

## Leben lernen

Octavian

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2ZeB89Xg4HM>



Bild: <https://www.musixmatch.com/de/songtext/Octavian/Leben-lernen>

## Impulsvorschlag zu "Leben lernen" von Octavian

- Der Impuls kann im Zusammenhang stehen mit dem Malteser Jahresthema 2024: „Wählt das Leben, damit ihr lebt.“ (nach Dtn 30,19)
- Das **Textblatt und das Impuls-/Gebetsblatt** werden für jede/n Teilnehmer\*in (TN) ausgedruckt (ansprechend wirkt es, wenn es auf farbiges, z.B. hellgelbes Papier gedruckt wird).

Text und Impuls-/Gebetsblatt können entweder im Modus Vorder- und Rückseite gedruckt werden oder im Modus „2 auf 1“ (dann sind beide Blätter auf einer Seite abgedruckt, allerdings etwas kleiner zu lesen).

- Gemeinsam wird das **Lied** angehört.

- Anschließend(!) werden an jede/n TN das **Textblatt und das Impulsblatt ausgeteilt**. Der Leiter/die Leiterin erklärt kurz das weitere Vorgehen (Impuls) und gibt dann einige Minuten Zeit für Ruhe und Besinnung, in der sich die TN mit dem Liedtext beschäftigen.

- Impuls:

Jede/r liest sich den Liedtext in Ruhe durch und unterstreicht oder umkreist spontan drei Worte oder Zeilen, die ihn/sie besonders ansprechen. Nicht lange überlegen, sondern das eher intuitiv tun.

Die drei Worte/Zeilen, die man sich unterstrichen/eingekreist hat, können auf dem Impulsblatt eingetragen werden.

Die ausgewählten Worte auf sich wirken lassen. Was lösen sie in mir aus? Welche Gedanken oder Gefühle verbinde ich damit? Wecken sie eine Sehnsucht in mir? Ggf. können auch dazu Notizen gemacht werden.

Eines der Worte/eine der Wortverbindung, das dem/der einzelnen TN besonders wichtig ist, wird in die freie Zeile im Gebet eingetragen.

- Abschließendes Gebet:

Der Leiter/die Leiterin lädt zum gemeinsamen Gebet ein und merkt vor Beginn des Gebets an, dass an der Stelle, an der die Worte in die freie Zeile eingetragen wurden, reihum die Worte/Sätze vorgelesen werden, die sich die TN eingetragen haben.

Das Gebet wird ruhig vorgetragen, in den Abschnitten ist Zeit für Stille, Zeit zum Durchatmen.

## Leben lernen

Flugmodus verschieb den Fokus  
Lass heute offline bleiben  
In echten Momenten sein sie  
Im echten Leben teilen  
Klick das Fenster weg ich geh raus  
Lass Enten im Park jagen  
Barfuß im Gras baden  
Zu Wolken hi sagen  
Ruf mich nicht an  
Ich bin grad Leben lernen.

Ich will die Welt nicht mehr durchs Display sehen  
Echte Dinge mit echten Menschen erleben  
Wenn's mir zu schnell wird  
Bleib ich einfach stehen  
Ich will Leben lernen.

Time out das I-Phone bleibt aus  
Ich komm immer besser mit mir klar  
Analoger Sonnenuntergang  
Das Leben findet nicht in Fotos statt  
Lass mit Spielgeld auf ein Haus sparen  
Muss mich mal aufladen  
Dem Alltag tschau sagen  
Mandalas ausmalen.

Ich will die Welt nicht mehr durchs Display sehen  
Echte Dinge mit echten Menschen erleben  
Wenn's mir zu schnell wird bleib ich einfach stehen  
Ich will Leben lernen.

Ich wär so gern geduldiger  
Doch habe dafür keine Zeit  
Und wenn ich so viel Freunde habe  
Wieso bin ich so allein.

Ich will die Welt nicht mehr durchs Display sehen  
Echte Dinge mit echten Menschen erleben  
Wenn's mir zu schnell wird bleib ich einfach stehen  
Ich will Leben lernen.

Mama, kann man den Fußball aus Fifa rausnehmen  
Und damit auch draußen im Park spielen?

Writer(s): Julia Kautz, Nikolay Mohr, Octavian, Sebastian Metzner Rickards

## Impuls

Ich unterstreiche oder umkreise drei Worte, Wortverbindungen oder Zeilen aus dem Lied „Leben lernen“ von Octavian, die mich spontan ansprechen. Anschließend kann ich sie hier eintragen:

- 1.
- 2.
- 3.

Ich lasse die ausgewählten Worte auf mich wirken. Was lösen sie in mir aus? Welche Gedanken oder Gefühle verbinde ich damit? Wecken sie eine Sehnsucht in mir?

Eines der Worte, das mir besonders wichtig ist, schreibe ich in die freie Zeile im untenstehenden Gebet.

## Gebet

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine Gedanken.

Du, Herr, bist hier. Jetzt. In diesem Moment. In diesem Raum. Und in unseren Herzen. Du, Herr, bist nah. Näher als unser Atem und unser Herzschlag. Näher als wir es uns selbst sind.

Du, Herr, bist Wirklichkeit und Leben. Lebendiger als alle Anforderungen, Erwartungen oder Misserfolge. Realer als alles, was uns Angst macht oder Sorge.

Du, Herr, bist hier. Jetzt. In diesem Moment. Und schaust uns liebevoll an.

Du weißt um das, was uns bewegt. Du weißt um unser Leben und um die Sehnsucht, die in uns wohnt.

In der Einfachheit unseres Lebens begegnen wir dir, du Quelle des Lebens. Wir bringen vor dich, in welchen Momenten wir deine Nähe ersehnen:

---

Auf dich, Herr, setzen wir unsere Hoffnung. Deine Liebe streiche uns die Schatten aus der Seele. Wir atmen deine Nähe ein und füllen uns Atemzug um Atemzug mit der heilenden Kraft deines Sohnes, bis unsere Seelen Frieden gefunden haben.

Wir loben und preisen dich, du Ursprung und Ziel unseres Lebens.  
Und wir danken dir!

Amen.

Impulsvorschlag: Cordula Klenk, Referentin Pastoral Malteser Bayern  
Gebet nach einer Vorlage von: lebensliturgien.de