

WOMRA O

(trad. Ghana)

Ein traditionelles Lied aus Ghana, das sehr schnell in eine lebendige, herzliche und freudvolle Stimmung führt.

GEH DEINEN WEG

(Text / Musik A. Korol)

Dieses Mantra erinnert uns daran, im Vertrauen auf die eigenen Stärken mutig und ohne Angst unseren Lebensweg zu gehen.

FEEL THE BLESSING

(Text / Musik M. Stillwater)

Dieses Lied berührt auf einer tiefen Ebene unsere Herzen und der Segen wird spürbar.

IDE WERE WERE

(trad. Westafrika)

Dieses Lied spielen/singen wir, um in Bewegung, in's Tanzen, zu uns zu kommen.

EO WAHIPANALA

(trad. Hawaii)

Mit diesem Lied laden wir alles, was uns im Moment wichtig und wertvoll ist, in unsere Mitte ein.

WENN ICH GEHE

(Text / Musik A. Korol)

Entstanden in einer bewegenden, persönlichen Lebenssituation unterstützt dieses Lied Abschiedsprozesse – wie am Ende eines Kurses – oder Rituale, bei denen Trennung, Abschiednehmen und Loslassen eine zentrale Rolle spielen.

MÄNNERSONG

Dieses Lied ist in einer unserer Männerwochen *Mut und Kraft* entstanden. Es handelt von Erlebnissen und Stimmungen, von Lebensfreude und Visionen, die sich im Kreis der Männer gezeigt haben.

- 1 WILLKOMMENS-RITUAL
- 2 LIED „WOMRA O“
- 3 EINFÜHRUNG SEGENS-RITUAL
- 4 SEGENS-RITUAL TEIL 1 MIT LIED „GEH DEINEN WEG“
- 5 SEGENS-RITUAL TEIL 2 MIT LIED „FEEL THE BLESSING“
- 6 LIED „IDE WERE WERE“
- 7 EINFÜHRUNG VATER-SEGEN
- 8 LIED „EO WAHIPANALA“
- 9 VATERSEGEN-RITUAL
- 10 LIED „WENN ICH GEHE“
- 11 EINFÜHRUNG ERDE-HIMMEL-GEBET
- 12 ERDE-HIMMEL-GEBET
- 13 BONUSTRACK „MÄNNERSONG“



Andreas Korol, Michael Merkel, Norbert Wölfle
Männerreferat im Erzbistum Freiburg (Hg.)

gestärkt & lebendig

Lieder und Anleitungen
zur Erinnerung, Anregung und Gestaltung
von Ritualen und Segensfeiern

In vielen Seminaren haben wir Rituale am *eigenen Leib* erfahren, ihre Auswirkungen persönlich kennen gelernt und uns anschließend gemeinsam über das Erlebte ausgetauscht. Aus diesem *Erfahrungsschatz* wurden von uns in den letzten 15 Jahren – vor allem in der Männerwoche *Mut und Kraft* – zahlreiche Rituale durchgeführt, leicht verändert oder für ein besonderes *Anliegen* neu entwickelt.

Dabei zeigte sich immer wieder, dass mit Hilfe von Ritualen eine tiefe Verbundenheit, ein Gefühl von Angenommen- und Gesegnet-sein, Vertrauen und Freude im Kreis der Männer entsteht. So gestärkt wird die eigene Würde erfahren und die persönlichen Lebensthemen können bearbeitet werden.

Mit Liedern und Musik, Segensritualen, Körperarbeit, Zeiten in der Natur und in der Stille kommen wir uns selbst näher. Wir halten inne und spüren uns. Räume eröffnen sich, in denen die eigenen Qualitäten und Lebenswunden erkannt und in unser Leben integriert werden können. Wir entwickeln Visionen für ein *gutes Leben*.

Diese CD bietet die Möglichkeit, sich an Rituale und Lieder und die damit verbundenen *besonderen Momente* zu erinnern, eigene Ideen zu entwickeln oder Rituale neu kennen zu lernen und sie in der Bildungsarbeit mit Männern und Frauen einzusetzen.

Die hier vorgestellten Rituale sind von uns in dieser Form schon oft durchgeführt worden, doch laden

gestärkt & lebendig

Lieder und Anleitungen
zur Erinnerung, Anregung und Gestaltung
von Ritualen und Segensfeiern

wir dich ein, sie weiter zu entwickeln, neu zu kreieren und an die jeweilige Gruppe mit ihren Themen anzupassen.

Wir wünschen dir viel Freude und inspirierende Anregungen beim Hören und Erleben der Lieder, Segensrituale und dem Erde-Himmel-Gebet.

Neben dieser CD erhältst du in unserem Buch *gestärkt & lebendig – Rituale in der christlichen Männerarbeit* konzeptionelle und praktische Anregungen zum Einsatz von Ritualen. Zu beziehen ist dieses Buch unter:

www.maennerreferat-freiburg.de
Tel. 07 61 - 51 44 191

Musik:

Andreas Korol: guitar, vocals
Michael Merkel: percussion, vocals
Norbert Wölfle: vocals, words
Michael Schwarz: bass, keyboard
Manuel Gardner-Fernandes: guitar
Max Hertel: saxofon

Recording/Mix/Mastering:

Manuel Gardner-Fernandes, Michael Schwarz
Aufgenommen im „Wohnzimmer Korol“
und cinatic music studio, Mainz 2017
www.cinatic.de

CD-Druck/Pressung:
www.mediengenossen.de

Graphik:

Dieter Weißenberger, Freiburg
www.syn-visual-design.de

Herausgeber:

© Männerreferat, Freiburg
www.maennerreferat-freiburg.de
Freiburg 2017

Alle Lieder und Texte auf dieser CD sind ausschließlich für den privaten Gebrauch, zur Gestaltung von Segens-Ritualen im Rahmen von Bildungsveranstaltungen, nicht aber für kommerzielle Zwecke zu verwenden.