

## Meine Lieder

*Solange ich mich erinnern kann, wollte ich Sängerin werden. Meine Mutter hatte eine wundervolle warme Stimme und immer viel mit uns gesungen. Ich sang im Kinderchor des Bayerischen Rundfunks und im Kirchenchor der Gemeinde St. Gertrud. Mit neun Jahren bekam ich meine erste Gitarre und kaum konnte ich die ersten drei Griffe schrieb ich Lieder. Später sang ich als Solistin in einer Band, die sich ISAIA nannte und in Kirchen auftrat. Ich war wohl fünfzehn Jahre alt – dick, bebrillt und ungeküsst –, als mir beim Betrachten all der schönen Frauen auf den aufregenden Schallplatten-Covers auffiel, dass ich es als Sängerin mit meinem Aussehen nicht schaffen würde. Und so gab ich meinen Traum ganz pragmatisch auf. Ich begab mich auf einen anderen Karriereweg, der mich zum Journalismus und dann später zum Fernsehen führte. All das war zwar aufregend und spannend, aber es brachte mir nicht, wonach ich mich am meisten sehnte: Frieden, Harmonie, Wahrheit und Liebe. Meine Sehnsucht erfüllte sich erst, als ich das suchte, was nicht sichtbar war; als ich mich aufmachte das weite Göttliche zu erforschen und mich dabei auch selbst fand. Ich fing an, Bücher über diesen Weg zu schreiben und damit erinnerte ich mich wieder an alle meine Träume. So auch an diesen. Im Jahr 2001 wurde die CD zum ersten Mal veröffentlicht – manche Träume brauchen 25 Jahre. Ich bekam sehr viele rührende Briefe und Emails zu dieser CD, besonders zu dem Kinderlied: „Wie viele Engel hat der liebe Gott für mich“, das ich zusammen mit meiner Tochter Julia aufgenommen habe. Die CD gibt es nicht mehr und deshalb gibt es den Download jetzt als Geschenk.*

*Mittlerweise bin ich begeisterte Improv-Sängerin und mache gerade eine Ausbildung als Rhythustrainerin. Musik berührt uns auf vielen Ebenen. Besonders wenn wir selbst singen. Ich würde mich freuen, wenn die Erfüllung meines Traumes Sie anregt, auch Ihren Träumen zu folgen. Denn wer sagt denn, dass wir nicht alles ausprobieren können, wozu unsere Seele uns rät?*

Herzlichst,  
Sabrina Fox

## Warum nicht?

*Dieses Lied flog mir regelrecht zu: Ich saß im Flugzeug, um von meinem damaligen Zuhause in Los Angeles in meine Heimat nach Deutschland zu reisen, und meditierte. Aus der Tiefe tauchte plötzlich ein Satz auf: „Und in der Stille, da höre ich leise, ein Flüstern so zärtlich, dass ich beinah' weine ...“ Ich war so berührt von dieser Zeile, dass ich sofort die Augen aufriss und schnell nach einem Stift und einem Stück Papier kramte. Innerhalb von ein paar Minuten war der ganze Text geschrieben. Ein Gespräch zwischen jemandem, der sich nicht traut ... und Gott.*

Und in der Stille da höre ich leise  
Ein Flüstern so zärtlich, dass ich beinah' weine:  
„Komm trau Dich, mein Kind, was kann schon passieren?  
Du willst Dich doch nicht noch weiter verlieren?  
Beginne, kreierte und lache auch mal  
Zeige Dich in der Glorie wie es begann  
Komm zeig Deine Talente und zeig Deine Kraft  
Und zeig Deine Liebe die alles erschafft  
Warum nicht? Warum nicht? Warum nicht?“

„Ich traue mich nicht“, so antworte ich  
„Wer weiß wie es ausgeht, ich fürchte mich.“

Wer weiß, was die anderen sagen über mich?  
Wer weiß vielleicht liebt man mich dann nicht?  
Wenn ich mich bewege, dann tu' ich mir weh  
So bleibe ich still, wie ein ruhender See.  
So warte ich weiter bis sich nichts mehr bewegt,  
Und bis sich mein dummes Herz nicht mehr regt.  
Warum nicht? Warum nicht? Warum nicht?"

„Dein Herz, mein Menschenkind, das tut nur weh  
Wenn du so still sein willst, wie ein See.  
Warum glaubst Du, dass Du Talente hast?  
Sie sind eine Gnade und nie eine Last  
So zeige der Welt, wer Du wirklich bist!  
Das bringt Dir die Freiheit, wenn Du weißt wie es ist:  
Zu leben, zu schaffen. Spür' die Lust, die das bringt  
Denn du bist mein gesegnetes Gotteskind  
Warum nicht? Warum nicht? Warum nicht? ... Komm ...."

### **Bleib, bleib hier**

*Ich war wieder mal in Gedanken in der Zukunft und machte mir über "ungelegte Eier" und "ungelegte Probleme" Gedanken, als ich mich daran erinnerte, dass ich im Jetzt lebe. Und so setzte ich mich hin und schrieb dieses Lied.*

Gehe einen Schritt nach dem anderen  
das ist schwer und doch so klar.  
Meine Gedanken oft wandern,  
Wenig davon ist wahr

Ich sag' mir: „Bleib, bleib' hier  
Geh nicht nach morgen  
Und geh nicht zurück  
Bleib, bleib' hier  
Dort sind die Sorgen  
Hier ist das Glück  
... ich komm' zurück“ (ins Jetzt)

Zu oft mach' ich mir Sorgen  
Frage mich, wird alles gut?  
Denke so oft an morgen  
Dadurch verlier' ich den Mut  
Refrain  
Meine Gedanken die bring' ich  
Hier zurück in mein Jetzt  
Frieden kommt damit in mir  
Ich bin frei und nicht mehr gehetzt  
Refrain

## **Mein Gott, lass mich Dich in allem sehen**

*An meinem 40. Geburtstag beim Tortenanschneiden teilte ich diesen Herzenswunsch mit meiner Familie und den Freunden, die mich an diesem Tag begleiteten: "Ich will Gott in allem sehen".*

Ich denke daran, was mir wichtig ist  
Ich öffne mein Herz und höre auf Dich  
Mein Gott, lass mich Dich  
In allem sehen

## **Danke, dass Du mir auf die Nerven gehst**

*Ein bisschen gewöhnungsbedürftig ... das gebe ich gerne zu. Mein damaliger Mann meinte lachend, dass ich dabei an ihn gedacht habe, aber es geht nicht nur um die Ehepartner (obwohl die das natürlich am besten tun – es ist ja schließlich ihre Aufgabe uns daran zu erinnern, wo wir noch "nachschaun" müssen), sondern auch um Kollegen, Nachbarn oder wer immer sonst noch unser Lehrer/in ist. Einige der Ideen zum Lied kamen von Teilnehmern aus meinen Workshops. Danke dafür!*

Ich danke Dir, dass Du mir auf die Nerven gehst  
Ich danke Dir, dass Du Dich in den Weg mir legst  
Ich danke Dir, selbst wenn du mich betruerst  
Ich danke Dir, wenn Du mal wieder luegst  
Danke, dass du schreist  
Und danke, dass Du tobst  
Danke, dass Du mich nie lobst  
Denn erst dann, denn erst dann,  
Wenn ich mir dann treu sein kann  
Werd' ich Dir, dankbar sein dafuer

Ich danke Dir, dass Du mich noch nervst, denn jetzt sehe ich den Sinn  
Das ist das Training das Du mir schenkst, wenn ich glaub' dass ich besser bin  
Du lebst Dein Leben, wie Du es lebst und was geht es mich an?  
Ich uebe noch auf mich selbst zu hoeren und Du nervst bis ich es kann.  
Lang' war es nicht klar  
Doch jetzt kann ich es sehen  
Du hilfst mir, mich zu verstehen.  
Refrain

Ich danke Dir, dass Du mir Deine Launen zeigst  
Ich danke Dir, dass Du auf deine Palme steigst  
Ich danke Dir, dass Du mich stets warten laesst  
Ich danke Dir, dass Du mich dann doch verlaesst  
Danke dass Du schreist  
Und danke, dass Du tobst  
Danke, dass Du mich nie lobst  
Refrain

Ich danke Dir, das Du dagegen bist,  
Ich danke Dir, dass Du sagst „So ein Mist“  
Ich danke Dir, dass Du mich ignorierst  
Es vehement mal wieder nicht kapierst  
Danke, dass Du schreist

Und danke, dass Du tobst  
Danke, dass Du mich nie lobst  
Refrain

### **Was immer da kommt**

*Ich nenne das auch gerne die "Göttliche Katalogbestellung". Ohne Versandkosten - frei Haus. Und schnell! Manchmal viel zu schnell ;-). Ich machte früher immer gerne entweder die Anderen, den lieben Gott oder die Wirtschaftslage für die Herausforderungen in meinem Leben verantwortlich. Heute weiß ich, dass nichts in meinem Leben "aus Versehen" passiert. Besonders wenn ich zurückblicke, erkenne ich sehr viel leichter, warum ich mir das bestellt hatte.*

Was immer da kommt  
Das hab' ich so bestellt  
Das hat meine Seele  
Für mich so gewählt  
Damit ich mich erkenne  
Das ist mein tiefster Wunsch  
Und nicht mehr wegrenne  
Von dieser großen Gunst

Was immer ich denke  
erschaffe ich mir  
Das hat meine Seele  
Mir so versprochen hier  
Damit ich mich erkenne  
Das ist mein tiefster Wunsch  
Und nicht mehr wegrenne  
Von dieser großen Gunst

Mein Vater hier bin ich, mein Vater hier bin ich, mein Vater hier bin ich,  
auf Knien wieder mal  
Lass mich die Schätze finden, in diesem tiefen Tal  
Mein Vater, ich weiß ja, das hab' ich so bestellt  
Damit ich mich erkenne, das habe ich wieder mal gewählt.

Was immer ich lebe  
Ist richtig so wie's ist  
Das hat meine Seele  
Mir geschenkt als meine Pflicht  
Damit ich mich erkenne  
Das ist mein tiefster Wunsch  
Und nicht mehr wegrenne  
Von dieser großen Gunst

Refrain  
Was immer da kommt, das hab' ich so bestellt. Das hat meine Seele für mich so gewählt ....

### **Wie viele Engel hat der liebe Gott für mich**

*Meine Tochter Julia singt mit mir dieses Lied. Es hat uns beiden großen Spaß gemacht gemeinsam zu singen! Es gibt bestimmt noch jede Menge Gelegenheiten, in denen wir und unsere Kinder Engel rufen wollen, deshalb haben wir einen Vers einfach "freigelassen" ... zum selberschreiben.*

Wie viele Engel hat der liebe Gott für mich?  
Soviel ich brauche, denn er vergisst mich nicht!  
Und so hab' ich ...

Einen fürs Singen  
Einen fürs Gelingen  
Einen für die Schule  
Einen für die Ruhe  
Einen für den Schmerz  
Und einen für mein Herz  
Und noch viele, viele mehr - Engel bitte kommt doch her

Meine Engel kommt doch her. Meine Engel kommt doch her  
Und es werden immer mehr, immer mehr, immer mehr  
Und es werden immer mehr, immer mehr, immer mehr  
Refrain

Einen zum ehrlich sein  
Einen bin ich allein  
Einen für den Sport  
Einen für den Hort  
Einen wenn ich Angst habe  
Einen wenn ich mich plage  
Und noch viele, viele mehr - Engel bitte kommt doch her  
Meine Engel kommt doch her, meine Engel kommt doch her  
Und es werden immer mehr, immer mehr, immer mehr  
Und es werden immer mehr, immer mehr, immer mehr  
Refrain

Einen gegens Schmollen  
Recht haben wollen  
Einen fürs Lachen  
Für komische Sachen  
Einen für Witze  
Und einen für die Hitze  
Und noch viele, viele mehr - Engel, bitte kommt doch her.  
Und noch viele, viele mehr - Engel bitte kommt doch her  
Meine Engel kommt doch her, meine Engel kommt doch her  
Und es werden immer mehr immer mehr immer mehr  
Und es werden immer mehr immer mehr immer mehr  
Refrain

Vers freigelassen – zum selber schreiben ...  
Refrain

### **Wo bist Du?**

Wie oft habe ich das Gott gefragt? Manchmal habe ich es geflüstert, manchmal rausgeschluchzt. Ich fühlte mich nicht wohl in meinem selbstkreierten Leben. Wünschte mir "woanders" zu sein. Endlich "nach Hause" zu kommen. "Nach Hause" war überall – nur nicht in mir. Ich war in der Vergangenheit, der Zukunft oder in den Angelegenheiten anderer Leute. Ich hatte mich selbst verlassen und konnte Gott nicht hören. Ich war ja nicht wirklich "da". Erst als ich in meinem

Körper und im Jetzt angekommen war, begann ich die göttliche Weite zu fühlen – tief in mir selbst.

Und wieder mal bin ich da  
Wo ich schon so oft war  
An der Grenze meines Tuns  
Und ich frage: „Wo bist Du?“  
Ich suche Dich außerhalb  
Wo ich schon so oft war,  
Bin allein selbst zu zwei'n  
Und ich frage: „Wo bist Du?“

Wo bist Du?  
Ich frage: Wo bist Du? Ich frage: Wo...

Im Zimmer meines Selbstmitleids  
Wo ich schon so oft war  
Gibt es keine Seligkeit  
Und ich frage: „Wo bist Du?“  
Und wieder weiß ich, es geht nicht mehr  
Wo ich schon so oft war  
Ich geb' die Kontrolle her  
Und ich frage: „Wo bist Du?“

Refrain  
Mein Vater in der Ewigkeit  
Wo ich schon so oft war  
Für Deine Hand bin ich bereit  
Und ich frage: Wo bist Du?  
„Ich bin bei Dir – immer hier  
wo Du schon so oft warst,“  
flüstert Jesus jetzt in mir  
und er fragt mich: „Und wo bist Du?“

Refrain  
Ich hab' mich in der Welt verloren  
Wo ich schon so oft war  
Komm jetzt zurück wie neugeboren  
Und ich weiß jetzt, wo ich war  
Endlich hier, tief in mir  
Wo ich schon so oft war  
Find' ich mich im ew'gen Licht  
Und ich weiß jetzt wo Du bist.

Wo Du bist ... Ich weiß jetzt, wo Du bist, ich weiß jetzt wo ... Ich weiss jetzt wo...

## **Toning**

Jeder von uns hat Seelentöne. Töne die ganz natürlich aus uns herauskommen, wenn wir tief in uns selbst sind. Ohne nachzudenken, ohne zu üben ... sie sind einfach da. Und das wundervolle daran ist, dass Ihre Töne und meine Töne harmonisch zusammenpassen. Wenn Sie Lust haben singen Sie einfach mit. Ohne sich darüber Gedanken zu machen, was wohl der nächste "passende" Ton sein könnte. Ich tone sehr oft vor dem Einschlafen um mich zu entspannen; um wieder "nach Hause zu kommen." In mich. In Gott.

## **Himmlischer Vater**

Das war jahrelang mein persönliches Gebet, das ich auch heute gelegentlich noch singe. Damit konzentriere ich mich darauf, was mir wichtig ist. Ein Gebet ist immer auch ein Fokus der Gedanken. Und wir wissen ja, dass unsere Gedanken unsere Realität entstehen lassen.

Himmlischer Vater,  
den ich liebe und dem ich mein Leben weihe  
Ich bin in Dir und Du in mir: Wir  
Amen

## **Meditation**

Eine Meditation ist eine Zeit der Stille. Sie kann unterschiedlich verbracht werden. In dem wir z. B. dem Atem, den Vögeln, dem Wind zuhören, oder ein ganz persönliches Mantra (ein Wort wie Liebe, Namantuswe) in Gedanken immer wiederholt. "Namantuswe" ist mein persönliches Mantra, das in der "original Sprache" soviel wie "Ich verbinde mich mit dem Göttlichen" bedeutet. Bei dieser folgenden Meditation geht es um das Finden der eigenen Stille. Der eigenen Kraft. Des eigenen Zentrums. Denn dort verbinden wir uns mit der göttlichen Quelle und unseren Engeln. Bitte ziehen Sie Ihre Schuhe aus und suchen Sie sich einen ruhigen Platz, wo Sie niemand stört (ich habe meiner Tochter schon als sie ganz klein war immer gesagt: "Mama spricht jetzt mit Gott" und nach einer Weile hat sie das auch akzeptiert). Wenn Sie bei Meditationen einschlafen ... setzen Sie sich aufrecht hin. Da schläft es sich schlechter ;-). Deepak Chopra hat mal auf die Frage einer Leserin "Warum schlafe ich bei Meditieren immer ein" geantwortet: "Weil Sie müde sind." Dem kann ich mich nur anschließen...

Musik, Texte und Gesang: Sabrina Fox

Produzent: Darby Orr

Gitarre: Dave Chamberlin - Geige: Daryl S - Viola: Danny Seidenberg - Schlagzeug und

Percussions: Denny Weston Jr. - Cello: Bill Skeen - Flöte, Mandoline: Bobby Bancalari - Klavier,

Keyboard, Bass: Darby Orr – Gesang: „Wie viele Engel hat der liebe Gott für mich“: Julia Fox -

Backgroundgesang für „Wo bist du“: Laura Dallavo - Mastered von Louis F. Hemsey. Toning:

Produzent Harald Kloser