



## Nr. 426 – All meine Quellen entspringen in dir

### Impuls

#### Spaziergang zu einer Quelle

Geht mit eurer Familie in den Wald und sucht eine richtige Quelle. Schaut sie euch genau an: Wie kommt das Wasser aus dem Felsen oder aus der Erde? Wie hört es sich an? Fühlt das Wasser, wenn ihr es über eure Hände laufen lasst. Trinkt aus der hohlen Hand und schmeckt das Wasser. Wie riecht es an diesem Ort? Was wachsen hier für Pflanzen? Findest du Tiere, z.B. Insekten, Schnecken, Kaulquappen, Vögel?

### Basteln

Als Kind bin ich häufig mit meinen Eltern im Wald spazieren gegangen. Manchmal hatte mein Vater einen flachen Papier-Trinkbecher in seiner Jackentasche. So konnten wir ganz einfach aus einer Quelle Wasser schöpfen. Die Falanleitung findet ihr hier (<http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=525&titelId=1105>).

Ihr braucht dazu ein quadratisches, weißes und möglichst stabiles Papier bzw. leichten Karton, denn der Becher weicht durch. Wählt das Papier nicht zu groß, damit ihr den Becher gut in der Hand halten könnt.

### Musik

#### Singen

Singt den Kehrvers „All meine Quellen entspringen in dir“ im schwungvollen Dreiertakt und wiederholt ihn. Dabei könnt ihr zur Begleitung die folgenden Harmonien verwenden: A – D – E – A. Teilt euch in zwei Gruppen, singt abwechselnd und gemeinsam, singt mit und ohne Vorsänger/in, singt reihum vor, summt die Melodie, singt ganz leise und ganz laut. Schnipst mit den Fingern dazu, ...

## Impuls

### Schreibmeditation: „Meine Begabungen“

#### Meine Gedanken am Morgen

„All meine Quellen entspringen in dir“ – Oft bin ich schon wach, wenn morgens mein Wecker klingelt. Und manchmal möchte ich mich gerne noch einmal im Bett umdrehen und weiterschlafen. Dann gebe ich mir einen Ruck, einen Anschubser, und setze mich auf die Bettkante. Ich reibe mir die Augen und überlege:

- Welcher Tag ist eigentlich heute?
- Welche Aufgaben erwarten mich heute?
- Was muss ich mit meinen Händen erledigen? Was muss ich planen, wissen, können? Steht eine wichtige Arbeit an? Wobei muss ich meinen „inneren Schweinehund“ und meine Bequemlichkeit überwinden? Wovor habe ich Angst? Wie kann ich das Zusammenleben in der Familie, in der Schule / am Arbeitsplatz und in der Freizeit gut gestalten?
- Welche Eigenschaften, Begabungen und Stärken brauche ich an diesem Tag, um ihn erfolgreich zu bestehen?

#### Deine Eigenschaften und Stärken

Jetzt soll es um deine Eigenschaften und Stärken gehen. Manche Begabungen hast du von ganz alleine, um anderes musst du dich bemühen und üben. Bei manchen Talenten geht es um dein Wissen oder Können: Vielleicht kannst du besonders geschickt klettern, klitzekleine Gegenstände basteln, gut rechnen oder auswendiglernen. Andere Talente und Eigenschaften zeigen sich im Umgang mit anderen: Bist du freundlich? geduldig?

#### Schreibmeditation „Meine Stärken“

Setzt euch mit der Familie gemeinsam an den Tisch. Ihr braucht für jeden ein Blatt (weißes oder farbiges) Papier und Stifte. Jede/r gestaltet sein Blatt selbst, versieht es mit der Überschrift: „Meine Stärken“, zeichnet sich selbst in die Mitte und schreibt seine Begabungen, Eigenschaften und Stärken auf. Wenn ihr mögt, könnt ihr während der Meditation eine ruhige Musik laufen lassen. Nehmt euch genügend Zeit, mindestens 20 – 30 Minuten. Wer möchte, kann sein Blatt noch verzieren.

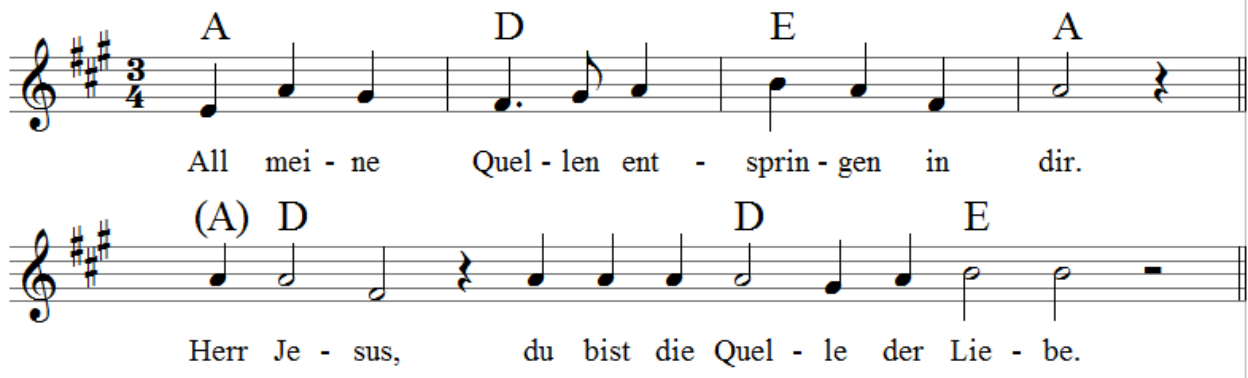
Lest euch danach eure Ergebnisse vor und ergänzt sie gegenseitig.

## Musik

### Eigene Verse entwickeln

Dazu solltet ihr vorher die Schreibmeditation gemacht haben. Wer Noten lesen kann, ist im Vorteil. Für die anderen habe ich zwei Midi-Dateien vorbereitet ([MID1](#) / [MID2](#)). Mit Hilfe eurer Aufzeichnungen aus der Meditation könnt ihr eigene Verse entwickeln. Verwendet dazu das untenstehende Modell und ersetzt „Liebe“ durch eure eigenen Gaben.

Dabei werdet ihr vielleicht feststellen, dass sich nicht alle eure Ergebnisse direkt eignen. Dann überlegt, welche Begabungen z.B. hinter einer praktischen Fähigkeit wie „gut zuhören können“ stecken. Geduld? Freundlichkeit? Einfühlungsvermögen? Rücksichtnahme? Achtung?

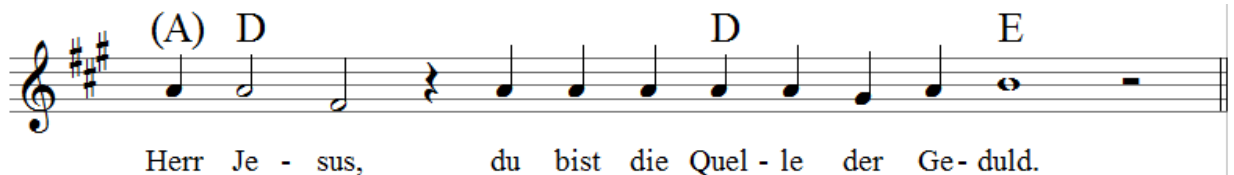


All mei - ne Quel - len ent - sprin - gen in dir.

Herr Je - sus, du bist die Quel - le der Lie - be.

Begleitet nur mit einzelnen Akkorden auf den betonten Silben. Singt flüssig auf halbe Noten.

Wenn Euer Begriff nicht auf der ersten Silbe betont ist, müsst ihr das Modell ein wenig abwandeln. Wichtig ist, dass ihr mit der betonten Silbe auf der Note h auskommt. Hier ist ein Beispiel:



Herr Je - sus, du bist die Quel - le der Ge - duld.

Übt nun, eure Verse zu singen. Wenn das klappt, könnt ihr sie zwischen die Kehrverse einfügen. Mir gefällt es gut, den Kehrvers zu wiederholen.

## Tanzen

Ps 87,7: „Und sie werden beim Reigentanz singen: All meine Quellen entspringen in dir.“

Tanzen und Singen gehörten früher ganz eng zusammen. Hier sind Vorschläge für einen fröhlichen Tanz.

### Teil 1: Tanzschritte zum Kehrsvers. Schwierigkeitsgrad aufsteigend.

Variante 1: „Arme schwingen“

Kreis durchfassen

taktweise mit den Armen vor- und zurückschwingen, dabei in den Knien federn.

Variante 2: „Wiegen“

Kreis durchfassen, Schrittstellung: rechter Fuß nach vorn

taktweise vor- und zurückwiegen

Arme schwingen wie oben.

Variante 3: „rechts, tipp / links, tipp“

Kreis durchfassen

taktweise vor- und zurückwiegen, rechter Fuß beginnt, dabei jeweils auf Zählzeit 3 die unbelastete Fußspitze auftippen (rechts vor, links tipp / links rück, rechts tipp)

Arme schwingen wie oben

Variante 4: „Walzerschritt“

wie 3, aber Walzerschritt ausführen

Variante 5: „Walzerschritt im Uhrzeigersinn“

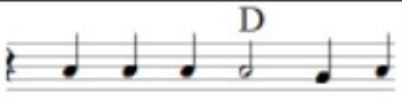
wie 4, dabei

1. großen Schritt mit rechts nach links vorn

2. großen Schritt mit links nach links hinten

## Teil 2: Bewegungen zu den Litaneiversen

Die Litaneiverse sind nicht genau rhythmisch. Deshalb ist es passender, dabei stehen zu bleiben und folgende Bewegungen mit den Armen bzw. Händen zu machen:

(Pause)	(A) D  Herr Je - :	D  du bist die Quel - le der - be.	(Pause)	
Am Ende des KV stehen bleiben, Hände lösen.	Hände zum Beten gefaltet	Arme allmählich öffnen	offene Arme	Kreis durchfassen, dann den KV tanzen.

## Impuls

Wie können wir Psalm 87 verstehen? – Eine Erklärung für die Eltern

Der Text von GL 426 ist der Abschluss von Psalm 87. Dieser Psalm hat nur 7 Verse.

Die Korachiter sind im Jerusalemer Tempel als Sänger und Wächter eingesetzt. Zu den Wallfahrtsfesten kommen viele Juden von weither auf ihren heiligen Berg Zion, in ihr heiliges Jerusalem. In freudiger Erregung pilgern in diese Stadt, die Gott gegründet hat und besonders liebt. Ganz stark spüren sie, dass sie als jüdisches Volk von Gott ausgewählt sind und zusammengehören. Die Stadt füllt sich mit Menschen, Kirmesstimmung verbreitet sich in den Straßen. Auch sog. Gottesfürchtige reisen aus allen Himmelsrichtungen an: Menschen, die sich zum Gott Israels hingezogen fühlen. Die Tempelwächter empfangen alle beim Einlass in den Tempel mit einem Loblied auf Jerusalem und auf die Fremden.

Wie bitte? Haben wir richtig gehört?! ... auf die Fremden?! Die jüdischen Wallfahrer glauben ihren Ohren nicht zu trauen. Die Korachiter lassen hier die Stadt Jerusalem selbst sprechen. Die Namen in Vers 4 ersetze ich einmal durch unsere heutigen Ländernamen: „Leute aus Ägypten und dem Irak zähle ich zu denen, die mich kennen; auch von Leuten aus Palästina, dem Libanon und Nubien in Schwarzafrika sagt man: Er ist dort (in Jerusalem) geboren.“ Jeder ist in Zion geboren.

Was bedeutet das? Wer in Jerusalem geboren ist, genießt die Bürgerrechte und den Schutz der Stadt. Und der Gründer selbst, der HERR, schreibt die Liste der Bewohner und trägt alle Völker ein. ALLE Völker! Ganz gleich, wo die Menschen körperlich geboren sind. Wir müssen diesen Gedanken weiterdenken: Das heißt, dass alle zum Gottesvolk gehören – nicht nur die Juden. Wir Christen dürfen uns in diese Gemeinschaft des Volkes Gottes mit hineingenommen wissen.

Jerusalem ist zu verstehen im zweifachen Sinne: erstens als die gemauerte Stadt, in die man hineingehen kann, zweitens als das himmlische Jerusalem, wie Johannes es in seiner Offenbarung (Kap 21) beschreibt: Die Völker dürfen hier wohnen.

Deshalb singt und tanzt vor Freude: All meine Quellen entspringen in dir!

Helga Seifert