

wenn du wieder drohst, dich zu verlieren  
und dir nicht gelingt, dich einzufangen  
oder es zu spät ist – schon passiert  
alles in dir ringt, dich übermannt

wenn du dich erschöpft hast  
gerade keinen plan hast  
wie du keinen plan machst  
und runterkommst

leer und überflutet  
so sehr du auch versuchst  
es ist irgendwas verblutet  
und du siehst verschwommen  
jeder meter wird zum marathon

wenn du wieder an dir selbst erstickst  
ist alles um dich rum oder bist du verrückt  
gedanken wiederholen dich in ner matrix  
wenn du den punkt passierst, an dem es kippt

wenn wieder nichts genug ist, was du tust  
was du bist und denkst und kannst und  
weißst und hast und meinst und machst  
wenn dich die gegenwart umklammert  
und gleichzeitig verdammt hat, von  
außen zuzusehen, was du gerade tust  
und niemand da, der sagt  
alles wird wieder gut

atmest du ein – du atmest aus  
du atmest ein – und atmest aus  
du sagst dir – lass es sein  
& lass es  
raus

wenn du wieder nur umgeben bist  
von ausrufezeichen, die deinen namen schreien  
du bist eine einzige frage und findest keine antwort auf dich

du bist unter dir verschüttet, zerrissen und zerrüttet  
und siehst keinen weg aus diesem spiegelkabinett  
du wartest, dass dich irgendjemand  
an die hand nimmt und sagt, wo lang  
in den arm nimmt und dir die angst  
zu der wird, was du auch siehst  
dabei weißt du – letting go  
begins with letting be

du atmest ein  
und atmest aus  
du bist nicht allein  
du kannst dir nehmen  
was du wirklich brauchst  
weißst du, was du wirklich brauchst

i know, you're scared of being found  
although you long  
to be seen

.