



@dan.mcentegartmusic

„Born to Fly“

ein Lied, das uns begleitet 🎵 ☕ 🌈

In *Born to Fly* singt Dan McEntegart über dunkle Gedanken, innere Kämpfe und den Schmerz, nicht perfekt zu sein – aber auch über das, was rettet: einen einzigen Freund, der nicht loslässt und immer wieder sagt „*You were born to fly*“.

Genau das möchten die **Mental Health Coffee Breaks** sein:

- 👉 Ein Ort, an dem wir einander halten, zuhören und spüren, dass wir nicht allein sind.
- 👉 Ein Raum für **Diversität und Inklusion**, in dem jede*r willkommen ist – unabhängig von Herkunft, Identität oder Lebenssituation.
- 👉 Ein sichtbares Zeichen dafür, dass wir gemeinsam stärker sind als unsere inneren Dämonen.

So wie Dan in seinem Lied zeigt, dass ein Mensch den Unterschied machen kann, so wollen wir mit den Coffee Breaks eine Kultur schaffen, in der wir uns gegenseitig bestärken – im Gespräch, in der Vielfalt, in der Solidarität.

“Born to Fly”

a song that resonates with us 🎵 ☕ 🌈

In *Born to Fly*, Dan McEntegart sings about dark thoughts, inner struggles, and the pain of not feeling perfect – but also about what saves: a single friend who doesn’t let go and keeps saying “*You were born to fly*.”

This is exactly what the **Mental Health Coffee Breaks** aim to be:

- 👉 A place where we support each other, listen, and realize we are not alone.
- 👉 A space for **diversity and inclusion**, where everyone is welcome – regardless of background, identity, or life situation.
- 👉 A visible sign that together we are stronger than our inner demons.

Just as Dan shows in his song that one person can make the difference, the Coffee Breaks want to create a culture where we empower each other – through conversation, through diversity, through solidarity.

Geboren zum Fliegen – Dan McEntegart (Übersetzung)

In letzter Zeit hab ich viel vermässelt
Doch du sagst mir, ich soll es nochmal versuchen
Umarme mich und sag, Stimmen lassen mich nicht aufhören
Erinnere mich daran, dass ich die Kontrolle habe und obenauf bin

Ich weiß, meine Wut war völlig außer Kontrolle
Also bitte verzeih mir, ich war nur ein Kind
Leider war ich nicht das perfekte Kind
Also lass mich alles zurücknehmen, was ich getan habe

Es tut mir leid, dass ich an deinem Geburtstag Pillen genommen habe
Denn ich wollte einfach gleich verschwinden
Doch du und die anderen wolltet nur, dass ich bleibe
Jetzt kämpfe ich Tag für Tag gegen meine Depression

Dämonen bringen mich dazu, die Waffe in die Hand zu nehmen
Und dann zeigt es, dass ich ein so schlechter Sohn bin
Ich weiß, ich war von Anfang an eine Last
Liegt das alles an meinem Alpha-eins?

Wenn ich Tage habe, an denen ich des Lebens müde bin
Erinnerst du mich daran, was ich verpassen würde
Doch dann würden meine alten Kumpel nur grinsen
Doch für dich und die Familie wäre es nur eine Sünde

Gedanken in meinem Kopf fressen mich lebendig
Also kämpfe ich jede Nacht, um zu überleben
Du sagst mir, du siehst den Stress in meinen Augen
Doch alles, was ich tun kann, ist mich zu entschuldigen

Ich weiß, ich hätte fast Lebewohl gesagt
Bis mein einziger Freund mein Leben gerettet hat
Du gibst mir das Gefühl, als würde ich im Rausch leben
Weil du immer sagst, ich sei geboren zum Fliegen

Jede Nacht chillte ich mit meinen Dämonen im Kopf
Während sie mir sagen, ich sei schlecht und besser tot
Und ich kämpfe immer weiter, doch halte nur am seidenen Faden
Also wer bin ich wirklich, wenn ich nachts im Bett nachdenke?

Versuche ehrlich zu sein, wenn Dinge nicht richtig laufen
Dann siehst du meine Tränen und sagst, es ist in Ordnung
Du beobachtetest mich jeden Tag, wie ich kämpfe
Und lässt mich niemals aus deinem Blick

Der erste Urlaub seit so vielen Jahren
Gott, was für eine verdamnte Verschwendung all dieser Jahre
Dieses Jahr wegzufahren, ohne auch nur eine Angst
Und zurückzukommen, und mein Kopf war völlig klar

Ich erinnere mich noch, wie ich dich traurig gemacht habe
Hab's nie so gemeint – ich habe so einen großartigen Vater
Also bitte erinnere dich an mich, wenn ich fort bin
Und bitte bewahre all meine Songs

Ich habe viel zu lange mit diesen Gedanken gelebt
Mein Kopf wird explodieren wie eine Zeitbombe
Ich kann so keinen weiteren Tag leben
Denn bald werde ich vierundzwanzig

Die Höhen, die ich jage, reißen mich zu Boden
Ich spüre die Angst bis in mein Innerstes
Böse Gedanken lassen mich weiter bluten
Und ziehen mich immer wieder auf die Knie

Ich weiß, ich hätte fast Lebewohl gesagt
Bis mein einziger Freund mein Leben gerettet hat
Du gibst mir das Gefühl, als würde ich im Rausch leben
Weil du immer sagst, ich sei geboren zum Fliegen

Ich weiß, ich hätte fast Lebewohl gesagt
Bis mein einziger Freund mein Leben gerettet hat
Du gibst mir das Gefühl, als würde ich im Rausch leben
Weil du immer sagst, ich sei geboren zum Fliegen

Born to Fly – Dan McEntegart (09.2025)

Lately I've been messing up a lot
But you tell me to give a second shot
Hug me and say voices won't let me stop
Remind me I'm in control and on top

I know my anger was off the grid
So please forgive me I was only a kid
Unfortunately I wasn't the perfect kid
So let me take back everything I did

I'm sorry for taking pills on your birthday
Cause I just wanted to go straight away
But you and the gang just want me to stay
Now I'm fighting my depression day by day

Demons making me pick up the gun
And then it shows I'm such a bad son
I know I've been a pain since day one
Is all this due to my alpha one

When I've days where I'm sick of living
You remind me of what I'll be missing
But then my old mates all be grinning
But to you and the fam I'd only be sinning

Thoughts in my mind keep eating me alive
So I'm fighting every night trying to survive
You tell me you see stress in my eyes
But all I can do just apologise

I know I nearly said goodbye
Until my only friend saved my life
You make me feel like I live on a high
Since you always say I was born to fly

Chilling every night with my demons in my head
As they're telling me I'm bad and I'm better off dead
And I keep fighting back but I'm hanging by a thread
So who am I really when I reflect in bed

Try to be honest when things aren't right
Then you see my tears and say it's alright
Watching me everyday putting up a fight
And never letting me leave your sight

First holiday in so many years
God what a fucking waste of all them years
Go away this year and not one fear
And come back and my head was all clear

Still remember making you sad
Never meant it I've such a great dad
So please remember me when I'm gone
And please leave behind all my songs

Been living with these thoughts for way too long
Mind's gonna blow like a time bomb
Can't live like this another day more
Because soon now I'll be twenty four

Highs that I chase drag me to the floor
Feeling anxiety down to my core
Evil thoughts keep making me bleed
And constantly pull me down to my knees

I know I nearly said goodbye
Until my only friend saved my life
You make me feel like I live on a high
Since you always say I was born to fly

I know I nearly said goodbye
Until my only friend saved my life
You make me feel like I live on a high
Since you always say I was born to fly