

**Sieben mal Sieben**

# ÜBER**LEBEN**<sub>s</sub> LIEDER

Eine Sammlung ausgewählter Texte  
aus drei Jahrzehnten

von Aya Cohrssen

# INHALT

## VORWORT VON SIGRID BECK

### SCHWESTERNWORTE

Schwester gehe deinen Weg	9
Dunkelheit	10
Schwesterherz	11
Junge Frau auf dem Bild vor mir	12
Sprich, Tochter, sprich	13
Frauenwünsche	14
Señorita	15

### MÄNNERBALLADEN

Die Wahrheit	19
Ode an die Väter	20
Das Lied vom Tod	21
Herbststurm	22
Da ist wieder mal ein Mann	23
Streichle sie	24
Das Mayalied	25

### LIEBESLIEDER

Ach du liebes bisschen	26
Schiffbrüchig	27
Der Dis-Tanz	28
Wenn ich von dir fahr	29
Liebesengel	30
Im Bus am Fluss	31
Kaliber	32

### BIOGRAFISCHES

Aus Leid mach Lied	33
Frankfurt	34
Mein eigenes Weaner Lied	35
Großvater Salomon	36
Geduldig und Langsam	37
Gefallenes Mädchen	38
Zuhause	39

### HEILUNGSWEGE

Dämon Schmerz	40
Liebeslied für meinen Rücken	41
Geduld	42
Für den Fuchs	43
Der Krebs	44
Auch wenn der Körper krank ist	45
Fluss der Heilung	46

### ENGELSGESÄNGE

Vertrauen	47
Großer Engel Heiterkeit	48
Engel schweben auf und nieder	49
Wenn der Schlaf nicht kommt	50
Tortuga	51
Luzifer	52
Angelblues	53

### ALTERSWEISEN

Der Altersblues	54
Weniger ist mehr	55
Lass es los	56
Alles ändert ständig sich	57
Mein Credo	58
Im Zug des Lebens	59
Ach wie sterblich	60

### EPILOG

Heute hab ich es entdeckt	61
---------------------------	----

## STATT EINES VORWORTES

Nein, Liebeserklärungen kann man doch nicht einfach so in Bücher schreiben, dachte ich beim Versuch, ein Vorwort zu schreiben.

Es ist verrückt, völlig daneben, unangebracht.

Es ist, was es ist.

Wirklich begegnet bin ich Aya Cöhrssen, als wir in den 80ern bei einem Straßenfest zufällig auf einer Bierbank nebeneinander zu sitzen kamen und im Handumdrehen bei Spiritualität landeten. Weiblicher Spiritualität. Neben Karussell, Currywurst und Lautsprecherdudel.

Es war und blieb geradezu ihr ‚Markenzeichen‘ und wurde mit den Jahren immer deutlicher. Inmitten des Alltags, im jeweiligen Augenblick die Präsenz des Göttlichen wahr-zu-nehmen, immer und überall mit diesen Kräften zu rechnen, ihr Credo.

In diesem Sinne will Aya mit ihren Konzerten am liebsten die ganze Welt erreichen. Ich schreibe eine Melodie zu einem Rilke-Gedicht, damit ich es mir singend besser merken kann, sagte sie einmal. Gedichte, auch eigene Texte vertonen, damit sie den für sie so bedeutsamen Text, die eigentliche Botschaft, besser erinnert, ihn bei Bedarf verGEGENWÄRTigen kann. Nichts liegt ihr mehr am Herzen als Vergangenheit und Zukunft zu bannen – zugunsten einer Gegenwart.

Immer und immer wieder das Eigene – Beobachtungen, Erkennen, Empfinden – zur Sprache bringen. Deutliche Töne finden für das, was sichtbar werden soll, um es heraus zu führen aus der Singularität, um es einzubetten in Frauenkontext, in weibliches Erleben schlechthin.

„Schwester, Schwesterherz, Schwester, hör mich an ...“

Jedes Lied ist eine Einladung, auch die je eigene Lebensspur in all ihren Schattierungen zu be-greifen, und dabei vielleicht auf wundersame Weise dem im Widrigen verborgenen Heilsamen staunend zu begegnen.

„Als Sängerin will ich heilen, als Heilerin singen.“

Und so besingt Aya humorvoll, aufrüttelnd, mitfühlend ein lebendiges, gemeinschaftliches Miteinander, erzählt von Stärke und Verletzlichkeit, von Widerstand, Kampfgeist, Mut, von bitterer Niederlage und stiller Auferstehung, von Verbissenheit und befreiendem Loslassen, von Hingabe und ersehnter endgültiger Befriedung.

Die hier zusammengestellten Liedtexte sind im besten Wortsinne ein ErfahrungssCHATZkästchen der besonderen Art.

Es ist mir eine ganz große Freude, dass mit dem nun vorliegenden Bändchen das spätere Mitsingen, Mitschwingen, Mitheilen uns allen um so Vieles erleichtert wird.

Sigrid Beck, im November 2018







## SCHWESTER, GEHE DEINEN WEG VORAN

Schwester, gehe deinen Weg voran,  
Schwester, steige Schritt für Schritt bergan.  
Du bist niemals je allein, es brennt ein Licht in dir,  
es könnte nicht heller sein, du weißt.  
Niemand gehst du je allein, es brennt ein Licht in dir,  
du strahlst in seinem Schein, du weißt.

Auch wenn man am Rand dich stehen lässt,  
auch wenn du nicht weiter zählst beim Fest.  
Du bist niemals je allein, es brennt ein Licht in dir,  
es könnte nicht heller sein, du weißt.

Auch wenn er mit andern lacht und scherzt,  
selbst wenn er 'ne andre küsst und herzt.  
du bist niemals je allein, das Licht brennt stets in dir,  
du strahlst in seinem Schein, du weißt.

Auch wenn dichter Nebel dich umgibt  
oder du denkst, dass dich keiner liebt.  
Niemand bist du je allein, denn stets ist es in dir,  
es könnte nicht heller sein, du weißt.

Auch wenn Kummer nachts den Schlaf dir raubt  
und du nicht mehr an das Gute glaubst.  
Niemand bist du je allein, ein Licht brennt stets in dir,  
du strahlst in seinem Schein, du weißt.

Schwester geh' ruhig weiter Schritt für Schritt,  
denn dein Engel geht ja immer mit.  
Immer geht er neben dir und öffnet jede Tür,  
wenn du nur an ihn denkst, du weißt.

## DUNKELHEIT

Dunkel ist's in mir und leer, nirgends dringt ein Lichtstrahl her,  
Finsternis umfängt mich ganz, nimmt dem Leben jeden Glanz!  
Ach, wie sehn' ich mich nach Licht, hört mich denn der Kosmos nicht.  
Nieder drückt es mich mit Macht, hämisch mir das Unglück lacht.

*Ja, da muss was geschehen, ich will endlich frei stehen,  
such meine eigene Form, bin doch zur Freude gebor'n!*

Ach, wie bin ich so verletzt, bis zum tiefsten Grund entsetzt.  
Warum tut man mir so weh, wie schaff ich es, dass ich geh.  
Ständig dreh ich mich im Kreis, wehr mich nicht, obwohl ich's weiß.  
Liebe ist das nicht, nur Qual – zum wievielten „noch einmal“?

Launen unvorhersehbar, Liebesschwüre nicht mehr wahr –  
kalt verhält er sich und stur, offensichtlich stör ich nur.  
Er, der gestern mir ganz nah, ist für mich heut nicht mehr da.  
Bessres hat er wohl im Sinn – ob ich noch die Einz'ge bin?

Zweifel steigen in mir hoch, liebt er überhaupt mich noch?  
Warum ruft er mich nicht an, was hab ich ihm denn getan?  
Hat vielleicht ein Rendez-vous, trifft sich mit 'ner blöden Kuh.  
Eifersucht kriecht in mich rein, klebt an mir wie zäher Schleim.

Wieder ward er mir zum Feind, wieder nächtelang geweint,  
stumm verzweifelt, tiefste Not, in mir alles leer und tot.  
Meiner Liebe glaubt er nicht, wo mir doch das Herz schier bricht.  
Was muss ich denn noch verlier'n, seine Seele zu berühr'n?

*Doch dann ist was geschehen, plötzlich kann ich frei stehen,  
fühl meine Kraft ganz enorm, bin doch zur Freude gebor'n!*

Dunkel wars in mir und schwer, keinen Lichtstrahl sah ich mehr,  
Finsternis umfing mich ganz, nahm dem Leben jeden Glanz.  
Doch jetzt seh' ich wieder Licht, denn der Himmel vergisst mich nicht.  
Nimmt mir ab die schwere Last, gibt mir inn're Ruh und Rast.

Auch die nächste Dunkelheit halt ich aus und selbst den Streit,  
fürchte nicht mehr Schmerz und Frust, starkes Herz schlägt  
in der Brust!  
Auch wenn ich verraten bin, find ich meines Lebens Sinn,  
Liebe trägt mich durch die Nacht, bis der Tag mir neu erwacht.

*Denn jetzt ist es geschehen, endlich kann ich frei stehen,  
fühl meine Kraft ganz enorm, bin doch zur Freude gebor'n!*

## SCHWESTERHERZ

Schwester, Schwesterherz, Schwester, hör' mich an,  
Schwester, Schwesterherz, folg nicht bloß deinem Mann.

Wenn dein Mann ein Säufer ist, Schwester, lass ihn saufen.  
Wenn er dich verlassen will, Schwester, lass ihn laufen.  
Wenn er dir erzählen will, dass er immer treu ist,  
traue deinen Sinnen selbst, auch wenn das für dich neu ist.

Wenn er krumme Dinger dreht und andre gern bescheißt  
und du ihm die Stange hältst, obwohl du's besser weißt.  
Dann halt dir den Spiegel vor, Schwester, schau dir ins Gesicht:  
kannst du selbst dir nicht mehr trau'n, hilf ihm weiter nicht!

Ist er ein Politiker, sonst ein hohes Tier,  
opfert seine Freizeit gar für Ruhm und Macht voll Gier.  
Lässt dich alle Arbeit tun, Kinder, Küche, Garten, Herd,  
Schwester, überleg's dir gut, ist es dir das wert?

Wenn dein Körper Mucken macht und nicht mehr funktioniert,  
gibt er dir ein Zeichen nur, dass endlich was passiert.  
Dann fass dir dein eignes Herz, lass dich nicht mehr blenden,  
denn allein durch deine Kraft kannst du dein Schicksal wenden.

Auch wenn dich der Kummer plagt, dass er bald 'ne andre  
lieber noch als dich jetzt mag, sei nur nicht verzagt.  
Denn du weißt nur zu genau, was die andre bald erwartet,  
wie es später weiter geht, auch wenn's anders startet.

Hat sich's bei dir eingepägt, was nun mal die Wahrheit ist,  
dass kein Mann sich ändern lässt, auch nicht mit Frauenlist!  
Dann fang selbst zu leben an, statt an ihn dich dranzuhängen,  
Schwester, finde deinen Weg zu den eignen Klängen.

Schwester, Schwesterherz, Schwester, hör dich selber an,  
Schwester, Schwesterherz, folg' nicht bloß deinem Mann.  
Schwester, Schwesterherz, Schwester, schau dich selber an,  
Schwester, Schwesterherz, schau hin und freu dich dran!

## JUNGE FRAU AUF DEM BILD VOR MIR

Junge Frau auf dem Bild vor mir,  
dein ganzes Leben liegt noch vor dir.  
Weißt ja nicht, wie dir geschieht -  
und was dir alles noch blüht.

Dünkst dich selber mächtig schlau,  
doch dein Haar ist noch nicht grau.  
Findest dich unglaublich schön,  
kannst deine Jugend nur sehn.

Immer wieder verliebst du dich neu,  
selten nur bist du dem einen treu.  
Männer sind für dich Bestätigung,  
bist halt noch unheimlich jung.

Junge Frau auf dem Bild vor mir,  
dein ganzes Leben liegt noch vor dir.  
Weißt ja nicht, wie dir geschieht -  
und was dir alles noch blüht.

Hochzeit in Weiß bleibt dein Lebenstraum,  
mit einem Mann groß und stark wie ein Baum.  
Alltagsbeziehungen sind dir ganz fremd,  
bei dir zu Haus man so was nicht kennt.

Nach und nach erfährst du die Wirklichkeit,  
was in der Liebe bringt Glück, was Leid.  
Öffnest dein Herz und auch deinen Sinn,  
findest dich selbst mittendrin.

Junge Frau auf dem Bild vor mir,  
dein ganzes Leben liegt noch vor dir.  
Weißt ja nicht, wie dir geschieht -  
und was dir alles noch blüht...

## SPRICH, TOCHTER, SPRICH

Sprich, Tochter, sprich, Tochter, sprich,  
lass dir den Mund nicht verbieten,  
sprich, Tochter sprich, Tochter sprich, bleibe nicht still und stumm.  
Sprich Tochter, sprich Tochter, sprich,  
wie dir der Schnabel gewachsen ist,  
sprich, Tochter, sprich Tochter, sprich, frage stets laut: warum?

Läuft etwas quer, passt dir nicht mehr,  
stimmt für dich nicht, tu's nicht aus Pflicht -  
sag, was dir fehlt, sag was dich quält!  
Sprich, Tochter, sprich, Tochter, sprich,  
lass dir den Mund nicht verbieten.  
Sprich, Tochter sprich, Tochter sprich,  
mach dich nicht länger krumm.

Und fährt dein Mann dich heftig an, „jammre nicht rum,  
frag nicht so dumm, schweige hübsch still, weil ich's so will.“  
Sprich, Tochter, sprich, Tochter, sprich,  
lass dir den Mund nicht verbieten.  
Sprich, Tochter sprich, Tochter sprich,  
stell dich nicht länger dumm.

Und macht dein Chef dich lüstern an,  
fasst dir ans Hemd, „sei nicht verklemmt“  
atmet gleich schwer, will noch viel mehr...  
Sprich Tochter, sprich Tochter, sprich,  
wie dir der Schnabel gewachsen ist,  
sprich, Tochter, sprich Tochter, sprich,  
stell dich nicht länger dumm.

Tut man dir sonst ein Unrecht an,  
sei es 'ne Frau oder ein Mann,  
beutet dich aus, drängt dich wo raus.  
Sprich, Tochter, sprich, Tochter, sprich,  
lass dir den Mund nicht verbieten.  
Sprich, Tochter sprich, Tochter sprich,  
bleibe nicht still und stumm.  
Und wenn man lacht, sich nichts draus macht,  
dann werde laut, bis jemand schaut!

Denn du bist's wert, dass man dich hört.  
Ergreif das Wort, es führt dich fort vom stummen Leid  
zur Lebendigkeit!

## FRAUENWÜNSCHE

Bist eine Frau du, hast viele Wünsche, an deinen Freund wie ich und sie.  
Wohin dich wenden, gehen sie ins Leere, bleibt dir dann nur die  
Phantasie?

Wie dich vertreten, wie ihn erreichen, wie ihm erklären deinen Traum,  
wenn er nicht zuhört, dich nicht ernst nimmt,  
wie nimmst du dir dann deinen Raum?

Da gibt's nur eines, du lässt ihn stehen, denn das ist alles, was dir bleibt.  
Wozu es gut ist, wirst du dann sehen,  
wohin's dich führt, zeigt dir die Zeit.

Sehnst dich nach Urlaub, würdest gerne reisen,  
hättst ihn so gern an deiner Seit.  
Lässt immer wieder ihn dich abweisen,  
du merkst doch: er ist nicht bereit!  
Am Wochenende in Grüne fahren, Spazierengehen ist dein Traum.  
Doch allenfalls zum Eismann laufen,  
für sonst was rührt dein Freund sich kaum.

Da gibt's nur eines, du lässt ihn stehen, denn das ist alles, was dir bleibt.  
Wozu es gut ist, wirst du dann sehen,  
wohin's dich führt, zeigt dir die Zeit.

Träumst von 'ner Hochzeit, wünschst dir den Segen,  
wärest ach so gern längst Mann und Frau.  
Doch dazu kannst du ihn nicht bewegen, dafür ist er sich viel zu schlau.  
Nicht länger hoffen, nicht länger warten,  
nicht länger bangen um dein Ziel.  
Pack deine Koffer, jetzt kannst du starten,  
die Welt verspricht dir noch so viel.

Drum lass ihn stehen und ziehe weiter, denn dafür ist's jetzt höchste Zeit.  
Wozu es gut ist, wirst du dann sehen  
und ohne Mut kommt man nicht weit.

Drum gib 'nen Ruck dir und nicht verzagen,  
wenn du allein die Segel hisst.  
Du bist erwachsen, du kannst es wagen,  
hast so was längst vielleicht vermisst.  
Und bleibt er stehen und du ziehst weiter,  
dann geht nur alles seinen Gang.  
So ist das Leben, drum nimm es heiter,  
dann fängt auch bald was Neues an!!!

## SEÑORITA

Wenn der Kellner zu mir heute Señorita sagt,  
wird es ein guter Tag, wie ich ihn gerne mag,  
denn dann fühl ich mich auf einen Schlag, wie's früher war -  
so richtig leicht und jung und wunderbar.  
Und dann lauf ich ohne Knieschmerzen die Stufen rauf,  
zwei auf einmal nehme ich dann gern in Kauf -  
und ich lächle voller Selbstvertrau'n den Ober an,  
ganz egal, wie er ist, Hauptsache „Mann“!

Weil dann weiß ich es plötzlich wieder ganz genau,  
wie es früher war, als junge Frau.  
Ja, dann weiß ich es plötzlich wie es früher war,  
faltenlos und ohne graues Haar.

Wenn beim Klassentreffen jeder mich sofort erkennt,  
mich beim Namen nennt, ist es mir gleich präsent,  
dass sich gar nichts hat verändert seit dem Abitur,  
jeder ist sich gleich, gealtert nur.  
Denn aus jedem Manne blitzt sofort der Junge vor,  
auch die Damen sind im Nu ein Mädchenchor.  
Und die alten Scherze fliegen so wie früher hin und her,  
so als ob's anders nie gewesen wär.

Und doch ist das Gegenteil davon genau so wahr.  
Heut fühl ich mich frei, weil beinah unsichtbar.  
Keiner guckt nach mir, egal ob dick, ob dünn, ob schön.  
So lebt sich's in Freiheit ungesehn!

Als Señora mach ich grad nur das, was mir gefällt.  
Jetzt ist's mir egal, was dazu denkt die Welt.  
Mit den Jahren wachsen neue Freiheiten mir zu,  
und dadurch gibt's in der Seele Ruh!







## DIE WAHRHEIT, DIE WILL KEINER HÖREN

Unser Körper ist unser Gefährt, ohne ihn ist das Leben nichts wert.  
Mit ihm geh'n die Männer oft um wie mit Dreck,  
warum werfen sie bloß ihren Körper so weg?  
Doch die Wahrheit, die woll'n sie nicht hören,  
denn sie würd' ihre Ruhe nur stören.

Beim Heben ist ihm nichts zu schwer,  
wo ist das Klavier, bitte sehr,  
den Riesenblumenkübel auch  
schleppt er ganz alleine die Treppen rauf.  
Die Ohr'n schützt er vor Taubheit nicht,  
egal, welcher Lärm den Gehörgang durchbricht.  
Ob Schleifmaschine, ob Powerband,  
ein echter Kerl keine Grenzen kennt.

Ob Wein, ob Whiskey, ob Kaffee in Massen,  
ob früh, ob spät, immer hoch die Tassen.  
Am nächsten Morgen ist er dann platt,  
verbringt den Tag auf der Liegestatt.  
Bei Keksen kennt er kein Maß und kein Ziel,  
sein Bauchumfang wächst täglich viel.  
Die Mutter schiebt ihm noch Kuchen rein.  
Ein braver Sohn, der sagt nicht „nein“.

Spazierngehn verpönt er und frische Luft,  
inhaliert lieber miefigen Pfeifenduft.  
Bewegung und Sport ist ihm unbequem,  
viel lieber vom Sofa aus Tennis sehn.  
Ach wie tut mir das alles so weh,  
wenn ich die Männer so seh.  
Hat sie keiner gelehrt sich zu schützen,  
und ihrem Körper zu nützen.

Denn ihr Körper, der ist unser Gefährt,  
er hat uns die Liebe gelehrt.  
Er ist uns ein so kostbares Gut,  
behandelt doch nur euren Körper gut!  
Wie ist er so zart und empfänglich,  
zum Küssen so überschwänglich,  
zum Spielen und Lieben wie toll,  
die Lust mit ihm so voll.

Deshalb muss ich die Ruhe jetzt stören,  
will, dass sie die Wahrheit hören.  
Muss ich's wagen, sie gar zu belehren,  
euer Körper ist's wert, ihn zu ehren.

## ODE AN DIE VÄTER

Auch wenn Ihr gegangen seid, bleibt Ihr doch die Väter,  
eure Kinder brauchen euch, heute und auch später.  
Jedem Kind gebührt ein Mann, Töchter oder Söhne,  
der es tragen, halten kann: Illusion, du Schöne!

Denn wie oft enttäuscht Ihr sie, jedes eurer Kinder.  
Ruft nicht an, sagt einfach ab, Gründe gibt es immer.  
Wisst wohl nicht, was dann geschieht, wie sie auf euch warten,  
wie sie so verletzbar sind, sind noch klein, die Zarten.

Schleichen um das Telefon, hoffend auf ein Zeichen,  
das Ihr leicht versprochen habt, doch Ihr stellt die Weichen  
wieder mal verkehrt herum, lasst sie einfach hängen.  
Ihren Schmerz verbergen sie, woll'n euch nicht bedrängen.

Aus der Ferne schreibt Ihr dann, unverfänglich herzlich,  
doch im Alltag gar zu oft fehlt Ihr ihnen schmerzlich.  
Eure Kraft und euer Mut, männliches Bewusstsein,  
Tatkraft und Entschlossenheit, ach wie könnt das gut sein!

Brauchen das Gespräch mit euch, eure Selbsterkenntnis,  
dürsten nach dem Vaterwort, eurem Weltverständnis.  
Liebe, Sex und Religion, alle Lebensfragen -  
suchen auch das Widerwort, sich im Streit ertragen.

Einen Mann, der zu sich steht, auch zu seinen Schwächen,  
der wohl seine Stärken kennt und auch sein Zerbrechen.  
Ach was weiß ein Mann davon, wo war denn sein Vater?  
Krieg und Arbeit, Vaterland, statt 'nem Herz ein Krater.

Doch die Mütter wissen es, auf sie könnt Ihr hören,  
eure Kinder lieben euch, das könnt' sie beschwören!  
Ziehen eure Sachen an, lieber noch als neue,  
eurem Fußball-Lieblingsclub halten sie die Treue.

Selbst wenn sie erwachsen sind, suchen sie die Nähe,  
wünschen väterlichen Rat, hoff'n, dass er sie sähe.  
Und wenn Ihr sie nicht erfüllt, eure Vaterpflichten  
werdet Ihr's dereinst bereuen, wird das Leben richten.

Auch wenn Ihr gegangen seid, hört Ihr uns, Ihr Väter,  
brauchen eure Kinder euch, sonst seid Ihr Verräter.  
Jedem Kind gebührt ein Mann, Töchter oder Söhne,  
der es tragen, halten kann, Illusion, Du Schöne!

## DAS LIED VOM TOD

Warum spielt der Mann so oft das Lied vom Tod,  
bringt damit die Welt in Not?

Frauen, die Gewalt erfahren, sterben viel zu jung an Jahren  
Frauen, die aus Angst sich ducken, statt zu kämpfen, Pillen schlucken  
Frauen, die dem Mann zu willen fügsam seine Triebe stillen  
Frauen, die sich selbst verkaufen, ihrem Mann ins Messer laufen  
Frauen, die selbst nicht mehr denken, nicht ihr eignes Schicksal lenken  
Frauen, die längst nicht mehr weinen, nur nach außen glücklich scheinen

Warum spielt der Mann so oft das Lied vom Tod,  
bringt die Welt damit in Not?

Frauen, die sich aufgegeben für ein scheinbar sichres Leben  
Frauen, die ihr Leid verkennen, vor Gewalt davon nicht rennen  
Frauen aller Altersklassen, aller Stände, aller Rassen  
Frauen, die einst frei geboren, ihre Selbstachtung verloren  
Ihnen sei dies Lied gesungen, ihrer Seele eingeschungen  
Von viel Mut soll es berichten und ganz andern Frauengeschichten

Denn der Mann spielt viel zu oft das Lied vom Tod,  
bringt die Welt damit in Not!

Frauen, die den Ausweg fanden, sich befreien aus den Banden  
Frauen, die das Schweigen brachen und mit andern Frauen sprachen  
Frauen, die man nicht einschüchtert, deren Eigenmacht ernüchtert  
Frauen, die sich selbst gehören, die sich selbst die Treue schwören  
Frauen, die sich achtsam schützen, ihre Klugheit für sich nützen  
Frauen, die strategisch denken, keinen Stich dem Manne schenken

Denn der Mann spielt viel zu oft das Lied vom Tod,  
bringt die Welt damit in Not!

Frauen, die klar Grenzen setzen, ihre eigne Weisheit schätzen  
Frauen, die die Liebe kennen, wissen, wem sie trauen können!  
Frauen aller Altersklassen, aller Stände aller Rassen  
lasst uns fest zusammenhalten, unsre Kräfte voll entfalten  
Lasst uns offen Worte sprechen, mit der Wahrheit Angst durchbrechen  
Lasst uns neue Wege finden, uns mit Männern zu verbinden

Denn dann spielt der Mann nicht mehr das Lied vom Tod,  
dann erst kommt die Welt ins Lot, ja dann kommt die Welt ins Lot!

## HERBSTSTURM

Ich weiß nicht, wo ich hin gehör, wem ich die ew'ge Treue schwör,  
ich weiß nicht, was ich tun soll, wo geht's für mich bloß lang?  
Wo seid Ihr Engel in der Not, ich bin so gänzlich aus dem Lot.  
Die Lieb bringt mich um den Verstand, bin außer Rand und Band!

Bin voller Sehnsucht nach dem Mann, den ich nicht mehr ertragen kann,  
will nur in seinen Armen sein, fühl mich so sehr allein.  
Dabei verließ ich selber ihn, ein neuer Mann der Bessre schien,  
ein andres Leben schwebt mir vor, so geht's mit der Amor.

Verdammt, was für ein großer Mist, ich steck in der Beziehungskist  
bis über beide Ohren drin, die Klarheit, die ist hin.  
Das Altvertraute ist vorbei, von Fesseln bin ich endlich frei,  
bin raus gefallen aus der Welt, wo unsre Liebe zählt.

Jetzt gehst du mit 'ner andern aus, ich sitze traurig hier zu Haus,  
erspar mit manches Ätzkonzert, das mich so oft gestört.  
Und sehn mich so, bei dir zu sein,  
ganz schräg könnt ruhig die Musik schrei'n.  
Wenn ich nur deinen Atem hör, was will mein Herz denn mehr!

Du dummes Herz gib endlich Ruh, du schlugst doch selbst die Türen zu,  
jetzt willst du plötzlich wieder rein und keiner hört dein Schreien.  
Man muss doch wissen, was man will, das Hin und Her hat keinen Stil.  
So mancher Freund zeigt sich empört und findet's unerhört.

Oh Engel, Engel, bleib bei mir, ich stöhne wie ein wundes Tier.  
Ich find allein da nicht mehr raus, mein Kopf ist viel zu kraus.  
Verfluchte Scheiße, tut mir leid, was hilft mir durch die dunkle Zeit?  
Was gibt's für mich zu lernen dran, wer ist denn nun mein Mann?

Mir scheint, ich brauche noch mehr Zeit, damit ich endlich weiß Be-  
scheid,  
wozu das alles gut sein soll, das Maß ist noch nicht voll.  
Geduld und mehr Bescheidenheit und dazu noch Großzügigkeit  
ist's wohl was ich begreifen muss, erst dann ist wirklich Schluss.

Mit der Lektion, die mich so quält und meine Welt in Atem hält,  
daß Liebe andres ist, als Macht, wer hätte das gedacht.  
In Freiheit offen zugewandt und durch das Leben Hand in Hand,  
auch über Stock und Stein und Tal, mit wem ist meine Wahl.

Doch ganz egal, wer mit mir geht, von Leichtigkeit ist's nicht umweht,  
was man so leicht Beziehung nennt, man schnell sich drin verrennt.  
Viel Mut gehört dazu und Kraft für eine gute Partnerschaft.  
Ich bitte drum, dass ich es kann, ab heute fang ich an, ab heute fang  
ich an!

## DA IST WIEDER MAL EIN MANN, DER NICHT MIT MIR SPRICHT

Da ist wieder mal ein Mann, der n i c h t mit mir spricht -  
und das begreif ich nicht.

Bitten, betteln, weinen, klagen, seinen Worten nachzujagen,  
all das führt zu nichts, weil er nicht mit mir spricht.  
Machtvoll ist sein Schweigen immer, alles Reden macht's nur schlimmer.  
Steinern blicket sein Gesicht und er spricht noch immer nicht.

„Alte Zicke, gib doch Ruhe, was soll denn dein Rumgetue.  
Merk dir: ich bin wie ich bin, alles andere macht kein' Sinn“.  
Dieser Ton ist mir nichts Neues, lang war ich ein Reh, ein scheues,  
fang ich zaghaft 's Reden an, nerv ich damit nur den Mann.

Und wie geht die Sache weiter, leider meistens gar nicht heiter,  
stets trat ich den Rückzug an und verließ den stummen Mann!  
Leichen pflastern meinen Weg, keinen Wert ich darauf leg,  
denn verließ ich einen Mann, fing es stets von vorne an:

Da war wieder gleich ein Mann, der n i c h t mit mir spricht -  
und das begreif ich nicht.

Kann's ein andres Ende geben, würd' so gerne mit dir leben.  
Spür so klar: ich will, ich will! Und drum halt ich auch nicht still.  
Lass uns miteinander reden, unsere Träume weiter weben -  
und gestalten unsere Welt, so wie sie uns Zwein gefällt.

Zwar bist auch D U nur ein Mann, der u n g e r n mit mir spricht -  
doch ich verzweifle nicht!

'S muss ein andres Ende geben, denn wir woll'n zusammen leben.  
Du willst und ich will, ich will und drum halt ich auch nicht still.  
'S muss ein andres Ende geben, denn wir woll'n zusammen leben!  
Du willst und ich will , ich will und das Reden hilft da viel!!!  
'S muss ein andres Ende geben, denn wir woll'n zusammen leben -  
du willst und ich will, ich will und die Liebe hilft da viel!



## STREICHLE SIE

Streichle sie, sonst wird sie knurrig,  
streichle sie, auch über'n Bauch.  
Streichle sie, dann wird sie schnurrig,  
streichle sie, so wie sie's brauch.  
Streichle sie, dann wird sie schmiegsam,  
streichle sie, dann wird sie weich,  
streichle sie, dann wird sie biegsam,  
dann wird's mit ihr federleicht.

Auch deine Mutter schon damals  
wünschte es sich von dem Mann,  
der dann dein Vater einst wurde,  
dass er ihr das geben kann -  
langsames Streicheln und Küssen,  
feines Erspüren der Haut.  
Das muss ein Mann einfach wissen,  
damit eine Frau ihm vertraut.

Und auch die Töchter der Zukunft  
wählen sich so ihren Mann,  
einen, der ihrem Körper  
zärtlich begegnen kann.  
Nicht mehr die Grobheit von früher,  
lieblos und drauf und vorbei.  
Frauen verdienen was Bessres:  
zärtlichste Liebkoserei!

Ja, so kannst du sie binden,  
denn das liebt jede sehr.  
zärtliche Hände und Lippen,  
Zunge und noch viel mehr.  
Streichle ihr sanft ihre Brüste,  
kraule ihr zärtlich das Kinn.  
Liebkose sie mit deinen Worten,  
verzaubere so ihr den Sinn.

Streichle sie, dann wird sie schmiegsam,  
streichle sie, dann wird sie weich,  
streichle sie, dann wird sie biegsam,  
dann wird's mit ihr federleicht!

## DAS MAYA-LIED

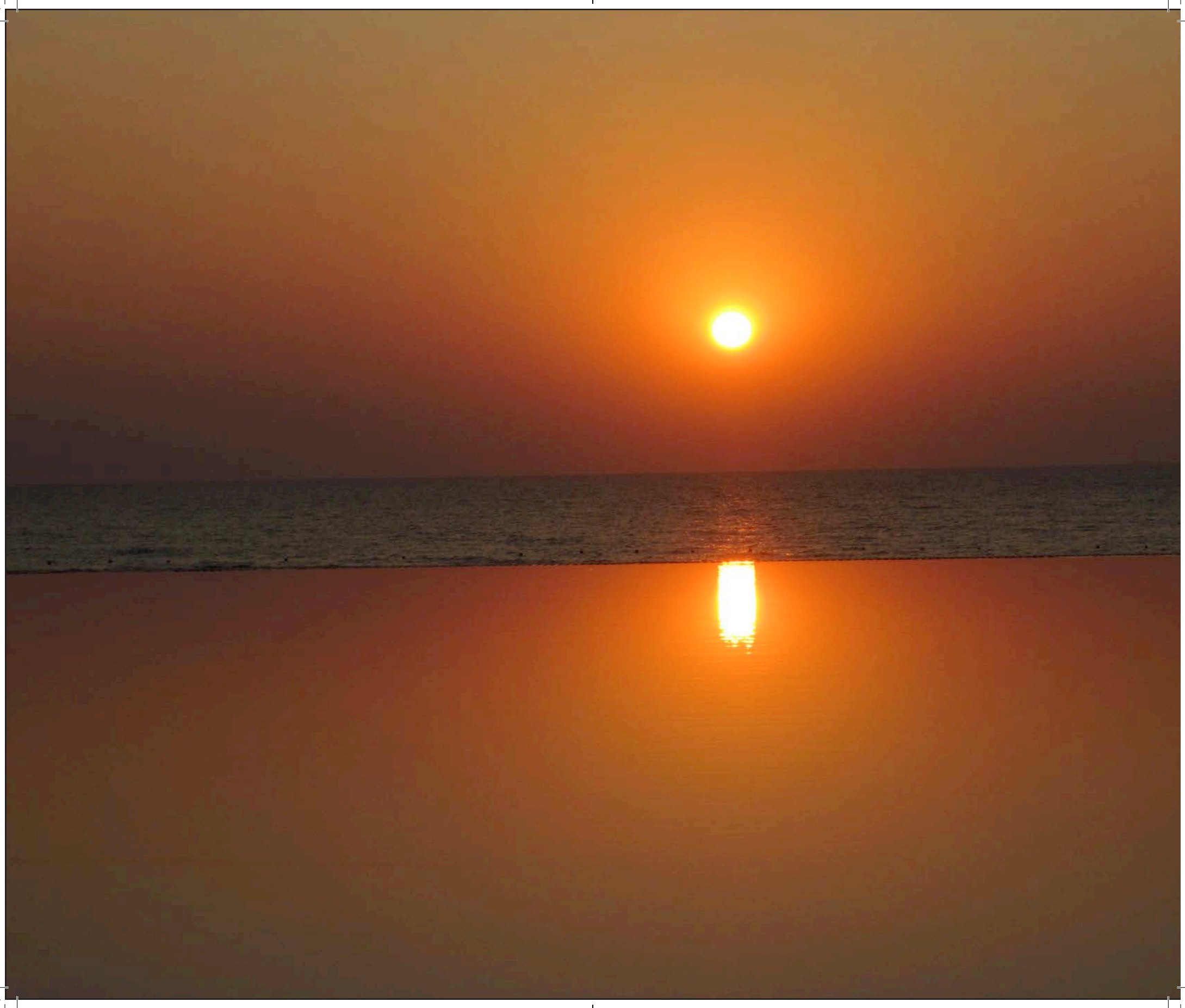
Ein neues Jahr, ein neues Jahr, wie sonderbar, sag ich dir.  
Was mir geschah, was mir geschah, ganz wie im Traum erscheint es mir.  
War es Fiktion, war's `ne Vision oder auch nur Illusion?  
Träumte von Vögeln, vom Mai, träumte der Winter sei vorbei.

Schliefe felsenfest, träumte so tief, sank immer tiefer hinein  
in diesen Traum von einem Mann, sicher und fest, wie ein Stein.  
War es Basalt, war's Diabas oder war es gar Granit?  
In diesem Traum war das egal, wichtig war nur, dass ich ritt.

Hoch auf dem Ross, in meinem Traum, ritt ich so stolz wie die Queen.  
Locker entspannt saß ich im Sitz, sah alles grün und erblüh'n.  
Denn dieser Mai war wunderschön, find kaum noch Worte dafür.  
Zur Philosophin ich werd', sonst den Verstand ich noch verlier.

Im Hochgeschwindigkeitszug flog ich durchs Leben dahin.  
Plötzlich war alles ganz hell und machte mir wieder Sinn.  
Bis in sein Heim träumt ich mich rein - von Hindernis keine Spur,  
ja so ein Traum macht es ganz leicht, folgt seiner eignen Sehnsucht nur.

Drum liebe Leut', macht es mir nach, träumet euch selber euren Traum.  
Ihr werdet sehn, ganz wie bei mir, ist so ein Traum stark wie ein Baum.  
In seiner Kraft Zukunft er schafft, drum lasst uns leben die Vision,  
denn ob Vision oder Fiktion, Leben ist doch nur Illusion.



## ACH DU LIEBES BISSCHEN

Ach du liebes bisschen, wie leicht ich mich verlier  
Ach du liebes bisschen und bin nicht mehr bei mir  
Ach du liebes bisschen, da brauch ich Mut dazu  
nur ein kleines bisschen und ich bin nicht mehr du  
nur ein kleines bisschen und ich bin nicht mehr.....

Ach du liebes bisschen, wie fürcht' ich mich so sehr  
Ach du liebes bisschen, wo kommt die Angst denn her  
Ach du liebes bisschen, ich lass mich auf dich ein  
und auf das Abenteuer, nicht mehr allein zu sein  
und auf das Abenteuer, nicht mehr allein zu .....

Ach du liebes bisschen, wer hätte das gewusst  
dass alles gleich so schnell geht mit nur ein bisschen Lust  
denn eh wir uns versahen, war'n wir bereits ein Paar  
hab'n beide zugegriffen und zwar mit Haut und Haar  
hab'n beide zugegriffen und zwar mit Haut und ...

Ach du liebes bisschen, wie halt ich das bloß aus  
du an meiner Seite und ich in deinem Haus  
gemeinsam durch das Leben, das wäre doch gelacht  
es wird uns schon gelingen, dafür sind wir gemacht  
es wird uns schon gelingen, dafür sind wir....

Denn du und ich wir passen zusammen ideal  
da wo ich weich und schwach bin, da bist du hart wie Stahl  
und wo ich stark und groß bin, da bist du sanft und zart  
drum fühl ich mich so sicher in deiner Gegenwart  
drum fühl ich mich so sicher in deiner Gegen....

Nicht nur ein kleines bisschen, so sicher ganz und gar  
Die Suche hat ein Ende, zu dir sag ich ganz Ja  
Dich lass ich für dich stehen, ich selber steh zu mir  
so soll es weitergehen, denn ich gehör zu dir  
so soll es weitergehen, denn ich gehör zu dir!

## SCHIFFBRÜCHIG IM STURM

Schiffbrüchig im Sturm,  
im Meer der Gefühle.  
Herausgeschleudert  
aus der Liebe – du und ich.

Fernab jeder Rettung,  
keiner sieht unsre Not.  
Ausgeliefert den Wellen,  
weggetrieben unser Boot.

Hilfe, Ihr Götter, hört Ihr nicht unsre Pein?  
Schiffbrüchige sind wir, finden nicht mehr heim!

Heftig grollt der Ärger,  
Wunden reißen auf.  
Ungezügelmte Wogen  
nehmen ihren Lauf.

Unter uns gähnt der Abgrund,  
Brücken stürzen ein.  
Nichts ist mehr so wie vorher,  
nur noch „aufhören“ will ich schreien!

Hilfe Ihr Götter, hört Ihr nicht unsre Pein?  
Schiffbrüchige sind wir, finden nicht mehr heim!

Boden ganz verloren,  
Strudel der Gedanken.  
Die Verzweiflung holt mich ein –  
schmerzvoll unverstanden sein!

Tränen fluten Dämme,  
Herz- und Atemnot.  
Hilfe, ich ersticke,  
unsrer Liebe droht der Tod.

Da ganz am Ende,  
als ob Engel griffen ein,  
winkt ein rettendes Ufer,  
denn wir lenken ein – lenken beide ein.

## DER DIS-TANZ

Heut tanz ich mit dir den Dis-Tanz, den Dis-Tanz –  
heut tanz ich mit dir den Dis-Tanz zu zweit.  
Heut tanz ich mit dir den Dis-Tanz, den Dis-Tanz.  
Dieser Tanz schafft Abstand zwischen uns und der braucht Zeit.

Heut' hab ich mich dir genähert, suchte den Kontakt  
doch du drehst dich zur Seite, wiesest mich kalt ab!  
Meine Zärtlichkeiten stießen auf dein taubes Ohr.  
Lange wollt' ich' s nicht begreifen, stand mein Wunsch davor.

Und auch wenn's mir selber schwer fällt und ich traurig bin,  
weiß ich keine andre Lösung, füg mich ein darin.  
Halt mit dir den Distanz-Rhythmus, suche die Balance,  
damit unsre Liebe wachse, so kriegt sie 'ne Chance.

Dis-Tanz, das ist der Dis-Tanz,  
das ist der Dis-Tanz für die Liebe in der Welt.

Darum gibt es ja den Dis-Tanz, den Dis-Tanz, den Dis-Tanz.  
Darum tanzen wir den Dis-Tanz, den Dis-Tanz zu zweit.

Denn jeder Dis-Tanz schenkt der Liebe Raum, der Liebe Raum,  
Dis-Tanz zaubert uns den Liebestraum.  
Dis-Tanz schenkt der Liebe Raum,  
Dis-Tanz zaubert uns den Liebestraum.

Heut tanz ich mit dir den Dis-Tanz, den Dis-Tanz –  
heut tanz ich mit dir den Dis-Tanz zu zweit.  
Heut tanz ich mit dir den Dis-Tanz, den Dis-Tanz.  
Dieser Tanz schafft Abstand zwischen uns und der braucht Zeit.



## WENN ICH VON DIR FAHR

Wenn ich von dir fahr, wird's mir ganz sonderbar,  
darf ich mich amüsieren, ohne dich zu verlieren?  
Wenn ich von dir fahr, wird's mir ganz sonderbar,  
wirst du mich denn vermissen, nicht 'ne andere küssen?

Wird die Reise mich freuen, oder werd' ich's bereuen,  
ohne dich auszuschwärmen, wo die Füße mir wärmen?  
Wird's im Urlaub nur regnen, wird ein Prinz mir begegnen,  
wirst du mir ständig fehlen, nur die Sehnsucht mich quälen?

Will die Welt kennen lernen, bis hinauf zu den Sternen,  
meine Fühler ausstrecken, Frühlingskräfte erwecken,  
Horizonte erweitern und mein Wissen verbreitern.  
Willst du mich nicht begleiten, muss ich ohne dich reiten.

Ohne dich loszugehen, ist mir lang nicht geschehen,  
kann als Frau ich mich wehren, meine Wünsche erklären?  
Werd' die Wege ich finden, wird die Angst mich nicht binden?  
Ohne dich Abenteuer, ist mir gar nicht geheuer!

Doch jetzt will ich es wagen, will nicht länger verzagen,  
in den Seilen rumhängen und mein Fernweh verdrängen.  
Kann es kaum noch erwarten, in den Urlaub zu starten,  
meine Flügel ausbreiten in unendliche Weiten.

Jaja, wie sonderbar, dass ich von dir fahr,  
dass ich mich amüsiere und dich auch nicht verliere.  
Jaja, wie sonderbar, dass ich von dir fahr,  
dich dabei zu vermissen mit den zärtlichen Küssen.

In Gedanken verbunden doch in all diesen Stunden,  
die Erinnerung im Herzen hilft die Trennung verschmerzen.  
Dich bald wiederzusehen, macht's mir leichter zu gehen,  
diese Zeit zu genießen und es mir nicht zu verdrießen.

Ach ja, wie wunderbar, dass ich in Urlaub fahr,  
dass ich mich amüsiere und dich auch nicht verliere.  
Ach ja, wie wunderbar, dass ich in Urlaub fahr,  
lass mich von dir vermissen bis zum Wiederküssen!

## LIEBESENGEL

Liebesengel, hör dich von weit, Liebesengel aus ferner Zeit,  
Liebesengel, sind wir bereit, kommst du ins Leben – reingeschneit.  
Viele Jahre sah ich dich nicht, viele Jahre, vergaß dein Gesicht.  
Viele Jahre und doch ganz nah – Liebesengel, bist wieder da.

Liebesengel voller Gefühle, reißt mich raus aus täglicher Mühle,  
Liebesengel, du kommst von weit, kommst in mein Leben – reingeschneit.  
Viele Jahre warst du verschwunden und die Zeit heilt alle Wunden.  
Viele Jahre – Sekundenschlag – wieder ist's wie am ersten Tag.

Liebesengel, berühr mich wieder, lass erklingen ganz neue Lieder,  
Liebesengel, erst in der Ruh fallen mir deine Worte zu.  
Knüpfen uns ein Netz aus Gedanken,  
das uns trägt weit über die Schranken,  
überwinden Zeit und Raum – Liebesengel, ewiger Traum.

Liebesengel, hör dich von weit, Liebesengel aus ferner Zeit,  
Liebesengel, sind wir bereit, kommst du ins Leben – reingeschneit.  
Aus meinem Leben wieder verschwunden,  
nur geträumt die zärtlichen Stunden.  
Liebesengel, ich lass dich gehn, weiß doch, dass wir uns wieder sehn!

## IM BUS AM FLUSS

Im Bus am Fluss, welch ein Genuss  
Im Bus am Fluss, vom Reiher ein Gruß  
Im Bus am Fluss, dazu noch dein Kuss  
Im Bus am Fluss schmeckt nach Zuckerguss

Im Bus am Fluss mit dir Luftikus  
Im Bus am Fluss, das hat Hand und Fuß  
Im Bus am Fluss heilt jeder Verdruss  
Im Bus am Fluss kommt alles ins Plus

Im Bus am Fluss krieg ich auch den Blues  
Im Bus am Fluss bitt'ich dich: komm, versuch's  
Im Bus am Fluss knack ich manche Nuss  
Im Bus am Fluss we've got nothing to loose

Im Bus am Fluss, ein Hochgenuss  
Im Bus am Fluss – wahrer Luxus  
Im Bus am Fluss, einfach ein Muss  
Im Bus am Fluss: Glücksüberschuss

Im Bus am Fluss find ich keinen Schluss  
Im Bus am Fluss will ich noch mehr Genuss  
Im Bus am Fluss möcht' ich nur noch 'nen Kuss  
Im Bus am Fluss: Energieüberschuss

Im Bus am Fluss: noch kein Überdruss  
Im Bus am Fluss fürcht' ich nur den Schluss  
Im Bus am Fluss, o.k., ich versuch's  
Im Bus am Fluss: Schluss mit dem Stuss!

## KALIBER

Ich bin ein ziemliches Kaliber, mein Lieber, ach mein Lieber!  
Und lieb ich auch Engelwesen –  
bin ich selbst oft ein Besen – gewesen, gewesen.

Denn ich hab gerne meinen Willen, den stillen, ach den stillen.  
Und soll ich mich nach dir richten,  
mach ich gern Geschichten – Geschichten, Geschichten.

Ich seh' den Splitter gern bei andern, bei andern, ja bei andern.  
Und die Balken bei mir selber  
tu ich oft umwandern – umwandern, umwandern.

Hab zum Beispiel selber Angst vor Nähe, vor Nähe, ja vor Nähe.  
Doch erwart ich sie von dir dann  
und wenn nicht – oh dann wehe, ja wehe, ja wehe.

Wohin soll mich das noch führen, in Zukunft noch führen?  
Will dich nicht dadurch verlieren,  
in Zukunft nicht verlieren – nicht verlieren, nicht verlieren.

Denn bin ich auch ein Kaliber, mein Lieber, ja mein Lieber,  
wär' für dich so gern ein Engel ich  
viel lieber – viel lieber, ja viel lieber!





BIOGRAFISCHES



## AUS LEID MACH LIED

Aus manchem Leid, das mir geschieht,  
mach ich ein Lied – entsteht ein Lied.

Das „i“, das schiebt sich vor das „e“,  
ganz mühelos, soweit ich seh.

Das „e“ tritt gern `nen Schritt zurück,  
wenn es so beiträgt zu dem Glück.

Und tritt das „e“ den Schritt zurück,  
so wird aus Leid ein Lied zum Glück.

So fing mein Liederschreiben an,  
mit Liebesleid von Mann zu Mann.

Wusst' ich nicht aus, wusst' nicht wohin,  
dann kam ein Lied mir in den Sinn.

Und drück ich aus, wie mir geschieht  
und sing mein Lied, das Leid entflieht...

Die Schöpfungskraft, die in uns wohnt,  
sie findet, wer was wie betont.

Das Kismet kommt zwar von allein,  
doch ob ich sing, schreib oder wein',

entscheide immer doch nur ich.  
Mit schlechtem Blatt den letzten Stich!



## FRANKFURT DU HEIMATSTADT AM MAIN

Frankfurt, du Heimatstadt am Main, wie war es, in dir ein Kind zu sein?  
Fünfziger Jahre, Nachkriegszeit, Trümmergrundstücke, Vergangenheit.  
Frankfurt, du Heimatstadt am Main, nicht immer leicht in dir Kind zu sein -  
Hinterhofspielplätze, Autoverkehr, Eltern vom Ausland weit her.  
Kindergarten und Hand in Hand, zum Palmengarten-Tropenland,  
Zoobesuche, den Eisbär sehn, hin und her sah man ihn gehen.

Frankfurt, du Heimatstadt am Main, ferne Erinn`rung, ein Kind zu sein:  
Schulzeit mit Lehrern kriegstraumatisiert, von ihnen schwer schikaniert.  
Frankfurt, du Heimatstadt am Main, aufregend in dir ein Teenie zu sein:  
Hausbesetzungen, Revolution, Schülerdemonstration -  
Hauptwache, Kino mit der Straßenbahn - bis Bonames mit dem Auto  
fahr'n,  
abends nur in Begleitung nach Haus, andernfalls durft' ich nicht raus.

Frankfurt, du Heimatstadt am Main,  
während des Studiums am Wochenend' heim.  
In Sachsenhausen zum Äppelwoi gehn oder im TAT Fassbinder sehn.  
Frankfurt, du Heimatstadt am Main,  
ließ dich dann hinter mir, zog an den Rhein.  
Suchte nach Neuem und fand's in der Welt,  
jetzt gibt es andres, das zählt.  
Heut erst, steh ich am Elterngrab, fühl ich, dass ich in dir Heimat hab.  
Lieb' es, die alten Wege zu gehen, find dich auf einmal so schön.

Frankfurt, du Heimatstadt am Main, immer wirst du meine Liebe sein.  
Wo ich den ersten Kuss bekam und einst mein Abi entgegennahm.  
Frankfurt, du Heimatstadt am Main, deine Museen im Sonnenschein,  
Glaspaläste und Kaiserdom, stolz zeig ich dich meinem Sohn.  
Frankfurter Zeitung und Fußballverein, gut informiert will ich heute  
noch sein. Kunst und Verkehr und die Stadtpolitik, alles verfolge ich mit.

Frankfurt, du meine Stadt am Main, froh bin ich, in dir geboren zu sein!  
Halt dich in Ehren und bleib dir treu, wandelst du dich auch stets neu.  
Ja Frankfurt, du meine Stadt am Main,  
schön war es, in dir zuhause zu sein,  
sing dir zu Ehren und bleib dir treu, wandelst du dich auch stets neu!

## MEIN EIGENES WEANER LIED

Das war a schwere Zeit in meiner Weaner Zeit,  
in meiner Mutter Stadt war i verlorn.  
Die Sprache war mir fremd, die Leut hab i net kennt.  
Und schließlich woar i ja no ganz kloan!  
Ja, dieses Weaner Land ist mir so unbekannt -  
dort war i nie zuvor und bin ganz fremd.  
Ich will in Frankfurt bleibn, da kann ich viele leidn,  
in Wean hat mi ja koaner kennt.  
Den Weaner Dialekt, den sprech ich nicht perfekt,  
und die Cousinen wolln mi net dabei.  
Und in der Gräfin Haus kenn ich mich gar nicht aus:  
nur leise sein und koan Geschrei.  
Da ist koa Mama da und auch kein Papa net.  
Mein kloaner Bruder schreit was zsmm.  
Die Kinderfrau ist bös, es macht sie so nervös,  
drum krieg ich Watschn auf die Ohrn.  
Die Ohren schmerzen sehr, da kommt a Doktor her,  
er sticht mir durch das Trommelfell.  
Es tut an lauten Knall, dass ich in Ohnmacht fall:  
O wie gemein, ich hass Euch all!  
Der Krampus vor der Tür versetzt an Schrecken mir,  
rasselt mit seinen Ketten laut.  
Ich fürchte mich zu Tod und bin in großer Not,  
weil mir vor seiner Strafen graut.  
Jetzt geht's ins Krankenhaus, die Mandeln müssen raus,  
auf dem OP-Tisch hör ich alles mit.  
Die Mama ist dabei, als ich das Blut dann spei -  
sie kriegt an Schreck, fast wär ich weg!  
Wo ist die Tante Cahn, wo ist mein Kindergarten?  
Und Onkel Rudolf, den vermiss ich sehr.  
I hab mein Spielzeug net und lieg im fremden Bett,  
und koaner hört mi, wenn i schluchz.  
Der Papa zu Besuch, i bin ganz narrisch vor Freud.  
Mein Papa ist mein liebster Schatz!  
Doch schon am nächsten Morgen ist er davon geflogn.  
Und wieder alles für die Katz.  
So geht's tagein tag aus, dann ist der Alptraum aus.  
Zurück nach Frankfurt gemma alle zsmm.  
Mit Wean, der schönen Stadt, hab i mein Friedn gmacht.  
Doch glaubt mirs, schean woars net in Wean!  
Es war a schwere Zeit, in meiner Kindheit, Leut.  
Das war a schwere Zeit, jetzt wisst Ihrs eh.  
Es war a schwere Zeit für mich in Wean, Ihr Leut  
Lang wollt i nimmer hin - heut ist's o.k.

## GEDULDIG UND LANGSAM (für meine Eltern)

Als Frau Geduldig und Herr Langsam einst sich trafen,  
wollten ihnen erst die Füße fast einschlafen.  
Doch dann nutzten sie die Zeit und die Gelegenheit  
und entwickelten erst Freude und dann Dankbarkeit.

Und sie gingen auf die Reise und sie lernten viel dazu.  
Und erlebten neue Glücksmomente in der Ruh.

Oftmals wollten sie's nicht glauben,  
manchmal wehrten sie sich sehr,  
doch mit Übung ganz allmählich war es gar nicht mehr so schwer.

Ganz geduldig und ganz langsam öffneten sie neue Türen.  
Sie erschlossen Ungeahntes ganz im Jetzt und Hier.  
Dabei fanden sie oft Freundschaft und viel Herzlichkeit,  
und ihr Herz wurde vor lauter Liebe warm und weit.

Und sie fassten sich an Händen und sie strahlten beide sehr:  
Nie im Leben wussten wir, dass so was kostbar wär.  
Dass Geduld und Langsamkeit so sehr genussvoll sind -  
ja, wie war'n wir früher sehend oft so taub und blind.

Ja seht her, wir sind behindert, wir sind langsam, alt und plump,  
doch wer sich darüber aufregt, der ist selber wohl ein Lump.  
Denn wir freuen uns des Lebens, auch wenn's langsam weitergeht -  
und kein Schritt ist je vergebens, auch wenn man die Stuf' verfehlt.

Ja, Herr Langsam, Frau Geduldig sind ein frohes Liebespaar  
und drum lernen sie zusammen schon im 42. Jahr.  
Denn für jeden hält das Leben die Lektionen bereit,  
darum lasst uns wachsam offen stets genießen unsere Zeit.

Als Frau Geduldig und Herr Langsam einst sich trafen,  
wollten ihnen erst die Füße fast einschlafen.  
Doch dann fanden sie die Zeit und die Gelehrsamkeit  
und entwickelten erst Freude und dann Dankbarkeit.

## GROSSVATER SOLOMON

Großvater Salomon, Großvater Salomon,  
Großvater Salomon, Salomon Cohn

Schon zu Anfang des Jahrhunderts heißt du nicht mehr Salomon,  
denn mit diesem Judennamen erntetest du nur Spott und Hohn.  
Drum beschließt du schon als Junge, du willst Siegfried lieber sein -  
und den Salomon, den Juden, schließt du tief im Herzen ein.

Erster Weltkrieg, kämpfst als Siegfried für dein deutsches Vaterland.  
Kannst es später nicht begreifen und hast die Gefahr verkannt.  
Bist als Siegfried sehr erfolgreich und als Kaufmann hoch geschätzt,  
doch es nützt dir nichts, als Jude wirst du aus der Stadt gehetzt.

Wirst ein Ami in den Staaten, fängst als Fred von vorne an,  
doch im Herzen liebst du Deutschland,  
kehrst zurück, als aus der Wahn.  
Und als ich geboren werde, bist du Opa Siegfried klar -  
und der Salomon, der Jude, bleibt für mich ganz unsichtbar.

Doch wie anders als dein Enkel fühlt sich das für mich heut an,  
ob ich Siegfried oder Salomon dich Opa nennen kann.  
Salomon scheint mir viel näher, so viel lieber bist du mir  
als der Salomon, der Weise, diesen Namen geb' ich dir.  
Du bist Salomon, der Weise, dieser Name passt zu dir.

Großvater Salomon, Großvater Salomon,  
Großvater Salomon, Salomon Cohn

## GEFALLENES MÄDCHEN

In Atlanta, - das heißt Gleichgewicht -  
verlor ich mein Gleichgewicht,  
um es zu finden – um es zu finden.

Ich bin ein gefallenes Mädchen, fiel schon so oft auf den Grund.  
Immer, wenn ich mich verliere, stoß 'ich mich am Fall gesund.

Ich tanze mit Schwung durch mein Leben,  
verfolge mit Klarheit mein Ziel,  
doch lass mich zur Eile verleiten und falle, obwohl ich's nicht will.  
Ganz plötzlich lieg ich am Boden, voll Peinlichkeit schau ich umher,  
bin froh, wenn's keiner gesehen, das Aufstehen fällt mir so schwer.

Denn jeder Fall ist 'ne Vollbremsung, und jeder Fall macht 'nen Sinn.  
Auch wenn's mir schwer auf den Nerv fällt,  
es liegt 'ne Geheimbotschaft drin.  
Nicht selten heißt es: mach langsam, sei mehr auf die Grenzen bedacht -  
lass dich verwöhnen, dir helfen, der Fall ist zum Ausruh'n gedacht!

Und werd' ich auch älter und weiser, dem Fallen bleibe ich treu.  
Geh noch so langsam, mit Vorsicht, fall doch immer wieder auf's Neu.  
Das Fallen gehört in mein Leben, von Kindesbeinen an,  
erst hüpfen, dann stolpern und fallen – und aufstehn, so schnell ich kann.

Ich bin ein gefallenes Mädchen, fiel schon so oft auf den Grund.  
Immer, wenn ich mich verliere, stoß 'ich mich am Fall gesund.

## ZUHAUSE

Ach, wo bin ich denn wirklich zuhause,  
in dieser Welt beheimatet gar -  
hab ein Bett hier und eines steht drüben,  
hier find ich's schön und ein andres Mal da.

Über mir Himmel, unter mir Erde,  
gänzlich umfassen vom Sternenzelt.  
Fühl mich geborgen und aufgehoben,  
weil's überall auf der Welt mir gefällt.

Bin nicht alleine, um mich Begleiter,  
irdische, himmlische in großer Zahl.  
Oftmals helfen sie tragen die Lasten,  
führen mich sicher durchs tiefste Tal.

Doch wo bin ich richtig zuhause,  
in dieser Welt beheimatet gar -  
hab ein Bett hier und eines steht drüben,  
hier find ich's schön und ein andres Mal da.

Bin eine Wanderin mit vollen Taschen,  
wechsle die Orte von Zeit zu Zeit,  
und auch im Körper bin ich zuhause  
keineswegs für die Ewigkeit.

Alles im Fluss, im stetigen Wandel:  
Gestern noch anders, ganz anders als heut.  
Muss mich verändern, immerzu lernen,  
Verluste, die schmerzen, wie bin ich sie leid.

Denn eines Tages müssen wir ziehen,  
ablegen ganz die irdische Kluft.  
Abschied nehmen vom Erdenleben,  
wenn uns der göttliche Geist zu sich ruft.

Und vielleicht sind wir dort dann zuhause,  
in seinem Licht beheimatet ja.  
Höhen und Tiefen jenseits der Wolken  
leuchtet uns Wahrheit - hell und klar.







## DÄMON SCHMERZ

Dämon Schmerz, ohne Herz, quälst du mich, fürchterlich!

Fällst mich unvermutet an,  
was hab ich dir denn getan?  
Schießt mir in den Körper ein  
oder kommst als Seelenpein!

Dämon Schmerz, ohne Herz, quälst du mich, fürchterlich!

Will dich los sein auf der Stell,  
geh, verschwinde, fahr zur Höll',  
dorthin, wo du hingehörst,  
Schmerz, du nervst mich, oh, du störst.

Dämon Schmerz, ohne Herz, quälst du mich, fürchterlich!

Spüren soll ich, Tag für Tag,  
das ist's, was der Dämon mag,  
ihn ertragen ganz entspannt,  
bin zum Nichtstun nur verdammt.

Dämon Schmerz, ohne Herz, quälst du mich, fürchterlich!

Keine Chance, ich gebe dir nach,  
lass mich ein auf Deine Plag.  
Und spür endlich, wie du weichst,  
dich aus Herz und Körper schleichst.

## LIEBESLIED FÜR MEINEN RÜCKEN

Mein lieber, liebster Rücken, schon wieder meldest du dich.  
Mein lieber, liebster Rücken, was schmerzt du so fürchterlich?  
Ich wollte doch Rück-Sicht nehmen,  
ich weiß, dass ich's dir versprach.  
Jetzt bitt ich dich, dich zu bequemen,  
lass nach mit den Schmerzen, lass nach!

Mein lieber, liebster Rücken, ich weiß, du trägst allerhand.  
Doch musst du mich dafür quälen, das find ich nicht grad tolerant.  
Mein lieber, liebster Rücken,  
warum nimmst du's mir gleich so krumm?  
Mein lieber, liebster Rücken, warum schmerzt du mich so, warum?

Mein lieber, liebster Rücken, ach nimm' doch nicht alles so schwer.  
Mein lieber, liebster Rücken, du weißt doch, ich brauche dich sehr.  
Mein lieber, liebster Rücken,  
ich weiß doch, dass ich's dir versprach.  
Jetzt fleh ich dich an, zu entspannen,  
und lass nach mit den Schmerzen, lass nach!

Mein lieber, liebster Rücken, aus Rück-Sicht auf dich sag ich „Nein“.  
Und muss ich mich auch mal bücken,  
so frag ich erst dich, wie darf's sein?  
Mein lieber, liebster Rücken, bleib' grade und halte mich fest!  
Wie soll ich denn sonst zu mir stehen,  
wenn du mich, mein Rückgrat, verlässt?

Mein lieber, liebster Rücken, o.k., jetzt verstehe ich dich.  
Ich kann mich nicht länger drum drücken,  
aus Rück-Sicht auf dich und mich.  
Mein lieber, liebster Rücken, du hältst mir den Spiegel vor.  
Ab jetzt werd' ich mich darein schicken  
und haben für dich stets ein Ohr.

## GEDULD

Geduld ist die Mutter der Porzellankiste,  
aber meine Mutter ist sie wahrlich nicht.

Jede Wunde braucht vor allem Zeit zu heilen  
und da hilft es wenig, wenn wir uns beeilen.  
Denn die Zeit heilt alle Wunden, wie man weiß,  
doch die Geduld, die fehlt mir – that is no surprise.

Jede Pflanze braucht vor allem Zeit zu wachsen –  
sie braucht Sonne, Regen, ob in China oder Sachsen.  
Mit Geduld sieht man zuerst die Keime sprießen,  
dann die Blätter und zum Schluss die Früchte schießen.

Jedes Kind braucht viel Geduld, sich zu entfalten,  
es braucht Zeit, nach Lust und Laune selbst zu schalten.  
Die Konflikte brauchen Zeit, um sie zu klären  
und die Krise braucht Geduld, uns zu bewähren.

Auch den Mont Blanc kannst Du nicht im Sprint bezwingen,  
jeder Gipfel braucht Geduld, ihn zu erringen.  
Und auch dir und mir hilft nur Geduld den Schritt zu finden,  
quick quick slow zu lernen und sich zu verbinden.

Willst dein Kind anrufen, endlich mal erreichen,  
hätts't schon längst von ihm so gern ein Lebenszeichen .  
Ja da braucht's Geduld, dein Kind hat viel zu tun –  
in der Elternwarteschleife hängst du nun.....

Geduld ist die Mutter der Porzellankiste,  
aber meine Mutter ist sie wahrlich nicht.

## FÜR DEN FUCHS

Dieses Lied ist für den Fuchs, der mich einst gerettet hat,  
mich vorm Absturz hat bewahrt, führt mich auf den rechten Pfad.  
Fuchs, du kamst zur rechten Zeit, stelltest dich in meinen Weg,  
schlau bist du und weißt Bescheid, wie es sonst noch weitergeht.

Du zeigst mir klar zeigst mir klar zeigst mir klar,  
wie es für mich weiter geht.  
Du machst mir klar, machst mir klar, machst mir klar,  
worin Heilung besteht.

Tage wie dieser retten mich - Tage für mich allein: ach wie köstlich!  
Tage wie dieser tun so gut - Tage wie dieser machen Mut.  
Tage wie dieser retten mich - Tage wie dieser, ach wie göttlich!  
Tage wie dieser tun so gut - Tage wie dieser machen Mut.

So geh ich meinen Weg, den eignen Heilungsweg, den leichten Weg, den  
schweren Weg, den keiner vielleicht sonst versteht, den einzig eignen  
Heilungsweg, ja da lang geht mein Weg, ja da lang geht mein Weg.

So geh ich meinen Weg, den eignen Heilungsweg, den Liederweg, den  
Farbenweg - auch wenn ihn keiner mit mir geht, denn das ist ja mein  
Seelenweg, der mich zur Heilung trägt, der mich zur Heilung trägt.

So geh ich meinen Weg, den eignen Heilungsweg, den Liebesweg mit  
Glockenklang, mit Trommeln und mit Herzgesang, der mich zur Heilung  
trägt, der mich zur Heilung trägt.

Ja, da lang geht mein Weg, mein eigener Heilungsweg, der mich auf hohe  
Berge führt und oft genug durch tiefen Grund, dieser Weg macht mich  
gesund - nur der macht mich gesund.

Ja, da lang geht mein Weg, mein eigener Heilungsweg in Freude und in  
Leichtigkeit: Mein Seelen-Weg wird angezeigt von der Intuition, von  
der Intuition.

Meine Intuition, die weiß es lange schon, was meiner Seele wirklich  
fehlt, und was im Grunde für sie zählt, denn das macht sie gesund, ja  
nur so werd' ich gesund!

Dieses Lied ist für den Fuchs, der mich einst gerettet hat,  
mich vorm Absturz hat bewahrt, führt mich auf den rechten Pfad.  
Fuchs, du kamst zur rechten Zeit, stelltest dich in meinen Weg,  
schlau bist du und weißt Bescheid, wie es sonst noch weitergeht.

## DER KREBS

Der Krebs, so lange nur Schmach und Pein,  
schenkt schließlich dir Freiheit, du selbst zu sein.  
Erst Schandfleck - Versagen im Lebenslauf -  
setzt er deinem Schicksal die Krone auf.

Wer bist du? Die Frage stellt sich in den Weg.  
Wie bist du wirklich? wenn's nur um dich geht.  
So viel Gegensätze in einem Leib:  
Bist gerne gesellig zum Zeitvertreib -

Und brauchst doch 's Alleinsein wie's tägliche Brot!  
So kommt deine Seele in ihr wahres Lot.  
Ob Scheitern, Gelingen, wie man es auch nennt -  
die Seele nur Eines: nur Ewigkeit kennt.

Ein Jeder verwundet an anderer Stell,  
der Körper führt uns zur Seelen' Quell,  
Gesund oder krank, beides liegt in uns drin -  
Balance zu finden: des Lebens Sinn.

## AUCH WENN DER KÖRPER KRANK IST

Auch wenn der Körper krank ist, weiß nicht, wie's weitergeht,  
häng ach so sehr am Leben, doch da ist was, das fehlt.  
Fang an, es zu verstehen, was meine Seele spricht,  
sie lässt mich innehalten: wie bisher geht es nicht!

Ich bin gesund, ich bin gesund, ich bin gesund -  
ich bin gesund, ich bin gesund, ich bin gesund!  
Mich heilt das Malen, Tanzen, Singen,  
was in mir ist, zum Ausdruck bringen.  
Mich heilen Farben, Worte, Rhythmus und Gesang.

Auch wenn der Körper krank ist, weiß nicht, wie's weitergeht.  
Das Leben ist vollkommen, die Einsicht nicht zu spät.  
Fang an, es zu verstehen, was meine Seele will,  
sie hilft mir innehalten, die Räder stehen still.

Ich bin gesund, ich bin gesund, ich bin gesund -  
ich bin gesund, ich bin gesund, ich bin gesund!  
Mich heilt das Malen, Tanzen, Singen,  
was in mir ist, zum Ausdruck bringen.  
Mich heilen Farben, Worte, Rhythmus und Gesang.

Auch wenn der Körper krank war, weiß jetzt, wie's weitergeht.  
Die pure Lust am Leben hat Krankheit fortgeweht.  
Auch wenn der Körper krank war, ich weiß, wie's weitergeht,  
ich lieb' in vollen Zügen, so lang die Welt sich dreht!

Ich bin gesund, ich bin gesund, ich bin gesund -  
ich bin gesund, ich bin gesund, ich bin gesund.  
Mich heilt das Malen, Tanzen, Singen,  
was in mir ist, zum Ausdruck bringen.  
Mich heilen Farben, Worte, Rhythmus und Gesang!

Mich heilt das Malen, Tanzen, Singen,  
was in mir ist, zum Ausdruck bringen.  
Mich heilen Farben, Worte, Rhythmus und Gesang

## FLUSS DER HEILUNG

Ich öffne mich dem Wunder der Heilung -  
Ich öffne mich der Heilung

Fluss der Heilung, Strom in mir - große Kraft, ich danke dir  
Unaufhaltsam drängst du fort mich an einen heilsamen Ort  
Trägst mich weiter in mein Leben - mein ganz Eigenes mir gegeben  
Von Geburt an unbestechlich, meine Macht -  
nicht länger schwächlich

Ich öffne mich dem Wunder der Heilung -  
Ich öffne mich der Heilung

Fluss der Heilung, Energie, strömst durch mich, verlässt mich nie  
Unaufhaltsam drängst du fort mich von Ort zu Ort und zu Ort  
Neue Ufer der Erkenntnis, Selbsterfahrung - Menschenverständnis  
Lass mich von dir weiter tragen, will das Neue mit dir wagen

Ich öffne mich dem Wunder der Heilung -  
Ich öffne mich der Heilung

Fluss der Heilung, Atemstrom - voller Leben, Emotion  
treibst mich manchmal heftig weiter, dir zu folgen ist gescheiter  
Strom des Lebens, bleib dir treu und erfahre es täglich neu  
Immerwährendes Vertrau'n - auf dich, Fluss des Atems bau'n

Ich öffne mich dem Wunder der Heilung -  
Ich öffne mich der Heilung





## VERTRAUEN

Ich weiß nicht, wo es lang geht, weiß nicht, wohin der Weg mich führt.  
Hab Angst, mich zu verlaufen, mein Gott bin ich verwirrt.

Ich fühl mich überfordert, hab Angst, dass mir's an Kraft gebricht.  
Von Dunkelheit umfassen, sehn ich mich so nach Licht.

Nur mit ,ner sichren Stütze traue ich mir diesen Gipfel zu. Auch wenn die  
Knie mir schlottern, steig ich bergan in Ruh.

Ich brauche Deine Hilfe, komm gib mir Deinen starken Arm,  
der Grat ist zu gefährlich, mein Herz schlägt schon Alarm.

Vertrauen heißt die Losung, so leicht es klingt, s'ist Schwerstarbeit,  
hab solche Angst zu fallen, fürcht' mich vor Herzeleid.

Ich weiß nicht, wo es langgeht, weiß nicht wohin der Weg mich führt.  
Weiß nur, dass ich vertraue in Engel unbeirrt.  
im Engel unbeirrt - in Engel unbeirrt!

## GROSSER ENGEL HEITERKEIT

Großer Engel Heiterkeit, hilf mir gehen zur rechten Zeit!  
Statt es ewig auszuhalten und mein Fühlen abzuschalten -  
statt es weiter auszusitzen und mich dabei abzuschwitzen -  
statt zu warten auf die Liebe, wenn es rundum hagelt Hiebe -  
statt zu betteln um Verständnis, wenn es mangelt an Erkenntnis:  
oh yeah!

Großer Engel Heiterkeit, hilf beenden mir den Streit.  
Statt ihn weiter zu ertragen, bis mir endlich platzt der Kragen -  
statt zu hoffen und zu harren und mich spann' vor fremden Karren -  
statt zu schweigen und zu beten, wenn ich werd' mit Füß'n getreten -  
Statt zu betteln um Verständnis, wenn es mangelt an Erkenntnis:  
oh yeah!

Großer Engel Heiterkeit, hilf verkürzen mir mein Leid.  
Statt es weiter durchzustehen, wenn's viel besser wär, zu gehen -  
statt es ewig auszusitzen und mich dabei abzuschwitzen -  
statt zu warten auf die Liebe, wenn es doch nur hagelt Hiebe -  
statt zu tauben Ohr'n zu sprechen: diesen Unfug abubrechen!  
oh yeah!

Großer Engel Heiterkeit, hilf mir sehn, wie schön die Zeit,  
wenn ich sie mit mir verbringe und mir manches Liedchen singe.  
Fängt die Seele an zu schwingen und die Töne an zu klingen,  
fängt die Seele an zu lachen und verrücktes Zeug zu machen,  
fängt die Seele an zu schweben - ja das nenn ich wirklich Leben!!

Großer Engel Heiterkeit, hilf mir geht zur rechten Zeit!

## ENGEL SCHWEBEN AUF UND NIEDER

Engel schweben auf und nieder, ziehen ihre Bahn -  
und sie freu'n sich immer wieder, denken wir daran,  
sie zu fragen, ihnen anzutragen unsre Last.  
Sie erleichtern uns das Leben spürbar, so wie's passt.

Engel ziehen ihre Kreise leise und sehr zart  
auf 'ne ganz besondere Weise, mit Humor gepaart.  
Lass sie deine Wünsche wissen, öffne nur dein Herz,  
sie verstehen ohne Worte, kennen deinen Schmerz.

Tut Dich was im Körper plagen, macht das Alter Müh,  
kannst Du ruhig die Engel fragen, es ist nie zu früh.  
Auch die Nöte Deiner Lieben leg' in ihre Hand,  
Engel finden neue Wege, leicht und elegant.

Weißt du nicht, wo oben unten, Tunnel ohne Licht,  
lass die Engel für dich sorgen, fürchte dich nur nicht.  
Grad bei Liebeskummer immer sind sie gern zur Stell,  
heilen die gebrochenen Herzen liebevoll und schnell.

Engel schweben auf und nieder, lieben die Musik  
und sie schicken neue Lieder wieder uns zum Glück.  
Fügen Stimmen, Instrumente, freu'n sich an dem Klang,  
lieben Trommeln, Pfeifen, Zwitschern und jeden Gesang!

Und wenn du denkst, das sei ein Traum,  
irrst du gewaltig, hab' nur Vertrau'n!

## WENN DER SCHLAF NICHT KOMMT

Wenn der Schlaf nicht kommt, Engel halte mir Wacht,  
wenn der Schlaf nicht kommt, hilf mir durch die Nacht.  
Wenn der Schlaf nicht kommt, Engel steh mir zur Seit,  
dass ich mutig bleib in der Dunkelheit.

Wenn der Schlaf nicht kommt, wälz ich mich hin und her,  
wenn der Schlaf nicht kommt, scheint mir alles zu schwer.  
Wenn der Schlaf nicht kommt, Engel ruf ich nach dir,  
weil ich ohne dich sonst die Nerven verlier.

Wenn der Schlaf nicht kommt, Engel, fürchte ich mich,  
wenn der Schlaf nicht kommt, Engel, brauche ich dich.  
Wenn der Schlaf nicht kommt, halte du mich warm,  
wiege Engel mich sanft in deinem Arm.

Wenn der Schlaf nicht kommt, bin ich's Wachsein so leid,  
doch mit dir, Engel, bin ich zumindest zu zweit.  
Und dann wart ich mit dir auf den neuen Tag  
und ich trau es mir zu, was er bringen mag.

## TORTUGA

Tortuga, Unterwasserengel – mit deinem sanften Flügelschlag,  
dir zu begegnen unter Wasser, was für ein ganz besond'rer Tag.

Ganz unverhofft mit weisen Augen  
hebst du den Kopf, um mich zu sehn.  
Ich bin gebannt von deinem Anblick,  
lass alles andre für dich stehn.

Als habest du auf mich gewartet,  
dich zu entdecken ganz allein.  
In deinen Kosmos einzutauchen,  
lädst du als Krafttier mich heut ein.

Du lehrst mich bleiben, lehrst mich schauen,  
lehrst mich verweilen ohne Hast.  
Bedächtig umeinander kreisen wir  
schwerelos, ganz frei von Last.

So lehr mich mit dem Liebsten kreisen,  
bedächtig und mit wachem Blick.  
Und ohne Worte ganz im Leisen  
begegnen schwerelos dem Glück.

Tortuga, Unterwasserengel – mit deinem sanften Flügelschlag,  
dir zu begegnen unter Wasser – que dia tan especial.



## LUZIFER

Luzifer schönster Engel von allen,  
dein Name heißt „Bringer des Lichts“.  
Luzifer, schönster Engel von allen - führe uns in Versuchung nicht.

Aus allen Wolken bin ich gefallen,  
plötzlich erscheinst du in ganz neuem Licht.  
Zeigst mir so wütend entstellt deine Züge,  
welches ist nur dein wahres Gesicht?

Bin fest entschlossen, dir zu entkommen.  
Fühl mich gewappnet dir zu widerstehn.  
Doch immer wieder, gefallener Engel,  
lässt du mich dir in die Falle gehen.

Um mich ist's geschehn, mit flammendem Zorn  
dir zu gefallen ist mein Dämon geboren.  
Am helllichten Tage, die Sonne scheint warm,  
häng ich verloren in deinem Arm.

Luzifer, schönster Engel von allen  
abgestürzt in deinen Höllenschlund.  
Luzifer schönster Engel von allen,  
hässliche Worte aus meinem Mund.

Der Hölle entronnen – erbittertes Ringen  
zwischen Dämonen und Engeln in mir.  
Allein durch ein Wunder kann es nur gelingen,  
dass ich find wieder die Liebe in mir.

Luzifer, schönster Engel von allen,  
heute lass ich in Frieden dich gehn.  
Bist doch auch selbst nur vom Himmel gefallen,  
kann deinen Absturz jetzt besser verstehn.

## ANGELBLUES (oder „no problem“)

Steh ich mal im Stau, der Himmel ist grau -  
Kein Parkplatz in Sicht, so schaff ich das nicht -  
Die Arbeit erschlägt mich, mein Zeitplan ist kläglich -  
Die Kräfte erlahmen, ich seh' nur noch Dramen -

Engel sind immer dabei!

Fühl' mich isoliert, bin ziemlich frustriert -  
Die Absage kränkt, mein Groll mich bedrängt -  
Es fehlt mir an Geld, ich hab mich verzählt -  
Man hat mich beklaut, der Urlaub versaut -

Engel sind immer dabei!

Bin nicht mehr vernetzt, die hotline besetzt -  
Am Fahrrad ein Platten, nur Sonne, kein Schatten -  
Komm noch ins Gewitter, es gießt viele Liter -  
Kenn mich nicht mehr aus, wo geht's hier nach Haus -

Engel sind immer dabei!

Erkenne mit Schreck, die Schlüssel sind weg -  
Wie komm ich jetzt rein, fühl mich ganz allein -  
Fürcht mich vorm Konzert, sind die Lieder es wert -  
Vergess meinen Text, es ist wie verhext -

Engel sind immer dabei!



## DER ALTERSBLUES

Schau in den Spiegel, da seh ich manches,  
was mir neu ist, was da bis gestern noch nicht war.  
Schau in den Spiegel, da seh' ich manches,  
ich schwör's: das Doppelkinn war gestern noch nicht da.  
Treff alte Freunde, sie schau'n mich an ganz fremd,  
hab ich mich wirklich so verändert, dass man mich nicht  
mehr erkennt?

Das macht den Alters-Blues, macht mir den Alter-Blues,  
der wird nicht besser, wird immer schlimmer.  
Das macht den Alters-Blues, macht mir den Alter-Blues,  
immer nur älter und nie wieder jünger....

Auf meinem Fahrrad, die Jugend zieht an mir vorbei,  
auch wenn ich Gas geb', seh' ich's doch bald ein:  
Auf meinem Fahrrad über die Brücke -  
so schnell wie andre kann ich heut' längst nicht mehr sein!  
Und junge Männer seh'n mich seit Jahr'n nicht mehr,  
nicht mal die alten schau'n mir heut' noch hinterher.

Und alle siezen mich und zollen mir Respekt,  
die jungen Frauen, als ob wer weiß was in mir steckt -  
Und alle Fehler, die ich begangen,  
sind nun die Quelle, um andre aufzufangen.  
Und meine Brille zieh ich gar nicht mehr ab,  
obwohl ich früher doch so gut gesehen hab.

Und all die Freunde über so viele Jahr,  
fühl mich geliebt von ihnen heut auch noch mit grauem Haar,  
die alten Freunde über die vielen Jahr  
und soviel Höhn und Tiefen - das ist wunderbar!  
Und meinen Liebsten mit seinen Falten,  
ihn lieb ich heut noch mehr, da er mich ausgehalten.  
Ja und mein Liebster mit vielen Falten,  
fühl mich so sicher und vertraut von ihm gehalten!

Auch das ist Alters-Blues, auch das ist Alters-Blues,  
plötzlich wird's besser, gar nicht mehr schlimmer.  
Ja dieser Altersblues, ewiger Altersblues,  
Göttin sei Dank, bin ich heut nicht mehr jünger.



## WENIGER IST MEHR

Absagen – Zeitgeschenke, Absagen, oh wie schön.  
Absagen – Zeitgeschenke, ohne Euch würd's gar nicht gehen.  
Absagen – Zeitgeschenke, ohne Euch würd's gar nicht gehen.

Denn Weniger ist mehr, das sagt sich leicht daher,  
doch seit die Jahre weniger, ist's gar nicht mehr so schwer.  
Ja, seit die Jahre weniger, find ich's nur halb so schwer.

Regentage – Zeitgeschenke, schlechtes Wetter, nicht vor die Tür.  
Eis und Schnee, ich bleib zu Hause, mach's mir schön gemütlich hier.  
Eis und Schnee, ich bleib zu Hause, mach's mir schön gemütlich mit dir.

Arztbesuche – Zeitgeschenke, Wartezimmer, Lesezeit.  
Ungeplante Arbeitspause, unerwünscht und lästig: Krankheit.  
Ungeplante Arbeitspause, unerwünscht und heilsam: Krankheit.

Denn Weniger ist mehr, das sagt sich leicht daher,  
doch seit die Jahre weniger, ist's gar nicht mehr so schwer.  
Ja, seit die Jahre weniger, find ich's nur halb so schwer.

## LASS ES LOS

Alles, was da lebt, ist nur Vergänglichkeit.  
Vergänglichkeit ist wahr  
und nur Illusion ist die Beständigkeit,  
allmählich wird's mir klar.  
Doch auch Hoffnung schenkt uns die Vergänglichkeit,  
weil nichts so bleibt, wie's war.  
Auch das Übel in der Welt geht mal vorbei,  
ist das nicht wunderbar!

Lass es los, halt nicht fest, lass es sein – let it be  
Lass es los, halt nicht fest, lass es gehn– let it go  
Lass es los, lass es gehn, s'wird was Neues geschehn  
Lass es los, halt nicht fest, lass es sein – let it be

Lass es los, halt nicht fest, lass es sein – let it be  
Lass es los, halt nicht fest, lass es gehn– let it go  
Lass es los, mach dich frei, bleib dir selbst lieber treu  
Lass es los, halt nicht fest, lass es sein – let it be

Lass es los, halt nicht fest, lass es sein – let it be  
Lass es los, halt nicht fest, lass es gehn– let it go  
Lass es los und vertrau auf den Himmel und schau  
Es wird gut, halt nicht fest, lass es gehn – let it go

## ALLES ÄNDERT STÄNDIG SICH

Alles ändert ständig sich, nichts bleibt gleich,  
auch du nicht und ich.

So wie's grad noch eben war –  
schon ist es anders, gar nicht mehr wahr.

Auch das Meer war doch eben so blau  
und jetzt schäumt es tobend und grau.  
Eben schien die Sonne noch warm,  
und schon gibt es Sturmalarm.

Grad eben war ich gelassen entspannt –  
jetzt schlagartig voll wutentbrannt.  
War in Balance, gesund, voller Kraft –  
und ganz plötzlich müde, geschafft.

Liebesschwüre und Ehesegen –  
Spannung, Konflikte, Liebe von wegen.  
Beste Freundin, für immer vereint –  
Abschied und Trennung, für immer wie's scheint?

Eben noch war ich ein Kind, zart und klein –  
jetzt eine alte Frau, kann das sein?  
Fing mit der Arbeit neu an ohne Plan –  
und heut bin ich die Fachfrau für Wahn!

Und doch hoff ich, mit dir dieses Glück  
hält auf ewig, kehrt stets zurück.  
Ja das hoff ich, mit dir dieses Glück  
hält auf ewig, kehrt immer zurück!!!

## MEIN CREDO

Nicht alles, was möglich ist, ist auch nötig.  
Nicht alles, was möglich ist, muss auch sein.  
Nicht alles, was möglich ist, ist auch nötig,  
drum sag ich zu manchem, was möglich wär: Nein!

So manchen Zug lass ich vorüber fahren,  
ich spring nicht mehr auf jeden auf.  
So mancher Zug fährt besser ohne mich,  
erst mit den Jahren komm ich drauf.

Bei diesem Fest bin ich mal nicht dabei.  
Ich ruf auch heute nicht mehr an.  
Und jenen Vortrag lass ich mir entgehen,  
heut ist für mich Alleinsein dran.

Die Zeitung und das Buch erspar ich mir,  
bin nicht mehr auf dem neuesten Stand.  
Und manche Reise tret ich gar nicht an,  
bin grad zu Haus so gern entspannt.

Nicht alles, was möglich ist, ist auch nötig.  
Nicht alles, was möglich ist, muss auch sein.  
Nicht alles, was möglich ist, ist auch nötig,  
drum sag ich zu manchem, was möglich wär: Nein!

## IM ZUG DES LEBENS

Im Zug des Lebens sitzt keiner vergebens,  
der Zug des Lebens bringt alle ans Ziel -  
nah oder fern, fern oder nah -  
irgendwann sind wir auf jeden Fall da.

Wir lösen den Fahrschein von hier nach dort,  
jeder bestimmt selbst den Ort.  
Wir wählen ein Ziel, nah oder fern,  
jede folgt ihrem eigenen Stern.  
Schon manches Mal hab ich im Zug mich geirrt,  
befand mich auf falschem Gleis, war verwirrt.  
Umsteigen heißt es dann, fällt es auch schwer,  
ein Zug in 'ne andre Richtung muss her.

Bummelzug oder Schnellzug-Express,  
gemächliches Ruckeln oder Highspeed Stress,  
allein im Abteil oder Großraumwaggon,  
jeder reist nach der eignen Façon.  
Immer sind andere auch unterwegs,  
triffst auf verwandte Seelen du stets.  
Doch für wie lang, weißt du nicht, zum Glück,  
manche verlieren wir ganz aus dem Blick.

Je länger die Reise, desto klarer das Ziel,  
Lebenserfahrung verändert viel.  
Wir werden gescheiter, machen's uns leicht,  
wissen, dass man auch so was erreicht.  
Am Ende bleibt jeder Zug einmal stehn. -  
Und was danach kommt? Wir werden sehn.  
Tut's uns auch leid, dass die Reise vorbei,  
Hauptsach', wir hatten viel Freude dabei!

Im Zug des Lebens sitzt keiner vergebens,  
der Zug des Lebens bringt alle ans Ziel -  
nah oder fern, fern oder nah -  
irgendwann sind wir auf jeden Fall da.

## ACH WIE STERBLICH

Ach, wie sterblich sind wir doch, ach wie kurz ist unsre Zeit,  
um zu teilen Freud und Leid, ach wie sterblich sind wir doch,  
ach wie sterblich sind wir doch, ach wie schnell verfliegt die Zeit,  
lasst uns leben hier und heut, denn wie sterblich sind wir doch.

Sommer ist schon vorüber, Herbststürme zieh'n vorbei,  
Winterfreuden zerrinnen und schon ist's wieder Mai.

Mutter, Vater sind nicht mehr, oft vermisste ich sie sehr,  
viele Lieben sind schon dort an dem unbekannten Ort.  
Keine weiß die eigne Zeit, irgendwann ist es soweit,  
darum sing ich hier und heut, denn wie sterblich bin ich doch.

Sommer wieder vorüber, Herbststürme schon vorbei,  
Winterfreuden zerrinnen und schon ist's wieder Mai.

Auch die Kinder sind jetzt groß, wollen nicht mehr auf den Schoß.  
Und sie ziehen in die Welt, ganz egal, ob's uns gefällt.  
Immer schneller dreht die Uhr, wie verlangsamt' ich sie nur,  
kann es denn schon wieder sein, Weihnachten im trauten Heim?

Jedes Jahr verlangt Verzicht, oft vertrag ich manches nicht.  
Und zu lassen das Dessert, fällt mir ganz besonders schwer.  
Lerne mühsam die Lektion, Leben gibt's nur auf Ration,  
denn geschenkt ist mir die Zeit, aber nicht auf Ewigkeit.

Sommer, Herbst oder Winter, Erdenzeit schnell vorbei.  
Nur die Liebe währt ewig - alles neu macht der Mai.

Ach wie sterblich sind wir doch, ach wie kurz ist unsre Zeit,  
um zu teilen Freud und Leid, ach wie sterblich sind wir doch.  
Ach, wie sterblich sind wir doch, schnell verfliegt auch meine Zeit,  
darum sing ich hier und heut, denn wie sterblich bin ich doch.



## EPILOG HEUTE HABE ICH ES ENTDECKT

Heute hab ich es entdeckt, das Schamhaar ist nicht mehr perfekt -  
grau und weiß und schütter gar, auch das Achselhaar wird rar.

Wie soll das denn weiter gehn, Älterwerden macht nicht schön.  
Faltig werde ich und schlaff, Brüste lang schon nicht mehr straff,  
krumm der Rücken, dick der Bauch, Hängebacken schwabbeln auch,  
Lippenfältchen kräuseln sich, all das stört mich fürchterlich.

Altersflecken auf der Haut, auch das Haar ist längst ergraut.  
Nägel brüchig, Hornhaut dick, nein, das ist nun nicht mehr schick.  
Brillengläser, wenn ich les, auch das Ohr verlässt mich böß,  
Knie schmerzen wenn ich lauf, hört das alles auch mal auf?

Aber dichten kann ich doch, Lieder schreiben noch und noch.  
Geht der Körper auch zugrund, ist der Kreis des Lebens rund.  
Und auch träumen kann ich noch, nichts versäumen kann ich doch,  
mit dir reisen um die Welt, mir was leisten für mein Geld.

Heute hab ich es entdeckt, das Leben ist trotz all'm perfekt,  
Weisheit wächst, Verständnis auch, Liebe füllt den weichen Bauch.

Denn auch küssen kann ich noch, dich vermissen kann ich doch,  
an dich denken kann ich doch, Zeit dir schenken kann ich noch,  
Und auch fragen kann ich noch, mich beklagen kann ich doch,  
andern helfen in der Not, mich befassen mit dem Tod.

Heute hab ich es entdeckt, mein Leben ist trotz all'm perfekt,  
Weisheit wächst, Verständnis auch, Liebe füllt den weichen Bauch.

Denn das Dichten kann ich doch, Lieder schreiben noch und noch  
geht die Schönheit auch zugrund, bleibt der Lauf des Lebens rund ...

## Danksagung

Ich danke all meinen WegbegleiterInnen, die mich über viele Jahre durch ihr Interesse an meinen Liedern und den Besuch meiner Konzerte dazu ermutigt haben, die Texte zu veröffentlichen.  
Den letzten entscheidenden Anstoß dazu, sowie wertvolle Inspirationen, verdanke ich Barbara Feyerabend.

Weiterhin danke ich meiner Band „Die Patenten Kismetanten“, Theresia Guth, Angela Müller-Pfeffer und Cäcilia Adrian, die mich ermutigt und darin unterstützt, die Lieder musikalisch einem Publikum nahe zu bringen.

Großer Dank gebührt Horst Schick, ohne dessen spontanes Angebot, mir bei der Gestaltung kreativ und mit praktischen Kenntnissen zur Seite zu stehen, das vorliegende Buch niemals entstanden wäre.

© Alle Texte und Bilder von Aya Cahrssen;  
Layout Horst Schick