

Johannes Goldenstein

# Wenn Du in mir singst...

Mein  
geistliche  
Lieder-  
Journal

edition✦chrismon

*In Dankbarkeit für  
meine Erlanger Oma,  
Frau Standfuß und Frau Schuran,  
Robert Higgins,  
Karlmann Beyschlag,  
Sigrid und Ekkehard Wildt  
und alle, die mich haben entdecken lassen, welche  
geistliche Kraft im Singen und in der Musik liegt.*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Aufl. 2025

© 2025 by Evangelische Verlagsanstalt GmbH • Blumenstr. 76 • 04155 Leipzig  
Printed in Germany

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Das Buch wurde auf alterungsbeständigem Papier gedruckt.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an [info@eva-leipzig.de](mailto:info@eva-leipzig.de).

Bildnachweise: Cover Bijac/AdobeStock, Terrain/AdobeStock; Seiten: 21, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 136 Siri Smith; 8, 104, 160 Tharindu/AdobeStock; 26, 27 mood/AdobeStock; 199 privat; 7, 16, 28, 31, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47, 61, 63, 68, 71, 75, 77, 80, 89, 90, 97, 109, 113, 130, 131, 133, 138, 144, 147, 155, 159, 171, 173, 175, 177, 183, 188 Johannes Goldenstein mit Hilfe von Inkwork ([www.codeorgana.com](http://www.codeorgana.com))  
Gesamtgestaltung: makena plangrafik, Leipzig  
Druck und Binden: CPI books GmbH

ISBN 978-3-96038-421-2  
[www.eva-leipzig.de](http://www.eva-leipzig.de)



# Was soll das?

Hi. ☺

Ein geistliche-Lieder-Journal.

Ist es nicht genug, einfach zu singen?

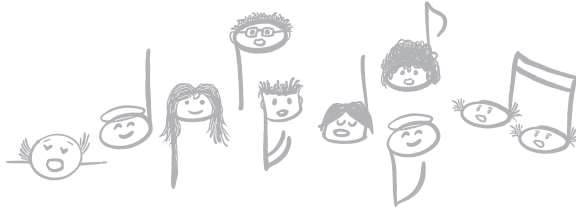
Schon. Nur: Mir jedenfalls kommt beim Singen meistens allerhand in den Sinn. Einfach so. Singen löst etwas aus. In der Seele, im Kopf oder Geist oder Hirn, und im Körper sowieso.

Darum dieses Buch. Als Begleiter beim Singen. Irgendetwas zwischen Journal und Kreativbuch. Dein persönlicher Resonanzraum. Als Anregung, und mit viel Platz für deine Einfälle.

Mit Steckbriefen für Lieder, die du selber entdeckt hast oder die dich gefunden haben. Zum Ausfüllen. Hier im Buch gibt es sieben davon. Du kannst dir einen unausgefüllten kopieren, falls du mehr brauchst.

Mit Erlebnis-Seiten. Zum Dokumentieren, was ein Lied mit dir gemacht hat. Auch davon gibt es hier im Buch nur fünf. Wenn du denkst: ich erlebe aber viel mehr, mach einfach eine Sicherheitskopie vom Formular.

Mit Impulsen zu 51 Liedern. Meine ganz persönliche Auswahl. Lieder, von denen ich finde: Die sollte man kennen! Sie sind nach A bis Z der Liedanfänge sortiert. Und jedes Lied hat mindestens einen



#hashtag, der es einer bestimmten Situation oder einem Anlass zuordnet, zu der oder dem es gut passen könnte. Wenn du meinst: Hier fehlt aber ...: Auf Seite 166 findest du die passende Liste 😊.

Mit Vorschlägen für Lieder-Listen. Und einer Menge Ideen, was man mit Liedern sonst alles machen kann. Außer singen.

Wenn du gerne singst: Lass dich inspirieren!

Wenn religiöse Lieder eigentlich nicht so dein Ding sind: Schau doch mal, was es so gibt und was es damit auf sich hat.

Entdecke, was Lieder in dir zum Klingen bringen.

*Lass dich überraschen.*



Auf Instagram findest du unter  
**@wennduinmirsingst** eine Social  
Media Präsenz zu diesem Buch.  
Dort kannst du in den Kommen-  
taren gerne Anregungen geben.



# »Wenn Du in mir singst ...« – ?!

Manche mögen ein Lied vor allem wegen der Musik. Weil es schön klingt. Eine Melodie oder vielleicht nur ein paar Töne, die mir nicht mehr aus dem Ohr gehen. Irgendwann sitzen sie ganz tief in mir drin. Mehr als diese Folge von Tönen, diese Klangfarbe, diesen Rhythmus braucht's nicht.

Andere werden eher vom Text angesprochen. Ein Wort, eine Formulierung, ein Gedanke, eine Liedzeile geht ihnen nicht mehr aus dem Sinn. Ich achte gerne auf Wörter. Auf das, was sie sagen. Und wie sie klingen.

In einem Lied kommen beide zusammen: Töne und Wörter, Musik und Sprache.

Beim Singen kommt dann noch meine Stimme dazu. Ich, so wie ich gerade drauf bin: hellwach oder unausgeschlafen, angestrengt oder tiefenentspannt, begeistert oder gelangweilt, gut gelaunt oder traurig, ängstlich, wütend, nicht mehr ganz nüchtern, zufrieden, freudestrahlend, ...

Die Töne, der Text und ich – erst wenn die drei beieinander sind, ist es mein Lied. Auch wenn jemand anders die Melodie geschrieben hat und noch jemand anders den Text. In der Regel merke ich, ob wir miteinander klarkommen. Denn das gibt's ja auch: dass irgendetwas stört. Ein Ton, der nicht raus will. Zu hoch. Zu tief.

Eine Textzeile, die mir nicht über die Lippen kommt. Sowas sing ich nicht mit, never.

Meistens aber sing ich einfach. Und während ich singe, geschieht etwas mit mir. Resonanz entsteht. Von lateinisch „resonare“, auf deutsch „widerhallen“, „ein Echo finden“. Beim Singen gerate ich in Resonanz mit meinem eigenen Körper. Ich spüre meinen Atem, ich höre meine eigene Stimme, ich merke, wie das, was ich singe, etwas mit mir macht. Und ich komme in Resonanz mit meiner Umwelt. Weil sie mit mir singt. Weil sie mir zuhört. Weil sie auf das, was ich singe, reagiert.

Manchmal ist da noch etwas. Etwas, das sich nicht wirklich fassen lässt. Der „spirit“, könnte man sagen. Religiös gesagt: Beim Singen komme ich in Resonanz mit dem, in dem ich bin und der in mir ist: mit Gott. So gesehen, kann Singen etwas Aktives sein – und dabei zugleich etwas Passives. Ich singe – und in mir singt Gott. Sein Geist.

Plötzlich hast du diese Melodie im Kopf. Keine Ahnung, woher die gerade kommt, wann du sie zuletzt gehört hast, warum sie gerade jetzt da ist. Ist es das Lied, das mich fröhlich macht oder tröstet oder antreibt? Ist es die Tätigkeit des Singens, die wirkt? Oder ist da noch mehr? Etwas, jemand anderes?

„Geistliches Lied“ sagt: Gott singt mit. Im Herzen und in der Seele, in meinen Gedanken. Er gibt meiner Stimme ihre Kraft.

Das ist die Idee hinter dem Buchtitel.

Dabei kann das Journaling unterstützen: Herausfinden und für mich festhalten, wie das ist und was es mit mir macht, wenn Gott in mir singt.

# Ein paar Tipps

- 
- ♥ Sei neugierig auf dich.
  - ♥ Sei neugierig auf die Lieder und das, was sie sagen.
  - ♥ Sei ehrlich.
  - ♥ Hab Geduld mit dir.
  - ♥ Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.
  - ♥ Nimm dir Zeit.
  - ♥ Wenn du meinst: „Mehr fällt mir nicht ein.“ – Warte einen Moment, ob dir nicht doch noch was einfällt.
  - ♥ Schreib erst einmal für dich selbst. Was davon du mit wem teilen möchtest, kannst du später entscheiden.
  - ♥ Die Lieder, zu denen es hier Impulse gibt, findest du im Gesangbuch und anderen geistlichen Liederbüchern – und vielleicht am einfachsten mit der Suchmaschine deines Vertrauens im Internet.
-

# Meine Stimme

	„stimmt“	„stimmt in etwa“	„stimmt nicht“
... gefällt mir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... passt richtig gut zu mir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ist morgens super schnell wach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... hat sich voll gut entwickelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ist schon mal so positiv aufgefallen, dass ich darauf angesprochen wurde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... braucht manchmal echt lang, bis sie klingt, wie sie soll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

... klingt am besten, wenn \_\_\_\_\_

... erinnert manchmal an \_\_\_\_\_



# Strophenweise



Welche Zeile oder Strophe aus einem Lied würdest du dir als Postkarte an deine Pinnwand oder an den Kühlschrank kleben? Hier kannst du sie aufschreiben. Bevor du eine Karte draus machst... Womöglich gibt's mehrere, und du hast die Qual der Wahl.

# #singenmachtgesund

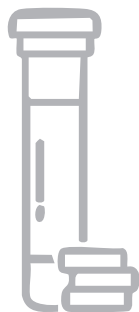
Singen ist wie Medizin. Leg dir deine persönliche Lied-Haus-apotheke an: bewährte oder neu entdeckte Lieder gegen ...



Kranksein



Herzschmerz



Fernweh



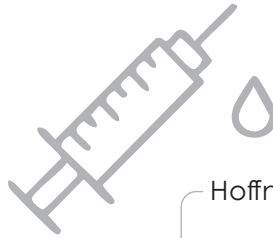
Traurigkeit/den Blues



Einsamkeit



Sehnsucht



Hoffnungslosigkeit



Hass



Singen fördert die Gesundheit.  
Das ist mittlerweile wissen-  
schaftlich erwiesen.



**Titel**



Text von

Musik von



Bewertung

Zum 1. Mal gesungen am

Wo?

Das Lied handelt von  
(sag's in 3 Worten)

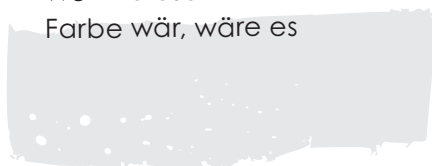
*Beste(r) Gedanke*

Meine Lieblingsstrophe

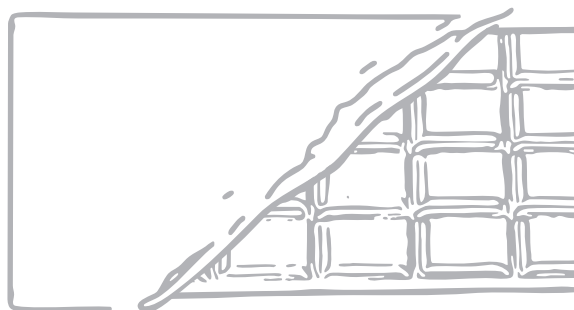
Ein perfektes Lied zum

- ☐ Fröhlichsein
- ☐ Getröstetwerden
- ☐ Tanzen
- ☐ Miese-Laune-Vertreiben
- ☐ Schwelgen in ...
- ☐ Mut machen
- ☐ .....

Wenn dieses Lied eine  
Farbe wär, wäre es




Wenn dieses Lied  
Schokolade wäre,



DAMIT hätte ich  
nicht gerechnet

Klingt am besten mit ...

- ☐ Orgel ☐ ganz vielen
- ☐ Bläsern ☐ Chor
- ☐ Band ☐ ohne alles



#abend  
#nacht  
#tageszeit  
#innehalten

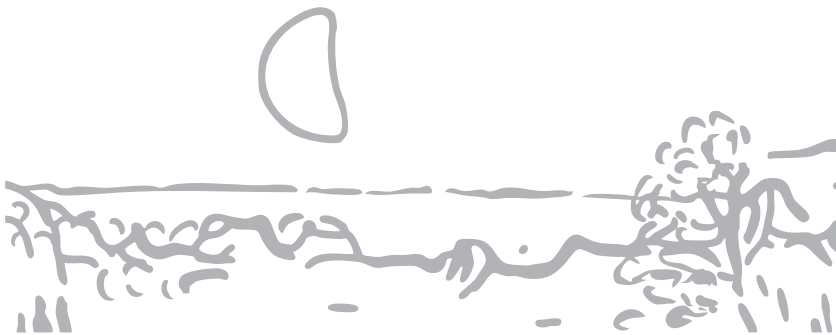
# Der Mond ist aufgegangen

Text: Matthias Claudius 1779 | Melodie: Johann Abraham  
Peter Schulz 1790

Welche Sehnsucht weckt dieses Lied in dir?

Wo findest du Geborgenheit?

Stell dir vor du bist die Frau/der Mann im  
Mond und schaust von dort auf die Erde.  
Wie verändert sich das Lied?





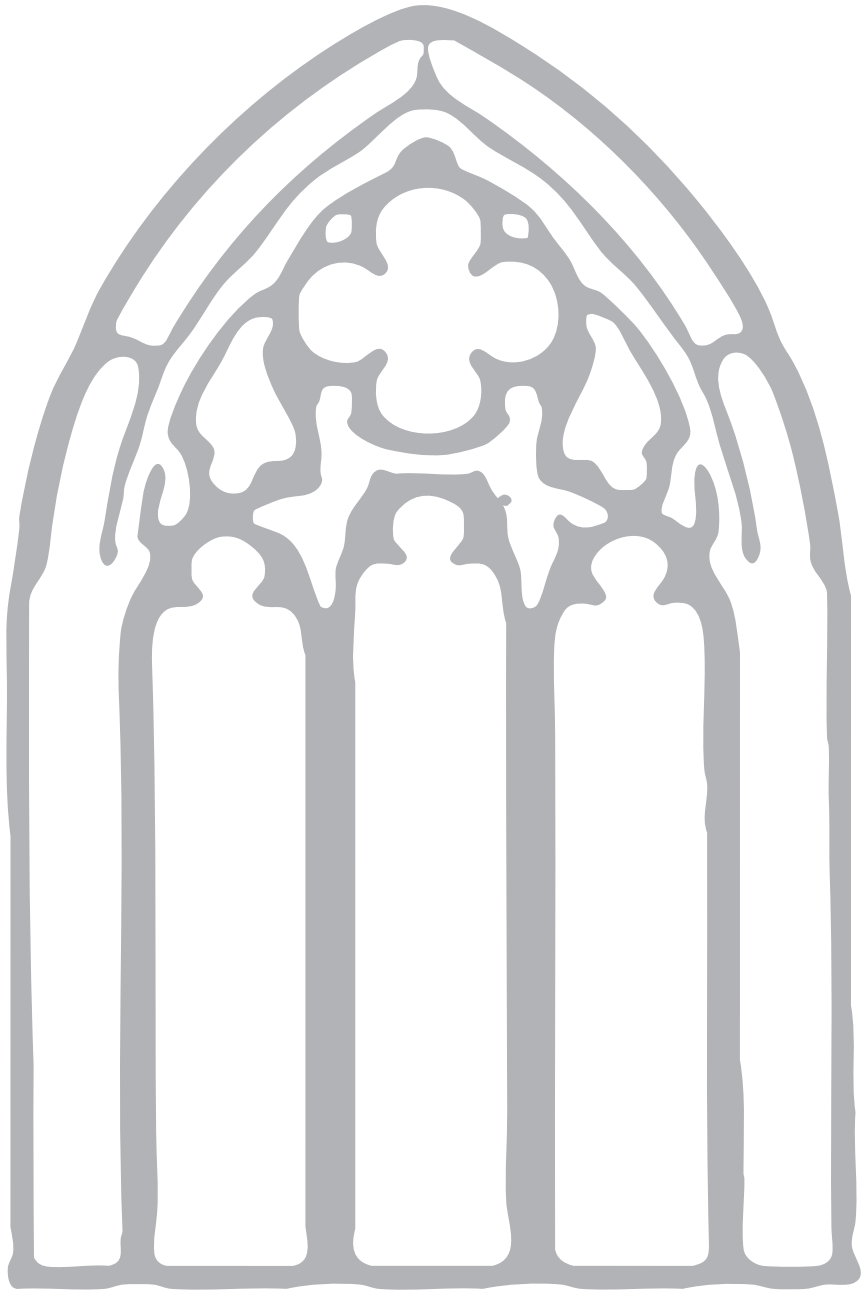
# Großer Gott, wir loben dich

Text: Ignaz Franz 1768 nach dem „Te Deum laudamus“  
4. Jh. | Melodie: Lüneburg 1668, Wien um 1776, Leipzig 1819

Sammele, wofür du Gott loben möchtest.  
(Schreib es auf oder kleb es hier ein.)







Mein Gotteslob-Fenster.