



Kleine Pausen
tun so gut





PAUSE

Nimm die Pausen
wie sie kommen
musst du warten, lass dich sonnen
von geschenkter, stiller Zeit
schließ die Augen
mach dich weit

Nimm die Pausen
auch die kleinen
steige aus, lass dich bescheiden
von des Raums Unendlichkeit
atme tiefer
mach dich weit

Nimm die Pausen
zum Verweilen
nichts ist wichtig, nichts muss eilen
wenn du etwas hast – dann Zeit
komme zu dir
mach dich weit

Doris Bewernitz

Zeitgeschenk



TAGESPENSUM

Löcher in die Luft gucken bis
durch die Wolkendecke
Lichtstrahlen purzeln

Ein Lachen als Dank
zurückschicken

Carola Vahldiek

Mit Texten von:

Doris Bewernitz: S. 2, 4, 8, 19 © bei der Autorin. **Claudia Binzberger:** S. 14 © bei der Autorin. **Michaela Deichl:** S. 16 © bei der Autorin. **Dschuang Dsi** (365–290 v. Chr.): S. 12. **Albert Einstein** (1879–1955): S. 11. **Hermine Geißler:** S. 10 © bei der Autorin. **Klaus Huber:** S. 9 © beim Autor. **Gotthold Ephraim Lessing** (1729–1781): S. 18. **Gabriela Paydl:** S. 7 © bei der Autorin. **Francesco Petrarca** (1304–1374): S. 13. **Maria Sassin:** S. 15 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 17 © bei der Autorin. **Carola Vahldiek:** S. 3 © bei der Autorin, www.lichtgedicht.de. **Oscar Wilde** (1854–1900): S. 5. **Tina Wilms:** S. 6 © bei der Autorin.



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

ISBN 978-3-86917-878-3

© 2021 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

Alle Rechte vorbehalten.

www.verlag-am-eschbach.de

Textredaktion: Kathrin Clausing, Verlag am Eschbach

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Einbandmotiv: shutterstock / Maaik Boot

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: C. Maurer GmbH & Co. KG, Geislingen/Steige

Hergestellt in Deutschland



Klimaneutral
Druckprodukt

[ClimatePartner.com/14549-2003-1001](https://climatepartner.com/14549-2003-1001)

