

Anne-Charlotte Sangam

Schlaf gut! Einschlafgeschichten für Erwachsene



Anne-Charlotte Sangam

# **SCHLAF GUT!**

## **Einschlafgeschichten für Erwachsene**



Mit Entspannungsübungen und Tipps  
für einen gesunden Schlaf

Aus dem Französischen von Katrin Segerer

Anaconda

Die französische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel »Histoires du soir pour les adultes qui ont peur du noir« bei Leduc.s Éditions in Paris  
© 2020 Leduc.s Éditions



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung  
© 2022 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotiv: SarraMagdalina / shutterstock

Umschlaggestaltung: www.katjaholst.de

Illustrationen im Innenteil: S. 65 Shutterstock, S. 135 Fabrice Del Rio Ruiz

Satz: Achim Münster, Overath

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7306-1080-0

[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)

Für Kiki

»Es erscheint mir dringend nötig, Märchen, Legenden, Mythen, Ritualen ihren Platz in unserem Leben zurückzugeben und von ihnen zu lernen. Das ist der Weg der Erkenntnis.«

Annick de Souzenelle, *Le Symbolisme du corps humain*

# INHALT

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Lucies Atelier</b>	
oder: <i>Von der Notwendigkeit des Winterschlafs</i> .....	16
<b>Matteos Wellen</b>	
oder: <i>Wie man die Freude wiederfindet</i> .....	20
<b>Der Fliedertanz</b>	
oder: <i>Zeichnen ist Meditation</i> .....	23
<b>Schau!</b>	
oder: <i>Wie man den Dingen Aufmerksamkeit schenkt</i> ..	25
<b>Einschlafhilfe: Wie man sichbettet, so liegt man</b> .....	27
<b>Menschen, die zweifeln</b>	
oder: <i>Der erste Schritt in Richtung Freiheit</i> .....	30
<b>Der Gesang der Quelle</b>	
oder: <i>Gib zuerst dir selbst</i> .....	35
<b>Chloés Rezept</b>	
oder: <i>Wie man seine Gefühle willkommen heißt</i> .....	40
<b>Einschlafhilfe: Die Zeit des Alchemisten</b> .....	43
<b>Dominiques Haus</b>	
oder: <i>Die Kunst des Alltags</i> .....	45
<b>Ein Sturmtag</b>	
oder: <i>Der schwierige Dialog mit der Wut</i> .....	48

<b>Das Salz in der Luft</b>	
oder: <i>Verletzlichkeit wagen</i> .....	51
<b>Einschlafhilfe: Alle meine Bedürfnisse</b> .....	54
<b>Jeans Devise</b>	
oder: <i>Jeden Tag ein Schritt mehr</i> .....	56
<b>Eile mit Weile</b>	
oder: <i>Geduld lernen</i> .....	59
<b>Die Weberin</b>	
oder: <i>Eine Einladung zur Langsamkeit</i> .....	62
<b>Einschlafhilfe: Der Atem, ein nächtlicher Verbündeter..</b>	64
<b>Der Flug der Schwalben</b>	
oder: <i>Wie man Freiheit kultiviert</i> .....	66
<b>Juliens Entscheidung</b>	
oder: <i>Wie man sich dem Unerwarteten öffnet</i> .....	68
<b>Emmanuel</b>	
oder: <i>Wie man Ausdauer lernt</i> .....	71
<b>Einschlafhilfe: Teemischung Dornröschenschlaf</b> .....	74
<b>Rue des Pyrénées</b>	
oder: <i>Auf die Fülle vertrauen</i> .....	76
<b>Eine schwierige Wahl</b>	
oder: <i>Wie man auf seinen Bauch hört</i> .....	80
<b>Einschlafhilfe: Visualisierung</b> .....	84
<b>Der Tag der Ausstellung</b>	
oder: <i>Wie man seine Ängste überlistet</i> .....	86
<b>Mathildes Weg</b>	
oder: <i>Vom Mut, man selbst zu sein</i> .....	91

<b>Einschlafhilfe: Geführte Meditation</b> .....	96
<b>Oliviers Salz</b>	
oder: <i>Wenn der Körper zum Boten wird</i> .....	98
<b>Die Kraft der Rose</b>	
oder: <i>Wie man seinen inneren Raum schützt</i> .....	102
<b>Romains Perspektive</b>	
oder: <i>Sich von der Vergangenheit befreien</i> .....	106
<b>Eine Wanderung in den Calanques</b>	
oder: <i>Die Position des Beobachters</i> .....	110
<b>Einschlafhilfe: Der Beobachter</b> .....	115
<b>Alles neu macht der Mai</b>	
oder: <i>Annehmen lernen</i> .....	117
<b>Martins Unsicherheit</b>	
oder: <i>Die schwierige Entscheidungsfindung</i> .....	121
<b>Der Rat der Buchhändlerin</b>	
oder: <i>Wann man loslassen sollte</i> .....	126
<b>Nur ein paar Worte</b>	
oder: <i>Die schöpferische Macht der Sprache</i> .....	131
<b>Einschlafhilfe: Nidra mudra</b> .....	134
<b>Der Lehrpfad der Bienen</b>	
oder: <i>Warum man das Dunkel durchqueren muss</i> .....	136
<b>Pauls Reben</b>	
oder: <i>Wie man Dankbarkeit kultiviert</i> .....	139
<b>Einschlafhilfe: Das Tagebuch der Dankbarkeit</b> .....	142



# EINLEITUNG

Als echtes Murmeltier ist Schlaf mir heilig. Deshalb war es für mich ein großes Abenteuer, dieses Buch zu schreiben. Ein schönes Projekt, aber auch eine riesige Herausforderung. Was wollte ich mit meinen Leserinnen und Lesern teilen? Geschichten, die ihnen erlauben würden, durch ihre Eindrücke und den Rhythmus der Worte zur Ruhe zu kommen? Oder Erzählungen, die im Herzen der Nacht sowohl Trost spenden als auch lehrreich sind, Ratschläge bereithalten, die anschließend im Alltag nützlich sein können? Würde mir vielleicht sogar beides gelingen?

## **IN MORPHEUS' ARMEN**

Ich selbst gehöre, wie gesagt, zur Familie der Murmeltiere. Ich brauche jede Nacht viele Stunden Schlaf, um Energie zu tanken, die Emotionen des vergangenen Tages zu verarbeiten und gelassen in den nächsten zu starten. Fehlt diese Erholung, verliere ich sofort den Boden unter den Füßen. Ich werde übellaunig und sehe alles schwarz.

Glücklicherweise sind der Schlaf und ich recht gute Freunde. Ob es wohl daran liegt, dass mich meine Mutter früher beim Zubettbringen stets mit einer Gutenachtgeschichte Morpheus' Armen anvertraut hat? Wacht der Gott mit den schmetterlingsartigen Flügeln, der Sohn des Hypnos (des Schlafes) und der Enkel der Nyx



(der Nacht), noch heute über meine Träume? Ist er mir gegenüber besonders wohlwollend?

Doch natürlich gab es in meinem Leben, so wie in deinem sicherlich auch, schon Turbulenzen (plötzlicher Todesfall, Krankheit, Trennung, folgenreiche Entscheidung, Stress bei der Arbeit usw.), außerdem Zeiten der Angst, in denen ich quälende Schlaflosigkeit erfuhr. Es ist wirklich schwer, Schlaf zu finden, wenn Schmerz oder schwierige Fragen uns überwältigen. Und das malt das Bild nur noch düsterer. Wie sollen wir unsere Gesundheit und einen klaren Geist bewahren, wenn wir nachts unsere Batterien nicht mehr aufladen können?

## **EINE SÄULE DER GESUNDHEIT**

Tatsächlich ist Schlaf für uns genauso lebenswichtig wie Luft, Wasser und Essen. Für die Naturheilkunde ist er eine Säule unserer Gesundheit. Durch ihn können wir die Energiereserven unserer Nerven auffüllen, beschädigtes Gewebe reparieren sowie Zellerneuerung und Hormonbildung sicherstellen. Außerdem ist er wichtig für Verdauung und Atmung. Nacht für Nacht erlaubt er unserem Körper, sich zu reinigen. Daneben ist er auch ein Verbündeter unseres Gehirns und spielt eine maßgebliche Rolle beim Lernen.<sup>1</sup> Denk nur daran zurück, was man uns als Kindern immer eingeblätzt hat: Wir sollten unseren Lernstoff kurz vor dem Zubettgehen noch einmal lesen, um ihn besser aufzunehmen, abzuspeichern.

Wenn uns also Schlaf fehlt und unsere innere Uhr verstellt ist, kann das unser gesamtes physisches, psychisches und emotionales Gleichgewicht durcheinanderbringen. Typische Probleme sind neben der bereits angesprochenen Schlaflosigkeit auch Schwie-

---

1 Vgl. Anne-Marie Narboni: *La Naturopathie pour les nuls*, First, S. 44 und 134.

rigkeiten beim Einschlafen und nächtliches oder frühmorgendliches Erwachen mit anschließendem Wachliegen, was den Schlaf unerholsam macht und Müdigkeit zur Folge hat.

Treten solche Schlafstörungen nur hin und wieder auf, ist das nicht gravierend. Erlebt man allerdings über Wochen oder Monate hinweg eine durchwachte Nacht nach der anderen, führt das zu gewaltiger Erschöpfung, Reizbarkeit, Frustration, Wut und vielem mehr. Ganz zu schweigen von den Auswirkungen auf unsere geistige wie körperliche Gesundheit.

## **URSACHEN FÜR SCHLAFSTÖRUNGEN**

Zu spätes Zubettgehen für den eigenen Biorhythmus, Stress, Grübeleien, ein unruhiger Geist, zu reichhaltiges oder spätes Essen, Bildschirmlicht ... Es gibt viele Faktoren, die sich negativ auf unseren Schlaf auswirken können. Oft verhindern Stress, Anspannung, die Last des Tages, die Arbeit, die uns nicht loslässt, dass wir abends zur Ruhe kommen. Wir schleppen all unsere Sorgen mit, die kleinen und die großen, die leichten und die schweren. Natürlich können Schlafstörungen auch aus Schmerzen oder Ängsten resultieren. Zumal gerade Letztere dazu neigen, nachts noch akuter, noch umfassender zu werden.

Das Licht weicht unseren Schattenseiten, teils urtümlichen Schrecken ... Und darin schwelgen unsere Ängste, die sich aus verschiedenen Quellen speisen (Angst davor, Dinge auszusprechen, wütend zu werden, seinen Job zu verlieren, zu erkranken, seinen Platz einzunehmen oder ihn zu verlieren, Angst vor dem Erfolg, vor den eigenen Gefühlen, Lebensangst usw.). In einer Gesellschaft, in der immer mehr von uns alles jederzeit unter Kontrolle haben wollen, kann auch die Aussicht darauf, loszulassen, sich dem Schlaf hinzugeben, unbewusste Panik auslösen.

## **HEILMITTEL**

Ein Drittel der französischen Bevölkerung schläft schlecht, und chronische Erschöpfung entwickelt sich gerade zur Jahrhundertkrankheit. Selbstredend gibt es zahlreiche Gegenmittel, von natürlich bis chemisch, von mild bis gepfeffert. Doch an eines denkt man nicht unbedingt: Worte. Dabei wurden Bücher schon immer zur Heilung benutzt, von Melancholie, Weltschmerz, Liebeskummer, Todesangst ... Warum sich also nicht Geschichten zuwenden? Warum sich nicht von ihnen ganz sanft in den Schlaf wiegen lassen?

Erinnerst du dich noch an dieses Ritual, das dich als Kind beim Zubettgehen begleitet hat und das du vielleicht später auch für deine eigenen Kinder eingeführt hast? Weshalb sollten wir als Erwachsene kein Recht mehr auf eine Gutenachtgeschichte haben, obwohl die Rückkehr zu dieser Gewohnheit uns dabei helfen könnte, Ruhe zu finden? Was, wenn die Freude an den Worten, die Macht der Sprache uns ins Reich der Träume geleiten würde? Weshalb sollten wir uns diesen sanften Übergang zwischen unserem oft so harten Tag und dem Schlaf, zwischen Wachen und Schlummern versagen?

## **GUTENACHTGESCHICHTEN**

In diesem Buch möchte ich dir kurze, meditative Geschichten anbieten, ein Arrangement aus Erzählungen rund um Fragen, mit denen wir im täglichen Leben konfrontiert werden und die uns zu einem gesteigerten geistigen Wohlbefinden führen. Jede dieser Erzählungen arbeitet auf metaphorische Weise Ratschläge heraus, die dir helfen können, Veränderungen in deinem Leben anstoßen. Und sie fördert den Schlaf, indem sie die Sinne anspricht. Durch ihre suggestive Wirkung spenden die Geschichten Gelas-

senheit und Trost und schenken dir, so mein Wunsch, Zuversicht und Hoffnung. Wenn sie dir Anker und Ruheort werden, habe ich mein Ziel erreicht.

## **WIE KANNST DU IN DIESES UNIVERSUM EINTAUCHEN?**

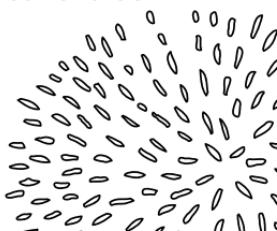
Es gibt mehrere Möglichkeiten, dieses Buch zu lesen. Du kannst die Erzählungen der Reihe nach genießen, mit jenen beginnen, die dich am meisten interessieren, oder – und das ist wohl der Weg, den ich empfehlen würde – du pickst dir deine Gutenachtgeschichte, deine abendliche Meditation, wie eine Orientierungshilfe aufs Geratewohl heraus.

Gönn dir die Zeit, sie in dich aufzunehmen, in ihr zu atmen. Visualisier sie, schlaf darüber. Und lausche, wie die gewählte Geschichte in dir nachhallt. Was sind ihre Lehren? Welche Gefühle und Reaktionen ruft sie in dir hervor? Sind sie heftig, unterstreichen sie vielleicht eine Unsicherheit, einen wunden Punkt? Eine Richtung, die du einschlagen solltest? Landest du mehrfach bei derselben Geschichte, dann frag dich: Weist sie auf etwas hin, das dich besonders betrifft, an dem du verstärkt arbeiten musst?

## **JETZT BIST DU DRAN!**

Diese Geschichten sollen so behaglich und tröstlich sein wie eine dicke, warme Daunendecke, die deinen Schlaf behütet. Auf dass die herausgefilterten Ratschläge über Nacht in dir wirken und dir die kommenden Tage erleichtern.

Da alles eine Frage des Rezepts und der richtigen Dosis ist, habe ich hier und da ein paar Rituale eingestreut, mit denen du in das Reich der Nacht hinübergleiten kannst. Ich hoffe, sie sind dir eine Hilfe. Und nun wünsche ich dir eine gute Reise in das Land der Träume!



## Sprichwörtliches

---

Schlafen wie ein Stein  
An der Matratze horchen  
Sich den Schlaf aus den Augen reiben  
In Morpheus' Arme sinken  
Eine Nacht darüber schlafen  
Schlafen wie ein Murmeltier  
Ein reines Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen.  
Sich aufs Ohr legen  
Eine Mütze Schlaf  
Etwas wie im Schlaf können  
Wie man sichbettet, so liegt man.  
Schafe zählen