

01 | Geschwister

Ich weiß noch:
Früher haben wir die Tapete bemalt.
Und damals hast du
die über beide Ohren gestrahlt.
Wir sind off mit unseren Eltern
im Urlaub zelten gefahren.
Als wir im Garten große Zirkusartisten waren,
hast du dir wehgetan –
und ich hab dich auch noch ausgelacht.
Heute tut's mir leid,
als Kind hat es mir nichts ausgemacht.

Egal ob du jetzt hier bist oder irgendwo, wir bleiben Geschwister. Das ist nun mal so. Egal ob wir uns streiten, ignorieren oder nicht sehen die Verbindung zwischen uns bleibt trotzdem bestehn.

Weißt du noch: Du hast mich immer verfolgt, hast alles nachgemacht, immer gepetzt und am Ende geheult. Es war nicht immer leicht mit dir, aber doch meistens schön. Du bist jetzt längst erwachsen. Kann mich nur schwer daran gewöhnen.

Egal ob du jetzt hier bist oder irgendwo, wir bleiben Geschwister. Das ist nun mal so. Egal ob wir uns streiten, ignorieren oder nicht sehen die Verbindung zwischen uns bleibt trotzdem bestehn.

> Ich seh mir Fotoalben an und denk an früher zurück. Wenn ich heute so vergleiche, hatte ich mit dir ziemlich Glück. Du kennst mich dein ganzes Leben. Bist wie ein Freund. Wirklich wahr! Und wir können uns vertrauen und sind füreinander da.

Egal ob du jetzt hier bist oder irgendwo, wir bleiben Geschwister. Das ist nun mal so, Egal ob wir uns streiten, ignorieren oder nicht sehen die Verbindung zwischen uns bleibt trotzen bestehn

02 | Zwei

Etwas ist heut besonders. Ist sie nicht einfach wunderschön? Du kennst sie nun schon lange, doch so hast du sie nie gesehn. Sie schmückt sich mit Ausstrahlung und verzaubert dich damit. Schaut ihr euch in die Augen, seht ihr dart das große Glück.

Wie zwei Libellen im Wind schwebt ihr zusammen davon. Doch das ist kein Happy End, es hat gerade erst begonnen. Rahmt euch diesen Moment in eurem Herzen ein. Nicht nur für den Augenblick. Es soll für immer sein.

Etwas ist heut besonders. Du kannst ihm echt nicht widerstehen. Du kennst ihn nun schon lange, doch so hast du ihn nie gesehn. Er wirkt heut so romantisch und verzaubert dich damit. Schaut ihr euch in die Augen, seht ihr dort das aroße Glück.

Eine kleine Freudenträne kullert über das Gesicht, verzückt und mit Herzklopfen wird sie ganz heimlich weggewischt. Die erste Berührung, ich wart euch so nah, bleibt für immer unvergessen. Wahre Worte, tief im Vertrauen, als wenn es niemals anders war.

Wie zwei Libellen im Wind schwebt ihr zusammen davon. Doch das ist kein Happy End, es hat gerade erst begonnen. Rahmt euch diesen Moment in eurem Herzen ein. Nicht nur für den Augenblick. Es soll für immer sein.

03 | Entscheiden

Jeder kommt irgendwann einmal an den Punkt, an dem er sich entscheiden muss Wie soll es weiter gehen? Hat das alles überhaupt einen Sinn? Bleib ich hier, soll ich gehen? Was ist möglich? Wo kann ich hin?

Ich habe schon viel ausprobiert, schon mein ganzes Leben lang, Ich weiß auch schon, was ich nicht will und dass ich nicht verkaufen kann, Ich geh nicht gern ans Telefon der hich gem für mich allein.

Doch weiß auch, was mich glücklich macht eit es auch noch so klein

Ich liebe Erdbeersaft und den Duft vom Regen. Ich sammle kleine Steine, ganz besondere eben. Vieles halt ich gem in Bildem fest oder schreib es nieder. Ich mag Gespräche über das Leben und sing darüber meine Lieder. Ohhh meine Lieder.

> Egal wie viel Erfahrung ich jetzt auch hab, ich fange meist bei null wieder an, weil ich gern was Neues versuchen mag. So fühl ich mich frei und unbefangen.

Ist es nicht egal, wie man sich entscheidet, weil alles funktioniert? Wichtig ist nur, dass man es selbst aussucht und sich damit arrangiert. Ich dachte manchmal, es geht nicht schlimmer. Doch zum Glück ist nichts für immer.

Ich liebe Erdbeersaft und den Duft vom Regen. Ich sammle kleine Steine, ganz besondere eben. Vieles halt ich gem in Bildern fest oder schreib es nieder. Ich mag Gespräche über das Leben und sing darüber meine Lieder. Ohhh meine Lieder.

04 | Jetzt

Bleib jetzt einfach mal stehn und schließ deine Augen. Genieß jetzt den Moment mit dem Wind in den Haaren.

Viel zu selten erwachen wir bewusst aus dem Trott des Tages. Wir unterdrücken oft den Frust. Und zwischen Last und Lust gibt's vielleicht kein Gleichgewicht mehr. Oh Mann, die Flucht daraus ist schwer! Wir erkennen nicht, wo wir schon sind. Dafür sind wir meist noch blind.

Bleib jetzt einfach mal stehn und fühl, wie du hier bist. Genieß jetzt deinen Traum, auch wenn er noch ganz frisch ist.

Viel zu selten loben wir uns selbst.
Manche tun das sogar nie.
Nach dem Motto: stark wie ein Fels.
Manch einer hasst sich sogar selbst.
Aber du bist nicht egoistisch,
wenn du dich liebst,
dich mal anerkennst und dir Freude gönnst.
Wenn du jedes Kompliment
mit Zweifeln aussiebst,
grenzt du dich auch bloß aus
und bist gehemmt.

Wir schwärmen immer vom Heldentum und dem Außergewöhnlichen. Dabei bist du doch gut genug, schon so, wie du bist. Und wer braucht schon Machtkämpfe und Ruhm, wenn er glücklich und zufrieden ist.

Jetzt bleib einfach mal stehn und genieß die Sonne mit ihrem Licht. Fühl ihre Wärme in deinem Gesicht. Einfach jetzt für den Moment, nichts ist jetzt wichtiger als du. Nimm dir jetzt Zeif für dich und komme endlich zur Ruh.

Jetzt bleib einfach mal stehn und genieß die Sonne mit ihrem Licht. Fühl ihre Wärme in deinem Gesicht.

05 | Alles was uns antreibt

Du fühlst dich oft allein und fragst dich, muss das so sein. Redest du von deinen Visionen, will nur ein müdes Lächeln dich belohnen.

Du denkst viel nach und hältst viel zurück. Suchst jetzt im Inneren dein Glück. Hast fast vergessen, wie es ist, wenn man einfach unbeschwert ist.

Alles, was uns antreibt, tragen wir in uns. Unsere Art zu leben ist unser Entschluss. Alles was uns bremst tragen wir in uns. Sehen nur die Fehler der anderen und stolpern unbewusst.

> Du trägst heut dieses Lächeln und das steht dir wirklich gut. Aus deinen Augen strahlen Sanftmütiakeit und Mut

Du sprudelst haltlos vor Ideen und kreierst mit viel Geschick. Soll sich die Welt daran erfreuen, es aibt dir Kraft zurück.

Alles, was uns antreibt, tragen wir in uns. Unsere Art zu leben ist unser Entschluss. Alles was uns bremst tragen wir in uns. Sehen in anderen unsere Fehler und stolpern bewusst.

Alles, was uns antreibt, tragen wir in uns. Unsere Art zu leben ist unser Entschluss. Alles, was uns ausbremst, tragen wir mit uns. Erkennen unsere Stärken und betonen sie bewusst.

06 | Schon so lange her

Manches ist schon so lange her, dass es fast nicht mehr wahr ist. Hab mir inzwischen selber widersprochen. Konnte ia nicht ahnen, wie schwer es ist.

Manches ist schon so lange her, als wär es nie passiert. Alles nur ein Traum? Da ist nur noch das kleine Andenken hier. Und den Bleistiftvermerk im Kalender sieht man kaum.

Manches ist schon so lange her, Details sind ganz verschwommen, Erinnerungen verblassen. Jetzt bin ich machtlos, ganz ohne Einfluss, ohne Einfluss fühl mich wie benommen.

Manches ist schon so lange her, aus dem Zusammenhang gerissen. Wie war das doch gleich? Damals. Wie gerne würde ich es wissen.

Manches ist schon so lange her.
Ich sehne mich nach dem Augenblick.
Blitzt dieser Moment noch einmal auf
und tritt hierher in mein Leben zurück?

07 | Das ist alles erlaubt

Über Geschmack lässt sich ja bekanntlich streiten, doch das tun wir heute nicht. Wir nehmen uns Zeit, hier zu verweilen, es reißt uns mit unweigerlich

> Wir bringen uns nicht in Sicherheit. Nehm es einfach, wie es kommt. Selbst wenn's uns in Verlegenheit brinat und uns nicht schont.

Das ist alles erlaubt, wenn du willst. Wir können uns jetzt ruhig trauen. Spontan bemerkst, wie du gut drauf bist.

Das ist alles erlaubt, wenn du willst. **Wir können uns jetzt ruhig trauen.** Spontan bemerkst, wie du gut drauf bisi

All unsere Einwände behalten wir für uns. Heut sind wir unangreifbar. Und selbst Kritik an unserer Kunst klingt heut einfach wunderbar.

Wir tänzeln leicht, sind schwerelos, müssen gar nicht alles können. Es macht uns Spaß, das reicht schon aus, solange wir es selbst bestimmen.

Das ist alles erlaubt, wenn du willst. Wir können uns jetzt ruhig trauen. Spontan bemerkst, wie du gut drauf bist.

Das ist alles erlaubt, wenn du willst. Wir können uns jetzt ruhig trauen. pontan bemerkst, wie du aut drauf bist

08 | Bei Nacht

Ich lieg da, mein Kopf tut weh, Gedanken drängen sich auf. Ich brauch jetzt Ruhe, will nur leer sein, doch irgendetwas putscht mich auf. Der Mond scheint hell und auch die Sterne schreien mich förmlich an.
Ein Bild von dir blitzt in mir auf. Lang nicht gesehn. Ja irgendwann lässt man Bekanntschaften hinter sich, die früher scheinbar wichtlig waren.
Kein Wort, kein Gruß, kein "Na wie geht's", auch nach vielen Jahren.
Will ja nicht sagen, dass es schlimm wär. Gehören ja immer zwei dazu.
Hab nur grad an dich gedacht und mich gefragt: "Ahm wo steckst du?

lch bin eigentlich müde bei Nacht. Kann eigentlich auch gut schlafen bei Nacht. Nur heute geht's irgendwie nicht, hab wohl zu viel nachgedacht.

Ich bin eigentlich müde bei Nacht. Kann eigentlich auch gut schlafen bei Nacht.
Nur heute geht's irgendwie nicht, hab wohl zu viel nachgedacht.

Ich versuch noch immer Ruhe zu finden, lenk mich ab mit Podcast hören. Ein neues Bild blitzt in mir auf und schafft es, meinen Schlaf zu stören.
Ich erinnere mich an den Moment, mit dir bei einer Party, wo wir redselig sind, benebelt, ratlos. Von Liebeskummer erzählst du mir. Du sprichst zwar laut, ich seh zu, doch ich hör die Worte nicht. Mein Fokus liegt auf deinem Mund und der Haarsträhne in deinem Gesicht. "Ah verstehe, hin das ist schadel!", werde ich wohl gesagt haben, doch das Gespräch wurde unterbrochen, noch ehe wir am Ende waren.

Ich bin eigentlich müde bei Nacht. Kann eigentlich auch gut schlafen bei Nacht. Nur heute geht's irgendwie nicht, hab wohl zu viel nachgedacht.

Ich bin eigentlich müde bei Nacht. Kann eigentlich auch gut schlafen bei Nacht. Nur heute geht's irgendwie nicht, hab wohl zu viel nachgedacht.

Ich stehe auf und zieh mich an, laufe herum, frag nicht warum. Die Straßenlampen leuchten gelb, alles schimmert um mich herum. Ich laufe und ich renne, ich will fliegen, ich will springen, aber irgendetwas hält mich auf, will mich zum Hierbleiben zwingen. Die Treppe scheint fiesig und dann falle ich und fall ich, mein Herz rast, meine Glieder zucken und plötzlich erwache ich.

Ich bin eigentlich müde bei Nacht. Kann eigentlich auch gut schlafen bei Nacht. Nur heute geht's irgendwie nicht, hab wohl zu viel nachgedacht.

Ich bin eigentlich müde bei Nacht. Kann eigentlich auch gut schlafen bei Nacht. Nur heute geht's irgendwie nicht, hab wohl zu viel nachgedacht.

09 | Hier

Wir sind hier gefangen, in der platonischen Welt und steigen erst auf, wenn uns hier nichts mehr hält. Wir streben nach Glück. Kennen wir unseren Werf? Jeder hier ist unendlich. Auch wenn uns niemand erklärt, wie wir freis sind und lieben, wie wir teilen und sehen. Wie wir sehen mit dem Herzen und dabei verstehen, Raum ist da für jeden, wir waren doch auch schon mal hier, wie ein Déjà-vu erhebt sich die Erinnerung in dir. Wir können schenken, vergeben und uns besinnen. Alles wird immer wieder von vorne beginnen, solange man hier ist und sich ablenken lässt, von Konsum und Intriaen. Lügen, Zweifel und Stress.

Wir tappen im Dunkeln, was die Wahrheit betrifft. Selbst wenn wir sie hören, wird sie mit Skepsis vermischt. Alles fügt sich zusammen zu einem großen Feld, wir teilen Gedanken, auch wenn es uns nicht gefällt. Was uns widerfährt und wir wissen, legt sich dort nieder, wo alle sind, wenn sie schlafen. Ein Albtraum, schon wieder. Schon wieder!

Optimismus kann helfen, Zeiten zu überstehen.
Wir sammeln menschliche Erfahrungen, wo wir auch hingehen.
Es ist uns möglich, bewusst Gefühle zu empfinden.
Freundschaften helfen, Einsamkeit zu überwinden.
Alles ist eins und ein Teil davon sind wir.
Oder bist du alles und die Welt ein Teil von dir?

"Wir tappen im Dunkeln, was die Wahrheit betrifft. Selbst wenn wir sie hören, wird sie mit Skepsis vermischt."

10 | Unscheinbar

Bin ich sonderbar und eigen manche sagen gar bescheiden. Ich kann ganz gut unscheinbar sein und so still und unauffällia bleiben.

Ich kenn die Blicke, die durch mich sehen und es gibt Leute, die mich nicht verstehen. Oft auch weil sie nicht zuhören und unterbrechen oder stören

Vieles lässt sich noch abstreiten, doch Konsequenzen nicht vermeiden Ehrlichkeit hat ihren Preis Und man bleibt, bis man erst weiß auf wen man zählen kann, auf wen nicht Wer lügt dir lächelnd ins Gesicht? Wem kann man glauben? Und sogar erfrauen? Wem nicht? Ich mach mich rar

Unscheinbar, unscheinbar, unscheinbar...

"Ich kann ganz gut unscheinbar sein und so still und unauffällig bleiben."

11 | Ein Gefallen

Frag mich bitte nie wieder nach einem Gefallen. Ich meinte es nur gut und helf zwar gern. Doch viel lieber, wenn's auf Gegenseitligkeit beruht.

Ist schon klar, du weißt nicht mehr, was ich für dich getan hab, wie viel Zeit und Mühe ich oft sehr aern für dich aeopfert hab.

Kann doch keinen Vorwurf erheben, vielleicht hast du es nie gelernt. Du kannst nur nehmen, aber nicht geben. Hat sich denn nie jemand bei dir beschwert!

Oder vielleicht hab ich da auch was verwechselt. Hm ... na dann wird mir jetzt auch klar warum ich nur dein Lückenfüller war.

Also frag du mich bitte nie wieder nach einem Gefallen. Das klingt zwar gemein aber so lang du weiter viel lieber Ausreden erfindest, statt da zu sein, statt da zu sein,

Man muss sich nicht für alles revanchieren. Doch hilft man sich gegenseitig, kann man nichts dabei verlieren.

Und jetzt schreib ich auch noch n Lied für dich. Bin vielleicht unverbesserlich. Merkst du es nicht?

Frag mich bitte nie wieder nach einem Gefallen. Ich meinte es nur gut und helf zwar gern. Doch viel lieber, wenn's auf Gegenseitigkeit beruht

12 | Geh allein

Wir gehen immer weiter, bis wir angekommen sind. Wir werden stetig reifer, mal angenommen wir sind's. Haben uns viel zu sagen, Kennen uns ne Ewigkeit. Wir können uns nicht beklagen, denn wir haben für uns Zeit.

Geh deinen Weg zwar allein, doch lass mich ein Teil davon sein. Zeig dein Glück der Welt. Du wirst sehen, dass es nicht nur mir gefällt.

Ohhhhh ohhhh ohhhhhh ohhhhh

Wir konnen viel erfragen.
Das haben wir so gelernt.
Doch wir stellen zu selten Fragen.
Vieles bleibt ungeklärt.
Wir wollen doch was schoffen.
Wir sind außer Rand und Band.
Es ist Zeit sich aufzuraffen.
Keiner nimmt uns an die Hand.

Geh deinen Weg zwar allein, doch lass mich ein Teil davon sein. Zeig dein Glück der Welt. Du wirst sehen, dass es nicht nur mir gefällt.

Ohhhhh ohhhh ohhhhhh
ohhhh ohhhh

13 | Nicht nur

Ich kann dich gut riechen.
Oh du duftest so gut.
Ich wuschel gern durch dein Haar.
Du machst mir Mut.
Bist immer für mich da.
Ich kann dich nicht nur gut leiden.
Schau dir so gerne zu.
Will ietzt gern bei dir bleihen.

Ohne es zu bemerken, hast du mich verwandelt in ein Wesen, das nicht nur mit dem Verstand handelt. Und du hältst zu mir, das ist mir noch mehr wert. Du zeigst mir meine Stärken, ich fülb mich picht nur geehtt.

Ich fühl mich gut bei dir, verstanden und geborgen. Schenk dir nicht nur mein Vertrauen, auch mein Herz, meine Ohren. Hör dir so gerne zu, versuch auch dich aufzubauen. Ich bin gem für dich da. Mach dir bloß keine Soraen.

Will, dass du glücklich bist und dass du trust, was du liebst. Und, dass du Freiheit erlebst. Möchte verstehen, was du fühlst. Tut gut, dich um mich zu haben. Danke, dass du hier bist. Das alles wollt ich mal sagen, bevor du wieder weg musst.

Und love und love und love...

und love

14 | So wie du bist

Manchmal würde man am liebsten aufgeben. Es sind zu viele Dinge, die man aus Angst tut. Wofür lohnt es sich, noch zu leben? Sich daran zu erinnern, tut manchmal gut.

Man wird ständig überladen von Belangen, Sorgen, Wünschen, Ängsten, Zweifel der Anderen. Und keiner hilft dir auf und erkennt, wie du am Boden liegst. Und nur weil viele nicht verstanden haben, was es heißt zu aeben.

> Erlaube dir so zu sein, wie du bist, und schenk der Welt etwas Ehrlichkeit. Keine Maske - sei wahrlich du selbst und schenk dir etwas mehr Freiheit.

Man verstellt sich und versucht so zu sein, wie es von einem erwartet wird. Gute Miene zum bösen Spiel, bis dein Kartenhaus endgültig zusammenbricht.

Wenn man ein ganzes Leben nur gesagt bekommt, dass es nicht geht, glaubt man irgendwann daran. Du bist halt so geprägt von den Gegebenheiten um dich herum, fang an und kämpf dagegen an.

> Erlaube dir so zu sein, wie du bist, und schenk der Welt etwas Ehrlichkeit. Keine Maske - sei wahrlich du selbst und schenk dir etwas mehr Freiheit.

Sieh es ein. Egal was du tust. Du kannst es niemals allen recht machen. Du kannst es niemals allen recht machen. Egal was du tust.

Egal wie du im Moment bist. Irgendwen wird es stören, er wird versuchen dein Gewissen zu beschwören. Genau dann denk einfach daran.

> Erlaube dir so zu sein, wie du bist, und schenk der Welt etwas Ehrlichkeit. Keine Maske - sei wahrlich du selbst und schenk dir etwas mehr Freiheit.



"Erlaube dir, so zu sein, wie du bist. Und schenk der Welt etwas Ehrlichkeit."