





# 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](http://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](http://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.