

## **Antjes Entspannung**

*Fünfzig Minuten sind vorbei,  
Schluss jetzt mit der Plackerei.  
Antje – und das tut sie immer –  
entschwindet nun im Nebenzimmer,  
stellt die Musik ganz leise ein,  
das wird gut zum Träumen sein.*

*„Kommt mit den Matten näher ran,  
denn jetzt ist Entspannung dran,  
legt euch hin und kommt zur Ruh’,  
schließt eure beiden Augen zu,  
macht es euch so recht bequem,  
entspannt den Nacken, außerdem  
Schultern, Arme, Hüften, Po  
und die Beine ebenso.*

*Geräusche stören dich nicht sehr,  
und du denkst an gar nichts mehr.  
Du liegst auf einer Sommerwiese,  
zart säuselt eine sanfte Brise,  
ein Vöglein trällert in der Luft,  
von ferne her ein Kuckuck ruft.  
Bienen summen um dich rum,  
eine Hummel mit Gebrumm.  
Blumen gibt’s in reicher Fülle  
in dieser herrlichen Idylle.*

*Wolken segeln sanft dahin,  
wo geht wohl ihre Reise hin?  
Und der Abschluss deiner Welt  
ist das blaue Himmelszelt.“*

*Da – was ist das für ein Ton?  
den ersten Schnarcher hört man schon.  
Keinen stört’s, wir denken nur:  
Das ist nun mal Entspannung pur.*

*Als wir noch so ganz benommen,  
sehen wir das Unheil kommen:  
Antje sagt, wir sollen uns strecken,  
alle Glieder kräftig recken,  
öffnet und dann schließt die Hände,  
die Entspannung ist zu Ende.  
Und wir sind jetzt, liebe Leute,  
zurück gekehrt ins Hier und Heute.*