

Geräusche

Geräusche sind für dich nur Schmerz,
du glaubst, er tötet grad dein Herz.
Du glaubst, du könntest nicht mehr sein,
so gross ist sie, die schwere Pein.

Doch ist das jetzt gerade richtig,
das zu heilen ist nun wichtig.
Du glaubst nicht dran, dass das kann gehen,
du kannst es auch nicht ganz verstehen.

Jeder Ton jetzt an dir rüttelt,
du wirst gepeitscht und sehr geschüttelt.
Du denkst die Ruhe sei dahin,
du siehst grad keinen grossen Sinn.

Es rüttelt nun an dem Gefühl,
an deinem chaotischen Gewühl.
Du glaubst, es könnte dich zerstören,
dein Fokus richtet sich auf's Hören.

Du hörst auf das, was du nicht willst,
du dich so durch's Leben drillst.
dein Zuhause wird zum Frust,
du gehst dahin ganz ohne Lust.

Das verdirbt dir scheinbar jetzt das Leben,
du möchtest lieber sofort sterben.
Doch hat das jetzt ne Wichtigkeit,
und das ist für die Ewigkeit.

Gib dich den Geräuschen hin,
gib jedem Ton nen schönen Sinn.
Geräusche sind das wahre Leben,
doch möchtest du jetzt lieber sterben.

Fühle in den Bauch hinein,
fühl was dort noch könnte sein.
Es geht um unfreudige Pein,
dort fühlst du dich so ganz allein.

Wenn andre miteinander werken,
spürest du in dir die Schmerzen.
Tanz mit Ihnen immerzu,
Du wirst sie finden, deine Ruh.

Fühl die Angst, öffne dich,
atme, bis sie aus dir bricht.
Auch wenn du glaubst, du kannst das nicht,
umhülle dich mit golden Licht.

Fühl, was lange war verborgen,
das sind wirklich starke Sorgen.
Alles in dir tut sehr weh,
ein Sturm im Boot auf offner See.

Atme, atme, spür die Pein,
du kannst nichts ändern, lass dies sein.
Spüre deine grosse Wut,
du machst das wirklich sehr sehr gut.

Wenn du dich windest, spürst das Gift,
dann schüttele dich und hol das Licht.
Das wird deine Heilung sein,
bald fühlst du dich nicht mehr allein.

Habe Vertrauen immer mehr,
das Wohlgefühl, ein grosses Meer,
ergiesst sich in dein Wesen,
was schwierig ist, ist bald gewesen.

Glaube nicht, du seiest krank,
dir gehört sehr grosser Dank.
Was du machst, das hilft auch andern,
du wirst freudig mit dir wandern.

Juli 18 – © Herbert Meyer