

Joggen

Strophen: Cmaj7 – Dmaj7 – G7 – Cmaj7

Refrain: C – d- G – C
a – e – F / G / C

Ich war letztens mal Joggen, mehrere Runden.
Und ich hass es zu Joggen und es waren fast zwei Stunden.

Ein Freund von mir hatte gesagt beim Joggen fände man sich.
Ich kann euch jetzt versichern: Tut man nicht.

Es ist lahm, man bekommt kaum mehr Luft und die Knie tun auch schrecklich weh
Und am nächsten Tag hat man Krämpfe von der Schulterpartie bis zum Zeh.

Wer sich dabei findet ist jawohl Masochist
Oder halt gut trainiert, was fast dasselbe ist.

Auch ich würd' mich so gerne finden, ist bestimmt interessant.
Mir ist Spirituelles leider so unbekannt.

Dieses innere Ich oder was weiß denn ich! So 'ne Art zweites Gesicht.
Ich hab' mich fast überall gesucht, doch ich finde mich nicht.

Dann halt doch wieder Joggen, mal im Wald, nicht im Kreis.
Das fördert ganz andere Synapsen und belebt so den Geist.

Sowas hatte mein Freund halt behauptet. Jaja, das sei ganz wunderbar.
Das Innere kehrt sich nach außen. Das zumindest ist wahr.

Ich hab' mich jetzt bestimmt schon drei Mal übergeben und ich fürchte, dass war es noch
nicht.
Aber ich werd' jetzt so lange weiter Joggen bis mein Ich zu mir spricht.

Ich hab's lang noch probiert und ich nehm's mal vorweg:
Die Suche des inneren Ichs hat bei mir keinen Zweck.

Und es gibt noch was anderes, was ich jetzt sicher weiß
Und das teil' ich auch gerne mit euch: Joggen ist der letzte Scheiß!