

*Melanie Wilde*



**Ein Einblick:  
30 Tage Corona-Ausnahmezustand  
im Seniorenheim**

**Wer ich bin, was ich mache**

Ich bin u. a. Singleiterin für Heilsames Singen und arbeite seit über 2 Jahren fest angestellt in einem Seniorenheim an drei Tagen in der Woche. In einer normalen Woche biete ich 5 verschiedene Sing- bzw. Musikgruppen an, mit unterschiedlichem Schwerpunkt und auf unterschiedliche Zielgruppen gerichtet. Mal geht es um Atem- und Körperübungen zu Gitarre und Gesang, mal spielen die Bewohner Percussion-Instrumente und sind aufgefordert auf Tempo und Lautstärke zu reagieren. Wir machen Bongounterricht oder singen einfach Volkslieder und Schlager aus lauter Kehle oder kreieren eigene Spaßlieder. In meinen Abendveranstaltungen gehen wir in die Tiefe und reden durchaus über Tod, Glaube, Liebe, über Vergangenes und Zukünftiges, eingebettet in Lieder und Gedichte oder Kurzgeschichten, mit viel Raum für eigene Gedanken und Diskussion.

Für Menschen, die aufgrund einer Einschränkung nicht an Gruppen teilnehmen können, biete ich unterschiedliche Möglichkeiten als Einzelangebot an oder bilde Kleinstgruppen im Zimmer des eingeschränkten Bewohners.

Das Heim nimmt zusätzlich am Konfetti Plus Programm (Theaterprojekt mit Grundschulkindern und dementiell erkrankten Senioren) teil, welches ich musikalisch begleite. In Zeiten von COVID änderte sich das plötzlich von einer Minute auf die andere.

**Erste Wahrnehmung**

Als COVID in den ersten Altenheimen auftritt, greift die Angst auch bei uns um sich. Hauptsächlich bei den Mitarbeitern, die sich Szenarien vorstellen und sich teilweise gegenseitig hochschaukeln. Es werden zusätzlich neue Regeln getroffen in Bezug auf Ausgang, Besuche, Gruppenveranstaltungen.

Die Bewohner scheinen sich teils zu informieren und auch die Maßnahmen zu verstehen, dass z.B. Gruppenangebote in anderen Räumlichkeiten stattfinden und nur wenige Bewohner mit viel Abstand daran teilnehmen können. Also erhöhen wir die Gruppenanzahl, um weiterhin möglichst vielen Bewohnern die Möglichkeit zu geben, aktiv zu bleiben. Man spürt schon jetzt Veränderungen und Anspannungen im Haus, die einer neuen Situation aber immer geschuldet sind.

## COVID ist angekommen

Als dann die Nachricht kommt, dass ein Bewohner eine bestätigte COVID-Infizierung hat, ändert sich schlagartig alles. Ich bin an dem Tag zu Hause und überlege erstmal, wann ich den letzten Kontakt mit dem betroffenen Bewohner hatte. Als klar ist, dass er in der letzten Singgruppe war, mit fast allen anderen Bewohnern aus dem Bereich (Demenz) bekomme ich erstmal ein mulmiges Gefühl. Es fühlt sich unwirklich an. Und auch an meinen Angehörigen geht das natürlich nicht spurlos vorbei. Da zwei von uns durch Vorerkrankungen zur Risikogruppe gehören. Also erstmal die Frage: „Was tun?“. Wie der Presse als Vorgehensweise zu entnehmen, entscheide ich mich für die Kontaktaufnahme mit den Ämtern, was sich als äußerst kompliziert darstellt, da ich in einem Bundesland wohne und in einem anderen arbeite. Nach über vier Stunden und vielen Telefonaten eine sehr unterschiedliche Aussage der Bundesländer, aber das für mich zuständige mit der klaren Ansage: solange keine Symptome auftreten, heißt es arbeiten gehen. Ich wäre gerade „systemrelevant“. Nach vielem Hin- und Her mit meinem Angehörigen und einem Telefonat mit meinem Hausarzt fälle ich meine Entscheidung, dass ich weiter zur Arbeit gehen werde, auch wenn ich mich selbst als Singleiterin nicht als „systemrelevant“ einstufe. Aber ich kann die Menschen jetzt einfach nicht im Stich lassen und für wie lange müsste ich mich krankschreiben lassen? COVID wird nicht in 14 Tagen verschwunden sein. Doch wie werde ich dort helfen können? Ich habe gerade keine Ahnung, bin völlig verunsichert und entwickle eine mir bis dato unbekannte Angst.

## Erster Arbeitstag mit COVID

Auf der Arbeit angekommen, neue Regeln. Arbeiten mit Atemschutzmaske und Handschuhen. Mich erleichtert das, schließlich muss ich auch auf mich aufpassen. Das Haus ist gespenstig ruhig. Keine Bewohner in der Sitzecke, kein Lachen, kein dummer Schnack. Dafür rot-weißes Sperrband und Totenstille. Überall.

Ich bin an dem Tag frei, meine Arbeit zu gestalten und so entscheide ich mich mit Gitarre und Liederbuch einfach so viele Bewohner wie möglich zu besuchen, um zu erfahren, was sie brauchen können.

An dem Tag werde ich ca. 20 Gespräche führen, die mir einen tiefen Einblick geben in die kaum vorhandene Angst der Bewohner. Ich frage sie direkt, ob sie von dem Virus gehört haben, ob sie Erklärungen benötigen, ob sie Angst haben und vor allem, Angst, dass sie erkranken könnten. Die Antworten sind fast einstimmig. Lediglich zwei Bewohner haben Angst und können diese klar benennen. Von allen anderen höre ich immer die gleichen Sätze: „Wenn es so kommt, dann ist es so.“ „Ich habe mein Leben gehabt, ein schönes Leben. Gut, hier kümmert man sich um uns, aber was habe ich wirklich noch vom Leben? Ich habe genug gelebt.“ Oder auch: „Ich habe schon so viel durchgemacht. Das stehe ich auch aus und wenn nicht, das ist der Lauf des Lebens.“ Und: „Vor was soll ich Angst haben?“ Mit manchen Bewohnern singe ich noch. Es fühlt sich eigenartig an, mit Handschuhen und Schutzmaske, unwirklich und bizarr.

Die Bewohner und Mitarbeiter sind verunsichert. Niemand kennt sich mit so einer Situation aus. Es herrscht eine angespannte Stimmung. Der Weg nach Hause ist eigenartig. Ich gehe jedem mit weitem Bogen aus dem Weg. Schließlich könnte ich Überträger sein. Meine Gedanken fangen schon jetzt an zu kreisen.

### **Mein Arbeitsalltag ändert sich täglich**

Schon bald werden die nächsten Bewohner positiv getestet, was verschiedene Auswirkungen zur Folge hat. Die Bewohner müssen in ihren Zimmern bleiben, werden dort auch mit Essen versorgt. Mitarbeiter entwickeln Panik, jedes Hüsteln, jeder Nieser wird plötzlich zu Corona. Die Arbeitersituation beginnt kritisch zu werden, da sich die Krankschreibungen häufen. Es beginnt deutlich zu werden, dass sich die Mitarbeiter in zwei Lager spalten. Die, die zu Hause bleiben und die, die in den nächsten Wochen ständig weit über ihre Grenzen gehen werden und das aus allen Bereichen, die in einem Heim anfallen. Die Leitung versucht irgendwie an Schutzmaterial und Aushilfen zu kommen.

Ich beginne auszuhelfen, Essen verteilen, Zuarbeiten machen, Vorlagen wechseln, Bewohner zu Bett bringen. Ich frage mich, wie sich die Bewohner fühlen müssen. Gerade im Demenzbereich. Es ist deutlich zu spüren, dass sie merken, dass da etwas anders ist, auch wenn sie es nicht verstehen. Wir Mitarbeiter stehen ihnen nun im Vollschutz gegenüber. Brille, Atemmaske, Handschuhe, Kittel. Sie können kein Lächeln sehen, durch die Brillen nicht mal richtig in die Augen schauen und das gesprochene Wort ist auch schwieriger zu verstehen. Und dann nach Möglichkeit immer auf Abstand. Einige benötigen dringend die beruhigenden Hände des Personals. Sind auch Streicheleinheiten gewohnt. Was wird das eventuell auslösen? Ich versuche mir vorstellen, wie es mir gehen würde. Ich bin nicht in der Lage dazu, dies mir auch nur auszumalen. Aber dafür kommen mir persönliche, vergangene Situationen in den Sinn, die ich gerade gar nicht gebrauchen kann.

### **Einsamkeit frisst Seele und schürt Angst**

Ich bleibe oft weit über meine Zeit und habe das Glück, dass das Haus mir freie Hand lässt. So kann ich immer noch zu Bewohnern gehen, von denen ich weiß, dass sie die Einsamkeit in ihren Zimmern nur schwer ertragen.

Ich werde gebeten, zu einer Bewohnerin zu gehen, da es ihr schlecht gehe. Ich finde sie in einer Panikattacke vor, kann sie mit Atemübungen beruhigen. Ich bin froh, dass sie oft in meiner Gruppe ist, sie kennt die Übungen, kann fast instinktiv mitmachen, beruhigt sich, findet sich. Erzählt von Suizidgedanken, die eigentlich nicht da sind, aber die Einsamkeit. Wir reden, ich gebe alle Zeit, die sie braucht, um sich zu beruhigen, um die Situation zu verstehen, um sich damit anzufreunden, sie anzunehmen. Auch bei dieser Bewohnerin, keine Angst vor dem Virus, keine Angst an dem Virus zu sterben. Aber an Einsamkeit, die unerträglich scheint. Die ihr Schmerzen in der Brust verursacht.

Eine andere Bewohnerin kommt immer wieder aus ihrem Zimmer. Sie hat furchtbare Angst, dass einfach alle weggehen und die Menschen hier sich selbst überlassen werden. Sie weint den ganzen Tag, tagelang. Ihre kognitiven Einschränkungen lassen nicht zu, dass sie wirklich versteht, was passiert und dass die Mitarbeiter weiterhin für sie da sind. Wir die Menschen nicht einfach aufgeben werden. Sie wird über all die Wochen nicht wirklich zu beruhigen sein.

Da ist der Bewohner mit Laufdrang, der plötzlich in seinem Zimmer eingesperrt ist und dadurch Angstzustände erlebt. Er beginnt mit mir zu singen und Gespräche zu führen, hat ständig Angst, etwas Verbotenes zu tun, weil ich ihn in seinem Zimmer besuche und Zeit gebe.

Andere Bewohner möchten beten und wieder andere suchen mein Gespräch und singen mit mir, obwohl sie in der Vergangenheit niemals an den Musikangeboten teilgenommen haben.

Und immer wieder das Gleiche: „Die Einsamkeit, das im Zimmer-Eingesperrt-Sein“. Keine Angehörigen, die besuchen dürfen. Kein soziales Leben miteinander unter den Bewohnern. Kein gemeinsames Essen. Keine Aktivitäten. Kein Lichtblick. Das macht den Menschen zu schaffen. Sie erzählen mir, sich bevormundet zu fühlen, eingesperrt, ihrem letzten Stück Freiheit beraubt zu sein. Und wie oft soll man in einem kleinen Zimmer von links nach rechts gehen, um ein bisschen Bewegung zu haben? Fragen, Ängste, Einsamkeit. Wie lange wird der Zustand anhalten, wann darf endlich wieder in dem handbreit entfernten Park spazieren gegangen werden? Aber... wenig Angst vor dem Virus.

### **Hilflosigkeit**

An einem anderen Tag werde ich aus meiner Arbeit gerissen. Das Amt hat sich angemeldet, alle Bewohner sollen getestet werden. Hektisch versuche ich Unterschriften einzuholen. Wir sortieren noch die Papiere zu und schon stehen sie in der Tür. Die Tester haben Vollschutz an und auch ich erhalte zusätzliche Schutzkleidung, denn ich soll eines der Teams begleiten. Ich bin in keinsten Weise darauf vorbereitet. Zu dritt fallen wir in die Zimmer ein, alle voll verummmt. Für viele Bewohner ein unglaublicher Schreck. Andere verkraften es sehr gut, sind froh getestet zu werden. Doch ich bin nicht darauf vorbereitet, was passiert, wenn sich ein Bewohner weigert. Und sobald wir aus den Zimmern sind, sind die Bewohner sich selbst überlassen. Bei einigen wäre hier Hilfestellung zur Beruhigung notwendig gewesen.

... wie unter Schockstarre fahre ich nach Hause. Ich will nicht glauben, was ich heute erlebt habe, fühle mich hilflos, machtlos, ausgeliefert und werde die Bilder in meinem Kopf nicht los. Aber ich bin dennoch froh, dass ich das Team begleitet habe, denn ich konnte viele Bewohner beruhigen, weil sie mich kennen, weil ich ihnen versprochen habe, dass es wichtig ist, dass sie mitmachen, damit sie wieder mit mir singen können. Das ist gar nicht meine Art, ich fühle mich manipulierend. Auch wenn mit guten Absichten. Schon in der Bahn laufen Tränen still über mein Gesicht. Mein Umfeld nehme ich kaum wahr. Ich steige mechanisch um und finde irgendwie den Weg nach Hause. Dazu kommt die Ungewissheit, ob ich mich selbst infiziert habe. Zu Hause gehen wir uns aus dem Weg. Essen mit Abstand. Ständiges Waschen. Gedanken abschalten geht gar nicht mehr. COVID hat mich und mein Sein voll im Griff. 24 Stunden. Ich liege viel und schlafe wenig. Arbeiten und Gedanken und Eindrücke sortieren, alles andere hat Pause.

### **Bewegung nach vielen Tagen Unsicherheit**

Am nächsten Tag dann eine erneute Testungswelle. Diesmal sind alle Mitarbeiter dran. Ich fühle mich erleichtert, dass einfach etwas geschieht. Als ich tags darauf mein Negativergebnis erhalte, entspannt sich automatisch mein Körper in großem Maße. So habe ich es nicht nach Hause getragen. Bis auf Zuhause habe ich alle sozialen Kontakte konsequent vermieden. Die Testergebnisse der Bewohner sind auch da. Wir haben um die 45 Infizierte bei den Bewohnern.

Bei einer zweiten Testreihe einige Tage später gibt es nur wenige Neuinfizierte. Ich bin immer noch negativ.

### **Für menschliche Zuwendung ist zu wenig Zeit und Raum**

Die nächsten Arbeitstage gestalten sich sehr unterschiedlich. Nur Musik mit den Menschen mache ich kaum. Arbeiten findet in voller Schutzausrüstung statt. Atemschutzmaske, Schutzbrille, Handschuhe und Kittel. Zu Beginn und am Ende der Arbeitstage wasche und desinfiziere ich mich in absolut übertriebener Form. Ich brauche das momentan. Zu Hause noch in der Tür stehend ausziehen, alles in die Waschmaschine und ewig lange duschen.

Über die Ostertage versuche ich dennoch, neben Zuarbeiten, so viele Bewohner wie möglich zu besuchen. Ich habe eine Videobotschaft dabei, von unserem zuständigen Pastor. Viele wünschen es zu sehen und es fließen Tränen. Die Botschaft öffnet Kanäle und ich höre einfach zu. Sie freuen sich so sehr über dieses Lebenszeichen von „draußen“. Dass jemand an sie denkt. Sie versuchen tapfer zu sein, zu verstehen und fühlen sich dennoch einsam und allein. Wieder wird mir klar, dass die sozialen Komponenten in unseren Einrichtungen viel zu wenig Beachtung finden. Zu allen Zeiten. Der Mensch braucht doch mehr als Essen und eine Windel.

### **Sterbebegleitung im Akkord**

Als die ersten Infizierten den Kampf gegen oder mit dem Virus verlieren, ändert sich auch wieder mein Erleben und mein Arbeitstag. Ich habe das Gefühl, dass ich jetzt an anderer Stelle gebraucht werde. Kolleginnen sind wieder zurück und ich erhalte mehr Zeit und Raum, um mich einfach um die Bewohner zu kümmern. Es ist eigenartig zu merken, dass die Sterbebegleitung fast ausschließlich zu den Abendstunden zu passen scheint. Ich lasse mir täglich die Namen von den Bewohnern geben, die nun palliativ eingestuft sind und nicht ins Krankenhaus verlegt wurden. Ich besuche sie und nur wenige schicken mich fort. Egal, ob sie vorher in meinen Gruppen waren oder nicht.

Ich reiche meine Hand, die dankbar angenommen wird. Obwohl einige, der in den nächsten Tagen von mir aufgesuchten Bewohner eigentlich kaum oder nicht mehr ansprechbar scheinen, reagieren fast alle. Und sie reagieren am meisten auf meine Stimme, wenn ich singe. Rein meiner Intuition folgend bin ich still, bete ich, singe ich oder helfe, den Schritt über die Regenbogenbrücke zu gehen. Ich erlebe dabei bei den Bewohnern tiefen Frieden mit sich. Habe ich vorher nur selten eine Sterbebegleitung erlebt, so wird dies gerade Alltag und ich versuche mich auf all die Prozesse mit all meinem Sein einzulassen und zu spüren, was der Mensch braucht. Ich bin erstaunt über so viel Dankbarkeit, die mir entgegengebracht wird, über so viel „Zwiegespräche“ ohne Worte. Und ich bin erstaunt, dass die Sterbenden beim eigentlichen Prozess oft allein sein möchten. Die letzten Schritte allein gehen. Das sollten wir respektieren. Andere bitten geradezu um Hilfe, bis zur Mitte der Regenbogenbrücke begleitet zu werden. Und diese Menschen sollten wir auch in Frieden begleiten, mit ausreichend Zeit und Raum.

Auch Gespräche mit Angehörigen und das Besingen der Sterbenden mit ihren Angehörigen hinterlassen bei mir tiefe Eindrücke. Die Annahme, einen geliebten Menschen gehen zu lassen

ist für den Zurückbleibenden eine schwere Aufgabe, für den Gehenden eine Erlösung und schenkt Frieden. Ich lerne so viel.

In dieser Zeit hilft vor allem auch der intensive Austausch mit den Kolleginnen. Im Heim, Zuhause per Telefon oder über andere Medien. Für alle ist es eine Extremsituation, mit der wir erst den Umgang lernen müssen.

### **Der Blick nach vorn**

Sehr viele Bewohner sind bereits gesundet und hatten fast keine oder wenige Symptome. Die Zimmerquarantäne besteht immer noch, aber dennoch ist schon hier und da wieder ein Lachen oder ein Liedchen zu hören. Die meisten haben sich mit der Situation arrangiert. Für die Mitarbeiter wird arbeiten mit Schutzmaßnahmen zur Gewöhnung.

### **Evakuierung**

Während in kurzer Zeit mehr Menschen als üblich in unserem Heim, aber auch im Krankenhaus verstorben sind, wurden negativ getestete Bewohner auf Wunsch in einer großen, von der Presse begleiteten Aktion in Krankenhäuser evakuiert. Dies hat die Situation im Haus nochmals verändert. An dem Tag hatte ich Dienst und empfand die Realität und die Presseberichte nicht übereinkommend. Auch das gibt mir sehr zu denken.

### **Mein persönliches Resümee**

Sterbebegleitung im Akkord kann man nicht lernen. Die Situation, die wir gerade erleben, darauf ist niemand vorbereitet. Schuldzuweisungen, wie sie momentan gemacht werden, bringen niemanden weiter. In unserem Haus gab es ca. 80 Infizierte (Bewohner und Mitarbeiter), bislang sind 18 Menschen verstorben, an oder mit dem Virus oder an was auch immer. Ob es noch mehr werden, ist nicht absehbar.

Generell sterben in Senioren- und Pflegeheimen die Menschen mehr als andernorts. Das sollte uns allen bewusst sein. Es ist normal, denn dies ist ihre letzte Station. Und Sterben ist normal, denn es ist nur eine von vielen Stationen auf dem Lebensweg. Die Bewohner wissen dies selbst auch ganz genau. Nur geredet wird kaum darüber, dabei haben sie so ein starkes Bedürfnis danach, sich, ihre Gedanken dazu, mitzuteilen. Dies kommt in meinen Gruppen immer wieder zu Tage. Wann bekommt dies endlich Raum in der Betreuung von älteren Menschen?

Bei einigen der Verstorbenen stellt sich mir die Frage, inwieweit ihr Leben für sie selbst auch vor COVID noch lebenswert war? Warum wird sich angemaßt über unsere älteren Menschen zu entscheiden, was diese als lebenswert zu empfinden haben? Ich empfinde es als unwürdig, Menschen als „Gelddruckmaschinen“ zu benutzen. Sie mit Tabletten vollzustopfen und sie um jeden Preis so lange am Atmen zu halten, wie sie „Ertrag“ bringen. Das ist mein persönliches Gefühl, dass immer und immer wieder von neuem aufkeimt, unabhängig von COVID.

Dies ist meines Erachtens auch der Grund, warum fast ausschließlich die Pflege als einzig wichtig empfunden wird. Damit meine ich „satt und sauber“. Dem sozialen Miteinander, der Gesunderhaltung der mentalen Balance, der Unterstützung in Lebensfragen wird viel zu wenig Beachtung geschenkt und dafür nur wenige Gelder zur Verfügung gestellt. Auch die Sauberkeit in den Räumlichkeiten, das Funktionieren des Fernsehers und des Telefons etc. sind grundlegende Dinge, die genauso ihre Berechtigung und Wichtigkeit haben.

Ich war und bin in meinem beruflichen Leben vielseitig unterwegs. Es gibt immer Mitarbeiter, die mehr oder weniger leisten können als andere. Es gibt fleißige und faule, anpackende und abwartende. Niemals allerdings habe ich eine solche Diskrepanz erlebt von Mitarbeitern, die sich bis zum Äußersten einsetzen, ständig übermenschliches leisten und denen, die einfach nur einen Job machen.

Die momentanen unsichtbaren Hierarchien scheinen meines Erachtens einem gesunden, sozialen, bewohnerfreundlichen und vor allem würdevollen Umgang entgegen zu stehen. Es werden Leitlinien aufgestellt, die nach meiner Erfahrung oft absolut am Menschen vorbeilaufen und mich nur fassungslos machen, wenn ich sie lese. Und ich frage mich oft, ob die Menschen, die diese Regeln aufstellen je am Ort des Geschehens wirklich verweilt sind? Mehr als ein paar Stunden als Beobachter. Es scheint mir, dass Würde und Menschlichkeit oft einfach nicht vorhanden sind.

### **Musik als Weg**

Am meisten fällt mir jedoch auf, dass es gerade die Musik ist, die in ihrer absolut ursprünglichen Form, ohne Perfektion, ohne Anspruch, nur um ihrer selbst willen, den Menschen ureigene Emotionen erleben lässt, Erinnerungen weckt und Heilung der Seele möglich macht. Unabhängig von Alter, Sprache, Religion oder Erkrankung. Gerade bei der älteren Generation liegen viele traumatische Lebensereignisse vor, die nie bearbeitet wurden, sich aber nun einen Weg an die Oberfläche suchen. Musik kann hier sehr hilfreich sein. Zu Musik wird sich gerne bewegt. Die Menschen finden Kontakt zueinander und vor allem zu sich selbst. An Demenz erkrankte Menschen können für Augenblicke ausbrechen aus ihrer Isolation.

Bei meinen jetzigen Begleitungen konnten englischsprachige Übergangslieder die Menschen am meisten erreichen, auch wenn sie die Sprache gar nicht kannten, somit den eigentlichen Text nicht verstanden. Das Gefühl und die menschliche, nur ihnen zugewandte Stimme machte jede Erklärung überflüssig. Einen Menschen zu besingen oder zu betönen, ein wohliges Bett aus Klängen nur für ihn zu schaffen, um ihm beim Übergang zu begleiten, ist eine tiefe, dankbare Erfahrung. Für beide und auch für die Angehörigen, wenn sie dabei sind.

Eine Sterbebegleitung in Akkordarbeit, wie ich sie innerhalb von zwei Wochen erlebt habe, geht nicht spurlos vorüber. Ich benötigte viel Abstand und viel Ruhe, um mich zu sammeln und zu verarbeiten. Dabei hat auch mir die Musik geholfen. Denn auch das eigene Besingen löst Blockaden, wirkt als Ventil und hilft mir, meine eigene Mitte zu halten. Und dabei entstehen oft auch neue Lieder wie die folgenden beiden

Menschlichkeit beruht für mich auf der Grundlage, den Menschen mit all seinem Sein anzunehmen. Ein Raum im Übergang ist frei von allen Wertungen und Interpretationen. Daraus entstand das Lied „Wenn Menschen Menschen lieben“.

Das Lied „Ich lasse los“ wurde mir mitgegeben, von einem Menschen im Übergang. Ein sehr tiefes Erlebnis, für das ich sehr dankbar bin.

## Wenn Menschen Menschen lieben

Melanie Wilde\_14.04.2020

Wenn Menschen Menschen lieben,  
dann kann kein Hass entsteh'n.  
Wenn Menschen Menschen lieben,  
wird Leben neu entsteh'n.  
Wenn Menschen Menschen lieben,  
dann lieben sie auch die Natur.  
Wenn Menschen Menschen lieben,  
dann entsteht Freiheit pur.

Drum öffne Dein Herz,  
lass' deine Seele fliegen.  
Öffne deinen Geist  
und alles wird eins.

Öffne Dein Herz,  
lass' deine Seele fliegen.  
Öffne deinen Geist  
und alles wird eins.



*Melanie Wilde*

0176 723 14 160

[info@wilde-music.de](mailto:info@wilde-music.de)

[www.wilde-music.de](http://www.wilde-music.de)



♥ offene Singgruppen ♥

♥ Handmade Livemusik ♥ Musikuntermalung ♥

♥ Stimmfindung ♥ Einzelbetreuung ♥ Coaching ♥

♥ Singgruppenleitung in Krankenhäusern, Gesundheitseinrichtungen und Seniorenheimen ♥



## Ich lasse los

Heinrich Griese / Melanie Wilde 14.04.2020

Ich lasse los und schwebe  
der Regenbogenbrücke entgegen;  
mein Herz ist voller Kraft,  
meine Seele voller Mut,  
ich weiß, an diesem neuen Ort geht es mir gut.

Mein Herz ist voller Kraft,  
meine Seele voller Mut,  
ich weiß, an diesem neuen Ort geht es mir gut.

Ich lasse los, los, los. Ich lasse los, los, los.  
Ich lasse los, los, los. Ich lasse los, los, los.

Ich lasse los und schwebe  
der Regenbogenbrücke entgegen;  
mein Herz ist voller Kraft,  
meine Seele voller Mut,  
ich weiß, an diesem neuen Ort geht es mir gut.

Mein Herz ist voller Kraft,  
meine Seele voller Mut,  
ich weiß, an diesem neuen Ort geht es mir gut.

Und dort werden wir uns wiederseh'n.  
Dort werden wir uns wiederseh'n.



\*Das Lied „Ich lasse los“ entstand bei einer Sterbebegleitung  
und wurde mir von dem sich im Übergang befindlichen Menschen mitgegeben.  
Die Erlaubnis zur Veröffentlichung durch seine Angehörigen liegt vor.