

Im Auge des Sturms

Gedanken, Gefühle - sie sind um mich
Irgendwann trifft es auch dich
Wut, Gleichgültigkeit und negativ
Alles fühlt sich an wie im Superlativ
Der kleinste Reiz und ich fange an zu weinen
Im Auge des Sturms ist es doch ruhig, sollte man meinen

Im Auge des Sturms - in der Mitte gefangen
Du kannst nicht anders, du musst den Gedanken nachhängen
Sie schwirren um dich herum, ziehen ihre Bahnen
Sie kommen und gehen - wann, ist nur zu erahnen
Dem Sturm zuschauen bis dir schwindlig zumute
Du musst da durch, es gibt keine andere Route

Gedanken, Gefühle und Emotionen, negativ und nicht sehr schön
Darf ich sie zulassen oder sind sie verpönt?
Stets heisst es: «Denk doch positiv»
Doch was ist mit dem Negativ?
Wieso nicht die negativen Gefühle auch ausleben?
Gäbe es denn gleich ein Erdbeben?
Oder wäre dies das Ende der Welt?
Nein - ohne Dunkelheit, keine Sterne am Himmelszelt

Negativ genauso wie Positiv
Gewiss, der Unterschied ist massiv
Aber beides dennoch menschlich und zum Leben dazugehörend
Nur das Positive zu erleben? Wie verstörend!
Nimm die negativen Gedanken, beobachte und respektiere sie
Genauso wie Freude, Glück und Harmonie
Es währt nicht lange, gleich hast du's geschafft
Negativität bleibt nicht ewig an der Macht

Gute Zeiten, schlechte Zeiten
Das Eine wie das Andere, sollte man nicht meiden
Das eine gehört zum anderen dazu
Liebe, Lebe und habe Freude - und lasse auch unglücklichere Dinge zu
Denn nach jedem Ab folgt auch ein Auf
Das ist der ganz normale Lebenslauf
Nimm ihn an und lebe gut
Mit Freude, Genuss und ein kleines bisschen Wut