

GENIESSEN · VERSCHENKEN · BEDENKEN

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Lebe gut

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

NR. 18 FRÜHJAHR 2018

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

NEU Ihr
Kunden-
magazin

AMOS OZ
Jesus und Judas
Ein Zwischenruf

**BARFUSS &
WILD**
Wege zur eigenen
Spiritualität

HYGGELIG
Meine kleine Küche
am See



flog ein Vogel
federleicht
hoch über mir
glühte Licht
in seinen Flügeln
lockte Leichtigkeit
und Weitsicht
doch ich blieb unten
erdenschwer
und da
fiel eine seiner Federn
mir zu Füßen
ich hob sie auf
und lächelnd leicht
flog nun mein Herz
durch alle Wolken

Elisabeth Bernet

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

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

© 2018 Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.

Hergestellt in Deutschland

Preisstand Februar 2018

Preis- und Ausstattungs-
änderungen vorbehalten.



EDITORIAL

Ein federleichtes FRÜHLINGS- VERSPRECHEN

Frühling. Das ist ein Versprechen für vieles: Erwachendes Licht. Laue Lüfte. Frischen Wind und wohlige Wärme. Aufbruch, Aufblühen und Anfangen ... Man, frau natürlich auch, kann den Frühling schmecken, sehen, riechen. Der Frühling ist eine Jahreszeit für alle Sinne. Er ist auch gut zu hören. Für mich ist Frühling das zunehmende Zwitschern der Vögel am frühen Morgen. Ihr vielstimmiges Konzert ist der Klang, der mich aus dem Winterschlaf weckt. Beflügelt. Eine unüberhörbare Einladung zum Leben schickt.

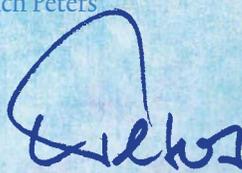
Vielleicht sind die Vögel in den großen Geschichten der Menschheit nicht ganz zufällig diejenigen, die Himmel und Erde miteinander verbinden und Botschaften aus der einen in die andere Welt tragen? Die Vögel, die frühen zumal, scheinen mir jedenfalls wie eine Verkörperung der Lebensgeister, die mit dem Frühjahr neu erwachen, sich regen und uns Flügel zu verleihen vermögen. Da schwingt dann auch die Sehnsucht mit, mein Leben, auch wenn es womöglich schwer ist, doch nicht zu schwer zu nehmen.

Ganz wie die Vögel im Wind, die deshalb fliegen, weil sie Leichtigkeit und Schwere miteinander verbinden und und zwischen der Anziehungskraft (der Erde) und dem Auftrieb (der Lüfte) bewegen.

Was spricht eigentlich dagegen, sich davon inspirieren zu lassen: Schweres und Schwieriges, das stets auch Teil unserer Tage ist, immer wieder leichten Sinnes auszubalancieren mit guten Gedanken, Gelassenheit und Glücksgefühlen? Zumal neuere Forschungen bestätigen, dass gute Gefühle und Gedanken großen Einfluss auf unsere Gesundheit haben.

Lebe gut lädt Sie ein, wie ein Vogel „beschwingt“ zu sein. Und begnügen Sie sich nicht einfach mit dem Spatz in der Hand. Lassen Sie ihrem Leben Flügel wachsen. Dass Ihnen das gelingt, wünscht von Herzen,

Ihr
Ulrich Peters



Verlagsgruppe Patmos
Der Vorstand



Komm, flieg ins neue Lebensjahr
Ausgewählt und eingeleitet von Claudia Peters
Mit Illustrationen von Tanja Stephani
16 Seiten, vierfarbig, geheftet, € 4,99
ISBN 978-3-86917-618-5
ESCHBACH

Zur Illustratorin:

Die Freude daran, etwas zu gestalten und zu verschönern, wurde **Tanja Stephani** von ihrer Mutter in die Wiege gelegt. So lange sie denken kann, sind Nadel, Faden, Stoff, Schere, Papier und Farben ihre wunderbaren Gefährten durch den Tag. Da liegt der Gedanke nahe, dass es kleine Fantasiewelten in ihren Fingerkuppen sind, die täglich darauf warten, zum Leben erweckt zu werden. Wie auch immer: Sie freut sich, wenn sie mit ihrer Kunst ein Lächeln hervorzaubern kann. Darum tragen ihre Papier- und Stoffkunstwerke den wunderschönen Namen „Lart qui rit“, „Kunst, die lächelt“. Weitere Informationen unter www.lartquirit.ch



rausgehen — Lebendig sein

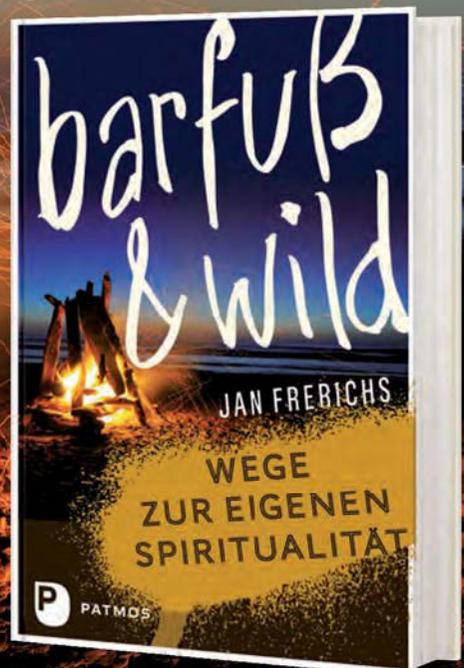
Die Leute sagen, dass wir alle nach einem Sinn des Lebens suchen. Ich glaube nicht, dass es das ist, was wir wirklich suchen. Ich glaube, was wir suchen, ist eine Erfahrung des Lebendigseins.

Joseph Campbell

Barfuß & wild

Wege zur eigenen Spiritualität
196 Seiten, Hardcover mit Leseband
€ 19,- [D], ISBN 978-3-8436-1032-2
PATMOS

AUCH ALS
e BOOK





Jan Frerichs OFS, ist Gründer und Leiter der »Franziskanischen Lebensschule«. Als Theologe begleitet er Menschen in geistlichen Auszeiten und Übergangsriten. Er ist ausgebildet in der Tradition der »School of Lost Borders« und geprägt von franziskanischer Spiritualität (Richard Rohr: Mens' Rites of Passage). Nach fünf Jahren als Franziskanerbruder gehört er heute dem Dritten Orden der franziskanischen Familie an. Er lebt mit seiner Frau und zwei Söhnen in Bingen am Rhein.

Die Natur ist ein Spiegel der Seele. Wie tief diese Spiegelbeziehung in uns verankert ist, verrät unsere Sprache: Wir »grollen« wie der Donner, wenn wir zornig sind, Liebe ist »heiß« und unsere Seele »dürstet«. Alles finden wir in der Natur: Vergehen und Wiederkommen, Tod und Auferstehung. Deshalb ist es heilsam, sich mit der Natur zu verbinden, um die Balance wiederzufinden im Leben. Auch unsere jüdisch-christliche Tradition in Europa wurzelt in einer Spiritualität der Schöpfung und bietet eine Menge Orientierung für uns gestresste moderne Menschen. Man muss den Schatz nur heben – und rausgehen. Darum geht es in diesem Buch.

Lebe gut: Vermutlich wollen Sie uns mit Ihrem Buch „barfuß&wild“ herauslocken aus den vier Wänden, raus ans Lagerfeuer?

Ja, das ist der Plan. Ich glaube, dass wir da draußen etwas finden, das wir vermissen. Es gibt heute viele Bücher, in denen Eltern mit Recht empfohlen wird, ihre Kinder wieder mehr in die Natur und an die frische Luft zu bringen. Ich kenne niemanden, der das nicht unterstützt. Aber wer kann erwarten, dass die Kinder draußen spielen, wenn die meisten Erwachsenen selbst überwiegend drinnen hocken.

Lebe gut: Aber warum barfuß?

Weil's prickelt unter den Fußsohlen?! Aber es geht mir nicht darum, das Barfußlaufen zu trainieren. Sie dürfen ruhig in Schuhen überall hingehen. Das tue ich auch meistens. Es geht mir um die inneren Schuhe und die Schutzhäute, die wir uns da angeeignet haben, um unsere Seele zu schützen. Nur merken wir irgendwann, dass die uns zwar schützen, aber eben vielleicht auch inzwischen genau an dem Leben hindern, nach dem wir uns eigentlich sehnen. Ein bisschen wie in einem goldenen Käfig: Es geht uns gut und doch fehlt was. Die Erfahrung von Freiheit und Lebendigkeit etwa.

Lebe gut: Sie begleiten in ihrer Lebensschule ja auch Menschen, was suchen die?

Es sind Menschen, die an Grenzen im Leben gekommen sind, die vielleicht das Gefühl haben, von fremden oder eigenen Bewertungen und Erwartungen bestimmt zu sein. Menschen, die sich fragen: Was will ich eigentlich? Bei diesen Fragen hilft uns die Natur. Sie ist eine Lehrerin, weil sie selbst immer im Wandel ist und uns als Spiegel dienen kann, in dem wir uns besser erkennen. Jesus wusste das und hat sich oft in die Natur zurückgezogen, um Kraft zu sammeln für den nächsten Schritt.

Lebe gut: Aber Jesus und überhaupt das Christentum ist doch nun alles andere als „wild“. Wie passt das zusammen?

Das habe ich auch lange geglaubt. Bis ich eines Tages auf einen kleinen Vers im Markusevangelium stieß, der erzählt, wie Jesus in die Wüste hinausgeht, um dort einige Zeit in der Einsamkeit zu fasten. Da heißt es: „Er lebte bei den wilden

Tieren und die Engel dienten ihm.“ Das war für mich der Anfang einer Entdeckungsreise, die mich zu einem völlig neuen Blick auf die ganze Heilige Schrift und unsere Tradition geführt hat.

Lebe gut: Ist Wildnis oder Wildheit denn etwas Erstrebenswertes?

Kommt drauf an, wie man draufschaut. Wildnis ist zunächst biologisch betrachtet schlicht das, was aus sich heraus lebt. Kreativ, kooperativ, immer in Anpassung und im Wandel begriffen. Es macht wenig Sinn, das gut oder schlecht zu finden. Es ist so. Und ganz natürlich hat diese wilde Wirklichkeit eine schmerzhaft Schattenseite: Der Tod ist der radikalste Ausdruck dieses ständigen Wandels, in dem auch wir uns von Natur aus befinden. Es gibt kein neues Leben, ohne dass Altes stirbt. Es kommt darauf an, wie wir mit dieser Wirklichkeit umgehen: Kämpfen wir gegen sie oder tanzen wir mit ihr.

Lebe gut: Aber der Tod macht doch Angst. Geht es im Christentum nicht darum, vom Tod erlöst zu werden?

Nein, das ist ein Missverständnis. Jesus erlöst uns von der Angst. Und ich glaube, dass wir in Wahrheit nicht Angst vor dem Tod haben, sondern Angst vor dem Leben. Vor der Frage, was wir mit der Zeit und den Möglichkeiten oder Unmöglichkeiten, die das Leben mit sich bringt, anfangen. Religion ist eigentlich dafür da, eine Antwort zu finden auf diese Lebensfrage. Es geht nicht darum, möglichst alles „richtig“ zu machen, damit wir dereinst zur Belohnung ewig leben oder so etwas. Christen glauben, dass Gott Mensch geworden ist, und das ist ja ein Wink mit dem Zaunpfahl: Leute, es gibt ein Leben vor dem Tod! Es geht darum, das Tanzen zu lernen, sodass wir aus uns heraus, aus innerem Wissen heraus, leben und entscheiden können. Damit wir mit Begeisterung und Klarheit unser ganzes Potenzial entfalten. Das gilt für Männer und Frauen gleichermaßen. Und das Buch entstaubt im Grunde nur die uralten Wegweiser und will dabei helfen, dass wir nicht bloß die Asche vergangener Feuer bewahren oder gar darin ersticken, sondern die Glut wieder entfachen.

Haus- tyrannen mord

Andreas Ehe ist ein Desaster. Demütigung und Gewalt sind an der Tagesordnung. Ihre Versuche, vor ihrem Mann zu fliehen, scheitern. Er findet sie überall, und sie fällt auf seine Beteuerungen, dass er sich bessern werde, rein. Als sich die Lage zuspitzt, er sie bedroht und sie keinen Ausweg mehr sieht, bringt sie ihren Mann um und stellt sich sofort der Polizei. Wegen Mordes zu 12 Jahren Haft verurteilt, schreibt sie Briefe an ihre Tochter, die sie ihr geben will, wenn diese erwachsen ist. So wird der Leser Zeuge, wie Andrea im Gefängnis an Selbstbewusstsein gewinnt und – auch in der Auseinandersetzung mit ihrer Tat – den aufrechten Gang lernt.



Brigitte Biermann ist Journalistin und Buchautorin, war Korrespondentin und Gerichtsreporterin für BRIGITTE; schrieb für DIE ZEIT, Stuttgarter Zeitung u.a. Sie ist Autorin des Bestsellers »Engel haben keinen Hunger«. Die Geschichte einer Magersucht, Beltz 2006.

Lebe gut im Gespräch mit Brigitte Biermann

Lebe gut: Sie haben Andrea, die reale Person des Buchs, kennengelernt und sich lange mit ihr und ihrer Geschichte beschäftigt. Fiel es Ihnen – anfangs – schwer, einer wegen Totschlags verurteilten Person gegenüber zu sitzen – und hat sich Ihr anfängliches Bild von Andrea in dieser Zeit gewandelt?

Nein, ich bin ihr völlig vorurteilsfrei begegnet. Sie tat mir leid, denn wenn eine Frau einen Menschen umbringt, weiß sie (meistens) keinen anderen Ausweg. Ich fand es erstaunlich, dass sie während der Haft den aufrechten Gang gelernt hat, und habe mich über ihr gewachsenes Selbstvertrauen sehr gefreut.

Lebe gut: War es für Sie, bevor Sie Andrea und ihre Geschichte kannten, vorstellbar, dass man in einer aussichtslosen Beziehung voller Gewalt irgendwann zum Äußersten gelangt und jemanden umbringt?

In einer ausweglosen Beziehung würde ich mein Kind nehmen und gehen. Würden aber mein Kind oder ich körperlich attackiert, kann ich mir durchaus vorstellen, dass ich ausraute und im Affekt – nicht geplant – töte. Ich glaube, jeder von uns könnte dazu getrieben werden.

Lebe gut: Finden Sie, dass die Haftstrafe für Andrea in ihrer Länge gerechtfertigt war?

Totschlag wird laut StGB mit einer Freiheitsstrafe zwischen fünf und 15 Jahren geahndet. Andrea hatte sich selbst gestellt und bereut, ihr Verteidiger hatte dem Gericht ihr jahrelanges Martyrium eindrucksvoll geschildert – nicht nur ich war entsetzt über das Urteil, 12 Jahre fand ich eindeutig zu viel.

Lebe gut: Haben Sie Andrea als einen Menschen erlebt, der nach Ableistung seiner Haftstrafe mit sich im reinen ist? Natürlich kann ich nicht in ihre Seele blicken, weiß nicht, wie sie mit ihren Erinnerungen umgeht. Auf mich wirkt sie zuversichtlich, tatkräftig und – ja – mit sich im reinen.

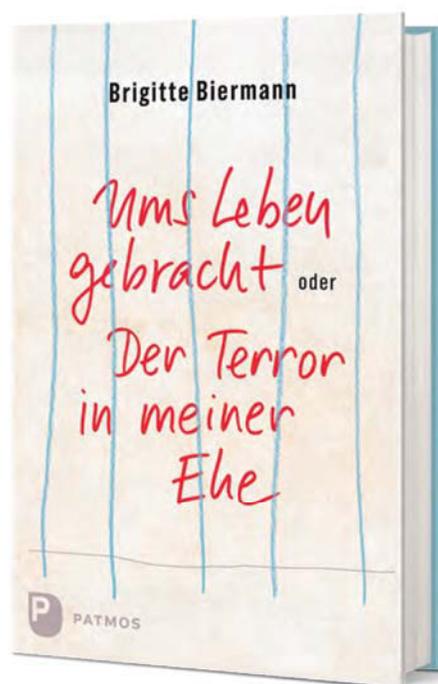
Lebe gut: Gibt es erkennbare Verhaltensmuster gewalttätiger Männer?

Es gibt einige Warnhinweise, zum Beispiel wenn ein Mann sich abfällig über frühere Partnerinnen äußert und so seine negative Einstellung gegenüber Frauen preisgibt, die derzeitige Partnerin hingegen als etwas Besonderes, als einen Glücksfall für ihn lobt. Frauen mit wenig Selbstbewusstsein hören so etwas natürlich nur zu gern.

Oder seine Reue nach jedem körperlichen Angriff: Der Mann schwört Besserung, beteuert seine Liebe zu ihr, er liebe sie doch mehr als alles auf der Welt! Wie so viele Frauen in ähnlicher Situation – und das betrifft Frauen aller sozialer Schichten und jedweden Bildungsgrades – fiel auch Andrea immer wieder darauf herein.

**Ums Leben gebracht oder
Der Terror in meiner Ehe**
224 Seiten, Hardcover, Schutzumschlag
€ 20,- [D], ISBN 978-3-8436-0974-6
PATMOS

e AUCHALS
BOOK



Es gibt eine ganze Reihe israelischer Schriftsteller, deren Werk die Person Jesu reflektiert. Amos Oz hat dies 2014 in seinem Roman »Judas« für ein internationales Publikum zum Greifen nahe gebracht. Sein Berliner Zwischenruf »Jesus und Judas« macht deutlich, wie emotional die Entdeckung eines lang verloren geglaubten

Familienmitglieds sein kann und welche Fragen dies für die christliche Gefolgschaft Jesu aufwirft. Wie wir in diesem Zwischenruf erkennen, sieht Amos Oz keine Schwierigkeiten darin, sich positiv auf Jesus zu beziehen und sich kritisch mit seiner neutestamentlichen Wirkungsgeschichte auseinanderzusetzen:

AMOS OZ, geb. 1939 in Jerusalem, ist der international bekannteste Schriftsteller Israels. Er ist Mitbegründer und herausragender Vertreter der seit 1977 bestehenden Friedensbewegung Schalom achschaw (»Frieden jetzt«), die sich für ein gewaltfreies Zusammenleben von Israelis und Palästinensern einsetzt. Sein Werk wurde vielfach ausgezeichnet und findet in Deutschland weite Verbreitung. 2015 erschien auf Deutsch sein Bestseller »Judas«.



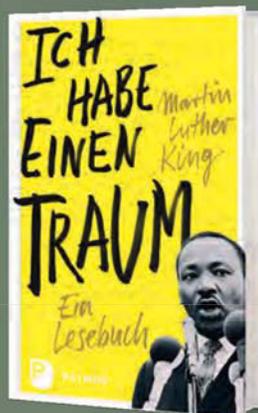
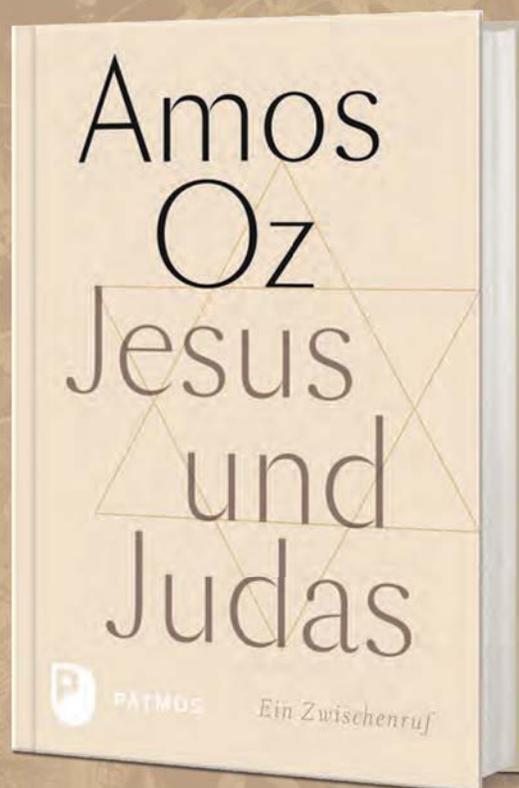
Ein jüdischer Blick auf Jesus

»Mit sechzehn Jahren lebte ich im Kibbuz Hulda – und war förmlich süchtig nach Büchern. Wie Sie vielleicht wissen, wird in den jüdischen Schulen in Israel und auch in anderen Ländern niemals, unter keinen Umständen, das Neue Testament in den Unterrichtsstoff einbezogen. Ich finde das sehr bedauerlich. Ich selbst stellte im Alter von sechzehn Jahren fest, dass ich, wenn ich das Neue Testament – oder doch wenigstens die Evangelien – nicht las, unter anderem nie imstande sein würde, die Kunst der Renaissance zu verstehen. Wahrscheinlich würde mir auch die Musik von Johann Sebastian Bach verschlossen bleiben, ebenso wie die Romane von Dostojewski. Aus diesem Grund ging ich abends oft in die Bibliothek und las die Evangelien. Die anderen Jungen spielten Basketball oder stellten den Mädchen nach. Ich war in beidem ein hoffnungsloser Fall – doch ich fand Trost bei Jesus. Ich las also die Evangelien – und verliebte mich in Jesus, in seine Vision, seine Zärtlichkeit, seinen herrlichen Sinn für Humor, seine Direktheit, in die Tatsache, dass seine Lehren so voller Überraschungen stecken und so voller Poesie sind. Ich war in keinem Punkt mit ihm einig, doch das ist nun einmal unser Wesen: Sie werden niemals zwei Juden finden, die sich in irgendeiner Sache einig sind. Ja, Sie werden kaum jemand finden, der auch nur mit sich selbst im Reinen ist, denn wir sind nun einmal ein wenig schillernde, zwischen Kopf und Herz hin- und hergerissene Persönlichkeiten. So war ich also uneins mit Jesus, was seine Vision von der universalen Liebe betrifft, nach der alle Menschen sich untereinander lieben. Ich fand diese Vorstellung zu gut, um möglich zu sein. Und ich war uneins mit seiner Forderung, die andere Wange hinzuhalten. Kurz, es gab jede Menge Dissens zwischen uns, doch im Großen und Ganzen verliebte ich mich in Jesus.

Als ich jedoch zu der Geschichte von dem Verrat an Jesus gelangte, zu der Geschichte über Judas und den berühmtesten Kuss in der Geschichte der Menschheit, berühmter noch als die Liebesgeschichte von Romeo und Julia, zu der Geschichte um jene berühmten dreißig Silberlinge – als ich diese Geschichte las, stieg ein heftiger Zorn, ja Wut in mir auf – nicht in mir als Jude, nicht aus chauvinistischen oder religiösen Gründen, nein! Ich war verärgert, weil der kleine Detektiv in mir gegen diese Geschichte aufbegehrte. Aus rein kriminalistischen Gründen ergab die Story einfach keinen Sinn ...«

Amos Oz
Jesus und Judas

Mit einem Geleitwort von Rabbiner Walter Homolka
96 Seiten, Hardcover mit Leseband
€ 12,- [D], ISBN 978-3-8436-1051-3
PATMOS



Martin Luther King
Ich habe einen Traum
Ein Lesebuch
192 Seiten, Hardcover mit Leseband
€ 20,- [D]
ISBN 978-3-8436-1037-7
PATMOS

Sein Engagement trug wesentlich zur Aufhebung der Rassentrennung in den USA und zur Infragestellung des Vietnamkriegs bei. 1964 erhielt er den Friedensnobelpreis. Am 4. April 1968 wurde

er ermordet – Martin Luther King. Viele seiner Botschaften sind zeitlos gültig. Seine bewegende Rede »Ich habe einen Traum« gehört zum Erbe der Menschheit. Heinrich W. Grosse hat herausragende Texte aus dem Vermächtnis dieses großen Propheten zusammengestellt. Seine kurzen Einführungen zeigen auf, wie Martin Luther King auch unsere Gegenwart inspirieren kann und warum er Symbol der Hoffnung auf ein friedliches Miteinander der Menschen ist.

Was wir wirklich brauchen

Sind Sie ganz zufrieden mit Ihrem Leben, spüren aber irgendwie, dass da noch was fehlt? Stellen Sie vielleicht fest, dass Sie Ihr bisheriges Leben zu passiv, zu angepasst an die Erwartungen anderer gelebt haben? Wollen Sie herausfinden, wie Sie aktiver Einfluss nehmen können, auch

wenn Sie dabei auf etliche Hindernisse stoßen werden, für deren Überwindung es Mut, Kraft und Selbstvertrauen braucht?

Ahnen Sie womöglich, dass es noch unerschlossene Quellen gibt, deren Potential Ihnen aber vielleicht auch etwas Angst macht?

Im Einklang mit sich selbst

Die eigenen Bedürfnisse kennen und ernst nehmen
192 Seiten, Paperback

€ 18,- [D], ISBN 978-3-8436-0992-0

PATMOS



Mit Hilfe solcher Reflexionsfragen und praktischen Übungen ermöglicht die erfahrene Psychotherapeutin Cornelia Dehner-Rau den Leserinnen und Lesern ihres neuen Buchs, Wege zu finden, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und sich auf die Suche nach den eigenen Kraftquellen zu machen. Herauszufinden, was man wirklich braucht, ist nämlich gar nicht so einfach. Und diese Bedürfnisse zu erfüllen, auch nicht. Beides gehört jedoch zu einer guten Selbstfürsorge und damit zu einem guten Leben.

„Ziel dieses Buches ist, Ihnen zu ermöglichen, in die eigene Entwicklungsgeschichte einzutauchen, einen Weg zu gehen, der Sie mehr zu sich selbst führt.

Egal, wo Sie gerade im Leben stehen – es ist gut, sich in der Lebenskunst, der *Ars vivendi*, weiterzuentwickeln. Dieses Buch soll nicht als klassischer Ratgeber verstanden werden und möchte Ihnen auch gar keine Ratschläge geben. Es ist eher als unterstützender Begleiter gedacht, wenn Sie Ihren eigenen Lebensstil, Ihren eigenen Weg suchen und finden wollen. Vermutlich wollen Sie nicht erst am Ende Ihres Lebens realisieren, was Ihnen gefehlt hat, wo Sie in Ihrem eigenen Gefängnis gesessen haben, steckengeblieben sind in Ihrem psychischen Wachstums- und Reifungsprozess, getrennt von Ihrer Lebendigkeit.

Wie können wir die Farben des Lebens erkennen, die ganze Bandbreite der Gefühlspalette? Was macht uns stark genug, die Gefühle auszuhalten, wenn sie drohen, uns zu überfordern? Wie kann es uns gelingen, in einer Welt, in der das Leben oft nicht fair zu Menschen ist, ein sinnhaftes, erfülltes Leben zu führen? Welche Modelle stehen uns zur Verfügung, die wir nutzen können, um jeden Tag so bewusst, verantwortlich und selbstfürsorglich wie möglich zu gestalten? Wer die Kunst des Lebens beherrscht, kann erspüren, was wann dran ist, nimmt wahr, was nicht mehr passt und welche Schritte zu gehen sind. Das Leben ist ein lebenslanger Entwicklungsprozess, an dessen hoffentlich stimmigem Ende sich der Kreis schließt. Wer sein Leben gelebt hat, kann es loslassen.

Ich habe mir eine ganze Weile überlegt, mit welcher Haltung ich dieses Buch schreiben will. Ich möchte das Komplizierte einfacher machen, wesentliche Erkenntnisse auf den Punkt bringen, mich frei von allzu theoretischen Modellen machen. Es wird hier nicht um eine neue Methode gehen, auch nicht um ein „Patentrezept“ für ein besseres Leben. Mir ist wichtig, Erfahrungen in Sprache mit Bildern, Symbolen und Geschichten auszudrücken, damit Ihr eigenes kreatives Potential angeregt wird, selbst Expertin/Experte darin werden, wie Sie Ihr Leben am besten gestalten. Kein anderer als Sie selbst kann wissen, was Sie jetzt gerade brauchen, wo Sie überfordert sind, was Sie sich wünschen, was Ihnen Leid verursacht oder was Sie glücklich macht. Damit Sie dies herausfinden können, enthält dieses Buch viele Reflexionsfragen. Diese haben das Ziel, Ihnen zu ermöglichen, in die eigene Entwicklungsgeschichte einzutauchen, einen Weg der Selbstreflexion zu gehen, der Sie mehr zu sich selbst führt.“



Dr. med. Cornelia Dehner-Rau, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, arbeitet seit 2017 als Oberärztin in der Psychosomatik der Klinikgruppe Heiligenfeld in Bad Kissingen. Davor war sie über 15 Jahre an der Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin des Evangelischen Krankenhauses Bielefeld tätig.



Der lange Schatten der Kindheit
Seelische Verletzungen und Traumata überwinden
172 Seiten, Paperback
17,- [D], ISBN 978-3-8436-1015-5
PATMOS

Seelische Verletzungen und traumatische Erfahrungen der Kindheit können sich auf das ganze Leben auswirken. Auch wenn das Leid lange zurückliegt, können

Fühlen, Denken und Handeln beeinträchtigt sein. Der Autor Christian Firus betrachtet die ganze Bandbreite traumatischer Erfahrungen: körperliche und sexuelle Gewalt, emotionale Verletzungen wie Vernachlässigung, emotionaler Missbrauch und misslungene Bindungserfahrungen. Der Abspaltung traumatischer Erfahrungen, Dissoziation genannt, widmet Firus ein eigenes Kapitel, außerdem gibt der erfahrene Traumatherapeut Empfehlungen, wie Erwachsene ihre »schwere Kindheit« bewältigen und mehr Lebensfreude gewinnen können.



Die Angst vor Zurückweisung
Was Hysterie wirklich ist, und wie man mit ihr umgeht
184 Seiten, Paperback
€ 18,- [D], ISBN 978-3-8436-1020-9
PATMOS

»Du bist ja hysterisch«, sagt man, wenn jemand übertrieben gefühlbetont reagiert. In der Psychotherapie bezeichnet Hysterie jedoch eine ernst zu nehmende Störung. Betroffene machen ihr Leben zu einer Inszenierung. Sie dramatisieren, manipulieren oder legen ein labiles kindliches Verhalten an den Tag. Das alles dient dazu, Trubel und Konfusionen zu erzeugen, womit hysterische Personen ihre tiefsitzende Angst vor Zurückweisung übertünchen. Einfühlsam zeigt Heinz-Peter Röhr, wie der unbändige Hunger nach Aufmerksamkeit entsteht und wie Betroffene einen Weg finden, ihr Selbstwertgefühl zu stärken, ohne »Theater zu spielen«.



Die abgebildeten Bücher erhalten Sie
über unseren Webshop
www.verlag-am-eschbach.de
oder in Ihrer Lieblingsbuchhandlung

DAS BESONDERE *Yoga-Buch* AUS ESCHBACH

Liebe Yoga-FreundInnen,

Älter werden muss nicht zwangsläufig heißen, dass wir steif, unbeweglich, kraftlos und zu allem Unglück auch noch kleiner werden. Tatsächlich lässt die Kraft nach und zieht sich der Körper im Alter zusammen – wenn wir nichts dagegen tun. Heute weiß man jedoch, dass viele klassische Signale für das Älterwerden ihren Grund in der fehlenden oder falschen Aktivität haben und in unpassender Ernährung. Der bekannte Slogan „use it or lose it“ (benutze ihn, den Körper, oder verliere ihn) drückt aus, dass hoher Blutdruck, Osteoporose, Erschlaffung der Muskeln, Steifheit, Unbeweglichkeit, die Verschlechterung von Haltung und Atmung, Herzerkrankungen, Verstopfung, Diabetes und Altersdepression kein Schicksal sind. Auf die Lebensweise kommt es an.

Ich möchte Sie gewinnen, begeistern oder bestärken, sich gesund zu bewegen und dem Alterungsprozess etwas entgegen zu setzen: und zwar mit Yoga. Wenn Yoga für Sie noch etwas Neues ist, kann ich Ihnen zusichern, dass die Mischung aus Dehn- und Stärkungsübungen sowie die Atem- und Entspannungstechniken die Qualität Ihres Lebens und Ihrer Gesundheit verbessern werden, unabhängig von Ihrem Alter, Ihren körperlichen Voraussetzungen, Ihren religiösen Überzeugungen und Ihrer kulturellen Herkunft. Yoga ist, nebenbei erwähnt, keine Religion, sondern eine Methode, die einen gesunden Lebensstil fördert, die

Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung stärkt, für körperliche und mentale Ausgeglichenheit sorgt und einfach Spaß macht, weil sich Wohlbefinden einstellt. Und wer will das nicht?

Das Schöne ist, Yoga ist geeignet für alle und für jedes Alter. Sie können zu jedem Zeitpunkt Ihres Lebens beginnen, auch wenn Sie ein absoluter Anfänger sind. Denn: Yoga kennt kein Alter. Natürlich ersetzt das Buch keinen fachkundigen Unterricht und nicht den Besuch von Yoga-Kursen, aber ich hoffe, es weckt in Ihnen die Lust auf Yoga und die Erkenntnis, es gibt keinen besseren Zeitpunkt für den Start, den Wiedereinstieg oder die Intensivierung als jetzt.

Herzlich willkommen unter Yoga-FreundInnen!

Ihre Claudia Peters



Weitere Informationen zur Künstlerin finden Sie unter
www.siegert-binder.de

Yoga kennt kein Alter
Mit Papierfiguren von Dorothea Siegert-Binder
64 Seiten, 16 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 15,-, ISBN 978-3-86917-594-2
ESCHBACH

DAS *Tagebuch* DES MONSIEUR JACQUES

»Heute bin ich hinaus aufs Land gefahren. Dort besitzt ein Freund einen riesigen Erdbeerhof. Teile davon sind zum Selbstpflücken freigegeben. Zahlreiche Städter wie ich kauerten dort ein wenig hilflos und ungeschickt zwischen den Reihen der Erdbeerpflanzen und suchten sich die schönsten Exemplare heraus, bis ihre Körbe gefüllt waren. Zwischendurch »gönnten« sich die meisten die eine oder andere zuckersüße Kostprobe. Am späten Nachmittag kehrte ich mit einem großen Korb voller wunderschöner roter Beeren nach Hause zurück. Jetzt begann der schönste Teil der Aktion: Ich füllte die essbaren Kunstwerke in kleine bunte Pappschälchen. Diese verteilte ich anschließend an Nachbarn und Freunde.

Viele Gesichter strahlten. Wie sehr liebe ich dieses Erdbeerstrahlen!

Lieben Menschen eine Freude machen – das tut einfach gut!«

Ein Auszug aus dem Tagebuch von Monsieur Jacques. Alle nennen ihn »Monsieur Jacques«, auch wenn sein wahrer Name wohl ganz anders lautet. Vielleicht liegt es daran, dass er so wunderbar französisch aussieht, mit seinem roten Schal und der Basenmütze. Er selbst sagt gern von sich, dass er ein bunter Vogel ist, zu jedem Spaß bereit.

Seine Geschichten hat Rainer Haak aufgeschrieben: **»Das Geschenk des Monsieur Jacques. Geschichten von der Freude am Leben«** (Verlag am Eschbach 2018).

Lieber Herr Haak, der »Held« Ihres neuen Buches, Monsieur Jacques, ist ein Lebenskünstler. Sie selbst sind nicht nur ein bekannter und erfolgreicher Buchautor, sondern waren nach eigenen Angaben Jugendleiter, Kellner, Buchhändler, Pfarrer, Konzertveranstalter, Trauerbegleiter und Reiseveranstalter. Wie viel von Monsieur Jacques steckt in Rainer Haak? Oh, so gern wäre ich wie Monsieur Jacques! Ich freue mich jeden Tag, wenn ich etwas von Jacques in mir spüre. Und vielleicht werde ich ihm mit der Zeit ähnlicher. Wie gut, dass ich etliche Lebenskünstler kenne, die mir als Vorbild dienen und die für Jacques Pate standen! Also sage ich es mal so: Jacques, das ist ein bisschen »ich«, ein bisschen von diesem und jenem Lebenskünstler – und ganz viel ein wunderbarer Traum vom Leben.



Rainer Haak

Ihre Geschichten von Monsieur Jacques sind kleine Erzählungen aus dem Alltag. Sie wirken wie »Augenöffner«: Schau hin, das ist dein Leben, freu dich dran! Was ist für sie persönlich der Schlüssel, um ein heiteres Herz zu finden?

Ein heiteres Herz ist leicht, federleicht. Das sieht man gut an Monsieur Jacques. Ein heiteres Herz hat Flügel und kann fliegen. Ein heiteres Herz ist immer jung und vielleicht auch ein wenig »verrückt«. Es liebt den Augenblick und kann alle Pläne umwerfen, wenn das Leben zu einem überraschenden Fest einlädt. Und noch etwas: Es sucht bei den Mitmenschen nicht die dunklen, sondern immer die hellen Seiten.



Für das Buch hat die Stuttgarter Künstlerin Sabine Waldmann-Brun Monsieur Jacques »ins Bild« gebracht. Es ist ein farbenfrohes Buch entstanden – verraten Sie, wem Sie als Autor die ersten Exemplare geschenkt haben? Und wem würden Sie gern eines schenken?

Das erste Exemplar hat schnell einen Ehrenplatz bei meiner Frau gefunden. Schließlich erlebte sie vor einem Jahr in Frankreich mit, wie Monsieur Jacques »geboren« wurde. Als sie dann das fertige Buch mit den wunderschönen Bildern in der Hand hielt, sagte sie nur: »Wie genial!« Ich konnte ihr nicht widersprechen. Jetzt würde ich es am liebsten allen schenken, die sich Flügel für ihr Herz wünschen.

Foto © Ulwe Martin



Rainer Haak
Das Geschenk des Monsieur Jacques
Mit Illustrationen von Sabine Waldmann-Brun
48 Seiten, 12 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 9,- (bis 31.3. noch € 7,99)
ISBN 978-3-86917-600-0

ESCHBACH



Das abgebildete Buch erhalten Sie
über unseren Webshop
www.verlag-am-eschbach.de
oder in Ihrer Lieblingsbuchhandlung



An einem Freitag im April erfüllt sich Doris Bewernitz einen Traum und erwirbt ein kleines Stück Natur mitten in Berlin. Der Zugang ist überraschend: In einem Bahnhof, zwischen einem Obststand und einer Telefonsäule, führt eine unscheinbare Eisentür in eine völlig andere Welt. Eine Welt voller Blattgrün, Amselgesang und Blütenduft. Ein Paradies. Für Doris Bewernitz ist es Liebe auf den ersten Blick. Endlich hat sie ihn gefunden – den Ort, an dem die Seele aufblüht und an dem man für sein Dasein schöpfen kann.

Lebe gut im Gespräch mit Doris Bewernitz

Frau Bewernitz, wie sind Sie zu Ihrem Garten gekommen?

Das war Zufall. Und Glück. Ich las eine Anzeige in der Zeitung. Ich bin hingegangen und musste mich ziemlich schnell entscheiden. Genauer gesagt, hatte ich zwei Stunden Zeit. Aber diese zwei Stunden habe ich gar nicht gebraucht. Es war schon in den ersten Minuten um mich geschehen. Ich habe ja gesagt und dann war es mein Garten.

Wie haben Sie Ihre Gartenlust vor Ihrem Garten ausgelebt?

Ich bin als Kind im Garten aufgewachsen, allerdings war der damalige Garten, den mein Urgroßvater angelegt hatte, sehr viel größer. Durch den Umzug nach Berlin war ich dann eine ganze Weile gartenlos, das habe ich schwer ausgehalten, weshalb ich denn auch sämtliche Hinterhöfe der Wohnungen, in denen ich lebte, begrünzte.

Welche Gartenarbeit verrichten Sie am liebsten?

Himbeeren ernten und sofort sonnenwarm aufessen ...;-) Das Gleiche gilt für Erdbeeren. Oder Zuckerschoten. Besonders gern ernte ich Prunkbohnen, das ist, als wenn man dem lieben Gott beim Spielen zusieht, jede Bohne hat ein anderes Muster. Ansonsten – ehrlich gesagt, plane ich die Arbeit im Garten nicht besonders. Es ergibt sich immer von allein. Ich sehe, dass die Pflanzen Durst haben, also gieße ich sie. Wenn etwas zu eng wird und sich gegenseitig Platz weg nimmt, schneide ich. Gartenarbeit ist eigentlich keine richtige Arbeit, mehr ein Dialog.

Welche Pflanze mögen Sie am liebsten?

Oh, das ist schwer zu sagen. Sie sind alle so anders und so besonders. Es ist wie mit den eigenen Kindern, jedes ist einem das liebste. Würde ich jetzt sagen, ich habe die Tulpen am liebsten, wegen ihrer berauschenden Farben und ihres unglaublichen Duftes, dann müsste ich mich sofort korrigieren, denn die ersten Krokusse sind doch definitiv das Beste am Frühling. Oder doch die Winterlinge, weil sie zuerst kommen und uns schon



Doris Bewernitz, 1960 geboren in Mecklenburg, verbringt die meiste Zeit des Jahres in ihrem Garten mitten in Berlin. Sie schreibt Krimis, Romane, Kurzgeschichten, Erzählungen, Satiren und Lyrik. Bevor sie sich als Autorin selbstständig machte, sammelte sie berufliche Erfahrungen als Krankenschwester, Gerichtsprotokollantin, Mathematiklehrerin, Spielplatzbauerin, Drogenberaterin, Gestalttherapeutin, Sozialarbeiterin und Heilpraktikerin.

im Schnee trösten. Oder die Christrose. Aber auch die einfachen bunten Primeln, die es wirklich schaffen, fast das ganze Jahr hindurch zu blühen und mit jeder noch so kargen Situation stoisch zurechtzukommen. Nein, es sind die Schneeglöckchen, denke ich. Und damit geht das Gartenjahr ja erst los. Nein, bei den Blumen kann ich mich wirklich nicht festlegen. Sollte ich Ihnen meine Lieblingsblumen beschreiben, ergäbe das das nächste Gartenbuch.

Verfolgen Sie ein bestimmtes Gartenkonzept?

Nein. Ich möchte mich lediglich wohlfühlen. Ich liebe diese unfassbare Üppigkeit, dieses Wachstumswunder, folglich greife ich nicht ganz so viel ein wie meine Nachbarn. Mein Garten sieht nie aus wie die Gärten in diesen Gartenzeitschriften. Ich weiß nicht, wie die Leute das immer hinkriegen, diese Ordnung zu schaffen. Aber dafür leben bei mir ziemlich viele Vögel, was mir große Freude macht.

Was steht bei Ihnen außer Pflanzen noch alles im Garten?

Ein Komposthaufen, zwei Hochbeete, ein Hochsitz mit Leiter, ein Geräteschuppen, eine Schreiblaube mit Dach, eine hölzerne Indianerin, die den Garten bewacht, eine Namib-Eule aus Wüstenholz, ein Gartenhaus, eine Außendusche, eine Kinderhöhle (mit der



IM Garten LIEGT DAS Glück



man zum Mond fliegen kann), und um diese herum eine Giraffe, acht Elefanten und zurzeit jede Menge Dinosaurier.

Übernachten Sie auch schon mal in Ihrem Garten?

Ja, in den warmen Monaten.

Haben Sie keine Angst?

Es gab sehr viel gefährlichere Situationen in meinem Leben, als im Garten zu wohnen. Manchmal, selten, habe ich ein bisschen Angst. Einmal zum Beispiel, nachts, als ich dachte, im Nachbargarten wäre ein Einbrecher. Der Einbrecher stellte sich dann aber als Igel heraus. So ist es oft mit der Angst. Sie ist kein guter Ratgeber und meist unnötig.

Müssen Sie immer etwas tun? Oder können Sie sich auch entspannen?

Zugegeben mache ich meist noch zu viel. Das Problem ist erkannt. Ich arbeite daran. Aber wenn ich dann den Blick in eine offene Tulpenblüte versenke, ist alles anders. Dann bleibt die Zeit stehen.

Feiern Sie Feste? Treffen Sie Menschen?

Mein Garten liegt zentral, mitten in Berlin, direkt an der S-Bahn. Daher habe ich oft Besuch. Meine Autorengruppe trifft sich von April bis Oktober wöchentlich im Garten, außerdem meine Weiberguppe einmal im



Monat, die Doppelkopfrunde, die Spielegruppe, Freunde kommen zum Plaudern, dann kommen Gartennachbarn zum Kaffeetrinken vorbei, die Kinder, die Enkel, und seit zwei Jahren sitzt ab und zu meine Gartenmitmachfrau auf der Wiese und schnitzt, während ich schreibe. Das ist schön. Feste werden natürlich auch gefeiert. Das Osterfrühstück zum Beispiel, mit der ganzen Verwandtschaft, oder Geburtstage. Und in diesem Sommer werde ich wohl auch feiern, dass ich seit zehn Jahren den Garten habe.

Was war Ihr schönstes Gartenerlebnis?

Oh, da gibt es so viele... doch am meisten rührt mich jedes Jahr aufs Neue die Nachtigall, die ihr Revier genau vor meinem Garten eingerichtet hat und unermüdlich nächtliche Konzerte gibt. Ich sitze also in der ersten Reihe, völlig gratis. Die Nachtigallenzeit ist kurz, etwas so Besonderes, ich freue mich jetzt schon wieder darauf.

Gibt es etwas, das Sie von Ihrem Garten gelernt haben?

Von den Wildpflanzen, die sich selbst aussamen: das Gespür für den richtigen Platz, für das, was einem gut tut, was man braucht, und die Durchsetzungskraft. Von den unzähligen Blumen: die Üppigkeit, Großzügigkeit, Verschwendungslust, das Sich-Hergeben und das Gefühl, dass von allem genug da ist. Von den Frühblühern: dass nach dem Tod die Auferstehung kommt. Von den Kürbissen: dass alle Grenzen nur Rankhilfen sind. Vom Garten insgesamt: Dankbarkeit, Demut, Vertrauen, Freude.



Doris Bewernitz

Wo die Seele aufblüht

Warum ein Garten glücklich macht
192 Seiten, 13 x 21,3 cm, vierfarbig, gebunden

Einstecktasche im Einband und

Plakat zum Herausnehmen

€ 19,-, ISBN 978-3-86917-603-1

ESCHBACH

Wir haben Pubertät!

Irgendwie haben wir sie ja alle überlebt, die Pubertät. Und aus den allermeisten von uns ist sogar was Anständiges geworden. Warum befürchten wir dann, dass unsere pubertierenden Kinder nie die Kurve kriegen werden? War es bei uns früher anders? Oder waren wir genauso, nur unser Blickwinkel hat sich aus der Elternperspektive fundamental geändert?

Elisabeth Raffauf erzählt wahre Pubertätsgeschichten, die mit einem Augenzwinkern dazu einladen, sich an die eigenen Chaosjahre zu erinnern.

Das hilft enorm, die heutigen Jugendlichen in ihrem Zwiespalt zwischen Anlehnungsbedürfnis und Rebellion zu verstehen und die eigene Elternrolle neu zu erkunden.



„Ich kann auch ohne Handy schlecht in der Schule sein“

Nach dem Thema »Respekt« ist der Umgang mit Medien das Thema, das Eltern am meisten beschäftigt. Der Mediensog ist uns allen über den Kopf gewachsen – auch den ausgewiesenen Medienexperten. »Wie lange darf das Kind am Computer sein? Wann muss das Smartphone einkassiert, wann unbedingt von den Kindern mitgenommen werden? Ab wann ist man süchtig? Welches Gerät muss her, damit mein Kind nicht ausgegrenzt wird? Wo muss ich es schützen? Und wie?« Die Sache ist aus dem Ruder gelaufen. Das ausgeklügelteste Regelwerk hilft Eltern nicht, die Kontrolle über Nutzungszeiten zu haben, Medienexperten können den Zugriff auf brutale oder pornographische Inhalte nicht vollständig sperren, sie können Mobbing im Netz nicht verhindern. Zum Trost – allen Eltern geht es so. Zumindest den allermeisten.

Auch den Pubertäts- und Medienerfahrenen. Campino, der Sänger der Toten Hosen, Vater eines 13-jährigen Sohnes, erzählt in einem Interview: »Bei dem Thema Internet bin ich genauso Halbwissender und Teilver zweifelter wie alle anderen Eltern auch. Man versucht Regeln einzuführen – aber gegen die Kraft des Netzes ist kein Kraut gewachsen. Ich finde vor allem die Art, wie manche Spiele die Kids anfixen, perfide. Wenn du sie mal davon abgelenkt hast, bimmelt es, und es erscheint die Aufforderung: »Komm zurück! Dein Dorf wird angegriffen!« (mobil, 6/2017)

Und Jan, heute Vater eines Sohnes erinnert sich: „Als ich 14 war, bekam ich einen orangefarbenen, tragbaren Plattenspieler geschenkt, der sich in meinem schwarzen Zimmer wie ein Leuchtturm machte. Auf ihm spielte ich die Singles von Chris Roberts, dann von Roy Black und Anita und später von T. Rex und den Stones wieder und wieder ab.“ Heute kriegen Kinder Smartphones. Damit bekommen sie Bücher, Filme, eine Fotokamera, eine Filmkamera, ein Aufnahmegerät, einen Plattenspieler, ein Telefon, Musik und noch viel mehr. Alles, was wir gemütlich über die gesamte Kindheit und Jugend verteilt kriegten, landet mit einem Schlag in einem unschuldigen kleinen Päckchen auf dem Geburtstagstisch. Nach sehr kurzer Zeit bekommen sie noch etwas dazu, nämlich medienbesorgte Eltern. Denjenigen, die ihnen diese schönen Spielzeuge geschenkt haben, geht plötzlich der A ... auf Grundeis. Sie merken: »Die Geister, die ich rief, ich werd sie nicht mehr los.« Eltern treiben Fragen um, wie: »Sitzt mein Kind zu viel am Computer? Spielt es zu viel am Handy? Und führt das Ganze zu vollkommener Asozialität und Verblödung?« In ernster Sorge und manchmal Panik werden Regeln vereinbart, Verbote durchgesetzt, wird Geschenktes wieder einkassiert. (...) Handy-Entzug als Strafe ist bei vielen Eltern beliebt. Oft ist es ein Reflex, auf

Dauer ist es aber wirkungslos, weil die Kinder das Verbot als Machtinstrument enttarnen. Und dann kommt der Satz: »Ich kann auch ohne Smartphone schlecht in der Schule sein.«

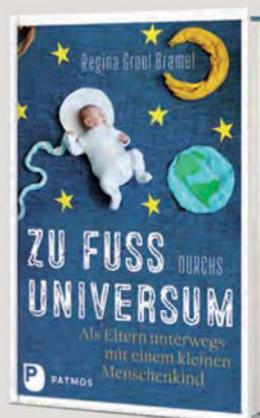


Die tun nicht nichts, die liegen da und wachsen
Was in der Pubertät hilft
192 Seiten, Paperback
€ 18,- [D], ISBN 978-3-8436-1019-3
PATMOS

AUCH ALS
e BOOK



Elisabeth Raffauf ist als **Diplom-Psychologin in einer Erziehungsberatungsstelle sowie in eigener Praxis in Köln tätig. Sie arbeitet für die Aufklärungsreihe »Herzfunk« im WDR und gehört zum Beratungsteam der Kindernachrichtensendung »LOGO« im ZDF. Sie ist Autorin zahlreicher Erziehungsratgeber und Aufklärungsbücher. Elisabeth Raffauf ist selbst Mutter einer Tochter und eines Sohnes.**



Zu Fuß durchs Universum
Als Eltern unterwegs mit einem kleinen Menschenkind
196 Seiten, Hardcover, Leseband
€ 19,- [D], ISBN 978-3-8436-1030-8
PATMOS

In liebevoll gefassten Briefen an ein kleines Kind ermutigt Regina Groot Bramel junge Eltern zu Selbstvertrauen und Mut, zu Gelassenheit und Lebensfreude, zu Zuversicht und Fantasie, zu Realismus und Liebe zum Kind, wie es ist. Das hilft, achtsam das Wunder wahrzunehmen, das den Müttern und Vätern da in die Hand gelegt ist. Es trägt nicht nur die Eltern, sondern wird auch das Kind prägen, wenn die Wege von Zuhause weg führen.

„Dieser Spruch eines unbekanntenen Verfassers spricht mir aus dem Herzen, denn seit ich denken kann, träume ich von einem Leben am Wasser. Ich liebe es, wenn der Wind mir

die frische Seeluft ins Gesicht pustet, der Blick und die Gedanken sich am Horizont verlieren und das Wasser um mich herum angenehm sanft vor sich hin plätschert.



»Wenn ich den See seh, brauch ich kein Meer mehr.«



„Eine kleine Küche am See ist auch unser Lebensmittelpunkt. Hier lebe ich mit meinem Mann und unseren drei Töchtern Emma, Frieda und Heidi, und in keinem Raum verbringen wir mehr Zeit als in unserer Wohnküche. Hier wird tagein, tagaus gekocht, gegessen und vom Tag erzählt. An unserem großen Küchentisch werden Hausaufgaben erledigt, neue Pläne geschmiedet, viele Feste gefeiert und ganz nebenbei auch noch kleine und große Seelen genährt.

Weil ich der Meinung bin, dass Essen viel mehr ist als nur reines Hungerstillen, habe ich dieses Buch geschrieben. Ich liebe die einfache und kompromisslos leckere Küche, die ohne viel Chichi auskommt.

Meine große Liebe zum Kochen und die Sehnsucht nach dem guten Leben spiegeln sich in allen meinen Rezepten wider: außergewöhnliche Gerichte, die sich auf das Wesentliche besinnen, schnell und unkompliziert zuzubereiten sind und nicht nur satt, sondern auch immer ein bisschen glücklich und zufrieden machen.

Ein Glas selbstgemachter Erdbeerlimonade im Frühling, würzige Feta-Radieschen-Butter im Sommer, Raclettebrot mit gerösteten Kürbiskernen im Herbst und Lavendelmilchreis mit Zwetschgenröster und Spekulatiusbröseln im Winter: Das alles macht mich irrsinnig glücklich! Mein größter Wunsch wäre, wenn ich es mit dem einen oder anderen Rezept schaffe, dieses Glück mit Dir zu teilen.“



*Viel Freude beim Lesen,
Ausprobieren und Geniessen!
Deine Birgit*

Meine kleine Küche am See
Saisonale Wohlfühlrezepte
152 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, Prägung und Goldfolie,
19 x 24 cm
€ 22,- [D], ISBN 978-3-7995-1181-0
THORBECKE



Lebe gut REZEPTTIP

Erdbeer- Rhabarber- Törtchen

**Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten
für 4-6 Personen**

- * 100 g Butter + etwas für die Form
- * 250 g Erdbeeren
- * 100 g Rhabarber
- * 150 g Zucker
- * 150 g Mehl + etwas für die Form
- * 1 gehäufte TL Backpulver
- * 1 gehäufte TL Vanillezucker
- * 250 ml Milch
- * 1 EL Dekozucker

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Butter schmelzen und beiseite stellen.
3. Erdbeeren und Rhabarber waschen, putzen bzw. schälen und in kleine Stückchen schneiden. Die Früchte in eine Schüssel geben, mit 50 g Zucker verrühren und etwas ziehen lassen.
4. Mehl, Backpulver, Vanillezucker und restlichen Zucker miteinander vermischen. Die Milch sowie die zerlassene Butter hinzufügen und alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren.
5. Eine Tarteform oder – je nach Größe – 4 bis 6 kleine Förmchen leicht buttern. Erdbeer-Rhabarber-Mischung auf die Form bzw. die Förmchen verteilen. Den Teig darübergießen, sodass die Früchte komplett damit bedeckt sind. Mit Dekozucker bestreuen und etwa 45 Minuten knusprig backen.
6. Nach der Backzeit die Törtchen leicht abkühlen lassen und noch warm genießen.

Mein Tipp: Die Törtchen schmecken ofenwarm am allerbesten. Wer mag, kann sie gerne mit einer Kugel Vanilleeis, einem Klecks Crème fraîche oder Mascarpone genießen.



HERZHAF HERZERWÄRMEND HERZGESUND



Das Herz-Kochbuch
Rezepte und Tipps
für ein gesundes Herz
154 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 17 x 24 cm
€ 20,- [D], ISBN 978-3-7995-1242-8
THORBECKE

*Noch nie war bei uns das Lebens-
mittelangebot so reichhaltig und der
Tisch für so Viele so üppig gedeckt wie
heute. Doch leider hat diese erfreuliche
Entwicklung auch ihre unerfreuliche
Kehrseite:*

*Wohlstandskrankheiten wie Fett-
leibigkeit – auch bereits bei Kindern –
und kardiometa bolische Störungen wie
Herzinfarkt und Diabetes Typ 2 haben
dramatisch zugenommen.*

*Infarkt und Diabetes Typ 2 haben dramatisch
zugenommen.*



Limetten-Chililachs

4 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten,
Ofentemperatur 200 °C

500 g Lachsfilet am Stück

1 TL Salz

1 roter Chili

1 EL fein gehackter frischer Ingwer

1 EL Honig

300 g Pak Choi

1 EL Olivenöl

1 Limette

1. Den Lachs in eine ofenfeste Form legen und salzen.
2. Den Chili fein hacken und mit Ingwer und Honig vermischen. Die Mischung über den Lachs verteilen.
3. Den Pak Choi halbieren und rundherum in die Form legen. Mit Olivenöl bestreichen und Limettensaft darüber pressen. Die Form für 15–20 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen stellen. Am besten mit Cocktailtomaten und Naturreis oder Ofengemüse servieren.



Angesichts der Fehlernährung immer weiterer Bevölkerungskreise ist eine Debatte über unser Essen dringend notwendig – nur leider dreht sie sich viel zu oft um irgendwelche Diäten als um das Essen selbst, um dessen Menge, Qualität, um das Erlebnis sowie den Gesundheitsaspekt des Essens. Denn es steht außer Frage, dass das, was wir essen, unsere Gesundheit beeinflusst. Das zeigen nicht zuletzt die durchweg positiven Ergebnisse der sehr gut erforschten ursprünglichen Mittelmeerküche mit Ihrer ausgewogenen Mischung an verschiedensten Gemüsearten, an Obst, Nüssen und gesunden Fetten.

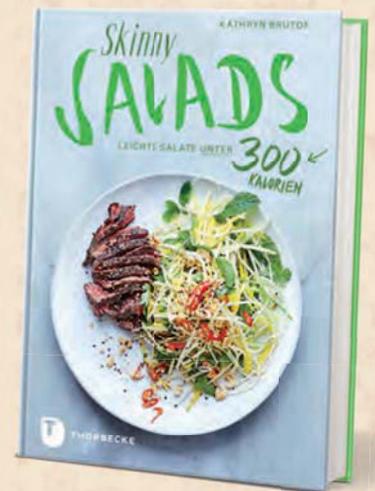
Auch wenn Herz-Kreislauferkrankungen in unseren Breiten Todesursache Nummer 1 ist, so können wir doch Vieles selbst tun, um unsere Herzgesundheit zu fördern.

Gun-Marie Nachtnebel und Annika Tidehorn sind zwei Expertinnen in Sachen gesunde Ernährung. Ihr Ansatz ist es, das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten durch das richtige Essen zu minimieren, wobei sie Ihr neues „Herzkochbuch“ in einen Faktenteil sowie in einen Rezeptteil aufgeteilt haben:

„Den Faktenteil haben wir geschrieben, weil wir versuchen wollen, ein besseres Verständnis für die ganzheitliche Gesundheit und den Wert eines gesunden Lebensstils zu schaffen, aber auch, um zu erklären, warum es gut ist, bestimmte Dinge zu essen.“

Im zweiten Teil stellen die Autorinnen ihre Rezepte für eine bessere Herzgesundheit vor: 12 vegetarische Gerichte, 10 Gerichte mit Hühnchen, Fisch und Meeresfrüchten, 15 Salate, Beilagen, Dips und Cremes sowie 11 Frühstücks- und Zwischenmahlzeiten – alle garantiert alltagstauglich, gesund – und dabei richtig lecker!

Salate sind perfekt für alle, die abnehmen oder ihr Gewicht halten, aber auf nichts verzichten wollen. Voller Mineralstoffe, Vitamine und Antioxidantien stecken die schlanken Sattmacher jede andere Haupt- und Zwischenmahlzeit in die Tasche! In diesem Buch versammeln sich vielfältige Rezeptideen für jeden Bedarf. Und das Beste: Jeder Salat hat weniger als 300 Kalorien!

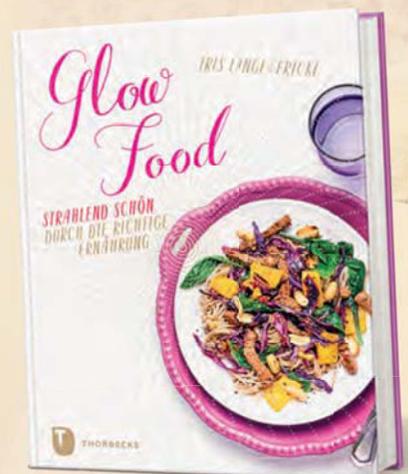


Skinny Salads

Leichte Salate unter 300 Kalorien
160 Seiten mit zahlreichen Fotos
Flexicover, 16 x 23 cm
€ 20,- [D], ISBN 978-3-7995-1236-7
THORBECKE

Glow-Food

Strahlend schön durch die richtige Ernährung
120 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 19 x 24 cm
€ 22,- [D], ISBN 978-3-7995-1246-6
THORBECKE



Wahre Schönheit kommt von innen! Iris Lange-Frickes Rezepte mit ausgewogenen Frühstücksideen, köstlichen Smoothies und Drinks, zahlreichen Salaten, Suppen und wärmenden Gerichten sowie süßen Leckereien versorgen unseren Körper mit Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und allem, was wir für einen perfekten Teint und eine unschlagbare Ausstrahlung benötigen.

Ob mit Obst oder mit Gemüse, im Sommer oder im Winter – Tartes schmecken jedem und sehen auch noch unglaublich gut aus: Rhabarberstreifen als stylischer Blickfang, Pizzateig in Stern- oder Blumenform, Birnen unter einem dekorativen Teiggitter, Apfelstreifen in Rosenform und essbare Blüten auf Lucies Tartes verzaubern Familie und Freunde gleichermaßen. Die kreativen Rezepte werden in Schritt-für-Schritt-Anleitungen und durch Fotos erklärt.

Schöner BACKEN

Ich bin Food-Stylistin: Ich habe das Naschen und die Liebe zu schönen Dingen zu meinem Beruf gemacht! In meinem Pariser Atelier, dessen Schränke von Geschirr überquellen, erfinde und verwirkliche ich vergängliche kulinarische Dekorationen und auf meinem Balkon sammle ich seltene Kräuter. Ich liebe Sommerbeeren und die einfachen Rezepte meiner Großmutter, die einfach immer gelingen ... Lucie Dauchy



Kleine Rosen-Tartes

(für ca. 25 Stück)

Zutaten

1 Rolle Blätterteig
2 schöne rote Äpfel
Saft von 1 Zitrone
2 EL Zucker
3 EL flüssiger Honig
1 gestrichener TL gemahlener Zimt
1 TL Puderzucker

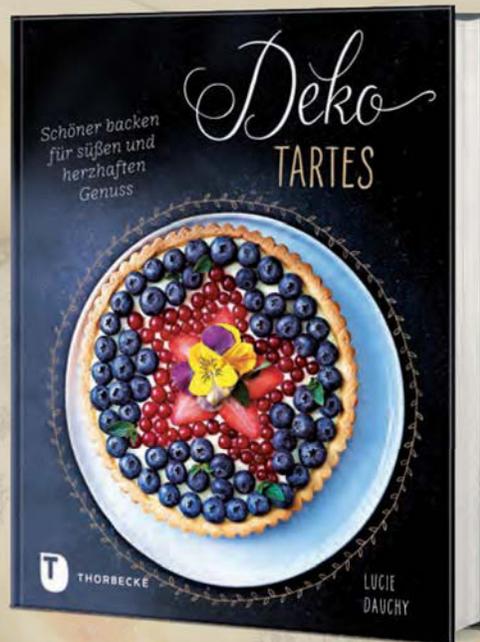
Die Äpfel waschen, in Viertel schneiden und vom Kerngehäuse befreien, dann mit Schale in feine, halbkreisförmige Lamellen schneiden.

Auf einem Teller den Zitronensaft mit dem Zucker verrühren, die Apfelscheiben hineinlegen und mit der Mischung umhüllen. 30 Sekunden in die Mikrowelle schieben, damit die Apfelscheiben weich werden.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

5 cm breite Streifen aus dem Blätterteig schneiden, mit einem Messer dünn der Länge nach eine Mittellinie markieren. In einer Schüssel den flüssigen Honig mit dem Zimt verrühren, die Teigstreifen damit bestreichen. Die Apfellamellen nebeneinander mit der geraden Seite an die Mittellinie legen, sodass die runden Seiten über den Streifen herausstehen. Die freie Teighälfte entlang der Mittellinie über die Apfellamellen klappen und das Ganze dann in Rosenknospenform zusammenrollen.

Die Rosenknospen in die Förmchen drapieren. 25 min backen. Lauwarm und mit Puderzucker bestäubt servieren.



Deko-Tartes

92 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 19 x 24 cm
€ 18,- [D], ISBN 978-3-7995-1252-7
THORBECKE

„Ich liebe schön dekorierte Kuchen! Sie setzen sich selbst in Szene, denn sie sind genauso hübsch wie lecker. Ob als Vorspeise oder als Dessert: Der Erfolg bei Klein und Groß ist Ihnen sicher. Die klassischen Tartes sind aus besten saisonalen Zutaten gemacht und präsentieren sich mit einer Prise Fantasie: grafisch, lecker, schick, süß oder salzig. Holen Sie sich ein paar allrätliche Hilfswerkzeuge, lernen Sie ohne viel Aufwand das Einmaleins der Schnitttechniken ... und los geht's! Probieren Sie den neuen Trend und verwandeln Sie eine einfache Pizza im Hand-

umdrehen in einen hübschen geflochtenen Zopf. Bringen Sie eine neue Art von Fingerfood auf den Tisch und überraschen Sie Ihre Gäste mit einer Tarte in Sonnenform. Nur mit Hilfe eines Rührlöffels werden eine Rolle Blätterteig und Johannisbeermarmelade zu einem edlen Kranz zum Nachmittagskaffee. Oder Sie zaubern mit ein paar hübschen Früchten oder etwas Gemüse einen frühlingshafte Garten zum Anbeißen! Schön dekorierte Kuchen und Tartes, ich liebe sie!“
Lucie Dauchy

Was gibt es Köstlicheres als einen frisch gebackenen Kuchen mit Früchten direkt vom Markt oder aus dem Garten? Die Food-Bloggerin Andrea Naschke-Hofmann stammt aus einer Bäckerfamilie, in der sie bereits als Kind ihre große Leidenschaft zum Backen entdeckte. Neue Rezepte und neu interpretierte Klassiker machen Lust auf mehr. Wie wär's etwa mit feinen Holunder-Mini-Gugl, köstlichen Erdbeer-Donuts, ausgefallenen Rote-Bete-Muffins oder einen herzhaften Bärlauch-Hefezopf?!



Backen aus dem Obstgarten

Mit Genuss durchs ganze Jahr
136 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 19 x 24 cm
€ 20,- [D], ISBN 978-3-7995-1248-0
THORBECKE

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. 900495



Wofür es sich zu leben lohnt

CLAUDIA PETERS

Für das Vogelkonzert am frühen Morgen,
für die Sonnenstrahlen, die uns hinauslocken in die Natur,
für die ersten Frühlingsblumen nach dem Winter,
für die langen, lauen Sommerabende,
für den Anblick herbstlich leuchtender Bäume,
für einen warmen Tee in kalter Jahreszeit,
für Musik, die das Herz berührt,
für die Atempausen im Alltag,
für all die Menschen, die wir lieben,
für unsere Dankbarkeit
und die unermüdliche Hoffnung.

SCHON JETZT VORMERKEN:

Die Herbstausgabe



erscheint im September 2018

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit beigehefteter
Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE



www.facebook.com/lebegut

www.instagram.com/lebegut