

GENIESSEN · VERSCHENKEN · BEDENKEN

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

NR.1 FRÜHJAHR 2013

Lebe gut

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

NEU Ihr
Kunden-
magazin

LEBEN

Vom Glück des
Gärtnerns

LESEN

Öffnet die Fenster
weit ... Für einen
neuen Frühling der
christlichen
Kirche(n)

LEUTE

Lebe deinen Traum!
Unser Jahr in der
Wildnis Kanadas

IMPRESSUM

Das Kundenmagazin
erscheint in der Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG

Senefelderstraße 12
D-73760 Ostfildern
Telefon: (07 11) 44 06-0
Telefax: (07 11) 44 06-177
Internet: www.lebe-gut-magazin.de

Sitz der Gesellschaft: Ostfildern-Ruit
Handelsregister Stuttgart HRB 210919
UsSt-Ident.Nr.: DE 147 799 617660
Vorstand: Ulrich Peters
Vorsitzender des Aufsichtsrats:
Dr. Clemens Stroppel
Chefredaktion: Matthias Reimann
Gestaltung: Finken & Bumiller
Druck: Süddeutsche Verlags-
gesellschaft, Ulm

Bildnachweis:
Die Bilder des Magazins ohne eigenen
Bildnachweis sind den vorgestellten
Büchern entnommen. Die Rechte liegen
beim jeweiligen Verlag.
© Patmos Verlag der Schwabenverlag
AG, Ostfildern
© Verlag am Eschbach der Schwaben-
verlag AG, Eschbach
© Matthias Grünwald Verlag der
Schwabenverlag AG, Ostfildern
© Jan Thorbecke Verlag der Schwaben-
verlag AG, Ostfildern
© Schwabenverlag AG, Ostfildern

Alle Rechte vorbehalten
© 2013 Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.
Hergestellt in Deutschland

Preisstand
30. März 2013
Preis- und Ausstattungs-
änderungen vorbehalten.

Frühling

Den Knospen gleich
wieder zum Leben erwachen:
Sich ausstrecken
nach Wärme und Licht,
nach zärtlicher Begegnung,
Berührung und Liebe.
Die Träume in der fruchtbaren
Erde verankern
und dem kommenden Glück
beschwingt und heiter
entgegenwachsen.

CHRISTA SPILLING-NÖKER

EDITORIAL

FRÜHja!

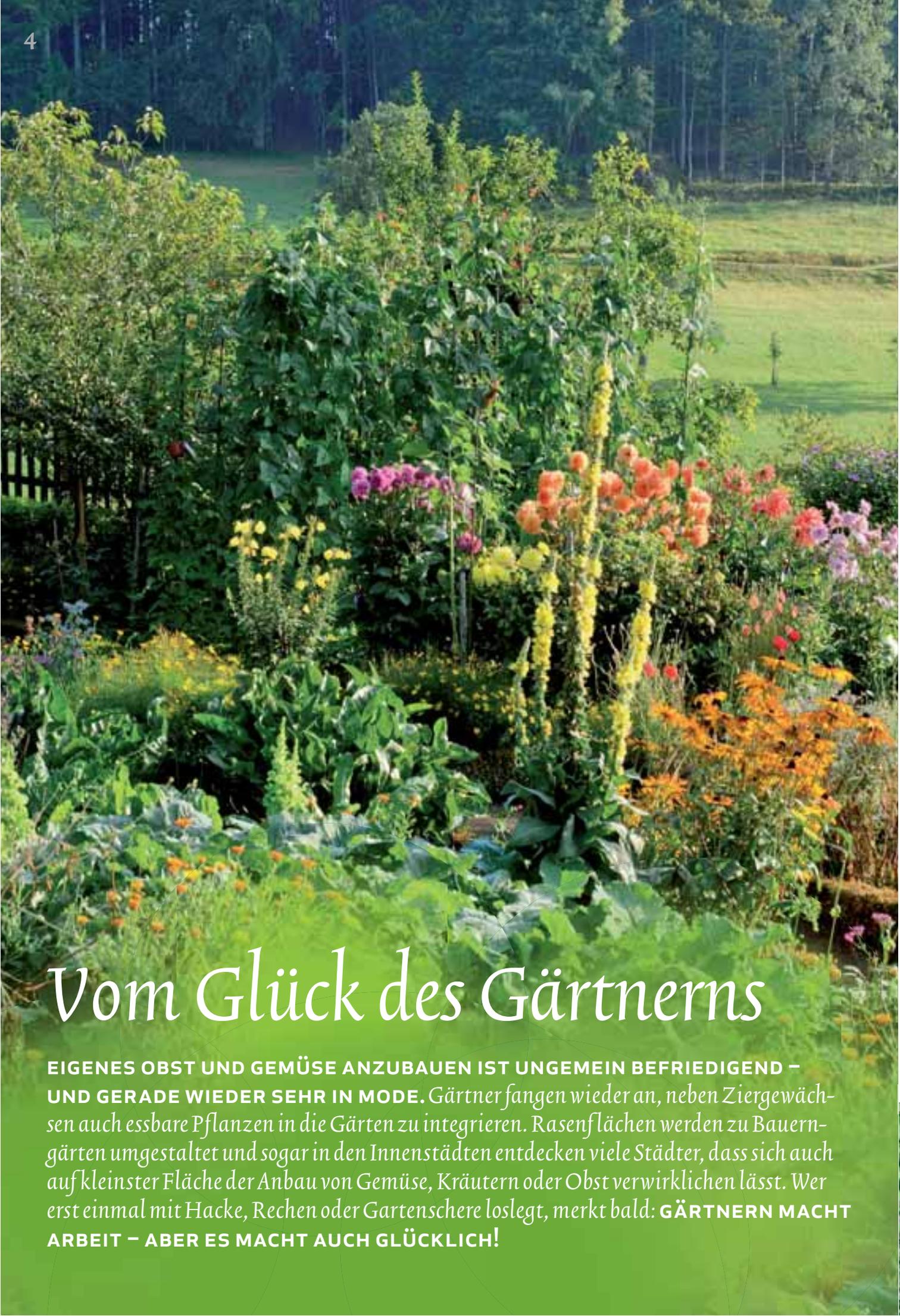
Frühja! Nein, kein Schreibfehler. Eine große Garten- und Baumarktkette plakatiert das Land großflächig mit diesem Wortspiel, das so originell wie treffend ist. Frühja – in diesem Wort steckt nicht nur die ganze Sehnsucht nach wohliger Wärme wider den Winter, unvergleichlichem Grün, das aus den Zweigen treibt und dem vielfarbigen Aufblühen der Natur. Frühja – darin steckt eine Ahnung: Das karge und konturlose Grau in Grau der letzten Wintertage hat nicht das letzte Wort. Ein großes Versprechen legt sich über die Welt:

Es fängt etwas Neues an. Lebensgeister rühren sich. Frühlingsgefühle erfrischen müde Seelen. Erwachen. Aufstehen vom Winterschlaf. Aufbruchstimmung überall. Fenster auf jetzt. Kräftig durchlüften. Rein damit: Frischer Wind für unser Leben. Frühja! Da schwingt viel mit. Vor allem aber eine kraftvolle Portion Zustimmung: Ein großes, erwartungsvolles und erregtes Ja zum Leben. Lassen Sie sich inspirieren. Lebe gut lädt Sie ein, in dieses Frühja einzustimmen. Beherzt, mit viel Gefühl und einem ausgeprägten Sinn für's Leben.

Ihr

Ulrich Peters, Vorstand
**VERLAGSGRUPPE
PATMOS**





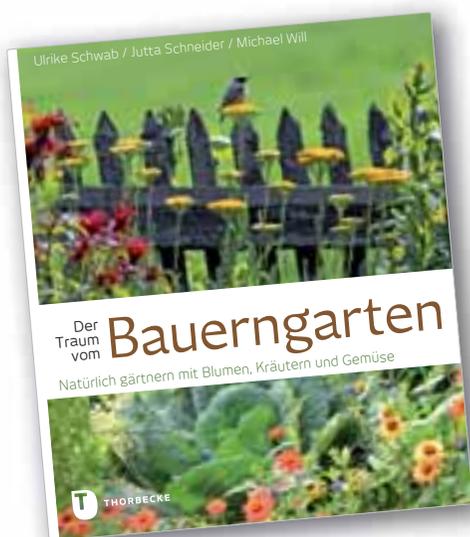
Vom Glück des Gärtnerns

EIGENES OBST UND GEMÜSE ANZUBAUEN IST UNGEMEIN BEFRIEDIGEND – UND GERADE WIEDER SEHR IN MODE. Gärtner fangen wieder an, neben Ziergewächsen auch essbare Pflanzen in die Gärten zu integrieren. Rasenflächen werden zu Bauerngärten umgestaltet und sogar in den Innenstädten entdecken viele Städter, dass sich auch auf kleinster Fläche der Anbau von Gemüse, Kräutern oder Obst verwirklichen lässt. Wer erst einmal mit Hacke, Rechen oder Gartenschere loslegt, merkt bald: **GÄRTNERN MACHT ARBEIT – ABER ES MACHT AUCH GLÜCKLICH!**



Dem eigenen Obst und Gemüse beim Wachsen zusehen, es hegen und pflegen, um dann endlich die Früchte geduldiger Arbeit mit eigenen Händen zu ernten – das erfreut nicht nur den Gaumen, es stillt auch die Sehnsucht nach Verbundenheit mit der Natur, verwurzelt und erdet Körper und Seele im wahrsten Sinn des Wortes.

Wer Obst, Gemüse oder Kräuter selbst zieht und erntet, weiß, was er tatsächlich isst. Wer gärt, erhält ein Gefühl für Natur und Jahreszeiten zurück und macht sich überdies bei Nachbarn und Freunden beliebt, denn diese sind in der Erntezeit dankbare Abnehmer von (zu viel) Beeren, Zucchini oder Apfelkompott ...



Der Traum vom Bauerngarten
160 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover 22x25 cm
€ 24,99 [D] / € 25,70 [A] / sFr 35,50
ISBN 978-3-7995-0796-7
Thorbecke Verlag

In Bauerngärten wachsen Blumen, Kräuter, Obst und Gemüse in geordnetem Durcheinander. In Kapiteln wie »Gemüse und Kräuter« oder »Rosen und Stauden« erfährt man viel über die Pflanzen und ihre Standortansprüche, weitere Themen sind Fruchtwechsel, Mischkultur oder Kompost. Doch natürlich lässt sich beim Durchblättern vor allem eines: schwelgen in wunderschönen Bildern!

Mein bunter Bio-Küchengarten
112 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover 22x25 cm
€ 22,99 [D] / € 23,70 [A] / sFr 32,90
ISBN 978-3-7995-0370-9
Thorbecke Verlag

Ein Küchengarten ist die ideale Möglichkeit, sich mit gesundem, saisonalem Obst und Gemüse zu versorgen. Annette Kretzschmar lädt dazu ein, die Pflanzen selbst anzubauen, sich an ihrer Schönheit zu erfreuen und ihren köstlichen Geschmack zu genießen. Besondere Rezepte geben Anregungen, wie die eigene Ernte auf schmackhafte Weise zubereitet werden kann.

Alte Höfe, neues Leben
112 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover 22x25 cm
€ 22,99 [D] / € 23,70 [A] / sFr 32,90
ISBN 978-3-7995-0239-9
Thorbecke Verlag

Alte Bauernhöfe bieten samt ihrem Beiwerk aus Brunnen, Mühlen, Stallungen, Gärten und Streuobstbeständen ein Refugium für viele Tier- und Pflanzenarten – aber auch für Menschen, die gerne in naturnaher Umgebung leben. Von Eulen und Fledermäusen unterm Dach, von Laubfröschen in der Küche, von Rosenkäfern im Blumentopf und wilden Erdbeeren im Balkonkasten berichtet dieses Buch. Begleitet von Sarah Wiener!

Mein Garten-Eintragbuch
88 Seiten, jede Seite farbig illustriert
Hardcover, Halbleinen, 16x24 cm
€ 14,99 [D] / € 15,50 [A] / sFr 21,90
ISBN 978-3-7995-0232-0
Thorbecke Verlag

Leicht und fröhlich, mit niedlichen Details, kurz gesagt: einfach zum Verlieben – das ist der Stil von Reglindis Rohringer. Ihre zauberhaften Illustrationen machen dieses jahreszeitlich gegliederte Eintragbuch zu einem wahren Augenschmaus. Jede der liebevoll gestalteten Seiten sieht anders aus – trotzdem bleibt viel Platz zum Eintragen aller Gedanken und Notizen rund um den Garten. Einfach zauberhaft



Erntefrisch und unverfälscht

Die Regale in den Supermärkten sind das ganze Jahr über bunt gefüllt. Akkurat sortiert und poliert, äusserlich makellos, wird uns fast alles angeboten, was auf diesem Globus wächst und gedeiht. Und doch sucht man dort eines meist vergeblich – die Vielfalt alter Obst- und Gemüsesorten und das volle Aroma auf dem Feld gereifter Früchte. Wer kennt heute noch den Duft von Holunderblüten oder erinnert sich an den Geschmack reifer, schwarzer Johannisbeeren? Wo findet man noch so würzig-süsse Apfelsorten wie „Gravensteiner“, „Goldparmäne“, oder „Gewürzluke“? Doch zum Glück scheint sich ein Wandel abzuzeichnen ...



Wer einmal Erdbeeren oder Tomaten direkt vom Strauch – noch sonnengewärmt – von der Hand in den Mund genießen durfte, wird dieses Geschmackserlebnis nicht mehr vergessen und vor allem missen wollen. Nach Obst und Gemüse mit der ganzen Geschmacksfülle reifgeernteter Früchte aus der Region sucht man beim Discounter um die Ecke allerdings meist vergeblich. Fündig wird man da schon eher auf Wochenmärkten, in Hofläden – oder aber im eigenen Garten. Dass frische Kräuter, reifgeerntete Früchte und schmackhafte (alte) Obst- und Gemüsesorten die Voraus-

setzung für eine gute Küche sind, liegt auf der Hand. Und es ist keinesfalls nur die „Grosse Küche“, die von solchen hochwertigen Zutaten profitiert – auch und gerade einfache Gerichte können mit frischen und feldgereiften Früchten zu einem wirklichen Geschmackserlebnis werden: Ein Omelett mit frischer Petersilie, glasierte Karotten, die vom Bauer aus dem Umland stammen, eine einfache Tomatentarte mit süssen, sonnengereiften Tomaten und frischem Rosmarin aus dem Garten – solche Gerichte sind weder aufwändig, teuer oder kompliziert – aber dafür lecker ...!

Lebe gut REZEPTTIPP

Verkehrte Tomatentarte

4 PORTIONEN ALS VORSPEISE

2 EL natives Olivenöl extra und etwas zusätzlich zum Beträufeln
2 TL kleine in Salz eingelegte Kapern, abgespült
10–12 frische Rosmarinnadeln
3 reife Tomaten, in dicke Scheiben geschnitten
375 g gebrauchsfertiger Blätterteig, Tiefkühlware aufgetaut
Zerstoßener schwarzer Pfeffer

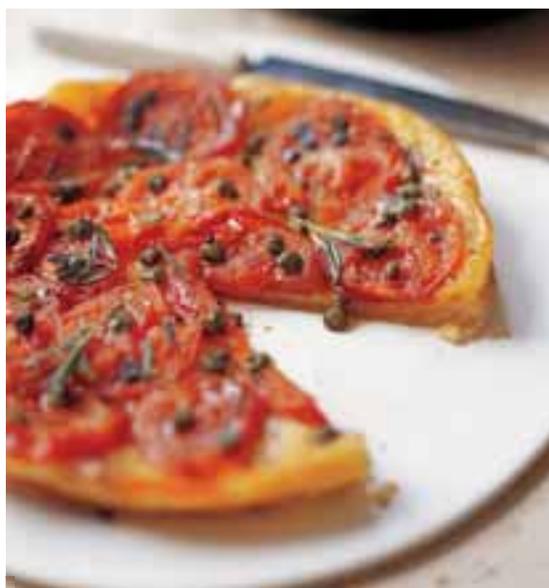
Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Das Öl, die Kapern und den Rosmarin in einer hitzebeständigen antihafbeschichteten Bratpfanne auf hoher Stufe erhitzen. Wenn die Kapern anfangen zu zischen, die Tomatenscheiben nebeneinander in die Pfanne legen und

festdrücken. 3–4 Minuten lang braten, damit die Tomaten weich werden.

Die Teigplatte über die Tomaten legen und die Ecken nach innen klappen. Dabei nicht auf die Tomaten drücken. Die Tarte im Backofen 18–20 Minuten lang backen, bis der Teig aufgegangen und goldgelb ist. Die Pfanne aus dem Backofen nehmen und die Tarte ein paar Minuten lang ruhen lassen.

Die Tarte auf einen Servierteller stürzen, der größer ist als die Pfanne. Zum Servieren mit zerstoßenem schwarzem Pfeffer bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und in 4 Stücke schneiden.



2



1



3

1 Erntefrisch

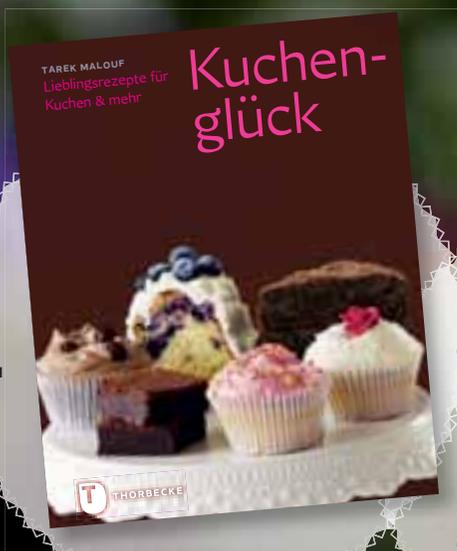
Saisonal kochen und verarbeiten
192 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover, Schutzumschlag, 22 x 25 cm
€ 22,99 [D] / € 23,70 [A] / sfr 34,90
ISBN 978-3-7995-0739-4
Jan Thorbecke Verlag

2 Grüner kochen!

Weniger Fleisch – mehr Genuss
160 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover, Schutzumschlag, 22 x 25 cm
€ 24,99 [D] / € 25,70 [A] / sfr 35,50
ISBN 978-3-7995-0228-3
Jan Thorbecke Verlag

3 fresh + easy

Unkomplizierte Gerichte für entspannten Genuss
256 Seiten, zahlreiche Fotos
Flexobroschur, 20 x 24 cm
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A] / sfr 28,90
ISBN 978-3-7995-0779-0
Jan Thorbecke Verlag



Ob Kuchen, Muffins, Brownies, Kekse oder Cupcakes – hier finden sich die leckersten Kreationen aus der legendären Londoner Hummingbird Bakery. Die Rezepte variieren von kinderleicht bis anspruchsvoll(er) – aber das Ergebnis begeistert am Ende immer!



sweet moments

Ein knuspriger Apfelstrudel oder die klassische Blaubeer-Tarte sind und bleiben heiss begehrt, sie werden wohl nie aus der Mode kommen. Und doch hat das traditionelle Backwerk in den letzten Jahren ernsthafte Konkurrenz erhalten: Muffins, Brownies, Macarons oder Cupcakes haben die Welt erobert, kaum jemand, der diesen „süssen Sünden“ widerstehen könnte.

Der aller neueste Trend aber kommt aus den USA: „Whoopie Pies“! Das sind freche Törtchen aus Keks und Creme, die nicht nur himmlisch gut schmecken sondern auch äusserst dekorativ aussehen.

Auch aus Frankreich kommt eine verführerische Neuigkeit: kleine Kuchen mit flüssigem Kern, „Moelleux“ oder auch „Fondants“ genannt. Wer sie schon probiert hat, findet sie „zum Dahinschmelzen lecker“!

In trendigen Cafés und kleinen, feinen Konditoreien wie etwa der legendären Londoner „Hummingbird Bakery“ findet dieses neue Trendgebäck reissenden Absatz – und dort entstehen oft auch Ideen und Rezepte für ganz neue, leckere Kreationen, die man unbedingt probieren muss ...



1 Kuchenglück

Liebblingsrezepte für Kuchen & mehr
144 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover, 19 x 24 cm
€ 14,99 [D] / € 15,50 [A] / sfr 21,90
ISBN 978-3-7995-0234-4
Jan Thorbecke Verlag

2 Whoopie Pies

Freche Törtchen aus Keks & Creme
64 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover, Schutzumschlag,
19 x 19 cm
€ 12,99 [D] / € 13,40 [A] / sfr 19,50
ISBN 978-3-7995-0233-7
Jan Thorbecke Verlag

3 Zum Dahinschmelzen

Kleine Kuchen mit flüssigem Kern
64 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover, Schutzumschlag,
19 x 19 cm
€ 12,99 [D] / € 13,40 [A] / sfr 19,50
ISBN 978-3-7995-0231-3
Jan Thorbecke Verlag

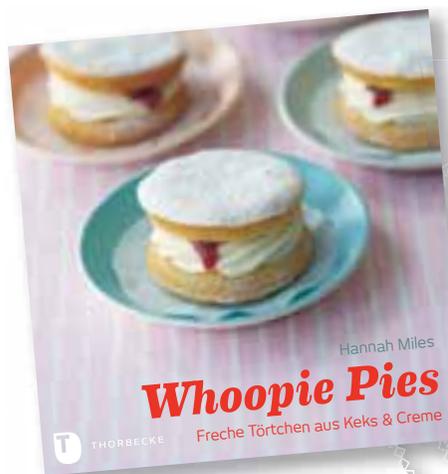
4 Milchshakes, Smoothies & Frappés

64 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover, Schutzumschlag,
19 x 19 cm
€ 12,99 [D] / € 13,40 [A] / sfr 19,50
ISBN 978-3-7995-0783-7
Jan Thorbecke Verlag



Wer sie einmal probiert hat, ist ihnen schon verfallen: kleine Kuchen mit flüssigem Kern sind eine ganz besondere Leckerei aus Frankreich, wo sie „moelleux“ oder „fondants“ genannt werden. Man isst sie am besten warm – einfach zum Dahinschmelzen!

Selbstgemachte Milchshakes, Smoothies aus frischen Früchten oder edle Frappés sind die leckere Alternative zu Kaffee oder Kuchen – vor allem im Sommer! Hannah Miles Rezepte reichen von Grundrezepten über Klassiker bis zu extravaganten Kreationen und Kombinationen. Herrlich erfrischend!



Der neueste Trend aus den USA heisst Whoopie Pies! Mit cremiger Füllung und einem Guss oder einer Glasur entstehen hier freche Küchlein – die perfekte Kreuzung aus Keks und Torte. Bei der Dekoration sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt – so macht das Backen richtig Spass!





TRÄUME NICHT DEIN LEBEN *lebe deinen Traum!*

EIN JAHR LANG IN DER WEITE DES KANADISCHEN WESTENS LEBEN ...

Davon träumten Beate und Olaf Hofmann ein Leben lang.

Und da beiden klar war, dass es für ungelebte Träume irgendwann ein „zu spät“ gibt, gaben sie eines Tages alle Sicherheiten in Deutschland auf und setzten zusammen mit ihrer zehnjährigen Tochter Nora ihren Traum in die Tat um: Auf dem Goldrush-Trail erleben sie eine unvergleichliche Natur, begegnen den Gefahren der Wildnis, erleben die Herzlichkeit der Menschen und erfahren ihre eigene Kraft. Zwar finden sich beim traditionellen Goldwaschen keine Nuggets in ihren Schüsseln, dafür finden sie in diesem Jahr Gold des Lebens – innere Stärke, Zuversicht, Zeit und neue Freunde.

Lebe gut: Den Job und die Wohnung kündigen, das vertraute Umfeld verlassen und mit einem schulpflichtigen Kind in die Wildnis des kanadischen Westens ziehen – welches waren Ihre Beweggründe für diesen ungewöhnlichen und mutigen Schritt?

Auch wenn es kitschig klingt – aber uns trug ein Traum. Für ein Jahr wollten wir aussteigen aus dem engen Netz der Verbindlichkeiten, Verpflichtungen und Erwartungen. Die Lebenskunst neu entdecken, die Freiheit unverplanter Zeit erleben, uns als Paar und Familie anders wahrnehmen. Es war und ist ein Traum, den wir mit vielen Menschen teilen. Lieber ein „time out“ als ein „burn out“, das war unsere Überzeugung nach zwanzig engagierten Berufsjahren. Aus Liebe zum Leben haben wir den zeitweisen Ausstieg in der Mitte unseres beruflichen Lebens gewagt und wollten gemeinsam einsteigen ins Leben der anderen, der neuen Art.



Lebe gut: Viele träumen davon, einmal auszusteigen, etwas ganz anderes machen im Leben, dem Hamsterrad des Alltags zu entfliehen. Wie haben Sie es geschafft, den Traum in die Realität umzusetzen?

In der Tat hört es sich super an, einmal etwas ganz anderes im Leben zu machen. Man träumt von Freiheit, davon, am Wildwasser Bücher zu schreiben, Mustangs über das Grasland galoppieren zu hören, interessante Menschen kennenzulernen. Dann wachst du aus den Tagträumen auf und überlegst, wie man diesen Traum in die Wirklichkeit holen kann. Spätestens hier werden die Knie weich und die Gefahr, mit spitzem Bleistift einen Strich unter diesen Traum zu machen, ist groß.

Wir allerdings waren uns von Anfang an darüber im Klaren, dass ein Sabbatical, eine solche Auszeit, wie Sie uns vorschwebte, teuer erkaufte und langfristig erarbeitet werden muss. Aber Anstoß zur Tat war letztlich das bekannte Zitat, dem wir immer wieder begegneten: Träume nicht dein Leben sondern lebe deinen Traum!

Lebe gut: Wann ist der richtige Zeitpunkt im Leben, einen solchen Traum umzusetzen?

Die klare Antwort lautet: nie! Es gibt diesen passenden Zeitpunkt nicht. Es sei denn, du machst ihn möglich. Es ist wie mit der Familienplanung – wer auf den optimalen Zeitpunkt wartet – stellt irgendwann fest, dass der Traum ein Traum geblieben ist. Für so ein großes Projekt wie ein Sabbatjahr geht es weniger um den Zeitpunkt und eher um einen Zeitraum, denn die Idee muss wachsen und reifen.



Lockruf des Lebens

208 Seiten, zahlreiche Fotos
Hardcover mit Schutzumschlag
14 x 22 cm
€ 19,99 [D], € 20,60 [A], sfr 28,90
ISBN 978-3-8436-0328-7
Patmos Verlag

e AUCH ALS
BOOK

BEATE und OLAF HOFMANN sind auf einer gemeinsamen Lebensreise unterwegs. Start im Osten Deutschlands, zwei Jahre getrennt durch die Mauer, 28 Jahre Familienleben, drei fantastische Kinder. Olaf Hofmann ist Leiter des Studienwohnheims an der Evangelischen Hochschule Moritzburg, er und seine Frau sind Inhaber der hope & soul company, wo sie ihre Kunden inspirieren, Verantwortung für ein gelingendes, glückliches Leben zu übernehmen.

Zu Fuss NACH JERUSALEM



Zwei Männer und zwei Frauen brechen in der Schweiz zu einer ungewöhnlichen Pilgerschaft zu Fuss auf: Sieben Monate später wollen sie Weihnachten in Jerusalem feiern. Unterwegs durch Krisengebiete und Regionen, die durch religiöse Spannungen geprägt sind, fühlt sich die Pilgergruppe ganz dem friedlichen Dialog der Religionen verpflichtet. Der Jesuit Christian Rutishauser erzählt von intensiven Monaten

aufgeschichtsträchtigen Spuren und der Vorbereitung darauf. Spirituelle Erfahrungen, die Begegnung mit Juden und Muslimen sowie das Engagement für Frieden und Gerechtigkeit stehen im Zentrum.

Ein faszinierender Pilgerbericht, der anregt, eine noch ungewöhnliche Pilgerroute kennenzulernen und Pilgern als einen Dienst an Dialog und Frieden zu verstehen.



Zu Fuss nach Jerusalem

168 Seiten mit Farbfotos

Hardcover, 14 x 22 cm

€ 14,99 [D] / € 15,50 [A] / sFr 21,90

ISBN 978-3-8436-0341-6

Patmos Verlag

Wann ich zum ersten Mal die Idee hatte, zu Fuß nach Jerusalem zu pilgern, weiß ich nicht mehr. Es scheint mir eine Ewigkeit her. Irgendwann wollte ich mich zu Fuß aufmachen. Eines Tages, wenn die Zeit reif war, musste die Sehnsucht ihren Ausdruck finden.

Der Tag war gekommen. Die rote Kapelle im Lassalle-Haus füllte sich bis auf den letzten Platz. Im Namen Gottes wollten wir pilgern – der Pilgersegen durfte also nicht fehlen.

Dann brachen wir auf, ein langer Zug. Noch waren wir viele Pilger. Auf dem Gubel beim Kapuzinerkloster blickten wir ein letztes Mal zurück. Dann begann die erste Zeit des Gehens im Schweigen.

Jeden Morgen früh aufstehen, den Rucksack packen, weiterziehen und gegen dreißig Kilometer gehen – das verlangt Disziplin und Treue. Ich empfand es nicht als Last. Es erinnerte an den Arbeitsalltag. Pilgern war meine tägliche Arbeit. Ganz prosaisch.

Schon begann es einzudunkeln. Wind kaum auf, heftige Böen. Donner grollte. Wir zogen unsere wärmeren Jacken an, mussten uns auf ein Gewitter mit Wind, Nässe und Kälte einstellen. Was sollten wir tun? Erste schwere Tropfen fielen ...

Allenthalben in dieser Gegend sahen wir noch Spuren des Krieges. Schilder am Weg warnten von Minen. Geschosseinschläge an den Hausmauern, die noch nicht renoviert worden waren.

Bulgarien wurde zu einer Entdeckung. Wir pilgerten durch herrliche Spätsommerlandschaften. Abwechslungsreich die alten Pässe, die weiten Ebenen, die engen Täler. Wunderbare Sonnenuntergänge. Frühmorgendlicher Dunst über den taunassen Feldern. Am Flusslauf der Mariza wahre Schäferidyllen.

Endlich kam das Marmarameer. „Wir sind ans Meer gelaufen!“ jubelte Hildegard.

Istanbul war wie der Scheitelpunkt der Pilgerreise: Europa, der Balkan und der Sommer lagen hinter uns. Vor uns Kleinasien, die Levante und der Herbst.

Oft wurden wir gefragt, warum wir zu Fuß unterwegs seien. In der Türkei konnten wir es leicht erklären: „Wir machen den Hadsch. Wir pilgern nach Jerusalem, so wie ihr nach Mekka.“ Ein junger Türke erwiderte erstaunt: „Ich wusste gar nicht, dass Christen eine Wallfahrt machen müssen wie wir.“ – „Wir Christen müssen das ja auch nicht.“ Da war er erst recht verblüfft: „Ja, warum seid ihr dann als Pilger unterwegs?“ Ich musste lachen. Der Mann dachte islamisch. Religion ist Gebot. Der Hadsch ist Vorschrift.

Von jedem Minarett: Allahu akbar, Gott ist größer. Wir hörten es mehrere Male am Tag. Mein Herz freute sich. Ja, Deus semper maior. Als Jesuit konnte ich dem nur zustimmen, auch wenn es mich nicht Mohammed lehrt. Jesus Christ bezeugte es.

Im fernen Dunst lagen Hama und Homs, die beiden Zentren des Aufstands. Ein Motorradfahrer tauchte auf der Bergstraße auf. Wir bemerkten bald, dass er stets in unserer Sichtweite blieb – der erste Überwacher vom Geheimdienst war da. Bis in die Gegend von Damaskus bespitzelte uns der Staat ganz nah.

Eines Morgens auf offener Straße sah ich, wie ein kleiner Lastwagen am linken Straßenrand hielt. Als ich auf seine Höhe kam, stieg ein Mann in Uniform aus. Er trat auf mich zu, stellte sich vor mich hin und zückte eine Pistole. Panische Angst packte mich.

Jenseits der Grenze. Ein anderes Land. Eine andere Welt. Jordanien erschien uns im Vergleich zu Syrien als Land der Freiheit. Die grünen Olivenhaine des fruchtbaren Halbmondes breiteten sich vor aus.

Wie die Pilger von einst marschierten wir von Madaba zur Kante des Jordangrabens. Da erhebt sich der Berg Nebo. Von dieser Stelle aus hat Moses ins verheißene Land geschaut. ... Dann öffnete sich uns der seit Monaten ersehnte Blick: **JERUSALEM!**



*Der Ebene Dunst voll Morgenlicht
Letzte Wolken der Nacht am Berg
Jerusalem vor Augen, Zion im Herzen
Der Tag bricht an, er wölbt sich rund*

*Im Hemd der Wind und an den Armen
Auffestem Grund der leichte Schritt
Klar der Gang, die Schultern frei
Erhoben das Haupt und weit der Blick*

*Der Atem strömt, das Herz schlägt schnell
Schwung bewegt und Rhythmus stärkt
Zum Ort der Sehnsucht Flügel tragen
Gewandelt gehen durch Wunder Kraft*



1
Pilgerorte der Weltreligion
304 Seiten, viele z.T. farbige Abbildungen
Hardcover, 14 x 22 cm
€ 26,90 [D] / € 27,70 [A] / sFr 36,90
ISBN 978-3-8436-0069-9
Patmos Verlag

2
Sich fremd gehen
176 Seiten
Paperback, 14 x 22 cm
€ 14,90 [D] / € 15,40 [A] / sFr 21,90
ISBN 978-3-7867-2757-6
Matthias-Grünewald-Verlag

3
Weil wir im Herzen Pilger sind
136 Seiten, s/w-Fotos
Hardcover, 12 x 19 cm
€ 12,90 [D] / € 13,30 [A] / sFr 18,90
ISBN 978-3-7867-2882-5
Matthias-Grünewald-Verlag



SABINE MEHNE

ist Physiotherapeutin und systemische Familienberaterin. 1995 erkrankte sie an Krebs und erlebte während eines lebensbedrohlichen Zustands eine Nahtoderfahrung. Sie ist Mitgründerin des Netzwerkes Nahtoderfahrung e.V. und hält zusammen mit dem Kardiologen und Nahtodforscher Pim van Lommel Vorträge im deutschsprachigen Raum. Sie lebt in der Nähe von Darmstadt.



„Und da passiert es auch schon: ich steige aus. Raus aus dieser kranken Hülle. Ich lege sie ab wie eine Hülle. Ich lege sie ab wie eine Jacke, die ich nicht mehr brauche. Oben am Kopf bin ich weit offen, und ich schieße da einfach raus. Peng! Eigentlich ist es eine Kraft, die mich anzieht, die mich holt, die mir hilft. Es geht ganz schnell und ganz leicht, als wäre es das Einfachste auf der Welt. Welche Erleichterung, welche Wohltat, diesen Körper nicht mehr haben zu müssen. In dieser neuen Weise fühle ich auch endlich keinen Schmerz mehr. Ich bin befreit. Das ist so ein großes Glück, einfach wunderbar!“

Als die Schmerzen unerträglich werden, verlässt Sabine Mehne ihren Körper. Plötzlich sieht sie sich von oben im Krankbett liegend, ist eingehüllt in ein heilsames Licht und fühlt sich grenzenlos frei. Doch niemand – und sie selbst am wenigsten – versteht, was mit ihr geschehen war. Nach ihrer Genesung führt sie eine Art Doppelleben, nach außen hin versucht sie zu funktionieren, ihre Rolle als Mutter von drei Kindern zu erfüllen. Doch insgeheim sehnt sie sich zurück in das allumfassende Licht – und lernt zwischen den Welten hin- und herzuwechseln. Ihr Bericht über ihre Nahtoderfahrungen ist eindringlich und leicht zugleich. Mit Poesie und frischem Humor nähert sie sich den existenziellen Fragen nach Leben und Tod. *Lebe gut* sprach mit Sabine Mehne.

Lebe gut: Wie hat sich Ihr Leben nach der Nahtoderfahrung verändert?

SABINE MEHNE: Es hat sich alles auf den Kopf gestellt. Anfangs konnte ich das nur in meinem Inneren merken, weil ich nach außen ja krampfhaft versuchte, den Ansprüchen gerecht zu werden und zu funktionieren, wie man es von mir gewohnt war. Ich verstand mich selbst nicht mehr und hatte den Bezug zu mir verloren. Das war grau-sam. Meine Fähigkeiten, an mich zu glauben und mich akribisch zu beobachten, und das Glück, immer zum rechten Zeitpunkt die richtigen Menschen getroffen zu haben, haben mir geholfen. Am Schwierigsten ist es heute noch immer, mit meiner hohen Sensitivität klarzukommen. Es ist wie bei einem Tier, das eine artgerechte Haltung braucht,

ohne die es eingehen würde. Meine artgerechte Haltung sieht Ruhezeiten, manchmal über Tage, vor. Artgerechte Haltung heißt aber auch, dass ich mich mit Menschen austauschen muss, die das Licht lieben und schätzen gelernt haben. Das nährt mich über viele Wochen.

Lebe gut: Und Ihre Einstellung zum Tod?

SABINE MEHNE: Keine Angst vor dem Tod zu haben, ja sogar den Tod als guten Freund an meiner Seite zu wissen, ist einfach wunderbar. Das Leben ist dann so leicht und eigentlich erst richtig Leben. Der Tod ist eine Hinbewegung zu diesem unsagbaren Licht. Für mich ist er nicht ein Ende, höchstens das Ende unseres irdischen Aspektes. Er ist ein Übergang in eine andere Dimension, die unser Gehirn leider so schwer denken kann. Unser Herz kann es fühlen, wenn es bereit ist. Der Tod ist und bleibt für mich trotzdem etwas Großes, etwas Unbegreifliches, ein Mysterium, das auch die Nahtoderfahrung letztlich nicht klären kann. Ganz persönlich ist es tröstlich, eine Gewissheit entdeckt haben zu dürfen, dass es etwas gibt, was bleibt, was immer da ist, auch wenn viele Wissenschaftler immer noch behaupten, dass es sich um Hirngespinnste handelt.

Lebe gut: Wie erklären Sie sich das Phänomen Nahtoderfahrung?

SABINE MEHNE: Ich denke, es ist eine Art Programm, das in uns Menschen angelegt ist und unter bestimmten Umständen, womöglich auch im Sterben, freigeschaltet wird. Schilderungen über Nahtoderfahrungen gibt es, seit es Menschen gibt. Und es werden immer mehr Menschen, die diese Erfahrung machen, einfach deshalb, weil durch die moderne Wiederbelebungs- und Hochleistungsmedizin die Überlebensrate steigt. Es muss daher einen Sinn geben, dass sich dieses Phänomen immer wieder zeigt. Ich für mich sehe den Sinn darin, uns Menschen in die Transzendenz hineinzuführen. Das Nichtmaterielle ist für mich die eigentliche Basis für Leben.

Lebe gut: Warum, denken Sie, ist es immer noch ein Tabu, darüber zu sprechen?

SABINE MEHNE: Die meisten trauen sich immer noch nicht, darüber zu sprechen, weil sie befürchten, für verrückt erklärt zu werden. Diese Befürchtung hatte ich ja auch. Menschen ohne diese Erfahrung können

diese Dimension schwer verstehen, sie können sich das einfach nicht vorstellen. Sie versuchen es aber leider auch viel zu wenig. Womöglich fürchten sie, dass auch ihr Weltbild ins Wanken geraten könnte, würden sie sich in einen Nahtoderfahrenen hineinversetzen. Unser materialistisches Weltbild lässt Transzendenz nicht zu. Was nicht mehrfach beweisbar ist, kann es nicht geben.

Lebe gut: Sie hatten schon als Kind eine Nahtoderfahrung, dann als Erwachsene während einer Krebserkrankung und eines lebensbedrohlichen Zustands erneut. Glauben Sie, dass es Menschen gibt, die für eine solche Erfahrung offener sind als andere?

SABINE MEHNE: Ja, das kann ich mir sehr gut vorstellen. In den Studien zeigt sich, dass eine kleine Prozentzahl schon als Kind eine Nahtoderfahrung hatte und es zu einer Wiederholung im Erwachsenenalter gekommen ist. Die Erfahrung als Erwachsener kann dann sehr intensiv sein, wie es bei mir ja auch der Fall war. Es ist so, als wäre der ganze Mensch schon vorbereitet, um diese Dimension überhaupt zulassen zu können. Leider erinnern sich die meisten Menschen nicht genau an eine Nahtoderfahrung in der Kindheit. Sie spüren nur, dass sie anders sind als die anderen. Betrachte ich heute mein Leben unter der Perspektive dieser Erfahrung, dann ergeben viele Stationen einen tiefen Sinn, der sich wie ein roter Faden durchzieht. Das endlich verstanden zu haben, ist ein wesentlicher Baustein meiner Heilung geworden.

Zwischenbilanz

Mein Leben ist ein Fest
und jeder Tag mein liebster Gast.

Die Sehnsucht tanzt mit mir
bis spät zur Nacht.

Dort haben wir ein Stelldichein
mit dem vertrauten Tod.

Der lacht und winkt
und schickt mich heim
zu meinem heiss geliebten Sein.

Ich bin und werde
EINSSEIN.

SABINE MEHNE



Licht ohne Schatten
240 Seiten,
Hardcover mit Schutzumschlag
14x22 cm
€ 19,99 (D) / € 20,60 (A) / sfr 28,90
ISBN 978-3-8436-0162-7
Patmos Verlag

Es blüht uns was ERFAHRUNGEN AUF DER ANDEREN SEITE

„Dieses wundervolle Buch ist der intimste, schutzloseste und offenherzigste Bericht über die Verarbeitung einer Nahtoderfahrung, den ich je gelesen habe. Sabine Mehne beschreibt darin ihren jahrelangen Kampf, die vielen tiefgreifenden, unvermeidbaren und komplexen Veränderungen, die eine Nahtoderfahrung für das alltägliche Leben bedeutet, zu verstehen und zu akzeptieren. Sehr empfehlenswert!“

PIM VAN LOMMEL, Kardiologe und Nahtodforscher, Autor des Bestsellers „Endloses Bewusstsein“

1 Endloses Bewusstsein
Neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung
6. Auflage
456 Seiten, Klappenbroschur, 14x22 cm
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A) / sfr 24,50
ISBN 978-3-8436-0013-2
Patmos Verlag

2 Händels Auferstehung
96 Seiten, Hardcover, 12x19 cm
durchgehend in Schmuckfarbe gestaltet
€ 12,99 (D) / € 13,40 (A) / sfr 19,50
ISBN 978-3-8436-0302-7
Patmos Verlag



DER AUGENBLICK IST MEIN Achtsamkeit im Alltag erleben



© EMMA WERTHEIMER

Gunilla Norris begleitet als Psychotherapeutin seit über 30 Jahren Menschen in Heilungs- und Wachstumsprozessen. Ihr Anliegen ist es, eine achtsame Haltung zu vermitteln, die im Alltag praktiziert werden kann und von ihm inspiriert wird. Sie gilt als eine der wichtigsten Vertreterinnen der Alltags-spiritualität in den USA.

Die Weisheit der Wäscheklammer
160 Seiten
Hardcover, 12 x 19 cm
€ 14,99 (D) / € 15,50 (A) / sfr 21,90
ISBN 978-3-8436-0314-0
Patmos Verlag

Glück, Erfüllung und spirituelle Erfahrung suchen wir meistens im Aussergewöhnlichen. Der Alltag mit seinen Aufgaben scheint uns eher daran zu hindern, achtsamer und ruhiger zu werden und mehr zu uns selbst zu kommen. Doch wir kommen nie an, wenn wir davonlaufen. Das Ziel liegt näher, als wir denken: Unsere besten spirituellen Lehrmeister sind unser Körper, unser

Schon seit vielen Jahren schreibe ich über Spiritualität im Alltag. Der Alltag ist es schließlich, in dem wir leben. Da wir nun einmal Menschen sind, sehnen wir uns zwar häufig nach etwas Transzendenterem, aber dadurch verpassen wir oft das Heilige und Außergewöhnliche, das direkt vor unserer Nase liegt.

Das verlangt eine Art doppelter Achtsamkeit – für die konkrete, berührbare Welt und ebenso für das Unberührbare, das durch die materielle Welt hindurchscheint. Wir sind Leib und wir sind Geist. Und so verhält es sich auch mit den Orten, an denen wir leben, und mit den Dingen, die wir benutzen. Gingen wir vorsichtiger

und achtsamer mit der Welt und mit uns selbst um, dann würden wir zweifellos feststellen, dass wir in einer heiligen Umgebung leben und dass wir unseren Lebenssinn genau dort finden können, wo wir gerade sind.

Wir haben einen Körper, Aufenthaltsorte, Dinge, mit denen wir umgehen, und wir besitzen eine innere Fähigkeit zu fragen. Rainer Maria Rilke forderte den jungen Dichter Kappus auf, die eigenen Fragen zu lieben: »Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.« Können wir Gebet und Meditation als eine natürliche Form des Fragens verstehen? Als ein staunendes Fragen mit offenem Herzen ...?

Zuhause und all die alltäglichen Dinge – und sei es eine einfache Wäscheklammer. Wenn wir Ihnen achtsam begegnen, finden wir nicht nur den Weg zu tiefem Glück, innerem Frieden und Erfüllung – zu all dem, was uns heilig ist oder wir das Heilige nennen –, sondern erkennen auch, dass all das schon längst da ist und nur darauf wartet, von uns entdeckt zu werden.

Staunen – was heißt das? Staunen heißt, ganz und gar wahrzunehmen, ohne intellektuelle Schlussfolgerungen zu ziehen. Staunen ist ergebnisoffen und voller Aufmerksamkeit. Staunen gibt uns die Möglichkeit, altvertraute Dinge ganz neu zu erleben. Staunen heißt, in einer Haltung der Neugier und Weite zu leben, mit so viel Liebenswürdigkeit dem Gegebenen gegenüber, dass es die Chance bekommt, uns zum Geschenk zu werden. Das Staunen lädt uns auch ein, uns selbst dem Leben zurück zu schenken und so (paradoxerweise) noch mehr Fülle zu empfangen.

Auf den ersten Blick wirken meine Vorschläge sehr einfach. Doch einfach heißt ja nicht unbedingt leicht, wie wir wissen. Es heißt zunächst und vor allem machbar. Klein, stetig und machbar – eine gute Art zu staunen. Mit der Zeit wird diese Art, sich zu öffnen und Anteil zu nehmen, zu einer Grundhaltung, einer tiefen Verbundenheit, ... die mehr Wunder enthält, als wir uns überhaupt vorstellen können.



VON DER WEISHEIT EINER- WÄSCHEKLAMMER

Die Wäscheklammer ist ein einfacher Gegenstand: Zwei Holzstücke und eine Feder, die dafür gedacht sind, etwas festzuhalten. Wenn wir ein wenig tiefer schauen, erkennen wir, dass wir oft so sind wie diese Holzstücke. Wir wünschen uns beispielsweise Einsamkeit, haben aber mehr Verpflichtungen, als wir überhaupt erfüllen können. Wir sind wütend, dabei würden wir so gern vergeben. Immer wieder treffen wir auf diese grundlegenden Konflikte. Wir neigen dazu, von einem Pol zum anderen zu springen, um die Mitte zu umgehen – die Stahlfeder, in der sich das Unbehagen dicht um sich selbst windet.

Eine lebendige Spannung anzunehmen baut spirituelle Muskeln auf... Halten wir zwei Wahrheiten im Gleichgewicht – womöglich sogar scheinbar entgegengesetzte Wahrheiten –, dann taucht irgendwann eine dritte auf: eine Wahrheit, die wirsonst nie kennengelernt hätten. Wir müssen es ausprobieren, um es zu erleben. Anfangen können wir, indem wir klären, welche Gegensätze wir zur Auflösung bringen wollen. Wir könnten lernen, darauf zu vertrauen, dass irgendwo ein verborgenes Gleichgewicht für diese Spannungen existiert – eine »erlösende Lösung«, eine lebendige Antwort.



1



2

1 Halt machen
128 Seiten
Paperback, 12 x 19 cm
€ 12,90 (D) / € 13,30 (A) / sfr 18,90
ISBN 978-3-7867-2920-4
Matthias-Grünwald-Verlag



3

2 Was ich dir schenken will
92 Seiten, durchgehend farbig
Paperback, 12 x 19 cm
€ 12,90 (D) / € 13,30 (A) / sfr 18,90
ISBN 978-3-7867-2817-7
Matthias-Grünwald-Verlag

3 Espresso-Meditationen
112 Seiten
Hardcover, 12 x 19 cm
€ 10,99 (D) / € 11,40 (A) / sfr 16,50
ISBN 978-3-7867-2957-0
Matthias-Grünwald-Verlag



Gerade jetzt!

112 Seiten
Klappenbroschur, 12 x 19 cm
€ 12,99 (D) / € 13,40 (A) / sfr 19,50
ISBN 978-3-8436-0368-3
Patmos Verlag



„Nicht länger warten, dass der Augenblick des Glücks kommt, sondern das Glück im Augenblick erkennen.“

PROF. DR. KLAUS KOZIOL, geb. 1954, ist Inhaber der ersten deutschen Stiftungsprofessur für Social Marketing, Autor zahlreicher Publikationen zu gesellschaftlichen und ethischen Themen sowie ein begehrter Veranstaltungsredner.

Öffnet die Fenster weit und lasst frischen Wind herein

FÜR EINEN NEUEN FRÜHLING DER CHRISTLICHEN KIRCHE(N)

Lebe gut: Wir sind überrascht: Das Christentum? Gerade jetzt? In einem sind sich die Christen zumindest in der westlichen Welt doch einig: Alles ist bemitleidenswert. Ob es der praktizierte Glaube ist, die gesellschaftliche Entwicklung, die Werte oder das Verhalten der Menschen. Eines scheint allen gemeinsam: Es geht den Bach hinunter. Von Frühlingsgefühlen oder Erfrischung fehlt jede Spur. Gelebtes Christentum scheint auf dem absteigenden Ast zu sein.

PROF. KOZIOL: Wenn man sich die faktische Lage in dieser Gesellschaft ansieht, dann kann einem als Christ doch tatsächlich angst und bange werden. Das Christentum verliert tatsächlich mehr und mehr seinen angestammten Platz. Es wird zunehmend gleichgestellt mit anderen Wertegemeinschaften. Die Kirchen, institutionelle Trägerinnen des Christentums, werden in der öffentlichen Auseinandersetzung immer weniger wahrgenommen, können immer weniger Anliegen aus dem Geist des Christentums in konkret sichtbarem gesellschaftlichen Handeln zur Geltung bringen. Christliche Werte scheinen bei der Entwicklung der modernen Gesellschaft kaum gestaltende Bedeutung zu haben – ganz zu schweigen von der jungen Generation, der christliche Werte oftmals völlig fremd zu sein scheinen. Ja, man muss zugestehen: Das Christentum hat seine Kraft verloren.

Lebe gut: Also doch nicht faszinierend, sondern eher frustrierend?

PROF. KOZIOL: Seien wir ehrlich: Es ist nicht leicht, sich gerade heute öffentlich als Christ zu outen. Seine Beiträge zur Gestaltung der Moderne und für das Leben des Einzelnen bringt das Christentum, wenn überhaupt, so zaghaft und verschüchtert zur

Sprache, dass es nicht schwerfällt, sie einfach zu überhören. Die Stimme der öffentlichen Meinung ist demgegenüber lautstark zu vernehmen: Das Christentum habe den Sprung in die Moderne verpasst, es vertrete Werte, die den Menschen von heute nicht mehr helfen. Es gehe auch ohne Christentum – vielleicht sogar besser, weil nicht mehr so viele Verbote die Entwicklung des Menschen behinderten.

Lebe gut: Und ausgerechnet solch ein Christentum soll etwas zu bieten haben – für heute, für die vielfältigen Herausforderungen und Probleme der modernen oder nach-modernen Welt?

PROF. KOZIOL: Ich möchte dagegenhalten: Die Botschaft Christi ist ein Schatz für die Menschen unserer Zeit. Sie ermöglicht umfassendes Heil und ein geglücktes Leben für jeden Menschen. Unser Herz müsste eigentlich übergehen und trotz allen Leids in dieser Welt wieder und wieder von dieser Faszination erzählen wollen. Wir dürfen um der Menschen und um uns selbst willen diesen Schatz nicht verstecken.

Lebe gut: Aber worin besteht dieser Schatz?

PROF. KOZIOL: Das Christentum ist ein Alternativmodell zur kapitalistischen Moderne – eine echte Alternative, die den Menschen und das Wohl der Menschen zur obersten Maxime macht und nicht den Profit um jeden Preis. Gerade die Menschen-dienlichkeit des Christentums ist für den einzelnen Menschen wie für das Gemeinwohl so wichtig und so faszinierend, weil der Mensch in ihr die Chance zum Sinn und die Kraft zum Leben findet, schlicht: als Mensch menschenwürdig leben kann.

Lebe gut: Aber noch einmal: Was hat das Christentum wirklich und tatsächlich für die Menschen der Moderne zu bieten? Was ist so faszinierend an dieser 2000 Jahre alten Botschaft?

PROF. KOZIOL: Gewinnmaximierung, Fortschrittsdenken und Konsum haben über Jahre unserer Gesellschaft ihren Stempel aufgedrückt. Doch es wird immer offensichtlicher, dass „höher, schneller, weiter“ nirgendwohin als an den Abgrund führt. Was für ein Potential steckt demgegenüber in der Botschaft des Christentums: Der Mensch zählt und menschliches Maß. Strukturen sind für den Menschen da und nicht der Mensch für die Strukturen. Sinn ist der Schlüssel. Die Angst hat nicht das letzte Wort. Wir dürfen dem Leben trauen und können das Abenteuer der Veränderung wagen – unseres eigenen Lebens, aber eben auch der Welt, in der wir leben. Es wäre soviel mehr Leben drin.

Lebe gut: Ihr Fazit?

PROF. KOZIOL: Nie war das Christentum wichtiger als heute. Gerade jetzt!



Gottvertrauen und Menschenliebe

144 Seiten
Hardcover, 12 x 19 cm
€ 14,90 (D) / € 15,40 (A) / sfr 21,90
ISBN 978-3-8436-0169-6
Patmos Verlag

365 Blüten hat die Textilkünstlerin
Elsbeth Nusser-Lampe über ein
Jahr aus Stoff und Faden gefertigt.

Memories nennen sich solche Quilts, die sich aus vielen Einzelteilen zusammensetzen und von Erlebnissen eines ganzen Jahres berichten. „Was für mich zählt, ist die tägliche Begegnung mit der Natur, die Umsetzung in kleine Kunstwerke und die regelmäßige Übung, die Geduld und Fantasie erfordert.“ sagt Elsbeth Nusser-Lampe. Im Zusammenspiel mit poetischen Texten von Christa Spilling-Nöker, bekommen ihre Blüten noch einmal einen ganz besonderen Glanz.

WEIL FÄDEN verbinden

Maiglöckchen

duften durch den Frühling
und läuten auf ihre
eigene Art
die Vorfreude
auf den Sommer neu ein.
Verschwende auch du
den inneren Glanz
deiner Seele dazu,
das Leben um dich herum
in liebevoller Weise
durch und durch
zu verzaubern.



Ein heiter-besinnliches Florarium
48 Seiten, durchgehend farbig illustriert
Hardcover, 16 x 19 cm
€ 12,99 [D] / € 13,40 [A] / sFr 19,50
ISBN 978-3-86917-125-8
Verlag am Eschbach

von
Bestseller-Autorin
**CHRISTA
SPILLING-NÖKER**

Bezaubernd

Der Tag
steht vor mir
im schwarzen Frack
und zieht den Zylinder.

Ich bin gespannt,
was er heute
für mich
aus dem Hut zaubert.

TINA WILLMS



Quilts, diese wunderbaren textilen Kleinode, finden sich auch in und auf vielen weiteren Einbänden der Bücher aus dem Verlag am Eschbach: Hinter jeder Gestaltung steckt auch hier wieder die ganz persönliche Idee und **Handschrift einer Künstlerin**. „Immer sind es Wege nach innen und nach außen, die wir beim Quilten gehen. Wege, die Freundschaften begründen und innere Zufriedenheit schenken“ sagt Maren Weiß, die zahlreiche Ideen für Bucheinbände beisteuern konnte.

Vielleicht haben ja auch Sie einen Quilt, der sich für eine Einbandgestaltung eignet?

Dann senden Sie ein Foto an lektorat@verlag-am-eschbach.de.

Unter allen Einsendern verlosen wir ein Buchpaket mit allen auf dieser Seite abgebildeten Büchern. Und wer weiß, vielleicht wird dann aus Ihrem Vorschlag auch „Ihr“ Buch...

Heute grüßt dich eine Rose
 48 Seiten + Ausklappseite
 mit Bildern von Regula Matthys-Hänggi
 Hardcover, 16 x 19 cm
 € 12,99 [D] / € 13,40 [A] / sFr 19,50
 ISBN 978-3-86917-209-5
 Verlag am Eschbach

Heute grüßt dich eine Rose
 Wünsche und Gedanken
 aus Christa Spilling-Nokers Rosengarten

Ira König
**Zitronengras
 und Rosenduft**

Seife, Raumduft & Co.
 selber machen

Zitronengras und Rosenduft
 88 Seiten, zahlreiche Fotos
 Hardcover, 16 x 21 cm
 € 14,99 [D] / € 15,50 [A] / sFr 21,90
 ISBN 978-3-7995-0237-5
 Jan Thorbecke Verlag

„Wie herrlich süß
 und aromatisch
 duften Rosen an
 einem Sommertag im
 Garten, eine frisch
 aufgeschnittene
 Orange zum Früh-
 stück oder ein wür-
 ziger Kiefernwald bei

einem Morgenspaziergang. Düfte vermögen es, uns an
 längst vergangene Erlebnisse und Situationen zu erinnern
 und unsere Stimmung positiv zu beeinflussen. Düfte
 können auf uns belebend, erfrischend, wärmend und
 beruhigend wirken. Holen Sie sich mit Zitronengras und
 Rosenduft besondere Dufterlebnisse in Ihr Zuhause.“

Herzlich Ihre **IRA KÖNIG**

Lebe gut
 auf dem Evangelischen
 Kirchentag in Hamburg

Vom 1. bis 5. Mai sind wir in der
 Kirchentagsbuchhandlung zu finden.
 Wir freuen uns, wenn Sie uns dort besuchen.
 Bei Vorlage dieses Coupons erhalten
 Sie von uns etwas Blühendes.

Lassen Sie sich überraschen.

EINE *Rose* FÜR DICH

Es mag wohl Ende Mai gewesen sein, als ich in meinem Garten saß und meinen Gedanken nachhing. Ich hatte meine Rosen bestaunt und überlegt, wie behaglich ihnen zumute sein müsse, wenn Bienen und Schmetterlinge in ihren Blüten versinken. Darüber bin ich wohl eingenickt, als ich im Traum die Stimme einer roten Rose zu vernehmen glaubte: „Seit Jahren stehe ich hier verwurzelt und habe stets den gleichen Ausblick auf Maiglöckchen und Margeriten. Was ist denn das für ein Leben. Wenn ich dem Gesang der Amseln lausche, dann denke ich: Wäre ich doch eine Amsel, dann könnte ich auch so schön singen und fliegen, wohin ich möchte. Dann wäre ich glücklich.“ Die Amsel, die das gehört hatte, zwitscherte entrüstet: „Was die Leute für Vorstellungen von einem Vogelleben haben. Mühsam muss ich jeden Tag Futter suchen und die Schnäbel meiner Jungen stopfen. Aber die anderen sehen nur, wenn ich auf einem Baumwipfel sitze und singe. Wie müssen es die Mäuse gut haben.“ „Ist denn das zu glauben“, piepste die Maus, „Immer bin ich in Gefahr. Stets muss ich aufpassen, dass ich nicht einer Katze in die Pfoten gerate.“

Wenn ich tauschen dürfte, dann mit einem Elefanten. Da müsste ich mich nie mehr fürchten.“ „Die Maus hat keine Ahnung“, brummte der Elefant, „welche Mühe es bedeutet, ständig diesen schwerfälligen Körper mit sich herumzuschleppen. Wie gut müssen es die Schmetterlinge haben.“ Der Schmetterling reagierte empört: „Ständig muss ich von einer Blume zur nächsten schweben, um mich zu ernähren. Wie schön muss das Leben als Rose sein. Sie trägt herrliche Nahrung in sich. Sie braucht sich um nichts zu kümmern. Sie darf einfach nur sein. Als die Rose diese Worte vernahm, wurde sie vor Scham noch röter. „Was war ich für ein Narr, unzufrieden zu sein. Wie schön ist es doch, dass ich andere erfreuen kann.“ Als ich erwachte, ging mir der Traum noch eine Weile durch den Sinn. War es mir nicht auch oft ergangen wie der Rose? Hatte ich mir nicht manchmal gewünscht mit anderen Begabungen ausgestattet zu sein? Es liegt ein Sinn darin, mich mit eigenen Möglichkeiten dort zu entfalten, wo ich verwurzelt bin: zur Freude meiner selbst und derer um mich herum, die mir ähnlich – oder auch ganz anders sind. **CHRISTA SPILLING-NÖKER**



Lebe gut **GEWINNSPIEL**

Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.lebe-gut-magazin.de. Mit der Einsendung Ihres Fotos erklären Sie sich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

Herzlichen Dank für Ihre zahlreichen Einsendungen, die Sie uns zu unserem Gewinnspiel „Weihnachtsbäckerei“ zugeschickt haben – hier die drei besten Fotos davon.

In diesem Heft lautet das Thema unseres Gewinnspiels „mein Küchengarten“. **SCHICKEN SIE UNS EIN FOTO VON IHREM KÜCHENGARTEN** auf der Fensterbank, dem Balkon oder hinterm Haus – an: gewinnspiel@lebe-gut-magazin.de.

Lebe gut veröffentlicht in der nächsten Ausgabe drei besten Fotos und verlost unter allen Einsendern 5 Expl. des Titels

MEIN BUNTER BIO-KÜCHENGARTEN (siehe Seite 5) samt einem Blumenstrauß. Einsendeschluß ist der 30. Juni 2013.

Viel Glück wünscht Ihnen
IHR Lebe gut-TEAM



PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



77 Hoffnungsfenster
128 Seiten
Hardcover mit Leseband, 12 x 19 cm
€ 12,99 [D] / € 13,40 [A] / sFr 19,50
ISBN 978-3-8436-0306-5
Patmos Verlag

Eine Narzissenzwiebel erwachte unter dem gefrorenen Boden und streckte vorsichtig den Keim aus der Schale. Da lachte der grimmige Frost und sagte: »Es wird dir nie gelingen, die eisige Kälte um dich herum zu durchbrechen!«

Die Zwiebel widersprach: »Ich spüre aber den unwiderstehlichen Drang in mir, es zu versuchen. Mich erfüllt eine Sehnsucht, die mich nach oben drängt.«

Die Sonne mit ein paar warmen Strahlen kam ihr zu Hilfe: »Ja, wage dich hervor und kündige die neue Jahreszeit an, die viele Menschen wieder hoffen lässt.« Es dauerte nicht lange, da durchbohrte der Keim der Osterglocke die harte, kalte Erde. Und zähneknirschend wich der Frost zurück. Er war machtlos gegen den winzigen, grünen Keim.

SCHON JETZT VORMERKEN:

Lebe gut SOMMER/
HERBST
2013



Erscheint im September 2013

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit beigehefteter
Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE