

# Inhaltsverzeichnis

## Einatmen | Introitus

Seite 5

### Kommen

1	Bist du (der Atem meiner Lieder) *	10
2	Komm, Gott der Auferstehung *	14
3	Drehen und wenden	16
4	Kyrie eleison – Gott bei uns *	18

### Morgen

5	Mein Tag in deiner Hand *	23
6	Die Dunkelheit flieht	24
7	Wie einen Baum *	25
8	Wasser des Lebens *	26
9	In einem Boot	28

### Nacht – Dunkel

10	Wenn es auch Nacht ist *	32
11	Einer *	34
12	Weinen und Klagen	36
13	Durch dein Kreuz	37

### Ich – Du – Wir – Gott

14	Du bist (Gott, du siehst mich) *	42
15	Du, Gott, in mir *	46
16	Und meine Seele singt *	48
17	Du sei bei uns	50
18	Gott, mache uns eins *	52
19	Magis *	54

# Impressum

**Cover- | Booklet- | Layout-Konzept** Manfred Stommel-Prinz

**Bilder (Cover und Kapitelblätter)** Hannah Prinz

**Gestaltung | Layout** artypisch – Theres Schönberg

**Noten** tvd-Verlag Düsseldorf

**Druck** projekt m/c GmbH, Münster

[www.ruhama.de](http://www.ruhama.de)

## **Tag – Hell**

20	Was macht, dass ich so fröhlich bin *	58
21	Es ströme Recht und Gerechtigkeit	60
22	Gib uns, was wir brauchen *	61
23	Im Himmel – auf der Erde	62

## **Abend**

24	Mein Tag in deiner Hand (abends)	67
25	Aller Augen warten auf dich	68
26	Herzessache. Das Hören üben	69
27	Von der Zärtlichkeit Gottes *	70

## **Gehen**

28	Auf dem Weg meines Lebens *	76
29	Schenke mir, Gott *	78
30	Welch ein Friedenstraum	82
31	Am seidenen Faden	84
32	Keinen Tag soll es geben	86

<b>Atem-Meditation</b>	90
------------------------	----

<b>Ausatmen   Extroitus</b>	92
-----------------------------	----

Zu diesem Notenbuch gehört eine CD (Bestell-Nr. 22206.6) mit 18 Liedern und Gesängen (die im Inhaltsverzeichnis mit einem \* markiert sind).



Bestell-Nr. tvd 22206.4

ISBN 978-3-945603-20-8

[www.tvd-verlag.de](http://www.tvd-verlag.de) tvd-Verlag GmbH, Postfach 32 11 11, 40426 Düsseldorf

# Einatmen | Introitus

Ruhama singt seit Jahren und inzwischen Jahrzehnten ihr Lied. Was im Dezember 1984 begann, findet immer wieder neue Lieder und Gesänge. Es waren (ökumenische) Messen, Gottesdienste und sonstige möglichst lebendige Liturgien, Konzerte, Musikspiele, Mitsingkonzerte, Offene Singen und viele andere Veranstaltungsformen, in denen die Lieder und Gesänge ihren Platz gefunden haben.

In all den Jahren war es für mich kein Zufall, dass diese Band mit diesem Namen unterwegs ist. Ist doch alles, was ich singen und sagen möchte, ein Lied, das von Gottes Geist inspiriert und getragen ist. Eine großartige Erfahrung und Geschenk zugleich.

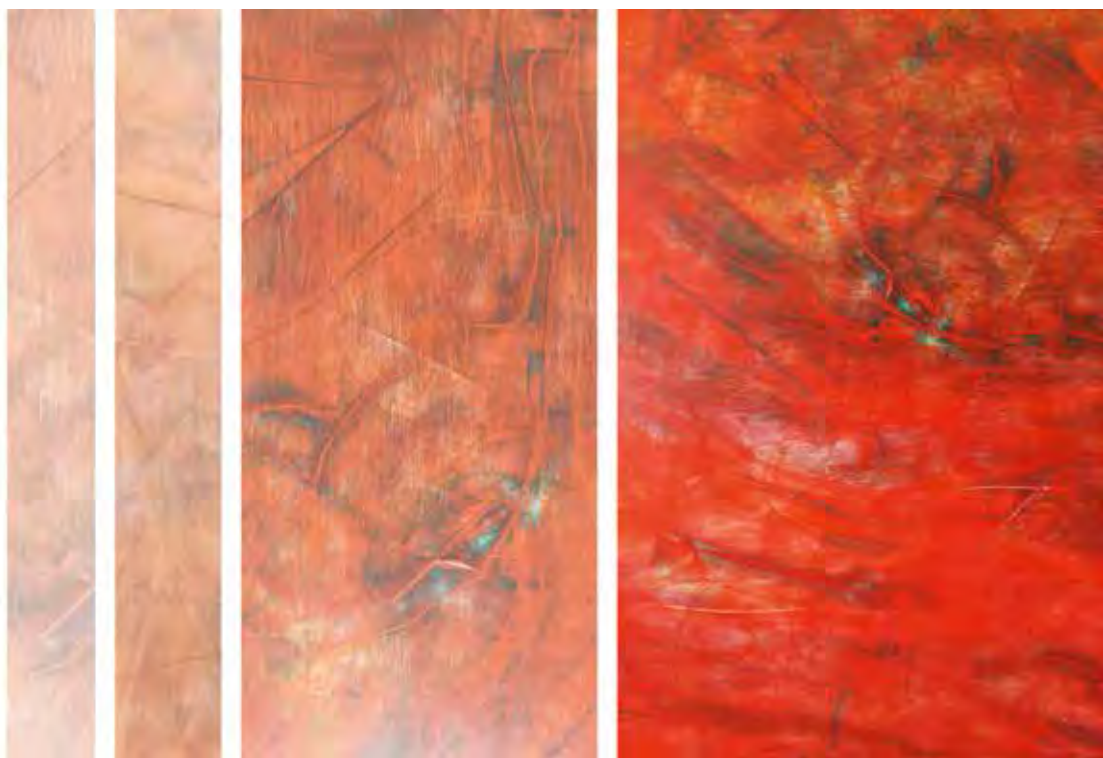
Was liegt näher, als aus diesen Erfahrungen und Erlebnissen Lieder neu zusammenzustellen, dass sie mit einem anderen Erlebnis- und Blickwinkel ein neues Miteinander finden. Davon erzählen die CD und dieses Notenbuch: „Ruach – Atem meiner Lieder. Meditative und kontemplative Gesänge“.

Die 32 Gesänge in diesem Notenbuch erzählen  
im **KOMMEN** und **GEHEN**  
von anfänglicher und endlicher Bewegung, Sinnbild des Seins im Unterwegs;  
in **MORGEN** und **ABEND**  
von beginnendem und endendem Rhythmus im Tag;  
in **NACHT – DUNKEL** wie auch **TAG – HELL**  
von existentiellen Erfahrungen und Deutungen.  
Mittig verbunden ist all dies durch und mit und in:  
**ICH – DU – WIR – GOTT.**

Die (sieben) Kapitelblätter laden zur Betrachtung und Vertiefung ein.

Im Anhang findet sich eine Atem-Meditation, die für sich und mit anderen gesprochen und gehört sein kann.

Thomas 



# Bist du (der Atem meiner Lieder)

Text und Musik Thomas Quast

© tvd-Verlag Düsseldorf

1  $\text{Hm7}$   $\text{F\#m7/H}$   
 $\text{d}=100$

1./8. Bist du der A - tem mei - ner Lie - der,

5  $\text{Em7/H}$   $\text{A/H}$   
bist du der Geist, der mich be - wegt,

9  $\text{Hm7}$   $\text{F\#m7/H}$   
bist du der Ur - grund mei - nes Le - bens, die

13  $\text{Em7}$   $\text{G}$   $\text{A}$   $\text{Schluss}$   
Lie - be, die mich trägt?  $\text{Hm7}$

17  $\text{Hm7}$   $\text{F\#m7/H}$   
2. Sei mir Hoff - nung für mein Le - ben,

21  $\text{Em7/H}$   $\text{A/H}$   
fri - scher Wind in Flau - ten - zeit,

25  $\text{Hm7}$   $\text{F\#m7}$   
neu - e Tö - ne, an - dre Rhyth - men,

29  $\text{Em7}$   $\text{G}$   $\text{A}$   
Wör - ter, neu ge - spro - chen, höch - ste Zeit,

33 Hm7 F#m7

3. Kraft, die pul - siert in mei - nen A - dern,

37 Em7 A

Le - bens - a - tem, frisch ge - haucht.

41 D C9

Du, in - spi - rier all mei - ne Sin - ne, sei E - ner - gie

45 G Em7 A

und trag mich weit.

49 D A

4. Du, weck mich auf, wenn ich ver - schla - fe, stoß mich

53 D F#m7

an, wenn ich mü - de bin.

57 D C9

Lass mich sin - gen für die Schwa - chen, die

61 G Em7 A

krumm durch ih - re Le - bens - las - ten sind.

# Kyrie eleison – Gott bei uns

Text und Musik Thomas Quast

© tvd-Verlag Düsseldorf

The musical score is written in 3/4 time with a key signature of one sharp (F#). It consists of four systems of music, each with a vocal line and a piano accompaniment. The tempo is marked as quarter note = 100. The first system (measures 1-4) has chords Em, Hm4(b9), Am7, and D11. The second system (measures 5-8) has chords Em, Hm4(b9), G, and D. The lyrics are: "Ky - ri - e e - lei - son, Gott, er - barm dich un - ser." The third system (measures 9-12) has chords 1. C, G, A9, D4, and D. The lyrics are: "Ky - ri - e e - lei - son, du Gott, sei bei uns." The fourth system (measures 13-16) has chords 2. C, G/H, Am7, D11, G, and (D/F#). The lyrics are: "Ky - ri - e e - lei - son, du Gott, sei bei uns." The score ends with a "Fine" marking.

CD „Ruach – Atem meiner Lieder“, 2022

**MORGEN**  
WOBCEN





# Was macht, dass ich so fröhlich bin

Psalm – für Uwe Seidel

Text Hanns Dieter Hüsch

Musik Thomas Quast

© tvd-Verlag Düsseldorf

20  $\text{♩} = 120$

D1(5)8 D A/C# Hm

Ich bin vergnügt, er - löst, be - freit, Gott nahm in

4 G(9) Hm G

sei - ne Hän - de mei - ne Zeit, mein Füh - len, Den - ken, Hö - ren, Sa - gen,

8 Em7 A G

mein Tri - um - phie - ren und Ver - za - gen, das E - lend

11 D/F# Em7 A G D/F#

und die Zärt - lich - keit.

16 Em7 A D A/C#

1. Was macht,	dass ich so	fröh - lich bin	in
2. Was macht,	dass ich so	furcht - los bin	an
3. Was macht,	dass ich so	un - beschwert	und

20 Hm G Hm G7+

1. mei - nem klei - nen Reich.	Ich sing und tan - ze	her und hin	vom
3. mich kein Trüb - sinn hält.	Weil mich mein Gott das	Lachen lehrt	wohl

2. vie - len dunk - len Ta - gen.

The image shows a musical score for a song. It consists of a vocal line and a piano accompaniment line. The key signature is one sharp (F#), and the time signature is 4/4. The tempo is marked as quarter note = 120. The score is divided into systems, with measure numbers 4, 8, 11, 16, and 20. Chord symbols are written above the notes. The lyrics are in German and are arranged in three verses. The first verse is split across two systems. The second and third verses are also split across two systems. The piano accompaniment features a steady bass line and chords that support the vocal melody.

# Mein Tag in deiner Hand

Ohne Angst und ohne Sorgen – abends

Text (nach Edith Stein)

und Musik Thomas Quast

© tvd-Verlag Düsseldorf

24  $\text{♩} = 60$

D<sup>(2)</sup> G<sup>(2)</sup> Hm<sup>7</sup>

Oh - ne Angst und oh - ne Sor - gen liegt mein Tag in dei - ner Hand.

4 A D<sup>(2)</sup> G<sup>(2)</sup> Hm<sup>7</sup>

Bist mein Heu - te, wirst mein Mor - gen, Warst mein Ges - tern, das ich

8 A G<sup>(9)</sup> D/F# G<sup>(9)</sup>

ü - ber - wand. Du auf mei - nen Le - bens - we - gen, ich in dei - nem Mo - sa -

12 Hm<sup>7</sup> A D<sup>(2)</sup> G<sup>(2)</sup>

ik ein Stein, wirst mich an die rech - te Stel - le le - gen,

15 Hm<sup>7</sup> A D<sup>(2)</sup>

dei - nen Hän - den bet - te ich - mich ein.

The image shows a musical score for the song 'Mein Tag in deiner Hand'. It consists of five systems of music, each with a vocal line and a piano accompaniment line. The key signature is D major (two sharps) and the time signature is common time (C). The tempo is marked as quarter note = 60. The score includes chord symbols above the vocal line: D(2), G(2), Hm7, A, D(2), G(2), Hm7, A, G(9), D/F#, G(9), Hm7, A, D(2), Hm7, A, D(2). The lyrics are in German and are aligned with the vocal line.

# Aller Augen warten auf dich

Text Psalm 145,15  
Musik Thomas Quast  
© tvd-Verlag Düsseldorf

25  $\text{♩} = 80$

F C F B $\flat$

Al - ler Au - gen war - ten auf dich, — und du gibst ih - nen

6 F G C B $\flat$  F/A F C F

Spei - se zur rech - ten Zeit, und du gibst ih - nen Spei - se zur rech - ten Zeit. —

The image shows a musical score for the hymn 'Aller Augen warten auf dich'. It consists of two systems of music. The first system starts at measure 25, marked with a tempo of quarter note = 80. The key signature has one flat (B-flat), and the time signature is 2/4. The melody is in the treble clef, and the accompaniment is in the bass clef. Chords F, C, F, and B-flat are indicated above the first four measures. The lyrics are 'Al - ler Au - gen war - ten auf dich, — und du gibst ih - nen'. The second system starts at measure 6. Chords F, G, C, B-flat, F/A, F, C, and F are indicated above the measures. The lyrics are 'Spei - se zur rech - ten Zeit, und du gibst ih - nen Spei - se zur rech - ten Zeit. —'. The score uses a variety of note values including quarter, eighth, and sixteenth notes, as well as rests.

# Herzenssache

Das Hören üben

Text Thomas Laubach

Musik Thomas Quast

© tvd-Verlag Düsseldorf

26

$\text{♩} = 66$

Em D G Am H

das hö - ren ü - ben auch wenn der him - mel schweigt das

The first system of music is in G major, 4/4 time, with a tempo of quarter note = 66. It consists of a vocal line and a piano accompaniment. The vocal line starts with a whole rest, followed by a half note 'das', a quarter note 'hö', a quarter note 'ren', a quarter note 'ü', a quarter note 'ben', a quarter note 'auch', a quarter note 'wenn', a quarter note 'der', a quarter note 'him', a quarter note 'mel', a quarter note 'schweigt', and a quarter note 'das'. The piano accompaniment provides harmonic support with chords corresponding to the lyrics.

6 Em (H Em) D (Em D) G Am H

herz in die hän - de neh - men wo kein aus - weg bleibt und

The second system continues the melody. The vocal line has a half note 'herz', a quarter note 'in', a quarter note 'die', a quarter note 'hän', a quarter note 'de', a quarter note 'neh', a quarter note 'men', a quarter note 'wo', a quarter note 'kein', a quarter note 'aus', a quarter note 'weg', a quarter note 'bleibt', and a quarter note 'und'. The piano accompaniment continues with chords.

10 Am (G) D Am H Em

geist-reich in den ar - men got - tes ant - litz su - chen

The third system concludes the piece. The vocal line has a half note 'geist-reich', a quarter note 'in', a quarter note 'den', a quarter note 'ar', a quarter note 'men', a quarter note 'got', a quarter note 'tes', a quarter note 'ant', a quarter note 'litz', a quarter note 'su', and a quarter note 'chen'. The piano accompaniment ends with a double bar line and repeat dots.



# Auf dem Weg meines Lebens

Zu Psalm 23

Text Raymund Weber

Musik Thomas Quast

© tvd-Verlag Düsseldorf

28  $\text{♩} = 84$

4  $F^{(9)}$   $C^5$   $C^5/H$   $C^5/A$   $C^5/H$   $C^5$   $G^{(9)}$

8  $F^{(9)}$   $C^5$   $C^5/H$   $C^5/A$   $C^5/H$

**R** Auf dem Weg mei-nes Le - bens, bei Tag und bei Nacht, in

11  $C^5$   $C^5/H$   $F^{(9)}$   $G^{(9)}$   $Am^7$   $Am^7/G$

al-len Ge-fah - ren gibt Gott auf mich Acht. Auf dem Weg mei-nes Le - bens, bei

14  $F^{(9)}$   $C/E$   $Dm^7$   $C/E$   $F^{(9)}$   $G$   $\text{⦿}$

Tag und bei Nacht, in al-len Ge-fah - ren gibt Gott, gibt Gott auf mich Acht.

17  $C^5$   $C^5/H$   $C^5/A$   $C^5/H$   $C^5$   $G^{(9)}$   $F^{(9)}$

1. Wenn  
3. Und

# Schenke mir, Gott

Zu 1 Kön 3,5-17

Text Thomas Laubach

Musik Thomas Quast

© tvd-Verlag Düsseldorf

29  $\text{Eb}^{(9)}$   $\text{Bb}^{(9)}$   $\text{Eb}^{(9)}$   $\text{Bb}^{(9)}$   $\text{Eb}^{(9)}$   $\text{Gm}^7$  F

5  $\text{Eb}^{(9)}$   $\text{Bb}^{(9)}$   $\text{Eb}^{(9)}$   $\text{Bb}^{(9)}$   $\text{Eb}^{(9)}$   $\text{Gm}^7$  F

9  $\text{Eb}^{(9)}$   $\text{Bb}^{(9)}$  F  $\text{Eb}$   $\text{Gm}^7$

Gott, ein hö-ren-des Herz, — das sei-nen Oh-ren traut in die-ser  
 Gott, ein se-hen-des Herz, — das mir die Au-gen öff-net für die  
 Gott, ein füh-len-des Herz, — das für den an-dem auf-geht je-den

12 F  $\text{Eb}^{(9)}$   $\text{Bb}$  F

Welt. Schen-ke mir, Gott, ein hö-ren-des Herz, — das sei-nen  
 Welt. Schen-ke mir, Gott, ein se-hen-des Herz, — das mir die  
 Tag. Schen-ke mir, Gott, ein füh-len-des Herz, — das für den

Schen-ke mir, Gott, ein hö-ren-des Herz, — das sei-nen  
 Schen-ke mir, Gott, ein se-hen-des Herz, — das mir die  
 Schen-ke mir, Gott, ein füh-len-des Herz, — das für den

The musical score is written in 4/4 time with a key signature of two flats (Bb and Eb). It consists of a vocal line and a piano accompaniment line. The score is divided into systems, with measure numbers 29, 5, 9, and 12 marking the beginning of new sections. Chord symbols are placed above the vocal line. The lyrics are written below the vocal line, with some lines aligned under specific notes. The piano accompaniment features a steady eighth-note bass line and chords in the right hand.