

# Zusammenhalt als (über-) Lebenskraft

Ein Zine für Menschen, die sich  
als Viele definieren



von J.  
([verqueert@gmx.de](mailto:verqueert@gmx.de))

**„Die Hölle ist ein Traum der nie endet.  
Aber wie bin ich hier hinein geraten. Was  
muss ich tun um endlich aufzuwachen?“**

-Michael Ende -

Es ist ein langer, steiniger Weg. Nicht selten strandeten wir in auswegloser Mutlosigkeit, ohnmächtiger Frustration und gefühlter Hoffnungslosigkeit. Obwohl irgendwo in uns die Hoffnung auf ein anderes Leben nicht aufhörte zu keimen... Ich kann nicht 100 prozentig sagen, dass der Alptraum jetzt vorbei ist. Dass wir uns vollkommen von den Fesseln unserer Vergangenheit befreit haben. Und dass es nun keine Rückschläge mehr gibt. Aber ich weiß, dass wir uns Freiräume geschaffen haben - Innen, so wie Außen. Ich weiß, dass wir nicht aufhören für ein Leben nach unseren Bedürfnissen, Grenzen und Wünschen zu kämpfen. Ich weiß, dass wir aufgewacht sind.

In diesem Heft möchte ich, über die Dinge schreiben, die uns geholfen haben eigene Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen. Das, was wir brauchten um stark verankerte Denk- und Verhaltensweisen zu hinterfragen und über das, was uns half, herauszufinden, wie wir Leben möchten<sup>1</sup>

---

1 Dabei handelt es sich um Dinge, die wir als hilfreich erleben. Es geht mir nicht darum, euch eine Meinung vorzugeben oder zu behaupten, so muss es sein. Was letzten Endes für jede\_n einzelne\_n für euch brauchbar erscheint, liegt bei euch. Ich sehe dieses Heft als eine Art individuellen Erfahrungsbericht. Was ihr daraus macht bzw. wie ihr es

**„ Ihr müsst für euch eine Entscheidung treffen, wie ihr Leben wollt“**

Dieser Satz enthält so viele Wahrheiten und dennoch war es für uns jener, der lange Zeit so schwer zu begreifen war. Ich habe versucht zu hinterfragen, warum dies so gewesen ist. Letzten Endes bin ich zu dem Schluss gekommen, dass er zwei wesentliche Aspekte enthält, die wir lange Zeit nicht verstehen konnten.

Zum einen ging es um den Aspekt des Zusammenhaltes von uns als Mannschaft, zum anderen um das Nicht wissen, was jede\_r von uns möchte.

Was sollte das überhaupt sein, dieses „Möchten“. Lange Zeit war mir nicht bewusst, dass es einen Unterschied zwischen möchten und müssen gibt.

Das führte zu enormen Kommunikationsschwierigkeiten zwischen mir und Unterstützer\_innen.

In Gesprächen wurde mir oft zugeschrieben, dass ich die Sachen, die der Kult von mir verlangt nicht freiwillig mache. Mit mir sehr zugewandten Gesten hörte ich permanent Sätze wie: „aber das möchtest du doch gar nicht machen.“ Ich war mir dessen sehr unsicher.

Wenn man von klein auf lernt, dass Bedürfnisse und Grenzen kontinuierlich nicht beachtet werden.und das es klare

---

bewerten möchte, bleibt ganz bei euch

Vorstellungen gibt, was man zu möchten hat, ist es unfassbar schwierig ein Gefühl dazu zu entwickeln.

Erst als mir eine Freundin den Unterschied zwischen „möchten“ und „müssen“ erklärte gelang es mir langsam genau dies heraus zu finden: Was möchte ich eigentlich...

Ich esse für mein Leben gerne Pizza. Es mag vielleicht banal klingen, aber genau dieses Beispiel bildete eine Grundlage für mein Verstehen.

Sie fragte mich, wie sich das für mich angefühlt hatte, als wir zusammen Pizza gegessen haben.

Das hat sich in meinem Bauch und Herz angenehm angefühlt. Dann fragte sie mich, wie sich die Treffen mit dem Kult anfühlten.

Auf Grund dieser Fragestellung erkannte ich für mich den Unterschied in meinem Bauch und Herz zwischen „möchten“ und „müssen“:

**Wenn sich etwas gut anfühlt, dann mag ich es.**

**Wenn ich etwas mag, dann möchte ich es..  
Dahingegen ist „müssen“ immer mit einer Art Zwang verbunden. Ich mache, die Dinge nicht weil ich sie möchte.oder mag.**

**Das was sich für mich gut anfühlt, kann mir kein Mensch vorschreiben, egal wie lieb ich ihn vielleicht habe oder wie mächtig er\_sie auf mich wirkt.**

Zurück, zu dem ersten Aspekt der Kraft des Zusammenhaltes von uns als Mannschaft. Hierfür möchte ich euch eine kleine Geschichte erzählen:

### Die Kraft des Regenbogens

*Im Reich der Farben ist es dunkel und kalt geworden. Aus finsternen Regenwolken tropfen große Regentropfen, die so dick und gewaltig sind, dass der Boden zerspringt, sobald diese aufschlagen. Ratlos haben die Farben sich versammelt um zu beratschlagen, was nun zu tun ist. In einem Punkt sind sie sich alle sicher, es kann nur eine Farbe geben, die das gewaltige Unwetter anmalen kann. Die Frage ist nur welche.*

*So fangen die Farben an wild zu streiten. Jede ist davon überzeugt, dass sie die wahre Farbe ist. Während ihres Streites bemerken die Farben nicht, dass es immer dunkler um sie herum wird.*

*Plötzlich kommt ein Stern aus einer fernen Galaxie zu den Farben und spricht: „Ihr lieben Farben. Bemerkst ihr nicht, was ihr da gerade macht? Gewiss, jede Einzelne von euch ist auf ihre Besondere Art stark. Du Gelb, bist voller Energie und Lebensfreude und du, Grün, bist ein wahrer Hoffnungsträger voller Abenteuerlust. Dein klarer Kopf und deine Ruhe, Blau, sind phänomenal und deine Wärme, Orange, ist deine größte Stärke. Du, Lila, strahlst*

sehr viel Geborgenheit und Sanftmut aus. Und du Rot, bist eine großartige Signalfarbe voller Mut. Ihr habt alle eure Stärken, aber keine Farbe wird es alleine schaffen, die Dunkelheit zu besiegen. Hoffnungslos blicken die Farben dem Stern entgegen. „Dann ist wohl alles verloren“, spricht das Blau. „Ganz im Gegenteil“, erwidert der Stern. „Schaut einmal wie viel Stärke jede Einzelne von euch besitzt. Was meint ihr, was passiert, wenn ihr euch zusammen tut? Alleine könnt ihr es nicht schaffen. Aber gemeinsam seid ihr stärker als die allergrößte Dunkelheit.“ Mit diesen Worten verlässt der Stern die Farben. Diese aber fangen an, sich gegenseitig zu zuhören und wahrzunehmen. Dabei rücken sie immer dichter aneinander, ohne dabei, die Grenze der jeweils anderen zu überschatten. So entsteht ein wunderschöner Regenbogen, der so hell und kraftvoll leuchtet, dass die Dunkelheit weicht.

Wir haben die Erfahrung gemacht, wie wichtig es ist, dass wir Innen zusammen kommen, uns zuhören, gegenseitig unterstützen und uns einigen um so nach Außen als eine bunte Einheit auftreten zu können. Wir lehnen den Begriff der Hauptperson ab, denn für uns ist jede\_r auf ihre\_seine ganz besondere Art von großartiger Wichtigkeit. Es gab Zeiten, da war das anders. Zwar fanden sich immer mehr Kleingruppen, aber

es herrschte ein permanenter Krieg. Innen, sowie Außen. Anstatt uns aufeinander abzustimmen, polterten die unterschiedlichsten Lebenseinstellungen, Wünsche und Bedürfnisse wie Feuerbälle aufeinander.

Ich verstand nicht, warum so eine große Macht in uns, Dinge tat, die uns in Gefahr brachten. Ich konnte nicht verstehen, warum uns auch Innen schweres Leid zugefügt wurde.

Irgendwann begriff ich, dass die mächtigsten Personen Innen, dies nicht aus grundlegender Überzeugung taten, sondern aus Angst.

Vielleicht bin ich mit meinen Lebenswünschen zu schnell hervor geprescht. Vielleicht habe ich dabei vergessen, die anderen mitzunehmen, zu beachten und zu respektieren...

Immerhin hatte ich zahlreiche Möglichkeiten und Augenblicke, in denen ich die andere Welt<sup>2</sup> kennen lernen und neue Erfahrungen zu machen konnte.

Mittlerweile bin ich davon überzeugt, dass jede\_r von uns aus einem krassen (Über-)Lebenstrieb gehandelt hat.

Zunehmend kristallisierte sich heraus, wir brauchten Innen eine Basis um miteinander Leben zu können. Aber wie sollte diese aussehen?

Ich fing an mich mit Herrschaftsformen auseinander zusetzen. Welche Herrschaftsformen gab es im Lauf der

---

2 Die andere Welt = die Welt außerhalb des Kultes

Geschichte? Welche davon kommt der am nächsten, in der wir groß geworden sind? Welche davon ähnelt unseren Inneren Strukturen? In welche Art von Gemeinschaft möchten wir leben? Ich möchte euch ein paar Herrschaftskonstrukte kurz erläutern.

Aristokratie: Herrschaft des Adels bzw. der „ Besten“

Diktatur: Zwangsherrschaft durch eine Person oder Gruppe

Monarchie: Herrschaft durch eine königliche Person (geschichtlich glaubten die Menschen, dass diese Person von Gott dafür ernannt wurde)

Demokratie: Herrschaft durch das Volk bzw. durch Personen, die vom Volk gewählt wurden

Anarchie: Es gibt keine Herrschenden

Wir haben für uns die Entscheidung getroffen, dass wir keine innere Herrschaft haben möchten. Dennoch ist es uns wichtig, dass wir einen Konsens finden. Sprich, dass unser Lebenskonstrukt sich für jede\_n einzelne\_n gut anfühlt. Wenn Entscheidungen getroffen werden, dann gemeinschaftlich. Ebenso haben wir eine Art Verhaltenskodex erstellt, wie wir mit einander umgehen möchten. Das bedeutete unter anderem auch, dass wir uns Innen nicht mehr gegenseitig verletzen und bestrafen.



## Die Würde des Menschen ist unantastbar

Vielleicht ist euch der Begriff der Menschenrechte bereits geläufig. Uns war er das lange Zeit nicht. Menschenrechte sind für alle Menschen da. Unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft und Glauben.

Im Lauf der Geschichte gab es immer wieder Menschen, die andere Menschen unterdrückten, quälten und ausbeuteten. Um dem ein Ende zu setzen entstand die Idee der Menschenrechte<sup>3</sup>.

Der Grundlegende Gedanke dahinter, : alle Menschen sind gleich!

Wir haben alle ein fühlendes Herz, das schlägt, ein denkendes Gehirn, das hinterfragen kann und Gefühle, die es Wert sind, beachtet und respektiert sind. Wir müssen alle Essen und Trinken um Leben zu können, sowie jeder Mensch auch auf Toilette muss.

Dennoch gibt es immer wieder Menschen, die meinen „besser“ als andere Menschen zu sein.

Menschen, die nach Macht streben und alles dafür tun um so viel Macht, wie nur möglich an sich zu reißen.

Jedenfalls haben sich irgendwann Menschen

---

3 Die Menschenrechte existieren in heutiger Zeit. Ich finde diese unendlich wichtig. Dennoch werden sie weltweit oft (noch) nicht eingehalten. Für uns ändert dies, aber nichts an ihrer Bedeutung. Und es ändert auch nichts an der Tatsache, dass ein Verstoß gegen diese theoretisch strafbar ist.

zusammen getan um für die Gleichheit von Wert und Lebensberechtigung aller Menschen zu kämpfen.

Daraus entstanden die Menschenrechte.

Hier sind einige Auszüge der Menschenrechte, die wir besonders wichtig finden. Ihr könnt aber auch im Internet nach weiteren Menschenrechten schauen um ein ganzheitliches Bild zu bekommen.

**Artikel 1:** Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen sich im Geiste der Brüderlichkeit (Schwesterlichkeit) begegnen

**Artikel 3:** Jede\_r hat das Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit der Person

**Artikel 5:** Niemand darf der Folter oder grausamer, unmenschlicher oder erniedrigender Behandlung oder Strafe unterworfen werden

**Artikel 20.2:** Niemand darf gezwungen werden, einer Vereinigung (Gemeinschaft/Kult) anzugehören

Ich möchte nun von unseren gemeinschaftlichen Strukturen zum individuellen Fühlen, Denken und Handeln kommen.

**„Was bedeutet es für dich dumm zu sein?  
Würdest du sagen ein Mensch, der nicht  
lesen und schreiben kann, weil er es nie  
gelernt hat, ist dumm?“**

Grundüberzeugungen hinterfragen

Wie finde ich heraus, welche Gedanken und Gefühle selbstbestimmt sind? Wie erkenne ich, dass mein Gefühlserleben und Gedankengut in dem Käfig meiner Sozialisation bewegt? Wie schaffe ich es, aus diesem Käfig auszubrechen?

Für mich war es dafür super wichtig zu verstehen, was Sozialisation ist und wie sich diese auf mein Fühlen, Denken und Verhalten auswirkt.

Sozialisation ist ein lebenslanger Prozess, in dem der Mensch lernt, sich und sein Verhalten an die gesellschaftlichen Regeln anzupassen um sich in der Gesellschaft zurecht zu finden.

Dabei werden Gefühle, Gedanken und Verhalten des\_der Einzelnen\* geprägt. Diese Prägung ist uns erst mal nicht bewusst.

Sich diese Prozesse bewusst zu machen, habe ich als anstrengend, aber auch als unendlich befreiend erlebt.

Ein Freund von mir erzählte mir von Attributionen. Attributionen sind Zuschreibungen von Ursachen, die unser Gehirn unterbewusst einem Geschehen

zuordnet.

Wenn ich zum Beispiel mit einer Person telefoniere und plötzlich ist das Gespräch beendet, habe ich sofort eine Idee, warum das so ist.

Eine Studie hat herausgefunden, dass diese Attributionen je nach Sozialisation verschieden sind. Männlich sozialisierte Menschen bilden häufiger externale Attributionen (d.h. die Ursache nicht bei sich sehen). Während weiblich sozialisierte Menschen viel häufiger internale Attributionen bilden (d.h. die Ursache in sich sehen)

Auf mein Telefonat bezogen bedeutet dies, ich könnte automatisch denken, die Verbindung sei unterbrochen worden (externale Attribution) oder ich könnte automatisch denken, ich hätte etwas falsches gesagt, sodass die andere Person aufgelegt hat (internale Attribution).

Das Bewusstsein für dieses Phänomen, habe ich als große Entlastung wahrgenommen. Oft wenn mich Menschen nur seltsam angeschaut haben, dachte ich sofort, ich hätte etwas falsch gemacht. Das denke ich heute auch noch oft. Aber nun habe ich die Möglichkeit, diesen Gedanken zu hinterfragen. Meistens werde ich dadurch schon entspannter. Und wenn nicht, dann spreche ich die Person darauf an.

Überhaupt fand ich es super wichtig den unterschied zwischen männlicher und

weiblicher Sozialisation zu verstehen. Nur denke ich, dies an dieser Stelle ausführlicher zu erläutern ginge zu weit. Denn ich möchte noch auf ein anderes Phänomen von Sozialisation hinaus.

Sicherlich sind vielen von euch die Begriffe von „Mind-Control“ und „Programmierung“ schon zu Ohren gekommen. Ich mochte beide Begrifflichkeiten nie. In mir tauchte ein immer lauter werdender Gedanke auf, ich bin doch kein Computer. Ich glaube nicht, dass ein Mensch das Bewusstsein einer anderen Person komplett kontrollieren, programmieren oder steuern kann.

Ich glaube an den freien Willen der Menschen. Ich glaube daran, dass jeder Mensch selbstbestimmt entscheiden kann. Und dass jeder Mensch reflektieren und hinterfragen kann.

Ich möchte damit nicht bestreiten, dass es Menschen gibt, die versuchen, durch, wie ich finde, grausame Konditionierungen, einen perfekt funktionierenden Menschen zu erschaffen. Aber ich glaube nicht, dass dies funktioniert.

Der für mich beste Beweis dafür ist, dass ihr gerade dieses Heft lest...

Selbstverständlich kennen wir die Situationen, in denen ein Wort, eine Melodie, ein Zeichen ausreicht, um wieder ganz im Sinne des Kultes zu funktionieren. Ich weiß noch zu gut, wie mutlos mich das

oft gestimmt hat. Ich habe so oft gehört, das sind Programme, die machen das, dass ihr so funktioniert.

Ich fand diese Begründung so unendlich frustrierend.

Erst als ich mir bewusst wurde dass Programme im Endeffekt nichts anderes als konditionierte Verhaltensweisen sind, kam das Gefühl von Handlungsfähigkeit wieder. Zum Beispiel haben viele von uns gelernt, dass wir bei einer roten Ampel stehen bleiben müssen.

Sobald wir eine rote Ampel sehen, passiert es eigentlich ganz automatisch, dass wir stehen bleiben.

Wir denken nicht darüber nach, warum wir uns so verhalten.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es eigentlich „nur“ darum geht, sich diese Prozesse Bewusst zu machen um handlungsfähig zu werden.

Es ging ganz viel darum zu hinterfragen. Warum fühle ich mich auf eine bestimmte Art und Weise, wenn zum Beispiel ein bestimmtes Wort fällt. Warum verhalte ich mich so?

Die Begriffe Programmierungen und Mind-Control wirkten auf mich wie eine höher gestellte Instanz, die nicht zu durchbrechen schien. Ich fühlte mich dadurch oft entmündigt und handlungsunfähig gemacht. Abgesehen davon, dass ich diese Begrifflichkeiten entmenschlichend finde, da sie mir den freien Willen absprechen.

## Die Macht der Diagnose

Ähnlich geht es mir mit der Diagnose DIS (dissoziative Identitätsstörung). Als ich diese das zum ersten Mal hörte, drehte sich in mir mein Magen um. So oft, habe ich gehört, dass ich lernen muss diese zu akzeptieren, damit es mir und uns besser geht.

Ich habe diese niemals für mich akzeptieren können und lehne sie immer noch ab. Trotzdem geht es mir/uns gut. Ich habe nicht im geringsten das Gefühl, von einer gestörten Identität. Ich weiß, wer ich bin, was ich möchte und was nicht. Ich weiß, wo meine Stärken und Fähigkeiten liegen und mir sind auch die Dinge bewusst, die ich verändern möchte., Ich habe Träume, Wünsche, Ziele und Meinungen. So wie ich, das weiß, weiß das auch jede\_r andere\_r von uns.

Ich frage mich, wie es möglich ist, dass irgendwelche Ärzte dahin kommen können und behaupten, unsere Identität sei gestört. Ich finde das ziemlich anmaßend und massiv grenzüberschreitend.

Abgesehen von diesem Aspekt, finde ich auch die Kategorie von Krankheit, der die Diagnose untergeordnet ist, dermaßen falsch.

Ich fühle mich weder krank noch gestört. Ich betrachte Dissoziation als Phänomen und nicht als Symptom. Ich finde, es unendlich faszinierend, welche Schutzmechanismen unser Gehirn entwickelt

um zu Überleben.

Durch den Stempel der Diagnose kommt ein Prozess in Gange, den ich absolut nicht gutheißen kann und falsch finde. Es ist eine einfache Strategie von Gesellschaft, die Verantwortung von sich weg zuschieben. Der Fokus richtet sich auf das individuelle Erleben des einzelnen Menschen. Anstatt zu schauen, was müsste sich gesellschaftlich verändern um die Gewaltstrukturen zu durchbrechen und dem etwas entgegen zu setzen.

Außerdem hatte ich stets das Gefühl, dass mir suggeriert wurde, das Problem liegt in euch. Ihr seid der Fehler.

**Aber nicht wir, sind Mangelware, sondern unsere Gesellschaft.**

Ich finde es schlichtweg unfair, respektlos und abwertend, wenn unser überlebenswichtiges Lebenskonstrukt als Symptom gewertet wird.

Ich habe Texte gelesen, in denen DIS als Dissoziative Identitätsstruktur bezeichnet wird. Diese Begrifflichkeit finde ich schon wesentlich wertschätzender. Aber dennoch liegt es mir fern, mich einem Begriff zugehörig zu fühlen, der Teil einer F- Diagnose ist.



## Mutmacher

Texte (Lieder), die uns bestärken

### Brennen

Ja ich will leben - will nicht nur atmen  
Nein ich will brennen, und es gibt nichts  
zu verlieren

Lieber drei Jahre Abenteuer  
Als dreißig Jahre lang am Leben zu  
erfrieren

Ja ich will leben - das heißt auch kämpfen  
gegen das Sterben und das ist auch Teil  
von mir

ja ich will leben, lebendig kämpfen  
ja ich will brennen, zusammen mit dir

Ja wir sind alle hier wie die Tiere,  
domestiziert und eingesperrt  
und wir laufen ganz gut im Getriebe  
voll stummer Schreie, die keiner hört

Und wir erzählen uns schon das hier wär  
das Leben  
doch hinterm Riegel fängt das Leben doch  
erst an  
und Leben - das ist mehr als ein  
Pulsschlag  
und ein paar Perlen zum Gesang

Und du hör auf, hör auf mir zu erzählen  
es gibt nichts anderes, viel zu lang hab  
ich's geglaubt

du hast mich um meine Träume  
und meine Tränen so lang beraubt

Frag dich selbst, bist du glücklich mit  
deinem Leben?

Ist das, was du machst, wirklich das,  
was du machen möchtest?

Sparst du Zeit, und wofür sparst du sie?  
Wenn es einen Film über dein Leben gäben  
würde, würdest du ihn dir anschauen, würde  
er dich faszinieren?

Sechs Euro für eine Stunde auf der Arbeit  
Was würdest du zahlen für eine Stunde an  
einem sonnigen Tag im Park?

Drei Kaffee auf der Raste kosten soviel  
wie eine Stunde deines Lebens.

Würdest du in deinem Leben etwas anders  
machen,

wenn du wüsstest das du nächstes Jahr  
stirbst?

Was sagt dir, dass du denn überhaupt noch  
lebst?

Jeder Moment Leben der uns aus der  
Gegenwart geklaut wird ist einer, der  
verloren sein wird für immer.

Und hast du Ideen oder haben Ideen dich?

Fühlst du dich manchmal auch auf eine  
bestimmte

Art und Weise einsam?

Eine Art und Weise, die Worte nicht  
beschreiben können?

Fühlst du dich manchmal auch auf eine  
bestimmte

Art und Weise unruhig, eine Art und Weise  
die dich fast zerfrisst?

Du bist dein Ticket aus diesem Käfig -  
du bist dein Ticket aus dieser Welt  
Wir liegen alle in der Gosse -  
und voller Sterne ist die Welt

Wir liegen alle in der Gosse -  
und voller Sterne ist die Welt

Früchte des Zorns

### Leuchten meiner Farben

Du hast dein großes Arbeitslos gezogen  
in leeren Händen hältst du den Bescheid  
du wünschst du hättest eben nicht gelogen  
als sie fragten, ob du arbeitswillig seist

In dir schlummern mannigfach Talente  
doch zu welchem Preis gibst du sie her?  
Ein Ende haben solls erst mit der Rente  
wird dir gesagt, doch ich will deutlich  
mehr

Ich nehm mir wieder das Leuchten meiner  
Farben  
Ich leg mir vor ein unbeschriebnes Blatt  
Ich flick zusammen, was die zerrissen  
haben  
deren Leere Sinn und Form und Unsinn hat

Ich hol mir wieder die Hoffnung auf

Gelingen

entwickle neu meiner Stimme Klang  
ich will zurück das unbeschwerte Singen  
was verboten wurde immer wenns gelang

Ich träum sie wieder die unerwünschten  
Träume  
ich werd sie finden, die ungetrübten Seen  
besetz mit dir die unbelebten Räume  
und will darin unsre Freiheit wachsen sehn

Ich hol mir wieder, was ich nie haben  
durfte  
ich klau euch das, was ihr mir niemals  
gabt  
ich nehm mir alles, wessen es bedurfte  
für ein gutes wildes Leben Tag für Tag

Ich nehm mir wieder, was ihr mir habt  
genommen

Ich hol mir jetzt, was zu mir gehört  
forder zurück was ich nie hab bekommen  
und werde schreien, dass es eure Ruhe  
stört!

Des Wahnsinns  
fette Meute

## Computer

Wünsche und Träume fliegen heute tief  
bleierne Steine darauf abgezielt  
zu brechen und verletzen  
den Stolz den wir tragen  
doch so fest - hört gut zu  
könnt ihr uns nicht schlagen

wir sind kein Computer  
der sich programmieren lässt  
wir können hinterfragen, fühlen, denken  
und frei handeln  
wir sind keine Marionette  
wollen eigne Wege gehn  
und in der tiefsten Verletzlichkeit  
könn wir für einander gerade stehn

ein Schauer aus Demut bricht auf uns herab  
mit lüsternen Blicken beginnt das Attentat  
um das Leben zu töten  
das in unsern Adern schlägt  
doch unser Wille hält sie aufrecht  
die Hoffnung, die uns trägt

wir sind kein Computer  
der sich programmieren lässt  
wir können hinterfragen, fühlen, denken  
und frei handeln  
wir sind keine Marionette  
wollen eigne Wege gehn  
und in der tiefsten Verletzlichkeit  
könn wir für einander gerade stehn

mit Schwerkraft geboren

ein Bett aus kalten Fäusten  
mit Angst und Zweifeln  
eure Lügen, die aufleuchten  
sind jetzt entblößt  
durch Wahrheit und Vertraun  
in uns eigne Brücken zu baun

### **Passt aufeinander auf Songtext**

Wenn der Morgen dich mit Angst begrüßt und  
du weißt weder ein noch aus,  
wenn die Unruhe dich nicht schlafen lässt  
passt aufeinander auf.

Wenn du zerbrochen bist und nicht mehr  
weiter weißt und die Hoffnung hängt sich  
auf,  
wenn du kein Licht mehr siehst vor lauter  
Dunkelheit  
passt aufeinander auf.

Wenn du nicht mehr weißt was dir gut tut  
und du nicht sagen kannst was du brauchst,  
wenn du dich selbst verloren hast  
passt aufeinander auf.

Wenn du weg willst und du weißt nicht  
wohin, obwohl du alles hast, was du  
brauchst,  
dann renn weg um wieder anzukommen  
passt aufeinander auf.

Wenn das Ziel so fern ist und der Mut so  
klein und die Sehnsucht reibt dich auf  
bleib doch noch, bleib einfach da  
passt aufeinander auf.

Wenn du die Wunden mit verseuchten Fäden  
nähst und du findest keinen Weg raus,  
wenn das alte Muster dir durch's Haar  
streicht  
passt aufeinander auf.

Wenn die Welt sich dumpf und morsch  
anfühlt, und du hast Steine in Brust und  
Bauch  
Mach irgendwas, wein, schrei und tanz  
passt aufeinander auf.

Wenn du glaubst, dass das Leben nicht mehr  
weitergeht und dass da niemand ist der  
dich braucht  
es geht vorbei, glaube mir  
passt aufeinander auf.

Wenn die Steine sprechen, weil der Zorn  
groß ist, und auf den Straßen hängt  
dichter Rauch  
verliert nicht den Kopf, bleibt zusammen  
passt aufeinander auf.

Wenn du nicht weißt, wo du dich halten

kannst und der Sturm frisst schon dein  
Haus

hol dir Hilfe, das geht nicht allein  
passt aufeinander auf.

Ich werde bei dir bleiben und dich  
erinnern, dass du stark bist ich vergess  
das manchmal auch.

Diese Scheißzeit geht vorüber  
sie fängt an und sie hört auf.

Ich werd dich in den Arm nehmen und dich  
beißen

diese Stunden kenne ich auch.  
Ich bleibe hier, ich bleib bei dir  
passt aufeinander auf.

Passt aufeinander auf, pass auf dich  
selber auf.

Früchte des Zorns