

Der Klang meines Lebens

Benötigte Materialien: viele kleinere Smileys und zwei große (s. Anhang auf gelbes Papier kopieren), ein Foto mit bunten Smileys (s. Anhang); evtl. eine Gitarre oder Geige, Zettel mit Bibelstellen, evtl. Stimmgabel

Lieder: svH 075 - 082

Ablauf:

Lied: evtl.076 / Gebet

Einstieg:

a) Stellen Sie sich vor, Sie gehen eines Frühlings- oder Sommertages übers Feld oder in den Wald. ??? Was hören Sie? Vögel singen, der Kuckuck ruft, Frösche quaken, Grillen zirpen, Wind im Gras, Blätter rauschen, ein Bach plätschert. Was fühlen Sie da? Innere Ruhe kehrt ein, Gedanken nehmen ihren Lauf, die Seele kommt zur Ruhe, die Klänge der Natur sind wie Balsam auf die Seele, Sie fühlen sich frei ...

Plötzlich krächzen Krähen und ein fürchterlicher Lärm entsteht am Himmel; Die Krähen werden von anderen Vögeln gejagt.

Oder: Sie halten Siesta und sitzen im Garten im Liegestuhl und genießen die natürlichen Geräusche (s.o.).

Plötzlich geht in der Nachbarschaft ein Rasenmäher oder eine Kreissäge an. ??? Was fühlen Sie jetzt -- kippt Ihre Stimmung?

b) Stellen Sie sich weiterhin vor, Sie bekommen Karten für ein Sinfoniekonzert geschenkt. Sie freuen sich auf das Ereignis und auf das Ausgehen. Dazu ziehen Sie sich schick an. ??? Was erwarten Sie? Wohlklang, Harmonie, Musik in Dur (d.h. heiter, beschwingt, fröhlich) - ein Meer von Tönen; Wogen die Sie wie eine warme Decke umhüllen... Sie wollen sich fühlen, wie emporgehoben. Im ersten Teil geht das völlig auf. Sie fühlen sich sehr erhaben.

Nach der Pause erklingt Musik in moll: schwermütig, dumpf, disharmonisch, viel laute Pauken. ??? Was fühlen Sie jetzt? Sie ducken sich, rutschen zusammen, das Gesicht wird düster.

1. Töne und Stimmungen

Tag für Tag, in welcher Umgebung auch immer, umgeben uns die verschiedensten Töne, Stimmen, Geräusche, Stimmungen.

Töne ergeben sich aus Stimmung. Haben Sie schon mal gehört, wenn jemand auf einem ungestimmten Klavier spielt – oder einer ungestimmten Geige?

??? Was fühlen Sie dann? Ihr Gesicht verzerrt sich; es zieht Ihnen die Schultern hoch und automatisch (*Geste zeigen*) - gehen die Hände vor die Ohren.

Vielleicht haben Sie schon einmal miterlebt, wie ein Klavier gestimmt wird. Einzelne Töne werden immer wieder angeschlagen und mit einem Eisen solange an der Saitenspannung gedreht, bis der Ton stimmt. Ähnlich auch bei Gitarre oder Geige: am Wirbel wird solange gedreht, bis der Ton die richtige Stimmung hat. (Evtl. *vormachen*) Und diese Stimmung ist vorgegeben durch die Harmonie. Bei der Geige sind die vier Saiten auf die Töne G, D, A, E gestimmt. Das ist wichtig, wenn ein harmonisches Zusammenspiel entstehen soll.

Wir möchten heute der Frage nachgehen, wie wir selbst „gestimmt“ sind: verbreiten wir Dur- oder moll-Töne. Wie und wovon „singen“ wir? Dabei geht es nicht darum, ob wir gut oder weniger gut singen können, sondern, welche Harmonien nimmt man an uns wahr, von uns als Christenmenschen.

2. Ausdrucksformen und Körpersprache

Auf dem Tisch werden verschiedene Smileys verteilt . Jede Frau wird eingeladen, sich eins aussuchen, das anzeigt, wie sie sich gerade fühlt.

Die Teilnehmerinnen werden eingeladen zu erzählen, warum sie jeweils gerade dieses Smiley gewählt haben?

(Wenn kein Gespräch entsteht, selbst einzelne Smileys auswählen und fragen, was hier ausgedrückt wird.): Humor, Gelassenheit, Angst, Verbitterung, Ablehnung, Enttäuschung.

3. Erlebniswelt und Stimmung bzw. Ausdrucksform

??? Was hat Einfluss auf unsere Stimmung?

Was wir erleben oder wie man uns begegnet, findet einen Wiederhall in unserer Stimmung. Meist sieht man uns das auch an. Manchmal sind Freude und Traurigkeit dicht neben einander. Gerade haben wir uns gefreut (*wir nehmen den großen Smiley mit dem nach oben geführten Mundbogen, zeigen ihn und halten ihn vor´s Gesicht*). Aber dann sagt uns jemand etwas Unerfreuliches - und ganz schnell kippt unsere Stimmung. Aus unserem Gesicht spricht Missmut oder Angst oder Verzweiflung (*großen Smiley mit Mundbogen nach unten vor´s Gesicht halten*). Gerade haben wir noch gelacht, und plötzlich ist uns zum Weinen zumute.

??? Was können solche Anlässe sein, die so in Stimmungswechsel auslösen?

Schlechte Nachrichten in TV oder Medien (z.B. Busunglück, Anschlag, Großbrand), schlechte Nachrichten über nahestehende Personen (Unglück, plötzliche Krankheit, Unfall ...), Klatsch und Gerede (schlechte Nachrede über Ärzte, Wartezeiten, schlechte Dienstleistung, Unverständnis über Politiker ...), oder wir werden verleumdet, betrogen, gemobbt.

All dieses hat Einfluss auf unsere Stimmung. Diese schafft sich Raum in Tönen: an der Art der Töne und auch deren Lautstärke kann man die jeweilige Stimmung erkennen.

Die Frage an uns Christen ist, welche Art von Tönen sind von uns zu hören? Wie schnell lassen auch wir uns beeinflussen und umstimmen - wie eine Geige, die verstimmt ist oder der man die falsche Stimmung verleiht. Wir sind ständig Impulsen ausgesetzt, die unsere Stimmung beeinflussen können. Das sind beeinflussbare und unbeeinflussbare Stimmungsmacher.

Wir stehen ständig bewusst oder unbewusst vor der Frage, welchen dieser Stimmungsmachern wir uns aussetzen.

Da ist die BILD-Zeitung, Super-RTL, da gibt es Arbeitskollegen, Nachbarn,

Demonstranten, Parteien, Ideologien.

Wir sind ständig in Entscheidungszwang:

Singen wir dieselben – oft pessimistischen oder Klagelieder wie unsere Gegenüber oder wagen wir den Widerspruch, szsg. die Disharmonie in der jeweiligen Gruppe. In einem Fanblock beim Fußball sollte man nie für die andere Mannschaft sein, aber in Diskussionsrunden müssen auch andere Meinungen gehört werden. Vielleicht sind wir in dem Zusammenhang auch die Einzigen, die einen anderen Ton anschlagen. Vielleicht geht es uns dann wie diesem Smiley! (*Foto mit einem lachenden Smiley inmitten von missmutigen vorzeigen*) Dazu brauchen wir Mut – und einen eigenen Standpunkt bzw. eine feste Grundstimmung.

In der Musik gibt es den Grund- oder Kammerton A. (*evtl. Stimmgabel anschlagen*)

Nach diesem richten sich alle anderen Töne; an diesem richten sich die Harmonien aus. Und nach dem müssen sich auch alle Musiker richten. Im Orchester gibt „die erste Geige“ den richtigen Ton vor und alle Instrumente müssen sich danach einstimmen.

Auch wir brauchen den oder die richtigen Stimmungsgeber:

Das können kluge Leute sein, die Ahnung von der Sache haben – und in Lebensfragen können das die christliche Gemeinde, die Pfarrerin, der Hauskreis oder andere Personen in diesem Umfeld sein.

??? Wie oft setzen wir uns diesen Stimmungsmachern aus? In welchem Verhältnis geben wir ihnen Raum? Welchen Einfluss geben wir ihnen in unserem Leben?

4. Die Bibel gibt uns Töne vor

In der Bibel finden wir sehr viele Stellen, die uns zu einer guten Grundstimmung verhelfen wollen. (*Hier können Murrengruppen gebildet werden, in denen jeweils eine Kategorie der Bibelstellen besprochen werden - siehe Beiblatt. Danach ggf. Austausch im Plenum*).

5. Vertiefung:

Ein anderes Bibelwort sagt: *Jedes Geschehen unter dem Himmel hat eine bestimmte Zeit: eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz; eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen. (Kohel.3,4)*

??? Was bedeutet das für uns?

Wir sind nicht immer gut gelaunt und froh „gestimmt“. Uns liegen auch nicht immer die Loblieder auf den Lippen. Aber es geht um unseren Grundton. Lassen wir uns immer wieder von Gottes Wort in Stimmung versetzen? Erkennen die Menschen neben uns, dass wir zu Gott gehören? Ein Sprichwort sagt: „Wes Brot ich ess, des Lied ich sing.“

??? Was heißt das?

Spürt man uns ab, ob unsere Lebensmelodie in Dur oder in moll spielt? Auch in einer Zeit des Fragens und Klagens in unserem Leben, gibt es Momente, in denen wir doch ein Lied der Hoffnung anstimmen können - im übertragenen und auch im wörtlichen Sinn.

Die Frage ist doch, ob wir uns anstecken lassen vom Jammerlied unserer Umgebung oder ob wir bereit sind, die Stimmung zu verändern einen anderen Ton anzuschlagen; Hoffnung auszudrücken, die (vielen) guten Dinge zu sehen: in unserer Welt, unserer Gesellschaft, unserem Ort, unserer Familie usw.

Beispiel 1: eine 90jährige alte Dame wohnt im Pflegeheim. Das ist selten ein Wunsch der Betroffenen. Doch diese Frau ist Christin und weiß sich dort gut aufgehoben. Jeder aus ihrer Gemeinde, der bei ihr zu Besuch war, berichtet: sie fröhlich und dankbar angetroffen zu haben.

Beispiel 2: Einer Christin hat einmal eine Raumausstatterin, mit der sie intensiver zu tun hatte, gesagt: „Das ist an angenehm. Sie sind immer so freundlich und lachen oft.“ - Das macht nachdenklich und kann uns Ansporn sein. Natürlich wissen wir, dass das nicht immer so ist. Aber wenn wir so einen Eindruck hinterlassen, ist das viel besser, als wenn man sagt: die ist immer mürrisch und schlecht drauf. Das können wir uns als Gottes Leute nicht leisten. Denn

das kommt ja auf IHN zurück.

??? Wieso?

Friedrich Nietzsche soll sinngemäß gesagt haben: „Wenn ich an einen Gott glauben soll, dann müssten seine Leute erlöster aussehen.“!

In einem Andachtsbuch war unter dem Thema „Wunderbare Töne“ folgendes zu lesen:
„Auf die Frage, wie es mir geht, kann ich ... nicht nur mit 'Gut' antworten. Meine Antwort sagt, dass ich im Augenblick zufrieden bin. Oftmals ernte ich zu meiner Antwort überraschte Blicke. Sie versuchen einen Grund für meine ausstrahlende Zufriedenheit zu finden und ihr nahezukommen. Doch Zufriedenheit will geübt sein wie ein (Musik-)Instrument . Ein ständiges Üben zeichnet den Erfolg. (Quelle: Wunderbare Töne werden sprechend, die jeden Eifer belohnen. Ein Lied der Zufriedenheit erklingt und wunderbare Töne ...“ (Irene Weichselbaumer) 1)

Ein Spruch von Seneca (römischer Philosoph um die Zeitenwende) lautet: *Ich bin dankbar – nicht weil es vorteilhaft ist, sondern weil es Freude macht.*

Man könnte sagen, ein Loblied zu singen macht viel mehr Spaß als ein Klagelied.
Das wollen wir gleich mal probieren.!

Lied: evtl. 079

Gebet:

Herr, ich danke dir, dass ich lebe,
dass ich den Reichtum deiner Liebe genießen kann, den du mir geschenkt hast:
die Schönheit der Natur, die Freude an den Mitmenschen,
das Glück des eigenen Herzens, deine Nähe und das Bewusstsein,
dass ich von dir geliebt, angenommen und reichlich gesegnet bin.
Amen

Segen:

Ich wünsche dir
bunte Sommerfarben ins Gewebe deiner Tage,
dass du graue Zeiten bestehen kannst, ohne in Hoffnungslosigkeit zu versinken.
Ich wünsche dir
helle Töne der Heiterkeit in die Melodie deines Lebens,
Befreiung zu Leichtigkeit und Tanz, ohne fliehen zu müssen vor den Niederungen.
Ich wünsche dir
guten Boden unter deine Füße, deine Wurzeln hineinzusenken und genügend Halt zu finden,
um nicht heimatlos zu bleiben auf dieser Erde. (Antje Sabine Naegeli) 3)

Quellenangabe:

- 1) „Alles hat seine Zeit“ Der Kalender für Frauen 2018, St.Benno-Verlag GmbH, Leipzig, 22.Juli
- 2) ebenda, Gebet 29.6.
- 3) Antje Sabine Naegeli, Ich wünsche dir, aus: Gesegnetes Leben, 2004 Verlag am Eschbach, der Schwabenverlag AG

Materialanhang:

- 4 Druckvorlagen Smileys, 1 Smiley-Foto
- Bibelstellenverzeichnis

Bibelstellen für die Gruppenarbeit „Der Klang meines Lebens“

[Sirach 47,10](#) Und er ordnete an, dass man die Feiertage würdig begehen und die Jahresfeste prächtig feiern sollte, damit der heilige Name des Herrn gelobt und vom frühen Morgen an das Heiligtum vom Klang der Lobgesänge erfüllt würde.

[Sirach 39,15](#) Verherrlicht seinen Namen und stimmt in sein Lob ein mit Singen und Klingen

[2 Chr 29,28](#) Und die ganze Gemeinde betete an und der Gesang erscholl und die Trompeten ertönten;



[Sirach 40,21](#) Flöte und Harfe klingen schön, aber besser als beide ist eine freundliche Rede.

[Lk 6,45](#) Ein guter Mensch bringt Gutes hervor aus dem guten Schatz seines Herzens; und ein böser bringt Böses hervor aus dem bösen. Denn was das Herz voll ist, des geht der Mund über.

[1Kor 13,1](#) Wenn ich mit Menschen- und mit Engelzungen redete und hätte der Liebe nicht, so wäre ich ein tönendes Erz oder eine klingende Schelle.

[Pred 7,5](#) Es ist besser, das Schelten des Weisen zu hören als den Gesang der Toren.



[Ps 13,6](#) Ich traue aber darauf, dass du so gnädig bist; mein Herz freut sich, dass du so gerne hilfst. Ich will dem HERRN singen, dass er so wohl an mir tut.

[Ps 89,2](#) Ich will singen von der Gnade des HERRN ewiglich und seine Treue verkünden mit meinem Munde für und für;

[Ps 92,5](#) Denn, HERR, du lässtest mich fröhlich singen von deinen Werken, und ich rühme die Taten deiner Hände.

[Ps 126,2](#) Dann wird unser Mund voll Lachens und unsre Zunge voll Rühmens sein. Da wird man sagen unter den Völkern: Der HERR hat Großes an ihnen getan!



[Ps 59,17](#) Ich aber will von deiner Macht singen und des Morgens rühmen deine Güte; denn du bist mir Schutz und Zuflucht in meiner Not.

[Ps 56,5](#) Ich will Gottes Wort rühmen; auf Gott will ich hoffen und mich nicht fürchten. Was können mir Menschen tun?



[Ps 90,14](#) Fülle uns frühe mit deiner Gnade, so wollen wir rühmen und fröhlich sein unser Leben lang.

[Ps 145,2](#) Ich will dich täglich loben und deinen Namen rühmen immer und ewiglich.

[Ps 104,33](#) Ich will dem HERRN singen mein Leben lang und meinen Gott loben, solange ich bin.