

## **Leichtigkeit und Schwermut**

Leichtigkeit und Schwermut

### LEICHTIGKEIT

Man sagt, im Frühjahr wacht man auf

Bekommt tolle Gefühle

Das Jahr in seinem vollen Lauf

Neue Regeln, bessere Ziele

-

Keine Depressionen mehr

Die Welt ist doch so einfach

Die Gedanken waren so leer

Nun regiert die Eintracht

-

Mit voller Energie voran jetzt

Schau mir in die Augen

Wurden beide arg verletzt

Ich lebe wieder, kanns kaum glauben

### SCHWERMUT

Doch der Alltag stellt sich ein

Wo sind die ganzen Blüten

Wollte doch ewig glücklich sein

Dich voll und ganz behüten

-  
Die Arbeit nervt, das Aufstehen auch

Jeden Tag das Gleiche

Wie ein zäher, langer Schlauch

Innerlich tot wie eine Leiche

-

Der Winter naht und es wird kalt

Jünger wird man auch nicht

Hab was verpasst, so denk ich halt

Man holt mich ab mit Blaulicht

## DIE LÖSUNG

Die Mischung machts, hab das gelernt

Zulassen der Gefühle

Die Liebe war so weit entfernt

Lauter dumme Spiele

-

Achtsamkeit und die Entspannung

In diesen schweren Zeiten

Kein Grübeln bis in die Verbannung

Lass mich nicht verleiten

-

Jede Jahreszeit des Lebens

Hat für uns was zu bieten

Die Traurigkeit, sie war vergebens

Auggeben? Ich werd mich hüten.

© **Roman Reishl**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)