



Loslassen und Träumen

Ein Viertelstündchen
nur für dich



Nimm dir Zeit
zum Träumen,
es ist der Weg
zu den Sternen.

Aus Irland



PRIORITÄTEN SETZEN

Wenn mir jemand sagen würde: Du hast noch 20 Jahre zu leben, wie willst du die Zeit verbringen, würde ich antworten: Gib mir zwei Stunden am Tag für die Arbeit, und die anderen zum Träumen.

Luis Buñuel

GLÜCK

Nichts mehr,
was dich treibt,
nichts mehr,
was dich hält.
Auf den Hügel hinauf
und solange
nach innen singen,
bis die Stimme dich aufhebt
und mitnimmt.

Peter Härtling

MITTEN IN MIR

Ich schließe die Augen
und atme Ruhe,
ich schließe den Mund
und atme Schweigen,
ich schließe die Ohren
und atme Stille.

Ich horche nach innen
zur Mitte.

Ich hole mich ein.

Mitten in mir liegt,
was ich suche:
Freude an dem, was ich bin,
Mut zu dem, was ich könnte,
Gedanken an alles, was war,
ein Lächeln für heute,
Hoffnung für morgen.

Mitten in mir
lässt er sich finden:
Sinn für mein Leben.

Inge Müller

HERZZEIT

herzzeit
kennt
weder stunden
noch sekunden

die sprache
der uhr
ist ihr
fremd

herzzeit
sammelt
sorgsam
augenblick
für augenblick
im stundenglas des
jetzt

Katja Süß



Zeit
zum Träumen

UND DIE ZEIT STEHT STILL

Mitten im Tag
anhalten,
durchatmen,
ausruhen.

Mitten im Tag
dasitzen,
still werden,
träumen.

Mitten im Tag
leben –
und die Zeit
steht still.

Maria Kaminski



LEBENS-WUNDER

Lass dich tragen
von deiner Sehnsucht,
halten von deinem Vertrauen.
Lass dich bewegen
von deinem Mut,
berühren von deinen Träumen.
Lass dich beflügeln
von deiner Begeisterung,
inspirieren von deinen Möglichkeiten.
Lass dich verzaubern
von deinen Gefühlen.
Lass dich beschenken
von diesem Wunder –
von deinem Leben.

Marion Schmickler-Weber

Sich tragen lassen

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Einbandmotiv: © Estate of Pat Scott.

All Rights Reserved 2024 / Bridgeman Images

Textredaktion: Ilka Osenberg-van Vugt, Verlag am Eschbach

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-98700-121-5

Gedruckt auf FSC®-zertifizierten Materialien

Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos

auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben



Manufaktur

Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen
Lebensgrundlagen, umweltschonende Ressourcenverwendung
und nachhaltige Herstellung.
Individuell und mit Liebe gemacht.

Textnachweis:

Elisabeth Bernet: S. 19 © bei der Autorin. **Doris Bewernitz:** S. 10, 18, 21, 26, 30 © bei der Autorin. **Max Feigenwinter:** S. 16, aus: ders., Jeder Tag ist dir geschenkt. Dankbar leben, © Verlag am Eschbach 2023. **Peter Härtling:** S. 3 Glück, aus: ders., Gesammelte Werke Bd. 8, hg. v. Klaus Siblewski, © Verlag Kiepenheuer & Witsch GmbH und Co. KG, Köln. **Maria Kaminski:** S. 6 © bei der Autorin. **Thomas Knodel:** S. 31 © beim Autor. **Gundela Leenen:** S. 17, 20 © bei der Autorin. **Vreni Merz:** S. 11, aus: dies., Morgenminuten, © Matthias Grünewald Verlag in der Verlagsgruppe Patmos, Ostfildern 2008. **Inge Müller:** S. 4 © Verlag der action 365, Frankfurt am Main. **Maria Sassin:** S. 12, 13 © bei der Autorin. **Marion Schmickler-Weber:** S. 7 © bei der Autorin. **Katja Süß:** S. 5 © bei der Autorin. **Benedikt Werner Traut:** S. 33 © beim Autor. **Doris Wohlfarth:** S. 8, 23f © bei der Autorin.

Trotz sorgfältiger Recherche war es uns leider nicht in allen Fällen möglich, die jeweiligen Rechteinhaber ausfindig zu machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

Zur Künstlerin:

Pat Scott (1932–2017) war eine britische Künstlerin, die sich vor allem mit ihren fantasievollen Tierportraits einen Namen gemacht hat. Ihre Motive erscheinen auf Textilien, Postern, Buchcovern. Ebenso arbeitete sie für die Filmindustrie. Sie studierte und lehrte Bildende Kunst und stellte ihre Arbeiten in ganz England aus.