

## Thema: Quälende Gedanken

Ziel: Handlungsmöglichkeiten sammeln gegen belastende Gedanken

Schreib zum Einstieg das Wort „Geist“ auf ein Blatt Papier und suche nach Wortsynonymen: Geist – Gespenst, Geistesblitze – Gedanken, ...

Schau dir über Youtube das Video von the strumbellas – Spirits an

<https://www.youtube.com/watch?v=F9kXstb9FF4>

Hast du eine Idee worum es in diesem Lied geht? Als Hilfestellung kannst du dir den übersetzten Songtext durchlesen:

### Geister

Ich habe Waffen in meinem Kopf und sie werden nicht gehen  
Geister in meinem Kopf und sie werden nicht gehen  
Ich habe Waffen in meinem Kopf und sie werden nicht gehen  
Geister in meinem Kopf und sie werden nicht  
heute Nacht habe ich zu den Sternen gesehen  
Und ich denke, oh, wie ich diese helle Sonne vermisse  
Ich werde ein Träumer sein bis zu dem Tag, an dem ich sterbe,  
Aber sie sagen, oh, dass die Guten jung sterben  
Aber wir sind alle fremd  
Und vielleicht wollen wir uns nicht verändern  
Ich habe Waffen in meinem Kopf und sie werden nicht gehen  
Geister in meinem Kopf und sie werden nicht gehen  
Ich habe Waffen in meinem Kopf und sie werden nicht gehen  
Geister in meinem Kopf und sie werden nicht gehen  
Aber die Waffe rasselt immer noch  
Die Waffe rasselt immer noch  
Ich habe Waffen in meinem Kopf und sie werden nicht gehen  
Geister in meinem Kopf und sie werden nicht gehen  
Ich verbrachte viele Nächte auf der Flucht  
Und ich denke, oh, als ob ich verloren wäre und nicht gefunden werden könnte  
Ich warte einfach, dass mein Tag kommen wird  
Und ich denke, oh, ich will dich nicht enttäuschen  
Denn etwas in mir hat sich verändert  
Und vielleicht wollen wir nicht so bleiben, wie wir sind  
Refrain:  
Ich habe Waffen in meinem Kopf und sie werden nicht gehen  
Geister in meinem Kopf und sie werden nicht gehen  
Ich habe Waffen in meinem Kopf und sie werden nicht gehen  
Geister in meinem Kopf und sie werden nicht gehen  
Aber die Waffe rasselt immer noch  
Die Waffe rasselt immer noch, oh  
Aber die Waffe rasselt immer noch  
Die Waffe rasselt immer noch, oh  
Und ich will kein nie endendes Leben  
Ich will einfach lebendig sein, solange ich hier bin  
Und ich will kein nie endendes Leben  
Ich will einfach lebendig sein, solange ich hier bin  
Und ich will keine weitere Nacht sehen  
Verloren in einem einsamen Leben, solange ich hier bin

Frage: Welche Themen belasten Menschen? Welche Gedanken rauben ihnen den Schlaf?

Hast du Ideen, die als Lösungsmöglichkeiten Entlastung bringen könnten? Z. B. bei Geldsorgen die Schuldnerberatung kontaktieren, sparen zu lernen, Onlineshopping hinterfragen, ...

Im Lied heißt es: „Ich will lebendig sein, solange ich hier bin!“ Was hilft dir, dich lebendig wahr zu nehmen? z. B. wenn du mit FreundInnen sprichst, wenn du dir Gutes tust (Essen, Sport, Vollbad, an der Sonne liegen) ...

Genieße am heutigen Tag bewusst etwas Wohltuendes. Welche Gefühle nimmst du dabei wahr?

*Christine Fischer-Kaizler*