

# Atme nach

Wer ständig rennt  
und Schweres hebt,  
wer beim Sport  
über Grenzen geht,  
muss danach tief  
und langsam atmen,  
weil seine Lungen  
etwas geben  
nach dessen Ausgleich  
sie verlangen.

Sie atmen nach.

So ist das auch im Leben.

Wer ständig rennt  
und Schweres trägt,  
kommt an 'nen Punkt,  
wo's nicht mehr geht,  
weil die Reserven  
schlichtweg fehlen.

Was ich sagen will:  
Die letzten Wochen  
waren nicht leicht,  
also schlaf und iss  
und tanz dich frei,  
während deine Seele heilt.

Sie atmet nach.