

GENIESSEN · VERSCHENKEN · BEDENKEN

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

# Lebe gut

NR.12 HERBST/WINTER 2017 WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE



**NEU** Ihr  
Kunden-  
magazin

DEM LEBEN  
GEWACHSEN

Kindern Selbstwert  
vermitteln

LECKERE  
KUCHEN

im Form-undherkunft

EIN MANN –  
EIN WORT

Adventskalender  
(auch) für Männer

Was ist das: Sie haben Empfindungen, Gefühle, ein Gedächtnis. Sie können kuscheln, stillen und erziehen, pflegen ein aufmerksames Familienleben und Freundschaften, kommunizieren unentwegt und munter miteinander, sorgen füreinander, sind ungewöhnlich sozial, klug, lernfähig, perfekt vernetzt, bestens organisiert, teilen sich ihre Kräfte sorgfältig ein und verfügen über ein feines Zeitgefühl. Sie werden nur ganz langsam groß – und wenn sie altern, bekommen sie Falten? Nein, die Rede ist nicht etwa von Müttern, sondern – von Bäumen.

#### 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](http://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

#### 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 Schwabenverlag AG, Eschbach  
© Matthias Grünewald Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
© Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
© Schwabenverlag AG, Ostfildern

Alle Rechte vorbehalten  
© 2017 Verlagsgruppe Patmos der Schwabenverlag AG, Ostfildern.  
Hergestellt in Deutschland  
Preisstand Februar 2017  
Preis- und Ausstattungsänderungen vorbehalten.



## EDITORIAL

# Wir kommen auf einen GRÜNEN ZWEIG

**W**er nur ungesägte Bretter und Bauholz in ihnen sieht, ist auf dem Holzweg. Bäume sind mehr als bloße Ressource, Rohstoffquelle oder romantische Ruheplätze. Vom Zauberwald als Sehnsuchtsort (speziell von uns Deutschen) konnte man zuletzt wieder viel lesen. Einem spirituellen Hunger, den die Weisheit der Bäume vom Wurzeln und Wachsen, Standhaftigkeit und stetem Wandel, stille. Bäume seien so etwas wie unsere Seelenverwandten, von denen wir zwar wenig wissen, zu denen wir aber von jeher ein ganz besonders Verhältnis pflegen. *Lebe gut* lädt Sie also ein: Raus in den Wald, auf einen (Seelen)Verwandtenbesuch der anderen Art – und hören, was die Bäume uns zu sagen haben.

Ganz gewiss sind Bäume ein, vielleicht das Symbol unserer Existenz: Buchstäblich bodenständig, tief verwurzelt in der Erde, streben ihre Stämme aufrecht und kraftstrotzend nach oben, immer weiter dem Licht entgegen. Beständig ein Stück über sich selbst hinauswachsend, breiten sie sich in die Welt aus und berühren mit ihren Kronen den Himmel. Gemessen an menschlicher Lebenszeit sind sie unvorstellbar alt, mächtig (meistens jedenfalls) und nicht weniger als Urbilder von Widerstandskraft und (Über)Lebenskunst, allen Wettern und widrigen Witterungsbedingungen zum Trotz.

Aber die Bäume sind eben nicht nur Symbol für etwas. Sie sind selbst höchst lebhafteste Systeme: hölzerne Klimaanlage, riesige CO<sub>2</sub>-Staubsauger sowie gewaltige, komplexe und hochproduktive Bio-Kraftwerke, die atmen, unsere Atmosphäre filtern und auf die Schaf-

fung regenerativer Energien spezialisiert sind. Genau diese Mischung macht's. Wenn wir das Wunder Wald biologisch zu begreifen suchen, rühren wir zugleich an die jahrhundertealten Geheimnisse der Bäume, in denen wir Wahrheiten erkennen, die wesentlich sind für unser Leben. Erich Kästner zum Beispiel hat es so in Reime gebracht: „Die Seele wird vom Pflastertreten krumm. Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden und tauscht bei ihnen seine Seele um. Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm. Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden.“

Dass Sie die Bäume und Wälder in ihrer herbst- und vorweihnachtlichen Farben- und Lichterpracht gerade in der nun rasch dunkler werdenden Jahreszeit (wenn nötig) trösten, vielleicht stärken, vor allem aber zum guten Leben inspirieren und stets daran erinnern, dass wir – was auch geschieht – am Ende auf einen grünen Zweig kommen, wünscht Ihnen aus vollem Herzen,

Ihr  
Ulrich Peters

Verlagsgruppe Patmos  
Der Vorstand



# Stell dir vor, du wachst auf und da ist – **NICHTS** ...

Als am 24. Oktober 2011 der siebzehnjährige Max Rinneberg nach einem Sturz aus seiner Bewusstlosigkeit aufwacht, ist etwas Merkwürdiges eingetreten: Er kann sich an nichts mehr erinnern. Nicht an seinen Unfall – aber auch nicht an seinen Namen, an seine Lebensgeschichte, an vertraute Bilder ...

Das gesamte Archiv seiner Erinnerungen – alles ist weg!

Wie wird man mit solch einer Situation fertig? Wie kann man wieder zurück ins Leben finden, wie ein „Neustart“ gelingen?

Max Rinneberg hat seine Geschichte aufgeschrieben. Und was als Schilderung der tragischen Ereignisse beginnt, entpuppt sich zunehmend als faszinierende Erkundung dessen, was Erinnerung ausmacht und wer wir überhaupt sind ohne Erinnerung ...



**Max Rinneberg, geboren 1990, aufgewachsen bei Aschaffenburg, ist nach einer Ausbildung zum Versicherungskaufmann nun als Weinsommelier tätig. Als 17-Jähriger verliert er bei einem Treppensturz sein Gedächtnis und muss danach fast wieder bei null anfangen.**

**Du wachst auf, und dein Leben ist weg**  
Die Geschichte meines Gedächtnisverlusts  
232 Seiten  
Hardcover mit Schutzumschlag  
€ 20,- / ISBN 978-3-8636-0873-2  
PATMOS



## Lebe gut **im Gespräch mit Max Rinneberg**

*Als Sie aus der kurzen Bewusstlosigkeit im Krankenhaus aufwachten, wussten Sie nicht, wer Sie waren. Wie kann man sich eine solche Erfahrung vorstellen?*

Vielleicht kennt man diesen Moment, nachdem man die Nacht durchgemacht hat: Am nächsten Morgen hat man keine Ahnung, wo man gerade ist, wie man dort hingekommen ist und was passiert ist. Ungefähr so, nur noch gesteuert, fühlte sich das an.

*Ihre Eltern und ihre Freunde haben Sie neu kennenlernen müssen. Sie mussten im Grunde wildfremden Menschen vertrauen. Ist Ihnen das schwergefallen?*

Im ersten Moment wusste ich nicht, was ich tun sollte. Sie wegschicken oder abwarten und sehen, was passieren würde. Das war nicht einfach. Aber es hat sich gelohnt, mich darauf einzulassen.

Rückblickend kann ich sagen: Ich war und bin froh, dass keine andere sondern genau diese Familie an meinem Bett stand und Anspruch auf mich erhoben hat. Das machte das Vertrauen fassen dann doch noch um einiges leichter.

*Ihre Hobbys, Interessen und Ihr Berufswunsch haben sich durch den Gedächtnisverlust sehr verändert. Wie erklären Sie sich das?*

Da ich nicht mehr wusste, wie und weshalb ich dies oder jenes getan hatte, etwa Marathon zu laufen oder mich für Buchhaltung zu interessieren, hatte ich keine Bindungen mehr daran. Das hat mir aber auch die Chance eröffnet, jetzt nur noch Dinge zu tun, die mir liegen und mir Spaß machen.

*Die Erkenntnis, dass Ihr Gedächtnis nicht wiederkommen wird, hat Sie in eine tiefe psychische Krise gestürzt. Was war der Kern der Krise und wie haben Sie die Krise gemeistert?*

Der Kern war, definitiv nicht zu wissen, wie ich mich selbst wieder kennenlernen konnte. Ich wusste natürlich, dass es ein Leben vorher gab. Doch ich musste für mich den Entschluss fassen, das vorige mir unbekannte Leben zu beerdigen. Das schmerzte meine Familie sehr. Dieser erste Schritt nach vorne löste bei mir die große Krise aus.

Gemeistert habe ich sie durch viele kleine Inputs ganz unterschiedlicher Menschen, die mir Mut zusprachen und mich zu Neuem ermuntert haben. Geholfen hat mir auch mein Entschluss, mein Schicksal als Chance zu begreifen. Das waren meine „Werkzeuge“, mir mein jetziges Leben aufzubauen. Und es entwickelt sich immer weiter und weiter.

*Würden Sie oder Ihre Eltern/Freunde sagen, dass Sie noch der gleiche Max sind wie vor dem Unfall?*

Ich selbst kann das natürlich nicht beurteilen. Meine Familie meint, es gibt große Unterschiede. Früher war ich zum Beispiel Sportler, heute bin ich ein Genussmensch.

*Wie geht es Ihnen heute und was haben Sie in der Zukunft vor?*

Nach wie vor muss ich noch ein wenig an mir arbeiten. Mich weiterentwickeln und wachsen. Das ganze Leben ist ein Prozess. Ich habe das angenommen und finde immer mehr zu mir selbst und zu meiner Mitte.

Für die Zukunft habe ich kleine und große Träume und Pläne. Selbst eine Familie zu gründen und beruflich auch weiterhin das zu tun, was mir Spaß und Freude bereitet. Dabei ist es mir auch wichtig, den Menschen, mit denen ich beruflich wie privat zu tun habe, ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern.



»Ärger, Zorn und Wut gehören zu unserem Leben. Ich möchte mich und andere ermutigen zu echten Beziehungen, zu lebendigen Beziehungen. Dazu gehört auch eine faire Konfliktfähigkeit. Wenn wir Gefühle wie Ärger und Zorn aus unserem Leben verbannen – was eh nicht geht –, dann werden wir kaum inneren Frieden finden«, sagt Pierre Stutz zu seinem neuen Buch »Lass dich nicht im Stich. Die spirituelle Botschaft von Ärger, Zorn und Wut«. Vielen Menschen wird der gefragte Schweizer Autor und geistliche Begleiter damit aus dem Herzen sprechen. Man nimmt sich vor, sich nicht kränken zu lassen. Und doch nagen Wut und Empörung an der Seele. Sie sich zu verbieten und in sich »hineinzufressen« ist genauso wenig eine Lösung, wie Aggression als Gewalt gegen andere zu richten. Aber wie damit umgehen? Aggression ist eine elementare Kraft – ebenso wie der Eros. Die erste Einsicht, zu der Pierre Stutz führt: Ärger, Zorn und Wut haben eine spirituelle Botschaft. Sie sind ein Warnsignal, das gehört werden will, damit Menschen sich selbst und andere nicht im Stich lassen.

In sieben Schritten nimmt das Buch mit auf eine Entdeckungsreise. Das Ziel: die Kraft der Aggression positiv freizusetzen für einen alltäglichen Friedensweg. Dabei fließen die großen Stimmen der Mystik und Einsichten der Psychologie ebenso ein wie die authentische Lebenserfahrung von Pierre Stutz selbst. Denn sich selbst nicht im Stich zu lassen: Davon weiß Stutz nicht nur theoretisch zu berichten: »Erst mit 38, nachdem ich ein zweijähriges Burnout überwunden hatte, ist die Quelle des Schreibens in mir aufgebrochen. Damit ich jedoch nicht in Ärger, Wut und Zorn festgefahren bleibe, muss ich diese Gefühle durchleiden und durchkneten.« Wie sehr sein Buch nicht angelesene Ratschläge, sondern erlebtes Leben weitergibt, wird spürbar. Vor diesem Hintergrund kann sein Buch anderen Hilfe und Wegweiser werden. »Weil ich selbst immer wieder um Selbstvertrauen gerungen habe, möchte ich den Menschen Mut machen, ihren eigenen Weg zu gehen, damit sie im Auf und Ab ihres Lebens eine göttliche Spur erkennen.«

## Die sieben Schritte

- Selbstvertrauen entfalten
- Mich wehren können
- Authentisch werden
- Selbstverantwortung übernehmen
- Mich nicht an Ungerechtigkeiten gewöhnen
- Die Spirale der Gewalt durchbrechen
- Gewaltfrei kommunizieren

Pierre Stutz ist einer der bekanntesten spirituellen Lehrer und Autoren unserer Zeit. Seine über vierzig Bücher haben eine Auflage von mehr als einer Million Exemplaren und wurden in sechs Sprachen übersetzt. Er informiert regelmäßig auf seiner Homepage und in seinem kostenlosen Newsletter über seine Veranstaltungen: [www.pierrestutz.ch](http://www.pierrestutz.ch)

*Pierre Stutz*

# Lass dich nicht im Stich

## Lass dich nicht im Stich

Die spirituelle Botschaft von Ärger, Zorn und Wut  
208 Seiten  
Harcover mit Leseband, Schutzumschlag  
€ 20,- / ISBN 978-3-8436-0950-0  
PATMOS





# DEM LEBEN gewachsen



**W**ie werden Kinder zu dem, was sie wirklich sind? Wie kommt es, dass manches Kind nicht so ausgeglichen in sich ruht, wie Eltern oder Erzieher sich dies wünschen oder erwarten?



**Z**um Wichtigsten, was man einem Kind mitgeben kann, gehört ein echtes, starkes Selbstwertgefühl.

Ein gesundes Selbstwertgefühl bestimmt über Erfolg oder Misserfolg, beeinflusst maßgeblich Glück oder Unglück. Wie ein Mensch sich in seiner Haut fühlt, wie er sich in der Gesellschaft anderer bewegt, wie er sein Leben gestaltet, basiert nicht zuletzt auf seinem Wertgefühl. Auch, wie glücklich er in Beziehungen werden kann, wie sehr er sich selbst akzeptieren und lieben kann, wie sehr er andere lieben und wie er geschenkte Liebe integrieren kann, ob er Erfolg genießen kann, wie er Kritik verarbeitet, insgesamt, wie seine Grundstimmung organisiert ist, all dies wird von seinem Selbstwertgefühl bestimmt.

Andererseits ist für nahezu alle psychischen Probleme und Krankheiten, die keine biologischen oder organischen Hintergründe haben, ein gestörtes Selbstwertgefühl die eigentliche Ursache. Auch Verhaltensstörungen machen auf einen Mangel aufmerksam, der mit einem gestörten Selbstwertgefühl einhergeht.

Ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln fällt angesichts der komplexer werdenden Welt allerdings zunehmend schwerer. Orientierungslosigkeit, wachsender Konkurrenzdruck, Stress führen heute bei vielen zu Unsicherheit und sind damit kontraproduktiv bei der Entwicklung eines positiven Gefühls für den eigenen „Selbstwert“. Die zentrale Frage lautet daher: Wie kann man gelassen bleiben und sich auf das Wesentliche konzentrieren?

Im ersten Teil meines Buches wird beschrieben, wie sich das Selbstwertgefühl entwickelt und wie es sinnvoll zu fördern ist. Mit Hilfe der Selbstwertanalyse kann es Eltern gelingen, ein tieferes Verständnis für die Psyche ihres Kindes zu entwickeln.

Im zweiten Teil werden typische, schwierige Beziehungen zwischen Eltern und Kind behandelt vor dem Hintergrund der Frage, wie sich diese auf das Selbstwertgefühl des Kindes auswirken, während es im dritten Teil um das unabhängige Selbstwertgefühl geht und wie man Kinder in die Unabhängigkeit entlässt.

Dieses Buch habe ich für alle geschrieben, die mit Kindern zusammenleben: Eltern, Großeltern, Lehrer, Erzieherinnen oder Therapeuten für Kinder und Jugendliche.

Ihr Heinz-Peter Röhr

#### Wie ich meinem Kind zu einem starken Selbstwertgefühl ver helfe

176 Seiten, zweifarbig  
Paperback, 14 x 22 cm  
€ 16,- / ISBN 978-3-8436-0995-1  
PATMOS

Heinz-Peter Röhr ist Pädagoge und war über dreißig Jahre lang an der Fachklinik Fredeburg/Sauerland für Suchtmittelabhängige psychotherapeutisch tätig. Im Patmos Verlag hat er viele sehr erfolgreiche Ratgeber u.a. zu den Themen Narzissmus, Selbstwert, Selbstliebe, emotionale Abhängigkeit, Borderline und Sucht veröffentlicht.



BEREITS IM  
7. SEBEN  
AUFLAGE!

AUCH ALS  
e BOOK

**Die Kunst, sich wertzuschätzen**  
Angst und Depression überwinden –  
Selbstsicherheit gewinnen  
200 Seiten  
Paperback  
€ 16,99 / ISBN 978-3-8436-0391-1  
PATMOS

»Ich bin ein Versager!« oder  
»Das verdiene ich gar nicht!« –  
fast jeder kennt Denkmuster  
wie diese, die allzu oft das  
Selbstwertgefühl negativ

beeinflussen. Sich selbst zu akzeptieren ist jedoch eine wesentliche Quelle von Zufriedenheit und Lebensglück. Heinz-Peter Röhr zeigt, wie die von ihm entwickelte neue Methode der Selbstwertanalyse ermöglicht, die Ursache psychischer Probleme zu erkennen und zu beseitigen. Ein Buch, das hilft, Selbstliebe zu entwickeln und zu einem gelingenden Leben zu finden.

SCHWEIGEN,  
HÖREN, SEHEN,  
SPRECHEN,  
SCHREIBEN,  
LESEN, GEHEN,  
FRAGEN,  
LIEBEN, ESSEN,  
FEIERN ...

Von diesen und anderen elementaren Fähigkeiten des Lebens weiß Hubertus Halbfas zu erzählen: Er kennt die Geschichten und Märchen der Völker, die Gedichte und Gedanken der Dichter. Ein Schatz an Erfahrungen mit dem Leben.

Das Leben hat viele Facetten. „Schweigen“ etwa kann man auf ganz viele Arten: nichts sagen, über etwas nachdenken, lauschen – zum Beispiel auf die Geräusche der Natur oder auch in sich hinein ...

Davon erzählt die Geschichte von Knut Rasmussen, dem berühmten Polarforscher. Er berichtet von dem geheimnisvollen „Quarrtsi-luni“, dem Schweigen der Eskimos vor dem Fest der Seelen der Wale.

Professor Dr. Hubertus Halbfas hat der deutschsprachigen Religionspädagogik wegweisende Impulse gegeben. Mit seinem neuen Buch stellt er der erfolgreichen „Bibel für kluge Kinder und ihre Eltern“ eine poetische Grundierung religiöser Bildung an die Seite, die für lange Zeit Gültigkeit haben dürfte.



Oder die Notiz von den Indianern, die ihre Kinder nicht ermahnen, endlich mal ruhig zu sein, sondern ihnen stattdessen die Freude an der Stille vermitteln.

Auch das Märchen von den „Drei Federn“ der Brüder Grimm handelt vom „In-sich-hin-ein-hören“. Das „Sinnieren“ bringt dem jüngsten und angeblich dümmsten Königssohn den schönsten Teppich ein, wofür er von seinem Vater mit dem Königreich belohnt wird.

„Mehr als alles“ heißt das neue Buch von Hubertus Halbfas. In 16 Themenfeldern macht er die jungen Leser (und ihre Eltern) neugierig darauf, wie Menschwerdung geschieht. In allen Aspekten geht es darum, sich selbst zu finden und lieben zu lernen. Sein farbiges, reich bebildertes Buch regt zum eigenständigen Denken an, über Konventionen hinaus.

**Mehr als alles**

Geschichten, Gedichte und Bilder für kluge Kinder und ihre Eltern

288 Seiten

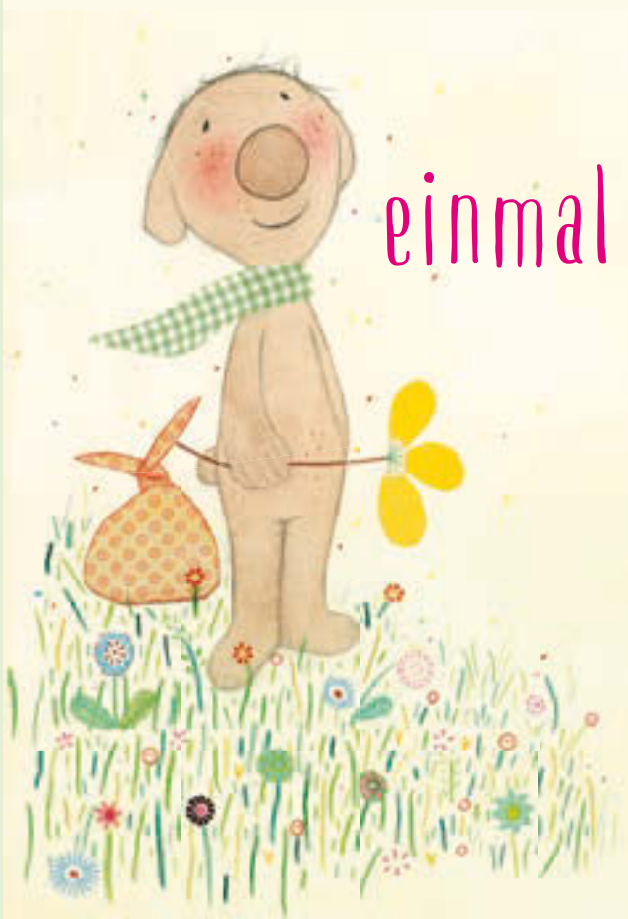
Halbleinen mit Leseband, 20 x 26,5 cm

€ 34,- / ISBN 978-3-8436-0986-9

PATMOS





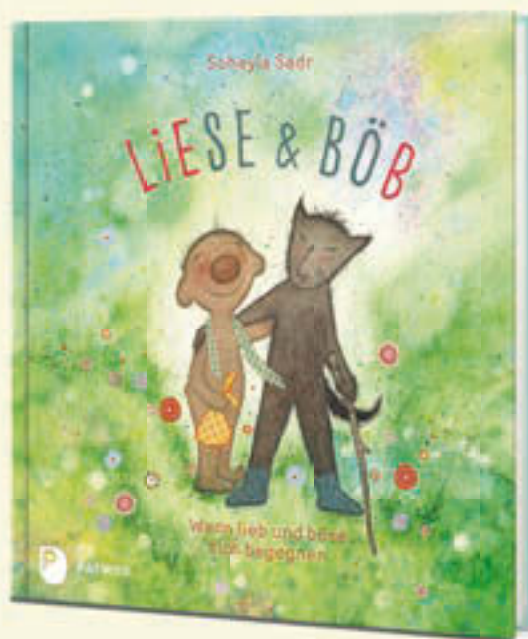


Ich möchte so gerne  
einmal richtig **BÖSE** sein“,  
wünscht sich das Lieb.

**3**  
AB  
JAHREN

#### Liese & Böb

Wenn lieb und böse sich begegnen  
Mit Illustrationen von Soheyla Sadr  
32 Seiten, vierfarbig  
Hardcover, 22 x 24 cm  
€ 13,- / ISBN 978-3-8436-0945-6  
PATMOS



**D**as Lieb kann nicht anders, es ist einfach nur lieb. Es möchte aber so gerne lernen, böse zu sein. Daher macht es sich auf die Suche nach jemandem, der ihm das zeigen kann. Nach einigen fiesen Begegnungen trifft es tatsächlich – das Böse! »Warum willst du wissen, wie man richtig böse ist?«, fragt das

Böse überrascht. »Wenn du nur lieb bist, sind manche gemein zu dir. Sie nutzen dich aus oder nehmen dich nicht ernst«, antwortet das Lieb. Und so beschließen die beiden, sich zusammenzutun. Eine Geschichte von lieb und böse, schwarz und weiß – und der Kraft des Miteinanders.

# Tag UND



Rainer Haak  
**Fröhlich bin ich aufgewacht**  
 Aufmunternde Worte zum Start in den Tag  
 48 Seiten, 12 x 19 cm,  
 vierfarbig gebunden  
 € 7,99, ISBN 978-3-86917-558-4  
 ESCHBACH

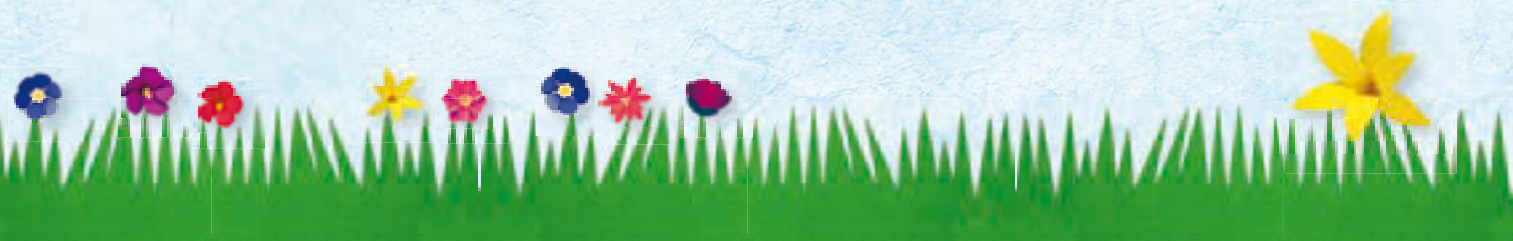


»Es muss feste Bräuche geben«, sagt der Fuchs in Antoine de Saint-Exupéry's weltbekannter Erzählung zum Kleinen Prinzen. »Es ist das, was einen Tag vom anderen unterscheidet, eine Stunde von den anderen Stunden.« Der Fuchs lehrt den Kleinen Prinzen die Bedeutung der Rituale: Sie machen eine Zeit besonders. Ein »fester Brauch« kann sein, jeden Morgen zwischen Bad und Frühstück sich einen kurzen Moment zu gönnen, den Tag mit einem Impuls zu beginnen. Oder am Abend vor dem Schlafengehen am offenen Fenster einen Blick auf den Nachthimmel zu werfen und mit einem guten Gedanken schlafen zu gehen.

Die beiden Bücher »**Fröhlich bin ich aufgewacht**« von Rainer Haak und »**Am Himmel steht der Abendstern**« von Christa Spilling-Nöcker sind Anregungen und Einladungen zu einem solchen Augenblick morgens oder abends: innehalten, sich der eigenen Mitte zuwenden, Achtsamkeit und innere Ruhe finden.



Weitere Informationen zu Rainer Haak finden Sie unter  
[www.rainerhaak.de](http://www.rainerhaak.de)





Beide Autoren sind wohl bekannt und haben eine große Fan-Gemeinde. Ob die sich auch in Frühaufsteher und Nachteulenkarten teilen lässt? **Rainer Haak** zumindest liebt den Morgen. Dann ist der Familienmensch bereits in Lüneburg unterwegs, oft zum Markt – gern mit Freunden, die auf Besuch sind und denen er stolz seine schöne Stadt zeigt. Er scheint jeden Stand auf dem Markt zu kennen, vor allem auch die Lebensgeschichten der Marktfrauen und -männer. In seinem Buch »Fröhlich bin ich aufgewacht« gibt er aufmunternde Worte, aus den Federn zu kriechen und den Tag fröhlich zu beginnen.

*»Gib diesem Tag die Erlaubnis,  
ein besonderer Tag zu werden –  
ein Tag der Freude ...  
Heute Abend wirst du schmunzelnd  
an den Tag zurückdenken  
und dankbar sagen:  
Na, ging doch!«*

**Christa Spilling-Nöker** liebt die Abendstunde. Die Schriftstellerin, die aus Hamburg stammt und heute im sonnigen Baden lebt, schaut dann auf ihren Garten, den sie mit großer Mühe und Liebe pflegt. Rosen liebt sie, aber auch die geheimnisvolle Mondblume, deren Blüten sich erst am Abend und zur Nacht öffnen. Und sie liebt den Blick in den nächtlichen Sternenhimmel:

*»Sternleuchten  
umweht dich  
in der Abendkühle.  
Die Dämmerung  
atmet dir  
Frieden ins Herz.«*



Christa Spilling-Nöker  
**Am Himmel steht der Abendstern**  
Lichte Gedanken zur guten Nacht  
48 Seiten, 12 x 19 cm,  
vierfarbig, gebunden  
€ 7,99, ISBN 978-3-86917-559-1  
**ESCHBACH**



# 24 Weihnachts

## Eine Wintergeschichte



Es war einmal ein Mann. Er besaß ein Haus, einen Ochsen, eine Kuh, einen Esel und eine Schafherde. Der Junge, der die Schafe hütete, besaß einen kleinen Hund, einen Rock aus

Wolle, einen Hirtenstab und eine Hirtenlampe. Auf der Erde lag Schnee. Es war kalt, und der Junge fror. Auch der Rock aus Wolle schützte ihn nicht.

„Kann ich mich in deinem Haus wärmen?“, bat der Junge den Mann. „Ich kann die Wärme nicht teilen. Das Holz ist teuer“, sagte der Mann und ließ den Jungen in der Kälte stehen.

Da sah der Junge einen großen Stern am Himmel. „Was ist das für ein Stern?“, dachte er. Er nahm seinen Hirtenstab, seine Hirtenlampe und machte sich auf den Weg.

„Ohne den Jungen bleibe ich nicht hier“, sagte der kleine Hund und folgte seinen Spuren. „Ohne den Hund bleiben wir nicht hier“, sagten die Schafe und folgten seinen Spuren.

„Ohne die Schafe bleibe ich nicht hier“, sagte der Esel und folgte ihren Spuren.

„Ohne den Esel bleibe ich nicht hier“, sagte die Kuh und folgte seinen Spuren.

„Ohne die Kuh bleibe ich nicht hier“, sagte der Ochse und folgte ihren Spuren.

„Es ist auf einmal so still“, dachte der Mann, der hinter seinem Ofen saß. Er rief nach dem Jungen, aber er bekam keine Antwort. Er ging in den Stall, aber der Stall war leer. Er schaute in den Hof hinaus, aber die Schafe waren nicht mehr da.

„Der Junge ist geflohen und hat alle meine Tiere gestohlen“, schrie der Mann, als er im Schnee die vielen Spuren entdeckte.

Doch kaum hatte der Mann die Verfolgung aufgenommen, fing es an zu schneien. Es schneite dicke Flocken. Sie deckten die Spuren zu. Dann erhob sich ein Sturm, kroch dem Mann unter die Kleider und biss ihn in die Haut. Bald wusste er nicht mehr, wohin er sich wenden

sollte. Der Mann versank immer tiefer im Schnee. „Ich kann nicht mehr!“, stöhnte er und rief um Hilfe.

Da legte sich der Sturm. Es hörte auf zu schneien, und der Mann sah einen großen Stern am Himmel. „Was ist das für ein Stern?“, dachte er.

Der Stern stand über einem Stall, mitten auf dem Feld. Durch ein kleines Fenster drang das Licht einer Hirtenlampe. Der Mann ging darauf zu.

Als er die Tür öffnete, fand er alle, die er gesucht hatte, die Schafe, den Esel, die Kuh, den Ochsen, den kleinen Hund und den Jungen. Sie waren um eine Krippe versammelt.

In der Krippe lag ein Kind. Es lächelte ihm entgegen, als ob es ihn erwartet hätte. „Ich bin gerettet“, dachte der Mann und kniete neben dem Jungen vor der Krippe nieder.

Am anderen Morgen kehrten der Mann, der Junge, die Schafe, der Esel, die Kuh, der Ochse und auch der kleine Hund wieder nach Hause zurück. Auf der Erde lag Schnee. Es war kalt.

„Komm ins Haus“, sagte der Mann zu dem Jungen, „ich habe Holz genug, wir wollen die Wärme teilen.“



**Max Bolliger** (1929-2013) zählt zu den bekanntesten und erfolgreichsten Autoren der Schweiz. Er arbeitet zunächst als Heilpädagoge und Sonderschullehrer, bevor er sich vor allem als Kinder- und Jugendbuchautor einen Namen macht.

Bereits als Schüler weiß Max Bolliger, dass er einmal Bücher schreiben wird. Weil die winzige Bibliothek seiner Schule nur 39 Bände enthält, beschließt er, später selbst welche zu veröffentlichen, „damit der Welt die Bücher nicht ausgehen“. Diesem Gelübde bleibt er treu. Seine besondere Vorliebe gilt dabei kurzen Erzählungen, aber vor allem auch der Nacherzählung biblischer Stoffe, denen er in einfacher, schnörkelloser Sprache einen neuen Ausdruck verleiht.



# geschichten **VON MAX BOLLIGER**



Max Bolliger gelingt es, mit seinen Büchern den Sinn für den Wert des Miteinanders zu vermitteln, für Hilfsbereitschaft und Wärme, für Verstehen, Geduld und Toleranz.

Bis zu seinem Tod veröffentlichte er über 50 Werke. Die meisten seiner Geschichten wurden Klassiker und jahrzehntelang immer wieder neu aufgelegt. Er gewann alle wichtigen Kinder- und Jugendbuchpreise. Darunter den C. F. Meyer Preis, den Deutschen Jugendliteraturpreis, den Schweizer Jugendbuchpreis für das Gesamtwerk, den Holländischen Silbernen Griffel, den Katholischen Kinderbuchpreis der Deutschen Bischofskonferenz und den Großen Preis der Deutschen Akademie für Kinder- und Jugendliteratur. Die Theologische Fakultät der Universität Zürich verlieh ihm den Ehrendoktor.



Max Bolliger  
**Wunder geschehen ganz leise**

24 Weihnachtsgeschichten  
Mit Illustrationen von Yvonne Hoppe-Engbring  
128 Seiten, 13 x 21,3 cm, vierfarbig, gebunden  
Einstecktasche im Einband und  
Plakat zum Herausnehmen

€ 17,-, ISBN 978-3-86917-566-9

**ESCHBACH**





**B**ei dem neuen Backtrend aus Frankreich und den USA geht es drunter und drüber: Hier steht der Kuchen Kopf!

Bei diesen Kuchen, die *Upside Down Cakes* genannt werden, beginnt man mit der Oberfläche: Früchte und Obst werden am Boden der Kuchenform in Zucker gebräunt – das sorgt für eine leckere Karamellnote und später für eine knusprige Oberfläche. Darüber wird ein saftiger Rührkuchen-

teig gegeben. Wenn der Kuchen fertig gebacken ist, stürzt man ihn aus der Kuchenform. Schon ist der Teig der Boden und die fruchtig-bunte Oberfläche kommt zum Vorschein. Ein Wow-Effekt im Hand- bzw. Formumdrehen.

Die Kuchen gibt es in vielen Variationen – von sommerlich-fruchtigen Beeren-Käsekuchen über Oreo-Kuchen bis zu winterlichen Sorten mit Äpfeln und Nüssen oder Birnen und Lebkuchen. Hier ist für jede Naschkatze etwas dabei!



# Upside-Down-Muffins Heidelbeere

**Für 6 Personen**  
**Vorbereitung: 15 min**  
**Backzeit: 25 min**

**Für den Belag:**

200 g Heidelbeeren  
 20 g Butter  
 30 g Vollrohrzucker

**Für den Teig:**

1 Vanilleschote  
 2 Eier  
 60 g Zucker  
 Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone  
 60 g flüssige Butter  
 90 g Mehl

1 TL Backpulver  
 1 Prise Salz  
 2 EL Sahne

**Für die Deko:**

flüssiger Honig  
 geschlagene Sahne

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Muffinformen mit der Butter einfetten und mit Vollrohrzucker austreuen. Die Heidelbeeren in den Formen verteilen.
2. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark heraus kratzen. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Das Vanillemark, den Zitronenabrieb und die flüssige Butter unterrühren.
3. Mehl, Backpulver und Salz mischen und vorsichtig unter die Mischung heben. Die Sahne unterrühren. Den Teig auf die Früchte geben.
4. 25 Minuten backen. Sofort nach dem Backen auf eine Servierplatte stürzen. Mit flüssigem Honig und Schlagsahne servieren.



Leckere Kuchen im

# FORM UMDREHEN



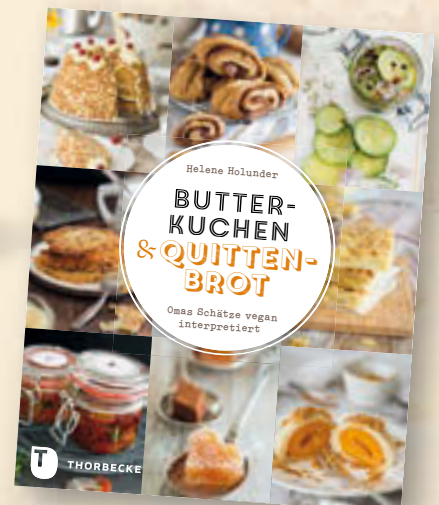
**Kuchen steht Kopf!**

33 Rezepte für Upside Down Cakes  
 64 Seiten, viele Fotos  
 Hardcover, 19 x 19 cm  
 € 9,99 / ISBN 978-3-7995-1199-5  
**THORBECKE**

**Butterkuchen und Quittenbrot**

Omas Schätze vegan interpretiert  
 136 Seiten, viele Fotos  
 Hardcover, 19 x 24 cm  
 € 20,00 / ISBN 978-3-7995-1195-7  
**THORBECKE**

Nie wieder schmeckt es so gut wie in der Kindheit bei Oma! Doch heute entscheiden sich viele Menschen bewusst dafür, auf tierische Produkte zu verzichten. Deshalb variiert Helene Holunder Omas Lieblingsrezepte vegan – mit wunderbarem Ergebnis!







*Gemüse-Carpaccio*



*Rote-Beete-Pommes  
mit Curry-Dip*

# Weihnachten genießen

*Putenkeule, gefüllt  
mit Backpflaumen*



*Tarte mit Raki-  
früchten und Nüssen*





# Mandelplätzchen – gefüllt mit Campari-Orangenmarmelade

(für ca. 25 Stück)

## Zutaten für die Plätzchen

Ausstecher in Tannenbaum-Form  
200 g Mehl + etwas zum Arbeiten  
100 g gemahlene geschälte Mandeln  
175 g Butter  
75 g Zucker  
1 Ei

## Zutaten für die Marmelade

5 unbehandelte Orangen  
100 ml Campari  
ca. 200 g Gelierzucker 2:1  
Puderzucker zum Bestäuben

1. Das Mehl mit den Mandeln, der Butter (in Stücken), dem Zucker und dem Ei zu einem geschmeidigen Teig verkneten und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Die Orangen heiß waschen, trockenreiben und die Schale in feinen Streifen abziehen. Die Früchte anschließend gründlich schälen und die Filets ausschneiden. Den Saft vom übrigen Fruchtfleisch ausdrücken, mit den Filets, der Schale, dem Campari und dem Gelierzucker in einem Topf aufkochen lassen. Etwa 5 Minuten kochen, eine Gelierprobe durchführen und in ein Glas gefüllt abkühlen lassen.
3. Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen, kleine Bäumchen ausstechen und aus der Hälfte der Plätzchen kleine Löcher ausstechen. Das geht beispielsweise mit einem Holzspieß. Die Plätzchen auf einem Backpapier 10–12 Minuten goldgelb backen. Anschließend herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
5. Die ungelochten Plätzchen mit Marmelade bestreichen, jeweils ein gelochtes Plätzchen daraufsetzen und leicht andrücken. Mit Puderzucker bestäubt servieren.



### Weihnachten genießen

184 Seiten, zahlreiche Fotos  
Halbleinen mit Leseband, 23 x 27 cm,  
€ 26,- / ISBN 978-3-7995-1194-0  
THORBECKE

Die Tage werden kürzer, der Duft von Maroni oder Lebkuchen erfüllt die Luft, warmes Kerzenlicht scheint aus den Fenstern ... Allmählich weihnachtet es! Jetzt genießt man die Abende am liebsten mit der Familie oder lädt Freunde ein und erfreut sie mit winterlichen Köstlichkeiten. Der kulinarische Höhepunkt ist jedoch das Weihnachtsmenü! Vorspeisen, Suppen, Salate, Hauptgerichte und Desserts – mit den vielen

leckeren Rezepten in diesem Buch ist man für die Adventszeit und Weihnachten bestens gewappnet: Wie wäre es zum Beispiel mit einem knusprigen Krustenbraten mit Ingwer-Karamellsauce? Oder als vegetarische Variante eine Kartoffel-Tarte mit knackigen Nüssen und würzigem Roquefort? Gefolgt von einem Pflaumen-Clafoutis mit Baiserhaube? Hier werden alle kulinarischen Wünsche erfüllt!

Weihnachten = Festtagsbraten ... Nein, das ist kein Naturgesetz. Es geht auch ohne Fleisch. Und sogar sehr gut, etwa mit vielen leckeren winterlich-weihnachtlichen Gemüse Rezepten. Außerdem finden sich in dem Buch auch viele süße Leckereien für den Weihnachtsteller, wunderbare Wintercocktails sowie leichte, sogenannte »Post-Foodcoma-Rezepte« für die Zeit nach den Feiertagen.



### Weihnachten vegetarisch

136 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 19 x 24 cm  
€ 22,- / ISBN 978-3-7995-1216-9  
THORBECKE

# Ein Adventskalender nur für Väter?

**Gerade** für Väter! Noch mehr als sonst laufen sie in der Vorweihnachtszeit nämlich Gefahr, zwischen den Anforderungen im Job und denen zu Hause, zwischen den Erwartungen anderer und den Ansprüchen an sich selbst den Blick auf das wirklich Wichtige im Leben zu verlieren.

Stefan Weigand, Vater von drei Kindern, gibt in dem neuen Adventskalender 24 Inspirationen, die Väter und Männer wieder zu Jägern und Sammlern werden lassen: von

Wesentlichem ebenso wie Alltäglichem, kurz: von allem wirklich Wichtigen im Leben.

Eine gute Anregung für Väter, die Adventszeit zu nutzen: Alltags-taugliche Impulse führen zu neuer Gelassenheit, zu den eigenen Überzeugungen, Zweifeln, Stärken und Kraftquellen. Eben zu all dem, was das Mann- und Vatersein so interessant, turbulent und spannend macht.





**Stefan Weigand**, ist Vater einer Tochter und zweier Söhne. Nach dem Studium von Theologie, Philosophie und Kunstpädagogik war er Sachbuchlektor in einem großen Verlag.

Heute führt er eine Agentur für Buch- und Webgestaltung, berät bei Buchprojekten und hat ein Faible für gutes Essen und Jazz. Er lebt in Schwäbisch Hall.

**Ein Mann, ein Wort**  
Der Adventskalender für Väter  
52 Seiten, durchgehend vierfarbig  
21 x 15 cm, geheftet  
€ 8,99 / ISBN 978-3-8636-0869-5  
PATMOS

**e** AUCH ALS  
BOOK



Lebe gut im Gespräch mit Stefan Weigand

**Ein Adventskalender für Väter: Erleben Väter bzw. Männer die Zeit vor Weihnachten anders?**

Ich bin überzeugt, dass jeder in dieser Zeit auf ähnliche Themen stößt: Was war mir selbst als Kind in dieser Zeit wichtig? Wie gehe ich mit meinen eigenen Grenzen um? Was möchte ich meinen Kindern vorleben oder weitergeben? Genau deshalb ist der Advent für mich so spannend und wichtig: Weil er mich zu den Kernthemen des Lebens führt.

**Wie entstehen die Impulse und Gedanken für Ihren Adventskalender?**

Das passiert mitten im Trubel von Familie, Job & Co. Man könnte fast sagen: Der Alltag ist der beste Autor. Da war zum Beispiel die Frage meiner Tochter auf dem Weg in den Kindergarten „Papa, welcher Beruf wäre eigentlich der richtige für mich?“ – und schon frage ich mich als Vater, was meine Kinder eigentlich besonders gut können. Oder die Geduldprobe, die ich mit meinem Sohn hatte (und er mit mir!), als ich versucht habe, ihm das Schuhe-Binden beizubringen: Am Ende stand für uns beide die Erkenntnis, dass wir beide Lernende sind. Solche Augenblicke sind kostbar – und genau diese Momente führen auch zu den Texten.

**Advent: Das klingt immer nach Besinnlichkeit und vielleicht auch nach Kitsch, oder?**

Klar, wenn ich in die Läden mit Lichterketten schaue, kann dieser Eindruck sicher zutreffen. Ich finde aber, dass der

Advent auch ganz schön ans Eingemachte geht: Da ist der Nikolaustag, der die Frage nach der Nächstenliebe stellt; oder vielleicht ein Konflikt, den man noch vor Weihnachten lösen möchte, und sicher so mancher Terminstress, der zu bewältigen ist. Advent, diese Zeit ist für mich immer die Chance, im Leben für Klarheit zu sorgen und für mich zu sehen, was wirklich wichtig ist.

**Eines müssen Sie uns noch verraten: Was ist Ihr persönlicher Geheimitipp für den Advent?**

Der Advent ist meistens voller Aufgaben, und ich finde, man kann sich als Vater – und auch als Mutter! – auch ruhig mal belohnen. Ich schenke mir immer so etwas wie eine »heilige Zeit«: eineinhalb Stunden einfach nur für mich. Im vorletzten Jahr war es ein Spaziergang, sonntags in aller Früh. Und im letzten Jahr habe ich meine beiden Lieblingsalben nur für mich spätabends auf dem Plattenspieler gehört. Ich habe davon auch meinen Kindern erzählt – und die wollten die Platten dann auch nochmal hören. So hatte ich gleich doppelte Freude.

# Ein Freund, EIN GUTER FREUND ...

Liebe Leserin, lieber Leser,  
Hunde sind einfach die besten Freunde  
des Menschen. Jedenfalls lassen das die  
zahlreichen Fotos und Anekdoten, die  
Sie uns von Ihren „Zamperln“ geschickt  
haben, vermuten ... Hier eine kleine  
Auswahl davon – und ein herzliches  
Dankschön an alle, von denen wir dazu  
Post erhalten haben!

Maria S.-C. aus Freiburg

## Auf den Hund gekommen

Wir lieben alle die Musik,  
darum ist es für uns ein Glück, dass neben uns,  
gleich Tür an Tür ein Musiker wohnt,  
mit Klavier.

Wir haben uns alle sehr gefreut,  
doch haben wir bald die Freud bereut,  
denn er, berauscht schon von Etüden  
vergißt die Nachbarn ganz, die müden.

Der Mensch in seinem Glücksgefühl,  
ist so versessen in sein Spiel,  
dass er nichts sieht, nichts weiß, nichts hört,  
nächtelang klimpert, ganz betört.

Und seine Nachbarn,  
die sonst sehr braven,  
sind total erschöpft,  
vom wenigen Schlafen.

Klatschten nie mehr „Bravissimo,  
denn er spielt – auch Nachts – „Fortissimo“.  
Im Frühling spielt er Weihnachtslieder,  
wenn's schneit „Ach lieber Mai komm wieder“.

Und notgedrungen hielten sie Wache  
und schließlich sannnen sie auf Rache.  
Und kauften sich aus besagtem Grund  
einen tüchtigen Vergeltungshund.

Und dieser hatte Allergie gegen Musik,  
die mocht er nie.  
Weder den Mozart, noch den Strauß,  
Musik, fand er, „gehört außer Haus.“

Spielt nun der Mann,  
dann jault der Hund  
und dann hat jeder seinen Grund,  
um schnell und tonlos aufzuhören.

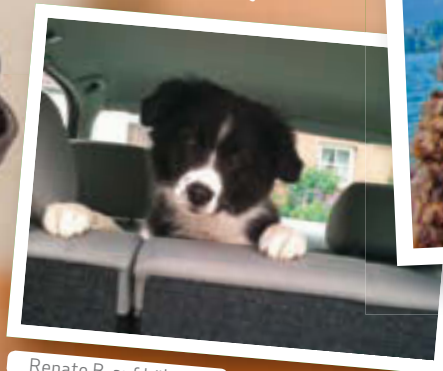
Denn:  
Wer lässt sich schon gern beim Stören stören?

Helke R. aus Heidelberg



Wuschel als Kapitän  
auf dem Mondsee

Huhu, was ist da los?  
Nele ist neugierig



Renate B. auf Lübeck

Lebe gut GEWINNSPIEL



### Thorbeckes Obstkalender 2018

Wochenkalender mit 56 Blättern  
Spiralbindung, 24 x 32 cm  
durchgehend vierfarbig  
€ 20,- / ISBN 978-3-7995-1138-4  
THORBECKE

Obst begeistert nicht nur mit seinem jeweiligen Geschmack – es ist auch optisch ein Genuss und wurde deshalb in der Kunst vielfach als Motiv aufgegriffen. Vor allem die botanischen Studien von Obstsorten der letzten Jahrhunderte erfreuen sich heute großer Beliebtheit. Der 2018-Kalender zeigt eine Auswahl an prachtvollen historischen Abbildungen vom Apfel bis zur Zitrone samt Beschreibung der jeweiligen Sorte.



## KALENDER 2018

Ganz  
langsam

### Lebe gut 2018

Wochenkalender mit 56 Blättern  
Spiralbindung, 24 x 32 cm  
durchgehend vierfarbig  
€ 20,- / ISBN 978-3-8436-0928-9  
PATMOS

Kreative Ideen, stimmungsvolle Gedichte, einfache Rezepte, die auch der Seele guttun, und ein aufmerksamer Blick für die alltäglichen Glücksmomente – so macht »Lebe gut 2018« jeden Tag zu einem Lieblingstag.

Das Quittenmus meiner Oma hatte ein ganz besonderes Aroma. Nie haben meine eigenen Versuche so gut geschmeckt, egal, welches Rezept ich ausprobiert habe. Ich war schon drauf und dran, diesen besonderen Geschmack als sentimental verfälschte Kindheits Erinnerung abzutun, da las ich ein Interview mit einer alten Schwarzwaldbäuerin. Sie sprach über Quittenmus – und über Geduld. Anders als viele andere Früchte brauchen die Quitten Zeit, um ihr Aroma preiszugeben. Ich warf also all die „modernen“ Überzeugungen, Marmelade müsse schnell gekocht werden, über Bord, und ließ die Quitten lange, ganz lange köcheln. Und siehe da: Es entfaltete sich genau der Geschmack, nach dem ich so lange gesucht und den ich in keinem Rezept gefunden hatte! Manchmal brauchen Dinge nicht anderes als Zeit, um sich zu entfalten – nicht nur die Quitten.

ANDREA LANGENBACHER





PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

c/o Kundenservice  
Hauptstr. 37  
D-79427 Eschbach

Best.Nr. 900480

## Mein Baumweg

BENEDIKT WERNER TRAUT

Zwischen Bäumen  
finde ich meinen Weg  
durch die Nacht.

Unter Bäumen  
sind meine Pfade  
beschattet und geschützt.

Mit Bäumen  
schweige und spreche ich  
wie mit meinen Brüdern.

Von Bäumen  
lerne ich Wachsen und Reifen  
in Sturm und Wetter.

Unter Bäumen  
lausche ich  
dem Jubilieren der Vögel.

Bäume sind Säulen,  
die den Himmel tragen  
und mir die Spur weisen  
über meine Vergänglichkeit hinaus  
zu den Sternen.

**SCHON JETZT VORMERKEN:**

**Die Frühlingsausgabe**



**erscheint im März 2018**

Bestellen Sie Ihr persönliches  
Exemplar einfach mit beigehefteter  
Bestellkarte oder unter

**WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE**

Aus dem neuen Buch „Waldgeflüster“ im  
Verlag am Eschbach  
(Nähere Angaben siehe Einhefter)



[www.facebook.com/lebegut](https://www.facebook.com/lebegut)

[www.instagram.com/lebegut](https://www.instagram.com/lebegut)