

Fragezeichen im Kopf

„Das Lied ist für alle Kinder die Elternteile haben, die eine Sucht oder psychische Belastung tragen.“

*Was ist nur bei uns zu Hause los?
Ich versteh es nicht?
Ich fühle mich oft alleine und hilflos
auf meinen Schultern liegt ein so großes Gewicht
Ich hab so viele Fragezeichen im Kopf
Ich hab so viele Fragezeichen im Kopf
1) Gibt es denn auch andere Kinder wie mich?*

Es gibt andere Kinder,
denen geht es so wie euch
fühlt euch nicht alleine
mit all diesem Zeug

In jedem 6. Haushalt
geht es einem Kind wie dir
schrei es ruhig hinaus
„Warum passiert das gerade mir?!“

*Was ist nur bei uns zu Hause los?
Ich versteh es nicht?
Ich fühle mich oft alleine und hilflos
auf meinen Schultern liegt ein so großes Gewicht
Ich hab so viele Fragezeichen im Kopf
Ich hab so viele Fragezeichen im Kopf
2) Kann mir bitte jemand erklären was los ist?*

Eltern hört zu
Eure Kinder haben Fragen
Ihr müsst euch nicht schämen
Oder Angst davor haben

Eltern redet mit uns
Haltet uns da nicht so raus
Wir wollen wissen was los ist
Wir wollen es verstehen

Wenn ihr euch Hilfe holt
Kann es besser werden
Glaubt nicht, ihr könntet das Problem vor uns verbergen

*Was ist nur bei uns zu Hause los?
Ich versteh es nicht?
Ich fühle mich oft alleine und hilflos
auf meinen Schultern liegt ein so großes Gewicht
Ich hab so viele Fragezeichen im Kopf
Ich hab so viele Fragezeichen im Kopf
3) Bin ich vielleicht Schuld an der Situation?*

Du kannst selbst nicht helfen
Du hast keine Schuld
An diesem Chaos im Kopf
An diesem Tumult

Andere können helfen
damit es besser wird
also nimm ruhig Hilfe an
wenn sie angeboten wird

*Was ist nur bei uns zu Hause los?
Ich versteh es nicht?
Ich fühle mich oft alleine und hilflos
auf meinen Schultern liegt ein so großes Gewicht
Ich hab so viele Fragezeichen im Kopf
Ich hab so viele Fragezeichen im Kopf
4) Was soll ich nur mit all diesen Gefühlen tun?*

Gefühle sind wichtig
Sie zuzulassen ist richtig
Wenn dir was auf dem Herzen liegt
Dann sprich das an
Wenn nicht jetzt, wann denn dann

Wenn nicht jetzt, wann denn dann?!