

GENIESSEN • VERSCHENKEN • BEDENKEN

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

NR. 20 FRÜHJAHR/SOMMER [WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE](http://WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE)

# Lebe gut



NEU Ihr  
Kunden-  
magazin

## WINDHAUCH ...

Ulrike Kriener liest in  
den „Büchern der  
Weisheit“

## AUSGESCHLAFEN

Keine Chance der  
Frühjahrs Müdigkeit!

## HOLA SOL!

Palmen, Strand und  
gutes Essen

## 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 Eschbäch 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 2019

Preis- und Ausstattungs-

änderungen vorbehalten.



### Die Jahreszeiten unseres Lebens

Märchen vom Wandel, Wachsen und Werden  
144 Seiten mit vielen Fotos und einem Plakat  
in Einstecktasche  
Hardcover, 13 × 21 cm

€ 19,- [D] / ISBN 978-3-86917-697-0

ESCHBACH

## EDITORIAL

# Die Jahreszeiten unseres Lebens

„Welche ist eigentlich die Schönste der Jahreszeiten?“ Die Frage durchbrach die Stille des Waldes. Ein alter Rabe, der weithin für seine Klugheit bekannt war, hatte sie aufgebracht und damit seine gesamte Umgebung in einige Unruhe versetzt. „Ja, welche ist eigentlich die Schönste der Jahreszeiten?“, wisperte und flüsterte, raunte und rief es durch den Wald.

Die ersten, die eine Antwort gaben, waren einige ausgeruhte und gut genährte Hamster, die sich gerade vom Winterschlaf erhoben hatten und wohlrig räkelten. Die Schönste der Jahreszeiten sei ganz ohne Zweifel der Winter, wenn die Welt schlafe und sich in aller Ruhe auf das Leben vorbereite. In dieser Ruhe sammle sie ihre Kraft, und sie seien schlafend behütet an Leib und Leben. Gemütlicher werde es das ganze Jahr über nicht mehr. Schon im Frühjahr und im Sommer zumal sei die Welt voller Gefahren, und spätestens im Herbst werde das Leben dann vollends beschwerlich, wenn es gelte, Vorräte anzulegen.

„So kann nur reden, wer den Frost des Winters nicht am eigenen Leib erleben muss.“ Ein Buchfink flatterte aufgeregt mit seinen Flügeln. Nie sei das Leben mühevoller als im Winter. Man müsse gegen die klirrende Kälte Schutz und gegen den Hunger Nahrung suchen, die nur schwer und selten zu finden seien. Ganz ohne Zweifel sei daher das Frühjahr die Schönste aller Jahreszeiten, wenn die Welt wieder aus dem Winterschlaf erwache: „Erste zaghafte Sonnenstrahlen schmelzen dann den in Eiskälte erstarrten Boden. Mancherorts quillt bronze-farbenes Harz aus den Rinden der Bäume, und zartes Grün bricht aus ihren Ästen hervor. Wir Vögel beginnen, es uns in ihren Stämmen gemütlich zu machen – und langsam, sehr langsam wird es wieder wohlrig warm.“

Ja, durchaus, dem Frühling könne auch er einiges abgewinnen. Aber die schönste Jahreszeit sei ganz ohne Zweifel der Sommer, wenn die Wiesen im satten Grün stehen und das Korn hoch, gab da der Fuchs zu bedenken. Die Welt habe sich zur Fülle ihrer Möglichkeiten entfaltet. Angenehmer sei das Klima zu keiner Zeit des Jahres, die Sonne fördere mit voller Kraft Wachstum und Gedeihen, und der Tisch von Mutter Natur sei nie wieder reicher gedeckt. Listig, wie der Fuchs dazu blickte und mit der Zunge über sein feuchtes Maul schleckte, mochte mancher meinen, dass er dabei nicht nur an die Obst- und Getreideernte dachte.

„Nein, der Sommer ist eher zu heiß“, warf da ein Igel ein. „Für mich ist der goldene Herbst die Schönste aller Jahreszeiten. Einverstanden, er ist nicht ohne Anstrengung für unsereins. Aber er ist die Zeit der Reife, in der wir uns unsere Reserven auf- und unsere Höhlen ausbauen – und uns schließlich zur Ruhe begeben dürfen.“ Dazu rieb er mit seinen Pfoten zufrieden sein dickes Bäuchlein. „Ganz meine Meinung“, bestätigte da ein Eichhörnchen, das flink einen Baum hinaufflitzte, um Vorräte für den Winter zu sammeln.

„Mir scheint, du hast eine gute Frage gestellt, die zu bedenken sich lohnt“, sagte da die Frau des alten Raben, mit der er schon sein ganzes Leben teilte. „Aber wenn ich nicht irre“, folgerte sie versonnen, „sind die Antworten darauf so vielfältig und verschieden, wie die Bewohner des Waldes selbst.“ Dem stimmte der alte Rabe zu – und ergänzte nachdenklich nickend: „Es ist nicht nur deren Verschiedenheit, die sie verbindet und in der ihr Gewinn liegt. Für den, der ihn erkennt, hat jede der Jahreszeiten ihren eigenen Reiz und ist reich an ihrer eigenen Art. Der Kluge weiß, dass er nicht immer bekommt, was er sich wünscht. Aber er versteht die Kunst, auszukosten, was er bekommt. Dann ist die schönste Jahreszeit immer jetzt und die wichtigste stets die, die ich gerade erlebe.“

Natürlich weiß ich nicht, wie Ihre höchstpersönliche Antwort auf die Frage nach der Schönsten der Jahreszeiten lautet, liebe Leserinnen und Leser. Aber ich wünsche Ihnen aus vollem Herzen, dass Sie jeder Jahreszeit – sei es im Jahres- oder Lebenslauf – ihren ganz eigenen Reiz und Reichtum abgewinnen können. Nicht ganz von ungefähr, glaube ich, steckt buchstäblich in jeder Jahreszeit ein kleines Ja, das zu einem großen Ja zum Leben werden kann. *Lebe gut* lädt Sie ein, das jeweils Beste aus den Jahreszeiten zu machen. Probieren Sie's einfach, und fangen Sie noch heute an. Sie werden staunen, was Sie erleben. Am Ende werden Sie zu den Klugen gehören, die die Kunst verstehen, auszukosten, was das Leben bringt. Dann ist die schönste Jahreszeit immer jetzt und die wichtigste die, die Sie gerade erleben, meint

Ihr  
Ulrich Peters

Verlagsgruppe Patmos  
Der Vorstand



„Die Zeit ist das, was uns immer narrt, und wir kommen ihr nicht auf die Schliche“, wusste bereits der Philosoph Schopenhauer. Und in der Tat: Zeit ist eines der rätselhaftesten Phänomene, die wir kennen: So banal und alltäglich einerseits – so unbegreiflich, wenn man ihr auf den Grund zu gehen versucht. Diesen Versuch haben der Astrophysiker Harald Lesch, der Zeitforscher Karlheinz Geißler und die Philosophin Ursula Forstner unternommen. Herausgekommen ist dabei ein spannendes Buch, das einen weiten Bogen schlägt – von der Quantenmechanik über Relativitätstheorie und Kosmologie bis hin zu kulturhistorischen Aspekten: Seit wann und wie messen wir eigentlich die Zeit, wie hat sie unser Wirtschaften ermöglicht und welche Folgen hat das bis heute?

**Lebe gut:** Wie sind Sie auf die Idee gekommen, ein Buch über die Zeit zu schreiben? Gab es einen Auslöser dafür, gar einen persönlichen Anlass?

**Harald Lesch:** Das Thema Zeit ist in aller Munde, auch wenn fast niemand darüber spricht. Man hört nur von Zeitnot, Zeitmanagement und vor allem besseren Zeiten. Whitehead (Anmerkung: gemeint ist Alfred North Whitehead – siehe nachfolgend) und die Zeit sind eine tolle, hochaktuelle Kombination.

**Lebe gut:** Zeit – als Maßeinheit bzw. naturwissenschaftliche Größe – in physikalischer Hinsicht zu betrachten liegt nahe. Aber weshalb auch die Betrachtung in philosophischer Hinsicht – und wo verläuft die Grenze?

**Harald Lesch:** Philosophie ist eine Strukturwissenschaft über die Strukturen des Ganzen. Das Ganze vollzieht sich in Raum und Zeit. Alle Naturwissenschaft ist dann eben nur Teilphilosophie. In dem Moment, in dem man sich über methodische und inhaltliche Grenzen einer Einzelwissenschaft hinaus begibt, kommt man ganz automatisch auf die Agora, den philosophischen Marktplatz.

**Lebe gut:** Den großen, bereits 1947 verstorbenen Alfred North Whitehead in Ihre lebhafteste Diskussion über die Zeit miteinzubeziehen, funktioniert ganz wunderbar. Wie sind Sie gerade auf diesen Philosophen und Mathematiker gekommen?

**Ursula Forstner:** Schön, dass Sie ihn „groß“ nennen, darf ich Ihnen trotzdem unterstellen, dass Ihnen der Name Whitehead bis zu unserem Buch nichts sagte? Mir übrigens bis weit über die Hälfte meines Philosophiestudiums hinaus auch nicht. Und das ist schade! Denn er dürfe der letzte seiner Art gewesen sein, der letzte „große“ Philosoph, der letzte, der versucht hat, alle Aspekte unserer Erfahrung in einer allumfassenden Kosmologie zusammenzubringen. Und da Whitehead zunächst einmal Mathematiker und Naturwissenschaftler war – seine philosophischen Werke verfasste er erst mit über 60 Jahren – widerspricht seine Theorie auch nicht der modernen Physik. Ganz im Gegenteil! Warum ihn dann trotzdem keiner kennt? Vielleicht, weil die Zeit der ganz Großen vorbei ist. Vielleicht aber auch, weil er seiner Zeit voraus war. Dann wäre jetzt die Zeit, ihn ins Jetzt und Hier zu holen: Eben das ist es, was wir mit unserem Buch versuchen.

# Die Zeit fliegt dahin

CICERO



**Harald Lesch** ist Professor für Theoretische Astrophysik an der Ludwig-Maximilians-Universität München und Lehrbeauftragter für Naturphilosophie an der Hochschule für Philosophie der Jesuiten in München. Er versteht es meisterlich, in TV und Büchern komplexe naturwissenschaftliche Sachverhalte anschaulich und humorvoll darzustellen.

**Ursula Forstner** ist Philosophin; sie hatte keine Zeit für eine Dissertation, ist aber Whitehead-Expertin.

**Karlheinz Geißler** ist Professor em. für Wirtschaftspädagogik an der Universität der Bundeswehr in München und Zeitforscher. Seit über 30 Jahren beschäftigt er sich mit der Zeit und lebt seitdem ohne Uhr.

[www.timesandmore.com](http://www.timesandmore.com)



FOTOS:  
© UNI MÜNCHEN  
© STEFAN LOEBER  
© PRIVAT

# hin

**Lebe gut:** „Tempus fugit“ wussten bereits die Römer und Shakespeare sprach vom „Karussell der Zeit“. Schon immer wurde von uns Menschen das Verrinnen der Zeit als rätselhaftes Phänomen wahrgenommen. Weshalb?

**Ursula Forstner:** Ja, rätselhaft, undurchschaubar, unser Verstand kommt hier an seine Grenzen. Stellen wir uns doch nur einmal die Frage „Was ist Zeit?“. Augustinus antwortete darauf: „Wenn mich niemand darüber fragt, so weiß ich es; wenn ich es aber jemandem auf seine Frage erklären möchte, so weiß ich es nicht.“ Das trifft es, meine ich, ganz gut: Wir haben intuitiv eine Vorstellung davon, was Zeit ist, aber schon der Versuch, es in Worte zu fassen, gelingt uns nicht, zumindest nicht auf Anhieb. Als vernunftbegabte Wesen, die ihren Verstand nicht einfach abstellen können, versuchen wir es aber weiter und müssen früher oder später zugeben, dass wir sie nicht fassen können, denn sie verrinnt, sie fließt dahin. Aber wir wissen nicht, woher sie kommt und wohin sie fließt. Ein existenzielles Rätsel, denn irgendetwas in uns mag sich mit dem Verrinnen der Zeit nicht abfinden: Das ist die alte Ur-Sehnsucht der Menschen nach Unsterblichkeit. Und wie Whitehead versucht, diese Sehnsucht nach Unsterblichkeit mit der modernen Physik zu versöhnen, ist zugleich genial und wunderschön. Bitte in unserem Buch nachlesen!

**Lebe gut:** Wenn man grundlegend über das Phänomen Zeit nachdenkt, gelangt man recht bald zu einem Punkt, an dem der Kopf zu schwirren beginnt und die Vorstellungskraft endet: Uhren, die sich mit unterschiedlicher Geschwindigkeit bewegen, Gegenwart, die es eigentlich gar nicht gibt – weil sie ein unendlich kleiner Zeitpunkt ist zwischen Vergangenheit und Zukunft ... Welche Erkenntnisse haben Sie für sich selbst aus Ihrer Beschäftigung mit dem Thema Zeit gewonnen?

**Ursula Forstner:** Ob ich da gleich von Erkenntnis reden würde ...? Das wäre schön, aber vielleicht etwas zu ehrgeizig, da halte ich es lieber mit meinem Vorbild, dem

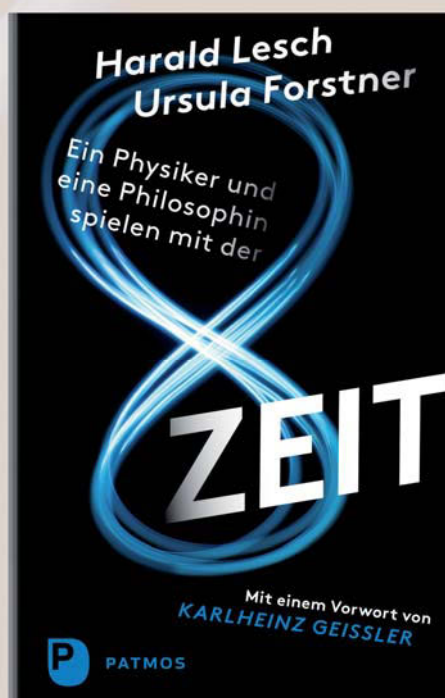
stets bescheiden gebliebenem Whitehead. Er würde sagen, dass schon viel gewonnen ist, wenn uns, wie Sie es nennen, beim Nachdenken der Kopf zu schwirren beginnt. Das ist nämlich die Gelegenheit, sich von unseren herkömmlichen Denkweisen zu lösen, um endlich anzufangen, neu über etwas nachzudenken. Beim Phänomen Zeit bedeutet das für mich, dass ich mehr und mehr versuche, die ganze angeblich messbare Zeit als ein menschliches Konstrukt zu begreifen. Sekunden, Minuten, Stunden sind nicht natur- oder gar gottgegeben, sondern von uns Menschen gemacht. Es gibt keinen Grund, sich von ihnen versklaven zu lassen. Und was mache ich heute anders, wenn ich den Bus verpasst habe? Ich befürchte, nicht viel, ich bin gestresst, wie eh und je – oder vielleicht auch schon ein kleines bisschen weniger. Ich arbeite daran!

**Harald Lesch:** Ich bin viel langsamer geworden, nicht immer, aber immer öfter. Ich bin viel freundlicher geworden, gegenüber Verspätungen. Schließlich bin ich kein Herzchirurg. Ich bin sehr viel aufmerksamer geworden, wie gehetzt und hysterisch unsere Gesellschaft heute ist. Ich bin viel großzügiger geworden, gegenüber mir und anderen.

#### Ein Physiker und eine Philosophin spielen mit der Zeit

Mit einem Vorwort von Karlheinz Geißler  
128 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag, 14 × 22 cm  
€ 17,- [D] / ISBN 978-3-8436-1125-1

PATMOS



## Lebe gut im Gespräch mit Ulrike Kriener

**Lebe gut** Liebe Frau Kriener, wie haben Sie denn den biblischen Text „Kohélet“ kennengelernt?

**Ulrike Kriener:** Das war ein schöner „Zufall“. Ich habe ein Schweigeseminar mitgemacht im Lassalle-Haus. Das ist ein großes, interreligiöses Begegnungszentrum in der Schweiz. Niklaus Brantschen – er ist Jesuit und Zen-Meister – hat das Seminar geleitet. Er hat mich gebeten, den Text in der Abendmeditation vorzutragen. Als ich ihn zur Vorbereitung gelesen habe, war ich verblüfft: Ja, sag mal, was ist das denn für ein Text!?

**Wie ist er denn? Was war es denn, was Sie an dem Text so fasziniert hat?**

Er steht ja im Alten Testament, ist mehr als 2000 Jahre alt. Und, ehrlich gesagt, hatte ich einen getragen-biblischen Ton erwartet. Aber ich wurde überrascht von einem sehr lebensklugen Text mit genauen Beobachtungen und klaren Gedanken. Sogar heiter kann Kohélet sein und sicher auch melancholisch. Er bietet eben keine ewigen Wahrheiten an, kein jubelndes Gottvertrauen angesichts der ungerechten Welt. Für mich ist der Text sehr aktuell, er spricht mich mit meinen Fragen und Zweifeln an.

**Werden Sie denn auch persönlich im Buch?**

Ja, ich erzähle auch von meinem Ringen mit dem Glauben, wie ich als Jugendliche aus der Kirche ausgetreten und später wieder eingetreten bin. Und dass damit trotzdem nicht die wichtigen Fragen beantwortet waren und sind. Aber ich stehe zu meinen Zweifeln und meinem „Wackelglauben“. So ist das eben.

**Alles ist Windhauch?**

Mir gefällt der Ausdruck „Alles ist Windhauch“ besonders gut. Andere übersetzen dies mit „Alles ist eitel“ oder „Alles ist nichtig“. Wenn ich „Windhauch“ höre oder spreche, empfinde ich gleich Weite. Mir steht das Bild einer Wüste vor Augen, von einer unbesiedelten Landschaft, über die der Wind weht. Wenn ich zum Beispiel auf Lanzarote wandern gehe, habe ich das Gefühl: Ich bin mit allem verbunden. Diese zeitlos schöne, erhabene Vulkanlandschaft gibt mir das Empfinden, Teil von etwas Größerem zu sein. Wir haben deshalb auch starke Fotos von Lanzarote ins Buch gebracht.

**Und wie kam es zur Zusammenarbeit mit Quadro Nuevo?**

Wir kennen uns schon länger und sind auch schon einige Male zusammen aufgetreten. Ich liebe ihre Musik und ihre Freude an der Begegnung mit anderen Kulturen. Für Kohélet hatte ich das Gefühl, dass die Kombination von christlichem Text und orientalischer Musik ideal wäre. Und wunderbarerweise sahen das die Musiker auch so. Zusammen mit dem Oud-Spieler Basem Darwisch haben sie die ganze Musik extra für Kohélet komponiert.



**D**ie Schauspielerin Ulrike Kriener lernt bei einem Schweige-Seminar einen uralten Text kennen – und ist fasziniert von seiner erfrischend nüchternen Weltsicht und seiner verblüffenden Aktualität. Entstanden ist aus dieser Begeisterung ein Buch samt CD, auf der Ulrike Kriener nicht nur den gesamten Text liest, sondern auch reflektiert, wie die Lebensweisheiten sie berühren und welche Impulse sie dem Text verdankt. Stimmungsvoll begleitet werden die Texte von der Weltmusikgruppe

Quadro Nuevo und dem Oud-Spieler Basem Darwisch, die ihre Musik exklusiv für diese CD komponiert und eingespielt haben.

Das Buch bietet den biblischen Text, genannt »Kohélet« oder »Der Prediger Salomo«; Anselm Bilgri, einst Prior im Kloster Andechs, informiert über die Zeit, in der der Text entstand, und die Mystik-Expertin Sabine Bobert vergleicht Kohélet mit einem Zen-Meister, dessen Worte heutige Menschen inspirieren können.

# Alles ist Windhauch ...

**Ulrike Kriener** gehört zu den beliebtesten Schauspielerinnen in Kino und Fernsehen. Die mit zahlreichen Preisen gewürdigte »Ausnahmeschauspielerin« hat in mehr als 150 Produktionen mitgewirkt. U.a. die Titelrolle im ZDF-Samstagskrimi »Kommissarin Lucas« machte sie einem breiten Publikum bekannt. Sie engagiert sich ehrenamtlich u.a. in der Hospizarbeit der Malteser.

**Quadro Nuevo:** Arabesken, Balladen und mediterrane Leichtigkeit verdichten sich bei diesem Quartett zu märchenhaften Klangfarben. Die vier Musiker gaben seit 1996 über 3000 Konzerte und erhielten zahlreiche Preise, u.a. den Deutschen Jazz Award und 2010 und 2011 den ECHO Jazz als bester Live Act.

**Basem Darwisch**, 1966 in Ägypten geboren, wurde als „Botschafter der ägyptischen Musik in Deutschland“ bekannt. Basem ist für seinen eigenen OUD-Stil bekannt, der Jazz-Harmonien, Arabo Nubian Melodien und traditionelle Rhythmen mit subtiler Improvisation einschließt.



AUCH  
ZUM  
DOWN-  
LOAD



HÖRPROBE  
ZUM DOWN-  
LOAD

**Alles ist Windhauch**  
Ulrike Kriener liest aus der Bibel  
96 Seiten, 15 x 20 cm, Hardcover  
mit Audio-CD  
€ 25,- [D] / ISBN 978-3-0834-1121-3  
PATMOS



AUCH ALS  
eBOOK

# Wahrheit ist offene Weite

Immer mehr Menschen erfahren ihr Leben und die Welt als unübersichtlich. Unser Lebensstil ist schnell, atemlos, bruchstückhaft. Es gibt eine große Sehnsucht nach ganzheitlicher Erfahrung und Gleichgewicht.

Michael Albus, Journalist und Theologe, teilt diese Überforderungen und die Sehnsucht danach, ganz zu sein. Er schreibt aufgrund eigener Lebenser-

fahrungen ehrlich über Spiritualität. Dabei wiederholt er weder Vorgaben kirchlicher Institutionen noch Rezepte der vielen Lebensstil-Ratgeber. Vielmehr nimmt er uns mit auf einen Weg, die eigenen Lebenserfahrungen zum Sprechen zu bringen und spirituell zu verstehen: mit Nüchternheit, Leidenschaft und Geduld. Ein Buch, das Mut zu eigenen Wegen macht.



#### Ins Offene gehen

Schritte einer lebensstauglichen Spiritualität  
176 Seiten, Flexcover mit Leseband; 13 x 21 cm  
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1072-8

PATMOS



**Lebe gut** Spiritualität ist in den letzten Jahren zu einem Modebegriff geworden, Klangschalen und Buddhas finden sich mittlerweile in jedem Baumarkt – wahrscheinlich meinen viele bei Spiritualität in Wirklichkeit wohl eher Wellness. Ein begründetes Klischee – oder ein falsches Verständnis dieses Begriffs?

**Michael Albus:** Die fast völlige Gleichsetzung von Spiritualität und Wellness ist weit verbreitet. In manchen Buchhandlungen gibt es schon gar keine Abteilung mehr für „Spiritualität“, geschweige denn für „Theologie“ oder gar „Kirche“. Alles liegt im Sog von „Wellness“. Damit können gute Geschäfte gemacht werden. Spiritualität dagegen ist keine irgendwie geartete Technik für das Wohlbefinden. Sie ist ein konkretes, handfestes Leben, das sich dem Geheimnis, dem sich das Leben verdankt, zu nähern versucht, sich bemüht, immer mehr daraus zu leben. Im All-Tag und in der All-Nacht. Nicht an Orten vornehmer Zurückgezogenheit oder in einem gepflegten „geistlichen“ Ambiente. Spiritualität ist wichtiger als Wellness. Sie achtet nicht nur auf sich selbst, stellt nicht das Wohlgefühl-ICH in den Vordergrund. Sie achtet auf die Beziehung zur Lebenswelt, zu konkreten Menschen. Spiritualität ist kein Egotrip.

**Sie zitieren Leonardo Boff, für den Spiritualität mit Erfahrung zu tun hat, nicht dagegen mit Dogmen, Riten oder liturgische Feiern. Diese sind für ihn nur Wasserrohre, nicht jedoch die Quelle klaren Wassers. Warum taugen die alten kirchlichen Formen nicht mehr?**

Ich zitierte Leonardo Boff deswegen gerne, weil ich seine spirituelle Aufrichtigkeit schätze und seine Fähigkeit, Spiritualität konkret, anschaulich zu vermitteln. Spiritualität ist keine Technik. Sie ist Vorangehen auf einem Weg, der einem entgegenkommt. Unvorhersehbar. Eine Herausforderung. Jede geht IHREN und jeder geht SEINEN Weg. Schicksalhaft. Riten können dabei hilfreich sein – keine Frage. Aber wenn sie zum Selbstzweck, zum schönen Schein werden, dann sind sie leer, hohl, sinnlos. Das Geheimnis des Lebens und des Sterbens ist aus ihnen entwichen, verdunstet, verpufft. Kirchliche Formen, genauer: viele kirchliche Formen, Riten und Symbole haben heute den Kontakt zum faktischen Leben verloren. Mich muten sie oft an wie magische Praktiken, die mausetot sind. Es geht bei der Spiritualität nicht um Beschwörung, sondern um Bewährung. Wie sagte der evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer in der Zeit der Nationalsozialismus in Deutschland? – „Man kann nicht gregorianisch singen, wenn man nicht für die Juden schreit.“

**Unser Leben wird immer schneller, atemloser und immer mehr Menschen erfahren ihr Leben als überkomplex. Gleichzeitig gibt es immer mehr Ratgeber mit Anleitungen zu einem besseren Leben. Was unterscheidet Ihr neues Buch von diesen?**

Ich habe beim Schreiben des Buchs Ratgeber ausgeblendet. Viele sind mir einfach zu einfach. Oder zu „esoterisch“.

Ich habe auch auf kirchliche Muster verzichtet. Wenngleich ich großen Respekt vor der Bibel und den geistlichen Meisterinnen und Meistern der Religionen habe: vor den frühen Mönchen, vor Franz von Assisi, vor Ignatius von Loyola, vor Teresa von Avila. Aber auch vor Buddha oder dem Dalai Lama. Sie alle bleiben im Hintergrund.

Mir geht es um die eigenen Erfahrungen und die Erfahrungsberichte anderer. Von Menschen, mit denen ich näher oder ferner zusammenlebe oder mit denen ich in Freundschaft und Solidarität verbunden bin. Die mir Vor-Bilder sind für meine Versuche, dem Geheimnis meines Lebens im Alltag auf die Spur zu kommen. Ich habe ausdrücklich auch den „Be-Griff“ Gottes in den Hintergrund gestellt. Ich kann „GOTT“ nicht sehen. Kirchlich wurde und wird mir viel zu viel von ihm geredet, geschwätzt. Gottesfasten habe ich mir auferlegt.

**Eine entscheidende spirituelle Frage lautet für Sie: „Bin ich reisefertig?“ Sie sind in Ihrem Leben immer wieder aufgebrochen – haben viele Reisen unternommen, von denen Sie in Ihrem Buch berichten, und haben in Ihrem Leben viele beeindruckende Menschen kennengelernt. Wie hat das Ihre Sicht auf die Welt und auf Ihr persönliches Leben verändert?**

Die Frage, ob ich reisefertig bin, stelle ich mir jeden Tag. Manchmal auch nachts. Ich versuche, jederzeit bereit zu sein für einen Aufbruch. Auch dann, wenn es mir gerade nicht gelegen kommt. Manchmal schaffe ich es auch nicht. – Wenn ich den Nomaden zuschauen, bei denen ich öfters war, dann nehme ich wahr, dass sie nur so viel mitnehmen, wie sie tragen können. – Plato wurde einst von seinen Schülern gefragt, was er in den Stunden seiner Abwesenheit mache. Seine Antwort: „Ich gehe durch die Kaufhäuser im Hafen von Athen. Dort sehe ich alles, was ich nicht zum Leben brauche.“

Wir sind zu sesshaft geworden. Wir reisen zwar viel. Aber wie Sesshafte. Im Prolog des Johannesevangeliums lese ich: „Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt“. „Gewohnt“? – Im griechischen Urtext steht: „gezeltet“ hat es unter uns. Es ginge alles viel besser, wenn wir mehr gingen. Ins Offene.



**Michael Albus** ist Professor für Religionsdidaktik der Medien an der Theologischen Fakultät der Universität Freiburg. Der Theologe und Journalist ist Autor zahlreicher Veröffentlichungen zu gesellschaftlichen und religiösen Themen.

# VON *leisen Kräften* IN EINER LAUTEN WELT

Haben Sie einen Ort in Ihrem Leben, an dem völlige Ruhe herrscht? Einen Platz, an dem Sie nicht durch Motorengeräusche, Handygeklingel, Getrappel von Obermietern gestört werden? In unserer modernen Welt können wir uns dem Lärm kaum entziehen. Er ist der Preis für den Fortschritt, den wir zahlen. Doch Lärm auf Dauer macht krank und ist ein Problem, das nicht nur Menschen in Großstädten belastet, berichtet die Europäische Umweltagentur. Laut ihrem Report leiden mehr als acht Millionen Erwachsene in Europa unter Schlafstörungen, weil ihre Umgebung zu laut ist. In einer Welt des akustischen Überflusses ist Ruhe sogar zu einem Sehnsuchtsziel geworden.

Doch im Alltag einen Ort zu finden, an dem man zur Ruhe kommen kann, ist ohne einen Lautstärkereglern gar nicht so leicht. Hinzu kommt, dass das Laute auch das Verhalten und den Umgang miteinander beeinflusst. Auf der Straße, im Fernsehen oder Radio: Viel zu schnell lässt man sich dazu verleiten, nur noch auf die lauten Stimmen zu hören. Im Berufsalltag kommen die Lauten oft schneller ans Ziel.



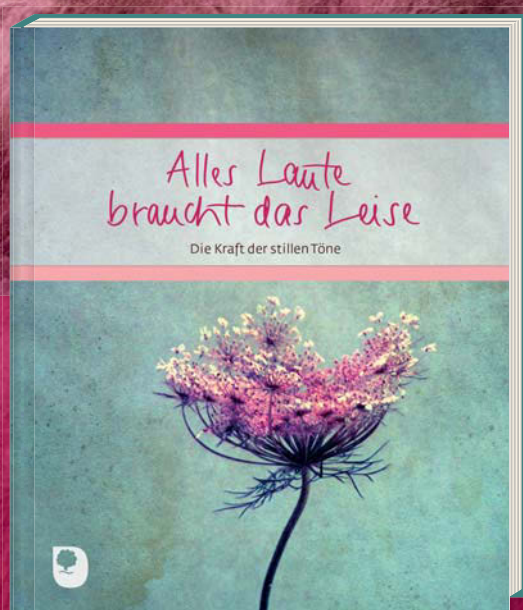
# Den **Lärm** haben wir Menschen erfunden. Die **Stille** der Himmel.



Cornelia Elke Schray

Es gibt aber auch das andere. Der Liedermacher Konstantin Wecker formuliert das so: „Es sind nicht immer die Lauten stark, nur weil sie lautstark sind. Es gibt so viele, denen das Leben ganz leise viel echter gelingt.“ Denn das Laute überfordert und ermüdet auch schnell. Man gerät aus der Balance. Wieviel wohltuender sind da die leisen Töne. Auch das Leise hat eine starke Stimme. Man hört sie am besten, wenn man sich dem Lauten entzieht und sich

auf sie einlässt. Und man spürt: Auch leise können sich Dinge verändern. Auch leise wird man gehört. Mit Bewusstsein, mit Achtsamkeit, mit Rücksicht, sich selbst und den anderen gegenüber. Die größten Wunder geschehen ohnehin in der Stille. Die Fotokünstlerin Claudia Drossert lässt sich von den leisen Wundern aus der Natur inspirieren und schafft Stilleben der ganz besonderen Art. Ihre Fotografien wirken wie Gemälde und ziehen den Betrachter sofort in ihren Bann. In eine Welt voller Anmut, Stille und Poesie. Ihre „Fotogemälde“, wie sie sie selbst bezeichnet, wurden bereits deutschlandweit ausgestellt. Schon zweimal erhielt sie für ihren Kalender den begehrten „Gregor International Calendar Award“. Ihr erstes Buch ist soeben im Verlag am Eschbach erschienen. Die Künstlerin lebt und arbeitet auf der Ostseeinsel Poel.



**Alles Laute braucht das Leise**  
Die Kraft der stillen Töne  
Mit Fotografien von Claudia Drossert  
64 Seiten, 16 x 19 cm, vierfarbig, gebunden  
Mit Naturpapiereinband  
€ 15,-, ISBN 978-3-86917-690-1  
**ESCHBACH**

# VOM Glück DER SPÄTEN JAHRE

12

Seit fast 30 Jahren schreibt der beliebte Schweizer Autor Max Feigenwinter für den Verlag am Eschbach. In seinen Büchern ist er stets nah am Menschsein und inspiriert zu einem menschlicheren Miteinander. Gerade ist sein neues Buch erschienen, in dem er sich einem ganz persönlichen Thema widmet: dem Älterwerden.

*Lebe gut* im Gespräch mit Max Feigenwinter:

**Lebe gut:** Lieber Herr Feigenwinter, in Ihrem neuen Buch zeigen Sie, dass jedem Alter ein ganz besonderer Zauber innewohnt. Es liegt an uns, dies zu entdecken, es zu kultivieren und uns daran zu erfreuen. Sie sind letztes Jahr 75 Jahre alt geworden und blicken selbst auf ein reiches Leben zurück. Wo spüren Sie den Zauber des Alters?

**Max Feigenwinter:** Ich bin schon dreizehn Jahre Rentner und kann meinen Tagesablauf weitgehend selbst festlegen. Ich genieße das sehr. Während meiner Zeit als Lehrerbildner und Leiter einer Ausbildungsstätte blieb oft wenig Zeit für mich selbst. Ich empfinde es jetzt als großes Geschenk, jeden Tag einen Gang in den Wald machen zu können, meinen Gedanken freien Lauf zu lassen. Obwohl meine Augen schlechter geworden sind, sehe ich heute Dinge, die ich früher nicht gesehen habe. Ich bin gelassener geworden. Was mich früher gestört oder geärgert hat, kann ich jetzt ohne große Aufregung zur Kenntnis nehmen. Ich bin dankbar, dass ich jeden Tag Schönes und Gutes erleben darf.

**Welche Dinge sind Ihnen heute wichtiger als früher?**

Ich schätze es, jetzt mehr Zeit für mich zu haben. Ich brauche das meditative Dasein. Wenn ich ganz still werde, spüre ich große Kraft und eine innere Stimme, die mir sagt: Du darfst sein wie du bist.

Es ist mir ein Anliegen, achtsam zu leben. Ich habe gelernt, mich an kleinen Dingen zu erfreuen. Meide jede Hetze. Versuche, langsamer zu leben. Es ist mir bewusst, dass es nicht mehr so viele Jahre sein werden. Ich will die verbleibende Zeit nicht damit verbringen, möglichst viel zu arbeiten. Sondern ich versuche, aus jedem Tag, was immer er mir bringt, einen guten Tag zu machen.

**Was hat sich für Sie im Alter verändert?**

Kürzlich fand meine Frau ein Foto, auf dem ich etwa fünfzig Jahre alt war, und schmunzelte: „Schau mal, wie du damals rassig ausgesehen hast.“ Ja, es hat sich schon rein äußerlich vieles verändert. Ich hatte noch mehr Haare, sie waren nicht grau und die Haut weniger faltig. Auch wenn ich noch täglich meine Wanderung machen kann, muss ich doch feststellen, dass meine Kondition abgenommen hat. Radtouren wie früher kommen nicht mehr in Frage. Ich kann dies gut annehmen, bin froh um alles, was noch möglich ist. Ich will mich immer wieder fordern, aber nicht überfordern.

Doch es gibt auch andere Dinge. Ich meide Anlässe mit vielen Menschen, wo es laut und schrill ist, noch mehr als früher. Bevorzuge das Zusammensein im kleineren



**Max Feigenwinter**, geboren 1943, war Didaktiklehrer, Erwachsenenbildner und lange Zeit tätig als Leiter des Lehrerseminars Sargans (Schweiz). Er ist Autor mehrerer Nachdenk-Bücher sowie pädagogischer und unterrichtspraktischer Fachbücher. Weitere Informationen zum Autor finden Sie unter [www.maxfeigenwinter.com](http://www.maxfeigenwinter.com)

Kreis, in dem auch gute Gespräche möglich sind. Ich erlebe die rasante Entwicklung in vielen Bereichen. Staune beim Ansehen von Katalogen, was es alles gibt, das ich nicht kenne und schon gar nicht brauche. Ich habe gelernt, meine Grenzen ohne Hader zu akzeptieren und zu ihnen zu stehen.

**Von welchen Dingen mussten Sie sich verabschieden?**

Von vielen Dingen *musste* ich mich verabschieden, viele Dinge *durfte* ich zurücklassen. Ich bin froh, viele Aufgaben nicht mehr zu haben, viel Verantwortung los zu sein. Mit dem beruflichen Zurücktreten sind auch viele Kontakte, die mir sehr wichtig waren, nach und nach abgebrochen. Es ist mir bewusst, dass dieser Prozess weiter geht. Vieles, das jetzt noch möglich ist, wird eines Tages nicht mehr möglich sein. Ich will deshalb bewusst erleben, was ist. Ich bin überzeugt: Je intensiver ich lebe, je erfüllter meine Tage sind, desto leichter werde ich eines Tages endgültig Abschied nehmen können.

**Sie regen an, im Alter auch neue Wege zu beschreiten, sich neuen Ämtern und Aufgaben zu widmen. Wie sah das bei Ihnen aus?**

Da ich nicht mehr jeden Tag zur Arbeit gehen muss, steht mir mehr Zeit für Neues zur Verfügung. Ich schätze es, nicht nur in den Ferien, am frühen Morgen oder an arbeitsfreien Tagen schreiben zu können. Ich bin glücklich, jetzt für diese mir so wichtige Tätigkeit mehr Zeit zu haben. Ich gehe die Dinge langsamer an. Lege Wert darauf, Kurse mit den Anbietern im Voraus genau zu besprechen. Wenn ich auswärts Veranstaltungen habe, begleitet mich oft meine Frau. Dabei nutzen wir die Gelegenheit, die neue Gegend kennen zu lernen. Immer wieder werde ich auch um Rat gefragt.

Es ist ein gutes Gefühl, da und dort gebraucht zu werden. Wer braucht es nicht, gebraucht zu werden?

**Ihre Bücher zeichnen sich durch eine große Lebensweisheit und Authentizität aus. Sie haben anderen Menschen viel zu „geben“. Ist dieses Ihr persönlichstes Buch?**

In all meinen Titeln, die erschienen sind, ist viel Persönliches. Bereits im Buch *Sei dir gut* habe ich aber noch mehr als früher eigene Erfahrungen, eigenes Erleben einfließen lassen. Das bewusste Erleben in der Natur hat mich stark geprägt, mich achtsamer und dankbarer werden lassen.

Immer wieder schreibe ich über Dinge, die mich persönlich beschäftigen. Ich glaube aber schon, dass dieses neue Buch persönlicher ist als frühere Arbeiten. Die schöne Erfahrung dabei ist: Vieles erleben andere ähnlich.

**Auf den Punkt gebracht: Welchen Impuls möchten Sie anderen Menschen mit auf den Weg geben?**

Für mich ist das Leben ein Geschenk, für das ich sehr dankbar bin. Nicht alles ist so, wie wir es wünschen. Manches fordert uns. Wir können aber auch an Aufgaben und Forderungen wachsen. Wir müssen nicht mit allem allein fertig werden. Es gibt Menschen, die uns helfen, wenn wir sagen, was wir brauchen. Es muss nicht alles gelingen, schon gar nicht alles perfekt sein. Wo Menschen sind, geschehen auch Fehler. Mit ihnen müssen wir rechnen. Eine Gemeinschaft, wo primär das Positive, die Fortschritte gesehen statt Fehler gezählt werden, ist förderlich. Ganz wichtig ist es mir, dass wir einander wohlwollend begegnen, damit möglichst viele Menschen immer mehr wagen zu sein, wie sie sind. Wir alle, jeder und jede Einzelne, kann etwas dazu beitragen, dass diese Welt ein bisschen besser wird. Ich möchte meinen Beitrag leisten.



Max Feigenwinter  
**Den Jahren mehr Leben geben**  
Loslassen, zulassen, Neues wagen im Alter  
48 Seiten, 12 x 19 cm,  
vierfarbig, gebunden  
€ 9,-, ISBN 978-3-86917-693-2  
**ESCHBACH**

**Jedem Alter wohnt ein Zauber inne**  
48 Seiten, 12 x 19 cm,  
vierfarbig, gebunden  
€ 9,-, ISBN 978-3-86917-148-7  
**ESCHBACH**



**Alt werden ist die einzige Möglichkeit, lange zu leben**  
48 Seiten, 12 x 19 cm,  
vierfarbig, gebunden  
€ 9,-, ISBN 978-3-86917-465-5  
**ESCHBACH**



**Du bist nie zu alt, um jung zu sein**  
48 Seiten, 12 x 19 cm,  
vierfarbig, gebunden  
€ 9,-, ISBN 978-3-86917-626-0  
**ESCHBACH**



## Dr. med. Ursula Tirier

Ausbildung in Logotherapie bei Elisabeth Lukas, war von 1991 bis 1997 im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (DGLE), 1996 gründete sie das Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Essen-Werden. Seit 1989 ist sie in eigener psychotherapeutischer Praxis tätig. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Angststörungen, Depressionen, Essstörungen und Psychoonkologie.

FOTO: © MARTIN KAISER



# Stärker als die Furcht

Angst zu haben ist völlig normal. Sie schützt vor Gefahren und gehört zum Leben dazu. Ängste können Menschen jedoch so sehr bedrängen, dass ihr Leben immer mehr eingeschränkt wird. Sie verstehen sich und ihr Verhalten selbst nicht mehr – die reale Angst wird zur Angststörung. Ursula Tirier, Expertin für Logotherapie, hilft Menschen

mit Angststörungen, ihr Leben angesichts von Bedrohungen und Leiden besser zu verstehen und zu gestalten. Mit Hilfe vieler Beispiele, Geschichten und Übungen ermöglicht sie den Leserinnen und Lesern, sich Schritt für Schritt aus dem Griff der Angst zu befreien und wieder zuversichtlich ins Leben zu gehen.

## Lebe gut im Gespräch mit Ursula Tirier

**Lebe gut** Der Titel Ihres neuen Buchs lautet „Dem Angstriesen entgegentreten“. Das erinnert an den Scheinriesen, den wir aus „Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ kennen. Lässt sich aufgrund Ihrer Praxiserfahrung tatsächlich sagen, dass Ängste abnehmen, wenn man sich ihnen nähert bzw. sich ihren Ursachen stellt?

**Ursula Tirier:** Wenn Ängste zunehmend das Leben eines Menschen bestimmen, dann beginnt dieser, entweder gegen sie anzurennen oder er versucht – was zumeist geschieht – ihnen auszuweichen. Der normale Alltag gerät dann immer weiter in den Hintergrund, denn die Angst hat das Ruder im Leben des Betroffenen übernommen. Dann ist es von Bedeutung, dass dieser innehält und versucht, seine Ängste anzuschauen und sie zu verstehen. Wenn er sich dann schrittweise den mit Angst besetzten Situationen stellt, dann wird er zunehmend wieder das Ruder in seinem Leben übernehmen und auch wieder mehr Lebensfreude erfahren. Diese Erfahrung machen viele der Patienten, wenn sie ihre einzelnen Schritte mutig und aufmerksam gehen.

**Weshalb können Menschen eigentlich Ängste entwickeln, wo weit und breit keine reale Bedrohung vorhanden ist?**

Grundsätzlich handelt es sich dabei um ein vielschichtiges Geschehen. In erster Linie sind es dabei die Gedanken, die einem Menschen in negativer Weise vorspielen, was schlimmstenfalls passieren könnte. Wenn der oder die Betroffene die negativen Gedanken nicht abschütteln kann, dann richtet er sich zunehmend nach diesen Gedanken. Früher oder später schließt sich der Kreislauf, und die Angst vor der Angst bestimmt zunehmend das Leben dieses Menschen.

**Angst vor der Angst – gibt es das also wirklich?**

Stellen wir uns folgende Situation vor: Ein Mensch beginnt während eines Referates zu haspeln, zu stottern. Er verliert den Faden, fängt an zu schwitzen, sein Herz schlägt ganz laut und er verspürt eine zunehmende Unruhe im ganzen Körper. Vielleicht kann er sich noch fangen und bringt das Referat irgendwie zu Ende. Der eine Mensch ist danach stolz und erleichtert, dass ihm dies gelungen ist. Ein anderer Mensch denkt immer wieder über das Erlebte nach. Der Konjunktiv beginnt mehr und mehr das Ruder zu übernehmen, zum Beispiel: „Wenn mir dieses oder jenes während des Referates noch zusätzlich passiert wäre? Was hätten die anderen denken können? Wenn ich zukünftig wieder vor anderen reden muss, was könnte mir da alles passieren? Wenn ich sogar umkippen würde?“ Bei diesen Gedanken kommen dann die negativen körperlichen Reaktionen hinzu. Angst vor der Angst bedeutet dann: Der oder die Betroffene hat zunehmend Angst davor, dass die mit Angst besetzte Situation – in dem Fall das Versagen bei dem Sprechen vor anderen Menschen – wieder eintreten könnte.

**Ein Schwerpunkt Ihrer wissenschaftlichen und therapeutischen Tätigkeit stellt die Logotherapie dar. Was**

**können wir uns darunter vorstellen – und inwiefern lässt sich mit Logotherapie Angst therapieren?**

Logotherapie ist sinnzentrierte Psychotherapie. Sie spricht dem Menschen neben seinen körperlichen und psychischen Befindlichkeiten geistige Fähigkeiten zu. Diese befähigen uns Menschen, ein Stück bei Seite treten zu können, unsere körperlichen und psychischen Reaktionen und auch unsere Gedanken anschauen und verstehen zu können. Wir sind diesen nicht automatisch ausgeliefert. Und wir Menschen – so eine Grundannahme der Logotherapie – können und wollen aktiv unsere Lebensmöglichkeiten, unsere Aufgaben erkennen und gestalten. Dieses aktive Gestalten dessen, was uns als wichtig, als wertvoll erscheint, stärkt unser Lebens- und Selbstwertgefühl. Es schützt uns vor negativen Einflüssen und auch davor, dass übermäßige negative und ängstliche Gedanken unser Leben bestimmen. Für unsere logotherapeutische Arbeit bedeutet dies, Menschen zu ermutigen, wieder mehr ihre Lebensmöglichkeiten in ihr Blickfeld zu nehmen und umzusetzen.

**Ist es möglich, Menschen ein angstfreies Leben zurückzugeben – oder wäre das ein unrealistisches Versprechen?**

Ein angstfreies Leben gibt es nicht, denn Ängste gehören zum Leben dazu. Ziel meiner Arbeit ist es, Menschen darin zu unterstützen, ihre Ängste zu verstehen und zu lernen, mit diesen umzugehen. Mir ist es wichtig, dass es Menschen gelingen kann, ihren übermäßigen Ängsten einen angemessenen Platz in ihrem Leben zuzuweisen, damit sie wieder mehr Lebensfreude erfahren können.

### Dem Angstriesen entgegentreten

Schritt für Schritt zu neuer Lebensfreude

104 Seiten, Hardcover, 12 x 19 cm

€ 12,- [D], ISBN 978-3-8436-1113-8

PATMOS





## Ysbrand van der Werf

geboren 1971, ist Neurowissenschaftler und Schlafforscher am Niederländischen Institut für Neurowissenschaften der Königlichen Akademie der Wissenschaften in Amsterdam. Sein Schwerpunkt liegt in der Grundlagenforschung und ihrer praktischen Anwendung. FOTO: ©DIRK DE JONG R



# Gute Nacht!

**S**chlaf, so selbstverständlich er uns erscheint, ist ein geheimnisvoller Zustand. Die Neurowissenschaft bringt täglich neue Erkenntnisse ans Licht. Klar ist, dass ein gesunder Schlaf eine immens große Rolle für unser körperliches und psychisches Wohlbefinden, für Lernprozesse, Kreativität

und die Genesung von Krankheiten spielt.

Der Schlafforscher Ysbrand van der Werf beleuchtet die neusten Erkenntnisse über guten Schlaf auf eine frische und unterhaltsame Weise und bietet darüber hinaus sachkundige Hilfe bei Schlafproblemen aller Art.



## Warum schlafen wir? Weshalb träumen wir? Und wieso fühlen wir uns morgens so selten ausgeschlafen?

Schlaf ist ein Verhalten mit vielen Facetten. Ein Prozess, in dem eine erstaunliche Welt von wahrnehmbaren Bewegungen, Hirnaktivitäten, Wachstumsprozessen, Durchblutung, Hormonausschüttungen und mentalen Aktivitäten zutage tritt.

Er nimmt einen bedeutenden Teil unseres Lebens ein und weist in Dauer und Erscheinungsform von der Geburt bis zum Erwachsensein und Alter starke Veränderungen auf. Es ist ein Verhalten, das sich in der Tierwelt im Laufe der Evolution durchgesetzt und erhalten hat. Von der Mücke bis zum Elefanten: Sie alle schlafen – was die Annahme zulässt, dass Schlaf für den Organismus von großer Bedeutung ist.

Für die Wissenschaft ist Schlaf ein faszinierendes Thema. Einerseits wissen wir schon viel über Mechanismen, Hirnprozesse, Schlafbedürfnis usw., andererseits können wir auf die simpelsten Fragen noch keine abschließenden Antworten geben.

Der Neurowissenschaftler und Schlafforscher Ysbrand van der Werf gibt in seinem Buch einen Überblick über die Erkenntnisse, die in den letzten Jahren über den Schlaf gewonnen wurden und außerdem Tipps für alle, die Probleme mit dem Einschlafen, Durchschlafen und Ausschlafen haben.

**Wie viel sollte man schlafen?** Kaum etwas bietet zu so vielen Fragen Anlass wie das Thema, wie lange man schlafen sollte. Gibt es hier eine allgemeine Regel, gar eine optimale Schlafdauer für alle? Und weshalb gibt es bei uns Menschen Morgen- sowie Abendtypen?

**„Eine Nacht über etwas schlafen“** oder „to sleep on it“ – in vielen Sprachen gibt es eine Redensart, die eine positive Wirkung des Schlafes auf das Verhalten beschreibt. Neuere Forschungen zeigen, dass sich Schlaf offenbar durch eine Vielzahl unterschiedlicher Prozesse auszeichnet, die zusammen dafür sorgen, dass wir die Informationen des vergangenen Tages besser speichern und zugleich für den kommenden Tag besser gerüstet sind. Was steckt dahinter?

**Macht Schlaf kreativ?** Unser Periodensystem der Elemente, die „Magna Charta der Chemie“, war das Resultat eines Traumes, so ihr Erfinder Dmitri I. Mendelejew. Und von Paul McCartney erzählt man sich, er habe im Traum seinen Song „Yesterday“ gehört ... Tatsächlich geben 70 Prozent bei einer Umfrage an, schon einmal einen kreativen Traum gehabt zu haben. Was sagt dazu die Wissenschaft?

**Schlafanomalien** sind verbreitet und haben verschiedenste Ausprägungen: Schlaflosigkeit oder Insomnia kennt jeder von uns zumindest zeitweise. Aber auch andere Schlafstörungen sind zum Teil verbreitet: Apnoe, Exzessive Schläfrigkeit (Schlafsucht), Schlafbedingte Bewegungsstörungen wie Zähneknirschen oder „Rest-

less legs“; seltener dagegen traten Parasomnien wie etwa Schlafwandel auf. Welche Ursachen haben solche Anomalien – und welche Therapien gibt es?

**Schlafmittel** gehören zu den meistgebrauchten und meistmissbrauchten Medikamenten überhaupt – immerhin geben 30 Prozent der Bevölkerung an, zeitweise an Schlaflosigkeit zu leiden. Wann sind Schlafmittel sinnvoll, welches sind ihre Risiken?

**Tipps für einen gesunden Schlaf:** Ysbrand van der Werf hat entscheidende Bedingungen für einen gesunden Schlaf untersucht – Schlafkomfort, Schlafdauer, Schlafrhythmus, Licht, Ernährung, Wärmehaushalt – und gibt dazu Tipps.

**Träume:** Ein Buch über Schlaf ist nicht vollständig ohne ein Kapitel über Träume, meint van der Werf – und erklärt, weshalb wir eigentlich träumen, wann wir träumen und was Träume bedeuten.

*„In vielen Fällen ist es nicht ratsam, dem Schlaf mit Medikamenten zu Leibe zu rücken: Sie haben Nebenwirkungen, verlieren im Laufe der Zeit an Wirksamkeit und machen abhängig.“*

### Ausgeschlafen

Alles über guten Schlaf  
160 Seiten, Hardcover, 12 × 19 cm  
€ 16,- [D], ISBN 978-3-8436-1012-4  
PATMOS



# Für einen Urlaub, der nie zu Ende geht!

## Hola Sol

Karibik – Palmen, Strand  
und gutes Essen  
176 Seiten mit zahlreichen Fotos  
Hardcover, 19 × 26 cm  
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1339-5  
THORBECKE



# Frische Ananas mit Kokos-Minze-Joghurt

**Zubereitung 15 Minuten  
für 4 Portionen**

4 Stiele Minze  
400 g Naturjoghurt  
4 EL flüssiger Honig  
2 EL frisch geriebene Kokosnuss  
1 frische Ananas  
Minze und Kokoschips zum Verziern

1. Die Minze waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und sehr fein schneiden oder hacken. Den Joghurt mit dem Honig mischen und die geschnittenen Minzeblätter unterrühren. Kokosraspel untermischen und auf 4 Gläser oder Schälchen verteilen.
2. Die Ananas schälen, den Strunk herauslösen, das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und auf dem Joghurt verteilen.
3. Mit Kokoschips und Minze verzieren.



„Und sie lebten glücklich und aßen Rebhühner“ – so heißt es in spanischen Geschichten am Ende. Und wer könnte in der Karibik nicht glücklich sein? Der Himmel ist blau, keine Wolke zu sehen, die Sonne strahlt und das türkisfarbene Wasser glitzert ... Schließt für einen Moment die Augen, spürt, wie das Wasser eure Füße umspült, wie die Sonne neue Energien freisetzt und wie karibische Klänge die Seele tanzen lassen.

Hola Sol entführt uns in die Welt der Karibik. Hier brodet das Leben – und nicht nur das, sondern auch der Kochtopf. Mit der richtigen Würze und ordentlich Pep! Und so sind die Rezepturen – wie sollte es anders sein – ebenso vielseitig und außergewöhnlich wie Land und Leute. Dieses Kochbuch ist inspiriert von der kulinarischen Vielfalt der Karibik und deren ganz besonderem Lifestyle. Köstlich, unkompliziert und so in Szene gesetzt, dass es Appetit auf mehr macht. Vamos!



## Saskia van Deelen

lebt in Hamburg, hat Betriebswirtschaft studiert, ist Ernährungsberaterin und kocht, backt, schreibt, stylt und fotografiert aus Leidenschaft für ihren Blog *Dee's Küche*. Von ihnen erschien bereits bei Thorbecke »Hello Snow«.

FOTO © JULIA CAWLEY





### Tartes rustiques

Süße und salzige Tartes ohne Backform  
72 Seiten mit zahlreichen Fotos  
Hardcover, 19 x 19 cm  
€ 9,99 [D] / ISBN 978-3-7995-1333-3  
THORBECKE



Lebe gut REZEPTTIPP

# Süßkartoffel mit roten Zwiebeln und Feta

Zubereitung 50  
Minuten, Back-  
zeit 30 Minuten

### Für 6 bis 8 Personen

Mürbteig (aus 250 g  
Mehl, 125 g Butter, 1 Ei,  
2 EL Eiswasser, 2 Prisen  
Salz)  
4 Süßkartoffeln  
Olivöl  
Salz, Pfeffer  
3 rote Zwiebeln  
1 kleines Stück Butter  
1 Eigelb zum Bestreichen  
100 g Feta

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit Olivöl beträufeln. Salzen, pfeffern und 20 Minuten im Backofen backen. Wenn die Süßkartoffelscheiben halbgar sind, wenden. Die roten Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tarte in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln darin anbräunen, bis sie weich sind. Salzen und pfeffern.
2. Den Mürbteig auf Backpapier rund ausrollen. Die Zwiebeln auf dem Teigboden verteilen und dabei einem 4 cm breiten Rand frei lassen. Mit Süßkartoffelscheiben belegen und den Teigrand rundherum über den Belag klappen. Mit einem Backpinsel den Teigrand mit verquirtem Eigelb bestreichen. Die Tarte mit dem Backpapier auf ein Backblech gleiten lassen und 30 Minuten im Ofen backen. Kurz vor dem Servieren mit Feta-Würfeln bestreuen.





# Französische Landhaus-Küche



*très  
bon!*

Jetzt mal ganz anders – jetzt mal Französisch: Wir backen unsere Tartes OHNE Kuchenform und schlagen stattdessen den Mürbteigrand nach oben. So entsteht eine Tarte rustique oder Galette-Tarte mit knusprigem Rand und herrlich bunter Füllung, ein Obstkuchen wie von der grand-maman auf dem Land gebacken. Das geht mit Äpfeln oder Birnen, mit Blaubeeren oder Orangen, aber auch mit Kürbis oder Zwiebeln. Viele tolle Geschmackskombinationen – immer verfeinert mit frischen Kräutern oder edlen Gewürzen – präsentiert die französische Foodbloggerin Emilie Franzo und lässt uns damit das Wasser im Mund zusammenlaufen.

# Leben und Wohnen mit Natur



**Sammeln, Finden, Schönes schaffen**  
Nimm die Natur mit in dein Zuhause  
217 Seiten mit zahlreichen Fotos  
Hardcover, 19 x 25 cm  
€ 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-1299-2  
THORBECKE



**Pia Krøyer** ist Grafikdesignerin und Innenarchitektin mit langjähriger Erfahrung in der Zeitschriften- und Werbebranche. Sie betreibt die Design-Seite *tommerupogkroyers.dk* und hat bereits viele populäre Bücher herausgegeben.

**Christina B. Kjeldsen** arbeitet seit zehn Jahren in der Zeitschriftenbranche, u.a. als Journalistin und Redakteurin im Bereich Essen bei der Zeitschrift *Bo bedre*. Momentan schreibt sie für mehrere Wohn- und Lifestyle-Magazine im In- und Ausland und arbeitet an unterschiedlichen Buchprojekten.



Es liegt eine ganz besondere stille Schönheit über der Natur des Nordens. Mit Jahreszeiten, Farben und Aromen, die in konstanter, ruhiger Bewegung wechseln. Dabei ist sie es sehr wohl wert, das ganze Jahr über betrachtet, genutzt und genossen zu werden. Genau das haben wir in diesem Buch getan. Über ein Jahr hinweg haben wir versucht, die Natur mit nach drinnen zu nehmen, sie zu nutzen und uns von ihr inspirieren zu lassen. Wir haben Farben und Formen studiert, geschmeckt, gefühlt und damit gespielt – wir haben unsere Kreativität entdeckt und nebenbei festgestellt: Die Zeit ist der Schlüssel zur Natur. Es braucht Zeit, im Frühjahr Setzlinge zu ziehen oder im Herbst Hagebutten zu ernten. Es braucht Zeit, Treibholz am Strand zu finden und knorrige Wurzeln aus dem Wald nach Hause zu schleppen. Es kommt weniger auf das Resultat an – der Weg ist vielmehr das Ziel. Und der steckt voller Erlebnisse ...

*Ihre* PIA KRØYER und CHRISTINA B. KJELDSSEN

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Best.Nr. 900549

VERLAGSGRUPPE PATMOS  
c/o Kundenservice  
Hauptstr. 37  
D-79427 Eschbach



**Bienen**  
Die schönsten Gedichte und Geschichten  
64 Seiten mit farbigen Fotos  
und Illustrationen  
Halbleinen, 11 × 17 cm  
€ 8,99 [D], ISBN 978-3-7995-1331-9  
THORBECKE



**Der kleine Schmetterlingsgarten**  
64 Seiten mit zahlreichen  
farbigen Fotos und Illustrationen  
Halbleinen, 11 × 17 cm  
€ 8,99 [D], ISBN 978-3-7995-1124-7  
THORBECKE

„Vor Jahren habe ich ihn gefunden,  
den einsamen kleinen Garten,  
bei einem meiner frühen Spaziergänge  
mitten hinein in den Frühling ...“  
So beginnt eine wunderschöne  
Gartenerzählung von Rosemarie Doms  
über Schmetterlinge, jene feengleichen Wesen,  
die munter von Blume zu Blumen flattern.

SCHON JETZT VORMERKEN:  
Die Herbstausgabe

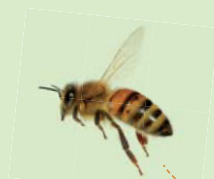


erscheint im September 2019  
Bestellen Sie Ihr persönliches  
Exemplar einfach mit beigehefteter  
Bestellkarte oder unter  
[WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE](http://WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE)

## Biene und Blume

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Ein Blümchen vom Boden hervor,  
war früh gesproset im lieblichen Flor,  
da kam ein Biennen und naschte fein -  
die müssen wohl beide füreinander sein!



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

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