

## Inhalt

»Abends, wenn ich schlafen geh« . . . . . 7

### **Warum man nachts nicht schlafen kann ...**

**... und man zählt bis tausendacht**

*Wenn man keine Ruhe findet* . . . . . 14

**Irgendwas ist immer**

*Gefangen im Sorgenkarussell* . . . . . 40

**Und nirgends ist ein Tor hinaus**

*Wenn Ängste einen bedrängen* . . . . . 60

**Da wir an sprühenden Feuern gefroren**

*Wenn Einsamkeit und Trauer  
allen Schlaf verjagen* . . . . . 80

**Die Liebe sagt nicht »Gute Nacht«**

*Wenn man Schmetterlinge im Bauch hat* . . . . . 100

**Und plötzlich stehst du überwältigt**

*Warum es ein Geschenk sein kann,  
nachts wach zu sein* . . . . . 110

### **... und was man dagegen tun kann**

**Geschichten und Gedichte**

**zum Einschlafen** . . . . . 128