LIEDTEXT: Die liegende 8

Es ist zum Haare raufen,
mein Innen und mein Draussen,
zwei Welten, die sich nicht verstehn,
wie soll ich da den Weg nur sehn?

In meinem Herz sitzt ein dicker Kloss,
das Chaos in mir ist riesengross.
Schon der Alltag überfordert mich,
das alles schaff ich einfach nicht.

Versuch's mal mit der liegenden Acht,
darin liegt so unglaublich viel Kraft.
Fünf Schritte zurück zu dir selbst,
weil du dir die richtigen Fragen stellst.

Schau nach innen, nimm es wahr,
alles, was da ist, darf sein, ganz klar.
Vertrau der leisen Stimme in dir und
mach den ersten Schritt,
gleich jetzt und hier.

Einfach ICH sein, ganz bei mir,
der Schatz lag lange schon in mir.
Jetzt grab ich ihn aus, Stück für Stück,
die Kraft, die mich führt, ist zurück.

Tatjana Bangerter