Melodie: Lowell Mason (Näher mein Gott zu dir)
Satz: Bruno Vollmeier

1. Le - ben mit dir und mir bringt Zu - ver - sicht,
 2. Ur - kraft, die Le - ben schenkt bei Tag und Nacht,
 3. Al - les hat sei - ne Zeit, Wan - del macht Sinn.

5
 Le - ben für al - le hier, Le - ben mit dem Licht:
 sinn - voll das Schick - sal lenkt, Freu - de mög - lich macht.
 Jetzt ist mein Herz be - reit für den Neu - be - ginn.

9
 Licht, das in die - ser Welt un - se - ren Weg er - hellt.
 Freu - de, die Frei - heit bringt. Le - ben, das jetzt ge - lingt:
 Lie - be, die Frei - heit bringt, Le - ben, das gut ge - lingt:

13
 Le - ben, das Frie - den schafft mit der gros - sen Kraft.
 Le - ben, das Lie - be schafft mit der gros - sen Kraft.
 Lie - be für al - le hier, herz - lich dank ich dir.

Mach auf deine Augen und Ohren

1. Mach auf dei-ne Au-gen und Oh-ren, sei ganz mit Herz da-

2. Ge-brauch dei-ne Kraft und Ta-len-te, nimm wahr, was dich för-dert und

3. Lass dich und die an-dern frei at-men, sprich klar, per „ich“ statt per

4. Hilf mir ei-nen Frei-raum zu schaf-fen, in dem je-der Mensch sein

5. Le-ben ent-de-cken ler-nen mit Freun-den acht-sam ver-

5

1. bei. Und lie-be, wo-zu du ge-bo-ren: Le-be, lass le-ben, sei so

2. hemmt, fass Mut zum Füh-len und Den-ken, lo-cker, auch wenn es

3. „man“. Ver-zich-te auf boh-ren-den Fra-gen. Was nützt und er-freut, das biet

4. kann, be-freit von Pan-zer-n und Waf-fen, ob la-chend o-der wei-nend, to-le-

5. netzt. Wie wär's, wenn ver-eint wir an-fan-gen? Zeit nüt-zen, hier und

9

1. frei. Le-be, lass le-ben, sei so frei!

2. klemmt, lo-cker, auch wenn es klemmt.

3. an! Was nützt und er-freut, das biet' an!

4. rant, ob la-chend o-der wei-nend, to-le-rant.

5. jetzt, Zeit nüt-zen. hier und jetzt.