

KLEINE WOHLTATEN AM ABEND

Das Kissen im Rücken
Endlich die Beine hochlegen können
Der Abendhimmel so schön
Etwas Honig im Tee
Eine liebe Hand auf der Schulter
Entspannt aufatmen
Aufgehoben sein
Ruhig und geborgen

Angelika Wolff





Guten Abend - gute Nacht

Vom Ausruhen und Loslassen,
Einschlafen und Träumen

Ausgewählt und zusammengestellt
von Claudia Peters



DAS GESTERN LOSLASSEN

Wir sagen: „Ich habe letzte Nacht kein Auge zugetan.“
In der südafrikanischen Bantusprache Xhosa heißt das:
„Als es dämmerte, sah ich durch die Augen von gestern.“

Es ist nicht immer leicht, loszulassen.
Wenn es gelingt, ist es ein Geschenk.
Innere Ruhe kann ich nicht erzwingen,
aber ich kann mich bereithalten.
Das möchte ich heute versuchen.

Claudia Peters

LIEBE LESERIN UND LIEBER LESER,

gut schlafen zu können ist ein Segen. Es ist eine alte Weisheit, dass ungestörter, erholsamer Schlaf für uns Menschen wichtig ist. Im Schlaf regeneriert sich unser Körper und schöpft neue Lebenskraft. Zellen und Organe werden sprichwörtlich von Müll befreit, unsere Leber und Galle leisten intensive Entgiftungsarbeit. Der Körper sendet verstärkt das Wachstumshormon HGH aus, das den Muskelaufbau fördert und die Fettverbrennung aktiviert. Dessen vermehrte Ausschüttung senkt auch den Spiegel des Stresshormons Cortisol. Träume helfen uns zudem, seelische Spannungen abzubauen und Erlebtes zu verarbeiten. Dabei ist nicht die Schlafdauer (durchschnittlich 7–8 Std), sondern die Schlafqualität wichtig für den Erholungseffekt. Man sagt nicht umsonst, „Schlaf ist die beste Medizin“.

Doch viele Menschen quälen sich mit Einschlaf- oder Durchschlafproblemen. Vielleicht kennen Sie das auch, ausgerechnet nachts oder in den frühen Morgenstunden stellen sich ungefragt belastende Gedanken oder die To-do-Listen des Tages ein. Das Hirnen führt zum Drehen und Wälzen im Bett, am Morgen fühlt man sich dann wie gerädert.

Dieses Büchlein möchte Ihnen helfen, den Übergang vom Wachen zum Schlafen schlafförderlich zu gestalten mit ganz praktischen Tipps, mit wohltuenden Gedanken, die den Schlaf fördern, mit Weisheitsgeschichten, Gebeten und Abendliedern.

Ich wünsche Ihnen von Herzen leichtes Einschlafen und eine gute, erholsame Nacht. Möge der Schlaf das tägliche Brot Ihrer Seele sein!
Herzlichst, Ihre

Claudia Peters



Trenne den Stress des Tages
von der Ruhe der Nacht:
„Tag und Nacht
können nicht beieinander wohnen.“

Häuptling Seattle



REGENERIEREN

Nimm dir die Zeit zum Arbeiten,
es ist das Geheimnis deines Erfolges.
Nimm dir die Zeit zum Regenerieren,
es ist die Quelle deiner Kraft.
Nimm dir die Zeit, herauszufinden,
wann das eine oder das andere dran ist.

Verfasser unbekannt

AM ABEND

am Abend eine Kerze anzünden
und still werden
in ihrem Licht
Abendstunde
meine Zeit –
und meinen Tag
noch einmal anschauen
mit zärtlichem Blick
und einem lächelnden
danke
und dann die Kerze
behutsam auspusten
und sehen
wie der Rauch
sich kräuselt
und
aufsteigt
und sich auflöst
in Luft –
auch mein Tag löst sich auf
und kehrt heim

Eva -Maria Leiber

WENN ICH GANZ STILL BIN

Wenn ich ganz still bin
kann ich von meinem Bett aus
das meer rauschen hören
es genügt aber nicht ganz still zu sein
ich muss auch meine gedanken vom land abziehen

es genügt nicht die gedanken vom festland abzuziehen
ich muss auch das atmen dem meer anpassen
weil ich beim einatmen weniger höre

es genügt nicht den atem dem meer anzupassen
ich muss auch händen und füßen die ungeduld nehmen

es genügt nicht hände und füße zu besänftigen
ich muss auch die bilder von mir weggeben

es genügt nicht die bilder von mir wegzugeben
ich muss auch das müssen lassen

es genügt nicht das müssen zu lassen
solange ich das ich nicht verlasse

es genügt nicht das ich zu lassen
ich lerne das fallen

es genügt nicht zu fallen
aber während ich falle

und mir entsinke
höre ich auf
das meer zu suchen
weil das meer nun
von der küste heraufgekommen
in mein zimmer getreten
um mich ist

wenn ich ganz still bin

Dorothee Sölle

Mit Texten von:

Doris Bewernitz: S. 16, 53 © bei der Autorin. **Dietrich Bonhoeffer** (1906–1945): S. 42. **Martin Buber:** S. 42, aus: ders., Die Erzählungen der Chassidim © 1949, Manesse Verlag, Zürich, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München. Ashley Davis Bush: S. 34 aus: dies., Das kleine Buch der Ruhe und Gelassenheit. Ganz entspannt die Stürme des Alltags meistens © 2017 Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH Übersetzung: Karin Weingart. **Matthias Claudius** (1740–1815): S. 44. **Wolfgang Dietrich:** S. 39 © Verlag am Eschbach. **Reinhard Ellsel:** S. 54 © beim Autor. **Thich Nhat Hanh:** S. 14, aus: ders. Sei liebevoll umarmt, Übersetzung Heike Mayer © 2007, Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH. **Friedrich Hebbel** (1813–1863): S. 18, 25. **Luise Hensel** (1798–1876): S. 32. **Hermann Hesse:** S. 16 aus: ders., Sämtliche Werke in 20 Bänden. Herausgegeben von Volker Michels. Band 10: Die Gedichte © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2002. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin. **Erich Kästner:** S. 8f., aus: ders., Doktor Kästners lyrische Hausapotheke © Atrium Verlag AG, Zürich 1936 und Thomas Kästner. **Mascha Kaléko:** S. 52, aus: dies., Das lyrische Stenogrammheft dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co KG 2016. **H.-J. Kreitmeier:** S. 12 © beim Autor. **Reiner Kunze:** S. 26, aus ders.: Wohin der Schlaf sich schlafen legt. Gedichte für Kinder. Illustriert von Karel Franta, S. Fischer Verlag GmbH 1991. **Bernhard Langenstein:** S. 32 © beim Autor. **Eva-Maria Leiber:** S. 6, 22 © bei der Autorin. **Henry Francis Lyte** (1793–1847): S. 45. **Wunibald Müller:** S. 23, aus: Schenk dir was! Fastenzeitkalender © Matthias Grünewald Verlag, Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern 2009. www.verlagsgruppe-patmos.de. **Prentice Mulford** (1834–1894): S. 17. **Antje Sabine Naegeli:** S. 33 © bei der Autorin. **Claudia Peters:** S. 2f., 10f., 15, 16, 17, 38, 39, 43, 48f., 54 © bei der Autorin. **Fabian Ries:** S. 36f. © beim Autor, www.fabianries.de. **Johannes Röser:** S. 28f. © beim Autor. **Eugen Roth:** S. 9 © Thomas Roth. **Maria Sassini:** S. 33 © bei der Autorin. **Peter Schiestl:** S. 44 © beim Autor, www.peterschiestl.de. **Beate Schlumberger:** S. 52 © bei der Autorin. **Isabella Schneider:** S. 27 © bei der Autorin. **Birgit Schönberger:** S. 24f. © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 14, 27, 35, 53 © bei der Autorin. **Dorothee Sölle:** S. 7, aus: dies., Die revolutionäre Geduld, © Wolfgang Fietkau Verlag Berlin 1974. **Haemin Sunim:** S. 19, aus: ders., Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst.. Auszug S. 70–71. © Haemin Sunim, 2012 © der deutschsprachigen Ausgabe 2017 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München. **Doris Wohlfarth:** S. 13 © bei der Autorin. **Angelika Wolff:** Vorsatz/Nachsatz, S. 55 © bei der Autorin.

Bildnachweis:

DEEPOL by plainpicture (Umschlag, S. 20/21, 24/25), shutterstock/David M. Schrader (Umschlag, S. 15, 23, 54), plainpicture/Narratives/Emma Lee (U2), shutterstock/Hassan Akkas Reine (S. 1, 13, 17, 27, 29, 38, 55), shutterstock/Bartosz Budrewicz (S. 3, 42), plainpicture/Anna Matzen (S. 2), plainpicture/christian plochacki (S. 4/5), iStock/wragg (S. 6), iStock/Raylipscombe (S. 7), plainpicture/Anna Matzen (S. 8, 22/23), shutterstock/nyasha (S. 9, 19, 37), shutterstock/Anna Pustynnikova (S. 11), iStock/sbayram (S. 12), shutterstock/Kitch Bain (S. 14), iStock/billnoll (S. 16), photocase/Ulrike Adam (S. 18), plainpicture/Mira/Torbjörn Arvidson (S. 26), plainpicture/Matija Brumen (S. 30/31), iStock/Santje09 (S. 32, 53), plainpicture/neuebildanstalt/Opelka (S. 35), plainpicture/Mölleken (S. 40/41), plainpicture/John/Peter Lyden (S. 44), photocase/seringa (S. 45), plainpicture/Millennium/Mark Cocks (S. 46/47), plainpicture/Kirsten Nijhof (S. 50/51), plainpicture/BlueHouseProject (U3).

ISBN 978-3-86917-723-6

© 2020 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräferland

Alle Rechte vorbehalten

www.verlag-am-eschbach.de

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland



Dieser Baum steht für umweltschonende
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit
und sorgfältige Herstellung.



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C043106

KLEINE WOHLTATEN AM MORGEN

Eine warme Dusche
Der Duft frischer Handtücher
Die Sonne im Marmeladenglas
Eine Brötchentüte mit guter Laune
Morgengrüße, gelächelt, gesungen
Gute Wünsche für unterwegs

Angelika Wolff

