

Nina Stögmüller



Schäfchenerzählen

Ein traumhaftes Lese- und Märchenbuch

VERLAG ANTON PUSTET

Für meinen Vater, der mir gezeigt hat,
dass das Leben voller wunderbarer Wege
und Möglichkeiten ist.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	8
Einführung:	
Wo kommen eigentlich die Schäfchen her?	10

Sachbuchteil

Kleine Schlafgeschichte.....	11
Warum wir schlafen müssen	14
Der Schlaflosigkeit auf der Spur.....	17
Sanfte Einschlafhilfen	24
Ich wünsch' dir eine gute Nacht!	26
Gute-Nacht-Geschichten zum Einschlafen	34
Der biblische und der mythologische Schlaf.....	35
Der Schlaf im Märchen.....	38
Der Siebenschläfertag	40
Der traumhafte Schlaf	41
Die Drud bringt die Albträume.....	43

Märchen

Schäfchen erzählen ...

Der König und der Schäfer	46
Das schlaue Schäfchen.....	49
Das schwarze Schaf	51
Schäfchen oder Teddybär?	55

Geschichten vom guten Schlaf

Die Schule des Schlafens	57
Der Sandmann.....	59
Der Seifenblasenmann	61
Der Schlafcoach.....	63
Die Vorlesefee	67
Der Schlaftrunk	69

Schnarchgeschichten

Der Schnarchbär.....	72
Das Schlafgeheimnis	75
Der Schnarchgeist.....	79
Die Schnarchlade.....	81

Schlafmützen erzählen

Die Schlafmütze.....	83
Die verschlafene Prinzessin	86
Das Siebenschläfermädchen.....	89
Die ganze Wahrheit über Dornröschen	92

Traumhafte Gute-Nacht-Geschichten

Eine Maus träumt vom Käse	97
Die erste Nacht in einem fremden Bett	101
Der alte Baum	104
Der Traumelf	107

Lustige Gute-Nacht-Geschichten

Der Ritter vom Keks.....	109
Der rosarote Elefant	112
Das Sockenmonster	113
Die Kugel und der Storch unter einem Hut.....	117
Der Einwegprinz.....	120

Zauberhafte Gute-Nacht-Geschichten

Der schlafende König	122
Das Windkind	128
Das Pfauenauge	131
Der verzauberte Koffer	135
Der Schafzauber	138

Romantische Gute-Nacht-Geschichten

Oma erzählt vom Gugelhupf	142
Die Singleprinzessin.....	145
Der Rabe und die Silberkugel	148

Steinige Gute-Nacht-Geschichten

Der Monolith	151
Der Mondscheinkiesel	154
Der Stein und die Ewigkeit	156
Zwei Kiesel.....	159
Der Liebesbeweis.....	161

Schwarze Schafe erzählen

Der grausame Herrscher	165
Die gestohlenen Träume	170
Der Quälgeist	173

Gruselige Gute-Nacht-Geschichten

Der schlafwandelnde König.....	180
Die verwunschene Waldschenke	183
Das Schlafschloss.....	188

Schlussbemerkung	190
Literaturverzeichnis	191

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Wie man sich bettet, so liegt man, heißt es. Und womit man sich vor dem Einschlafen beschäftigt, das schwingt auch mit ins Träumeland. So ist es nicht verwunderlich, dass mir Leserinnen und Leser immer wieder berichten, dass sie nach dem Lesegenuss eines Märchens auch entspannter einschlafen. Daraus entstand die Idee zu diesem Buch.

„Schäfchen (er)zählen“ ist ein Gute-Nacht-Geschichten-Buch für Erwachsene, das beim Einschlafen helfen soll. Zusätzlich möchte ich in meinem Lese- und Märchenbuch auch Anregungen zum besseren Schlafen geben.

Über den Schlaf gibt es viel zu berichten. Jeder hat seine ganz persönlichen Erfahrungen damit. Doch keiner weiß wirklich, wie er entsteht, niemand hat eine Ahnung davon, was mit uns passiert, wenn wir schlafen. So ist der Schlaf jede Nacht wieder ein Abenteuer, auf das wir uns einlassen können. Was werden wir träumen? Wie werden wir erwachen?

Eine Nacht kann Wunder wirken. Im Schlaf heilen Krankheiten besser und die Geschehnisse des Tages werden verarbeitet. Und wer eine Nacht nicht geschlafen hat, der weiß auch, wie weh Schlafentzug tut. Der Mensch muss schlafen, ob er will oder nicht. Alle künstlichen Wachhaltungsmethoden führen letztendlich doch immer wieder zu Müdigkeit und Erschöpfung.

Darum ist die „Schlafhygiene“ eine wichtige Angelegenheit. Von der Gute-Nacht-Geschichte bis zur richtigen Schlafzimmertemperatur. Es gibt viele Möglichkeiten, die Schlafqualität zu verbessern und das Wohlfühl zu steigern. Dieses Buch ist ein kleiner Leitfaden dazu.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und immer wieder eine gute Nacht!

Ihre Nina Stögmüller



Wo kommen denn eigentlich die Schäfchen her?

Schon die Großeltern wussten: Wer nicht schlafen kann, der soll Schäfchen zählen. Es werden wohl wirklich Schäfer gewesen sein, die irgendwann, irgendwo auf der Weide beim Schäfchenzählen eingeschlafen sind und ihre Erfahrungen weitergegeben haben.

Das monotone Zählen der Schafe, die in Gedanken über einen Weidezaun springen, verlangt Konzentration, lenkt von den Tagesgedanken ab, und lässt den Schlaf leichter kommen. Doch eigentlich könnten wir uns alles vorstellen, was wir wollen, und es in Gedanken zählen. Die Schäfchen wurden möglicherweise auch deswegen als Einschlafhilfe so bekannt, weil sie so sanftmütige Geschöpfe sind. Doch wer zählt heute wirklich noch Schäfchen? Die moderne Schlafforschung weiß, dass es viel effizientere Techniken gibt, Schlaf herbeizuführen. Aber so wie beim Schäfchenzählen gilt auch für alle anderen „Einschlafhilfen“: Der Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Er kommt von selbst und anscheinend nur dann, wenn er will, und nicht dann, wenn wir Menschen wollen. Je verbissener man einschlafen möchte, desto schwieriger wird es. Je stärker wir den Willen einsetzen, desto länger dauert das Einschlafen.

„Loslassen“ ist das Zauberwort. Das gelingt jedoch nicht immer gleich gut. Wenn Sorgen quälen, berufliche Themen mit ins Bett gehen oder die Schlafbedingungen schlecht sind, lässt meistens auch der Schlaf auf sich warten.

Eine komplexe Sache, dieser Schlaf, sollte man meinen – und doch so einfach und natürlich, wenn es gelingt, den Schlummer zu genießen und einfach gut zu schlafen.

Kleine Schlafgeschichte

Die Menschen haben nicht immer so geschlafen, wie wir es heute tun. Die Schlafgewohnheiten haben sich mit der Zeit verändert. Dass jeder sein eigenes Bett hat und man vorzugsweise alleine oder zu zweit schläft, war auch nicht immer selbstverständlich.

Es gab Zeiten, da war das Schlafen gar nicht so ungefährlich. Ungeschützt lagen die Menschen auf der Erde. Jederzeit konnte es einen Angriff von wilden Tieren oder Feinden geben. So schläft es sich nicht gerade entspannt. Aus diesem Grund schlief man in der Frühzeit meist in Gruppen. Es gab Gruppenmitglieder, die Wache hielten und die anderen im Schlaf beschützten. Je befestigter die Wohnstätten wurden, desto sicherer gestaltete sich auch die nächtliche Ruhe. Doch noch lange wurde in Gruppen geschlafen. Die Körperwärme der anderen schützte vor Kälte und gab Sicherheit.

Aus der Epoche der ägyptischen Pharaonen (2010–1550 v. Chr.) bestehen erste Aufzeichnungen über die Schlafgewohnheiten der damaligen Zeit. Männer und Frauen schliefen getrennt und es handelte sich um schlicht eingerichtete Wohnräume. Die ägyptische Bettstatt bestand aus einem Bettkasten mit einer darüber gespannten Matte. Es gab bereits Truhen, die als Stauraum für die Kleidung dienten, und Vorhänge rund um das Bett, die vor Insekten schützen sollten. Anzunehmen ist, dass wir den Ägyptern unser heutiges Bett verdanken.

Die Griechen erfanden dann das klassische Schlafzimmer. Auch im antiken Griechenland und bei den alten Römern gingen die Männer und Frauen der Oberschicht beim Schlafen getrennte Wege. Das „Ehebett“ stand nur in den Behausungen der ärmeren Schichten und galt als unschick.



Aus dem Mittelalter sind beide Schlafsituationen von Männern und Frauen bekannt, sowohl getrennt als auch zusammen wurde damals genächtigt. Großteils schlief man in der Gemeinschaft. Häufig gab es Strohlager und Gemeinschaftsbetten.

Das Bett, so wie wir es heute kennen, entstand erst im 12. Jahrhundert. Es bestand schon damals aus einem Bettkasten oder einer Bettlade und einem Lattenrost. Ausgehend von diesem Grundgerüst wurden in wohlhabenden Kreisen die Betten immer opulenter ausgestattet. Mit Pelzen, Edelsteinen, Elfenbein, Gold und Silber verzierte man die Schlafstätten. Besungen und „verdichtet“ wurden solche Prunkbetten gerne von Troubadouren und Poeten.

Im Spätmittelalter konnte man sich ein Bett so vorstellen: Ein hölzernes Bettgestell mit Lattenrost, eine Auflage aus Stroh, Laub oder für feinere Leute – aus Wolle. Auf die damaligen Matratzen wurden Betttücher aus Flachs oder Leinen gespannt. Der Kopfpolster war mit Federn befüllt und es gab Laken zum Zudecken. Bettvorhänge sollten Zugluft verhindern. In solchen Betten schliefen die feinen Leute meist allein. Männer und Frauen nächtigten in der gehobenen Gesellschaft zu dieser Zeit noch immer getrennt. Eine Ausnahme bildeten die Diener, die sich in Rufweite der Herrschaft befinden mussten. Sie schliefen meist im selben Zimmer, oftmals am Fußende des Bettes. Das gewöhnliche Volk schlief noch immer bunt gemischt in der Gruppe. Ein eigenes Bett konnte sich kaum jemand leisten, dafür aber eine Schlafmütze, die vor Zugluft schützen sollte.

Gegen Ende des Mittelalters entwickelte sich das Schlafzimmer zum Mittelpunkt des Hauses. Es wurde sowohl am Tag als auch in der Nacht genutzt. Besucher empfing man ganz selbstverständlich im Schlafzimmer. Mit der Zeit änderte sich dieser Brauch wieder und die Schlafräume entwickelten sich zu Privaträumen.

Auf dem Land war es noch lange üblich, dass gemeinsam in der „guten Stube“ geschlafen wurde. Die Knechte und Mägde fanden ihr Nachtlager im Stall auf strohgefüllten Leinensäcken. Durch den Kontakt mit den Städtern änderten sich allmählich auch die

Schlafbedingungen in ländlichen Gebieten. Ende des 19. Jahrhunderts wurde die gesetzliche Trennung bei der Unterbringung von Mensch und Tier festgelegt.

Wer kann sich heute noch vorstellen, regelmäßig mit einer Gruppe von Menschen in einem Raum zu schlafen? Die Gewohnheiten haben sich geändert. Die Bauweise der Häuser erlaubte mit der Zeit immer mehr Privatsphäre. Die Schlafräume wurden zur häuslichen Intimzone erklärt und so ist es für uns Mitteleuropäer selbstverständlich geworden, dass jeder Mensch sein eigenes Bett besitzt.



Lustige Gute-Nacht-Geschichten

Der Ritter vom Keks

Es war einmal ... eine junge Frau. Als sie geboren wurde, waren so wie bei anderen Menschenkindern auch, viele gute Geister anwesend und natürlich auch gute Feen, um das Neugeborene zu segnen und ihm gute Eigenschaften und Talente mit auf den Lebensweg zu geben. Doch eine der guten Feen verspätete sich und traf erst bei dem Kind ein, als die Segnungs-Zeremonie schon zu Ende war. Die guten Geister und Feen hatten dem kleinen Mädchen bereits alle ihre guten Wünsche in die Wiege gelegt, liebevoll sollte es werden und fröhlich. Schöne Worte sollte es gebrauchen und ein freundliches Wesen sollte es haben. Die Wünsche für das Kind waren besiegelt und so konnte es losgehen, das neue Erdenleben.

Die verspätete Fee war durch einen Notfall im Himmel aufgehalten worden. Es war die Fee, die für Geschicklichkeit zuständig war, und diese wurde gerade gebraucht, um ein Menschenleben auf einem hohen Berg zu retten. So trat das kleine Fräulein seinen Lebensweg ganz ohne Geschicklichkeit an. Es stolperte durch sein Leben und ließ kein Missgeschick aus. Von den anderen Menschen wurde das Fräulein als tollpatschig bezeichnet und manchmal sogar ausgelacht. Die Fee im Himmel wollte ihr Zuspätkommen bei der Geburt wieder gutmachen und so überlegte sie, wie sie dem Erdenfräulein helfen konnte.

Die junge Frau war im Oberstübchen wohl sehr gescheit und findig, doch wenn sie ihre Pläne in die Tat umsetzen wollte, dann passierte immer etwas, das man als „ungeschickt“ hätte bezeichnen können. Aber wie sollte das junge Ding etwas lernen, das in



seinem Lebensplan nicht angelegt war? Das war unmöglich. Doch weil die junge Frau klug war, kam sie trotzdem ganz gut durchs Leben und verwirklichte ihre Wünsche und Träume auf ihre eigene Art.

Einmal in der Weihnachtszeit beschloss sie, Kekse zu backen. Doch als die Kekse fertig waren und sie diese aus dem Ofen nehmen wollte, stolperte sie über die eigenen Beine und ließ das ganze Keksblech auf den Boden fallen. Jetzt war das Fräulein traurig, es hatte sich solche Mühe gegeben, und schön wären sie geworden, die liebevollen Kekse in den verschiedensten Formen. Nun lag da nur noch ein Haufen Kekskrümel auf dem Boden verteilt und die junge Frau fing bitterlich zu weinen an.

Die Fee im Himmel konnte die Tränen spüren und so wurde es auf einmal ganz nass und feucht im Feenreich. Mit ihrem Feenrohr sah sie auf die Erde und entdeckte das weinende Fräulein. Jetzt musste die gute Fee aber wirklich etwas unternehmen. Schließlich war es ja eigentlich ihre Schuld, dass das Mädchen so ungeschickt war. Schnell schlug sie in ihrem Buch der himmlischen Helfer nach und fand unter dem Buchstaben K folgenden Eintrag:

K: Kekse, Ritter vom.

Ja, genau, der alte Ritter musste jetzt ausrücken, um die Keks-misere wieder zu richten.

So rief die Fee nach dem edlen Ritter, der schon vor vielen, vielen Jahren eingerostet war. Einsam ritt er auf seinem Wolkenpferd herum und dachte gar nicht daran, wieder einmal auf die Erde zu galoppieren.

„Ritter vom Keks, wir brauchen deine Hilfe auf der Erde, du sollst einem lieben Mädchen zur Seite stehen!“

Der Ritter war nicht gerade angetan von diesem Auftrag. „Ach was, ich bin doch schon so alt und eingerostet, die letzten Kekse habe ich wohl vor über hundert Jahren gerettet.“

Doch als der rostige Ritter durch das Feenrohr das traurige Fräulein mit seinen zerstörten Keksen in der Küche sitzen sah, da wurde ihm ganz warm ums Herz. Diesem lieblichen Wesen wollte

er gern zu Hilfe kommen. Und so flog er mit seinem Wolkenpferd zur Erde, berührte mit seiner Lanze die zerbrochenen Kekse des Fräuleins und schon waren sie wieder ganz geworden. Die junge Frau klatschte vor Begeisterung in die Hände und als der Ritter sah, wie ungeschickt dieses Erdenwesen war, da beschloss er zu bleiben und fortan zu helfen, wo es ging. Der Ritter vom Keks war nämlich außerordentlich geschickt, nicht nur, wenn es um die Wiederherstellung von Keksen ging.

Endlich konnte das Fräulein unter der Aufsicht des freundlichen Ritters ihre geliebten Kekse backen, ohne sie gleich wieder kaputt zu machen. Und weil sie so gut schmeckten, machte das Fräulein ein kleines Geschäft auf, in dem sich auch andere Menschen diese Kekse schmecken ließen.

Die junge Frau wurde ab sofort nur mehr „Fräulein von Keksen“ genannt. Und so lebte sie gemeinsam mit ihrem „Ritter vom Keks“ glücklich und zufrieden. Und wenn sie nicht gestorben ist, dann backt sie noch heute ihre Kekse, und der geschickte Ritter achtet darauf, dass sie auch ganz bleiben.



Der rosarote Elefant

Es war einmal ... ein rosaroter Elefant, den es gar nicht gab. Doch existierte da diese Gedankenübung in vielen Seminaren, in denen es um Mentaltraining geht: „Versuchen Sie, jetzt NICHT an einen rosaroten Elefanten zu denken!“ Und was machten die Menschen in diesen Seminaren, sie stellten sich natürlich sofort einen rosaroten Elefanten vor. So kam es, dass sich immer mehr Leute auf der ganzen Welt rosarote Elefanten vorstellten, denn Seminare für Mentaltraining waren rund um den Globus beliebt.

Eines schönen Tages war es dann so weit. Die kritische Masse an Rosarote-Elefanten-Vorstellungen war erreicht und so kam es, dass der erste rosarote Elefant in einem Zoo geboren wurde. Die Tierpfleger konnten es kaum glauben, „Ein rosarotes Wunder!“, stand in der Zeitung. Und der Zoo hatte noch nie so viele Besucher gehabt. Die Leute staunten, als sie den kleinen rosaroten Elefanten sahen, den sie sich in den vielen Mentalseminaren NICHT hätten vorstellen sollen. Und natürlich wussten sie nicht, dass sie selbst es gewesen waren, die dieses rosarote Wunder ermöglicht hatten.

Ab diesem Zeitpunkt kamen rund um den Erdball rosarote Elefanten auf die Welt, manche in Zoos und andere wieder in der freien Wildbahn. Mit der Zeit wurde die Existenz von rosaroten Elefanten zur Selbstverständlichkeit und kein Mentaltrainer kam mehr auf die Idee, seine Seminarteilnehmer mit der Aufforderung, sich KEINEN rosaroten Elefanten vorzustellen, zu beglücken.

So bleibt zu hoffen, dass die vielen Trainer und Coaches jetzt hoffentlich bald auf die Idee kommen, sich KEINE gelb-orangen Lachdrachen vorzustellen, denn diese würden unsere Welt nicht nur viel bunter, sondern auch viel lustiger machen.

Literaturliste

- Ulrike Krawczyk: *Schlaf und Traum*, 2001, Verlag Stendel
 Univ.-Prof. Dr. Med. Manfred Walzl, *Schlaf gut!*, 2005, Verlagshaus der Ärzte GmbH für Bieche & Partner GmbH
 Peter Spork, *Das Schnarchbuch*, 2007, Rowohlt Taschenbuch Verlag
 Gerhard Klösch, John Dittami, Josef Zeitlhofer, *Ein Bett für zwei*, 2008, F. A. Herbig Verlag
 Sean Coughlan, *Das kleine Buch vom Schlafen*, 2012, Wilhelm Goldmann Verlag
 Dr. Brigitte Holzinger, *Alpträume*, 2013, Nymphenburger
 Prof. Dr. Bernd Saletu, Dr. Susanne Altmann, *Faszination Schlaf*, 2015, Maudrich Verlag

Ebenfalls von Nina Stögmüller im Verlag Anton Pustet erschienen:



Raunächte erzählen

Ein Lese- und Märchenbuch zu den zwölf heiligen Nächten im Jahr

156 S., 21 x 21 cm, Hardcover
 Illustrationen von Stefan Kahlhammer
 ISBN 978-3-7025-0684-1, € 22,00
 eBook: 978-3-7025-8004-9, € 14,99



Mondnächte erzählen

Ein Lese- und Märchenbuch zu den vielen Gesichtern des Mondes

168 S., 21 x 21 cm, Hardcover
 Illustrationen von Stefan Kahlhammer
 ISBN 978-3-7025-0732-9, € 22,00
 eBook: 978-3-7025-8005-6, € 14,99



Adventkalender erzählen

Ein Lese- und Märchenbuch

156 S., 21 x 21 cm, Hardcover wattiert
 ISBN 978-3-7025-0764-0, € 22,00
 eBook: 978-3-7025-8006-3, € 14,99