

Aufstehn

Text und Melodie: Manfred Zoll © 2022
mz@manfredzoll.de | www.manfredzoll.de

Refrain

E H Cism x x H x x

Auf-stehn auf-ein-an-der zu-gehn. Für-ein-an-der ein-stehn, zu - sam-men-stehn. Ge -
mein-sam, kei-ner ist hier ein-sam, lasst uns nun zu - sam-men durchs Le - ben gehn_.

E H A H E *Fine*

Strophen

Cism x H x

1. Kei - ner muss am Ran - de stehn. Nie - mand in der E - cke stehn.
2. Kei - ner soll ver - lor - en gehn. Nie - mand muss im Dun - keln stehn.
3. Kei - ner muss im Re - gen stehn. Nie - mand wird hier un - ter - gehn.
4. Kei - ner wird aus Angst ver - gehn. Nie - mand muss all - ein be - stehn.

A x H A H

Je - der wird bei uns ge sehn. Al - le sind hier wich - tig.

A E H A E H

Du bist Got - tes Salz - korn. In die Welt ge - streut.
Du bist Got - tes Licht - strahl, für die Welt ent - facht.
Vie - le klei - ne Körn - chen, strah - lend hel - ler Schein.
Wie ein zar - ter Wind - hauch strei - chelt dein Ge - sicht.

A H E H A E H A H A H

Du bist me - ga wert - voll. Schön, dass es dich gibt_ Da - rum lasst uns
leuch - test wie die Son - ne strahlst in je - de Nacht_ Da - rum lasst uns
Salz und Licht für al - le Welt. Freu - de ü - ber - all_ Da - rum lasst uns
so ist Got - tes Geist dir nah. Macht uns al - len Mut_ Da - rum lasst uns

Bewegungen

Aufstehn

zugehn

einstehn

zusammenstehn

gemeinsam

keiner ist ...

lasst uns zusammen

durchs Leben gehn

aufstehen und einen Partner ins Auge fassen

auf den Partner zugehen

je eine Hand auf die Schulter des Partners, die andere in die Hüfte, mit dem Fuß aufstampfen

noch 1 Schritt näher

im Kreis je den beiden Nachbarn die Hand geben

mit Finger verneinen

im Kreis je den beiden Nachbarn die Hand geben und die verbundenen Hände vor und zurück schwingen

mit einer Hand die „Weite des Lebens“ zeigen: Handfläche nach oben vor dem Körper von links nach rechts führen, dabei einen horizontalen Halbkreis beschreiben.