

## **Beispiele für heilsame Lieder**

Viele Beispiele für heilsame Lieder zum Anhören und Mitsingen finden sich auf der Seite der Akademie für Singen, Natur und Gesundheit: <https://www.healingsongs.de/liedarchiv-youtube>

**Du bist willkommen mit allem, was du bist.** (Sabine van Baaren)

**Auch eine Reise von 1000 Meilen** fängt mit dem ersten Schritt an.

Vertraue und gehe.

(Klaus Nagel und Susanne Mössinger)

**Beginne jeden Tag mit einem Lächeln,** beginne jeden Tag mit einem ersten Schritt.

Beginne jeden Tag mit deiner Liebe, singe dein Lied und alle singen mit.

(Susanne Mössinger)

**Ich sing mein Lied aus mir heraus,** ich spreche mutig alles aus.

Ich steh zu mir und sage „ja“ und spüre, jetzt bin ich ganz da.

(Wolfgang Bossinger)

**Hab keine Angst, alles wird gut.** Ich hab die Kraft, das zu überstehn.

Ich glaub an mich und meinen Mut, diesen Weg jetzt zu gehn.

Egal wie weit, egal wie nah, egal wie steil, egal wie klar,

egal wie tief, egal wie hoch, egal wie schnell, egal wie langsam.

(Wolfgang Firederich)

**Ich nehme mir die Zeit** und bin einfach da.

Genieß die Langsamkeit und ich sage: „Ja!“

In diesem Augenblick bin ich eins mit dem Leben,

mit jedem neuen Schritt kommt es mir entgegen.

(Iria Schärer)

**Tauche ein in die Kraft des Waldes,** tauche ein in die Kraft der Natur.

Fühle die Kraft der Erde, fühle Lebendigkeit pur.

(Wolfgang Bossinger)

**Ich nehme es an,** so wie es ist, nehm ich es an

und lasse los, was ich gedacht, wie es sein sollte und was ich wollte.

(Iria Schärer)

**Ich trau mich steh zu meiner Kraft,** weiß was ich will, hab so viel geschafft.

In mir glüht das Feuer, das jede Angst bezwingt.

Ich trau mich und erlebe, wie mein Herz vor Freude singt.

(Katharina Bossinger)

**Du bist geboren, weil du wichtig bist.** Du bist geboren, weil du richtig bist.

Du bist geboren, damit das Glück dich küsst, denn du bist ein Geschenk.

(Katharina & Wolfgang Bossinger)

**Ich lasse los** und bin bei mir selbst zu Haus.

(Wolfgang Bossinger)

**Ich bin sicher in der Unsicherheit.**

Ich wohne im Wandel der Zeit. In der Unsicherheit finde ich zu mir.  
(Gila Antara)

**Si si si** (Kanon aus dem Kongo)

**Lean on me** and feel that you are safe and that you are loved.  
I am here at your side..  
(Katharina Bossinger)

**Atme den Wind** - die Weite des Himmels.  
Tanz mit dem Feuer – das Wunder des Lebens.  
Fließe – mit dem Wasser in die Tiefe deiner Träume.  
Wachse – in die Erde – zur Quelle deiner Kraft.  
(Native American)

**Der Wind treibt an das Boot**, doch die Segel setzen wir.  
(Stefanie Posse)

**Wer kann segeln ohne Wind**, rudern ohne Ruder?  
Wer kann scheiden von einem Freund, ohne dass Tränen kommen?  
Ich kann segeln ohne Wind, rudern ohne Ruder.  
Doch kann nicht scheiden von einem Freund, ohne dass Tränen kommen!  
(trad. Schweden)

**Sei einfach so wie du bist**, sei einfach so, wie du jetzt grad bist.  
(Birgit Kratz)

**Hambani Kahle in Kosi mayibenani.**  
Gehn wir in Frieden, den Weg, den wir gekommen.  
(Abschiedslied aus Südafrika)

**Ich wünsch dir tiefen Frieden** am Ende deines Tages.  
Dass dein Herz dankbar zurück schaut auf all dein Tun und sein.  
(Susanne Mössinger)

