

# Atme

Kurt Algeier  
Text und Melodie 1981

Harmonien  
Dieter Becker 1981

F Am Dm  
Bist du trau - rig, dann ge - he hi naus und lass Dich von der Na -  
7 B C F Am  
tur hei - len. Dreh dich im Wind und rie - che an Blu men,  
13 Dm B C F Am  
lauf ü - ber Wie - sen so schnell du kannst At me, at - me dich  
20 Dm B C  
frei, frei von al - len Sor - gen. Geh in die Stadt, um -  
27  
32 ar - me die Men - schen, die trau - rig in die Welt drein -  
37 schau - en. Such dei - ne Freun - de, rei ß sie aus dem Frust und  
41 tanz' mit ih - nen ü - ber Wie - sen.  
49 At me, at - me dich frei, frei von al - len Sor - gen.  
55 Leg' dich ins Gras, at - me tief ein, schau dem Flug der  
61 Vö - gel nach. Wirf Agg - re - ssio - nen ab, die dich be - glei - ten  
67 mach's so - fort lass kei - ne Zeit ver - strei - chen. At - me,  
at - me dich frei, frei von al - len Sor - gen. At me

# ATME

## 1. Strophe

Bist Du traurig, dann gehe hinaus  
Und lass´ dich von der Natur heilen.  
Dreh´ dich im Wind und rieche an Blumen,  
Lauf´ über Wiesen so schnell du kannst.

## Refrain

Atme, atme dich frei, frei von allen Sorgen. 2x

## 2. Strophe

Geh´ in die Stadt, umarme die Menschen,  
Die traurig in die Welt dreinschauen.  
Such´ deine Freunde, rei sie ´raus aus dem Frust  
Und tanz´ mit ihnen über Wiesen.

## Refrain

Atme, atme dich frei, frei von allen Sorgen. 2x

## 3. Strophe

Leg´ dich ins Gras, atme tief ein,  
Schau´ dem Flug der Vögel nach.  
Wirf Aggressionen ab, die dich begleiten.  
Mach´s sofort, lass keine Zeit verstreichen.

## Refrain

Atme, atme dich frei, frei von allen Sorgen. 4x

*Tief einatmen*

Atme