



sebastian polmans

ICH SCHENKE MIR EIN LIED

Ein Liederbuch zum Album



1

Ich schenke mir ein Lied

2

Alleinig

3

Unser Baum

4

Göttlicher Geburtstag

5

Waldmeister

6

Alles ist gut

7

Du! Da! Ja!

8

Kleine Kartoffel

9

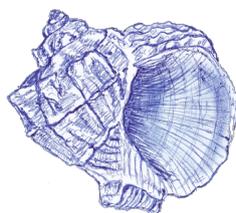
Namaste

10

Stille Nacht, schöner Tag

11

Byebye



Ich schenke mir ein Lied

Ich schenke mir ein Lied, sing es leise und ganz laut:
Ich habe mich so lieb! Und der Wind ruft: Ich Dich auch!
Ich umarme mich innig, küss mir selber die Hand,
sing mit den Vögeln, spiel das Lied zu dem ich tanz.

Ich schreibe einen Liebesbrief, der der den kriegt, das bin ich selbst.
Lass es leuchten, wie Sterne. Es ist schön in dieser Welt.
Wenn ich mal wüt oder wein, was auch immer mich mal schmerzt.
Ich kuschel mich ein, tunnel da durch, leg die Pfoten auf mein Herz.

Und schenke mir ein Lied, sing es leise und ganz laut:
Ich habe mich so lieb! Und der Wind ruft: Ich Dich auch!
Ich umarme mich innig, küss mir selber die Hand,
stampf mit der Erde, spiel das Lied zu dem ich tanz.

Wir haben uns doch alle aus dem selben Licht geschnitzt.
Und jede für sich ist einfach königinnerlich.
So wie Geschenke, packen wir uns selbst aus.
Wir sind einfach göttlich! Da wird was völlig Neues draus.

Und dann schenk ich mir ein Lied, sing es leise und ganz laut:
Ich habe mich so lieb! Und der Wind ruft: Ich Dich auch!
Ich umarme mich innig, küss mir selber die Hand,
swing mit den Sternen, spiel das Lied zu dem ich tanz.

U n s e r B a u m

Ich werde ganz mild und still und kuschel mich ein.
Wo alles sich in mir eint, wurzelt mein Sein.
Und ich lieg auf meiner grünen Couch und ruhe mich aus.
Vor meinem Haus wächst ein Baum.
Unser Baum wunderschön und jeder kann ihn sehen,
wie er reift und alles bewegt.

Frei, unendlich weit, ruh ich in mir und meine Sonne scheint.
All, Alles wird Neu, wie ich mich freu, all das zu sehen.

Und ich freu mich, weil jetzt beginnt's;
und deshalb sind wir hier.
Was auch immer das Morgen bringt,
ich fühl das Leben leuchtend in mir

Und wir sammeln Früchte ein. Sie schmecken so sweet.
Ich male ein Bild und sing, mein Liebeslied.
Yeahiyeajippiejeyoh!
Ich staun über den Baum, wie bunt der ist, und sooo groß.
Unser Baum wunderschön und jeder kann ihn sehen,
wie er blüht und alles belebt.

Frei, unendlich weit, ruh ich in mir und meine Sonne scheint.
All, Alles wird Neu, wie ich mich freu, all das zu sehen.

Alleinig

Ich nehm ein paar Kissen und Decken, und bau mir 'ne Höhle.
Oder etwas Stroh und kleine Äste für ein Nest, genauso wie Vögel.
Und dann kriech ich da rein, wie ein Schnecke ins Haus.
Und wenn jemand fragt: Wo ist Sebastian eigentlich? Ich bin Zuhause!

Ganz alleinig, nur ich mit mir Selbst.
Ich tauch ein, wie der Blauwal, in meine Welt.
Ganz alleinig, das ist so schön.
Und dann, wenn ich soweit bin, will ich nach draußen gehen.

Das schönste Licht leuchtet immer in mir drin.
Und außer mir kann niemand mit dahin.
Mein Herz voll Liebe, offen und frei.
Von Herzen: Willkommen, goldene Zeit!

Bappbadaaadadabadappbadamm, bappdadaaadada.

Das schönste Licht leuchtet immer in Dir drin.
Und außer Dir kann niemand mit dahin.
Ein Herz voll Liebe, innig und frei.
Es hat begonnen, goldene Zeit!

Göttlicher Geburtstag

Hej Du, stell Dir doch mal vor:
Immer wenn Du aufwachst, bist Du wie neu geboren.
Liegst noch im Bettchen, Dein Kopf in Deiner Hand,
Du fühlst, Du selber bist der King, die Queen in Deinem Land.
Die Sonne geht jetzt auf in Dir, ein Lied das in Dir klingt.

Wie schön, dass Du geboren bist,
Du bist wirklich großartig.
Hab es gut an Deinem Plätzchen.
Lass es leuchten, lass uns lächeln.
Weil Du da bist, oh yeah,
freut die Erde sich so sehr.
Und der Himmel ruft Dir zu:
You are so beautiful!

Waldmeister

Ich bin ein Waldmeister: Hej, Kuckuck!
Hör das Singen der Vögel.
Ich bin ein Waldmeister: Hej, Kuckuck!
Ich bin glücklich mit mir.

Ich bin so stark, wie ein Baum und so weich, wie das Moos.
Und ich liebe den Wald: Hurra, jetzt geht es los!

Ich bin ein Waldmeister: Hej, Kuckuck!
Hör das Singen der Vögel.
Ich bin ein Waldmeister: Hej, Kuckuck!
Ich bin glücklich mit mir.

Ich bin so frei, wie der Wind; wie all die Blätter, so bunt.
Und Mutter Erde ruft: Mein Kind, willkommen hier bei uns!

Ich bin ein Waldmeister: Hej, Kuckuck!
Hör das Singen der Vögel.
Ich bin ein Waldmeister: Hej, Kuckuck!
Ich bin glücklich mit mir.

Und vorne auf der Lichtung, da steht ein kleines Reh.
Es streckt den Kopf empor. Jetzt können wir uns sehen.

Ich bin ein Waldmeister: Hej, Kuckuck!
Hör das Singen der Vögel.
Ich bin ein Waldmeister: Hej, Kuckuck!
Ich bin glücklich mit mir.

Alles ist gut

Wo immer Du bist, ist ein Herz voll mit Licht.
Es ist weit, wie das Meer, und so stark, wie ein Berg;
voll mit Liebe und Mut - hör einfach zu.
Da ist 'ne Stimme in Dir und die sagt: Alles ist gut.

Wo immer Du bist, ist ein Herz voll mit Licht.
Es ist weit, wie das Meer, und so stark, wie ein Bär;
voll mit Liebe und Mut - hör einfach zu.
Da ist 'ne Stimme in Dir und die sagt: Alles ist gut.

Du! Da! Ja!

Manchmal am Abend sitz ich im Garten
- so viele Farben, mit denen wir malen.
Und ich hör die Wale. Sie singen unsere Namen,
fröhlich und leicht. Ich bin bereit.

Du! Da! Ja! Du bist ein Wunder!
Du! Da! Ja! Du hast kapiert!
Du! Da! Ja! Du bist ein Wunder!
Du! Da! Ja! Du hast kapiert!

And boys, they also cry.
Und Männer, die weinen auch.
Und Frauen weinen auch.
Und die Erde, sie weint auch.
Und hinterher, dann immer mehr,
jetzt in jedem Land, lächeln sie zusammen.

Dudadudadeydapdaundapp,
dudadedaunbappbebadadidadu,
Dudadeybappbadappbau,
dadadadada, bappbappbappbaun.

Kleine Kartoffel

So schön, liegst Du in meiner Hand;
so weich, braun und rund und ganz.
Vor einem halben Jahr haben wir Dich geerntet.
Jetzt bist Du bereit, weil jetzt ein neuer März ist.
Kleine Kartoffel, Du wundersamer Knubbel.
Bald ist es soweit, ich brauch nur ein bisschen buddeln.
Ich baue Dir ein Nest, direkt unter die Sterne.
Und Du wirst Kartoffelmama, so wie Mutter Erde.

Danke Dir, für jede Pommes und Pürree.
Es tut so gut, all Deine Blüten anzusehen.
Das Pflanzen und Ernten, das Wachsen und Werden.
So knollenklein, wie Du, war auch mal die Erde.

Schon bald macht sich ein neuer Herbst bereit.
Du weißt, dann ist Kartoffelerntezeit.
Voll Freude mit der Hacke graben wir Dich aus.
Uuuuuuuuuuh, da gibt's was zu staunen.
Du bist gewachsen unter Sonne und Wolken;
und neben Dir im Beet all die Kinder Deiner Knolle.
Ihr liegt da in unseren Händen, was für ein Segen,
klein und rund und da, fast wie Planeten.

Danke Euch, für jede Pommes und Pürree.
Es tut so gut, all Eure Blüten anzusehen.
Das Pflanzen und Ernten, das Wachsen und Werden.
So knollenklein, wie Ihr, war auch mal die Erde.

N a m a s t e

Namaste, ich kann mich sehen.
Namaste, alles oke.
The god in me sees the god in you.
Namaste, alles ist gut.

Und ich weiß, dass wir wertvoll sind.
Und ich fühle, wie gut das tut.
Und wir erinnern uns
jeder Mensch
ist unendlich
geliebt.

Ich hab mich lieb.
Wir sind geliebt.
Ich hab Euch lieb.

Namaste, ich kann mich sehen.
Namaste, alles oke.
The god in me sees the god in you.
Namaste, alles ist gut.

Stille Nacht, schöner Tag

Heute war ein schöner Tag.
Ich hab so viel erlebt.
Ich hab wilde Gänse gesehen
und am Abend ein Reh.
Und ich hab Musik gemacht
und mich mit klarem Wasser erfrischt.
Ich hab mit den Engeln erzählt,
mit ihnen sing ich für Dich.

Schlaf schön, träum gut,
ich kuschel mich ein und mach die Augen zu.
Schlaf schön, träum gut,
ich freu mich nochmal.

Sei gesegnet, so wie Du bist.
Ruhe im Licht.
Du bist ein Segen, so wie Du bist.
Ruhe im Licht.

Schlaf schön, träum gut,
ich kuschel mich ein und mach die Augen zu.
Schlaf schön, träum gut,
ich freu mich nochmal.

Lalalalalalalala, lalalalalaaa.
Lalalalalalalala, lalalalaaa, lalalalaaa.

Bye bye

Byebye, Du alte Zeit.
Merci beaucoup für jeden Scheiß.
Byebye, mein altes Haus.
Wir bauen was völlig Neues auf.

Ich pflanz neuen Samen in die Erde.
Und jetzt seh ich, wie es wächst.
Wir alle leuchten hell, wie Sterne,
zärtlich und still, gewaltig und freshsschhh.

Und ich fürchte mich nicht.
Alles ist gut so, wie es ist.
Und ich hab mich so lieb.
Ich fühl es in mir, wie das Leben vibriert.

