

Im Atemholen  
sind zweierlei Gnaden:

Die Luft einziehen,  
sich ihrer entladen;

Jenes bedrängt,  
dieses erfrischt;

So wunderbar  
ist das Leben gemischt.

Du danke Gott,  
wenn er dich preßt,

Und dank ihm,  
wenn er dich wieder entläßt.

*Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832)*