

## Steh auf, wenn du am Boden bist

### Die Toten Hosen

Wenn du mit dir am Ende bist  
und du einfach nicht weiter willst,  
weil du dich nur noch fragst  
warum und wozu und was dein Leben noch bringen soll

Halt durch, auch wenn du allein bist!  
Halt durch, schmeiß jetzt nicht alles hin!  
Halt durch, und irgendwann wirst du verstehen,  
dass es jedem einmal so geht.

Und wenn ein Sturm dich in die Knie zwingt,  
halt dein Gesicht einfach gegen den Wind.  
Egal, wie dunkel die Wolken über dir sind,  
sie werden irgendwann vorüberziehn.

Steh auf, wenn du am Boden bist!  
Steh auf, auch wenn du unten liegst!  
Steh auf, es wird schon irgendwie weitergehn!

Es ist schwer, seinen Weg nicht zu verlieren,  
und bei den Regeln und Gesetzen hier  
ohne Verrat ein Leben zu führn,  
das man selber noch respektiert

Auch wenn die Zeichen gerade alle gegen dich stehn  
und niemand auf dich wetten will,  
du brauchst hier keinem irgendeinen Beweis zu bringen,  
es sei denn es ist für dich selbst!

Steh auf, wenn du am Boden bist!  
Steh auf, auch wenn du unten liegst!  
Steh auf, es wird schon irgendwie weitergehn!

Nur keine Panik, so schlimm wird es nicht!  
Mehr als deinen Kopf reißt man dir nicht weg!  
Komm und sieh nach vorn!