



FÄHRTÖNE

LEBENSTÖNE/SEELENTÖNE

**Lieder, Texte und Melodien
für Leben im Lebenskreis und
Berührung in der Trauer.**

Denken, sprechen, tun.

Das Ergebnis ist diese CD, die in einer großen Meditation über 9 Monate entstanden ist. Es gab zwar ein grobes Konzept, was möglich wäre umzusetzen, doch was dann wirklich realisiert wurde, entstand aus dem Augenblick am Tag selbst, im wundervollen Zusammenfluss der Impulse von Urs Fuchs, Martin Herrmann und mir. Für diese Erfahrung bin ich sehr dankbar. So arbeiten zu dürfen ist ein großer Segen.

Danke auch an alle Zustimmungen für Melodien und Texte von Gila Antara, Peter Makena, Klaus Nagel, Karl Adamek, Martin Herrmann und für das spontane, gefühlvolle Klaviereinspiel von Joachim Goerke, das berührende Saxophone von Andrea Leonhardi und das akzentsetzende Akkordeon von Christian Hartmann - einfach grandiose Ergänzungen. Und der Fährleutechor in der Schlosskapelle von Schloß Türnich, dunkel war es, geregnet hat es und eine ganz besondere Stimmung in der außergewöhnlichen Kapelle. Danke auch an die Schlossfamilie von Hoensbroech.

Die Aufnahmen an den Fährtönen wurden im Herbst 2019 begonnen und während der Corona Krise im Mai 2020 abgeschlossen. Alle Tagesströmungen außen wie innen sind mit eingeflossen, nichts wurde verborgen, Authentizität zu leben und aus dem Augenblick zu schöpfen, war wichtig.

Möge diese CD nun unterstützen, anregen, begleiten, beruhigen und vor allem berühren, um mit sich selbst und anderen in Frieden, Liebe und Harmonie zu kommen.

Leben in innerer Annahme und innerem Frieden ist das größte Geschenk, was wir uns selbst und anderen machen können.

Wenn innere Annahme und innerer Frieden vorhanden sind, ist Liebe, Selbstliebe und Frieden um uns herum.

Frieden in mir, Frieden in der Welt.

Großer Dank an alle und alles.

Im Januar 2021

A handwritten signature in black ink that reads "Marie-Luise Jansen". The script is cursive and fluid, with the first letters of each name part being capitalized and prominent.

Marie-Luise Jansen

1. Erwachen

Klavier: Urs Fuchs

2. Von unten weht der Wind

Von unten weht der Wind
von oben fällt der Regen
es wächst ein Baum
und streckt seine Äste der Sonne entgegen
nimmt ihre Kraft in sich auf
und verteilt sie um die ganze Welt
trägt reichlich Frucht
und gibt sie der Erde zurück.

Text: Hopi Indianer

Sprecherin: Marie-Luise Jansen

Gitarre Martin Herrmann

3. Gut ist es, wo wir waren

Gut ist es, wo wir waren
gut ist es, wo wir sind
gut ist es, wo wir hingehen
gut ist es, wo wir sind.

Text u. Melodie: Gila Antara www.gila-antara.co.uk

Gesang: Fährleutechor Rheinland

Gitarre Urs Fuchs und Martin Herrmann

4. Annehmen

annehmen
mich annehmen
wie ich jetzt bin
mit meinen Einschränkungen
mit meinem Ärger
mit meiner Wut
mit all meinen Gefühlen
meinen Sorgen, Wünschen, Ängsten, Nöten und Begierden
alles lieben und annehmen
wie es gerade jetzt ist.

Text: Marie-Luise Jansen
Sprecherin: Marie-Luise Jansen
Gitarre Urs Fuchs

5. Federn lassen, trotzdem schweben

Federn lassen, trotzdem schweben
so will ich weben, so will ich weben

Text: nach Hilde Domin (leben durch weben ersetzt)
Melodie: Klaus Nagel www.sovielhimmel.de
Gesang: Urs Fuchs und Martin Herrmann
Gitarre Urs Fuchs und Martin Herrmann

6. Geh mit mir

Geh mit mir, steh bei mir, halt zu mir,
bleib an meiner Seite
(Refrain)

Das Vertrauen aufzubauen, lässt mich in das Innere schauen.

Ich geh zu Dir und bleib doch hier, find den Weg zurück zu mir

Wunden wurden Wunder dann, wo ich den Weg zum Herzen
fand.

Solo

In Liebe und in Frieden sein, führt mich tief zur Seele heim!

Text: Martin Hermann und Marie-Luise Jansen

Melodie: Martin Herrmann

Gesang: Marie-Luise Jansen, Martin Herrmann,

Urs Fuchs

Gitarre Urs Fuchs und Martin Herrmann, Bass Urs Fuchs

7. Amor Dei - die Liebe Gottes I

Melodie: Gustav Holst, In the Bleak Midwinter
Arrangement u. Klavier: Joachim Goerke
www.sajema.de

8. Segens - Vergebensmeditation

ich vergebe mir nun alles,
was ich in der Vergangenheit nicht gewusst oder vermieden
habe.

ich entlaste und befreie mich selbst,
um inneren Frieden und innere Annahme zu erfahren.

ich bin dankbar für alle gewonnen Erfahrungen,
die schönen wie die nicht so angenehmen.

ich achte und respektiere mich und mein Leben
vollkommen.

ich liebe mich aus tiefstem Herzen.

nichts, was je in meinem Leben geschehen ist,
kann das verletzen, was ich wirklich bin.

Ich vergebe allen, jedem und mir selbst am meisten.
möge Segen über allem sein.

Text: in Anlehnung an einen Text von Mario Triska
Sprecherin: Marie-Luise Jansen

9. Amor Dei - die Liebe Gottes II

Melodie: Gustav Holst, In the Bleak Midwinter
Arrangement u. Klavier: Joachim Goerke
www.sajema.de

10. Frieden in mir, Frieden in dir

Frieden in mir, Frieden in dir
mein eigenes Vertrauen möchte ich aufbauen.

Gehen im Jetzt, erleben im Tun
die Stille zu spür'n, loslassen nun.

Text: Martin Herrmann und Marie-Luise Jansen
Melodie: Martin Herrmann
Gesang: Martin Herrmann und Urs Fuchs
Gitarre Martin Herrmann und Urs Fuchs, Akkordeon
Christian Hartmann

11. Ich vertraue

ich vertraue dieser Kraft in mir
die mich liebt und die mich trägt
ich vertraue dieser Schöpferkraft
deren Teil ich bin.

Text: in Anlehnung an einen Text von Alwine Deege
Sprecher*in: Marie-Luise Jansen, Martin Herrmann, Urs
Fuchs, Andrea Leonhardi
Gitarre Martin Herrmann und Urs Fuchs

12. Schläft ein Lied in allen Dingen

Schläft ein Lied in allen Dingen
die da träumen fort und fort
und die Welt hebt an zu singen
triffst du nur das Zauberwort.

Text: Joseph von Eichendorff
Melodie: Karl Adamek www.karladamek.de
Gesang: Marie-Luise Jansen, Martin Herrmann,
Urs Fuchs
Gitarre Martin Herrmann und Urs Fuchs,
Saxophon Andrea Leonhardi

13. Flügelschlag deiner Seele

Sanft und leise schaut es zu
still und ernst dabei
Tritt an deine Seite
Läd dich ein
nimmt dich leitend an die Hand
Schreitet mit dir auf dem Wege
Lässt dich sein
Lässt dich schweben
Flügelschlag deiner Seele.

Text: in Anlehnung an eine Traueranzeige

Sprecherin: Marie-Luise Jansen

Klavier: Urs Fuchs

14. Über die Seele - Aus der Tiefe meines Herzens

Aus der Tiefe meines Herzens
erhob sich ein Vogel
und flog
himmelwärts

höher und höher
schwang er sich empor
und wurde
zusehends größer

zuerst, war er
so groß wie eine Schwalbe
und dann,
wie eine Lerche

später, hatte er
die Größe eines Adlers
dann, die einer Frühlingswolke
und schließlich,
erfüllte er den gesamten Himmel

aus der Tiefe meines Herzens
flog ein Vogel
himmelwärts
je höher er flog
umso größer wurde er

doch er verließ - mein Herz nicht.

Text: Khalil Gibran, Sprecherin: Marie-Luise Jansen
Klavier, Kontrabass Urs Fuchs, Saxophon Andrea Leonhardi

15. So we let love grow

so we let let love grow
all the way
without end

Text u. Melodie: Peter Makeena www.petermakeena.com

Gesang: Fährleutechor Rheinland

Elvira Schallock, Inge Herrig, Heidrun Elmar-Roos, Dagmar
Hellriegel, Jürgen Häns, Martin Herrmann, Marie-Luise
Jansen, Johanna Bossmann, Gudrun Oellerich, Markus
Scheuer, Ulrike Timmler, Andrea Wagner, Elke Büttgen

Hauptstimmen: Marie-Luise Jansen, Martin Herrmann, Urs
Fuchs

Gitarre Urs Fuchs und Martin Herrmann

Ort: Kapelle Schloss Türnich und Studio Leverkusen

16. Ich wünsche dir

Ich wünsche dir nicht Ewigkeit
ich wünsche dir Unendlichkeit.
ich wünsche dir Zeit,
die nie endet.

Text: angelehnt an Textzeilen von Konstantin Wecker

Sprecher*in: Marie-Luise Jansen und Martin Herrmann

17. Aufwachen

Klavier: Urs Fuchs

Das perfekte Herz

Eines Tages stand ein junger Mann mitten in der Stadt und erklärte, dass er das schönste Herz im ganzen Tal habe. Eine große Menschenmenge versammelte sich und sie alle bewunderten sein Herz, denn es war perfekt.

Es gab keinen Fleck oder Fehler in ihm. Ja, sie alle gaben ihm Recht, es war wirklich das schönste Herz, das sie je gesehen hatten. Der junge Mann war sehr stolz und prahlte noch lauter über sein schönes Herz.

Plötzlich tauchte ein alter Mann vor der Menge auf und sagte: "Nun, Dein Herz ist nicht mal annähernd so schön, wie meines." Die Menschenmenge und der junge Mann schauten das Herz des alten Mannes an.

Es schlug kräftig, aber es war voller Narben, es hatte Stellen, wo Stücke entfernt und durch andere ersetzt worden waren. Aber sie passten nicht richtig, und es gab einige ausgefranzte Ecken.... Genau gesagt, an einigen Stellen waren tiefe Furchen, wo ganze Teile fehlten.

Die Leute starrten ihn an: wie kann er behaupten, sein Herz sei schöner, dachten sie?

Der junge Mann schaute auf des alten Mannes Herz, sah dessen Zustand und lachte: "Du musst scherzen", sagte er, "dein Herz mit meinem zu vergleichen.

Meines ist perfekt und deines ist ein Durcheinander aus Narben und Tränen."

"Ja", sagte der alte Mann, "Deines sieht perfekt aus, aber ich würde niemals mit Dir tauschen.

Jede Narbe steht für einen Menschen, dem ich meine Liebe gegeben habe. Ich reiße ein Stück meines Herzens heraus und reiche es ihnen, und oft, geben sie mir ein Stück ihres Herzens, das in die leere Stelle meines Herzens passt.

Aber weil die Stücke nicht genau sind, habe ich einige rauhe Kanten, die ich sehr schätze, denn sie erinnern mich an die Liebe, die wir teilten.

Manchmal habe ich auch ein Stück meines Herzens gegeben, ohne dass mir der Andere ein Stück seines Herzens zurückgegeben hat.

Das sind die leeren Furchen.

Liebe geben heißt manchmal auch ein Risiko einzugehen.

Auch wenn diese Furchen schmerzhaft sind, bleiben sie offen und auch sie erinnern mich an die Liebe, die ich für diese Menschen empfinde...

und ich hoffe, dass sie eines Tages zurückkehren und den Platz ausfüllen werden.

Erkennst du jetzt, was wahre Schönheit ist?"

Der junge Mann stand still da und Tränen rannen über seine Wangen.

Er ging auf den alten Mann zu, griff nach seinem perfekten

jugen und schönen Herzen und riss ein Stück heraus. Er bot es dem alten Mann mit zitternden Händen an.

Der alte Mann nahm das Angebot an, setzte es in sein Herz. Er nahm dann ein Stück seines alten, vernarbten Herzens und füllte damit die Wunde in des jungen Mannes Herzen. Es passte nicht perfekt, da es einige ausgefranste Ränder hatte.

Der junge Mann sah sein Herz an, nicht mehr perfekt, aber schöner als je zuvor, denn er spürte die Liebe des alten Mannes in sein Herz fließen.

Sie umarmten sich und gingen fort, Seite an Seite.

Narben auf dem Körper bedeuten, dass man gelebt hat....
Narben auf der Seele bedeuten, dass man geliebt hat....

Autor: unbekannt

Sprecherin: Marie-Luise Jansen

Klavier: Urs Fuchs

18. So tönen wir die Welt

So tönen wir die Welt,
leise zum Himmel empor

Text: Navajo Indianer
Sprecherin: Marie-Luise Jansen

19. Koshispiel

Elemente Luft

Über Eindrücke, Erfahrungen
und Resonanz würde ich mich sehr freuen.



Marie-Luise Jansen

Broicherstr. 10
51429 Bergisch Gladbach

mjansen@ax-balance.de

www.ax-balance.de