



GUTER SCHLAF FÜR JEDEN –

dank der Einschlafgeschichten von Yogalehrerin
Kathryn Nicolai.

Millionen Fans weltweit schlafen mithilfe von
Kathryn Nicolais Geschichten ein:

»Diese Geschichten tun so gut.

Sie versetzen mich zurück in meine Kindheit, als meine
Mutter mir zum Einschlafen Geschichten vorlas.«

»Wirkt wie ein Zauberspruch.«

»Ich habe schon lange nicht mehr so gut geschlafen.«

»Ein absoluter Lebensretter!«

»Das perfekte mentale Training zum Abschalten.
Hat mein Leben verändert.«

Ab 21. September in einer wundervoll
illustrierten Geschenkbuchausgabe
bei WUNDERRAUM erhältlich.

LESEPROBE

Kathryn Nicolai

TRÄUM SCHÖN

Einschlafgeschichten
für Erwachsene

WUNDERRAUM

Liebe Buchhändlerinnen und Buchhändler, liebe Leserinnen und Leser,

Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal gut geschlafen?

In einer Welt wie der unseren – mit Rund-um-die-Uhr-Präsenz auf sozialen Netzwerken, dem täglichen Balanceakt zwischen Job und Familie und Nachrichten zu Corona-Krise und Klimawandel – ist das gar nicht so einfach. Und ist doch so wichtig, denn nur nach einer Nacht, in der wir genügend Kraft tanken konnten, sind wir bereit für die Herausforderungen des nächsten Tages.

Als Kind war es einfach. Man hatte sein Ritual, es wurden Geschichten erzählt oder vorgelesen, Lieder gesungen, Gute-Nacht-Küsse verteilt. Heute als Erwachsener zählt man Schafe. Aber spätestens, wenn eines davon schwarz ist, man sich fragt, wie viel Wollknäuel ein Schaffell wohl ergeben mag, oder die Überlebenschancen einer neuseeländischen Schaffarm einzuschätzen versucht, weiß man: die Nacht wird lang.

Kathryn Nicolai hat die Rituale ihrer Kindheit bewahrt und weiterentwickelt. In ihren Geschichten nimmt sie uns mit in die kleine Traumstadt, erzählt sie von Momenten, in denen man die Hektik des Tages vergisst, und sich alle Sinne auf die schönen Dinge des Lebens einstellen. Momente, in denen unser Körper und Geist zur Ruhe kommt – und wir endlich loslassen. Für mich ist ihr Buch die Wärmflasche für meine gestresste Seele.

Schlafen Sie gut!

Herzliche Grüße,

A handwritten signature in black ink, reading "Gritsche Jander". The script is fluid and cursive, with the first name "Gritsche" and the last name "Jander" clearly distinguishable.

*Hi! Ich bin Kathryn Nicolai,
und ich besitze eine Superkraft: Ich kann
 euch bei euren Schlafproblemen helfen ...*

Zu meinen frühesten Erinnerungen gehört, wie ich im Bett liege und mir vor dem Einschlafen eine Geschichte erzähle. Damals muss ich etwa vier Jahre alt gewesen sein, und an die Geschichte erinnere ich mich heute noch. Sie handelte von einem armen Mädchen, das reich wird, und war genauso spannend wie die Märchen, die meine Eltern abends vorlasen. Ein wunderbares Happy End hatte sie auch. Diese Geschichte machte mich immer angenehm schläfrig, sooft ich sie mir auch erzählte.

Ob ich mir nun im Mondlicht etwas ausdachte oder ob meine Eltern am Bettrand saßen und vorlasen – die alte Tradition der Einschlafgeschichten war für mich immer enorm wichtig. Und ich habe sie bewahrt. Auch heute, als Erwachsene, erzähle ich mir Geschichten, wenn ich im Bett liege. Piratenschiffe und finstere Schurken kommen seltener darin vor, dafür aber köstliche Suppen und schlafende Hunde. Und die Wirkung ist genauso verlässlich.

Seit siebzehn Jahren bin ich hauptberuflich Yogalehrerin, und seit fast genauso vielen Jahren meditiere ich regelmäßig. In dieser Zeit habe ich viel über Entspannungstechniken gelernt und darüber, wie Achtsamkeit dazu beitragen kann, den Geist zu beruhigen. Neurowissenschaftler gehen davon aus, dass Neuronen sich vernetzen, wenn sie feuern. Daraus kann man schließen, dass wohltuende Verhaltensweisen durch regelmäßige Übung verstärkt werden. Das kann ich auch an mir selbst beobachten: Da ich mir mein Leben lang Einschlafgeschichten erzählt habe, reagiert mein Gehirn darauf verlässlich mit Entspanntsein und Schlaf.

Im Laufe der Jahre wurde mir in Familie und Freundeskreis oft von schlaflosen Nächten, Ängsten und chronischen Schlafstörungen berichtet. Mir wurde bewusst, wie belastend und schädlich Schlafprobleme sind. Sie





machen nicht nur gereizt und kraftlos, sondern erhöhen auch das Herzinfarktrisiko und begünstigen Depressionen und Angststörungen. Nach und nach verstand ich, dass meine Einschlafgeschichten eigentlich so etwas wie eine geheime Superkraft sind, die auch anderen Menschen helfen kann. Aber da ich kaum nachts an deren Bett sitzen konnte, blieb es erst einmal bei dieser Erkenntnis.

Bis ich dann eine zündende Idee hatte – ironischerweise mitten in der Nacht –, während ich auf dem Fußboden saß und meine alte Hündin kralte: Ich würde einen Podcast machen, um die Einschlafgeschichten meiner Familie, meinen Freunden und anderen interessierten Menschen zu erzählen. Noch nachts um drei bestellte ich mir ein Mikro.

Mein Podcast *Nothing Much Happens* ging sechs Wochen später an den Start und wurde sofort positiv angenommen. Ich bekam Nachrichten von Menschen aus aller Welt, die mir schrieben, sie hätten zum ersten Mal seit Jahren oder gar Jahrzehnten wieder durchgeschlafen. Die Superkraft kann also weitergegeben werden.

Und ich bekam selbst vielerlei Geschichten erzählt. Ein Mann hörte sich den Podcast während seiner Chemotherapie an. Eine Frau, die sich wegen Nachtangst seit Jahren vor dem Einschlafen gefürchtet hatte, freute sich jetzt jeden Abend darauf, gemütlich im Bett zu liegen und zum ersten Mal in ihrem Leben angenehme Träume zu haben. Andere schrieben mir, sie hätten endlich ihre Schlaftabletten absetzen können und fühlten sich wach und ausgeschlafen, wenn morgens der Wecker klingelte. Eltern berichteten, wenn sie mit ihren Kindern dem Podcast lauschten, würden die Kleinen, die noch kurz vorher wie verrückt durchs Haus gepest waren, binnen Minuten einschlafen. Menschen mit Angstzuständen ging es besser durch den Podcast, und Kunstschaffende schrieben mir, sie würden sich die Geschichten gerne bei der Arbeit anhören. Manchmal bekam ich dann Fotos von Kunstwerken, die durch den Podcast angeregt worden waren. Das ist die Macht von Geschichten. Das können sie bewirken.

Wie man schlafen kann

Oft fällt es schwer, vom Arbeitsmodus in den Schlafmodus umzuschalten, weil wir Berufsthemen mit ins Bett nehmen. Obwohl wir uns eigentlich zur Ruhe begeben wollen, schreiben wir Minuten vorher noch E-Mails, checken Social-Media-Apps, tippen Nachrichten, lesen Antworten. Kein Wunder, will das Gehirn dann nicht abschalten oder weckt uns mitten in der Nacht auf, um ein Problem zu lösen, mit dem wir uns vorm Einschlafen beschäftigt haben; das Gehirn ist ja der Meinung, wir würden noch arbeiten. Wir müssen uns komplett aus dem Alltag ausklinken, um unserem Gehirn mitzuteilen, dass jetzt vorerst Schluss ist mit Arbeit.

Um unsere Schlafgewohnheiten zu verändern, sollten wir deutliche Grenzen setzen. Ganz fantastisch wäre es, sämtliche elektronischen Gerätschaften gar nicht erst mit ins Schlafzimmer zu nehmen. Das wäre absolut ideal und schon mal eine große Hilfe. Falls das aber nicht gelingt, sollte man den Übergang anders gestalten. Etwa eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen kann man das Handy auf stumm stellen, sämtliche anderen Geräte ausschalten und alles, was einen Bildschirm hat, außer Sichtweite bringen. Wenn dann wirklich alles, was an Arbeit erinnert, stumm oder unsichtbar ist, beginnt man mit einem kleinen Betritual. Rituale sind eine hilfreiche Methode, um uns von einem Zustand in einen anderen zu geleiten. Zum Betritual kann es gehören, sich die Zähne zu putzen, das Gesicht zu waschen, die Kleider für den nächsten Tag bereitzulegen, Haustieren oder Familienmitgliedern Gute Nacht zu sagen, noch eine entspannende Tasse Kräutertee zu trinken. Es geht bei dem Ritual darum, Körper und Gehirn mitzuteilen, dass jetzt gleich Schlafenszeit ist. Deshalb sollte man diese halbe Stunde mit Tätigkeiten zubringen, die dafür gut geeignet sind.

Dann bitte ins Bett legen und es sich so richtig gemütlich machen. Alles so vorbereiten, dass es sich gut anfühlt, und komplett entspannen.

Da der Alltag nun verabschiedet ist und man sich aufs Einschlafen einstimmt, braucht der Geist einen Ort, an dem er Ruhe finden kann. Und jetzt kommen die Einschlafgeschichten ins Spiel. Sie sind wie ein weiches Nest, in das man seine Gedanken betten kann, ein Kuscheleckchen nach einem hektischen Tag. Der rasende Laster deiner Gedanken? Einschlafgeschichten sind die gut gepflegte Garage, in der du ihn jetzt parken kannst. Die Geschichten strahlen Ruhe aus, in ihnen geschieht so gut wie nichts, und genau das ist die Absicht.

Stell dir beim Lesen die beschriebenen Szenen vor, und begib dich selbst an die Orte. Halte



dich im Geiste dort auf, wo du dich ganz besonders wohlfühlst. Sieh dir die Illustrationen an, vertiefe dich in die Details. Wenn deine Augenlider schwer werden, lege das Buch beiseite, mach das Licht aus und spüre, wie entspannt du jetzt bist. Atme durch die Nase tief ein und durch den Mund wieder aus. Mach das noch einmal. Einatmen, ausatmen. Gut. Jetzt kannst du dir selbst sagen: »Ich schlafe gleich ein und werde tief und fest durchschlafen bis morgen früh«. Während du langsam einschlummerst, bleib in der Geschichte und stell dir alle Einzelheiten vor, vor allem solche, die sich besonders angenehm angefühlt haben.

Jetzt kannst du loslesen. Die Einschlafgeschichten spielen zu unterschiedlichen Jahreszeiten. Vielleicht willst du mit einer Geschichte beginnen, die zur Jahreszeit passt. Oder du suchst dir eine aus der Zeit des Jahres, nach der du dich gerade sehnst. Du kannst natürlich auch einfach am Anfang beginnen – ganz, wie du willst!

Die Geschichten spielen alle im selben Universum, das ich »Die Kleine Traumstadt« nenne. Die Buchhändlerin kauft Kuchen in der Bäckerei und hält beim Rausgehen dem Paar die Tür auf, das die Apfelfarm besichtigen will ... und so weiter. Während du nach und nach alle Menschen und Orte kennlernst, kannst du auch immer wieder die Karte betrachten, um dir das beschauliche Städtchen noch besser einzuprägen. Stell dir beim Lesen vor, wie du selbst dort durch die Straßen spazierst. Dann wirst du dich in der kleinen Traumstadt bald wie zu Hause fühlen.

Und nun mach es dir an einem behaglichen Plätzchen so richtig gemütlich. Gleich wirst du die Welt der kleinen Traumstadt betreten. Atme durch die Nase tief ein und durch den Mund wieder aus. Noch einmal. Ein – aus. Gut.

*Träumt schön, ihr Lieben.
Eure Kathryn*

Glühwürmchen in einer Sommernacht

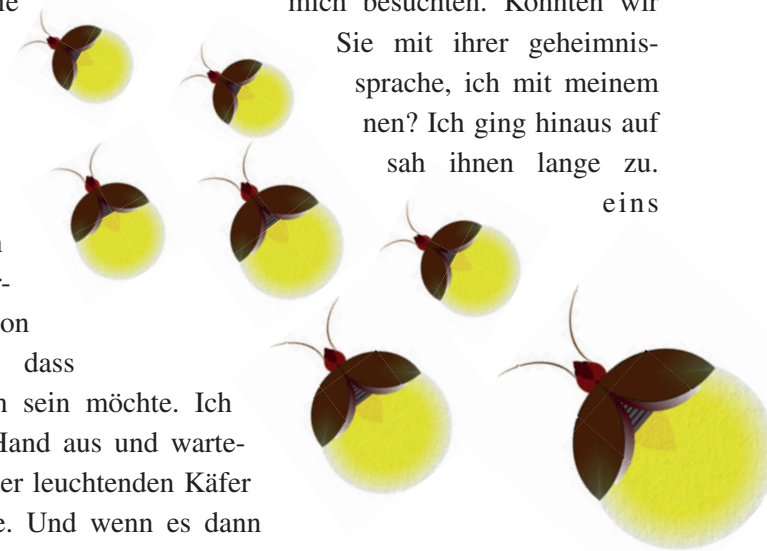
Kinder glauben an Magie.


Als Kind hatte ich einen unerschütterlichen Glauben an Magie. Die Erwachsenen versuchten mir weiszumachen, Magie gäbe es nur im Märchen, dabei waren die Zeichen unübersehbar. Manchmal findet man ein Geldstück in einem Münztelefon, oder man schlägt ein Buch an einer beliebigen Stelle auf und macht eine wichtige Entdeckung. Manchmal stößt man auf einen Stein, der genau in die Handfläche passt. Und wie könnte es wohl ohne Magie Glühwürmchen geben?

An Sommerabenden habe ich auf sie gewartet, an meinem Fenster oder auf der Veranda. Und wenn sie dann herbeiflogen, war ich überzeugt, dass sie mich besuchten. Konnten wir uns verständigen?

vollen Leuchtstummeln Stauden Rasen und Nie versuchte ich, zu fangen und in ein Glas zu sperren, weil ich schon damals wusste, dass niemand gefangen sein möchte. Ich streckte nur die Hand aus und wartete, ob sich einer der leuchtenden Käfer draufsetzen würde. Und wenn es dann geschah, gab es für mich keinen Zweifel mehr, dass Magie im Spiel war.

Sie mit ihrer geheimnis-
sprache, ich mit meinem
nen? Ich ging hinaus auf
sah ihnen lange zu.
eins





Ich glaube noch immer an Magie, obwohl ich längst erwachsen bin. Denn ich erlebe sie immer wieder aufs Neue. Wenn man sich nicht vom Blick eines wildfremden Menschen lösen kann, der im Bus vorüberfährt. Wenn man an einem stürmischen, kalten Tag sein Lieblingscafé betritt und die Köstlichkeit, die einem vorschwebte, ist noch genau ein Mal vorhanden. Wenn man erfährt, dass wir alle aus Sternenstaub gemacht sind. Bist du schon mal an einem heißen Sommertag in einen See gesprungen und hast vor Entzücken über das erfrischend kühle Wasser alles um dich herum vergessen? Da sag noch einer, Magie gäbe es nur in Büchern.

Heute war so ein Abend, an dem es in den Bäumen von Glühwürmchen nur so wimmeln würde. Ich streifte mir die Sandalen über und zog die Haustür hinter mir zu. Wo sollte ich Ausschau halten? Im Garten? In den Bäumen hinter dem Schuppen? Nein, im Park. Heute würden sie bestimmt im Park zu finden sein. Die Luft war noch warm, als ich die Auffahrt entlangspazierte und auf die Straße trat. In manchen Häusern brannte Licht, und ich sah jemanden im Schein einer Lampe lesen. Andere waren dunkel, dort lagen wohl schon alle im Bett. Nach Tagen in der Sonne schläft es sich besonders tief und fest. Vor einigen Häusern schlummerten Hunde auf den warmen Holzdielen der Veranda, während die Besitzer in der Hollywoodschaukel die laue Luft genossen. Wenn ich begrüßt wurde, winkte ich und wünschte einen schönen Abend.

Langsam schlenderte ich durch den Park. Ich lächelte eine alte Dame an, die mit ihrem ergrauten Hund auf einer Bank saß, und wandte diskret den Blick ab, als ich am Brunnen ein Liebespaar entdeckte. Am Teich wanderte ich über den kleinen Holzsteg zu der Bank am anderen Ufer. Frösche quakten, Insekten surrten und zirpten, und ab und an kam eine leichte Brise auf.

Und dann sah ich die Glühwürmchen. Sie schwirrten um die Taglilien und die Stämme der hohen alten Ahornbäume, glitzernd und blitzend, glimmend und schimmernd. Es gibt so viele wunderbare Wörter, um ihr Spiel mit dem Licht zu beschreiben! Ich stand auf, stützte mich mit den Ellbogen auf das Holzgeländer und beobachtete ihren eigenartigen Tanz. Ich habe gehört, an manchen Stellen am Nil blinken sie im gleichen Rhythmus, als sprächen sie eine gemeinsame Sprache. Als entstünde eine seltsame Ordnung inmitten des Chaos. Vielleicht ist auch das eine Form von Magie.

Nach einer Weile ging ich über den Steg zurück, vorbei am Brunnen, an den Bänken und den kreisförmig angelegten Wegen. In einem Nachbargarten saßen Freunde um ein Lagerfeuer, lachten und erzählten sich Geschichten. An einem anderen Abend hätte ich mich zu ihnen gesellt, aber heute tat mir das Alleinsein gut. Lächelnd lauschte ich ihren Stimmen und kehrte froh zu meinem stillen Haus zurück.

Ich zog das Gartentor hinter mir zu und setzte mich eine Weile auf die Veranda. Am Nachthimmel funkelten zahllose Sterne, und der Mars schimmerte rötlich. Ich wusste, dass er eine Stunde nach Mitternacht nicht mehr zu sehen sein würde, dafür Jupiter und Saturn. Kurz vor der Morgendämmerung würde die Venus leuchten und ganz in ihrer Nähe der Merkur zu erkennen sein. Die Planeten brauchten mich nicht für ihre Wege. Als meine Gedanken zu meiner weichen Bettwäsche wanderten, meinem kühlen, nach Sommernacht duftenden Kissen, stand ich auf und ging ins Haus. Ich schloss die Tür hinter mir ab und atmete tief ein. Jetzt nahten Schlaf und Träume, auch eine Art von Magie.

Träum schön.

In der Küche bei Gewitter

Es war früher Abend, und ich schaute eine Kiste mit alten Schallplatten durch.

Hm. Billie Holiday? Ella Fitzgerald? Oh, Chet Baker, der war jetzt genau richtig. Ich nahm das gute Stück aus der Hülle, pustete den Staub ab und legte es auf den Plattenteller. Setzte die Nadel auf, lehnte mich zurück und lauschte der Musik. Dabei betrachtete ich die silbrig glänzenden Blätter der Bäume in meinem Garten. Heute war es den ganzen Tag grau und bewölkt, aber auch schwül und drückend gewesen. Seit etwa einer Stunde hatte es aufgefrischt, Wind kam auf. Barfuß trat ich auf die Terrasse. Die Steinplatten fühlten sich warm an, und der Geruch von Wasser lag in der Luft. Ein Gewitter nahte, irgendwo regnete es sicher schon.

Gewitter bringen eine spezielle Form von Energie mit sich, finde ich. Nicht nur Erfrischung, sondern auch etwas Anregendes, Klärendes. Ich stand eine ganze Weile auf der Terrasse, bewegte die Zehen, blickte zum Himmel hoch, an dem dunkle Wolken aufzogen. Dann kam mir eine Idee. Ich ging ins Haus zurück, öffnete die Fenster einen Spalt breit und zündete Kerzen an. Drehte die Musik lauter und ging in die Küche, wo ich mich wegen der Hitze in den letzten Tagen kaum aufgehalten hatte. Über der Spüle war ein großes Fenster, auf dem Sims standen Töpfe mit Kräutern. Das Fenster war ebenso alt wie mein ganzes Haus und musste mit einem Holzpflöck aufgehalten werden. Der Wind pustete durch meinen winzigen Kräutergarten, und der Duft von Basilikum und Oregano stieg mir in die Nase.

Ich hatte noch einen Rest Rotwein vom Vorabend übrig und goss mir etwas davon in ein Marmeladenglas. Manchmal benutze ich meine besten langstieligen Weingläser. Aber wenn ich entspannt allein in meiner Küche herumpussle, trinke ich gerne aus einem Marmeladenglas. Ich holte das Holzbrett aus der Schublade, legte mein Kochmesser daneben und stellte



eine große Pfanne mit hohem Rand auf den Herd. Es würde Spaghetti al Pomodoro geben, nach dem Rezept, das ich in Italien gelernt hatte. Es war ein einfaches Essen und leicht zuzubereiten, aber der würzige, fruchtige Geschmack versetzte mich immer sofort zurück an den Esstisch der italienischen Familie, bei der ich als Austauschschülerin gelebt hatte, an der felsigen Küste im Süden. Nach einem Jahr hatte ich mich schon fast wie eine Italienerin gefühlt, obwohl ich keinen Tropfen italienisches Blut in den Adern habe. Meine Gastfamilie hatte über meinen ulkigen Akzent gelacht und die Augen verdreht über meine amerikanischen Angewohnheiten. Aber ich war von Herzen geliebt worden, und wir waren heute noch befreundet. Mittagessen gab es immer um zwei, und auf dem Heimweg von der Schule überlegte ich schon, welche Pasta meine Mamma wohl heute kochen würde. Wenn ich die Treppe bis zur Wohnung im vierten Stock hochgesprintet war, steckte ich als Erstes die Nase durch die Tür und schnüffelte.

Die Erinnerung brachte mich zum Lächeln, während ich die Zutaten für meine Pasta zusammenstellte. Ein guter Schuss exquisites Olivenöl kam in die Pfanne, dann holte ich eine Zwiebel aus der Speisekammer. Meine italienische Mamma hatte mir beigebracht, dass beim Kochen weniger mehr sein kann. Man muss zum Beispiel keine ganze Zwiebel verwenden. Ich schnitt nur ein Drittel ab, gab es grob gehackt in die Pfanne, bei niedriger Hitze. Die Zwiebelstücke sollten lediglich leicht angeschwitzt werden. Dann holte ich eine große Dose geschälte Tomaten aus der Vorratskammer. Diese Tomaten stammten aus der Region, wo ich damals gelebt hatte. Meine Mamma hatte ihre Tomaten immer mit einer altmodischen Passiermühle zu einer glatten Soße verarbeitet, die Schalen waren dabei im Sieb hängen geblieben. Ich gab den Inhalt der Dose in die Pfanne, maß Salz mit der Hand ab, verrührte es. Dann rupfte ich von dem Basilikum auf dem Fenstersims ein paar Blätter ab und warf sie in die Soße. Es hatte zu regnen begonnen, und mit der Hand prüfte ich, ob das Sims nass wurde. Zum Glück noch nicht, was mich freute, denn der Duft von Regen, Gras und feuchter Erde war berauschend.

Ich setzte Wasser für die Spaghetti auf und trank einen Schluck aus mei-

nem Glas. Die Platte war zu Ende, ich schlenderte ins Wohnzimmer und drehte sie um. Als ich die Nadel aufsetzte, zuckte draußen ein Blitz auf. Ich wartete auf den nächsten, in der Hocke neben dem Plattenspieler, während der Donner rumpelnd näher kam. Was für ein wundervoller Abend für Pasta und Wein.

Das Wasser kochte inzwischen, und ich steckte die Spaghetti in den Topf und tunkte sie unter, bis sie ganz von Wasser bedeckt waren. Manche Leute bleiben am Herd stehen und probieren alle paar Minuten oder machen irgendwelchen anderen Unfug. Dabei ist es ganz einfach, dafür zu sorgen, dass die Spaghetti al dente sind. Man muss nur gute, in Italien hergestellte Pasta kaufen und sie so lange kochen, wie es auf der Packung steht. Die Italiener wissen, was sie tun.

Ich deckte mir einen Platz am Tisch, von wo aus ich das Gewitter beobachten und die Musik hören konnte, und füllte das Marmeladenglas erneut. Dann goss ich die Spaghetti ab, gab sie in die Soße und trug den Teller zum Tisch. Das Wasser lief mir im Munde zusammen. Ich setzte mich und erhob das Glas auf Chet Baker, meine italienische Mamma, das Wunder der Blitze, warme Terrassenplatten unter den Füßen und frisches Basilikum. Dann beugte ich mich über den Teller und atmete tief den aromatischen Duft ein.

Buon appetito und träum schön.

Spaghetti al Pomodoro

(für 2-4 Personen, je nachdem, wie viel Soße man gerne isst)

*nach dem Rezept meiner wundervollen italienischen
Gastmutter Maria Rosaria Carpentieri*

Vom ersten Tag an wurde ich von der Familie Carpentieri so liebevoll und fürsorglich aufgenommen, als gehöre ich zur Familie. Wahrscheinlich koche ich deshalb immer dieses einfache, aber köstliche Gericht, wenn ich mir selbst oder jemand anderem viel Liebe und Zuwendung geben will. Bei diesem Gericht ist die Qualität der Zutaten ungeheuer wichtig. Pasta und Tomaten sollten nach Möglichkeit Spitzenqualität haben und aus Italien stammen.

Zutaten

2 400-g-Dosen geschälte San-Marzano-Tomaten
5 EL hochwertiges Olivenöl sowie eine zusätzliche Menge zum Beträufeln
1/3 weiße oder gelbe Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten
Salz
3 frische Basilikumblätter
250 g oder 500 g hochwertige Spaghetti

Zubereitung

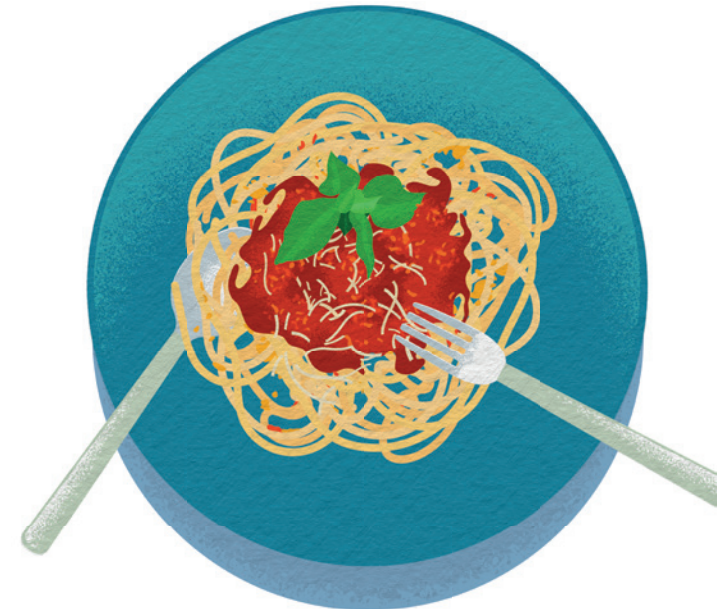
Mach Musik an und räum die Arbeitsfläche frei, damit du ruhig und entspannt arbeiten kannst. Vielleicht hast du auch Lust auf ein Gläschen Wein. Es wird dich beim Kochen beflügeln, und du hast es sowieso verdient. Die Tomatendosen öffnen, den Inhalt in eine Schüssel geben. Die Tomaten mit den Fingern so zerteilen, dass sie noch ein wenig stückig bleiben.

Das Olivenöl in eine große, hohe Pfanne mit Deckel geben, bei niedriger Flamme erhitzen. Die Zwiebelscheiben dazugeben. Ohne Deckel etwa fünf Minuten anschwitzen, dabei immer wieder mit einem Holzlöffel umrühren, bis die Zwiebeln glasig sind und nur ein paar Scheiben goldgelb werden. Die Tomaten in die Pfanne geben. Salzen, die Basilikumblätter dazugeben. Umrühren und zugedeckt bei niedriger Hitze circa 25 Minuten köcheln lassen. Wer seine Soße sämiger mag, kann den Deckel weglassen – aber Vorsicht, es kann spritzen!

Während die Soße köchelt, einen großen Topf mit Wasser füllen. Salz dazugeben, gerade so viel, dass das Wasser nach Meer schmeckt. Zum Kochen bringen. Die Pasta entsprechend der Anleitung auf der Packung kochen. 250 g reichen durchschnittlich für zwei Personen, ein Pfund reicht für vier Personen.

Füll dein Glas auf, deck den Tisch, summ dabei vor dich hin.

Wenn die Pasta fertig ist, sorgfältig abgießen und auf die Teller verteilen. Die Soße abschmecken, nach Belieben nachsalzen. Dann mit einem Schöpflöffel auf die Pasta geben. Noch ein paar Tropfen Olivenöl daraufträufeln. Und jetzt: Buon appetito!



Die Buchhandlung schließt für heute

Um kurz vor sechs war der Laden leer.

Ich ging die Regale entlang und stellte falsch einsortierte Bücher an ihren Platz zurück. Dann räumte ich den Verkaufstresen auf, legte einen Stapel Lesezeichen neben die Kasse und schloss sie ab. Heute war viel los gewesen in unserer kleinen Buchhandlung, doch nun waren alle gegangen, und ich drehte das Schild in der Tür auf »Geschlossen«. Der Laden befand sich in einer lebhaften Straße im Stadtzentrum, in einem alten Gebäude mit breiten Holzdielen, hohen gewölbten Decken und schmiedeeisernen Kronleuchtern. Aus der Zeit, als er ein Eisenwarengeschäft gewesen war, gab es einen langen Holztresen und mehrere Schaufenster zur Straße hin. Wir hatten gemütliche Lesecken mit Buchillustrationen an den Wänden und vielen Kissen eingerichtet. Wer versprach, sorgsam zu sein, durfte sich auch einen Kaffee mitbringen. Einige Kunden verbrachten bei uns ihre Mittagspause, tranken Kaffee, schmökerten und bissen ab und an verstohlen von einem Sandwich oder Apfel ab, den sie in der Jackentasche hereingeschmuggelt hatten. Dagegen hatten wir nichts einzuwenden. Diese Menschen liebten Bücher. Das war das Wichtigste für uns.

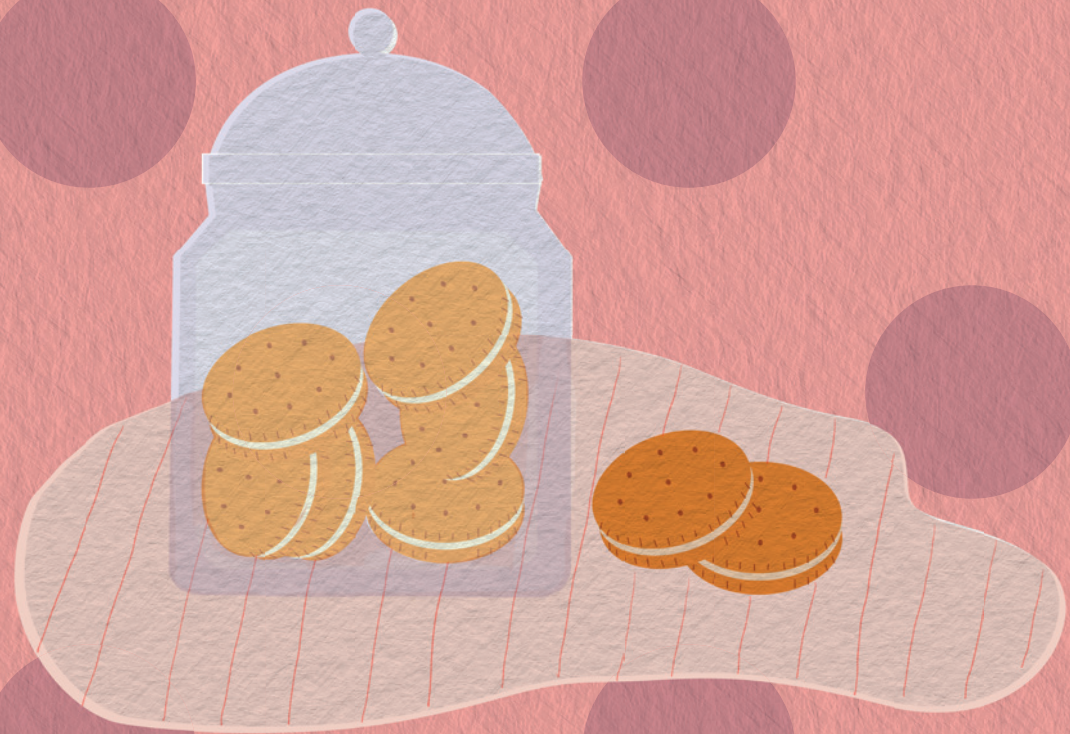
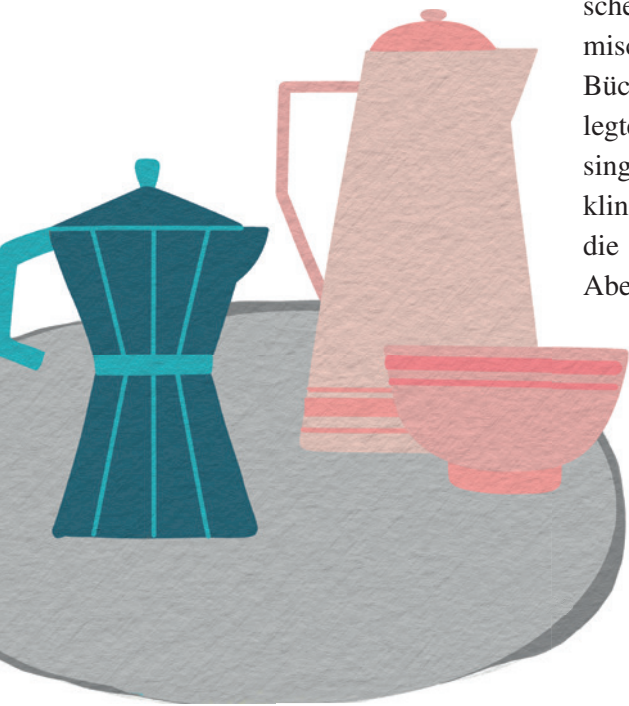


Eine der Nischen befand sich vorn im Schaufenster, eine Art behagliches Kabuff unter einem hölzernen Baldachin. Dort konnte man sich einigeln, zugleich aber das geschäftige Treiben auf der Straße beobachten. An der Wand hingen Landkarten, die man herunterziehen und studieren konnte. Es gab welche von Afrika, Europa und japanischen Städten, aber auch eine von Mitteleuropa und vom Hundert-Morgen-Wald. Dass man ein gutes Buch in den Händen hält, weiß man, wenn gleich im Einband eine Landkarte auftaucht. Angestellte wie Kunden waren sich einig, dass es keinen besseren Platz gab als diese Nische im Fenster. Hier saß fast immer jemand, und die Leute warteten geduldig, bis sie an der Reihe waren.

Zuerst schloss ich die dicke holzgetäfelte Hintertür mit den Butzenglasscheiben ab, die so alt wie das Gebäude selbst war. Ich drehte den Schlüssel im Schloss und zog das Rollo herunter. Im hinteren Flur und den Toiletten schaltete ich das Licht aus, dann ging ich nach vorn zur Ladentür. Die war auch dick und schwer und hatte zusätzlich eine Fliegengittertür. Wenn es draußen warm war, kam so ein wenig frische Luft herein und ver-

mischte sich mit dem Geruch der Bücher. Als ich den Riegel vorlegte, blickte ich zu der alten Messingglocke auf. Ich liebte es, sie klingeln zu hören, wenn morgens die ersten Kunden hereinkamen. Aber wenn ich abends abschloss, mochte ich auch die Vorstellung, dass sie jetzt eine Zeit lang schweigen würde.

Ich schaute ein Weilchen nach draußen, es war eine schöne Tageszeit,



um Menschen zu beobachten. Die Frühlingsstimmung brachte sie zum Lächeln, wenn sie von der Arbeit oder der Schule nach Hause gingen. Während ich nach draußen sah, war es im Laden ganz still. Wir ließen nie Musik laufen, weil wir uns eher als Bibliothek verstanden. Deshalb hörte ich jetzt nur das Ticken der Uhr und die gedämpften Geräusche von der Straße. Ich zog diesen Augenblick absichtlich in die Länge, ließ mich selbst warten. Es war mir eine große Freude, Bücher zu verkaufen, von ihnen umgeben zu sein und über sie zu sprechen. Aber ich liebte es auch, allein zu sein und sie zu lesen. Und am Ende des Tages tat ich genau das.

Deshalb kostete ich jetzt die Vorfreude aus, während ich in das kleine verkrampte Büro zurückging, wo es einen Wasserkocher und ein paar Henkelbecher gab. Eine Kundin hatte eine Schachtel Kekse vorbeigebracht, nachdem wir eine Stunde lang gemeinsam ein Kochbuch für sie ausgesucht hatten. Ich schaltete den Kocher ein, begutachtete die Teeschachteln und entschied mich schließlich für Zimt-Chai. In der Ecke vom Büro stand ein Minikühlschrank, den ich regelmäßig mit Mandelmilch füllte. Als der Chai fertig war, gab ich einen Schuss Milch und einen Löffel Zucker in den Becher und rührte um. Dann wanderte ich mit meinem Chai, den Keksen und dem Buch zur Sitznische im Fenster. Gleich würde ich mit dem zweiten Buch einer Serie beginnen. Den ersten Band hatte ich sehr geliebt, und ich hatte mich über ein Jahr gedulden müssen, bis der zweite endlich erschienen war. Ein großartiges Buch ist ein Hochgenuss, und ich konnte es kaum erwarten. Dennoch nahm ich mir ausgiebig Zeit, um es mir gemütlich zu machen. Der Teebecher musste den richtigen Platz finden, die Kissen in meinem Rücken sollten bequem sein. Ich streifte die Schuhe ab und legte die Beine hoch. Gemächlich trank ich den würzigen Tee und schaute noch ein Weilchen zum Fenster hinaus. Schließlich stellte ich die Kekse neben mich und atmete langsam tief ein und mit einem Seufzer wieder aus. Dann schlug ich das Buch auf.

Träum schön.







TRÄUM SCHÖN

Kathryn Nicolai

ISBN: 978-3-442-31588-8

Erscheint am 21. September 2020

Hardcover, ca. 224 Seiten

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] | CHF 25,90 [CH]

Auch als Hörbuch erhältlich

DIE AUTORIN

Kathryn Nicolai ist Yogalehrerin in Michigan. Schon als Kind dachte sie sich Einschlafgeschichten aus. Durch eine Krise während ihres Studiums entdeckte sie Yoga für sich. 2006 gründete sie ihr eigenes Yogastudio und startete 2017 ihren Podcast *Nothing Much Happens*, in dem sie von Schlaflosigkeit geplagten Hörern Einschlafgeschichten erzählt.

Impressum:

Copyright © 2020 Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: © buxdesign München nach einer Illustration von Léa Le Pivert

Illustrationen dieser Leseprobe: Shutterstock / Yvonne Schachtlbauer für Favoritbuero

Übersetzung von Sibylle Schmidt

Besuchen Sie uns auch auf www.wunderraum-verlag.de