

Es gibt Tage, die bringen einfach schweres Leid.  
Manche sind geprägt von Furcht und Neid.  
Setzen alles aus und dir schwer zu,  
Deine Seele und der Geist finden keine Ruh.

Erschüttert und belastet wankst du noch,  
fällst von einen in das nächste tiefe Loch.  
Die Freude ist aus deinem Kopf verbannt  
und die Leichtigkeit ist vor dir weg gerannt.

Erschreckend wie das Schicksal plötzlich alles dreht.  
Du stehen bleiben musst, weil es nicht mehr weiter geht.  
Dir der Atem stockt und Kraft fehlt für den nächsten Schritt  
und überhaupt, kommst du irgendwie grad gar nicht mit.

Dieser Einschlag wird nicht der Letzte für dich sein.  
Sammle die Trümmer um dich ,rum und setz`1 sie ein.  
Bau dir ein Fundament aus Erfahrung und Lässigkeit  
finde Zuversicht und Hoffnung, nimm dir Zeit.

Und das was hier, am Meisten und vor allem zählt,  
sind gute Freunde und niemand der dich quält.  
Die fangen dich auf, die sind bei dir, und immer da und immer hier  
und hören dir zu, geben dir Halt, sind einfach da.

Lass los, lass los, lass los,  
lass die Tage weiterziehen, lass sie los.  
Lass los, lass los, lass los,  
lass sie einfach weiterziehen, lass sie los.

Das Leben bietet große Vielfalt,  
manchmal macht es dich auch kalt.  
Raster, Filter, ne Firewall gibt ´s nicht.  
Keine Schutzwand bietet Schutz, ist dicht,  
die Trübsal einfach abzuwehren,  
lass los, um`s nicht weiter zu erschwer`n ...