



Ute Zschage  
(Oschatz)

## FASTEN AUF DEM DARSS

---

Gestresst, kaputt und ausgelaugt,  
daß niemand mehr für etwas saugt.  
Jeder hatte schwer zu tragen,  
an Problemen aus vergangenen Tagen.  
Die Tallie war nicht mehr in Form,  
dass ärgert einen schon enorm.  
Man muss was tun, so geht's nicht weiter,  
mit all den Jahr'n wird man gescheiter!  
Der Anfang ist dann schnell gemacht,  
ein toller Cocktail hilft, dass es richtig kracht.

Man lernt sich kennen und versteht,  
dass sich bei den anderen auch nicht alles richtig dreht.  
Es wird gelacht, es wird geweint  
Ruck-Zuck ist man ganz fest vereint.  
Der Mensch braucht Vertrauen und ein offenes Ohr,  
gleich geht es besser wie zuvor.  
Lass dich mal fallen und schalt einfach ab,  
denn langsam wird die Zeit dir knapp.  
Am Anfang fällt es einem schon schwer,  
man kriegt ja keine Kalorien mehr.

Der Körper der ist schlau und er versteht,  
dass sich nicht alles nur ums Essen dreht.  
Der Kopf der hat es ihm gesagt und deshalb haben wir's gewagt.  
Wir sind gelaufen in herrlicher Natur,  
und alles kam uns noch viel schöner vor.  
Man fühlt sich wieder, ach wie schön,  
dass dürfte nie zu Ende geh'n.  
Deswegen haben wir gelernt,  
wie man das Schlechte in unserem Leben entfernt.  
Wir fangen jetzt was Neues an  
und bleiben richtig lange dran.

Wenn wir dann irgendwann denken: „Schitt“ das war's!  
Dann kommen wir einfach wieder auf den Darß.  
Die Ute bringt uns wieder in die Spur,  
mit ihrer Frischzellenverjüngungskur.  
Ich wünsch euch allen, bleibt gesund  
Wir kennen jetzt den wahren Grund.  
Ihr wart eine tolle Truppe,  
dies schrieb euch Ute aus der Fastengruppe.