

Ich sing, wenn ich Angst **hab**, Singen macht **Mut**

Ich sing, wenn's mir schlecht geht, ach, Singen tut **gut**

Ich sing, wenn ich *traurig* bin, *wenn Co-rona** mich **schafft**

Ich sing für mein Leben gern, singen gibt **Kraft**_ * auch andere Beispiele

* **Heya hey heya, heya hey ho**_ 4x

Ich sing, wenn ich *wütend* bin, ich sing, statt zu **schrei'n**

Wir singen im Chor und ich sing auch **al-lein**

Ich sing, wenn's mir gut geht, sing tanzend mein **Lied**_

Singen macht glücklich, kommt, singt einfach **mit**_

*

Sing, wenn du *schüchtern* bist, es reicht, wenn du **summst**_

Singe dein = **Lied**, bevor du **ver-stummst**_

Singst du ganz leise, *wirst du* niemanden stö-ren

Mit Kraft in der Stim-**me** wird man dich hö-ren

*

Ich sing, wenn ich aufwach', *immer* wieder am **Tag**
Ich sing selbst im = **Schlaf**, denn Singen macht **stark**
Sing, wenn du *dankbar* **bist**, sing, wenn du **liebst**
Sing, wenn du froh **bist**, sing, und du **fliegst**

*

Wir *singen* für die Erde, die Wale, den **Baum**
Wir sin-gen für Freiheit und *leben* unsern **Traum**
Wir sin-gen am **Meer**, *singen* juchzend im **Schnee**
Wir *singen* mit der Sonne *unser* "Heya ho **he**"



* **Heya hey heya, heya hey ho_ 4x**

„Heya“ T+M: Unmada Manfred Kindel / www.unmada.de

> <https://www.youtube.com/watch?v=BoMyP-yLrhs>

> [Noten](#)

dm gm C F – dm gm A7 dm

Ich sing', wenn ich Freud ha, ich flüge im **Klang**

Ich fiire de Tag hüt mit Tanz und mit **Gsang**

Ja, d'Auge die lüüchtet so hell wie-n e **Stärn**

Ich danke dier Läbe – ich ha dich/_{mich} so **gärn**_

* **Heya hey heya, heya hey ho**_ 4x dm gm C F – dm gm A7 dm

Ich sing', wenn ich wüetig bi, singe gid **Chraft**

Ich gschpüre mis FÜR und ich gschpüre min **Soft**

Ja d'Wuet schänkt mir Klarheit: äs nei oder **ja**

Ich wott öppis änd're, drum stahn ich jetz **da**_

*

Ich sing', wenn ich Angscht ha, will singe tued **guet**

Suech Schutz in-re Höhli und det wachst min **Muet**

Will Nois und vill Unbekannts lyd uf mim **Wäg**

bi achtsam und gwundrig, *krea*-tiv und au **zwäg**_

*

Ich sing', wenn ich traurig bi, singe min **Schmärz**
und Träne die fließed und tröschted mis **Härz**
Ja d'Blätter die flüüged, de Herbscht isch jetz **da**
lah los und wird wiit – cha so tüüfs Mitgefühl **ha**

* **Heya hey heya, heya hey ho_** 4x dm gm C F – dm gm A7 dm

Ich sing', wenn ich frage, *öb min* Wäg jetz no **stimmt** *>Scham/Bereuen*
Ja, Singe *isch e* Säge, wo Demuet° mier **bringt**
Jede Fähler isch wichtig, ich lerä de-**vo**
cha mier und au andre vergäh – ich bi **froh**

*

° Ein demütiger Mensch hat ein ausgeglichenes Selbstbild, dient dem Ganzen und kennt die eigenen Fehler und Grenzen.

dm gm C F – dm gm A7 dm oder cm fm B Es – cm fm G7 cm

„Heya“ z.B. mit Kapo3 (C-Moll) am dm G C – am dm E7 am

M: Unmada Manfred Kindel >www.unmada.de

T ch-dt: Karin Jana Beck & Matthias Gerber zur [Urkraft der 5 Grundgefühle](#) nach [Vivian Dittmar](#)

Übersetzung der schweizerdeutschen Version von Seite 3 & 4 :

Ich singe, wenn ich **Freude** habe, ich fliege im Klang / ich feire den Tag heute mit Tanz und mit Gesang.

Ja, die Augen die leuchten so hell wie ein Stern / ich danke dir, Leben – ich habe dich/mich so gern.

* Heya hey heya, heya hey ho_ 4x

Ich singe, wenn ich **wütend** bin, singen gibt Kraft / ich spüre mein Feuer und ich spüre meinen Saft.

Ja, die Wut schenkt mir Klarheit, ein nein oder ja / ich will etwas ändern, deshalb stehe ich jetzt hier.

*

Ich singe, wenn ich **Angst** habe, weil singen gut tut / ich suche Schutz in einer Höhle und dort wächst mein Mut.

Weil Neues und viel Unbekanntes liegt auf meinem Weg /ich bin achtsam und neugierig, kreativ und auch fit.

*

Ich singe, wenn ich **traurig** bin, singe meinen Schmerz / und Tränen, die fließen und trösten mein Herz.

Ja, die Blätter, die fliegen, der Herbst ist jetzt da / ich lasse los und werde weit – ich kann so tiefes Mitgefühl haben.

*

Ich singe, wenn ich frage, ob mein Weg jetzt noch stimmt / ja, Singen ist hilfreich, welcher mir Demut bringt.

Jeder Fehler ist wichtig, ich lerne davon / ich kann mir und auch andern vergeben – ich bin froh. (>**Scham**)

*