

Kleine Impulse, liebevolle Geschichten & herzliche
Anekdoten über das "Mensch sein" und die Welt.

Mit poetischen Bildern von Emanuelle Pieck

Für
Judith, Noah & Maya



Gute Besserung!

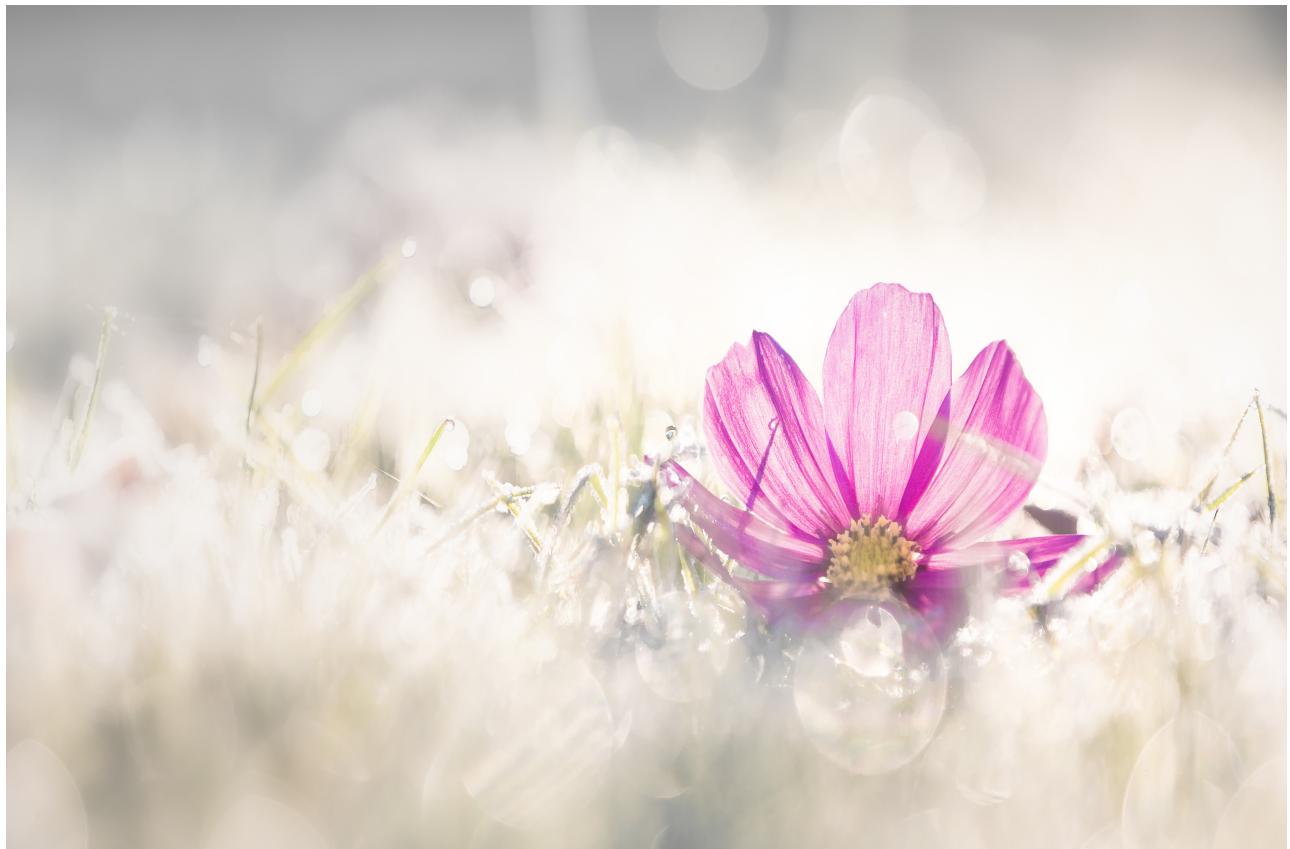


Bild: Emanuelle Pieck

Impressum



© 2023 Kersken

Website: steffenkersken.de

Illustration von: Emanuelle Pieck, Steffen Kersken & Pixabay

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Steffen, Auf dem Dudel 9, 47228 Duisburg, Germany.

Der Autor

Steffen Kersken ist als Ergotherapeut in Psychiatrien tätig und beschäftigt sich intensiv mit den Veränderungen dieser Zeit, Gesellschaft und den Anforderungen des Alltags. Er beschreibt in seinen Büchern die Gefühlswelten der Menschen, ihr Erleben, das Scheitern, das Hoffen, das Aufstehen und das Kämpfen und die Auseinandersetzung mit den eigenen Erfahrungen, Umwelt, Gesellschaft und Sozialisation. Er mahnt dabei nicht, bewertet oder verurteilt, oftmals legt er mit kleinen Geschichten und Impulsen den Finger in die gesellschaftliche Wunde, hält uns den Spiegel vor und lädt uns zum Perspektivwechsel ein. In seinen Texten finden sich oft kreative Wendungen, von einer lustigen Anekdote hin zu einem nachdenklichen Prosastück, wodurch Kersken seinen eigenen Schreibstil mit Wiedererkennungswert entwickelt. Er steht auch für seine kreativen Projekte, die zum Teil aus Lesungen bestehen, heitere Abende mit prominenten Gästen, Livemusik und kleinen Talkrunden, mit deren Erlös er karitative Projekte unterstützt.

Informationen: SteffenKersken.de

Die Fotografin

Emanuelle Pieck ist leidenschaftliche Fotografin, sie fängt neben Naturmotiven auch Landschaften und Ihre niederrheinische Heimat ein. Die Bilder sind auf vielen Foto-Community-Seiten zu finden und sehr geschätzt. Piecks Bilder verleihen diesem Buch und den Texten ein Herz und eine Seele!

Auszug Inhalt

Inhalte	Seite
Gute Besserung!	Seite 1
Glück	Ab Seite 6
Erwartungen & Perspektiven	Ab Seite 16
Politiker	Ab Seite 23
Das Große & Ganze	Seite 25
Peter Freese hat seinen Platz verlassen	Seite 29
Du bist auch nur ein Mensch	Seite 36
Bedürfnisse	Ab Seite 39
Postkarten aus Abendrot	Seite 45
Verappt und zugenäht	Seite 47
Gestatten Fricke	Seite 55
Das Lachen einer alten Frau	Seite 60
Vater, Sohn und der Fjord	Seite 66

Wir schreiben das Jahr 2023 und Europa ist massiven Veränderungen und Herausforderungen ausgesetzt, mehr noch, die Welt versucht dem Klimawandel entgegenzuwirken, aber beschlossene und notwendige Pläne werden verworfen, weil die Menschen Kriege in der Ukraine und Israel anzetteln, alles bewegt sich, verändert sich, auch in unserem Alltag. Urlaubsinseln brennen ab, nur um drei Wochen später überflutet zu werden, Smog, Abholzung, Überfischung und Plastikmüll zu Lande und im Meer überfordern unsere Umwelt: "Dat is ein verrücktes Wetter!", hört man überall am Niederrhein sagen, Sommerfeeling im Oktober, plötzliches Aprilwetter im Sommer und an den Küsten wechselt das Wetter, wie Herbert Koschnik aus Kevelaer alle paar Minuten seine Stimmung wechselt. Verrückt, nicht zu packen, auffallend, aber auch bizarr und extravagant. "Das Wetter ist extravagant...", hatte ich letztens noch auf einer Charity-Veranstaltung gehört, da ist das Publikum ja etwas feiner, also extravaganter. Und dann die Nachrichten, über getötete Kinder, Fronten, Terror und Klimakatastrophen obendrauf. In dem ganzen Gewusel sitze ich und versuche einen Titel für das Buch zu finden. In Moers in einer Kneipe blieb letztens ein Gast neben mir stehen und bemerkte zu Recht: "Also Herr Kersken, ist die ganze Welt nicht völlig auf den Kopp gestellt, Banane, verdreht und nicht mehr zu durchschauen? Ich fände ja mal schön, wenn Sie darüber schreiben würden, auch wie die Menschen hier bei uns damit umgehen, ich sage Ihnen jetzt mal per Du, dass ich da richtig wütend bin! Flüsse treten über die Ufer, überall Kriege und Katastrophen und wir machen hier einfach weiter, so als wenn nix wäre. Wir sind hier in unserer Komfortzone und Mopfern und Mopfern über alles, aber selbst mal was tun, in die Hand nehmen, aus dem Quark kommen, da passiert nichts! Ein wenig was tun, mal weniger Überfluss, ein Handy oder Tablet weniger, mal ein kleineres Auto oder den Pool eine Nummer kleiner, das geht dann doch zu weit! Also wirklich, wir sind ja schon tolerant und wir akzeptieren so einiges, aber alles hat seine Grenzen. Die Insel Rhodos versinkt und wir fahren die Kinder weiterhin mit dem SUV als Zweitwagen zum Kindergarten, überall Konflikte und Kriege und wir schimpfen über Lehrer, den Trainer oder Erzieher, als wenn andere, die Schuld an allem haben. Es ist fürchterlich, wie wir miteinander umgehen, ohne wirkliche Wertschätzung, aber immer fordernd, als wenn alles selbstverständlich wäre. Wenn man mal schaut, was gerade passiert auf dieser Welt, dann sollten wir froh und glücklich sein, dass wir unser Leben hier so leben dürfen, wie wir das jeden Tag tun! Ich habe in der letzten Zeit gelernt, das irgendwie nichts mehr selbstverständlich ist. Aber stattdessen machen wir alles schlecht, alle sind nur noch Gegner, es wird Protest gewählt, gezaudert und gemobbt, ausgegrenzt und abgeschirmt, verstoßen und gelästert, egal wo ich hingehe, überall schlechte Stimmung und Streit, überall miese Laune und irgendwo ist immer ein Haar in der Suppe und es sitzt irgendwas quer. Keiner ist mal zufrieden, zufrieden mit anderen, mit dem, was wir haben oder mal mit sich zufrieden, das kommt ja noch dazu. Keiner ist mit sich zufrieden! Ich habe oft das Gefühl, wir verdrängen diese ganze Weltsituation und leben in dieser Blase aus Medien-Überfluss, Wohlstand und Komfortzone, bis uns alles einholt und wir platzen, also unser Leben.

Lieber weg schauen und sich weiter im Überfluss bewegen, hier ein neues Handy, da mal geistreiche Kommentare in den Social-Media-Gruppen, hier ein Kurzurlaub, da mal mit

der Aida schippern, und so gondeln wir weiter durch unseren Alltag, als wenn nichts wäre, immer den Blick auf Andere und unseren Wohlstand! Wir sind nur in WhatsApp Gruppen und Facebook-Gruppen, wo Menschen gleicher Meinung sind, konstruktiv gestritten wird schon lange nicht mehr, andere Meinung sein und Du wirst gelöscht. Gleches bei Glechem, wo steckt da die Horizont-Erweiterung, die so mancher nötig hat? Also ein wenig Flüchtlingen helfen ja, ein bisschen weniger Autofahren okay, aber Wandel und Verantwortung nicht um jeden Preis. Also, es gibt schon Grenzen, nicht wahr, irgendwo hört der Spaß auch auf!

Tut mir leid, dass ich Ihnen das so sage, Herr Kersken, aber Sie können doch als Autor mal darüber schreiben, oder nicht? Also ich wünsche den ganzen Leuten hier nur gute Besserung!".

Und so war der Titel des Buches gefunden.



Herbert Koschnik aus Kevelaer, mal launisch, mal gut drauf, mal beides gleichzeitig:
Er wünscht gute Besserung!

Gute Besserung!

Also, ich treffe immer mehr Leute, die irgendwie murrig und mit ganz komischen Gesichtsausdrücken herumlaufen oder sogar völlig ohne Ausdruck unter Menschen gehen. Als wenn Sie keinen Spaß mehr in den Backen haben, kein Esprit mehr oder „just for fun“, kein las Knacken mehr oder gib Gummi. Da wird das Betthäschen zur Spaßbremse und Freude zur teuren Angelegenheit.

Da werden Ulknudeln plötzlich zu permanent Nörglern, ein Till Eulenspiegel zum Schwarzmauer, ein heiterer Kumpel zum Meckerfritzen und feuchtfröhliche Bekannte zu Verschwörungstheoretikern!

Alles ist nur noch schlecht und diese Flüchtlinge, auf der Arbeit nur narzisstische Blödmänner, wir Normalos werden doch alle klein gehalten, die Besserverdiener werden bevorteilt und die Politik erst! Die Politik tut gar nix mehr für einen, aber vor allem diese Flüchtlinge, die bekommen mehr als ich und ich habe Jahrzehnte lang eingezahlt! Jahrzehntelang! In der Schule nur inkompetente Lehrer und das System, ja das System, da kommt niemand mehr mit klar, aber diese Flüchtlinge erst, und die senile Omma im Altersheim und der olle Vadder wieder, er nörgelt in einer Tour, aber diese Flüchtlinge erst und mir geht es so dreckig, dermaßen schlecht, so dependent, schrottig und jämmerlich, so grottig und erst dem Metzger um die Ecke, den Dachdeckern auf dem Dach und den Ärzten im Ärztehaus geht es noch mieser, allen geht es so schlecht, so gammelig, kümmerlich, so kodderig und im Kegelklub nur falsche Bauern, im Chor nur falsche Töne, auf dem Klo nur noch traurige Sponti-Sprüche, auf dem Golfplatz nur noch schwarze Löcher, und diese Syrier und allen geht es so schlecht, alle erkrankt, ohne Ergebnis, nicht auf der Höhe, alle suboptimal, irgendwie verzogen, verschimmelt, vergammelt, ungünstig, schwerlich, fehlgeschlagen und fehlgeleitet, einfach nur noch schlecht!

Gute Besserung!

Zupke, mein entfernter Bekannter, aber nicht Verwandter, erzählte mir neulich beim Griechen in Bergheim, das er sich neuerdings angewöhnt habe, freilich mit etwas Übung, nach diversen Gesprächen, Unterhaltungen oder auch nach einem Small Talk, sei es im Stehen oder gerne im Sitzen, ob in der Fußgängerzone oder an der Bar, statt einem gewöhnlichen „Tschüss“, ein „Gute Besserung“ zu wünschen.

Zupke, zu mir beim Griechen, sei es zunächst peinlich gewesen, diesen kleinen Seitenhieb, diese verbale Spitze oder versteckten Hinweis zu äußern und es habe ihn eine gewisse Überwindung gekostet. Aber die Tatsache, dass auch langjährige Freunde oder Bekannte, immer mehr nörgelten, zum Teil sogar ins unerträgliche Alles-Stänkern verfielen, habe ihn letztendlich davon überzeugt, seine Kommunikationsweise entsprechend anzupassen, vielmehr noch, seine Reaktion auf verbales Dauer-Nörgeln und Permanent-Murren zu verschärfen. Dieses latente Erwachsenen-Quengeln sei er über, mache ihn wormstichig, aber so wat von wormstichig, so Zupke zu mir beim Griechen in Bergheim!

Das sei der Grund, warum er sich letztens im privaten Freundeskreis, nach penetrantem Flüchtlings-Moppen, Mobbing-Gezitere und Gerechtigkeits-Quengeln, mit einem leisen

und freundschaftlichen „Gute Besserung“ verabschiedete! Diverse Freunde, so Zupke zu mir im "Poseidons Ruhe", hätten seine Anspielung kaum wahrgenommen, weshalb er etwas später, am wöchentlichen Doppelkopf-Stammtisch, mit ausdrucks voller Stimme ein munteres „Gute Besserung“ in die Kneipe geschmettert habe, was auch an Nachbartischen zum kurzfristigen Verstummen führte! Aber nur kurzfristig, es sei noch keine dauerhafte Besserung zu erkennen gewesen! Zupke, so Zupke zu mir, sei neulich sogar der emotionale Geduldsfaden gerissen, als er am Duisburger-Bahnhof auf der Toilette sitzend, vom Häuschen-Nachbar regelrecht von der Seite angefahren wurde, warum es denn hier nur einlagiges Toiletten-Papier gäbe und ob sich eine moderne Stadt kein zweilagiges Ritzen-Krepp leisten könne! Überall, wo man geht und sitzt, seien nur noch Nörgel-Fressen, so Zupke zu mir, mit erboster Stimme.

Er habe sein Verhalten deswegen verschärft, und sich bei einem spanischen Abend in Moers, etwas völlig Abwegiges geleistet, etwas völlig Aberwitziges, so Zupke. Das mondäne Pärchen am Nachbartisch sei dermaßen mit einem Dauer-Beschweren und Allzeit-Motzen aufgefallen, und habe sich selbst über die kleinsten Auffälligkeiten beschwert, dass Zupke sich ein Einschreiten mehrfach habe verkneifen müssen. Mehrfach! Er ließ es sich aber nicht nehmen, beim Verlassen des Lokals kurz an den Problem-Tisch heranzutreten und dem verdutzten Mecker-Pärchen, ein fröhliches „Gute Besserung“ zu wünschen!

Ein kurz aufbrausender Applaus, der neben sitzenden Gäste, brachte das Moser-Paar vollends zum Schweigen!

Durch diese Erfahrung motiviert, so Zupke zu mir zwischen Ouzo und Zaziki, habe er sämtliche Hemmungen verloren und im Zug neulich, sogar eine harte Nuss geknackt, als er einen narzisstischen Ehemann und System-Stänkerer zurechtwies, als dieser im Zug die verstörte Schaffnerin an nörgelte, wer denn im Beschmutzen Abteil für die ganzen Sauereien gefälligst verantwortlich sei!

Zupke habe sich passend eingemischt, dass für Sauereinen in Zügen der Fahrgast immer selbst verantwortlich sei, und dem perplexen Mecker-Ehemann obendrein ein „Gute Besserung!“ gewünscht, woraufhin sich die genervte Ehefrau ein kurzes Lächeln nicht verkneifen konnte.

Zupke würde neuerdings, nur noch, immer wieder, ohne darüber nachzudenken oder zu zweifeln, bei Verabschiedungen ein „Gute Besserung“ verwenden. Pauschal!

Egal ob Small Talk, Unterhaltung, Kneipen-Geschwätz, Grill-Abend, Zufalls-Treff oder Vereins-Pudelei, ob Verkaufs-Gespräch, Meeting, Zielverhandlung, kollegialer Talk oder Mitarbeiter-Gespräch, er würde immer ein „Gute-Besserung“ wünschen. Pauschal!

„Sicher ist sicher“, so Zupke zu mir beim Griechen am Wendekreis!

Die Menschen würden immer mehr darauf reagieren, zum Teil überrascht oder sogar positiv, einige Wenige könnten, wenn sie ein „Gute Besserung“ nach ihrem Motz-Anfall zu hören bekämen, ein verschmitztes Lächeln nicht unterdrücken!

Zupke, so Zupke zu mir, habe letztendlich sogar in Telefongesprächen ein „Gute Besserung“ gewünscht, selbst bei hochoffiziellen Gesprächen, die hochoffiziell zu

hochoffiziellen Zwecken mitgeschnitten würden, wie auch bei dem Telefonat mit Herbert Knackfuß, dem Leiter der Sparkassen-Filiale in Rumeln-Kaldenhausen, hätte sich Zupke mit einem „Gute Besserung!“ verabschiedet.

Mit Erfolg, denn, wie die hochoffizielle Tonaufnahme der Sparkasse beweisen würde, so Zupke zu mir in Bergheim, hätte Knackfuß das Gespräch mit einem einsichtigen „Dankeschön“ beendet!

Nachdem Zupke den letzten Ouzo geleert hatte, blieb er noch einmal abrupt in der Tür des Griechen stehen und drehte sich zu mir mit zwei abschließenden Worten um: „Gute Besserung!“



Zupke ist auf den Hund gekommen oder er hat seine Weisheit entdeckt!

Bild: Emanuelle Pieck

Glücklicher sein dürfen

Ich fand diesen Satz so schon: »Glück brauchst du nicht zu suchen, es ist eigentlich immer schon bei dir gewesen.«, weshalb ich ihn niedergeschrieben habe. Ich weiß nicht mehr, wer ihn mir gesagt hat oder ob ich ihn selber gedacht habe, es könnte auch ein Spruch von Hilde Knappschaft letztens vor dem Aldi in Schwafheim gewesen sein, die mit mir über Glück gesprochen hat, jedenfalls fand ich diesen Gedanken so schön und wäre froh, wenn er stimmen würde. Glück braucht man eigentlich gar nicht suchen, es ist vielleicht in vielen Kleinigkeiten unseres Lebens schon immer da, vorhanden, existent und parat! Es steckt vielleicht in kleinen Freundschaften, schönen Begegnungen oder netten Erinnerungen und wir vergessen einfach zu schnell, richten den Blick auf die falschen Dinge oder nur nach vorne. Wenn ich über solch einen Satz nachdenke, dann spreche ich oft auch mit anderen Menschen darüber, um verschiedene Perspektiven zu erlangen. Der Walter Rohrmacher sagte mir zum Beispiel, dass Zufriedenheit eine große Rolle bei Glück spielen würde. Und auch Dankbarkeit für das erreichte und für das, was wir haben. Der Blick muss also gar nicht immer auf besondere Ziele liegen oder das, was wir noch erstreben möchten, vielleicht eine Führungsposition, ein dickes Auto oder großes Haus mit Garten, sondern dem bereits erreichten mit mehr Dankbarkeit und Wohlwollen zu begegnen, ohne gleich die Worte von anderen im Ohr zu haben oder in einen Vergleich und Selbstentwertung zu gehen. Oppa Heinrich hat immer gesagt: »Sei nicht immer so hart zu dir selbst, keiner liebt dich dafür, dass du dich für andere zerreißt. Die, die dich wirklich lieben, lieben dich für viel einfachere und wertvollere Dinge!«. Das ist ein Satz, den man erstmal annehmen und für sich selbst akzeptieren muss. Ich darf mein eigenes Wertesystem entwickeln und nicht andere für mich? Ach so!
Dankbar sein, schöne Sache.

Die Edith aus dem Blumenladen in Bergheim, die sagte mir, Genügsamkeit macht sie glücklich. In einer Zeit, wo schon Kinder zwei Tablets haben, Handy, Überwachungsship und Spielekonsole, die Erwachsenen teilweise drei Autos und Häuser haben, die so groß sind, dass ein Mensch sie kaum putzen könne, da mache sie die Einfachheit der Dinge viel glücklicher. »Also, ich muss nicht immer erreichbar sein. Ich bin mit den Blumen auch völlig zufrieden, denen kann ich alles erzählen und die hören mir zu! Die hören zu!« Einen Schritt zurück, um zwei vorwärtzugehen, das muss man vielleicht erstmal lernen, denn uns sagt man ja immer, Volldampf voraus, aushalten, funktionieren und so. Genügsamer sein dürfen. Die Erwartungen von anderen und die eigenen überprüfen und relativieren dürfen. Schön.

Der Frank Vogelfrei erzählte mir letztens vor dem Kindergarten in Trompet, dass er „glücklich sein“ nun übe, das habe ihm der Familientherapeut auch nochmal klargemacht, der Vogelfrei hätte nun mal vom Elternhaus keinen Blick dafür mitbekommen, was eigentlich wirklich glücklich macht! Vogelfrei wisst zwar, was er will, aber nicht, was er braucht. Das ist tatsächlich ein Dilemma! Die Eltern vom Frank sagten ihm immer, er

würde glücklich werden, wenn er Rechtsanwalt werden würde, dann könne er auch die väterliche Kanzlei übernehmen, wie das ja auch Franks Vater mit seinem Vater gemacht hatte und das würde Franks Vater tatsächlich glücklich machen. Frank wäre jetzt erst mit fünfzig Jahren klar geworden, dass es ihm nicht glücklich macht, seinen Vater glücklich zu machen.

»Besser spät, als nie.«, sagte ich da noch.

»Besser vor dem Ende nochmal neu aufblühen, als ein Leben lang mit Blattläusen herumzulaufen!«, sagte auch die Edith aus dem Blumenladen, die sich gerne durch die Blume ausdrückt.

Vogelfrei übe also jetzt zu bestimmten Zeiten im Alltag, was er wirklich braucht und nicht, was er wirklich will, bzw. übe er das glücklicher sein, indem er Rituale und Gewohnheiten einführt, die mit Belohnungen, Bedürfnissen und schönen Dingen zu tun haben. Es sei ihm gerade anfangs total schwergefallen, sich zu belohnen oder überhaupt zu definieren, was schön für ihn ist, was seine eigenen Bedürfnisse sind. Zu erkennen, was er braucht. Vogelfrei hätte die Tendenz, so sein Therapeut, immer viel zu groß zu denken und die kleinen Dinge, die vielleicht viel schneller und viel freundlicher glücklich machen, die würde Vogelfrei permanent und andauern übersehen. Also Bundestagsabgeordneter oder Geschäftsführer zu werden mache auch glücklich, so sein Therapeut, aber dazu muss man vielleicht andere Kontrahenten ausschalten, begrenzen, manipulieren oder emotional stehen lassen, also man muss als Narzisst durch die Welt laufen.

Das mache weniger freundlich glücklich, so sein Therapeut und das könne er, so Vogelfrei zu mir, schon ganz gut nachvollziehen. Er sei da oft wie Hans Guck in die Luft, immer den Blick nach oben, nur eine Richtung und stringent, immer voran, bis man über seine eigene Schnelligkeit stolpert!

Er und seine Familie würden nun feste Zeiten im Alltag haben, wo sie einfach nur Quatsch machen, spielen, basteln, Dreck produzieren oder sogar Sachen auch mal kaputtgehen und Vogelfrei, so Vogelfrei zu mir, würde schon immer mehr fühlen können. Also glücklicher sein. Er könne schon viel besser mit sich sein, müsse nicht immer 110 % bringen, um es allen recht zu machen oder entwickle nicht mehr ganz so große Erwartungen.

Das „Glücklich sein“, integrieren, ritualisieren, ins Leben lassen, zulassen, ausbauen, beibehalten und endlich wieder mehr zu sehen, als Insel, als Anker, als etwas Wichtiges zu betrachten und in einfachen Dingen zu entdecken, diesen Gedanken, fand ich ganz schön! Um glücklicher zu sein, in dieser bewegenden Zeit, sollten wir vielleicht weniger auf große und fernliegende Dinge achten, sondern mehr das wiederentdecken, was wir längst haben und uns als Mensch schon längst ausmacht.

Es wäre doch ein wohltuender Gedanke, das Glück schon immer da war.

Was ist ein Glücksmoment?

Wenn wir auf der Suche nach Glück und Liebe, endlose Meere durchqueren.

Wenn wir mächtige Berge besteigen, um Stärke zu beweisen.

Wenn wir trostlose Wüsten durchqueren, um es anderen zu zeigen.

Wenn wir in zornigen Stürmen standhaft stehen bleiben, um anderen und der Welt zu trotzen.

Wenn wir steinige Wege durchschreiten, auf der Jagd nach Anerkennung.

Wenn wir in reißenden Flüssen gegen den Strom schwimmen, um unsere Identität zu finden, immer getrieben von der Suche nach Glück.

Aber wenn vor dir etwas auftaucht, von jetzt auf gleich im Lichte steht, und du plötzlich bemerkst:

Glück braucht das alles nicht.

Es braucht weder Mühen noch besondere Stärke,

keine Wüsten, kein Bezwingen, kein Trotzen

und kein Standhaft bleiben.

Es war immer bei dir.

Dann ist das ein Glücksmoment.



Sei hart zu dir selbst

Der Mensch wächst
Der Mensch schreitet voran
Das Individuum produziert
Der Charakter entwickelt, forscht, entwirft
Wir fabrizieren, stellen her, kreieren
Vollbringen Wunder um Wunder
Wo es nur geht

Er setzt in die Welt
führt vor, schöpft und erschafft
Ob Gutes oder Schlechtes
Verluste oder auf Kosten von
Es geht voran

Wir stellen uns hinten an
Denn wir kennen nur Wachstum
Der Blick geht nach oben
Wo all die großen Sachen warten
Und die kleinen längst verloren
Der Alltag wächst uns über den Kopf
Wir kennen nur „Stärke zeigen“
Und keine Krisen
Es ist längst bewiesen
Die Menschen führen an
Und sind Riesen

Es wird dir früh eingeimpft
Sei hart zu dir selbst
Steh deinen Mann
Steh einmal mehr auf
Mit dem Kopf durch die Wand
Immer gegen den Wind
Halte durch
Sei weiter blind