



7Mind

Ithar Adel

**GESCHICHTEN
ZUM EINSCHLAFEN**

für Erwachsene



allegria

Ithar Adel

7Mind

Geschichten zum Einschlafen

Ithar Adel

7Mind

**GESCHICHTEN
ZUM
EINSCHLAFEN**
für Erwachsene

Mit Illustrationen

von

Katharina Bitzl

allegria

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Der Nachtzug	11
Die Lichter des Nordens	27
Der Milde Westen	41
In der Ruhe des Waldes	57
Ein Tag für mich allein	71
Auf der Blauen Insel	87
Ein Tag am Meer	99
Tante Floras Garten	113
Milos Reise	125
Dankbarkeit	143
Einschlaf Tipps	154
Danksagung	157

Vorwort

Die Rückkehr einer geliebten Tradition

Früher, als wir noch Kinder waren, schien alles einfacher. Auch das Einschlafen. Unter die Decke gekuschelt, lagen wir im warmen Bett und ließen uns jeden Abend eine Geschichte vorlesen. Und egal, wie aufregend der Tag auch gewesen war, nach einer Weile fielen uns die müden Augen zu, und wir wanderten ins Land der Träume.

Heute, als Erwachsene, fühlt sich das Leben mindestens genauso aufregend an wie damals. Wir leben in einer vernetzten und hektischen Welt, übernehmen Verantwortung für uns und unsere Familien. Wenn wir abends im Bett liegen und es Zeit ist, zu schlafen, dreht sich unser Gedankenkarussell oft noch unentwegt weiter und hält uns wach. Die Folge ist unruhiger und unzureichender Schlaf.

Jeder von uns weiß, wie schön es ist, gut erholt und beschwingt in den Tag zu starten. Viele von uns haben jedoch vergessen, dass gesunder Schlaf eine gute Schlafroutine braucht, egal, ob im Kindesalter oder als Erwachsener.

Deshalb schreibe ich Einschlafgeschichten für Erwachsene. Wir können uns auch selbst die Zeit und die Liebe entgegenbringen und uns jede Nacht in den Schlaf lesen.

Ich lade dich dazu ein, deine neue Schlafroutine zu entdecken. Mach es dir gemütlich, und kuschle dich in dein Bett. Lege bewusst alle Pflichten und To-do's beiseite, und tauche ab in eine andere Welt.

Weil unser Alltag schon spannend genug ist, handeln die folgenden zehn Geschichten von entspannten Begebenheiten. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um dich in sie hineinfallen zu lassen.

Es kann sein, dass es einige Tage dauert, bis dein Gehirn verinnerlicht hat, dass Geschichtenzeit auch Schlafenszeit bedeutet. Vielleicht gefällt dir eine der zehn Geschichten oder eine Stelle daraus besonders gut. Du kannst auch das Gleiche immer und immer wieder lesen oder vor deinem inneren Auge ablaufen lassen – in den Geschichten geht es ausnahmsweise einmal nicht darum, ständig etwas Neues und zusätzliche Spannung zu erfahren. Manche Menschen schlafen am besten, wenn sie jede Nacht die gleiche Geschichte lesen und sie irgendwann mit dem Einschlafen verbinden.

Lass die geliebte Tradition der Einschlafgeschichten wieder in dein Leben einkehren, und genieße das wunderbare Gefühl, in Geborgenheit einzuschlafen.

Ich wünsche dir viel Schlaf mit diesem Buch,
Ithar Adel

Übrigens:

Im Anschluss der zehn Geschichten warten noch ein paar Tipps und Tricks auf dich, wie du deine neue Schlafroutine besonders angenehm gestalten kannst.



Der Nachtzug

Lena sah den dunkelblauen, altmodischen Zug langsam am Bahnhof einfahren und merkte, wie Vorfreude in ihr aufkam.

Sie war auf der Reise zum Ferienhaus der Großeltern, und sie wusste: Keine Zugstrecke war so schön wie diese. Den restlichen Abend und die gesamte Nacht würde sie in diesem Zug verbringen und morgen früh entspannt an der Endhaltestelle ankommen, in dem kleinen Ferienort am Meer, den sie seit ihrer Kindheit jedes Jahr besuchte.

Der Zug kam so zum Halt, dass Lena vor dem Wagen stand, in dem sie ihren Schlafplatz reserviert hatte. Die Tür öffnete sich automatisch, und Lena stieg erwartungsvoll ein. Der Waggon kam ihr bereits vertraut vor.

Der Zug war eines jener antiken, liebevoll eingerichteten Modelle, wie sie Lena aus alten Filmen kannte. Das Licht im Waggon war warm und gedimmt. Von draußen schien die Abendsonne herein. An diesem kühlen Frühsommerabend war es hier im Zug angenehm warm und gemütlich.



Lena ging einige Meter bis zu dem leeren Abteil, an dem sie ihre Platznummer entdeckte. Sie betrat das Abteil, setzte sich ans Fenster und stellte ihren kleinen Koffer auf den Boden, um sich erst einmal in Ruhe umzuschauen. Sie strich sanft mit der Hand über den burgunderrot bezogenen Sitz neben ihr. Die Plätze waren geräumig, und ihrer fühlte sich sehr bequem an.

Der Boden war mit dunklem, tannengrünem Teppich belegt, der dem Abteil eine behagliche und wohnliche Atmosphäre verlieh. Die Wände des Zuges waren aus edlem Mahagoniholz. Links und rechts von dem großen Fenster, durch das die Abendsonne fiel, hingen dunkelbraune Stoffvorhänge. Sie würden das Abteil während des Schlafens angenehm dunkel halten, freute sich Lena.

Lena legte den Koffer nun auf die Gepäckablage und nahm Platz. Sie vernahm, wie sich im Hintergrund leise die Türen schlossen. Dann fuhr der Zug gemächlich los.

Schon wenige Minuten später trat eine sympathische Schaffnerin ins Abteil ein und begrüßte Lena freundlich.

Nachdem sie Lenas Ticket kontrolliert hatte, informierte sie sie darüber, dass dieser Zug ganz ohne Zwischenstopp bis zur Endhaltestelle durchfahren

würde. Lena wusste dies bereits von ihren früheren Fahrten und liebte diese Strecke genau dafür. Sie bedankte sich lächelnd bei der Schaffnerin und wünschte ihr einen schönen Abend und eine gute Nacht. Als die Schaffnerin das Abteil verlassen hatte, schaltete Lena ihr Handy aus und verstaute es in ihrem Koffer. Sie wusste, dass sie es die restliche Fahrt nicht mehr brauchen würde und dass sie die Fahrt so am besten genießen könnte.

Lena hatte eine lange Woche hinter sich und freute sich, den Abend ganz für sich zu haben. Sie merkte, wie ein Gefühl der Dankbarkeit in ihr aufkam – dafür, dass sie diesen Abend in vollständiger Ruhe und Gemütlichkeit verbringen konnte. Sie lehnte sich in ihren Sitz, atmete tief ein und ließ mit dem Ausatmen die Anspannungen in ihrem Körper los.

Wie immer auf dieser Fahrt hatte sich Lena eine flauschige Decke und ein großes, weiches Kissen mitgenommen. Sie machte es sich in ihrem geräumigen Sitz bequem. Das Kissen legte sie hinter ihren Kopf, die Decke über den ganzen Körper. Die Decke duftete frisch gewaschen, sie war weich und warm. Lena drehte ihren Kopf und schaute entspannt aus dem Fenster, wo sie die Eindrücke der vorbeirauschenden Außenwelt wahrnahm:

Der Zug hatte die Stadt bereits hinter sich gelassen und fuhr nun an kilometerlangen Weizenfeldern vorbei. Am Horizont erschien ein weitflächiger Na-

delwald. Die langsam untergehende Sonne warf ihr Licht auf die vielen Bäume und hüllte den gesamten Wald in einen goldenen Schleier.

Noch weiter entfernt am Horizont erstreckte sich ein breites Bergpanorama. Die Berge, die man nur blass erkennen konnte, waren an der Spitze mit Schnee bedeckt und blieben hinter den Bäumen des Waldes, an denen der Zug vorbeifuhr, gänzlich unbewegt im Hintergrund. Der Himmel gedämpftes Blau, bestückt mit einem leuchtenden Wolkenmeer.



Bald wichen die Weizenfelder einem verträumten Weiher. An seinem Rand wiegten sich die Zweige groß gewachsener Trauerweiden im Wind. Sie ragten mehrere Meter in den Himmel. Ihre ausladenden Baumkronen ragten über den Weiherrand. Manche ihrer hängenden Äste berührten sanft die Wasseroberfläche.

Auf der Wasseroberfläche des Weihers spiegelte sich das Blau des dunkler werdenden Abendhimmels. Die Abendsonne legte einen orangefarbenen, leuchtenden Schimmer auf das Gewässer, dessen Oberfläche der sanfte Wind in leichte Wellen legte. Die Wasseroberfläche funkelte golden. Auf einer Seite des Weihers waren auch die Bäume in das Abendlicht gehüllt.

Am Rande des Gewässers ragte vereinzelt wildes Schilfrohr aus dem Boden. Ringsherum pickten ein paar braungraue Enten in gelassener Geschäftigkeit mit ihren gelben Schnäbeln im Wasser herum. Unter ihnen waren auch einige Küken, die eifrig die älteren Tiere nachahmten und ihnen überallhin folgten. Einige Enten trieben unbekümmert auf dem Wasser, mit geschlossenen Augen, ihre Köpfe friedlich auf dem Federkleid abgelegt. Sie schienen die Wärme der letzten Sonnenstrahlen zu genießen.

Lenas Blick blieb bei den schlafenden Enten. Sie drehte ihren Kopf mit ihnen, während der Zug langsam an den possierlichen Tieren vorbei weiterrollte. Die ruhenden Enten strahlten Frieden und Gelassenheit aus, die Lena in diesem Moment auch in sich spüren konnte.

Lena horchte in sich hinein. Sie fühlte eine Ruhe im Brustbereich, die sie seit langer Zeit nicht mehr so klar gespürt hatte. Sie nahm wahr, wie sich ihre Bauchdecke mit dem Einatmen langsam auf ... und mit dem Ausatmen langsam ab bewegte.

Auf ... und ab ...

Mit der wohligen Wärme unter ihrer Decke überkam Lena ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit, und sie ließ sich für einen erholsamen Moment in dieses Gefühl hineinfallen.

Langsam griff sie in ihren Rucksack und holte eine silberne Thermoskanne heraus, in die sie sich ihren