

## 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*



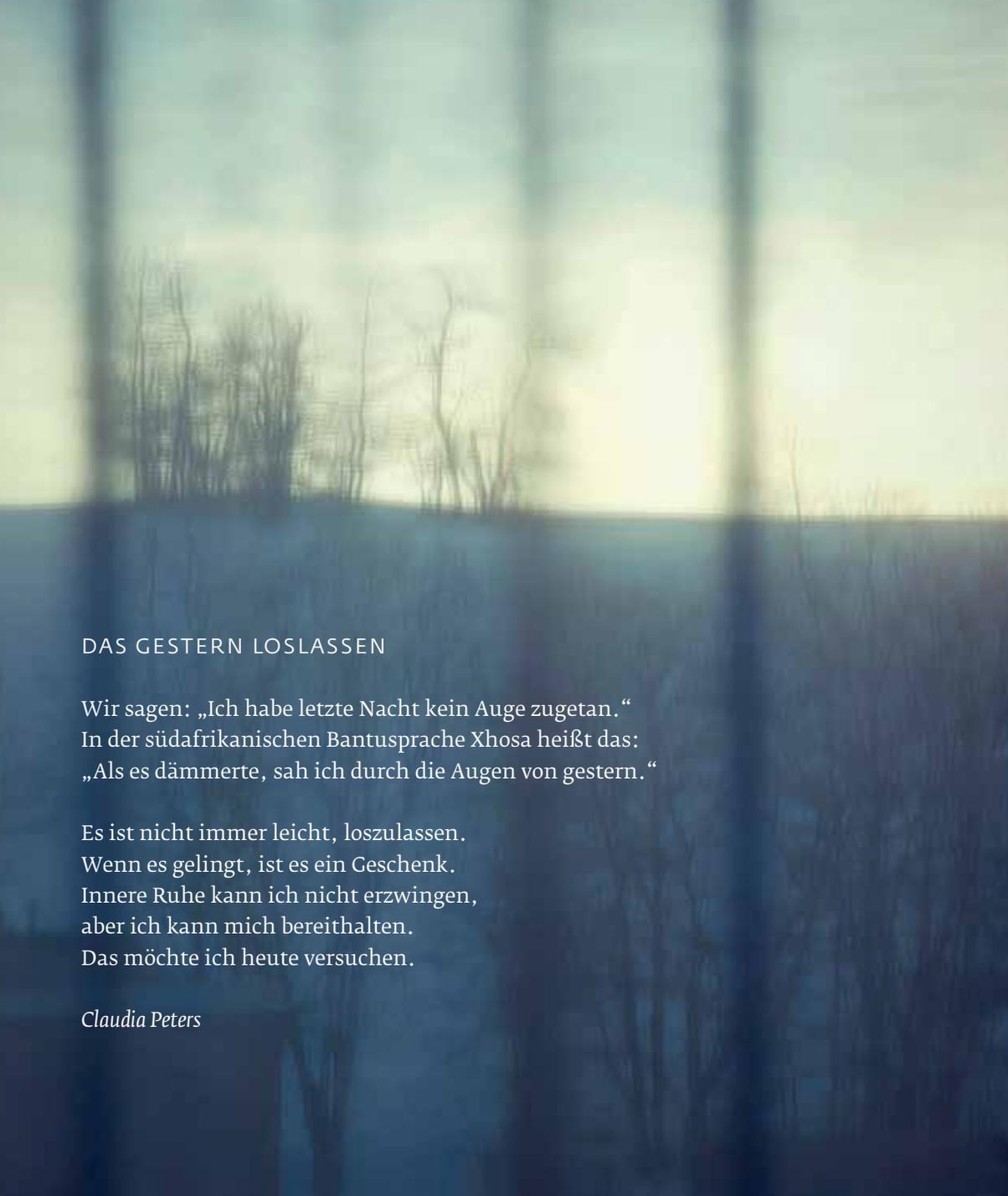


# Guten Abend - gute Nacht

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](http://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*

