

Eins, zwei, drei, vier – Ruhe kommt zu dir



LIEDTEXT

Eins, zwei, drei, vier – tief einatmen hier.
Eins, zwei, drei, vier – Ruhe kommt zu dir.
 Lehn dich in die Sterne rein,
du musst jetzt nicht mehr wachsam sein.
 Schließ die Augen, spür dich nur,
 folge deiner Sternenspur,
Eins, zwei, drei, vier – langsam wird es still.
Eins, zwei, drei, vier – so wie Trulla will.
 Wenn Gedanken weiterzieh'n,
 lass sie einfach leise flieh'n.
Dein Bauch zeigt dir den Weg nach Haus,
 atme ein und langsam aus.
Eins, zwei, drei, vier - alles ist in mir.
Eins, zwei, drei, vier – alles ist in dir.
 Mut und Ruhe, Sternenlicht,
 heute Nacht vergess ich nicht:
Tief im Bauch, da leuchtet sacht
Trullas Stern die ganze Nacht.