

①

Sei zufrieden

Sei zufrieden mit dem Heute,  
wenn es Dich auch wenig freut.  
Denk doch nur wie viele Leute  
leben ohne Jede Freud.  
Was nutzt all das viele Denken,  
bleibt die Welt doch wie sie war.  
Mag sie noch, so reich beschenken,  
bleibe Menschen immerdar.

Sei zufrieden, sei zufrieden  
mit Dir selbst und was Du hast.  
Jeder hat doch seine Sorgen,  
Jeder hat doch seine Last.

Sei zufrieden, sei zufrieden,  
Jeder hat doch seine Not.  
Jede Nacht hat ihren Morgen,  
wer nicht Sorgen hat ist tot.

②

Steck Dir Deine Sorgen an den Hut

Du sitzt zuhaus und machst ein finsternes Gesicht.  
Dein Kopf ist voll von lauter düsterer Gedanken.  
Dein Herz ist schwer, und wer Dich kennt, der kann es sehn.  
Jedoch die große bunte Welt, sie bleibt nicht stehn.  
Den Kopf zu tief zu hängen, hat doch keinen Sinn,  
denn Du und ich, wir beide kriegen das schon hin.  
O-ho-ho, A-ha-ha, ich kenn eine Medizin.

Komm mit und steck Dir Deine Sorgen an den Hut.  
Dann wirst Du sehn, bald ist alles wieder gut.  
Wir lassen unsre Gläser klingen,  
lachen, tanzen, singen,  
und das gibt Dir wieder neuen Mut.

Komm mit und steck Dir Deine Sorgen an den Hut,  
noch heute abend wirst Du sehn, wie gut das tut.  
Ab und zu geht was daneben,  
doch wozu darüber reden.  
Steck Dir Deine Sorgen an den Hut.

Wdhlg: Komm mit .....

③

① Wochenend und Sonnenschein  
und dann mit Dir im Heim allein  
weiter brauch ich nicht zum glücklich sein  
Wochenend und Sonnenschein

② Über uns der Pfleger wacht  
um fünf Uhr wünscht er Gute Nacht  
alle Krüppel stimmen dankbar ein  
Wochenend im Heim allein

③ Kein Fahrdienst kein ÖPNV  
wir sitzen hier in dem Bau

④ Hier im Heim nur ich und Du  
der Herrgott drückt ein Auge zu  
denn er schenkt uns ja zum glücklich sein  
die Frankonia auf dem Main

*Zwei's Spiel Getarre*

⑤ Einmal dürfen wir hinaus  
das Rote Kreuz das führt uns aus  
die Frankonia schipper, übern Main  
Nur Behinderte und Helferlein

⑥ Der Landrat stellt sich mit ins Bild  
die Presse ja die knipst wie wild  
Alle Helfer stimmen fröhlich ein  
Wochenend und Sonnenschein

⑦ Kein Ausgang keinmal von Bord  
Wir lauschen nur Gottes Wort

⑧ Wochenend ist nun vorbei  
Wir kehren wieder ein ins Heim  
und warten bis zum Glücklichein  
im nächsten Jahr auf dem Main

*Zwei's Spiel Getarre*

Wdhlg. Strophe 1-4

④

Ich bin Miß Orthopädia  
Miß Gloria Sonnenschein  
vertreibe Dir mit neuem Schwung die dummen Grube-  
lein

ich bin das Bein das Du nicht hast  
der Schenkel rosigweiß  
ich bin Dir immer eine Last  
und koste Dich viel Schweiß

Wetten, Du ziehst mich doch an  
wetten, Du trägst mich noch lang  
wetten, Du fällst auf mich rein,  
wetten, ich stell Dir ein Bein.  
Ich bin Miß Gloria Sonnenschein

Ich bin die perfekte Frau im Land  
son richtiges Normenobjekt  
Ich weiß nicht mehr, wer mich erfand,  
damit man weißgott was verdeckt.  
Ich bin der Star von Orthopädia  
mach aus Dir ne normale Frau  
und ist auch alles nur zum Schein  
fällst Du doch auf mich rein

Wetten, daß Dir das gefällt,  
als Heldin der nichtbehinderten Welt  
Wetten, Du fällst auf mich rein,  
Wetten, ich stell Dir ein Bein  
Ich bin Miß Gloria Sonnenschein

Ich bin das Fräulein Tausendersatz  
und ich bin nicht zu durchschaun  
Im Stress der großen Normenhatz  
machen mit die Krüppelfraun  
Miß Blickfang im Prothesenkleid  
Bin ich schön anzusehn  
Verdecke Dir die Wirklichkeit  
Das wirst Du nie verstehn

Wetten, Du ziehst mich doch an  
Wetten, Du brauchst mich noch lang  
Wetten, Du fällst auf mich rein  
Wetten, ich stell Dir ein Bein  
Ich bin Miß Gloria Sonnenschein.

S)

Krüppelpowerblues

Zuerst fingen wir auf der Strasse an,  
blockierten die U-Bahn und die Straßenbahn  
Der Aufruhr war groß und die Presse schlecht,  
jetzt werden die Krüppel auch noch frech.

Doch dieses war nur unsere erste Aktion,  
die zweite brannte uns auf den Nägeln schon.

Das ist der Krüppelpowerblues.....

Der Carstens, der wollte das UNO-Jahr weihn,  
da sagten die Krüppel abermals nein!  
Wir besetzten die Bühne und ketteten uns an,  
der Carstens, der kam an das Mikro nicht ran.

Der Schürmherr, der guckte ziemlich dumm  
und stand dann fast allein im Nebentraum rum.

Das ist der Krüppelpowerblues...

Im Dezember vor fünf Jahren, da war es an der Zeit  
zum Tribunal nach Dortmund luden Krüppel bundesweit  
Menschenrechtsverletzung in Heim und Psychiatrie  
Sonderschule, Werkstatt akzeptieren wir nie.

Farthmann und Schreck fühlten sich bedroht  
die beiden sind doch lieber tot als rot.

Das ist der Krüppelpowerblues....

Doch heute sind wir friedlich und angepaßt,  
fallen nur noch Grünen und Ämtern zur Last.  
Ambulante Dienste und Karriere Kram,  
Independent Living in Amerika.

Doch dieses war nicht unsere letzte Aktion,  
die nächste Besetzung, die planen wir schon.

Das ist der Krüppelpowerblues...

- @ (Zugabe)  
Ein bißchen Spenden

Leute hört her, denn die Welt ist in Not.  
Überall Armut und Hunger und Not.  
Überall Krüppel, die bitten und flehn,  
Leute da muß was geschehn.

Ein bißchen spenden  
ein bißchen geben  
für diese Erde, auf der wir leben.  
Ein bißchen geben,  
ein bißchen spenden,  
an allen Enden tut Hilfe not.

Ein bißchen spenden,  
ein bißchen geben,  
für diese Erde, auf der wir leben.  
Ein bißchen geben,  
ein bißchen spenden,  
an allen Enden, tut Hilfe not.

Wer noch ein Herz hat,  
der steht nicht beiseit.  
Der greift in die Tasche  
und spendet noch nicht.  
Niemand sagt nein,  
wenn sein Mitleid sich regt.  
Wenn das Gewissen ihn schlägt.

Ein bißchen spender,  
ein bißchen geben,  
für diese Erde, auf der wir leben.  
Ein bißchen geben,  
ein bißchen spender,  
für die Behinderter dieser Welt.

Ein bißchen spenden,  
ein bißchen geben  
für diese Erde, auf der wir leben.,  
Ein bißchen geben,  
ein bißchen spenden,  
an allen Enden tut Hilfe not.

Leute hört  
mein kleines Lied.  
Daß der Welt  
geholfen wird.

} Jürgen Markus  
Solo!

Ein bißchen spenden  
wdhlg.