

Entspannung und Spannung

Entspannung und Spannung, sich nicht ergänzen,
dazwischen liegen Welten und es gibt Grenzenn.
Entspannung ist gut, möcht` man sich ausruhen,
Spannung folgt auch, besonders bei Filen.
Entspannung, lass sie zu, fühlst Du Dich nicht wohl,
Spannung kann umkehren sich ins Gegenteil.
Entspannung wie Balsam ist für die Seele,
Spannung entsteht oft auch bei einem Spiele.
So gegensätzlich beide vielleicht sind,
manchmal die Spannung auch übergeht
in die Entspannung - sei Dir bewußt: es geht.

© **Frank Rathmer**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)