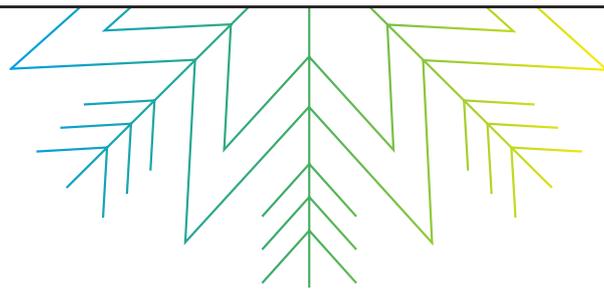


LIEDERHEFT



GEM
EINSAM
singen

Strategie
gegen
Einsamkeit

Gemeinsam gegen Einsamkeit

Ob allein, mit Familie oder Freundeskreis: Das Gefühl der Einsamkeit kann in jeder Lebenssituation und in jedem Alter aufkommen. Wie sich Einsamkeit anfühlt und was sie auslöst, ist von Mensch zu Mensch anders. Belegt ist: Wer über eine längere Zeit einsam ist, hat ein höheres Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen.

In Deutschland sind Millionen Menschen von Einsamkeit betroffen und doch trauen sich die wenigsten, darüber zu sprechen. Dabei sind persönlicher Kontakt und ein ehrliches Gespräch der erste Schritt aus der Einsamkeit. Jede und jeder von uns kann helfen und Mitmenschen mehr Aufmerksamkeit schenken.

Hier gibt es Hilfe und Beratung:



TelefonSeelsorge®

Für alle Generationen:

☎ 0800 111 0 111

🌐 [online.telefonseelsorge.de](https://www.online.telefonseelsorge.de)



Silbernetz

Für ältere Menschen:

☎ 0800 4 70 80 90

🌐 [silbernetz.de](https://www.silbernetz.de)

Nummer**gegen**Kummer

Für Kinder und Jugendliche:

☎ 116 111

🌐 [nummergegenkummer.de/onlineberatung](https://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung)

Für Eltern:

☎ 0800 1110 550

Inhalt

1 Schneeflöckchen,
Weißbröckchen

2 Kling, Glöckchen,
klingelingeling

3 We Wish You a
Merry Christmas

4 Leise rieselt
der Schnee

5 O Tannenbaum

6 Frère Jacques
(Bruder Jakob)

7 Die Gedanken
sind frei



G E M E I N S A M S I N G E N

Schneeflöckchen, Weißröckchen

HEDWIG HABERKERN

Schneeflöckchen, Weißröckchen,
wann kommst du geschneit?
Du wohnst in den Wolken,
dein Weg ist so weit.

Komm setz dich ans Fenster,
du lieblicher Stern,
malst Blumen und Blätter,
wir haben dich gern.

Schneeflöckchen, du deckst uns
die Blümelein zu,
dann schlafen sie sicher
in himmlischer Ruh'.

Schneeflöckchen, Weißröckchen,
komm zu uns ins Tal.
Dann bau'n wir den Schneemann
und werfen den Ball.

Kling, Glöckchen, klingelingeling

KARL ENSLIN

Kling, Glöckchen, klingelingeling,
kling, Glöckchen, kling!
Lasst mich ein, ihr Kinder,
ist so kalt der Winter,
öffnet mir die Türen,
lasst mich nicht erfrieren!
Kling, Glöckchen, klingelingeling,
kling, Glöckchen, kling!

Kling, Glöckchen, klingelingeling,
kling, Glöckchen, kling!
Mädchen, hört, und Bübchen,
macht mir auf das Stübchen!
Bring euch viele Gaben,
sollt euch dran erlaben.
Kling, Glöckchen, klingelingeling,
kling, Glöckchen, kling!

Kling, Glöckchen, klingelingeling,
kling, Glöckchen, kling!
Hell erglühn die Kerzen,
öffnet mir die Herzen!
Will drin wohnen fröhlich,
frommes Kind, wie selig.
Kling, Glöckchen, klingelingeling,
kling, Glöckchen, kling!

We Wish You a Merry Christmas

ARTHUR WARRELL

We wish you a Merry Christmas,
We wish you a Merry Christmas,
We wish you a Merry Christmas,
And a Happy New Year!

Good tidings we bring
To you and your kin;
We wish you a Merry Christmas
and a Happy New Year!

Now bring us some figgy pudding,
Now bring us some figgy pudding,
Now bring us some figgy pudding,
And bring some out here!

For we all like figgy pudding,
We all like figgy pudding,
We all like figgy pudding,
So bring some out here!

And we won't go until we've got some,
We won't go until we've got some,
We won't go until we've got some,
So bring some out here!

Leise rieselt der Schnee

EDUARD EBEL

Leise rieselt der Schnee,
Still und starr ruht der See,
Weihnachtlich glänzet der Wald:
Freue Dich, Christkind kommt bald.

In den Herzen ist's warm,
Still schweigt Kummer und Harm,
Sorge des Lebens verhallt:
Freue Dich, Christkind kommt bald.

Bald ist heilige Nacht;
Chor der Engel erwacht;
Horch' nur, wie lieblich es schallt:
Freue Dich, Christkind kommt bald.

O Tannenbaum

AUGUST ZARNACK UND ERNST ANSCHÜTZ

O Tannenbaum, o Tannenbaum!
Wie grün sind deine Blätter;
du grünst nicht nur zur Sommerzeit,
nein, auch im Winter, wenn es schneit.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
wie treu sind deine Blätter.

O Tannenbaum, o Tannenbaum,
du kannst mir sehr gefallen;
wie oft hat nicht zur Weihnachtszeit
ein Baum von dir mich hoch erfreut.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
du kannst mir sehr gefallen.

O Tannenbaum, o Tannenbaum,
dein Kleid will mich was lehren:
die Hoffnung und Beständigkeit
gibt Trost und Kraft zu jeder Zeit!
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
dein Kleid will mir was lehren.

G E M E I N S A M S I N G E N

Frère Jacques (Bruder Jakob)

JEAN-PHILIPPE RAMEAU

Bruder Jakob, Bruder Jakob,
Schläfst du noch? Schläfst du noch?
Hörst du nicht die Glocken?
Hörst du nicht die Glocken?
Ding dang dong, ding dang dong.

Die Gedanken sind frei

AUGUST HOFFMANN VON FALLERSLEBEN &
ERNST HEINRICH LEOPOLD RICHTER

Die Gedanken sind frei,
wer kann sie erraten,
sie fliehen vorbei
wie nächtliche Schatten.
Kein Mensch kann sie wissen,
kein Jäger erschießen,
es bleibt dabei:
die Gedanken sind frei.

Ich denke, was ich will,
und was mich beglückt,
doch alles in der Still,
und wie es sich schicket.
Mein Wunsch und Begehren
kann niemand verwehren,
es bleibt dabei:
die Gedanken sind frei.

Ich liebe den Wein,
mein Mädchen vor allen,
sie tut mir allein
am besten gefallen.
Ich bin nicht alleine
bei meinem Glas Weine,
mein Mädchen dabei:
die Gedanken sind frei.

Und sperrt man mich ein
im finsternen Kerker,
das alles sind rein
vergebliche Werke;
denn meine Gedanken
zerreißen die Schranken
und Mauern entzwei:
die Gedanken sind frei.

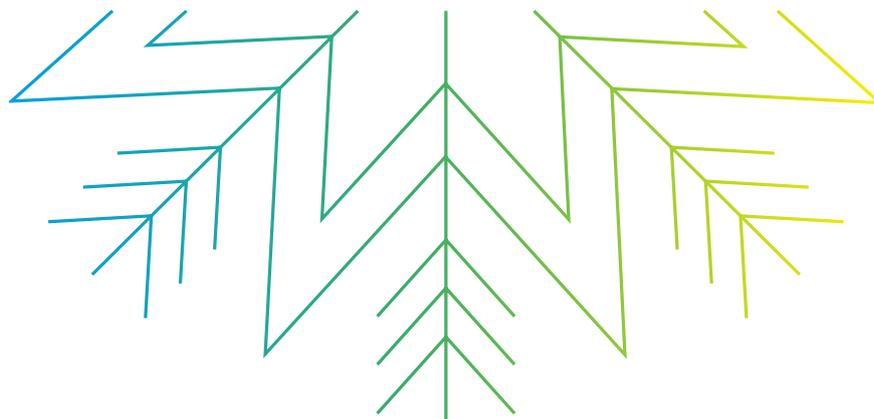
Drum will ich auf immer
den Sorgen entsagen
und will mich auch nimmer
mit Grillen mehr plagen.
Man kann ja im Herzen
stets lachen und scherzen
und denken dabei:
die Gedanken sind frei.



Musik hatte schon immer die Kraft, Menschen zu verbinden. Doch besonders das gemeinsame Singen hat noch eine weitere wundervolle Eigenschaft – es lässt unsere Herzen im Gleichtakt schlagen und schafft so ein einmaliges Gefühl der Gemeinschaft.

Gerade in der dunklen Jahreszeit fällt das Knüpfen sozialer Kontakte schwer, da sich das Leben in die Häuser und Wohnungen verlagert. Deshalb möchten wir im Rahmen der „Strategie gegen Einsamkeit“ mit unserer Aktion „Gemeinsam Singen“ deutschlandweit eine Brücke bauen und laden alle dazu ein, mitzusingen.

**Bringen wir gemeinsam Licht und Musik in die „Stille Nacht“
und setzen so ein Zeichen gegen Einsamkeit.**



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

**GEM
EINSAM** Strategie
gegen
Einsamkeit