

17.04.2026 um 09:15 Uhr

**KIRCHE IN YOU FM**



Ein Beitrag von

**Judith Vonderau,**

Katholische Autorin im Hessischen Rundfunk, Bad Orb

## Haven feat. Kaitlin Aragon – I Run

Leider kann nicht jeder Moment im Leben gechillt sein: Manchmal fühlt es sich an, als würden wir im Chaos untergehen. Aber mal ehrlich: Das kennen wir ja alle. Der Song „I run“ von Haven feat. Kaitlin Aragon bringt genau dieses Gefühl auf den Punkt:

*Come in closer, know that I'm a mess  
Tangled up in wires  
I can't catch my breath*

Wenn nichts mehr geht und ich meine Probleme nicht lösen kann, dann will ich nur noch weglaufen. Der Song beschreibt richtig gut, wie sich dieser seelische Druck anfühlt: das Gehetztsein, die innere Unruhe... Ich kann die Sehnsucht nach Flucht so gut verstehen.

*Drowning in the chaos  
I can't catch my breath  
I run, I run, I run*

Der Song hat kein Happy End parat. Ich glaube, genau das ist unsere Aufgabe: den Song weiterschreiben und eine Lösung finden, wie alles wieder entspannter werden kann. Denn: weglaufen macht alles nur noch schlimmer.

Was hilft: Mutig sein und mich meinen Problemen stellen. Mir hilft dabei, mich an das zu erinnern, was ich schon alles geschafft hab. Und dann weiß ich: Ich schaff das jetzt auch.