



Rebecca  
Dernelle-Fischer



# Gute Nacht

Entspannende  
Gedankenreisen  
für Mamas



BRUNNEN

Rebecca  
Dernelle-Fischer

# *Gute Nacht*

Entspannende  
Gedankenreisen  
für Mamas

 **BRUNNEN**  
Verlag GmbH · Giessen

Rebecca Dernelle-Fischer, geboren 1978 in Belgien, lebt seit 20 Jahren mit ihrem Mann Christoph in Süddeutschland. Gemeinsam haben sie 3 Töchter zwischen 11 und 18 Jahren. Rebecca ist Psychologin und kombiniert gerne ihren Alltag mit ihrem Beruf, indem sie schreibt. Am liebsten verfasst sie Texte, die Mütter ermutigen und berühren, und Worte, die vermitteln: „Genau so, wie du bist, bist du richtig, wichtig und geliebt.“

Die verwendeten Bibelverse sind folgenden Übersetzungen entnommen:

GNB: Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe, © 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

BB: BasisBibel, © 2021 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

NLB: Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen.

HfA: Die Bibelstellen sind der Übersetzung Hoffnung für alle® entnommen, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.

NGÜ: Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis. Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen, Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft, wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.



© 2023 Brunnen Verlag GmbH, Gießen

Lektorat: Stefan Loß

Umschlaggestaltung: Jonathan Maul

Druck: CPI Books GmbH, Leck

ISBN Buch: 978-3-7655-4385-2

ISBN E-Book: 978-3-7655-7697-3

www.brunnen-verlag.de

# Inhalt

Wie ein Gutenachtkuss	7
<i>1. Willkommen zu Hause</i>	11
RUHE – Mein Haus am Meer	11
Barfuß im Leben	17
LEICHTIGKEIT – „Mama, komm doch ins Wasser“	21
Ein Segen von einer Mama	28
<i>2. Zuflucht suchen</i>	31
GEBORGENHEIT – Die schönste Umarmung	31
„Er sorgt für dich“	38
SICHERHEIT – Ein Schlaflied für ein ängstliches Kind	40
Der Segen meiner Oma	45
<i>3. Frost finden</i>	47
SELBSTLIEBE – An deiner Seite	47
Du bist genug	53
HEILUNG – Der alte Schminktisch	57
Ein Segen von einer Mama	66
<i>4. Zeit nehmen</i>	69
KRAFT – Eine Pause unterwegs	69
Eins, zwei, drei ...	77
PAUSE – Im Winterschlaf	80

Ein Segen von einer Mama	85
Noch ein letztes Wort	87
Danksagung	89

# Wie ein Gutenachtkuss

Die Bettdecke ist zurechtgelegt, der letzte Gutenachtkuss auf der Stirn gelandet, die Gutenachtgeschichte vorgelesen. Zwischendurch hat sie immer wieder gegähnt. Die Tür bleibt einen Spalt offen und das Licht im Flur an. Ein paar Schritte, barfuß auf dem Boden, wo noch ein paar Spielzeuge verstreut liegen, ein Blick in die Küche. „Die Spülmaschine muss noch eingeräumt werden“, seufzt sie leise.

Sie ist so müde und wünschte, sie hätte auch jemanden, der sie liebevoll zudeckt, ihr eine Hand auf die Stirn legt und die Sorgen wegpustet. Eine Stimme, die ihr eine Gutenachtgeschichte vorliest. Ihr, der Mama, die tagein, tagaus trägt, tröstet, ermahnt, lacht, versorgt, zuhört, erklärt, kocht, arbeitet, plant, manchmal auch weint. Sie möchte auch wieder einmal Kind sein und eingekuschelt in bunten Bettdecken, umgeben von Plüschtieren und kuschelweichen Kissen, sorglos die Augen zumachen und diese Worte hören: „Schlaf gut! Traum süß! Wir haben dich so lieb.“ Einmal die To-dos, die „Ich sollte/müsste/könnte das und das tun“ vergessen, weglegen oder verschieben. Einmal nicht mehr verantwortlich sein. Ach, noch einmal am Abend in den Arm genommen werden und in Sicherheit und Vertrauen einschlafen! Alles loslassen und bis zum Morgen ausruhen. Sie möchte einfach nur zur Ruhe kommen.

Für alle Mamas, die sich so sehr nach Ruhe und Gebor-

genheit sehnen, habe ich mein Buch geschrieben. Es sind ein paar Texte, ein paar Geschichten, die dir ins Ohr flüstern: „Schlaf gut! Träum süß! Du bist so toll und wir haben dich so lieb.“ Als ob ich neben deinem Bett säße und dir vorlesen würde. Ich möchte, dass meine Worte sich wie eine warme Umarmung anfühlen. Wie ein Schal um den Hals, der vor der Kälte schützt. Wie eine Tasse Tee, die die Seele aufwärmt. Wie ein Moment nur für dich. Wie ein Zwinkern am Abend, das dich erinnert: „Du bist wunderbar. Du bist genug. Ja, du bist müde. Morgen ist ein neuer Tag. Komm zur Ruhe! Morgen wirst du neue Kräfte haben.“

*„Deshalb sorgt euch nicht um morgen – der nächste Tag wird für sich selber sorgen! Es ist doch genug, wenn jeder Tag seine eigenen Schwierigkeiten mit sich bringt.“  
(Matthäus 6,34; HfA)*

Wie gut ist es zu wissen, dass wir in Sicherheit einschlafen dürfen. Wir können Kräfte tanken für den Tag, der danach kommt. Gott wacht über unseren Schlaf. Aber manchmal reicht es nicht, das nur zu wissen. Wir müssen es spüren, hören, tief in uns fühlen: Ich darf in Frieden schlafen. Wir brauchen ein Schlaflied nur für uns, besonders wenn wir unsere eigene Melodie nicht mehr hören, wenn unsere Herzen sich nur noch durchkämpfen. Unsere Hände und unsere Seele müde sind. Wenn die Stimmen im Kopf uns nur noch Vorwürfe machen und Befehle erteilen.

Jedes Kapitel in diesem Buch soll dir helfen, am Ende

eines Tages zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen: sanfte Töne, leise geflüsterte Worte, die entspannen, bis sich die Augen von alleine schließen. Ich möchte dich jeden Abend segnen. Ich möchte dir noch einmal sagen, dass du geliebt bist. Du bist nicht allein. Ich bin nicht allein.

Weil – ehrlich gesagt: Ich bin einfach oft auch eine müde Mama. Ich bin eine Diplom-Psychologin und Autorin, die seit Jahrzehnten nicht besonders gut schläft. Ich muss immer wieder neue Wege finden, zu entspannen, zu vertrauen und zur Ruhe zu kommen. Auf meiner Suche habe ich viele andere „Glühwürmchen-Mamas“ getroffen. Mamas, die nachts ihr inneres Licht nicht ganz ausschalten können, die es manchmal schwer haben, einzuschlafen. Die manchmal mitten in der Nacht aufwachen (ab und zu sogar in Panik) oder die um 4 Uhr ihre To-dos für den kommenden Tag bearbeiten. Ja, ich bin auch Teil dieser „Glühwürmchen-Community“. Und immer wieder muss ich mir deshalb diesen Vers selbst zusprechen:

*„In Frieden kann ich schlafen gehen.  
Denn du allein, Herr, sorgst dafür,  
dass ich hier sicher wohnen kann.“  
(Psalm. 4,9; BB)*

Ich habe peu à peu gelernt, nicht nur für mich, sondern auch für andere Mamas ermutigende, wohlthuende, entspannende „Worte zur guten Nacht“ zu finden und aufzuschreiben. Ich habe jetzt eine Reihe an Gute-Nacht-Texten und Schlaf-



liedern für Mamas geschrieben und staune, wie sehr wir diese liebevolle Stimme in unserem Leben brauchen. Wie gut mir ein „Schlaf gut, liebe Rebecca!“ tut. Die wirklich gute Nachricht ist, dass wir auch selbst zu dieser Stimme für uns werden können. Ja, wir können es lernen, mit uns selbst am Abend so liebevoll umzugehen wie eine Mutter mit ihren Kindern. Du kannst am Abend genauso mit dir selbst umgehen, sprechen, wie du es mit deinen Kindern tust. Ist das nicht wunderbar?

Ich würde dich gerne dabei begleiten – als ob ich am Abend da wäre, um dir „Gute Nacht“ zu sagen. Ich will gemeinsam mit dir eine Stimme in dir finden, die dir am Ende des Tages freundlich begegnet, eine Stimme voller Dankbarkeit, Liebe, Wertschätzung und Zuversicht. Und Worte finden, die dich segnen und dich daran erinnern, dass du wertvoll bist, so wie du bist. Du bist nicht allein. Du bist geliebt. Immer, ohne Wenn und Aber, egal was während des Tages passiert ist!

*Deine Rebecca*

# 1.

## Willkommen zu Hause

*„Ich bin ganz still und geborgen,  
so wie ein Kind bei seiner Mutter.  
Ja, wie ein Kind, so ist meine Seele in mir.“  
(Psalm 131,2; NLB)*

### RUHE – MEIN HAUS AM MEER

In meiner ersten Geschichte geht es um eine Reise. Eine imaginäre Reise, auf die ich immer wieder gerne gehe, um zur Ruhe zu kommen, wenn alles um mich herum zu stürmisch ist. Ich lade dich ein, mit mir ans Meer zu kommen und dort einfach tief ein- und auszuatmen. Komm mit und besuche mein imaginäres weißes Haus am Meer. Greife in deine eigenen Erinnerungen, in deine eigenen Träume, und genieße die Ruhe, die sich in dir breitmacht, wenn du mit deinen Gedanken ein bisschen auf die Reise gehst. Ich lade dich nicht nur ein, mir zu folgen, sondern auch deine eigene Landschaft zu erfinden. Einen Ort, an dem du dich wohlfühlst. Einen Ort, wo du Schicht für Schicht die Sorgen, den

Stress, die Gedanken und die Ängste ablegen kannst. Mein Haus ist am Meer, weil ich die belgische Küste unglaublich liebe, aber vielleicht magst du viel lieber die Berge, den Wald, New York oder einfach das Bauerndorf deiner Großeltern. Du entscheidest selbst. Eigentlich kannst du mit deinen Vorstellungskräften überall hingehen, wohin du möchtest. Also auch dahin, wo du zur Ruhe kommst. Wo du dich angenommen fühlst, in Sicherheit. Dahin, wo du besser einschlafen kannst. Aber genug der Rede, komm doch mit! Ich lade dich ein in mein weißes Haus am Meer.

Nur noch eine Kurve fahren und ich bin da! Ich kann es schon riechen: das Meer. Salz und Wasser mischen sich in der Luft und meine Lungen wollen noch mehr davon. Noch einmal riechen. Noch einmal atmen. Und dann ankommen. Die Räder meines Autos knirschen auf den Kieselsteinen vor dem Garagentor. Ich bremsen. Das Auto steht still: Ich bin da! Endlich!

Ich kann es kaum erwarten, die Sneakers auszuziehen und meine nackten Füße auf Entdeckungstour zu schicken. Alles kribbelt in mir. Ich bin aufgeregt. Ich steige aus dem Auto aus, mache die Augen zu und atme noch einmal tief ein. So riecht wahrscheinlich Glück. Die paar Meter bis zur Tür schaffe ich automatisch. Links berührt meine Hand die hohen, stacheligen Gräser. Rechts spiele ich mit meinem Schlüssel. Mein Herz hüpfte dabei.

Ich bin da! Endlich! Wieder ganz bei mir, in meinem weißen Haus am Meer. Kein Straßenschild ist nötig, kein Navi, keine Hausnummer. Ich kenne den Weg auswendig, in mei-

nem Herzen, mit meinem Herzen. Ein einziges Schild steht neben der alten Tür: „Becky’s Place“. Mein Ort. Komm doch rein!

Ich öffne die Tür und sogleich tanzen in meiner Nase die Gerüche des Lebens hier: alte Bücher, Apfelkuchen und Lavendelseife. Mein Herz geht auf. Am Eingang lege ich die große Tasche mit meinen Sorgen ab. Hier werde ich sie nicht brauchen. Hier komme ich zur Ruhe. Hier atme ich tief ein und aus. Hier bin ich zu Hause und lasse meine Seele wandern, bis sie sich wieder gefunden hat.

Ich habe Zeit. Es ist friedlich. Ich bin da, für mich. Nur für mich.

Endlich ziehe ich meine Schuhe aus. Meine Füße berühren die kalten blau-weißen Fliesen. Ich schaue mich glücklich um. Rechts ist die alte Treppe. Jede Stufe ist in der Mitte nur noch hellbraun, weil wir über die Jahre so oft hoch- und runtergeflitzt sind. Links die Küche. Ich gehe rein. In der Luft schwebt der einzigartige Geruch von Hagebuttentee und frisch gebackenem Brot. Ich schnappe mir ein großes Glas aus dem Schrank und trinke einfach Wasser, bis mein Durst endlich gestillt ist. Ich kann es nicht erwarten, in eine dicke Scheibe Brot mit Butter und Erdbeermarmelade zu beißen. Aber vorher will ich das Meer sehen.

Im Wohnzimmer sind die Vorhänge noch zu. Ich schiebe den schweren Stoff zur Seite, in der freudigen Erwartung, das Meer zu sehen. Und da ist es: Es grüßt mich mit seinen schönsten Farben. Es ist wie eine gute Freundin, die man so

gern wiedersieht. Ich öffne die Terrassentür so weit es geht und atme tief ein in dieser wunderbaren Luft. Ich spüre die Brise, die mich umarmt. Ich atme tief ein und ganz langsam aus. Ich schließe meine Augen. Ich muss grinsen. Die Verspannung, die mich seit Tagen plagte, ist verschwunden. Mein Nacken entspannt sich. Mein Kiefer wird locker. Es riecht nach Meer. Es riecht nach Freiheit und Leichtigkeit. Ich höre die Wellen rauschen, Kinder, die lachen, Vögel, die rufen. Und ich? Ich fühle mich angekommen.

Zu Hause.

Ich kann es nicht abwarten. Ich möchte den Sand und das Wasser spüren. Ich schnappe mir ein Handtuch, das noch auf dem Wäscheständer liegt, und renne fast die paar Treppen hinunter bis zum Strand. Ein paar Schritte noch und ich falle auf die Knie. Ich grabe mit beiden Händen in dem warmen Sand und lasse die Körner zwischen meinen Fingern zerrinnen. Das tut so gut. Es gibt so viel in meinem Leben, das wie dieser Sand ist. So viel, das ich nicht greifen, nicht begreifen kann. So vieles lässt mich wie sprachlos, hilflos, klein sein. Ein bisschen „lost“. Den Sand kann ich nicht festhalten. Sobald meine Hände geschlossen sind, rinnen die Sandkörner weiter, und ich lasse sie weiterziehen. Ich lasse los und atme tief ein.

Dann hebe ich den Blick und schaue auf das Meer. Es ist so groß. So stark und doch ganz nah, treu in seinem Rhythmus: Ebbe und Flut. Es hält ein Versprechen: Morgen wird es wieder da sein. Ich kann es fast hören. Vielleicht ist der Klang der Wellen Gottes Stimme? Wie der Wind, der mein

Gesicht berührt. Mal sanft, mal kräftig. Wenn es so ist, dann bin ich mir sicher. Er sagt mir: „Ich bin da. Ich verlasse dich nicht. Du bist bei mir.“

Zu Hause.

Ich atme und spüre Frieden in mir. Ich stehe auf. Renne ins Wasser. Kreische laut und lache, als die erste Welle mich umspült. Sie ist frisch und lebendig: ein bisschen so wie ich. Ich schwimme noch eine Weile. Ich lasse mich vom Meer tragen. Ich spiele mit den Wellen. Hier kann ich sein. Hier bin ich für mich.

Als die Sonne langsam untergeht, ist es auch für mich Zeit, aus dem Wasser zu kommen. Ich packe mich so gut ich kann in das alte Handtuch. Weich ist es nicht, aber das macht nichts. Meine Haut prickelt ein bisschen, aber ich fühle mich so lebendig. Ich will nichts verpassen von den Farben am Himmel. Rot, Gelb, Orange, Blau und Rosa verweben sich vor meinen Augen. Ich kann nur staunen und dem Meister gratulieren. Es ist das allerschönste Kunstwerk. Ich verpasse keinen Augenblick davon und nehme dieses Geschenk dankbar an.

Wenn die rote Kugel ganz im Wasser verschwunden ist, fröstle ich ein bisschen. Zeit, wieder ins Haus zu gehen. Langsam nehme ich die paar Stufen, die mich davon trennen. Auf der Terrasse putze ich den Sand von meinen Füßen ab. Ich trete ins Wohnzimmer, mache ein paar Kerzen an und atme die heimelige Atmosphäre ein. Mit den Fingerspitzen spiele ich ein paar Noten auf dem Klavier und lege mich dann hin, direkt auf dem kuscheligen Teppichboden, so nah ans

Fenster, dass ich draußen noch die Lichter der Schiffe beobachten kann. Meine Haare sind noch ein bisschen nass und bald werde ich eine warme Dusche brauchen. Aber erst einmal werde ich ganz still.

Zu Hause. Ich bin müde. Ich bin ruhig. Ich bin glücklich. Eigentlich habe ich Hunger, aber meine Seele ist heute Abend satt. Ernährt von dem, was schön ist, was sich nach Heimat anfühlt, was bunte Farben und sanfte Klänge hat. Wie ein Kind liege ich da und höre auf das Meer. Es singt ein Lied. Es flüstert mir dasselbe Wort zu: „Ich bin da. Ich verlasse dich nicht. Du bist bei mir.“

*„Von allen Seiten umgibst du mich  
und hältst deine schützende Hand über mir.“  
(Psalm 139,5; HfA)*