

LIEB DOCH WIE DU WILLST

// SONGANDACHT

Autor*innen: Claudia Weiler, Sebastian Heefß

1) EINSTIEG MIT DEM SONG

Hört zu Beginn den Song an bzw. schaut gemeinsam das Musikvideo (auf allen Streamingdiensten verfügbar sowie auf YouTube über den Kanal des „BDKJ Rottenburg-Stuttgart“).

2) AUSTAUSCH

Tauscht euch im Anschluss in der Gruppe über das aus, was euch angesprochen hat:
Wo findet ihr euch wieder? Was lässt euch nachdenklich zurück? Was ermutigt euch?

3) VARIANTE 1 - BIBELSTELLE ZUR MEDITATION

Macht es euch gemütlich und schließt, wenn ihr wollt, die Augen. Startet nun das Playback (Material 1 - Instrumental des Songs). Jetzt liest eine Person die Bibelstelle Ezechiel 36,26 vor. Lasst eure Gedanken schweifen und nehmt euch die knapp drei Minuten Zeit, die Bibelstelle auf euch wirken zu lassen:

Welche Bilder kommen euch in den Kopf? Inwiefern passen diese zu den Bildern des Songtexts oder zu denen des Musikvideos?

Lest zum Ende der Meditationszeit die Bibelstelle noch einmal laut vor und öffnet dann langsam eure Augen, streckt euch kurz, um zurück ins Hier und Jetzt zu kommen.

Ezechiel 36,26:

*Ich gebe euch ein neues Herz
und einen neuen Geist gebe ich in euer Inneres.
Ich beseitige das Herz von Stein aus eurem Fleisch
und gebe euch ein Herz von Fleisch.*

3) VARIANTE 2 - IMPULSTEXT ZUR MEDITATION

Ihr geht genauso vor wie in Variante 1, nutzt als Grundlage der Meditation aber diesen von Claudia Weiler zum Song geschriebenen Impulstext:

*es tut weh
wie du dich quälst
sogar mir
ich seh doch auch
wie schwer es dir fällt
dein blick ist verräterisch
der kloß in deinem hals
treibt mir tränen in die augen
du kannst es nicht für dich behalten*

*egal wie sehr du willst
was zu dir gehört
verbirgt sich nicht
weil doch mit mir
ist schon okay
denn es hilft
was du fühlst ist nicht verkehrt
kehr nach außen
wie du bist
ganz ehrlich
fühl dich*

4) AUSTAUSCH

Teilt eure Gedanken (natürlich nur das, was ihr erzählen wollt) mit einer anderen Person. Gebt euch anschließend je einen passenden, guten Wunsch mit auf den Weg.

5) EIGENE WORTE FINDEN UND WEITERDENKEN

Nun dürft ihr in eurem geschützten Raum selbst versuchen eure Gefühlswelt in Worte zu fassen. Schreibt dazu jeweils und nach Belieben ein bis drei Haikus.

Diese japanische Gedichtform besteht aus drei Zeilen, wobei die erste Zeile aus 5 Silben, die zweite Zeile aus 7 und die dritte Zeile wieder aus 5 Silben besteht:

5 Silben

7 Silben

5 Silben

_VARIANTE 1: Nutzt als Ausgangspunkt eines der folgenden Modelle, wo je eine Zeile mit Ausschnitten des Songtexts bereits vorgegeben ist.

Ergänzt die anderen beiden Zeilen mit euren Gedanken:

Lieb doch wie du willst

7 Silben

5 Silben

5 Silben

Warum hältst du dich zurück

5 Silben

_VARIANTE 2: Schreibt die Haikus frei von Vorgaben. Wenn ihr eine kleine Reihe aus drei Haikus schreiben wollt, dann schreibt doch eines der Haikus wie in Variante 1 mit vorgegebener Songtext-Zeile und die beiden anderen in freier Form.

6) VORTRAG DER GEDICHTE

Spielt nun das Playback noch einmal ab (Material 1 - Instrumental des Songs) und lest dann reihum eure Haikus über das Playback. Haltet zwischen den einzelnen Vorträgen eine kurze Pause, um einen Moment zu geben, dem Gehörten nachzugehen.

7) NOCHMAL DEN SONG ANHÖREN

Spielt jetzt direkt im Anschluss an den Vortrag eurer Gedichte am Ende des Playbacks den Song „Lieb Doch Wie Du Willst“ noch einmal ab.

6) SEGENSGET ZUM ABSCHLUSS

Sprecht euch dann zum Abschluss mit diesem Gebet von Claudia Weiler Gottes Segen zu:

*Möge dein Herz kein Stein sein,
nicht farblos und abgehärtet,
nicht stur und festgefahren.
Möge dein Herz dir kostbar sein,
feinfühlig und schützenswert.
Möge dein Herz voll Leben pochen,
mal schmerzend, mal froh,
einfach in all seinen Farben und Formen.
Und möge Mut in deinem Herzen wohnen,
mögest du mutig sein, wie du bist,
wie du geschaffen bist.
Amen.*