

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

NR. 26 FRÜHJAHR / SOMMER 2022 WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

genießen • verschenken • bedenken

Lebe gut

NEU Ihr
Kunden-
magazin



© SHUTTERSTOCK

MARTIN WALSER

*Lieber träumen
wir alles ...*

PIERRE STUTZ

*Momente zum
Innehalten*

CAROLIN JAHN

*Vom Garten
auf den Tisch*

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
USt-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
© 2022 Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.
Hergestellt in Deutschland
Preisstand Februar 2022
Preis- und Ausstattungs-
änderungen vorbehalten.

Lebenskunst JÖRN HELLER

**Der zu bleiben, der man ist,
zumindest ungefähr,
um ein bisschen das zu werden,
was man gerne wär.**

**Zukunftshungrig vorwärts blicken,
Altes überwinden,
sich mit seinen kleinen Träumen
immer neu erfinden.**

auch erhältlich als
Eschbacher Textkarte 4752
„Lebenskunst“



Lebens*kunst*

Liebe Leserinnen und Leser,

Wenn im Frühjahr die Blütenknospen aufbrechen, verwandeln sie die Welt. Man (frau natürlich auch) kann die Veränderung förmlich riechen. Da liegt was in der Luft - und es ist nicht nur Blütenduft. Das trübe Grau des schwindenden Winters weicht frischen Formen und Farben und einer unverbrauchten Lust am Leben. Alles scheint uns plötzlich neu. Aber eigentlich ist es nicht neu. Es steckt schon immer in der erwachenden Natur. Sie kommt im Frühjahr nur ganz zu sich selbst. In der Blüte der Blumen und Bäume entfaltet sich deren Innerstes. Was sie eigentlich sind und werden, wächst förmlich aus ihnen heraus.

Das ist ihre Kunst zu leben – und die Natur braucht diese Anfänge. Sie sind für sie lebens-, ja überlebenswichtig. Letztlich sichern sie ihren Bestand und ihre Zukunft.

Nicht anders, glaube ich, verhält es sich auch mit den Aufbrüchen in unserem Leben. Vielleicht mögen wir deshalb den Frühling so sehr, weil wir spüren, dass auch wir diese Anfänge immer wieder brauchen. Unsere Aufbrüche bringen uns zu uns selbst, manchmal so nah wie nie. Sie bringen zu Tage, wer wir eigentlich sind und helfen uns, immer wieder neu aufzublühen.

Was für ein Versprechen gerade auch im dritten Corona-Jahr. Lebe gut lädt Sie ein. Lassen auch Sie sich inspirieren. Keine Angst vor Anfängen und neuen Aufbrüchen, in ihnen steckt das Abenteuer des Lebens. Trauen wir unseren großen und kleinen Träumen, mit denen wir uns neu erfinden und frisch aufblühen. Dass Sie Meisterrinnen und Meister in dieser Kunst und in Ihrem Leben werden, wünscht Ihnen

Ihr



Ulrich Peters
VERLAGSGRUPPE PATMOS
Vorstand



Obwohl der Zugang zu Informationen heute so einfach ist wie wohl noch nie zuvor, der Bedarf nach Beratung und Orientierung scheint eher größer als kleiner geworden zu sein. Zu vielfältig und widersprüchlich sind die Antworten auf die Fragen, die uns umtreiben, auch und gerade im Bereich der Erziehung. So ist es kein Wunder, dass jedes Jahr neue und immer mehr Erziehungsratgeber erscheinen, denn welche Fragen wäre wichtiger als die, was wir unseren Kindern für ihr Leben mitgeben sollen und wie uns eine gute Erziehung gelingen kann.

Dr. Claus Koch ist Diplom-Psychologe und Mitbegründer des Pädagogischen Instituts Berlin. Auch er hat nun ein Buch zum Thema Erziehung geschrieben – das jedoch alles

andere als ein Ratgeber ist. Was aber ist es dann?

»Dieses Buch von Claus Koch«, so schreibt der Hirnforscher Gerald Hüther, »ist das ungewöhnlichste Buch auf dem ganzen Erziehungs- und Bildungssektor der letzten Jahrzehnte«, und doch überschreibt er sein Geleitwort so: »Weshalb dieses Buch ganz vorn im Regal der Erziehungsratgeber stehen sollte«.

Dabei gibt Claus Koch keine Erziehungstipps, sondern beschreibt in Form eines Romans, wie das Mädchen Zoe in die Welt hineinwächst und dabei Neugier und Verständnis für das noch Unbekannte entwickelt – wie Erziehung zur Weltoffenheit gelingt.

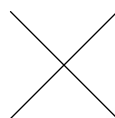
Was wir brauchen, um glückliche Menschen zu werden



Zoes Weg ins Leben – oder: die Welt in der Hosentasche

»Mit drei Jahren fing ich an zu sammeln. Und zwar alles, was meine Neugierde anzog und nicht niet- und nagelfest war. Es landete in meiner Hosentasche: Schnecken, Käfer, Steine, Blumen, Löwenzahnsamen, Gräser, unreife Kirschen, die vom Baum gefallen waren, Blätter, Rindenstücke, Ameisen. Für mich gab es keinen Unterschied zwischen tot und lebendig, denn für mich war *alles* lebendig. Die Blätter konnten mir von ihrem Leben erzählen, als sie noch am Baum hingen, und warum gerade sie die Ersten waren, die auf dem Gras lagen; ich beobachtete, wie sie langsam heruntersegelten, und schnappte mir oft ein besonders Farbiges. Die Gräser erzählten mir von ihren Nachbarn, den Blumen, und die wiederum von den Hummeln, die ich auch versuchte zu fangen, um sie einzustecken, was mir aber nicht gelang. (...) Die kleinen Kirschen waren für mich die Kirschenbabys, die in einer Schachtel landeten, damit sie nicht von den Vögeln gefressen

werden konnten – und überhaupt, damit sie nicht so allein waren. Und wenn sie laut herumschrien, legte ich eine große Kirsche dazu, das war ihre Mutter und sie hörten sofort mit dem Schreien auf und schiefen friedlich ein. Auf diese Weise nahm die Welt Gestalt für mich an. Alles hing irgendwie miteinander zusammen, alles stand miteinander in Beziehung, alles wurde zu einer Welt, nur für mich gemacht und von mir immer wieder neu erfunden. Ich trug die Verantwortung, dass sich alles, was da so verstreut herumlag, wieder zu einem Ganzen zusammenfügte, und wehe, jemand griff in diese von mir gesammelte Welt ein, zum Beispiel abends meine Eltern, wenn sie meine Taschen ‚ausmisten‘ wollten, wie sie es nannten. Dann bekam ich einen Tobsuchtsanfall, als wollten sie mich von etwas trennen, das ein Teil von mir und nur von mir selbst war. Das Sammeln als schöpferischer Akt gehört zu den Lieblingsbeschäftigungen der meisten Kinder. Sie schaffen sich eine Welt, die nur ihnen gehört. Wenn man es ihnen verbietet oder ihnen etwas davon wegnehmen will, verteidigen sie die Welt in ihren Hosentaschen manchmal wie eine Mutter ihr Kind.«



»Wir Menschen sind und bleiben ja alle Suchende. Wir müssen erst herausfinden, worauf es für ein gelingendes und glückliches Leben ankommt.«

GERALD HÜTHER



Dr. Claus Koch,

Diplom-Psychologe, war bis 2015 Verlagsleiter für den Bereich Sachbuch beim Beltz Verlag in Weinheim. Zahlreiche wissenschaftliche Beiträge zum Thema Bindungstheorie und Buchveröffentlichungen über Erziehung, Kindheit, Jugend und Erwachsenwerden. 2015 gründete er zusammen mit Dr. Udo Baer das Pädagogische Institut Berlin (PIB).
www.clauskoch.info.

FOTO: © HELFRIED WEYER

Klaus Koch Erziehung zur Weltoffenheit

Zoes Geschichte
184 Seiten, Hardcover
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1361-3
PATMOS



Elisabeth Raffauf Erzieht uns einfach!

Was Kinder und Jugendliche von ihren Eltern brauchen
ca. 168 Seiten, Klappenbroschur
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-8436-1322-4
PATMOS

ÜBER DEN AUTOR



»Löwenzeiten«

nennt Claudia Duwe die Krisenphasen, in denen wir Verluste erleiden und uns der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Löwenzeiten sind aber auch die Zeiten, in denen aus den Tiefen der Seele der Löwe als Mentor und Krafttier auftaucht – als starke innere Kraft, als Sinnbild für die eigene Mitte.

In drei Etappen begleitet er uns auf der Löwenreise: 1. In der Löwenhöhle dem Schmerz begegnen, 2. In der Löwenruhe eine Auszeit für Heilung nehmen und 3. Mit Löwenkräften die Neuausrichtung wagen.

Zahlreiche, leicht durchführbare Mitmach-Übungen ermöglichen den Leserinnen und Lesern, sich auf die eigene Löwenreise zu machen, um den Schmerz zu verwandeln und zu innerer Klarheit zurückzufinden.

Ein Buch, das Mut macht, und Löwenkräfte weckt.



Lebe gut: Ein Todesfall, eine Kündigung, eine Diagnose – von einem Moment auf den anderen heben solche Ereignisse unser bisheriges vertrautes Leben aus den Angeln. Beginnt so eine »Löwenreise«, wie Sie es nennen?

Claudia Duwe: Genau, wenn etwas passiert, das unsere alltägliche Ordnung ins Wanken bringt, weil es innerhalb dieser Ordnung nicht mehr funktioniert. Wir fühlen, dass der Boden unter den Füßen bröckelt, auf dem wir gerade noch fest zu stehen glaubten – und wir haben kein Patentrezept, wie wir »schnell mal eben« zur Normalität zurückfinden können. Was jetzt? Meist können uns auch andere hier keinen schnellen Ausweg zeigen oder uns das Problem abnehmen, obwohl sie sich vielleicht bemühen. Auf sowas war niemand vorbereitet, daher liegen auch keine einfachen Lösungen oder schnelle Wegweiser vor unseren Füßen.

Lebe gut: Eine Situation, in der wir keine Wahl haben – wir werden ja nicht gefragt, ob wir einen Schicksalsschlag annehmen wollen oder nicht.

Das ist richtig, und trotzdem hoffen wir in der ersten Zeit vielleicht, dass es nur ein schlechter Traum war. Dass wir morgens aufwachen, und alles ist wieder wie vorher. Oder dass es eine Retoure-Abteilung gibt wie im Kaufhaus: Wo bitte kann ich diesen Schmerz zurückgeben? Irgendwann zu akzeptieren, dass es so einfach nicht ist, ist schon der erste, sehr wichtige Schritt auf dem Weg zur Heilung. Es gibt ein Zitat von Leonard Cohen, das dazu gut passt: „I guess they won't exchange the gifts that you were meant to keep“. Manchen großen Herausforderungen können wir offenbar nicht ausweichen, sie scheinen für uns vorgesehen zu sein. Vielleicht können wir sie irgendwann als Geschenke sehen, aber das braucht Zeit.

Lebe gut: Was erstmal folgt, ist Bestürzung, Angst, Wut oder Lähmung.

Kommt hier der Löwe ins Spiel?

Ja, der Löwe ist im Buch unser Mentor. Er ist das Sinnbild für die neue

Kraft, die durch das schmerzhafteste Ereignis aus uns erwachsen kann. In der Bestürzung klopft er leise an und fragt uns, ob wir bereit sind, auf eine Reise zu gehen: eine Reise durch den Schmerz und auch eine Schatzsuche. Denn im Grunde gehen wir »in Löwenzeiten« auf die Suche nach uns selbst – und nach neuem Boden oder Halt, der uns wieder im Leben verankert.

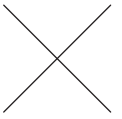
Lebe gut: Welche Stationen hat denn die Löwenreise?

Es sind drei Stationen – entsprechend hat das Buch drei Teile. Teil 1 ist die Löwenhöhle – hier begegnen wir behutsam dem Schmerz, mit speziellen Meditationstechniken, Coachingübungen und Visualisierungen, jeder in seinem Tempo. Am Ende der Löwenhöhle haben wir die Chance, den Löwen neu zu sehen – als Freund und nicht mehr als Feind. Lassen wir uns auch wirklich auf diese Phase ein, kann eine tiefe Verwandlung stattfinden. Die zweite Station ist die Löwenruhe – hier nehmen wir uns eine Auszeit für Heilung. Wir achten bewusst auf unsere eigenen Bedürfnisse und stellen unser Leben so gut es geht darauf ein – so als würden wir ein frisches Pflänzchen hegen und nicht gleich schon wieder den Launen des Wetters aussetzen. In Teil 3 profitieren wir von den Entwicklungen, die wir in Teil 1 und 2 durchlaufen haben: Wir haben nun die Möglichkeit zur Neuausrichtung, sofern uns danach ist.

Lebe gut: Wie gelingt es, wieder für einen Neuanfang bereit zu sein?

Wir fühlen, dass wir uns spürbar regenerieren, indem wir in uns etwas finden und aufbauen, was der Löwe eine »innere Festung« nennt. Ziel der Löwenreise kann ja nicht sein, dass uns der Schmerz nicht mehr berührt oder wir das Geschehene einfach »ausradieren«. Ziel ist, dass wir in uns die Kraft finden, mit dem Schmerz umzugehen, ihn nicht mehr als Bedrohung zu betrachten. In einer Krise stecken einzigartige

Möglichkeiten, uns weiter zu entfalten, uns aus alten Strukturen zu lösen und uns zu erlauben, ganz neue Wege zu gehen. Doch dafür brauchen wir wieder inneren Halt – und diesen aufzubauen, dabei hilft uns der Löwe im Buch.



ÜBER DIE AUTORIN



Dr. Claudia Duwe

Jahrgang 1974, lebt in Ostfriesland. Sie ist Mutter einer Tochter sowie promovierte Medienwissenschaftlerin, PR-Beraterin, Autorin und zweifach ausgebildeter Coach. 2019 erschien ihr Buch »Der kleine Alltagsmagier. Wie wir jeden Tag mit Freude und Leichtigkeit erfüllen«.

FOTO © PRIVAT

Der Zukunft wieder trauen

Verluste meistern mit der Kraft des Löwen

128 Seiten, zweifarbig

Klappenbroschur

€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1295-1

PATMOS



Am 24. März 2022 wird Martin Walser 95 Jahre alt. Der Gesprächsband mit Michael Albus – unter Beteiligung von Arnold Stadler – entstand auf Wunsch des Autors. Ein spannendes Unternehmen: Wovon träumt ein ebenso anerkannter wie umstrittener deutscher Schriftsteller, wenn die großen Kämpfe des Lebens ausgekämpft sind? Martin Walser spricht darüber, was nach einem langen und erfüllten Leben immer noch von Bedeutung ist und was nicht.

Eine Auswahl von Zitaten aus Walser-Texten verknüpft Interview und Lebenswerk. In einer ausführlichen Nachschrift würdigt Arnold Stadler – mit dem Walser Alemannisch spricht, wenn beide unter sich sind – den Älteren aus seiner eigenen poetischen Perspektive: »Jeder wirkliche Dichter hat eine Verletzung, eine Wunde, aus der es weiterblutet. Erinnerungsweise«. (Arnold Stadler)

Ins Gespräch kommen mit

Martin Walser



ÜBER DEN AUTOR



Martin Walser

geboren 1927, ist deutscher Schriftsteller und lebt am Bodensee. Für sein literarisches Werk erhielt er internationale Preise und Ehrungen, darunter 1998 den Friedenspreis des Deutschen Buchhandels. Er gehört zu den prägenden Autoren Deutschlands nach dem Zweiten Weltkrieg.

FOTO © LESEKREIS

Ins Gespräch kommen mit Martin Walser

Michael Albus

»Die meisten seiner Bücher hatte ich gelesen, schon lange. Einige davon mehrmals. Ihr Ton war mir vertraut. Ich sah ihn zum ersten Mal in Meßkirch 2019 bei einer Lesung zum 65. Geburtstag von Arnold Stadler. Alt und gebrechlich. Er musste geführt und gestützt werden, war gerade 92 Jahre alt geworden. Klar im Kopf. Eine gute Stimme. Dann besuchte ich ihn mit Arnold Stadler zusammen zu Hause. In Nußdorf am Ufer des Bodensees. Ein schönes Haus. Direkt am Seeufer. Wechselnde Wolken am Himmel. Wechselndes Licht auf der Landschaft und auf dem silbrig glänzenden Wasser. Ein Sommertag.

Welchen Walser kannte ich bisher? Den Streitbaren, den nach der

Paulskirchenrede 1998 massiv und verletzend Angegriffenen, den vermeintlichen Kommunisten, den Johann im »springenden Brunnen«, der aufwächst in der Zeit des Nationalsozialismus, den Wortesucher, den Wortefinder, den Worteerfinder und Sprachvirtuosen, den Erzähler der Umwege und Seitenstraßen, des Gelingens und Scheiterns, der Liebe, den Nüchternen, den Leidenschaftlichen. Den Vergegenwärtiger. Ich hatte ein Bild von ihm. Aber: Du sollst dir kein Bild machen! Jetzt saß ich ihm gegenüber. Schaute in sein Gesicht. Sah den Glanz seiner Augen durch die buschigen Brauen. Ich erlebte ihn, wie er nach Worten suchte, nach Tagen und Jahren der Vergangenheit. Wie er sich durch die weiten Räume seiner Erinnerungen tastete.

Sie waren spannend, die zwei Nußdorfer Tage. Am Tisch. Mit Blick auf den See. Ab und zu glitten weiße

Schiffe vorbei. Und ein Zeppelin war immer wieder in der Luft. Friedrichshafen liegt in der Nähe. Das Leben Martin Walsers ein Traum? Der Traum ein Leben?

Nun abseits des Literaturlärms, abseits der hohlen Phrasen, der eitlen und verletzenden Worte, des Pseudostreits. Lange war Martin Walser darin verstrickt – auch wider Willen.

Jetzt sitzt er da. In seiner Welt. Mit Käthe Walser, seiner liebenswürdigen, zugewandten und wachen, zum Zeitpunkt des Gesprächs neunzigjährigen Frau. Und lebt. Und schreibt. Und schreibt und lebt. In den Tagen und Nächten. Unterbrochen von Phasen des Schlafs.

Wir kamen ganz langsam ins Gespräch hinein. Ich war ganz Ohr.«

Hätte man doch, als man lebte, gelebt

Gespräch (Auszug)

Michael Albus: Herr Walser, in Ihrem Buch »Meßmers Reisen« habe ich einen Satz gefunden, der sich ins Gedächtnis eingebrannt hat: »Hätte man doch, als man lebte, gelebt.«

Martin Walser: Klar!

Ja, ein fast schmerzlich klarer Satz. Herr Walser, Sie haben schon ein sehr langes Leben hinter sich, mit 93 Jahren ...

Martin Walser ruft laut und fast empört dazwischen:

... Zweiundneunzig! – Heilandsack! (lacht)

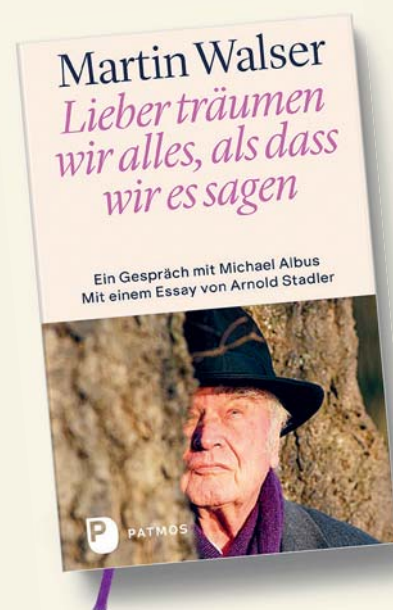
Arnold Stadler, ruft dazwischen, auf mich deutend: Der ist auch schon sechsundsiebzig.

Stimmt auch nicht! Ich bin schon siebenundsiebzig.

Schon? – Erst! (lacht)

Was war denn das für ein Leben bis heute? Im Rückblick?

Also, wenn Sie es wollen, dann mach ich den Rückblick. Aber von mir aus ist das eine nicht praktikierbare Haltung: zurückblicken – Ich weiß nicht, was das ist. Ich weiß, es gibt das Wort. Ich weiß, es wird vielleicht auch geübt und gebraucht. Aber ich weiß nicht, wo ich hinschauen soll, wenn Sie sagen: zurückblicken ...



Lieber träumen wir alles, als dass wir es sagen

Ein Gespräch mit Michael Albus
Mit einem Essay von Arnold Stadler
224 Seiten, Hardcover mit
Schutzumschlag
und Leseband
€ 25,- [D] / ISBN 978-3-8436-1258-6
PATMOS

ÜBER DEN AUTOR



Arnold Stadler
ist Schriftsteller, Essayist und Übersetzer. Er ist Träger des Georg-Büchner-Preises, des bedeutendsten Preises für Literatur im deutschen Sprachraum, sowie zahlreicher weiterer Auszeichnungen..

FOTO: © WIKIPEDIA COMMONS

ÜBER DEN AUTOR



Dr. 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.

FOTO: © PRIVAT

150 Meditationen zum Staunen, zum Innehalten und zur Ermutigung hat Pierre Stutz im Laufe eines Jahres geschrieben. Er selbst schreibt: »Ich finde die Worte nicht, sie kommen mir entgegen. Schreiben hilft mir, ganz nahe am Puls des Lebens zu sein und zugleich Distanz zu schaffen zu den Ereignissen. Also ein Wechsel von Sich-Einlassen auf das Leben und Loslassen. Schreiben ist meine Lebensaufgabe im doppelten Sinn: Es ist mir aufgegeben – und ich gebe es auf, übergebe es der heilenden Geistkraft. Sie atmet in allem, was lebt – wie Hildegard von Bingen inspirierend beschreibt.« PIERRE STUTZ



PIERRE STUTZ

Merci la vie!

Lebe gut »Suchend bleibe ich ein Leben lang«, bekennen Sie im Titel Ihres neuen Buchs. Und doch sind Sie nach eigenem Bekunden nach all den Jahren bei sich angekommen. Wie erklären Sie diesen scheinbaren Widerspruch?

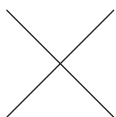
Pierre Stutz: Ich ermutige uns gerne zu einer Spiritualität der Unvollkommenheit, in dem unser dualistisches (= trennendes) Denken aufgeweicht wird und wir in diesem Bewusstseinswandel nicht mehr in Gegensätzen denken und fühlen. Suchen und finden, ankommen und aufbrechen, lachen und weinen gehören zu einem intensiven Leben wie das Ein- und Ausatmen. Glückliche werden wir, wenn wir auch jeden Tag unglücklich sein dürfen. Ich kann in mir selbst, in meinem göttlichen Grund ruhen, wenn das Auf und Ab in meinem Leben und im Gestalten meiner Beziehungen keine Störung ist, sondern eine Quelle, um liebend-versöhnend unterwegs zu sein.

Immer wieder finden Sie Kraft in der Natur, insbesondere der Wald ist für Sie ein spiritueller Ort, wo Sie auftanken, ruhig werden, ins Gleichgewicht kommen. Was ist für Sie das Geheimnis der Bäume, die Sie Freunde nennen?

In der Begegnung mit den Bäumen kann ich immer wieder entdecken, was wesentlich ist im Leben: Identität findet nicht durch Ausgrenzung, sondern durch Verbundenheit statt. Je tiefer meine Wurzeln sind, desto mehr kann ich mich auf die Äste hinauslassen und ich verliere die Angst vor dem Fremden. Bäume zeigen mir, dass wir an Verwundungen wachsen können, weil wir immer viel mehr sind als all unsere durch-kreuzten Lebenspläne. Alles ist beseelt und bewohnt von einem zärtlich-göttlichen Segen. Das ist die Hoffnung meines Lebens.

»Merci la vie«. Mit diesen drei Wörtern beginnen Sie jeden Tag neu und drücken dabei Ihr Staunen und auch Ihre Wertschätzung für das Leben aus. Wie kann man – wie können auch wir unsere Dankbarkeit ausdrücken, ohne dass es zur abstrakten Floskel gerät?

Indem wir uns an die tiefere Verbundenheit mit allem erinnern. Wenn ich am Morgen einen Moment mit beiden Füße dastehe und danke für das Geschenk des Lebens, dann tue ich es im Bewusstsein, dass jetzt auf allen Kontinenten Jung und Alt sich für Frieden, Klimagerechtigkeit und mehr Menschlichkeit ein- und aussetzen. Ich bin nie Einzelne(r), sondern immer Teil eines Ganzen. Diese Perspektive stärkt meine Dankbarkeit, damit die Angst nicht die Regie in meinem Leben übernehmen kann.



Suchend bleibe ich ein Leben lang

150 Meditationen
Mit Illustrationen
von Katharina Lückmann
192 Seiten, Hardcover mit Leseband
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1357-6

PATMOS

Aus täglichen Momenten des Innehaltens sind bei Pierre Stutz 150 Meditationen entstanden. Ein Inspirationsbuch, das zur Weite und Tiefe des Lebens ermutigt, zum Staunen ebenso wie zum kritischen Fragen, zum Aufatmen ebenso wie zu Widerstand und Engagement. In allen Spannungen und vielfältigen Gesichtern des Lebens geht es darum, den göttlichen Segen zu realisieren, in dem wir leben: »ein liebend-göttliches DU, das mich zu mir selbst führt und über mich hinausweist, zur Kraft in Beziehungen, zur Ermutigung zum Engagement, zur Liebe.«



Pierre Stutz

ist einer der fragtesten spirituellen Lehrer unserer Zeit. Er lebt in Osnabrück und inspiriert Menschen im gesamten deutschsprachigen Raum zu einer geerdeten und befreienden Spiritualität. Seine über vierzig Bücher haben eine Auflage von mehr als einer Million Exemplaren und wurden in sechs Sprachen übersetzt. Schreiben ist für Pierre Stutz ein »feu sacré«, ein inneres Feuer.

FOTO © S. WEIGAND



Engel des Trostes wünsche ich dir

Kraft in Zeiten der Trauer
112 Seiten, vierfarbig, mit Natur-
papiereinband und
Fotografien sowie Cyanotypien
Hardcover mit Leseband
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-86917-916-2

ESCHBACH

In zwanzig Briefen begleitet Pierre Stutz Trauernde auf dem Weg des Abschiednehmens. Seine Texte und Gedichte unterstützen dabei, sich Zeit für den eigenen Trauerprozess zu nehmen. Trotz aller Verschiedenheit gibt es vieles, das Menschen beim Abschiednehmen verbindet. Pierre Stutz macht Mut, den eigenen Weg der Trauer zu gehen und die heilende Kraft der Tränen zu erfahren.

Hoch wie der Himmel, tief wie die Erde

Einsichten und Übungen zu Leben und Liebe, Beziehungen und Arbeit

Von Sylvia Wetzel

Vollständig überarbeitete und erweiterte Neuausgabe

268 Seiten, Paperback

€ 24,- [D] / ISBN 798-3-8436-1369-9

PATMOS

Innere Tiefe – grenzenlose Weite

Inspirationen aus der franziskanischen Spiritualität

Von Nikolaus Kuster und

Nadia Rudolf von Rohr

ca. 208 Seiten, Hardcover mit Leseband durchgehend vierfarbig illustriert

€ 24,- [D] / ISBN 798-3-8436-1363-7

PATMOS



Der franziskanische Geist steht für eine christliche Spiritualität voller Lebensfreude und Liebe zur Schöpfung, für die Verbindung von Menschenliebe, Weltgestaltung und Gottesfreundschaft. Nach acht Jahrhunderten heißt »franziskanisch« indes viel mehr als »nur«, dass die Bewegung auf Franziskus und seine Gefährtin Klara von Assisi zurückgeht.

Deshalb lässt dies Buch eine bisher einmalige Galerie an Persönlichkeiten auftreten, die für einen Aspekt des franziskanischen Charismas stehen. Sie alle haben für ihre jeweils eigene Zeit und Kultur neu konkretisiert, was »franziskanisch« ist – ein Begriff in Bewegung: kein Standbild, sondern ein Film. Ein Buch für alle, die sich Impulse für Tiefe und Weite im Alltag wünschen.



Momente zum Leben – Momente zum Innehalten ...



Vertrauen braucht Mut

Was Zusammenhalt gibt
Von Verena Kast
152 Seiten, Hardcover
€ 16,- [D] / ISBN 798-3-8436-1343-9
PATMOS

Manchen Menschen vertrauen wir spontan, anderen misstrauen wir. Wir vertrauen auch der Technik, unserer Regierung, Impfungen – oder eben gerade nicht. Vertrauen und Misstrauen regeln vor allem auch unsere Beziehungen: Sie haben zu tun mit Bindung und Autonomie, betreffen unseren Umgang mit der Angst und mit unserer Verletzlichkeit. In ihrem neuen Buch gibt Verena Kast Antworten auf die Fragen: Wie entwickelt sich Vertrauen? Was zeichnet Vertrauensbeziehungen aus? Wie kann verlorenes Vertrauen wiederhergestellt werden? Was bedeuten Vertrauen und Misstrauen für unser soziales Miteinander? Die renommierte Jung'sche Analytikerin und Psychotherapeutin zeigt: Vertrauen und Misstrauen sind Grundhaltungen, ohne die unser Leben gar nicht denkbar ist.



In der Stille höre ich deine Schritte

Gottesbegegnungen am Weg
Von Helmut Schlegel
192 Seiten, Hardcover mit Leseband
€ 20,- [D] / ISBN 798-3-8436-1334-7
PATMOS

In 26 kleinen, aber pointierten Erzählungen entfaltet der Franziskanerpater Helmut Schlegel eine anregende Beschäftigung mit den großen Fragen des Glaubens. Er erzählt von Situationen und Gelegenheiten, wo sich im Kleinen Großes ereignet. Wie ihm beim Betrachten eines zufällig in die Hände geratenen Fotos der Sinn der Menschwerdung aufging. Oder wie ein Wort in einer fremden Sprache für ihn eine Brücke zwischen Kulturen und Religionen darstellte. Sein Buch lädt dazu ein, das eigene Leben als Ort der Gottesbegegnung zu entdecken.



Was wir gewinnen, wenn wir verzichten

Von Christian Firus
160 Seiten, Klappenbroschur
€ 16,- [D] / ISBN 798-3-8436-1253-1
PATMOS

In vielen Bereichen unseres Lebens spüren wir, dass das Fass längst überläuft. Dennoch gießen wir munter weiter ... Dabei hat gerade der Verzicht auf das Überflüssige, das Seinlassen des Zuviel das Zeug zum Glücklichmachen. Es bietet auf vielen Ebenen im täglichen Leben einen Weg zu mehr Gesundheit, Freiheit und persönlicher Entfaltung. Es geht nicht darum, dauerhaft aus unseren Verpflichtungen auszusteigen, sondern Abstand von dem zu bekommen, was uns hetzt und antreibt. Christian Firus nimmt die Leserin und den Leser mit auf eine überraschende Entdeckungsreise in eine neue Kultur des Weniger.

Wenn **Gott** plötzlich anruft ...



GERADE HAT DIE JOURNALISTIN JULIA eine Festanstellung beim Abendkurier bekommen, da macht ihr ein Virus namens Covid 19 einen Strich durch die Rechnung. Mitten in ihre wütenden Gedanken klingelt ihr Handy. Der Anrufer meldet sich mit: „Gott, Herr im Himmel“ und bittet um ein Interview. Julia ist irritiert. Mit wem hat sie es zu tun? Einem Spinner? Oder tatsächlich Gott? Sie lässt sich darauf ein und trifft Gott auf eine Tasse Cappuccino im Café.

ÜBER DIE AUTORIN



Barbara Reik

trinkt gern einen Cappuccino mit guten Freunden an ihrer Seite. Mit ihrem Buch will sie vor allem eins: Seele und Verstand in Bewegung bringen. Denn Bewegung ist ihr Leben. Als begeisterte Tai-Chi-Lehrerin veröffentlichte sie schon mehrere Ratgeber. Sie lebt und arbeitet in Göppingen.

FOTO © PRIVAT



Cappuccino mit Gott

Eine unerwartete Begegnung

Mit zahlreichen Illustrationen und Schmuckgrafik
112 Seiten, 12 x 19 cm, vierfarbig, gebunden
Mit Naturpapiereinband, Lesebändchen
€ 12,- [D]/ISBN 978-3-86917-942-1

ESCHBACH

AUCH ALS
e BOOK

ISBN 978-3-86917-943-8

Lebe gut: Liebe Frau Reik, Ihr neues Buch ist eine Geschichte über Gott, die Welt und das Leben, das einfache Antworten auf schwierige Fragen schenkt. Welche Rolle spielt dabei der Cappuccino?

Der Cappuccino ist eine kleine Auszeit, ein Miniurlaub, ein Genussmoment. Denn er ist poetischer als ein Kaffee, nicht so schnell wie ein Espresso, sehr wohlschmeckend, aber nicht so üppig wie eine Latte Macchiato. Und die angenehm runde Tassenform wärmt die Hände, wie kein anderes Trinkgefäß. Das sind die Gründe, weshalb dieses Interview bei einer Tasse Cappuccino stattfindet: Sie schafft die Wohlfühlatmosphäre für ein gutes Gespräch – oder ein inspirierendes Schweigen.

Was hat Sie zu dieser Geschichte inspiriert?

Zum einen waren es meine Fragen, die ich an Gott habe, und Fragen, die andere stellten. Darüber habe ich lange Zeit Notizen gemacht. Den Anstoß zur Geschichte gaben dann Aussagen wie die vom unbarmherzigen Gott, warum Gott nicht Schlimmes verhindert und tatenlos zuschaut. Worte ohne Hoffnung und Liebe. In den momentan etwas komplizierten Tagen haben wir doch Zeit, darüber nachzudenken, ob es nicht eine ganz andere Interpretation gibt, die neue Möglichkeiten, Perspektiven und Hoffnung schenken kann. Und dabei möchte mein „Cappuccino mit Gott“ helfen.

Sie arbeiten als Tai Chi Lehrerin und wandeln auch auf den Spuren des mittelalterlichen Stauferkaisers Friedrich Barbarossa. Gibt es für

Sie eine Verbindung zwischen diesen doch sehr unterschiedlichen Themen? Was hat das eine mit dem anderen zu tun?

Ich bin in Göppingen, am Fuße des Hohenstaufen aufgewachsen, dem Namensgeber der Kaiserdynastie der Stauer. Und da mich schon immer Geschichten und Geschichte – nicht nur „biblische“ – interessiert hat, nahm Kaiser Friedrich Barbarossa einen Platz in meinem Leben ein und meldete sich immer wieder. So inszenierte ich in meiner Funktion als Tai Chi Lehrerin die Schwertkampfszenen im Barbarossa Musical. Tai Chi ist für mich Beruf und Berufung. Ich übe gerne im Freien, sehr gerne an landschaftlich oder historisch besonderen Orten. Denn es geht im Tai Chi nicht allein um die äußere Bewegung, sondern vielmehr um Körperwahrnehmung und Achtsamkeit – um eine Meditation in Bewegung. Und damit schließt sich der Kreis zwischen Erde, Mensch und Himmel.

Wo trinken Sie Ihren Cappuccino am liebsten?

Natürlich trinke ich meinen Cappuccino am liebsten dort, wo er mit viel Liebe serviert wird – von einem so freundlichen Kellner wie Leonardo oder einer ganz lieben Leonie. Doch wichtiger als das WO ist für mich das MIT. Also mit wem oder mit welchem Wohlfühlfaktor. So schätze ich eine Tasse Cappuccino mit Freunden/Freundinnen bei einer anregenden Unterhaltung ebenso sehr, wie eine allein in meinem Garten unter blauem Himmel zwischen Rotklee, Korn- und Ringelblumen.

Aus dem Buch:

Endlich, endlich hatte ich es geschafft und einen Vertrag als Journalistin bekommen. Endlich kein Praktikum mehr! Seit dem 1. März 2020 hatte ich eine richtige Stelle! Na ja, ich hatte mir den Job anders vorgestellt. Spannender, dass ich etwas bewegen könnte, noch besser: direkt im Zentrum des Weltgeschehens oder so. Stattdessen war ich im Zentrum diverser Vereine gelandet, über deren „spannende“ Hauptversammlungen ich berichten sollte ... aber nicht konnte, weil diese nicht stattfinden durften. Wegen Corona. Alle im Lockdown.

Also, kaum einen Job und schon in Kurzarbeit. Das einzig dazu passende Wort wollte ich nicht in den Mund nehmen ...

„Herr im Himmel“, knurrte ich, „warum ausgerechnet jetzt dieses blöde Virus?“

Da läutete mein Handy. Ohne eine angezeigte Nummer. Nicht mal unterdrückt. Es klingelte einfach so. Seltsam.

„Hallo, Julia hier“, meldete ich mich neugierig.

„Gott, Herr im Himmel hier“, kam die Antwort.

Ich stutzte: „Okay, guter Einstieg. Sie haben meine Aufmerksamkeit, Herr Gott.“

„Ich spreche mit Julia vom Abendkurier, richtig?“

„Ja ...“

„Wunderbar. Wissen Sie, ich telefoniere nicht so häufig. Da frage ich lieber noch einmal nach. Jedenfalls möchte ich, dass Sie ein Interview mit mir machen. Für den ABENDKURIER.“





Grüne Wünsche verschenken Freude und tun der Umwelt Gutes



GRÜN SIND UNSERE WURZELN – GRÜN IST UNSERE ZUKUNFT

Wussten Sie schon, dass seit seiner Gründung im Jahr 1980 der Verlag am Eschbach einen Baum im Logo trägt? Genauer gesagt eine Esche, die dem Flüsschen Eschbach und damit dem kleinen Ort im Süden Freiburgs seinen Namen gab. Wie die Esche ihre Wurzelkraft aus dem darunter fließenden Bach schöpft, so braucht auch der Verlagsbaum ein gesundes Umfeld, um gut gedeihen zu können. Das zu erhalten und zu fördern verstehen wir seit jeher als Aufgabe und Ansporn zugleich.

Wir sind auf dem Weg und uns unserer ökologischen Verantwortung bewusst. Unser Wunsch für die gemeinsame Zukunft: eine Welt ohne Abfall. Alles, was produziert wird, soll in den biologischen Kreislauf wieder zurückgeführt werden. Sie als Leser*in können sicher sein, dass wir mit jedem unserer Produkte versuchen werden, diesem Anliegen Schritt für Schritt näherzukommen.

Lassen Sie sich überraschen von unseren neuen **Grünen Wünschen**, die ersten Geschenkhäfte im Verlag am Eschbach, die durch und durch grün sind und zu 100 Prozent wiederverwertbar:

GRÜNE WÜNSCHE – GESUND. RÜCKSTANDSFREI. KLIMAPOSITIV

Die **Grünen Wünsche** im Verlag am Eschbach heißen nicht nur so: Sie sind es auch. Uns ist es wichtig, Klima, Gesundheit und Natur zu schützen. Darum haben wir für Sie diese Reihe im Cradle-to-Cradle-Certified™-Verfahren gedruckt, dem derzeit höchsten Qualitätsstandard für überprüft schadstofffreie und gesunde Druckprodukte:

❖ **Gesund:** Alle darin enthaltenen Substanzen wurden bis zum letzten Sublieferanten geprüft – verwendet wurde nur, was für Mensch, Tier und Natur gesund ist.

❖ **Hochwertig:** Geschmeidiges Papier, leuchtende Farben, natürlicher Buchgeruch zeichnen das Produkt aus.

❖ **Klimapositiv:** Alle CO₂-Emissionen, die beim Druck entstanden sind, wurden zu 110 Prozent kompensiert. In der Produktion kam ausschließlich Ökostrom zum Einsatz. Energieverbrauch, CO₂-Management, Wassermanagement sowie soziale Verantwortung und Fairness am Produktionsstandort der Druckerei wurden durch externe Experten geprüft.

❖ **Rückstandsfrei:** Im Unterschied zu herkömmlichen Druckprodukten bleiben beim Recycling keine bedenklichen Stoffe zurück. Reststoffe können in den biologischen Kreislauf rückgeführt, das Altpapier zu 100 Prozent wiederverwertet werden.

❖ **Geprüft:** Das Cradle to Cradle Certified™-Zertifikat gibt Ihnen die Sicherheit, ein Geschenkhäfte in der Hand zu halten, dass nicht nur Ihnen, sondern auch der Umwelt und dem Klima gefällt!

**Grün schenken heißt für uns:
sorgsam mit der uns anvertrauten
Welt umzugehen.
Wir lieben die Erde. Wir lieben Bücher.**



KLEINE GESCHENKE FÜR VIELE GELEGENHEITEN



Gut, dass es dich gibt

Mit dir ist alles doppelt schön
Mit Illustrationen
20 Seiten, 11×15,5 cm, vierfarbig,
mit grünem Faden gebunden
€ 5,- [D] / ISBN 978-3-86917-940-7

ESCHBACH



Pass gut auf dich auf

Ich denk an dich
Mit Illustrationen
20 Seiten, 11×15,5 cm, vierfarbig,
mit grünem Faden gebunden
€ 5,- [D] / ISBN 978-3-86917-939-1

ESCHBACH



Auf dein neues Lebensjahr

Lass dich feiern
Mit Illustrationen
20 Seiten, 11×15,5 cm, vierfarbig,
mit grünem Faden gebunden
€ 5,- [D] / ISBN 978-3-86917-938-4

ESCHBACH

Mit Texten von Doris Bewernitz, Jörn Heller, Kurt Marti, Susanne Oswald, Friedrich Nietzsche, Rainer Maria Rilke, Cornelia Elke Schray, Anne Steinwart, Angelika Wolff u. a.

MIT GRÜNEM FADEN GEBUNDEN



Ganz viel Glück...

...wünsch ich dir
Mit Illustrationen
20 Seiten, 11×15,5 cm, vierfarbig,
mit grünem Faden gebunden
€ 5,- [D] / ISBN 978-3-86917-937-7

ESCHBACH



*achtsamkeit
fragt nicht
nach zweck*

*achtsamkeit
ist eine
antwort*



Achtsamkeit ist eine Antwort

DIE NATUR IST VOLLER SCHÖNHEIT. Wer voll Achtsamkeit hinschaut, nimmt neu und anders wahr. Dieser Spur folgen die Fotografien und Gedichte von ChrisTina Naegeli und Antje Sabine Naegeli: Meditationen in Wort und Bild, die Augen und Herz öffnen für die Schöpfung, ihre Schönheit, aber auch ihre Zerbrechlichkeit – eine Einladung zu Augenblicken der Achtsamkeit.

»Mit dem Herauswachsen aus der Kindheit scheint eine seltsame Blindheit einherzugehen. Wo wir einst noch staunend verweilt haben, verschiedene Farben entdeckt, Formen und Flächen mit Kinderhänden erfahren haben, gehen wir heute achtlos vorüber im Glauben, es gebe wichtigere Dinge, sinn-vollere. Nicht immer aber ist das, was uns als zweckmäßig erscheint, auch ein wirklicher Reichtum. Auf meinen unzähligen Streifzügen durch den Wald ist mir bewusst geworden, dass wir meist denjenigen Dingen keine Beachtung mehr schenken, die wir bereits zu kennen glauben. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, mir wieder mehr Zeit für das bewusste Hinsehen zu nehmen und durch sanftes Verändern des Bestehenden neue Ordnungen zu schaffen. Entstanden ist dabei ein Fragment einer achtsamen Betrachtung der Natur.«

CHRISTINA NAEGELI (1980–2017)

»Von der Schönheit der Erde reden wir nicht aus dem Blickwinkel einer Naivität heraus, die der Verharmlosung und der Romantisierung anheimfällt. Die Natur ist nicht heil. Menschen haben sie ausgebeutet und zerstört. Und doch trägt sie trotz aller Versehrtheit immer noch die Spuren unendlicher Schönheit in sich. Wie tief anrührend ist das, wenn wir zu sehen verstehen!«

ANTJE SABINE NAEGELI



*alltäglichkeit durchbrechen
raum schaffen
für den neuen weg*

*mit mehr
als nur den augen sehen
um das gewohnte
neu zu erfahren*

heute



ChrisTina und Antje Sabine Naegeli

Mit mehr als nur den Augen sehen

Eine achtsame Betrachtung der Natur
Mit Fotografien von ChrisTina Naegeli
und Roland Höpker

64 Seiten, vierfarbig, gebunden
€ 15,- [D] / ISBN 978-3-86917-914-8

ESCHBACH

Mehr **BALANCE** für Körper & Geist

Wie gut vegane Ernährung für uns (und die Umwelt) ist, hat Bloggerin Caroline Pritschet am eigenen Leib erfahren. Nach einer persönlichen Krise krepelte sie ihr Leben komplett um: Statt Stress und Karriere gab es nun Achtsamkeit, Yoga und Meditation, verbunden mit einer rein pflanzlichen Ernährung.

In diesem Buch teilt sie ihre besten alltagstauglichen Rezepte – zum Teil gluten- und ölfrei – und vermittelt Hintergrundwissen darüber, wie wir mit der richtigen Ernährung und einer achtsamen Haltung langfristig gesünder leben können.



Lebe gut REZEPTTIPP

Goldene Suppe mit Kichererbsen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten / **Kochzeit:** 20 Minuten /

Suppe: 1 rote Zwiebel / 2 EL Ingwer / 2 Knoblauchzehen / 265 g Kichererbsen (1 Dose oder Glas) / 400 ml Kokosmilch (1 Dose) / 2 TL Currypulver / 500 ml Gemüsebrühe / 2 EL Limettensaft / 2 EL Tamari oder eine andere glutenfreie Sojasauce / 1 Bird's-Eye-Chili oder andere Chilis nach Belieben / Salz

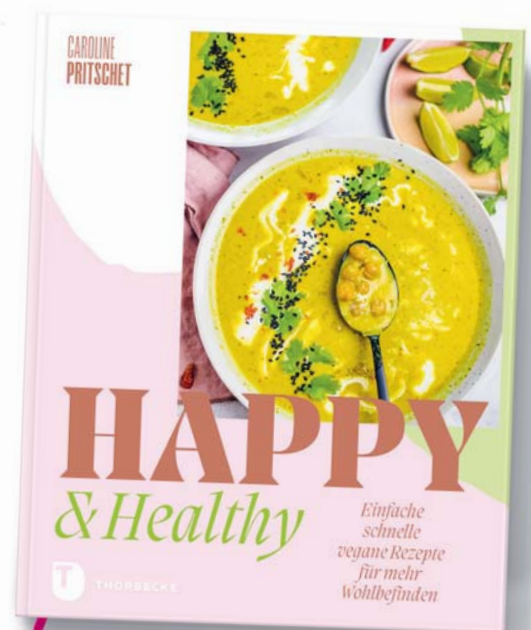
Topping: frischer Koriander / zusätzliche Kokosmilch / schwarzer Sesam Chiliflocken / Limetten

1. Zwiebel schälen und würfeln, Ingwer schälen und fein reiben und Knoblauch schälen und pressen oder fein würfeln. Kichererbsen abtropfen.
2. Einen großen Topf bereitstellen und 1–2 EL Kokosnusscreme aus der Dose Kokosmilch hineingeben und schmelzen.
3. Zwiebel, Ingwer, Knoblauchzehen, Kichererbsen und Currypulver hineingeben und unter Rühren anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Limettensaft, Tamari, zerdrückte Chili und Salz hinzugeben. Umrühren, abdecken und 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Abschmecken, gegebenenfalls nachwürzen und auf Teller verteilen. Mit den gewünschten Toppings garnieren und genießen!

Happy & Healthy

Einfache schnelle vegane Rezepte
für mehr Wohlbefinden
216 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover mit Leseband
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1546-7

THORBECKE



Lebe gut : Frau Pritschet, Sie waren in Ihrem früheren Leben das, was man als »Powerfrau« bezeichnet: Sie arbeiteten in der Kosmetikbranche, waren ehrgeizige Jungunternehmerin und erfolgreich. Dann aber kam die Krise ...

Caroline Pritschet: Genau so war es. Zunächst hatte ich hier und da kleinere Beschwerden, die sich mit der Zeit zu Panikattacken und Angstzuständen entwickelt haben. Sie kamen aus heiterem Himmel, mitten im Meeting, oder bei einem Business Lunch. Zunächst dachte ich, dass ich einfach mal einen Tag frei brauche und es dann wieder weg geht. Leider war dem nicht so und das Problem war viel tiefliegender, denn ich war ausgebrannt und hatte mir seit Monaten keine Pause gegönnt. Meine Freundinnen rieten mir zu einem längeren Urlaub, den ich aber nicht machen konnte, weil ich zu viel Verantwortung hatte.

Wie haben Sie diese Krise überwunden, was hat Ihnen geholfen?

Der erste Schritt war nicht so leicht, denn ich musste erkennen, dass etwas nicht stimmt und ich kürzer treten muss. Ich habe mir eine Therapeutin gesucht und bin Schritt für Schritt aus dem Hamsterrad ausgestiegen. Eine Geschäftsreise nach San Diego, Kalifornien hat mich in Berührung mit der veganen Ernährung gebracht. Ich war so begeistert, dass es kein Zurück mehr gab, weil ich mich so schnell so viel besser gefühlt habe. Schlussendlich habe ich meinen gut bezahlten Job aufgegeben, mit Yoga, Meditation und veganer Ernährung angefangen.

Vegane Ernährung verbinden immer noch viele mit Verzicht und Einschränkung. Was entgegenen Sie darauf – und welche Vorteile sehen Sie stattdessen, sich vegan zu ernähren?

Ich verweise dann gerne auf meinen Blog, auf dem ich mittlerweile 600 vegane Rezepte veröffentlicht habe. Dazu kommen 70 weitere beliebte und leckere Gerichte in meinem neuen Buch. Ich bin sogar der Meinung,

dass man sich vegan noch abwechslungsreicher ernähren kann, weil man sich neuen Zutaten öffnet und neugieriger wird. Experten sind der Meinung, dass man mindestens 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche in die Ernährung einbauen sollte. Mit veganen Gerichten gelingt das mühelos.

Wenn Sie jetzt jemanden neugierig gemacht haben – was gilt es bei der Umstellung auf eine vegane Küche zu beachten, welche Zutaten brauchen Sie – und ist das nicht alles furchtbar kompliziert?

Es gibt einige Lebensmittel, die ich immer in meinem Vorratsschrank habe, in meinem Buch gibt es dazu eine ausführliche Liste. Dazu gehören vor allem Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte, natürliche Süßungsmittel, hochwertige Öle und Gewürze. Wenn man sich einmal eine gute Auswahl zugelegt hat, dann geht alles sehr leicht von der Hand. Bei der Umstellung auf eine vegane Ernährung sollte man ein wenig Geduld mitbringen, da die Geschmacksnerven etwas Zeit benötigen um sich an Neues zu gewöhnen. Am Ende ist es aber oft einfacher als gedacht.

Herzlichen Dank für das Gespräch.

»Vegan zu werden hat mir einen Weg aufgezeigt, besser auf mich zu achten und gleichzeitig Gutes zu tun: für mich, die Tiere und die Umwelt.«

CAROLINE PRITSCHET

ÜBER DIE AUTORIN



Caroline Pritschet

Jahrgang 1980, lebt mit ihrem Mann und zwei Huskys in Bayern. Den Food Blog Veganevibes gründete sie 2017, nachdem sie einige Jahre in der Kosmetikbranche gearbeitet hatte. Die studierte Diplom-Kauffrau änderte ihr Leben nach einer Krise schlagartig und fand mit Yoga und veganer Ernährung mehr Glück und Zufriedenheit im Leben.

FOTO: © PRIVAT



VOM GLÜCK, DEN URSPRUNG ZU KENNEN

»Ich kann mich daran erinnern, dass ich in meiner Kindheit fast nichts so sehr gehasst habe wie dreckige Hände. Heute liebe ich es, im Garten zu arbeiten, mit den Händen in der Erde zu wühlen, hier etwas abzuschneiden, dort etwas umzupflanzen und als krönenden Abschluss mein eigenes Gemüse mit in die Küche zu nehmen. Ich habe meinen Garten genau auf das ausgelegt, was ich in der Küche bevorzugt verarbeite, was einfach vom Strauch genascht wird oder was wir als Familie gerne essen.«



Vom Garten auf den Teller

Anbauen, kochen & genießen
200 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover mit Leseband
€ 29,- [D] / ISBN 978-3-7995-1545-0

THORBECKE

Saftige Holunderblütenküchlein


Wenn die Temperaturen täglich zunehmen und die Sonne immer mehr an Kraft gewinnt, ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis die kleinen weißen Blüten des Schwarzen Holunders gleich bei mir um die Ecke aufspringen.

ZUTATEN FÜR CA. 12 MUFFINS

Teig / 100 g Butter + etwas für die Form / 250 g Mehl / 2 TL Backpulver / 2 Eier / 150 g griechischer Joghurt / 80 g brauner Zucker / 60 ml Holunderblütensirup

Frischkäsehaube / 200 ml Sahne / 200 g Frischkäse / 60 g Puderzucker
Holunderblüten zum Garnieren

1. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, kurz abkühlen lassen und mit den restlichen Zutaten für den Teig zu einem glatten Teig verrühren.
2. Die Mulden eines Muffinblechs gut einfetten und jeweils zu zwei Dritteln mit dem Teig füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft für ca. 20 Minuten backen.
3. Die Muffins anschließend gut auskühlen lassen, aus der Form stürzen und mit der Oberseite nach unten auf ein Gitter setzen.
4. Für die Frischkäsehaube die Sahne mit Hilfe eines Handmixers steif schlagen und für einige Minuten in den Kühlschrank stellen.
5. Den Frischkäse mit dem Puderzucker gut verrühren und die Schlagsahne vorsichtig unterrühren. Die Creme in eine Spritztülle füllen und auf die vollständig ausgekühlten Muffins spritzen. Mit Holunderblüten garniert servieren.



In meinem Garten steht das vielleicht kleinste Gewächshaus der Welt, voller schöner kleiner Schätze, umringt von Beetkästen, Himbeerbüschen, wilden Erdbeeren und einem kleinen Apfelbaum. Es gibt ein geschütztes Sonnenbeet mit allerlei Heil- und Teekräutern und im Schutz der Hausmauer – in direkter Küchennähe – liegt das Kräuterhochbeet mit unzähligen Duft- und Gewürzkräutern für den täglichen Einsatz in der Küche. Hier kann ich mich so richtig entfalten und bin oft völlig vertieft in mein Tun. Hier entstehen Ideen und Rezepte für unseren Familientisch, für gemütliche Grillabende mit Freunden oder einfach mal nur für mich selbst oder die Vorratskammer.

Saisonale Küche heißt dabei, mit dem auszukommen, was die Saison für einen bereithält – und ist die wahre Kunst des Kochens. Außerdem ist es ein tolles Gefühl, in den kälteren Wintermonaten eines der selbst eingelegten Gurkengläser vom vergangenen Sommer aus dem Keller zu holen, die eigene Marmelade aufs Sonntagsbrötchen zu streichen oder Gerichte mit selbst getrockneten Kräutern zu verfeinern. So gibt es keinen Monat im Jahr, in dem es uns nicht möglich wäre, ausgewogen und dennoch saisonal zu schlemmen. Sind es im Frühjahr und Sommer eher leichte Rezepte mit frischen Zutaten direkt aus dem Garten, wie Bärlauch, Erdbeeren, Salat, Zucchini, Tomaten und Kräuter, so kommen im Herbst und Winter eher wärmende Eintöpfe mit Kartoffeln

und Kohlgemüse auf den Tisch. Hier helfen dann die selbstgemachte Gemüsebrühe und die eingekochte Tomatensoße aus den Sommermonaten, die eingelegten Knoblauchzehen und allerlei Öle, Essige und Sirupe über die kalte und graue Zeit des Jahres ...



LEBE
DIE
AUTORIN



Caroline Jahn

ist leidenschaftliche Hobbygärtnerin und -köchin. Sie lebt mit ihrer Familie im beschaulichen Schwäbisch Gmünd am Rande der Schwäbischen Alb. Ihre Liebe zur Gartenarbeit, der Ernte und deren Verarbeitung in der Küche teilt sie seit 2018 auf ihrem Garten- & Foodblog

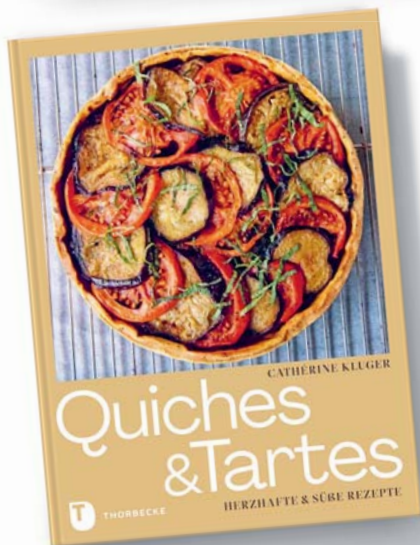
Parzelle14.

FOTO: © PRIVAT

Ça c'est bon!

Quiches und Tartes sind eine wahre kulinarische Allzweckwaffe: Ob bei Einladungen oder Buffets, als leichtes Mittagessen oder beim Picknick – mit einer Quiche liegt man immer richtig. Sie lässt sich gut vorbereiten und ist ungeheuer vielseitig. Eine große Auswahl an herzhaften und süßen Quiches für Sommer und Winter machen dieses Buch zu einem Standardwerk, das man immer wieder gern zur Hand nimmt.





Quiches & Tartes

Herzhafte & süße Rezepte
152 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover
€ 25,- [D] / ISBN 978-3-7995-1543-6
THORBECKE



Lebe gut REZEPTTIPP

Rhabarber + Himbeeren

1 SÜSSER MÜRBETEIG-BODEN

(genaue Beschreibung im Buch – hier die Kurzform: 200 g Mehl (405), 80 g Puderzucker, 25 g gemahlene Mandeln, 1 Prise Salz, 1 Ei, 120 g kalte Butterwürfelchen rasch zu einem Teig kneten, mind. 1 Stunde im Kühlschrank lagern, danach weichklopfen, kreisförmig ausrollen und Kuchenform damit auskleiden; mit der Gabel mehrmals einstechen und bei 170° ca. 25–30 min blindbacken)

350 g Rhabarber, frisch oder tiefgekühlt / 50 g Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt / 80 g Zucker / 1 Vanilleschote / 300 g Schlagsahne, gut gekühlt / 30 g Puderzucker / 30 g Himbeer-Bruch, frisch oder tiefgekühlt

1. Die Rhabarberstangen schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit den Himbeeren, dem Zucker, dem Mark der Vanilleschote und der halbierten Schote in einen Topf geben.
2. 15 Minuten auf kleinem Feuer zu einem Kompott aufkochen, in dem noch einige Stückchen sichtbar sind.
3. Das abgekühlte Rhabarberkompott auf dem vorgebackenen Mürbeteig-Boden verteilen.
4. Die Schlagsahne mit dem Puderzucker steif schlagen.
5. Anschließend vorsichtig den Himbeer-Bruch mit einem Teigschaber unterheben.
6. Die Himbeer-Creme in einen Spritzbeutel mit einer Saint-Honoré-Spritztülle füllen und eine Rosette auf den Belag spritzen. Kalt servieren.

Fünf Jahre ist es her, dass meine Tarte-Manufaktur in Paris entstand. Dort gab es süße und salzige Tartes, geradewegs aus meinem privaten, handgeschriebenen Rezeptheft. Umgesetzt wurden sie mit Hilfe eines Konditormeisters, um das Ganze professioneller zu gestalten. Hundert Rezepte später waren weder die notierten Ideen noch die reiflich überlegten Backkonzepte ausgeschöpft. Dieses Buch ist die im Laufe der Jahre weiter gewachsene und herausgeputzte Version meines geliebten Rezepthefts: bereichert um Erfahrungen rund um heiße Backöfen und kleine Handgriffe, die zu lauten „Ohs“ und zufriedenen „Hmms“ führen. Aufgeteilt nach Jahreszeiten und süß oder salzig vertraue ich Euch die Ergebnisse meiner Versuche und meine Lieblingskombinationen an. Ich führe Euch in vielen kleinen Schritten zu jenem knusprigen, duftigen, feinen, köstlichen und doch so

einfachen Teig, der Euren und meinen Tartes die richtige Bühne bietet. Sucht beim Backen stets nach dem perfekten Timing, der richtigen Dosierung, spielt mit Textur und Backzeit, um die Zutaten zur Geltung zu bringen. Es geht nicht einfach darum, hübsche Tartes zu produzieren, sondern die Tartes von innen her zu denken. Versucht zunächst, die Rezepte genau zu befolgen. Darauf könnt Ihr dann aufbauen für phantasievolle eigene Variationen, Kombinationen und Kreationen. Und wie Ihr wisst, schmeckt keine Tarte so gut wie eine, die man mit Freunden teilt. Um geteilten Genuss und die Freude am Teilen geht es in diesem Buch. Also schnell die Schürze umgebunden – jetzt seid Ihr dran!

Eure Cathérine



Weil gegen fast alles ein Kraut gewachsen ist: Heilen mit Pflanzen



Pflanzen heilen! „Das Gefühl bei der Herstellung von eigenen Heilmitteln ist unvergleichlich. Zum einen liegt das an dem kreativen Glücksgefühl, das einen erfüllt, wenn man sich über einen Topf mit blubberndem Sirup beugt. Zum anderen ist es einfach ein gutes Gefühl, genau zu wissen, was man gegen Halsschmerzen nehmen kann. Es ist äußerst ermutigend, über Heilpflanzen Bescheid zu wissen und sie weise anzuwenden. In der westlichen Welt konnten sich bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts nur wenige Menschen eine ärztliche Betreuung leisten. Daher verließen sie sich auf Hausmittel, deren Zubereitung sie von ihren Müttern lernten. Ein Großteil dieses mündlich überlieferten Wissens über Heilpflanzen

ist verloren gegangen oder wurde als Ammenmärchen abgetan. Aber so ganz ist dieses Wissen dennoch nicht verschwunden, sondern schießt immer wieder wie Unkraut empor, wenn man es am wenigsten erwartet. In diesem Buch erklären wir einfache, erprobte Rezepte, für die man Vorräte aus dem Küchenschrank verwendet oder Zutaten, die man normalerweise im Supermarkt, Bioladen oder auf Märkten findet. Wir hatten viel Spaß dabei, die Rezepte für dieses Handbuch der Pflanzenheilkunde zu entwickeln und zuzubereiten, und wir hoffen, dass es Ihnen ebenfalls Vergnügen bereitet, die alte Kunst der Heilmittelzubereitung wiederzuentdecken.“

Ihre Viktoria Chown und Kim Walker

Halsschmerzen? Erst mal ein Salbeibonbon lutschen. Bauchweh? Da hilft bestimmt ein Kräutertee. Kopfschmerzen? Vielleicht ein wenig Pfefferminzöl in die Schläfen massieren. Wir alle kennen diese Helfer aus der Naturapotheke, und neben allerlei Mitteln für körperliche Beschwerden gibt es auch solche, die eine stärkende, klärende oder stimmungsaufhellende Wirkung haben.

72 Prozent der Menschen in Deutschland vertrauen auf die sanften Heilkräfte von Pflanzen und Kräutern, und viele von ihnen wollen mehr wissen und tun als die fertigen Produkte in Apotheke oder Drogeriemarkt zu kaufen. Für sie haben Viktoria Chown und Kim Walker ihr neues Buch geschrieben.



Mit Pflanzen heilen

Alltägliche Beschwerden
natürlich behandeln
176 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover

€ 22,- [D] / ISBN 978-3-7995-1514-6

THORBECKE



Victoria Chown und Kim Walker

haben beide Pflanzenmedizin an der Westminster University studiert. Kim erforscht heute historische Pflanzen für die Royal Botanic Gardens (Kew Gardens), während Victoria für die bekannte englische Naturkosmetikfirma Neal's Yard Remedies arbeitet. FOTO: © SARAH CUTTLE



Heißer Heilpflanzen-Grog

Viele alte Naturheilkundebücher empfehlen einen heißen Grog vor dem Zubettgehen, um das Fieber „auszuschwitzen“. Dieses Rezept verwendet Holunderblüten, die antiviral und schweißtreibend wirken, was hilft, die Temperatur zu senken. Zitronensaft und Honig dagegen lindern Halsschmerzen.

1 EL geriebener, frischer Ingwer / 1 TL getrocknete Holunderblüten / 5 Nelken / 1 Zimtstange, zerkrümelt (optional) / 300 ml kochendes Wasser / ½-1 EL Honig / 25-50 ml Brandy, Whiskey, Rum oder gewürzter Rum / Saft von ½ Zitrone / 1 TL getrocknete Lindenblüten

1. Ingwer, Holunderblüten, Nelken und Zimt (falls verwendet) in eine Teekanne geben. Mit dem kochenden Wasser übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen.
2. Honig, Brandy/Whiskey/Rum und Zitronensaft in eine Tasse geben und den heißen Tee durch ein Sieb dazu gießen. Kräftig verrühren und gleich trinken.

HINWEIS: Nur für Erwachsene geeignet. 1 Tasse vor dem Schlafengehen trinken. Dieses Rezept enthält hochprozentigen Alkohol, also danach nicht Autofahren und keine Maschinen bedienen. Für Kinder kann man den Alkohol weglassen und die Dosierung reduzieren.



Mit Heilpflanzen durch die Trauer

Ihre Wirkung auf Körper und Seele
176 Seiten mit zahlreichen
Abbildungen
Klappenbroschur
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-8436-1377-4

PATMOS



Flor Schmidt stellt heimische Heilpflanzen vor, die in Zeiten der Trauer den Körper stärken und zugleich die Seele berühren können. Wir lernen die Botschaft und Bedeutung der Pflanzen kennen und erleben ihre wohltuende Wirkung im Trauerprozess. 20 Heilkräuter werden mit einem kurzen Steckbrief und ihrer therapeutischen und volksheilkundlichen Wirkung vorgestellt. Einfache Rezepturen und Anwendungen mit jeder Pflanze ermöglichen, den körperlichen und seelischen Krisensymptomen zu begegnen. Ein einzigartiges Buch für Trauernde und alle, die sie unterstützen.



AUFLAGE/BEREITUNG
9.



Frohe Ostern

Das kleine Buch der Osterbräuche

64 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen
Hardcover mit Halbleinen
€ 9,90,- [D] / ISBN 798-3-7995-0286-3

THORBECKE

Warum heißt eigentlich Ostern Ostern? Und woher stammt der Brauch, Ostereier bunt zu färben und zu verstecken? Wer ist der Osterfuchs? Warum fliegen die Kirchenglocken angeblich an Ostern nach Rom? Dieses Büchlein erklärt bekannte und fast vergessene Osterbräuche. Begleitet werden die kurzen Texte von herrlich nostalgischen Abbildungen.

Das Leben ent-decken

Ein Osterputz für die Seele –
Exerziten im Alltag
Von Andrea Schwarz und
Schwester Ulrike Diekmann
136 Seiten, Hardcover
mit zahlreichen farbigen Abbildungen
€ 16,- [D] / ISBN 9783-8436-1346-0

PATMOS

Im Frühjahr steht nicht nur der Osterputz für Haus und Garten an. Die Tage vor Ostern sind auch eine Zeit, sich selbst etwas Gutes zu tun: die Seele zu »ent-schlacken« und Neues zu »ent-decken«. Das Buch von Andrea Schwarz und Ulrike Diekmann lädt dazu ein: mit Impulstexten und praktischen Tipps, mit Fotografien und freien Seiten für eigene Gedanken. Die Texte und Anregungen sind in der Praxis erprobt und geben viel Raum, dass Leserinnen und Leser den eigenen Weg zum Osterfest finden und gehen – jeweils auf ihre eigene Art und Weise.



ÜBER-
RASCHUNGS-
PREIS



Hello Love

Kochen – Lesen – Zeit zu zweit
Von Saskia van Deelen, Vera Schäper,
Julia Cawley
168 Seiten, Hardcover mit Goldprägung
Mit zahlreichen Fotos
€ 12,- [D] (statt früher € 26,-)
ISBN 978-3-7995-1444-6

THORBECKE

Hello Love – zwei Menschen finden und verlieben sich, ziehen zusammen in die erste gemeinsame Wohnung, verbringen Zeit zu zweit. Und da Liebe bekanntlich auch durch den Magen geht, kann das Ganze nur noch getoppt werden durch die unschlagbar einfachen und leckeren Rezepte für zwei in diesem Buch. Ob Frühstück im Bett mit luftigen Mascarpone-Crêpes, herrlich romantischen Menüs fürs Candle-Light-Dinner oder dem Pfannen-Cookie zum Teilen – mit nichts lässt sich die Liebe schöner feiern als mit diesem Buch!



6.
AUFLAGE! BEREITS IM
VERBAND

Stefan Zweig Händels Auferstehung

96 Seiten, Hardcover
durchgehend in Schmuckfarbe
€ 15,- [D] / ISBN 978-3-8436-0302-7

PATMOS

London, 1741. Gesundheitlich am Ende, finanziell ruiniert und trotz früherer Erfolge vereinsamt, fristet Georg Friedrich Händel sein Leben in tiefer Verzweiflung. Doch da fällt ein Manuskript in seine Hände, das ihn merkwürdig berührt. Neue Kraft durchströmt ihn und schließlich bricht die Musik aus ihm heraus, die ihn und sein Werk unsterblich machen werden: »Der Messias«. Stefan Zweigs bewegende Erzählung über die Entstehung des »Messias« ist voller Hoffnung und Leidenschaft, beseelt vom Glauben an eine schöpferische Kraft, die stärker ist als der Tod. Mit dem vollständigen Libretto des »Messias«

Ostern genießen

Brunch – Festessen – Kaffeezeit
152 Seiten mit zahlreichen Fotos
Halbleinen mit Leseband
€ 12,- [D] (statt früher € 24,-)
ISBN 978-3-7995-1162-9

THORBECKE

Gemeinsam Ostern feiern mit Freunden und der Familie, Eier suchen, sich am ersten Grün draußen und einem frischen Hefezopf auf dem Tisch erfreuen: Wer darauf Lust hat, der findet die passenden festlichen Rezepte in diesem himmlischen Osterkochbuch. Inspirierende Fotos stimmen auf die Osterzeit ein und machen Lust auf eine schön gedeckte Ostertafel.



ÜBER-
RASCHUNGS-
PREIS



Übergewicht

Es stand nach einem Schiffsuntergange
Eine Briefwaage auf dem Meeresgrund.
Ein Walfisch betrachtete sie bange,
Beroch sie dann lange,
Hielt sie für ungesund,
Ließ alle Achtung und Luft aus dem
Leibe,
Senkte sich auf die Wiegescheibe
Und sah - nach unten schielend - ver-
wundert:
Die Waage zeigte über Hundert.

JOACHIM RINGELNATZ
(1883-1934)

Kleine Schätze der Poesie



Tiere des Meeres

Die schönsten Gedichte und Texte
64 Seiten mit zahlreichen
historischen Illustrationen
Hardcover mit Prägung
€ 9,90 [D] / ISBN 978-3-7995-1550-4

THORBECKE

Tiere des Meeres



Der kleine Schmetterlings- garten

Von Rosemarie Doms
64 Seiten mit zahlreichen
historischen Illustrationen
Hardcover mit Halbleinen
€ 9,90 [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. Er lag
zusammen mit einigen verwachsen-
nen Grundstücken an einem leichten
Hang außerhalb der Stadt und zog
sich wie ein schmales Blumenband
an einem mit unbehauenen Mauer-
steinen befestigten alten Weinberg
entlang.

Das Besondere an ihm waren sei-
ne bemoosten Blumenrabatten in
willkürloser Üppigkeit ausgesät –
eine verschwenderische Ver-
führung für jeden nektarsuchenden
Schmetterling und jeden durstigen
Schwärmer ...



Bienen

Wissenswertes und Kurioses
55 erstaunliche Fakten
64 Seiten
zweifärbig gestaltet
Hardcover mit Prägung
€ 9,90 [D] / ISBN 978-3-7995-1549-8
THORBECKE



Die älteste Imkerei der Welt

In Israel stießen Archäologen bei Ausgrabungen in einer 3000 Jahre alten Siedlung auf einen Hof, in dem etwa 70 bis 100 Tonröhren in mehreren Stapeln gelegen hatten. Die Röhren waren an einem Ende mit runden Deckeln verschlossen, ein Griff erleichterte das Öffnen. In einigen der Röhren konnten die Forscher noch Reste von Waben und Bienen finden. Es handelt sich um die erste bekannte Imkerei der Welt – in dem Land, in dem, wie die Bibel sagt „Milch und Honig fließen“. Tonröhren als Behausungen für Bienenvölker werden heute noch in Afrika und Arabien verwendet.

Rosenkäfer und Libelle

Gedichte vom Leben auf der Wiese
64 Seiten mit zahlreichen
historischen Illustrationen
Hardcover mit Halbleinan
€ 9,90 [D] / ISBN 978-3-7995-1489-7
THORBECKE



Sie war ein Blümlein

Sie war ein Blümlein hübsch und fein,
Hell aufgeblüht im Sonnenschein.
Er war ein junger Schmetterling,
Der selig an der Blume hing.
Oft kam ein Bienlein mit Gebrumm
Und nascht und säuselt da herum.
Oft kroch ein Käfer kribbelkrab
Am hübschen Blümlein auf und ab.
Ach Gott, wie das dem Schmetterling
So schmerzlich durch die Seele ging.
Doch was am meisten ihn entsetzt,
Das Allerschlimmste kam zuletzt.
Ein alter Esel fraß die ganze
Von ihm so heißgeliebte Pflanze.

WILHELM BUSCH
(1832–1908)



**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

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

Bestell-Nr. 900625

Eva Mutscher – die Geschichtenerzählerin

Eva Mutscher schreibt seit vielen Jahren erfolgreich Märchen und Geschichten für Erwachsene. Ihre Inspiration dazu findet sie im Alltag. Denn hier lauern überall die kleinen und größeren Sorgen und Schwierigkeiten, die im Leben immer wieder herausfordern und den meisten vertraut sind. In den Märchenwelten von Eva Mutscher begegnen sie uns wieder.

Hier leben ihre ungewöhnlichen Figuren und Gestalten, die nach fantasievollen Auswegen suchen – und sie auch finden, oft auf überraschende und humorvolle Weise.

Die kleine Königin aus „Leichtland“ weiß, wie man selbst König oder Königin seines eigenen Reiches wird. Sie hat so manche Tricks auf Lager, wie Leben gelingen kann. Und für alle, die schon einmal traurig gewesen sind, verrät die kleine Traurigkeit ihr Geheimnis: Sie möchte bei den Menschen nur ihre Aufgabe erfüllen und wer das zulässt, bei dem kehren bald auch die Lebensfreude, die Heiterkeit und der Mut gerne wieder ein.



Der Besuch der kleinen Königin

Setz jedem Tag dein Krönchen auf
Mit Illustrationen von Carola Koberstein
112 Seiten, 12×19 cm, vierfarbig, gebunden
Mit Naturpapiereinband, Lesebändchen
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-86917-912-4

ESCHBACH



Vom Geheimnis der kleinen Traurigkeit

Oder: Die Wiederentdeckung der Lebensfreude
Mit Illustrationen von Katrina Lange
48 Seiten, 12×19 cm, vierfarbig, gebunden
€ 9,- [D] / ISBN 978-3-86917-601-7

ESCHBACH

SCHON JETZT VORMERKEN:
Die Herbstausgabe



erscheint im
September 2022

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit beigehefteter
Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

EVA MUTSCHER

