

LEBENSZEICHEN

Ruhe:

- Zur Ruhe kommen.
- Stille zulassen.
- Mir eine Pause nehmen.

Dafür brauche ich Mut.

Was tut mir jetzt gut?

ZEIT FÜR MICH

Text und Musik: Jochen Straub

fine

C G C F C G C G C

Ru - he, Ru - he, Ru - he für mich, Ru - he, Ru - he, Ru - he für mich.
Stil - le, Stil - le, Stil - le für mich, Stil - le, Stil - le, Stil - le für mich.
Zeit, ___ Zeit, ___ Zeit ___ für mich, Zeit, ___ Zeit, ___ Zeit ___ für mich.

C G C G

1. Al - les ist so still um mich und kei - ner spricht mich an,
2. Ein Vo - gel singt ein Le - bens - lied und sitzt in ei - nem Baum,
3. Mei - ne Uhr am Hand - ge - lenk, sie tickt ganz leis und sacht.

d.c.al fine

C G C G C

1. ich kann las - sen, was ich will und tu - en was ich kann.
2. ich hör ihm in Ru - he zu und tei - le sei - nen Traum.
3. Ich weiß: Gott Du schenkst mir Zeit und gibst stets auf mich acht.

Dieses Lied finden Sie auf der CD „Lebenslieder - Einfach singen“.



Caritas Behindertenhilfe und Psychiatrie e.V. | Reinhardtstr. 13 | 10117 Berlin | www.cbp.caritas.de

Bundesverband evangelische Behindertenhilfe e.V. | Invalidenstr. 29 | 10115 Berlin | www.beb-ev.de

Geprüft durch Fach-Leute Leichte Sprache der St. Augustinus Gruppe, Neuss

In Zusammen-Arbeit mit
Barbara Seehase, Behindertenhilfe der St. Augustinus Gruppe, Neuss
und Jochen Straub, Bistum Limburg

Bestellung und Zusatzinformationen:

www.lebenszeichen.bistumlimburg.de

LEBENSZEICHEN

RUHE

LEBENSZEICHEN

Ruhe-Pausen:

- Der Kaffee am Morgen.
- Das Telefon-Gespräch am Abend mit einem Freund.
- Der Zeichen-Kurs jede Woche.
- Garten-Arbeit.
- Der Sommer-Urlaub an der Ost-See.

Das sind schöne Gewohnheiten.

Sie geben meinem Leben Ruhe.

Ich brauche regelmäßige Ruhe-Pausen.

Zeiten für:

- Stille.
- Erholung.
- Geborgenheit.

LESEZEICHEN

Gott ist mir immer nahe.

Bei ihm komme ich zur Ruhe.

Gott gibt mir Hoffnung.

Aus der Bibel in Leichte Sprache übersetzt:
Psalm 62, Vers 6

SEGENSZEICHEN

Text und Musik: Jochen Straub. Rechte beim Urheber, 2016.



Ich such mir ei-nen Platz, dann set-ze ich mich hin. Hier
Ich at-me ganz tief aus, dann at-me ich tief ein. Mit
Ich le-ge mei-nen Kopf auf ein wei-ches Kis-sen. Die
Ich hül-le mei-nen Kör-per in war-me, wei-che De-cken. Und
blei-be ich jetzt sit-zen, bis ich ganz ru-hig bin.
je-dem A-tem-zug kann ich ruhi-ger sein.
Hek-tik um mich rum werd' ich nicht ver-mis-sen.
schla-fe ich gleich ein, dann wirst du mich saft we-cken.
Schenk mir Ru-he, Gott, schenk mir Ru-he, Gott.

Das Lied „Schenk mir Ruhe Gott“ finden Sie auf der CD „Lebenslieder - Einfach singen“.