

Hörst du es?

Wege hin zu Weihnachten: 3. Advent Hörst Du es?

Was Sie brauchen:

Schaffen Sie sich einen Platz, an dem Sie gerne sitzen und ins Nachdenken kommen wollen.

Machen Sie sich die Kerzen des Adventskranzes an, vielleicht kann es einen leckeren Tee oder Kaffee geben und ein wenig Gebäck.

Außerdem:

Stift und Papier,

vielleicht ein Gesangbuch, das EG+ oder ein Weihnachtsliederbuch, das Sie mögen, Abspielmöglichkeit der Links.

Hörst Du es?

Liebe Antje, hörst Du es? Weihnachten naht!

Heute hörte ich im Radio die Lieder, für die ich so empfänglich bin in der jetzigen Zeit. Musik im Advent, für mich gehört sie dazu, wie für andere die Plätzchen oder der Punsch!

Als ich Kind war, gab es ein Ritual. Habe ich Dir davon jemals erzählt? Es war das sonntägliche Adventsstündchen mit den Großeltern. Am runden Tisch saßen wir mit Tee und einem Teller selbstgebackenen Plätzchen. Meine Blockflöte hatte zu jedem Lied einen Einsatz. Mit dem Heftchen einer bekannten Kaffeemarke sangen und spielten wir unsere Lieblingslieder – oder die, die wir mit unseren Instrumenten spielen konnten. Es wurde eine Geschichte gelesen und dabei Plätzchen genossen. Nicht so viele, denn die Vorräte mussten bis Weihnachten reichen. Ich habe das Adventsstündchen geliebt!

Liebe Antje, wir kennen uns schon so lange, aber ich weiß nicht, ob auch ihr ein solches Ritual hattet? Und wie hast Du es später in Deiner Familie selbst gehalten? Auf der einen Seite den Kindern das Warten verkürzen und zugleich alle einzustimmen auf das Fest, gab es da schöne Bräuche?

Liebe Freundin, ich freue mich auf unser Wiedersehen und dann werden wir viel zu erzählen haben!

Sei herzlich begrüßt, Elisabeth

Musik und Lieder sind prägend.

Im Kolleginnenkreis reden wir über „unsere“ Adventslieder und eine von uns sagt: Wir sangen mit dem Opa immer „Wenn Weihnachten ist“. Generationen in der Familie haben das Lied geliebt. Wir werden neugierig, die Kollegin muss es uns vorsingen und zwei andere schauen einander an und überlegen – die Melodie im Refrain ist uns bekannt, aber das soll ein Lied zur Weihnachtszeit sein? Erstaunt beginne ich zu recherchieren und merke – viele verschiedene Fassungen der Liedstrophen sind über Jahrzehnte entstanden. Der Text, den die Kollegin sang, ist außergewöhnlich und sonst nicht zu finden. Hier wird beschrieben, wie der Baum in der Familie geschmückt wird und welche Geschenke es geben könnte. Ein lustiges Lied im Geschenkereigen: „Eine Muh, eine Mäh, eine Tschingterätetä, eine Rute, eine Tute, eine Hop, Hop-hop-hop, eine Diddelduddeldei, eine Wau-wau-wau, Tschingdebumderassasa.“ Ich kann mir bildlich die Freude der Kinder beim Singen der Zungenbrecher vorstellen!

Und ich denke weiter, was waren meine Lieder, die ich gerne gesungen habe? Als Kind und Jugendliche war ich in Chören, da durfte „Macht hoch die Tür“, „Es kommt ein Schiff geladen“ und „Wir sagen Euch an den lieben Advent“ nicht fehlen in der Zeit bis zum Weihnachtsfest. Zuckowskis „In der Weihnachtsbäckerei“ sangen nachfolgende Generationen, es ist bis heute – 35 Jahre später – nicht weg zu denken und im Repertoire von Kindern, Eltern und Großeltern!

Und was sind Ihre Lieder, die Sie erinnern, die für Sie in den Advent gehörten?

Vielleicht schreiben Sie in den kommenden Tagen Ihrer Freundin in einem Brief einen Liedtext auf, der für Sie in die Zeit gehört und teilen Erinnerungen mit ihr?

Heute notieren Sie sich doch die Lieder, die Ihnen jetzt kommen und wenn Sie wollen, können Sie in einem zweiten Schritt nochmal im Gesangbuch schauen.

(Schreiben Sie Ihre liebsten Advents- und Weihnachtslieder auf das Papier.)

Hörst du es?



Erinnerungen, Adventsstündchen genießen und zugleich üben für das Fest ...

Foto: Elisabeth Becker-Christ

Beim Schauen im Gesangbuch ist Ihnen sicher aufgefallen – es gibt die wenigen Adventslieder, die uns auf Weihnachten einstimmen wollen, die uns mitnehmen auf den Weg hin zur Krippe und dem Kind. Und es gibt die vielen Weihnachtslieder, die ich auch schon jetzt im Radio höre, da dort keine Unterscheidung gemacht wird – es ist nicht Adventszeit in der Gesellschaft, sondern kaufkräftige Weihnachtszeit.

Wir sind in dieser Zeit empfänglich für Musik. Und die Bandbreite, die geboten wird, ist groß. Über die Hits im Radio oder das Kaufhausgedudel hin zur Kirchenmusik und den klassischen Konzerten, die wir genießen können. Was macht Musik mit uns, dass wir hier so empfindsam werden?

Sie kennen den Satz: Singen ist gesund? Musik verändert unseren Herzschlag! Gemeinsam singen lässt uns sogar mit gleichem Pulsschlag die Töne anstimmen. Gemeinsames Singen bringt uns Ruhe und ein bewusstes und

auch tiefes Ein- und Ausatmen, das im Alltag so oft vergessen wird.

Musik bewegt mich, lässt mich schwingen, tanzen. Und sie lässt mich Emotionen spüren. Verändert meine Gemütslage.

Musik arbeitet im Kopf – im Gehirn werden Synapsen neu verbunden beim Lernen eines Instrumentes.

Wir wissen um die Heilkraft durch Musik – sie entspannt, Wunden heilen besser, Schmerzen können gelindert werden, Stresshormone im Blut werden gemindert.

Und nicht zu vergessen, Musik bringt Freude – und bringt soziale Kontakte, vielleicht sogar Freundschaften, die einer Isolation vorbeugen!

Mit Interesse sah ich im letzten Jahr die Reportage über den Chor von Demenzkranken. Annette Frier als Gastgeberin brachte Menschen mit der Diagnose Demenz und je eine/n Angehörigen zusammen und gemeinsam übten sie Lieder für

Hörst du es?



Ein persönlicher Brief im Advent – lassen Sie sich einladen, bei einer Tasse Tee und schöner Musik zum Stift zu greifen!

Foto: Elisabeth Becker-Christ

ein Konzert ein. Dass Musik bei Demenzpatienten verschüttete Regionen freilegt, ist bekannt. Erinnerungen können wiederkommen. Lieder und Musik aus früheren Tagen brechen die Isolation auf, in der Demenzpatient*innen oft leben. Aggressionen werden gemildert. Es ist immer wieder wie ein kleines Wunder, wenn Menschen, die vorher sprachlos waren, plötzlich mitsingen oder Menschen mit Einschränkungen im Gehen plötzlich tanzen! Wenn das Hören der Lieblingsmusik ermöglicht, dass Angehörige mit der/dem Demenzpatienten/in an alte Erinnerungen anknüpfen können, ein Geschenk! Sowohl beim gemeinsamen Singen, als auch bei der Musiktherapie kann es sein, dass kranke Menschen diese Aufbrüche erfahren. Sie sind aufgeweckter, ansprechbarer und können ausgeglichener sein. Und diese Momente können eine Zeit lang anhalten! Wenn Sie einen kleinen Einblick in das ZDF-Projekt „Ein Chor für Menschen mit Demenz“ haben möchten, hier eine kurze Zusammenfassung in Bild und Ton:

menfassung in Bild und Ton:



<https://www.facebook.com/ZDFVolleKanne/videos/2930278687083600/>

Enden möchte ich mit einem Lied, das wir vor wenigen Jahren erstmals im Adventgottesdienst der Evangelischen Frauen gesungen haben. Das modernere Adventslied

nimmt in Text und Melodieführung das Wunder auf, was mit uns im Advent hin zu Weihnachten geschieht.

Das Lied fordert uns heraus, achtsam durch die Zeit zu gehen und mit den Sinnen Sehen, Hören, Spüren aufmerksam zu werden für das, was noch nicht da ist, aber schon ganz nah!

Sehen können
EG+ 3

<https://youtu.be/f1NwSUI2xys>



Lassen Sie sich einladen, die dritte Adventswoche mit allen Sinnen zu genießen, wobei das Hören und Singen ganz besonders im Mittelpunkt stehen darf!

Eine gesegnete Woche Ihnen allen!

Elisabeth Becker-Christ, Referentin Frauenarbeit

Impuls für die Woche: Haben Sie Lieblingslieder, die Sie im Advent gerne hören oder singen? Und was am Lied begeistert Sie? Die Melodie, die Gefühle transportiert oder ist es der besondere Text, der Sie anspricht? Nehmen Sie sich Zeit in der Woche, Ihre Musik zu hören, zu singen. Vielleicht können Sie sogar mit mehreren draußen Lieblingslieder anstimmen.