

## Intro

Kennst du das,  
wenn dein Herz ganz schnell klopft?  
Wenn sich etwas komisch anfühlt  
und du lieber einen Schritt zurück willst?



Dann hör mal kurz nach innen ...  
da ist noch etwas anderes.

## Refrain

Mut ist nicht weg, nur weil ich zitter,  
tief in mir drin sitzt er noch immer.  
Auch wenn mein Herz grad schneller schlägt,  
ist da ein Kern, der mutig ist und weitergeht.

Angst darf da sein, das ist okay,  
sie geht vorbei, auch wenn sie bleibt.  
Denn tief in mir – ganz leise, klar –  
ist ein Kern, der mutig ist, immer da.

## Strophe 1 – Angst vorm Zahnarzt

Der Stuhl ist hoch, die Lampe hell,  
es surrt ein Ding – mein Bauch sagt: „Schnell weg, ganz schnell!“  
„Mund auf“, sagt wer, ich spann mich an,  
und frag mich leis: „Tut das jetzt weh? Und wann?“

Doch dann halt' ich Mamas Hand ganz fest,  
zähl bis drei und atme den Rest.

Mein Herz klopft laut, doch ich merk dabei:  
Tief in mir drin bleibt etwas ruhig und frei.

- [spass\\_mit\\_ki](#)
- [@spass\\_mit\\_ki](#)
- [spass\\_mit\\_ki](#)
- [Ray's Merch](#)

## Refrain

Mut ist nicht weg, nur weil ich zitter,  
tief in mir drin sitzt er noch immer.  
Auch wenn mein Herz grad schneller schlägt,  
ist da ein Kern, der mutig ist und weitergeht.



**Mehr auf [raysumeragi.de](http://raysumeragi.de)**

## **Strophe 2 – Monster & Gespenster unterm Bett**

Im Dunkeln knackt es, irgendwas lacht,  
unter meinem Bett wohnt... naja... VERDACHT!

Ein Schatten tanzt an der Wand entlang,  
mein Herz macht \_bum-bum\_ – mir wird ganz bang.



Ich hol das Licht und schau genau,  
nur Socken, Staub und Spielzeug – wow.

Die Angst war laut, doch innen drin  
war etwas ruhig – ich ging einfach hin.

## **Strophe 3 – Angst vor der Dunkelheit**

Das Licht geht aus, es wird ganz still,  
mein Kopf malt Filme, obwohl ich das nicht will.

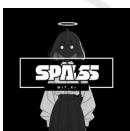
Alles sieht anders, größer aus,  
der Schrank wird riesig, die Jacke ein Haus.

Ich flüster mir zu, ganz sacht und klein:  
„Mein Kern ist da – ich bin nicht allein.“  
Die Nacht passt auf, sie bleibt ganz ruhig,  
und tief in mir drin bleib ich mutig.

## **Refrain**

Mut ist nicht weg, nur weil ich zitter,  
tief in mir drin sitzt er noch immer.  
Auch wenn mein Herz grad schneller schlägt,  
ist da ein Kern, der mutig ist und weitergeht.

- [spass\\_mit\\_ki](#)
- [@spass\\_mit\\_ki](#)
- [spass\\_mit\\_ki](#)
- [Ray's Merch](#)



**Mehr auf [raysumeragi.de](http://raysumeragi.de)**

## **Strophe 4 – Angst vor wilden Hunden**

Der Hund ist groß, er bellt so laut,  
ich bleib kurz steh'n – hab mich kaum getraut.  
Was, wenn er springt? Was, wenn er rennt?  
Mein Bauch sagt „Stopp!“, mein Kopf sagt „Moment...“



Ich seh die Leine, seh den Blick,  
der Hund ist wild, doch nicht mit Trick.

Ich geh langsam, spür in mir drin:  
Mein Kern hilft mir, weil ich ruhig bin.

## **Strophe 5 – Angst vor lauten Geräuschen**

Ein Knall, ein Donner, Krach im Raum,  
mein Herz hüpf't hoch – das mag ich kaum.  
Staubsauger, Feuerwerk, ein lautes „BÄM!“  
mein Körper sagt sofort: „Weg hier, schnell!“

Ich halt mir kurz die Ohren zu,  
atme tief – eins, zwei – werd ruhig dazu.

Laut heißt nicht: Es ist Gefahr,  
und tief in mir drin bleib ich ruhig und klar.

## **Bridge**

Manchmal wünsch ich, Angst wär weg,  
doch sie kommt und geht – ihren eignen Weg.

Dann hör ich was, ganz leis in mir,  
keine laute Stimme – eher wie ein Wir.

„Du musst nicht stark sein, nicht perfekt,  
es reicht, dass du den nächsten Schritt gehst.“  
Mein Herz schlägt schnell, doch ich spür es klar:  
Mein Kern ist mutig – er war immer da.

- [spass\\_mit\\_ki](#)
- [@spass\\_mit\\_ki](#)
- [spass\\_mit\\_ki](#)
- [Ray's Merch](#)



\_(kurze Pause / leiser Part)\_

\*\* „Ich hab Angst ...  
aber in mir drin bin ich mutig.“\*\*



## 🌈 Letzter Refrain (größer, aber ruhig)

Mut ist nicht weg, nur weil ich zitter,  
tief in mir drin sitzt er noch immer.  
Angst darf da sein, sie gehört dazu,  
doch mein mutiger Kern geht mit mir – immerzu.



Und wenn ich fall, steh ich wieder auf,  
Schritt für Schritt nehm ich den Lauf.  
Denn tief in mir – das ist ganz wahr –  
ist ein Kern, der mutig ist, immer da. ❤

-  [spass\\_mit\\_ki](#)
-  [@spass\\_mit\\_ki](#)
-  [spass\\_mit\\_ki](#)
-  [Ray's Merch](#)



Mehr auf [raysumeragi.de](http://raysumeragi.de)

