

Nürnberger Pfarrerin gestaltet CD mit Wohltuendem aus Natur und Psalmen

Lebensklänge für die Seele

Ein Bach rauscht, in der Ferne kräht ein Hahn. Bienen summen, Vögel zwitschern. Naturgeräusche kommen ohne Sprache und Worte aus. Für viele Menschen sind sie einfach nur wohltuend und werden als entspannend empfunden.

Pfarrerin Sonja Dietel hat diese mit dem eigenen Handy eingefangen und zusammen mit von ihr vorgelesenen Psalmen daraus die fast 60-minütige CD „Lebensklänge“ gestaltet. „Sie soll der Seele gut tun“, sagt Dietel. Seit Jahren ist sie als Seelsorgerin für die evangelische Altenheimseelsorge in verschiedenen Senioreneinrichtungen im Dekanat Nürnberg aktiv. Dietels CD richtet sich daher insbesondere an Menschen in Senioreneinrichtungen – und darüber hinaus. Gedacht ist sie auch für alle, die das Bedürfnis nach innerer Stärkung, Entspannung und geistlichem Zuspruch haben.

Erinnerung an früher

Doch gerade in den Senioreneinrichtungen erzählen Sonja Dietel viele Menschen immer wieder, dass sie Sehnsucht nach Geräuschen aus der Natur haben. „Diese Klänge erinnern viele Bewohnerinnen und Bewohner an früher. Das können etwa das Rauschen der Blätter im Wald oder die Wellen des Meeres sein“, so Dietel. „Oft ist es im Bewusstsein, dass man nicht mehr an einen solchen Ort kommen kann.“

Und so ist die Seelsorgerin losgezogen, um Naturgeräusche aufzunehmen. Ob ein knisterndes Kartoffelfeuer im Herbst, einen Weiher mit quakenden Fröschen oder das Rauschen des Meeres an der Ostseeküste. Einmal habe ihr eine Amsel direkt ins Handy hineingesungen, erzählt sie. „Immer wo schöne Geräusche waren, habe ich mich an die Gespräche mit den Bewohnerinnen und Bewohnern erinnert.“

13 inspirierende Geräuschlandschaften von nur einigen

Sekunden bis hin zu mehreren Minuten bereichern nun die CD. Darunter ist auch das Kauen und Schnauben eines Pferdes. „Manchmal werden dabei Assoziationen an Krieg und Flucht

„Es ist schon eine Kunst, Naturgeräusche zu entdecken.“ Eine spirituelle Erfahrung sei dies gewesen. „Ich habe bis dahin noch nie so genau zugehört, wie die Natur klingt.“ Doch wer genau

Zuhörenden in den Naturgeräuschen. Mit ihnen im Ohr können die Gedanken auf Reise gehen – umrahmt von passenden Psalmen. Bewusst aufeinander abgestimmt sind die biblischen Worte und die authentischen Klänge. Bekannte und vertraute Verse hat Dietel ausgewählt, die Entspannung und Zuspruch schenken. Als Ganzes sind etwa die Psalmen 23 und 121 zu hören.

Die Geräusche sollen die Momente der Stille durchbrechen. Wenn zum Beispiel jemand lange das Bett oder Zimmer nicht verlassen kann oder im Sterben liegt. „Dann kann es auch mal gut sein, die Stille zu unterbrechen“, betont Dietel. „Radio und Fernsehen sind da nicht unbedingt immer das Ideale, weil sie nicht für solche Situationen gemacht sind.“

Hände werden gefaltet

Wie entspannend die Klänge sein können, beobachtet auch Susanne Daxenberger bei ihrer täglichen Arbeit in der sozialen Betreuung im evangelischen Altenheim in Nürnberg-Eibach. „Oft geht der Kopf in die Richtung, wo die Töne herkommen oder die Psalmen werden mitgesprochen und dabei die Hände gefaltet.“ Die Klänge seien für sie eine gute Unterstützung in der Arbeit. Doch nicht nur hier lassen sich besondere Hörmomente erleben. „Das Bedürfnis danach hat man nicht nur im hohen Alter“, sagt Sonja Dietel. Jeder kann sie nutzen: Kranke, um sich in Ausnahmesituationen durch den Tag zu retten, vom Alltag Gestresste, die der Seele etwas Gutes tun wollen. Einfach entspannend.

Heinrike Paulus



Soll der Seele gut tun: Pfarrerin Sonja Dietel hat die CD „Lebensklänge“ mit selbst aufgenommenen Geräuschlandschaften und Psalmtexten veröffentlicht. Foto: privat

geweckt.“ Dietel erinnert sich an eine Erzählung, wo jemand zu ihr sagte: „Mein Pferd hat mir das Leben gerettet.“

Drei Jahre hat sie sich mit Begeisterung und Engagement diesem Projekt gewidmet. „Gut Ding will schließlich Weile haben“, meint sie schmunzelnd.

hinhöre, könne ein großes Open-Air-Konzert erleben. Die Zeit des Aufnehmens und Lauschens sei für sie eine „Hörschule“ gewesen, bei der sie viele meditative Momente erlebt habe. „Es ist beeindruckend, welche wunderbaren Klänge die Schöpfung hat.“ Viel Vertrautes steckt für die

■ Die CD „Lebensklänge aus Natur und Psalter“ (Gesamtlänge: 52:52 Minuten) ist für 3,75 Euro erhältlich beim Gottesdienst-Institut in Nürnberg unter Tel. 09 11 / 81 00 23 12 oder im Online-Shop unter shop.gottesdienstinstitut.org.