

GENIESSEN · VERSCHENKEN · BEDENKEN

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

# Lebe gut

NR. 19 HERBST/WINTER

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

**NEU** Ihr  
Kunden-  
magazin

**MEIN EVEREST**  
Blind auf das  
»Dach der Welt«

**WAS IST GLÜCK?**  
Nachher  
weiß man es!

**HELLO SNOW**  
Die schönsten  
Seiten des Winters

IMPRESSUM

Das Kundenmagazin erscheint  
in der Verlagsgruppe Patmos  
der Schwabenverlag AG

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

Sitz der Gesellschaft: Ostfildern-Ruit  
Handelsregister Stuttgart HRB 210919  
UsSt-Ident.Nr.: DE 147 799 617660  
Vorstand: Ulrich Peters  
Vorsitzender des Aufsichtsrats:  
Dr. Clemens Stroppel

Chefredaktion: Matthias Reimann  
Gestaltung: Finken & Bumiller

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

Alle Rechte vorbehalten  
© 2018 Verlagsgruppe Patmos  
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.  
Hergestellt in Deutschland  
Preisstand Februar 2018  
Preis- und Ausstattungs-  
änderungen vorbehalten.

Ich bin immer der, der ich bin.  
Ich lache, auch wenn das Wetter  
schlechter wird.  
Denn wenn ich nicht lache,  
wird das Wetter ja auch  
nicht besser.

nach Karl Valentin



# Auch die dunkle Jahreszeit hat ihre lichten Seiten

**W**ie sich die Welt doch wandelt, wie still sie wird und innehält nach den Farben, der Fülle von Frühling, Sommer und Herbst. Statt im bunten Blätterkleid stehen die Bäume kahl und scharf skizziert gegen den weiten, dunkler werdenden Himmel. Mitunter schimmern sie im unvergleichlich silbrigen Glanz nach einer vor Frost klirrenden Nacht. Dann wieder ruhen sie unter einer ersten leichten Decke pulvrigen Schnees, der die vertraute Umgebung wie wenig verzaubert. Alles reduziert und konzentriert sich. Es ist, als ob die Welt sich zusammenzöge und wesentlicher würde. Die Dinge treten karger, aber eben auch klarer hervor. Wie von selbst wendet sich alles Leben nach innen. WinterWunderWeihnachtszeit.

Je dunkler, kalt und kälter es draußen wird, desto heller und wärmer scheint es in unseren Herzen zu werden. Niemals im Jahr entzünden wir so viele Lichter. Werden die letzten Nächte des Jahres auch lang und länger - der Glanz, den die Kerzen diesen Nächten verleihen, wirkt auf geheimnisvolle Weise stärker. Ihr Licht trotz dem zunehmenden Dunkel. Es knistert vor Gemütlichkeit und kaum je sind wir geselliger.

Sich die Zeit nehmen, die uns die Jahreszeit schenkt. Etwas Lohnendes damit anfangen. Ganz einfach die Ruhe genießen. Sich zu träumen trauen und alte Wünsche verwirklichen. (Es muss ja nicht unbedingt eine Expedition auf das Dach der Welt sein.) Nach einer Wanderung durch den erfrischend kühlen Herbst- oder Winterwald mit einem Getränk entspannen, das von innen wärmt. Inspiration finden in Büchern und Filmen, die man (frau natürlich auch) immer schon lesen oder sehen wollte. Familie und Freunde pflegen. Sich selbst und andere überraschen und Geschenke machen. Einander näher kommen. Dem Leben, sich und anderen auf innige Weise neu begegnen.

Ich glaube, das ist wahre Lebenskunst - selbst dunklen (Jahres)Zeiten ihre hellen Seiten abzugewinnen. *Lebe gut* lädt Sie ein. Dass Sie in der dunklen Jahreszeit viele lichte Momente erleben, wünscht Ihnen von Herzen,

Ihr  
Ulrich Peters

Verlagsgruppe Patmos  
Der Vorstand



Im Mai 2017 sorgt der von Geburt an blinde Bergsteiger Andy Holzer für Aufsehen: Er erreicht den Gipfel des Mount Everest. Eine Wahnsinnsleistung – und doch ist Andy Holzer kein verrückter Draufgänger, sondern ein Mensch, der seine Stärken trotz seiner Blindheit nutzt und seine Teamfähigkeit und Führungsqualitäten gezielt einsetzt.

In seinem aktuellen Buch beschreibt er seine spektakulären Expeditionen auf das Dach der Welt. 2014 und 2015 muss er wegen einer Lawine und einer Erdbebenkatastrophe umkehren, beim dritten Versuch 2017 gelingt ihm der Gipfelsieg ...

*Lebe gut* im Gespräch mit Andy Holzer

# blind nach ganz oben





**Andy Holzer**, geboren 1965 in Osttirol, ist professioneller Bergsteiger und von Geburt an blind. Er hat die »Seven Summits«, die höchsten Gipfel aller Kontinente, erklommen und klettert Touren in den höchsten Schwierigkeitsgraden. Als Vortragsreisender ist er in der ganzen Welt unterwegs, ebenso ist er ein gefragter Interviewpartner in den Medien. Sein Bestseller »Balance-akt« ist ebenfalls bei Patmos erschienen. [www.andyholzer.com](http://www.andyholzer.com)

**Lebe gut:** Lieber Andy, es ist dir tatsächlich geglückt, den Mount Everest zu besteigen. Eine unglaubliche Leistung. Wie ist es, auf dem höchsten Punkt der Erde zu stehen?

Dort oben, ganz am vertikalen Ende der Welt, fühlte ich so gut wie gar keine Emotion. Nicht weil ich erschöpft war, nein, weil ich spürte, ich bin jetzt und hier, einmalig in meinem Leben, am weitesten von Mutter Erde entfernt. Der Weg zurück wird erst entscheiden, ob ich diesen Gipfelerfolg überhaupt jemals genießen kann. Ich bin sonst ein sehr emotionaler Mensch, aber hier wusste ich, dass ich ganz rational meine volle Konzentration auf den bevorstehenden und überlebenswichtigen Abstieg richten musste.

**Lebe gut:** Und wie geht es dir heute mit diesem Erfolg nach ein paar Monaten Abstand?

Erst mit der Zeit, im Laufe der Wochen und Monate nach meiner Besteigung, wurde mir immer mehr bewusst, wie grandios uns das gelungen ist. Welches Signal wir drei damit vielleicht in die Welt hinausgesendet haben. Dass man eben auch in extremster Umgebung immer noch aufeinander schauen und aufpassen kann. Dies wurde bis zu unserem Aufstieg auf den Gipfel des Everest ja von der Welt der Extrembergsteiger immer als mehr oder weniger unmöglich beschrieben. Ich möchte nie mehr auf dieses große Ding mit meinen Freunden und meiner Familie verzichten.

**Lebe gut:** Was war für dich bei dieser Expedition die größte Herausforderung?

Meine drei Gänge zum höchsten Berg dieser Erde haben mich dreimal an den Rand unseres irdischen Lebens geführt. Die tödliche Eislawine im Khumbu-Eisfall, das katastrophale Erdbeben am 25. April 2015 und exakt einen Monat vor unserem endgültigen Gipfelanstieg der Tod meines Vaters am 21. April 2017. Mir wurde ganz eindrücklich vor Augen geführt, dass dieses Leben wohl nicht zum Überleben, sondern ganz eindeutig zum Leben gedacht ist. Dieses unmittelbare Befassen mit dem Tod, mit der traurigsten Stunde in meinem Leben, und wenige Schritte weiter, wenige Momente später mit dem wohl größten Gipfelerfolg meines Lebens. Damit musste ich umgehen lernen.

**Lebe gut:** Und was war unterwegs das größte Glück?

Es waren wohl die Reaktionen von Klemens und Wolfgang auf meinen körperlichen Tiefpunkt wegen meines Wassermangels, am 21. Mai gegen 4 Uhr morgens, oben auf 8.600 Metern. Ich selbst konnte mein Potential weniger gut einschätzen, als meine beiden Begleiter es in mir erkennen

konnten. Wir waren uns in empathischer Weise alle drei so nahe, wie es auf dem flachen Erdboden niemals hätte sein können. Dies war der Schlüssel an diesem Tag in meinem Leben und damit der Schlüssel nach ganz oben.

**Lebe gut:** Gehen dir jetzt, nachdem du alle höchsten Berge der sieben Kontinente bestiegen hast, die Ziele aus?

Ich fühle nach meinem Everest-Erfolg nun den Luxus, mich auf eigentlich gar kein großes Bergziel vorbereiten zu müssen. Dies ist keine neue Situation für mich. Immer wenn ich mal für einen Augenblick kein Ziel vor mir hatte, dann war die Zeit da und der Raum weit offen für den nächsten spannenden Schritt. Jetzt liegt dieser Berg hinter mir und ich fühle, zwar noch in großer Unschärfe, dass sich vor mir einiges auftut ...

#### Mein Everest

Blind nach ganz oben  
14 × 22 cm, 250 Seiten  
mit vielen Fotos  
Hardcover mit Schutzumschlag  
€ 20,- [D] / € 20,60 [A]  
ISBN 978-3-8436-1093-3

PATMOS

e AUCH ALS  
BOOK



Wenn der Stress überhandnimmt, kann einem buchstäblich die Luft ausgehen. Die Aufgaben scheinen von Tag zu Tag zuzunehmen und die Zu-Erledigen-Liste wird lang und länger. Das »Funktionieren« trainieren Menschen lebenslang, aber das Anhalten, Träumen, Zur-Ruhe-Finden gehört nicht selbstverständlich auf den Übungsplan.

Doris Bewernitz kennt die Erfahrung, sich zwischen den vielen Terminen wie verloren zu fühlen. Und sie erzählt, wie sie das Geheimnis der Langsamkeit für ihr Leben entdeckt hat. Ihre Geschichten inspirieren, sich auf die eigene Lebenskraft zu besinnen, und machen Mut, die Zeit des eigenen Lebens selbst in die Hand zu nehmen.

# Stress

# ade!

#### Das Geheimnis der Langsamkeit

Vom Trödeln, Träumen, Mutigsein  
200 Seiten, Hardcover mit Leseband  
€ 18,- [D], ISBN 978-3-8436-1046-9

PATMOS



## Stopptaste

Ich hatte verschlafen und mich abgehetzt. Ich hatte einen Arzttermin und es war klar, dass ich zu spät kommen würde. Ich versuchte mich zu beruhigen, sagte mir, dass die Welt nicht untergeht, wenn man zu spät kommt. Sofort musste ich an das aktuelle Manuskript denken. Ich hatte noch eine Woche bis zur Abgabe. Es fehlten noch fünfzig Seiten. Das war unmöglich zu schaffen. Den Garten musste ich auch gießen. War genug Wasser in den Regentonnen? Fürs Wochenende sollte ich Geburtstagsgeschenke kaufen. Dann fiel mir siedend heiß ein, dass ich bis zum nächsten Morgen den Essay abgeben musste. Ich hatte das zugesagt, doch ich kam nicht ins Thema rein. Und was sollte ich mit dem Buchauftrag machen? Annehmen? Ablehnen? Die Agentur wollte gestern eine Antwort ...

Da klingelte mein Handy. Es war eine Freundin, die mein Ohr brauchte, weil es ihr schlecht ging. Die Bahn raste. Sie war rappellvoll. Ich stand direkt an der Tür. Es roch nach feuchten Mänteln. Neben mir standen drei Kinderwagen. Zwei der Kinder schrien. Ich presste mein Handy ans Ohr, trotzdem verstand ich meine Freundin kaum. Mein Blick fiel auf den viereckigen grünen Halteknopf neben der Tür. Auf den man drücken muss, wenn man an der nächsten Station aussteigen will. Wodurch kommt Ruhe zustande? Durch eine Entscheidung. Ich sagte meiner Freundin, dass ich jetzt nicht telefonieren könne. Dass ich sie zurückrufen würde. Ich legte auf. Hob die Hand. Drückte auf die Stopptaste. Am nächsten Bahnhof hielt die Bahn. Die Tür öffnete sich. Ich stieg aus. Schaute der davonfahrenden Bahn hinterher. Stand auf dem Bahnsteig und atmete durch. Dann griff ich zum Telefon. Zuerst sagte ich den Arzttermin ab. Dann rief ich den Verleger an und teilte ihm mit, dass ich den Essay erst eine Woche später liefern könne. Dann die Agentur. Ich könne die Buch-Entscheidung jetzt leider nicht fällen, erst in zehn Tagen. Was mich überraschte: Niemand regte sich auf. Kein Mensch schrie mich an. Die Leute akzeptierten, was ich sagte. Sie waren sogar freundlich. Langsam ging ich die Treppe hinunter und dann zu Fuß nach Hause. Unterwegs rief ich meine Freundin an. Sagte ihr, dass ich nun Zeit für sie hätte. Wir redeten ein bisschen und beschlossen, uns abends zu treffen. Wodurch kommt Ruhe zustande? Durch eine Entscheidung.

Heute habe ich es getan. Für den Rest des Tages war ich langsam. Ich saß am Fenster und schaute hinaus. Ich freute mich am Nachmittagslicht. An den fliegenden Wolken. Am Eichhörnchen in der Robinie. Ich sah mein schlechtes Gewissen auftauchen, betrachtete es, befand es für unnötig und ließ es mit den Wolken vorüberziehen.

Vor allem dachte ich über die Stopptaste nach. Wie schwer es doch ist, der Eile zu entkommen. Es hatte mich Mut gekostet, die Anrufe zu machen, nachdem ich aus der Bahn gestie-

gen war. Gehörte Mut dazu, langsamer zu werden? War es Verzicht, weil man dann weniger schaffte? Oder war es kein Verzicht, weil man die Dinge, die einem wichtig waren, dann liebevoller und sorgfältiger machen konnte? Was würde eigentlich passieren, wenn ich mich der Eile nicht mehr unterwarf? (...)

Abends, auf dem Weg zu meiner Freundin, kaufte ich zwei Blumensträuße. Einen für sie und einen für mich. Rosen und Freesien. Meinen stellte ich, als ich wieder zu Hause war, auf den Tisch, mitten ins Zimmer. Er soll mich daran erinnern, dass ich Entscheidungen fällen darf. Dass ich mich jederzeit unterbrechen und zu mir kommen darf. Heute habe ich es getan. Ich habe die Stopptaste gedrückt. Eine gute Sache, so eine Stopptaste.

Aus »Das Geheimnis der Langsamkeit«



**Doris Bewernitz**, geboren in Lübz/Mecklenburg, lebt als freie Schriftstellerin in Berlin. Die Mutter zweier Söhne hat Erfahrungen gesammelt unter anderem als Kinderkrankenschwester, Gerichtsprotokollantin, Mathematiklehrerin und Gestalttherapeutin. Sie ist Autorin zahlreicher erfolgreicher Veröffentlichungen, mehrfach mit literarischen Preisen ausgezeichnet und Gründungsmitglied der Autorengruppe »Aufbruch Berlin«. [www.doris.bewernitz.net](http://www.doris.bewernitz.net)



**Wie das Leben weise macht**  
Eine Spiritualität des  
Alterwerdens  
144 Seiten, Hardcover  
mit Leseband  
€ 17,- [D], ISBN 978-3-8636-1097-1  
PATMOS

Wie wird unser Leben zu einem »erfüllten Leben«? Was hat uns geprägt und darf nicht fehlen? Was will akzeptiert werden, damit wir spirituell wachsen

können bis ins Alterwerden hinein? In sieben Zugängen erkundet der Autor Dankbarkeit als eine Medizin des Alterwerdens. Auch durch seine zahlreichen Impulse, meditativen Übungen und Rituale wird dieses schön gestaltete Buch zu einem wertvollen Begleiter hin zu mehr Reife, Weisheit und tiefem Einverständnis mit dem eigenen und dem »großen Geheimnis«.

**Ein Papa ist keine Mama**

Was ein Baby von seinem Vater braucht  
 180 Seiten, Paperback, 14 x 22 cm  
 € 17,- [D], ISBN 978-3-8436-1092-6  
 PATMOS



# Entspannt euch, Väter!

**K**indererziehung ist heute bei vielen »vermintes Gelände«, mitunter prallen bei diesem Thema verschiedenste Weltanschauungen regelrecht aufeinander. Vor allem die Rollenverteilung zwischen Vater und Mutter ist dabei immer wieder Gegenstand von kontroversen Diskussionen.

Fragt man jedoch, was ein Baby von seinem Vater braucht, lichtet sich der Nebel: Neue Forschungsergebnisse zeigen nämlich, dass die Aufgaben von Mutter und Vater sehr unterschiedlich sind und sich für eine gute Entwicklung des Kindes ergänzen. Kurz gesagt: Die Mutter ist der Hafen, der Schutz und Geborgenheit bietet. Der Vater ist die hohe See: Hier lernt das Kleinkind Entdeckerfreude und Autonomie. Der Vater ist damit ein wichtiger Motor der Entwicklung.





**Lebe gut hat sich mit der Psycho- und Kindertherapeutin Josephine Schwarz-Gerö unterhalten, wie ein Vater seine Rolle so ausfüllen kann, dass es allen in der Familie gut geht.**

**Lebe gut „Ein Papa ist keine Mama“ – wie sind Sie auf diesen Buchtitel gekommen, der ja zunächst beinahe zu banal klingt, um ihn als Tatsache oder gar Erkenntnis zu formulieren?**

Der Titel ist eigentlich ein Satz, der direkt so im Fließtext des Buches steht. Im dortigen Zusammenhang habe ich versucht, die Sichtweise des Kleinkindes einzunehmen. Nämlich im Hinblick auf den so wichtigen Entwicklungsschritt der Ver selbstständigkeit. Die Andersartigkeit des Vaters und dessen Unterschied zur Mutter ist dem Kind bei dieser Entwicklungsaufgabe eine besonders große Hilfe.

Meinem Verlag hat dieser Satz gut gefallen. Möglicherweise auch deshalb, weil ihn jeder auf seine eigene Weise zu interpretieren scheint. Jeder liest ihn aus seiner eigenen Sicht. Die Reaktionen, die ich persönlich darauf erlebt habe, reichen von „Das ist doch eh klar“ (ein Opa) über „Endlich sagt das jemand“ (eine kinderlose Dame) bis zu „Jetzt haben wir uns so bemüht, dass die Väter mithelfen...“ (eine feministische Mutter). Einmal gab es nur einen langen Blick, ein Nicken und dazu ein Wort: „Mutig!“ (eine politisch aktive Familientherapeutin). Inzwischen warte ich direkt gespannt auf die jeweiligen Reaktionen. Diese sagen viel über die Grundhaltung des Anderen aus.

**Lebe gut Was war Ihre Motivation, ein Buch über Väter zu schreiben?**

Meine Arbeit mit Vätern. Ich habe 25 Jahre lang eine Säuglingspsychosomatik (Anm: im Wilhelminenspital in Wien) geleitet. In den ersten drei Jahren kommt Vätern bei vielen Problemen eine absolute Schlüsselstellung zu. Sie sind fast so etwas wie ein Wunder- und Heilmittel zugleich. Ich wollte Eltern mit diesem Buch ein Werkzeug zur Verfügung stellen, um diesen Schatz auch heben zu können.

In einer Zeit so großer gesellschaftlicher und medizinischer Veränderungen scheint mir das besonders wichtig. Die Startbedingungen junger Familien haben sich verändert. Man denke nur an Hormontherapien, In-vitro-Fertilisation und die Intensivbetreuung immer jüngerer Frühgeborener.

**Lebe gut Ist es für ein Baby wichtig, dass Papa ein Mann ist – oder ist es nicht viel entscheidender, dass es für das Kind überhaupt eine Alternative zur Mama gibt – also eine weitere bzw. andere Person, die allein durch ihre Verschiedenheit zur Mutter den Horizont des Babys erweitert?**

Die Vaterrolle ist nicht geschlechtsgebunden. Verallgemeinernd gesagt, ist es die Rolle des Dritten. Nicht der Dritte selbst ist die Alternative, sondern er eröffnet – eben durch sein „Anderssein“ – dem Kind alternative Sichtweisen, weitere Mög-

lichkeiten und andere Lösungswege. So ein „Anderssein“ kann sich schon in Kleinigkeiten äußern, wie einem Zweijährigen nicht mehr automatisch die Schuhe anzuziehen. Alleine indem der Vater zuwartet oder die Schuhe dem Kind zur Hand reicht, setzt er eventuell bereits eine andere Priorität und Reihenfolge. Bei kleinen Kindern kann das eine ganze Kaskade von neuen Entwicklungsfortschritten in Gang setzen.

**Lebe gut Was raten Sie abschließend Vätern (aber auch Müttern), die es bei der Erziehung Ihres Kindes „besser machen“ wollen, als sie es womöglich von ihren eigenen Eltern erfahren haben, die aber aufgrund der Vielzahl an Ansprüchen, Rat-schlägen und auch Ratgebern letztlich eher desorientiert sind?**

Der kompetenteste Ratgeber ist immer das Kind selbst. Das ist der eigentliche Spezialist. Schon kleinste Babys können Zustimmung oder Ablehnung signalisieren. Nehmen Eltern die „Meinung“ eines Kindes ernst und finden mit ihm dann gemeinsame Lösungen, so können sie sich nie wirklich verlaufen. Diese Maxime gilt für Babys und Kleinkinder ebenso wie für ältere Kinder und Jugendliche.



### Dr. Josephine Schwarz-Gerö

war lange Leiterin der Säuglingspsychosomatik im Wilhelminenspital Wien und ist derzeit niedergelassene Psycho- sowie Kindertherapeutin mit Lehrtätigkeit u.a. an der Universität Wien. Bei Patmos erschien ihr Erfolgstitel »Baby, warum isst du nicht?«

FOTO: © PRIVAT



**Klasse, Papa!**  
Was Vätern guttut  
144 Seiten, 9 Illustrationen  
Hardcover, 12 x 17 cm  
€ 15,- [D], ISBN 978-3-8436-1060-5  
PATMOS

Turbulent, fröhlich, kraftvoll und manchmal auch anstrengend: Kinder verändern das Leben – und machen Männer zu Vätern. Vieles ist ganz neu, anderes gerät aus dem Blick. Deshalb tut es Vätern gut, immer wieder innezuhalten und sich zu fragen: Was gibt mir gerade Kraft? Was möchte

ich ändern? Was freut mich besonders? Dafür ist dieses Buch da: Klug und schnörkellos, locker und tiefgründig geht Stefan Weigand dem alltäglichen Vater-Leben auf den Grund und bringt so manche Momente der Ruhe und Gelassenheit zurück.

Was ist es, das uns ausmacht, uns formt und prägt, uns zwar ins Leben entlässt, aber dann doch immer bei uns bleibt, egal wohin wir gehen, und sei es in Form von Phantomschmerz?

Arnold Stadlers Texte, vor allem seine Romane, sind autobiografisch hinterstellt. Vielleicht deshalb rühren sie an Fragen, die jeden Menschen betreffen – allen voran an die nach der eigenen Identität und ihren Wurzeln.

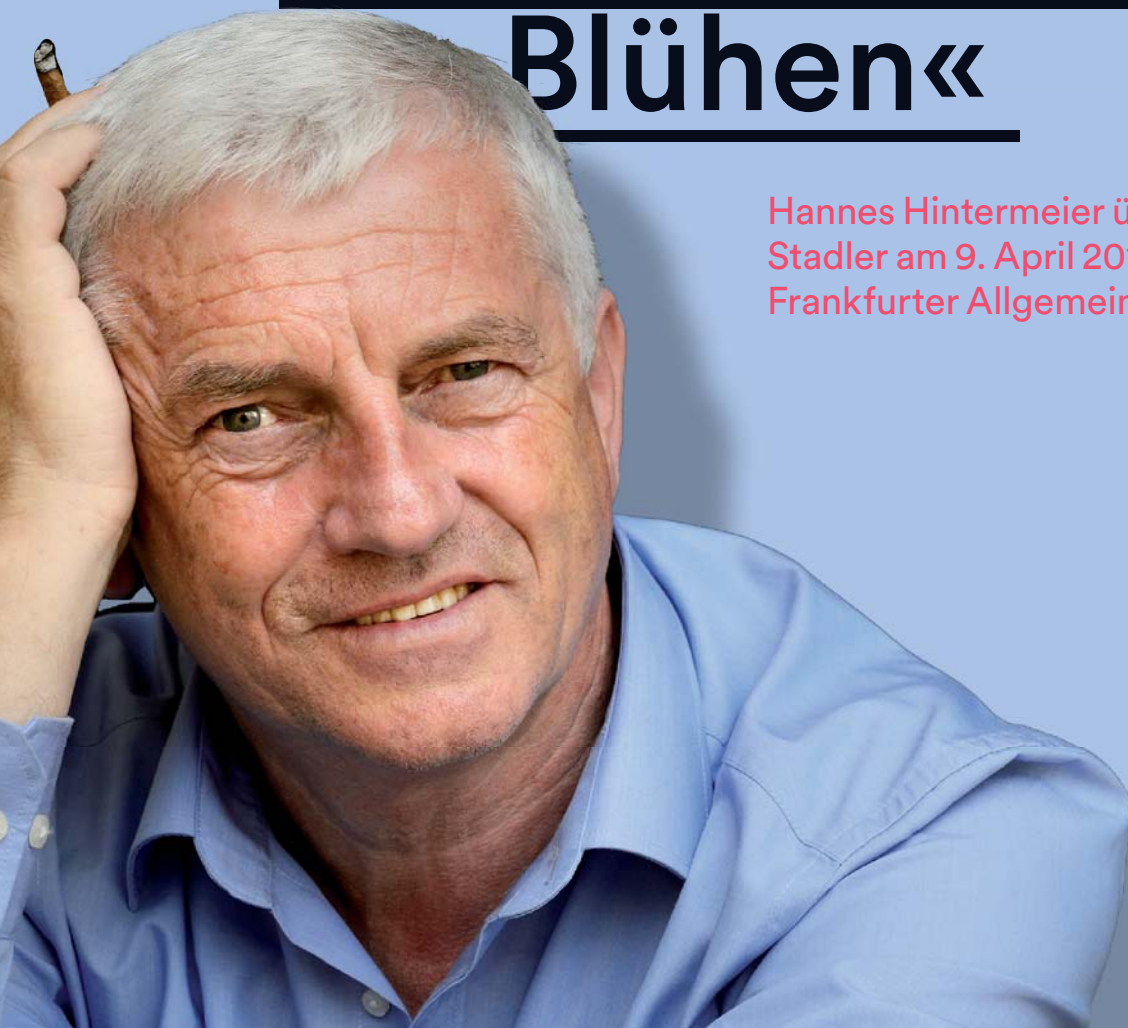
In Abwesenheit anwesend ist für Stadler auch Gott. Der hat ihn, der Priester werden wollte, nie losgelassen. »Gott ist mehr als das, was wir über ihn

sagen können«, weiß Stadler, aber das ist kein Grund, nicht zu versuchen, sich von ihm einen Begriff zu machen. Liebe ist auch so ein großes Wort. Für Stadler ist es kein Substantiv, sondern ein Verb, ein Tuwort.

In eigenen Texten und im Gespräch mit Michael Albus legt Arnold Stadler eine Spur zu Fragen, die uns alle angehen: Was ist der Mensch? Was ist Heimat? Was ist Sprache und wie kann sie Brücken bauen? Kann man Gott erfahren? Wie gelingt ein Leben? Was ist Glück? – Nachher weiß man es. Aber leben können wir nur jetzt!

# »Als Schriftsteller bringt er die Sehnsucht zum Blühen«

Hannes Hintermeier über Arnold Stadler am 9. April 2014 in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung



## Arnold Stadler über Sprache und Heimat – seine Sprache, seine Heimat ...

(Auszug aus »Was ist Glück?«)

**Die Sprache ist, ausgehend von meiner Muttersprache, das Nicht-Selbstverständliche. Das ist ganz wichtig für mich. Die Sprache ist für mich kein Transport- und Informationsmittel von Gedanken. Sie ist der Versuch, etwas sagen zu wollen. Diese Erfahrung teile ich mit Schriftstellern, die nicht aus einem Sprachraum kommen, in dem Sprache und Aussprache miteinander identifiziert werden. So, dass also ein Kind in Göttingen besser Deutsch könnte als Hölderlin und Goethe.**

Ich komme aus einem Sprachraum, in dem die Muttersprache noch eine eigene Sprache ist und nicht nur ein Tonfall und verräterischer Akzent. Und als solche noch zum Vorschein kommt und wo man noch weiß davon. Für Peter Handke ist das auch so, aber auch für viele andere wie zum Beispiel Thomas Hürlimann, für die Schweizer sowieso.

Und für die Lyriker vor allem. Auch für die österreichischen und die süddeutschen Schriftsteller ist die Sprache das Nicht-Selbstverständliche. Wir müssen uns ständig der Sprache vergewissern, weil sie etwas Besonderes ist. Und deswegen sprechen und schreiben wir nicht, um irgendwelche Informationen zu geben oder irgendwelche Mitteilungen inhaltlicher Art zu machen. Das wäre, wollte ich es auf Heideggerisch sagen, die Welt des Gestells. – Information und Inhalt und ein Gedankentransport mittels Sätzen: das gewiss auch, natürlich. Das gehört zu einem Roman dazu. Ich stimme mit meiner Sprache einen Ton an. Und den versuche ich durchzuhalten.

Martin Walser hat sehr schön über mich geschrieben und mir aus dem Herzen gesprochen, als er vom »Stadler-ton« sprach. Meine Bücher sind nicht dazu da, einen Plot zu vermitteln und am Schluss zu wissen, wer der Mörder ist, sondern das Lesen selbst und das Schreiben ist für mich ein Abenteuer, das Unerhörte, das Wunderbare, das Nicht-Selbstverständliche sagen zu wollen.

Es könnte sein, dass ich irgendwann den Verstand noch mehr verliere, als ich ihn schon verloren habe. Aber verstummen könnte ich, glaube ich, nie. Es ist auch vielleicht ein Meßkircher Erbe, dass ich schon immer mit meinem Schreiben und mit meiner Sprache randständig und schräg war. Das könnte schon von daher kommen.

Ich habe in meinem Dorf, in Rast, auch immer wieder die unerhörtesten Sätze gehört. Zum Beispiel: »Um's Rumluege ka'sch nimme numluege.« – Das ist unübersetzbar, also lasse ich es.

Oder der Baumeister, dem man nachsagte, dass er es nicht so genau nehme mit seiner Arbeit, der sagte: »Man muss beim Bauen auch ans Abreißen denken.«

Ein anderer, der am Sonntag nicht gern in die Kirche ging, obwohl das ein wirklicher gesellschaftlicher Zwang war, sagte: »Lieber am Sonntag am warmen Ofen sitzen und an Gott denken als in der kalten Kirche sitzen und an den warmen Ofen denken!«

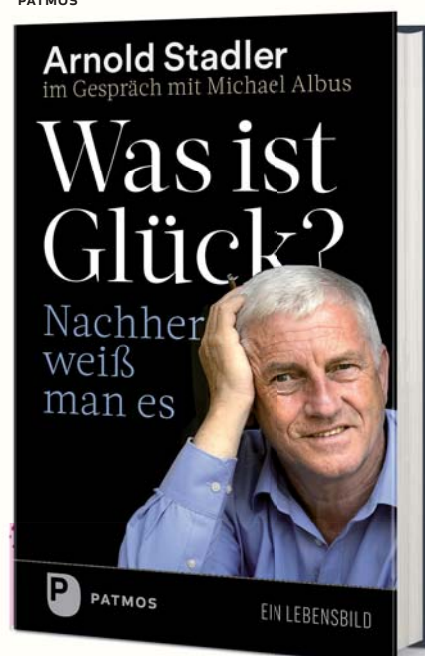
Das waren nur ein paar kleine Kostproben aus der Meßkircher Welt. Sie war ganz eigen und vielfach gebrochen. Und sie war prägend.

**»Das Schöne kann nicht verstanden werden. Es wird geliebt.«**

### Arnold Stadler

Dr. Dr. h. c. 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.

Arnold Stadler im Gespräch mit Michael Albus  
**Was ist Glück? Nachher weiß man es**  
Ein Lebensbild  
192 Seiten, Hardcover mit Leseband  
€ 19,- [D], ISBN 978-3-8436-1035-3  
PATMOS



# Heilige Abende

## VON DER ESELIN, DIE GOTTES HAUSTIER WURDE



Als Jesus in Betlehem geboren wurde, stand nicht weit entfernt eine junge Eselin dabei. Durch ihre Nüstern blies sie sanft ihren warmen Atem auf den Säugling in der Krippe, damit er sich in dem zugigen Stall nicht erkälte. Sie schaute das Kind dabei mit großen, fragenden Augen an. Zwar verstand sie nicht recht, was es mit diesem Kind auf sich hatte, aber es musste etwas ganz Besonderes sein. Engel, Hirten und Könige fremder, ferner Länder kamen und huldigten ihm wie einem neuen König. Ein entschieden sehr sonderbarer kleiner König. In der Nacht, nachdem die Männer aus dem Morgenland das Kind und seine junge Familie besucht hatten, ging eine Veränderung mit Josef, dem Vater, vor. Er sprach im Schlaf und wälzte sich, als ob ihn etwas in große Unruhe und Sorge versetze. Mitten in der Nacht schreckte er aus dem Schlaf hoch und weckte Maria, die Mutter: „Nimm das Kind. Ein Engel hat mich im Traum gewarnt. Herodes, der König der Juden, trachtet unserem kleinen Jesus nach dem Leben. Wir sollen nach Ägypten fliehen!“

Noch zur selben Stunde brachen sie auf, und weil kein besseres Reittier, kein Pferd, Kamel oder Elefant zur Verfügung war, entschied sich Josef, Maria und das Kind auf den Rücken der Eselin zu setzen. Ausgerechnet einer Eselin? Die Eselin wusste sehr wohl, dass ihre Art als störrisch, dumm und wertlos galt, aber eben auch als sehr belastbar. Nein, so dumm, wie man vielleicht meinte, war sie wirklich nicht. Sie konnte nämlich die richtigen Fragen stellen. Zwar wusste sie längst nicht immer die passende Antwort dazu. Aber wer die richtigen Fragen zu stellen versteht, der wird auch einmal die Antwort finden. Bis es aber soweit war, wollte die Eselin das besondere Kind einfach mit besonderer Sorgfalt tragen – auch wenn sie nicht verstand, was vor sich ging. Also schritt sie so schnell, aber auch so vorsichtig sie es vermochte in die Nacht hinaus und trug die junge Familie in eine ungewisse Zukunft.

Nach der Rückkehr aus dem fernen Land verlor sich die Spur der Eselin. Vielleicht hätte niemand je wieder an sie zurückgedacht, wenn sich nicht viele, viele Jahre später folgende Begegnung zugetragen hätte: Die Eselin war viel herumgekommen seit jenen fernen Tagen in Betlehem, und sie hatte nicht nur gute Herren gehabt. Aber nachdem sie damals ihre wertvollste Last so sorgsam nach Ägypten und wieder zurückgebracht hatte, hatte sie stets treu die Lasten getragen, die ihr das Leben aufgebürdet hatte. Sie ahnte, dass das irgendetwas mit dem Kind in der Krippe und seinen Eltern zu tun haben müsste. Aber die Antwort auf ihre Frage, was das sei, meinte sie immer noch nicht gefunden zu haben. Schließlich war sie an einen Bauern verkauft worden.

Eines Tages erschienen dort zwei Männer, die sie losbanden und vor die Tore der großen Stadt führten. Dort sah sie einen jungen Mann. Der junge Mann setzte sich auf ihren Rücken, und gemeinsam ritten sie nach Jerusalem hinein. Die Eselin stutzte. Hatte sie als junges Tier nicht schon mal eine ähnlich merkwürdige Situation erlebt? Die Menschen breiteten ihre Kleider auf dem Weg vor ihnen aus. Andere schnitten Zweige aus den Bäumen und streuten sie auf die Straße. Einige raunten sich eine uralte Prophezeiung zu: „Siehe, dein König kommt zu dir, reitend auf einer Eselin.“ Andere aber sangen: „Hosanna, dem Sohn Davids, Hosanna, dem neuen König der Juden.“

Da erkannte sie in dem jungen Mann das Kind in der Krippe wieder. Endlich begriff sie auch, was Besonderes um diesen Mann war. Was war sie doch für eine Eselin gewesen! Er war ein König, ja. Aber er war ein König von anderer Art, als die Welt ihn erwartete. Er kam nicht hoch zu Ross auf einem stolzen Reitpferd daher, sondern ritt bescheiden auf einer Eselin. Er war ein König, der herrschen würde, aber nicht, indem er sich bedienen ließ, sondern indem er diente. Endlich einer, so dachte die Eselin, in dem sich die alte Sehnsucht erfüllte, das alles würde anders werden können. Als sie das begriff, schien es ihr, als würde

# verwandeln



Die abgebildeten Produkte erhalten Sie über unseren Webshop [www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de) oder in Ihrer Lieblingsbuchhandlung

MIT AUDIO CD



Eschbacher Hörkarte  
**Frohe Weihnachten**  
Hörkarte mit Audio CD: Ulrich Peters,  
Vom vierten König, mit Musik  
von Hans-Jürgen Hufeisen, Spielzeit 65:24 Minuten  
6 Seiten, 12 x 17 cm, vierfarbig, mit Kuvert in Cellohülle,  
innen zum Beschreiben  
€ 7,50, Best.-Nr. 6320  
**ESCHBACH**

HÖRBUCH



Ulrich Peters  
**An Heiligen Abenden**  
Hörbuch  
Musikalisch begleitet mit Harfenklängen  
von Silke Aichhorn  
2 CDs, Spielzeit ca. 136 Min., Digi-Pack  
€ 17,-, ISBN 978-3-86917-678-9  
**ESCHBACH**

die Last ihr schwerer werden. Ihr war, als ob plötzlich das ganze Gewicht der Welt auf ihren Rücken drücke. Zugleich aber fühlte sie sich auch augenblicklich ein Stückchen größer und wichtiger. Sie hob ihren kleinen, grauen Kopf und trug Jesus, diesen neuen, anderen König – mit aller Würde, zu der sie fähig war – durch die jubelnden Menschenmassen.

Es braucht nicht nur den Wunsch, dass sich die Welt ändert oder eine tiefe Sehnsucht erfüllt. Es braucht immer auch jene, die diese Träume tragen, damit sie unter die Leute kommen. Seit diesen Tagen jedenfalls nennen nur noch Esel die Esel dumm, und es heißt, dass Gott selbst sich so an der Ausdauer, Klugheit und Kraft der Eselin freute, dass er sie zu seinem Haustier machte.

## Zur Illustratorin:

Die fantasievollen Bildwelten stammen von **Jana Walczyk**. Ihre Traumlandschaften und Figuren entwickeln ihre ganz eigene Poesie und verfangen den Betrachter immer wieder aufs Neue. Die Inspiration dazu holt sie sich aus der Natur.

Jana Walczyk wurde 1989 in Bramsche bei Osnabrück geboren. Sie studierte Design und Illustration und schloss 2017 erfolgreich ihr Masterstudium an der renommierten HAW-Hamburg ab.



Ulrich Peters  
**An Heiligen Abenden**  
Märchen und Legenden für Advent und Weihnachten  
144 Seiten, 13 x 21,3 cm, vierfarbig, gebunden  
Einstecktasche im Einband und  
Plakat zum Herausnehmen  
€ 19,-, ISBN 978-3-86917-630-7  
**ESCHBACH**



Das abgebildete Buch erhalten Sie  
über unseren Webshop  
[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)  
oder in Ihrer Lieblingsbuchhandlung

# Ich träume mich



**Hans-Jürgen Hufeisen** ist Blockflötenspieler, Komponist, Arrangeur, Choreograf: Sein kreatives Schaffen umfasst mehrere Dutzend CDs, die sich über vier Millionen Mal verkauft haben, ungefähr vierzig Konzerte pro Jahr und die Durchführung großer Anlässe in verschiedenen Ländern. Im Verlag am Eschbach erscheint seine CD-Reihe »Eine kleine Musik für dich«.

Er schreibt: »Ich stelle mir vor: Wenn ich Flöte spiele, erwachen in meinen Melodien die Töne, die der Baum, aus dem die Flöte geschnitzt wurde, in seiner Blütezeit von den Vögeln gehört und in seinen Träumen bewahrt hat ...«

Für den bekannten Komponisten und Flötenspieler Hans-Jürgen Hufeisen haben Abendlieder eine ganz besondere Bedeutung gewonnen. Davon erzählt er in seinem neuen **Buch »Wie ist die Welt so stille«**. In meditativen Gedanken entfaltet er die heilsame Kraft, die in ihren Texten und Melodien steckt.

Er spricht nicht nur über diese Lieder, sondern er spielt sie auch: Dem Buch beigegeben ist eine **Audio-CD** mit einer Einspielung seiner musikalischen Interpretation von zehn der beliebtesten Abendlieder auf Blockflöte, arrangiert mit Akkordeon, Gitarre, Blechbläsern, Streichern, Cembalo und Flügel. Eine musikalische Einladung, den Tag loszulassen und sich in den Abend hineinzu träumen ...



Weitere Informationen zum Autor finden Sie unter  
[www.hufeisen.com](http://www.hufeisen.com)

# im den Abend hinein

Möge der Gesang des Himmels  
dich auf Erden mit Kraft umhüllen,  
groß und weit spannt sich mein Bogen  
aus Klang durch die Zeit.

Und wenn mein Lied  
gelassen in den Lüften tanzt,  
so ahne,  
dass deine Seele wie ein Vogel fliegt.

Abendstille ist ein Ort des Klanges. Wenn ich ganz anwesend bin, sage ich zu mir: Hier ist mein Ort, mein Platz, an dem ich eins werde mit mir. So wird der Abend zum Bild für das Leben, für den Abend des Lebens, für das Loslassen des Tages, für das Verweilen zwischen Wachen und Schlafen, für das Dasein in Licht und Dunkelheit, um Kraft zu sammeln für den kommenden Tag. Ich möchte mich wiegen lassen in meiner abendlichen Rückschau, mich in den Abend hineinträumen lassen mit meinen Gedanken und in meinen Erinnerungen. Eine friedliche Abendstimmung erinnert mich an die biblische Schöpfungsgeschichte. Zu jedem neu geschaffenen Tag steht geschrieben: »Es ward Abend und Morgen, und Gott sah, es war gut.«

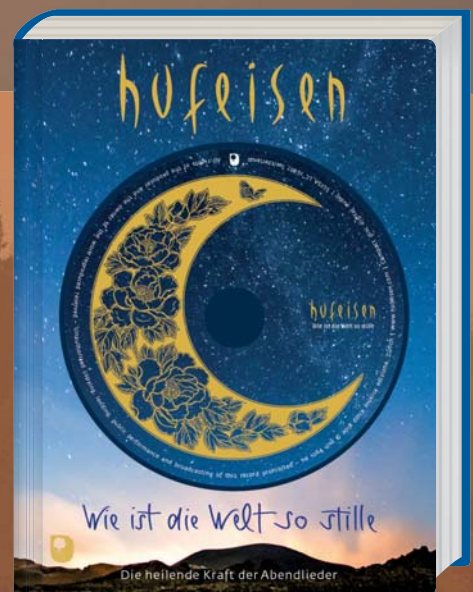
Ich entdecke in diesem Satz zwei Weisheiten. Die erste: Vor dem Morgen wird der Abend als Erster genannt. Das Neue beginnt nicht mit dem Tun, sondern mit der Ruhe der Nacht.

Die zweite: Der Verfasser der Schöpfungsgeschichte schreibt nicht, dass Gott sprach, sondern dass Gott sah. Auch für mich ist es wichtig, am Abend sehen zu können: »Und siehe, es war gut.« Der Abend ist nicht der Zeitpunkt, große Reden zu schwingen. Es ist die Zeit, zurückzuschauen auf das Tagewerk. Und dann am nächsten Morgen kann ich sprechen: »Es soll werden!« Der Abend ist für mich der Moment, um meine Seele zu stimmen – für den Morgen, für das Neue, für das Leben, für die Überraschung.

Aus: Hans-Jürgen Hufeisen, »Wie ist die Welt so stille«



Buch und Audio-CD zu den Liedern: Weißt du, wie viel Sternlein stehen, Der Mond ist aufgegangen, Nun ruhen alle Wälder, Ich hab die Nacht geträumet, Hinunter ist der Sonne Schein, Denn er hat seinen Engeln befohlen, Kein schöner Land in dieser Zeit, Abendstille überall, Der lieben Sonne Licht und Pracht, Guten Abend, gute Nacht



Buch mit Audio-CD

Hans-Jürgen Hufeisen  
**Wie ist die Welt so stille**  
Die heilende Kraft der Abendlieder  
Buch mit Audio-CD  
96 Seiten, 14,5 x 19 cm, vierfarbig, gebunden  
€ 18,-, ISBN 978-3-86917-679-6  
ESCHBACH

# Warum ich Weihnachten liebe!

»Warum ich Weihnachten liebe? Ich liebe Weihnachten, weil es ein zärtliches Fest ist. Es feiert keine Siege und Heldentaten, sondern stellt ein Kind in den Mittelpunkt. So wie das Kind in der Krippe uns mit lächelnden Augen anschaut und seine hilflosen Ärmchen nach uns ausstreckt – so geschieht Frieden, so kommt der Himmel auf die Erde. Deshalb ist Weihnachten eine Zeit voller Wunder. So viele Wunder an großzügiger Liebe und verborgener Zärtlichkeit hat dieses Fest schon gesehen – und sie werden weitergehen, auch in unserer Zeit. Margot Käßmann bringt es in dem neuen Patmos-Weihnachtsband auf den Punkt: »Weihnachten schenkt uns einen gnädigeren Blick auf uns selbst und einen freien Blick auf unsere Mitmenschen.« Das ist es. Deshalb liebe ich Weihnachten.«

Ulrich Sander, Herausgeber des Patmos-Weihnachtsbandes



Weihnachten ist eine Zeit des Erzählens und der Geschichten, eine Zeit, die angefüllt ist mit der Sehnsucht nach Geborgenheit und Frieden unter den Menschen.

Weihnachten ist eine Zeit von offenen Herzen und freundlichen Gesten, von Wundern, die im Kleinen und Verborgenen immer neu die Hoffnung entzünden. Der Patmos-Weihnachtsband 2018 feiert Weihnachten! Er bietet neue Texte des Schriftstellers *Arnold Stadler*, der Psychologin *Verena Kast*, der Theologin *Margot Käßmann*. Geschichten von *Christa Spilling-Nöcker* und *Rainer Haak* werden erstmals veröffentlicht. *Pierre Stutz* und *Andrea Schwarz* deuten Weihnachten auf ihre besondere Weise. Außerdem: Geschichten, Dankanstöße, Gedichte von *Doris Bewernitz*, *Hans Gerhard Behringer*, *Max Bolliger*, *Max Feigenwinter*, *Rainer Haak*, *Walter Kasper*, *Eva-Maria Leiber*, *Huub Oosterhuis*, *Stefan Weigand* und vielen anderen.



ERSTMALS VIERFARBIG!



## Regina Groot Bramel schreibt einen »Christkind«-Brief an ihren zehnjährigen Patensohn:

Lieber Tim,

du hast mir eine besondere Wunschliste geschickt! Du schreibst, dass du gern stark wärst und unverwundbar. Du würdest gern fliegen können und mit bloßen Händen Wände niederreißen! Das erinnert mich an Helden aus Abenteuergeschichten, die für das Gute und die Gerechtigkeit kämpfen, Bösewichte besiegen und Menschen aus gefährlichen Situationen retten.

Ich glaube, so ein guter Held wärst du auch gern. Du schreibst ja, die anderen sollen keine Angst vor dir haben müssen, wenn du so stark bist. Und auch du willst die Angst loswerden, die dich packt, wenn jemand dich blöd anquatscht oder rumschubst, wie das auf dem Schulhof und im Bus öfters passiert.

Das sind ungewöhnliche und besonders kluge Wünsche! Es sind aber auch Wünsche, die lange Zeit brauchen, um in Erfüllung zu gehen! Du bist selbst gefragt, wenn sie Wirklichkeit werden sollen. Am besten, du sammelst jeden Morgen deine Gedanken und nimmst dir einen Teil deiner Liste fest vor. Zum Beispiel: »Heute will ich für jemanden durchs Feuer gehen.«

Für jemanden durchs Feuer gehen – so sagt man, wenn jemand ein zuverlässiger und treuer Freund ist, der auch zu einem hält, wenn man schlecht drauf ist oder von anderen beleidigt wird. So ein Freund kannst du werden, so einen Freund kannst du finden.

Das, was man dazu braucht, diese Kraft, brauche ich dir nicht zu schenken, du hast sie längst in dir! Das, was innen ist, kann niemand klauen. Du selbst, jeder von uns, trägt einen Diamanten in sich, ein Stückchen vom Himmel oder von Gott, die Seele oder einen Edelstein vom Christkind, wie du es auch nennen willst.

Dein Christkind und seine Helfer

Aus dem Patmos-Weihnachtsband 2018 »Weihnachten – Eine Zeit voller Wunder«



**Regina Groot Bramel** ist Mutter von vier leiblichen Kindern und acht Pflegekindern. Die Sozialpädagogin, Pferdewirtin und Reittherapeutin arbeitet beim St.-Elisabeth-Verein, Marburg, in der Familienhilfe. Ihre Erfahrungen mit Kindern sind eingeflossen in ihr Buch »Zu Fuß durchs Universum. Als Eltern unterwegs mit einem kleinen Menschenkind« (Patmos Verlag 2018).



Ulrich Sander (Hg.)  
**Weihnachten – Eine Zeit voller Wunder**  
 Das Lesebuch zum Fest  
 128 Seiten, 12 x 19 cm, Paperback  
**Vierfarbig, mit Goldfolienprägung**  
 € 3,99, ISBN 978-3-8436-1085-8  
**PATMOS**

**Staffelpreise**  
 ab 10 Expl. € 3,80 [D] / € 4,- [A]  
 ab 20 Expl. € 3,60 [D] / € 3,80 [A]  
 ab 50 Expl. € 3,30 [D] / € 3,40 [A]  
 ab 100 Expl. € 2,99 [D] / € 3,10 [A]  
 Erscheint im Oktober 2018

# Die schönsten Seiten des Winters



**Hello Snow**  
 Kochen – Lesen – Genießen  
 168 Seiten mit zahlreichen Fotos,  
 23 x 27 cm, Hardcover  
 € 26,- [S], ISBN 978-3-7995-1290-9  
**THORBECKE**

Wenn die Abende länger werden und es draußen kalt und winterlich wird, ist es zuhause auf der gemütlichen Couch bei einer guten Tasse Tee am schönsten. Aber auch die Küche ist jetzt ein willkommener Rückzugsort, denn dort entstehen all die Köstlichkeiten, die den Winter so lebens- und liebenswert machen: schmackhafte Suppen, wärmende Eintöpfe, duftendes Gebäck, leckere Desserts ...



# Orangen-Cranberry-Marmelade

100 g Cranberrys  
 1 Vanilleschote  
 2 Sternanis  
 1 Zimtstange  
 etwas geriebene Tonkabohne  
 600 ml frisch gepresster  
 Blutorangensaft  
 250 g Gelierzucker (3:1)

außerdem Gläser zum Abfüllen

1. Die gewaschenen Cranberrys mit der längs aufgeschnittenen Vanilleschote sowie dem Sternanis, der Zimtstange, etwas geriebener Tonkabohne und dem Blutorangensaft in einen Topf geben.
2. Den Gelierzucker einrieseln lassen. Die Mischung unter Rühren zum Kochen bringen und ca. 4 Minuten (bzw. wie auf der Packungsanleitung des Gelierzuckers angegeben) sprudelnd einkochen lassen.
3. Sternanis, Vanilleschote und Zimtstange herausnehmen. Die Marmelade in saubere, sterilisierte Gläser abfüllen.



Hello Snow heißt den Winter willkommen. Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an die kalte Jahreszeit, in der die Winterküche Saison feiert. Ausgewählte Rezepte korrespondieren in diesem Buch mit stimmungsvollen Eindrücken der einzigartigen Winterlandschaft Skandinaviens und nehmen den Leser mit auf eine Reise der Sinne. Ein Buch zum Zurücklehnen und Genießen. Oder doch lieber zum gleich loslegen am Herd?!



Saskia van Deelen lebt in Hamburg, ist Diplomkauffrau, Ernährungsberaterin und kocht, backt, schreibt, stylt und fotografiert leidenschaftlich gern auf ihrem Foodblog **Dee's Küche**.





Die erfolgreiche Bloggerin Lynn Hoefler zeigt, welche Leichtigkeit eine pflanzliche Ernährung ohne raffiniertes Weißmehl, Zucker und Industrieprodukte ins Leben bringen kann. In ihrem neuen Buch finden sich nicht nur Rezepte für eine gesunde Ernährung, sondern auch Informationen und Tipps rund um einen gesünderen Lebensstil im Allgemeinen – Bewegung in der Natur, Entschleunigung durch Yoga, Zeit mit den Liebsten und vieles mehr.

*»It's not a diet, it's a way of life.«*

# Dünne schwedische Haferkekse (für ca. 15 Kekse)

## Zutaten

130 g feine Haferflocken  
1 Prise Vanillepulver  
½ TL Weinstein-Backpulver  
75 g Mandelmus  
2 EL Ahornsirup  
5 EL Hafermilch  
50 g Kokosblütenzucker  
50 g rohe Schokolade mit Kokosblütenzucker gesüßt  
1 TL Fleur de Sel oder grobes Meersalz

- 60 g der Haferflocken zu einem feinen Mehl mahlen.
- Das Hafermehl mit den restlichen Haferflocken, der Vanille und dem Backpulver in eine Rührschüssel geben.
- Mandelmus in einem kleinen Topf sanft erhitzen. Ahornsirup, Hafermilch und Kokosblütenzucker hinzugeben und bei niedriger Hitze mit einem Schneebesen verrühren.
- Den warmen Mandelmus-Mix über die trockenen Zutaten geben und mit einem Handrührgerät zu einem (klebrigen) Teig verrühren. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Jeweils 2 TL Teig zu einer Kugel formen. Die Kugeln mit leicht feuchten Händen zu sehr flachen, runden Keksen formen.
- Die Kekse ca. 12–14 Minuten backen, bis sie an den Rändern dunkel werden, und komplett abkühlen lassen. Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Die Kekse zur Hälfte in die Schokolade tunken, mit etwas Fleur de Sel bestreuen und auf einem Gitter erkalten lassen.



# Koch Dich glücklich!

## Himmlich gesund

Natürliche Rezepte für ein gutes Leben  
232 Seiten mit zahlreichen Fotos,  
19 x 24 cm, Hardcover  
€ 28,- [S], ISBN 978-3-7995-1291-6  
THORBECKE

Gesunde Ernährung ist meine große Leidenschaft! Ich befolge jedoch keine Diät, zähle auch keine Kalorien, sondern richte mich nach ein paar einfachen Philosophien, die mir ein gesünderes Leben ermöglichen. Ich bin weder Vegetarierin noch Veganerin. Dennoch ernähre ich mich fast jeden Tag nur von Pflanzen. In meinem Buch gibt es nur pflanzliche und zuckerfreie Gerichte, doch ergänze ich diese ab und zu durch Eier, Ziegen- oder Schafskäse. Wie man diese Art der Ernährung nennt? Ist doch egal, Hauptsache sie tut gut und schmeckt.



Lynn Hofer ist Food-Bloggerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Food-Stylistin und Kolumnistin. Durch die Diagnose Bluthochdruck fand Lynn zur gesunden Ernährung und begann ihre Leidenschaft für natürliche Rezepte auf ihrem Blog Heavenlynn Healthy zu veröffentlichen.

## Cookies aus der Pfanne

Knusprig, schnell & ohne Backofen  
72 Seiten mit zahlreichen Fotos,  
19 x 19 cm, Hardcover  
€ 9,99 [S], ISBN 978-3-7995-1288-6  
THORBECKE



Cookies mit Schoko, Pistazien, Blaubeeren oder Himbeeren... Sabrina Fauda-Röle verrät wie in wenigen Schritten diese knusprigen Cookieträume erfüllt werden können – und zwar ganz ohne Backofen! Ganz unkompliziert wird der Teig direkt in einer Pfanne angerührt und gebacken. Für die Kaffeepause, Überraschungsgäste und als Highlight auf dem Kindergeburtstag!

Eine Sammlung der 24 schönsten Eschbacher Weihnachtsgeschichten im hübschen Schubert. 24 kleine Geschenkhefte – eines für jeden einzelnen Tag im Advent. Mit Geschichten von Rafik Schami, Max Bolliger, Christa Spilling-Nöker, Dino Buzzati, Selma Lagerlöf, Marie Luise Kaschnitz, Rudolf Otto Wiemer, Annemarie Zeyen, u.v.m.

**24 x erfüllte Zeit**  
 24 Geschenkhefte im Schubert mit Goldprägung  
 Jedes Geschenkheft 8 Seiten,  
 vierfarbig  
 geheftet, 9,5 x 15 cm  
 € 20,- [D], ISBN 978-3-86917-627-7  
**THORBECKE**



# Die schönsten Advents- kalender

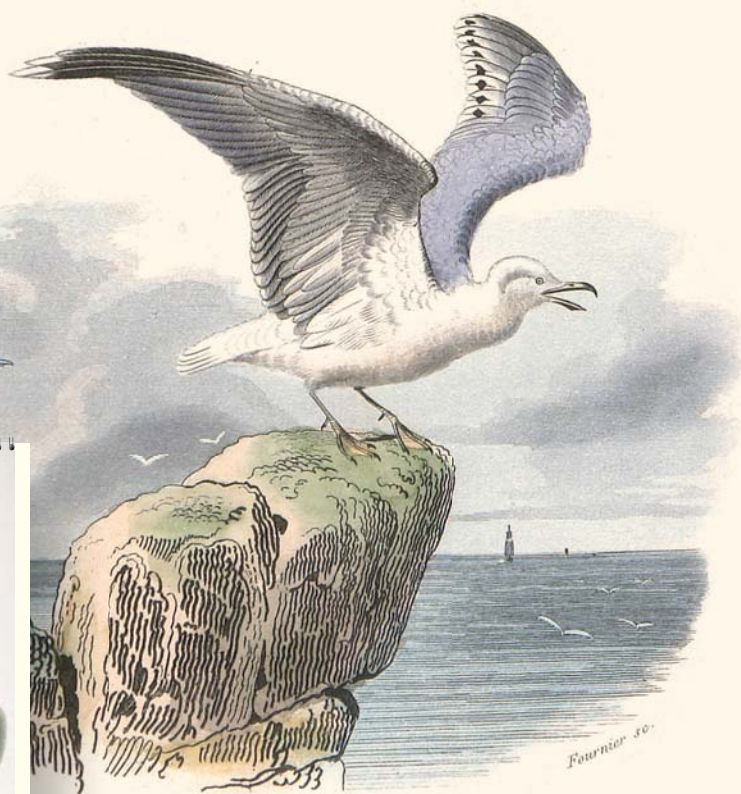
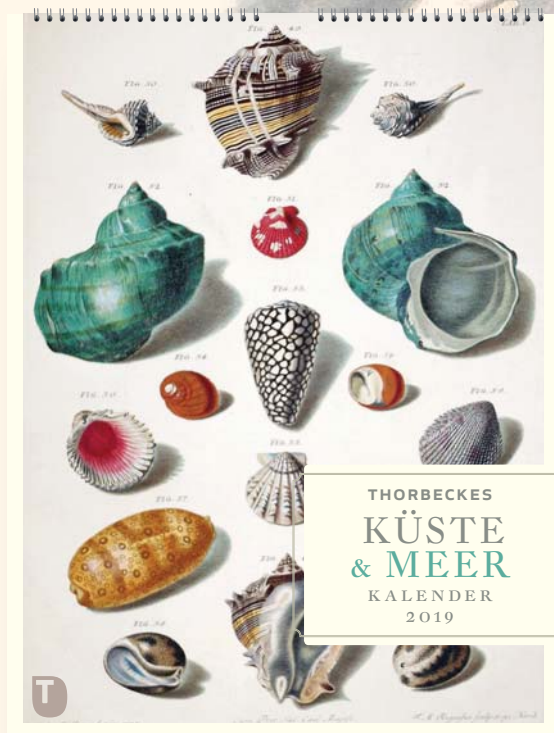


**Warten auf Weihnachten mit Jane Austen**  
 Adventskalender  
 27 Seiten, mit zahlreichen  
 nostalgischen Abbildungen, 17 x 14  
 cm, Spiralbindung mit Goldprägung  
 € 12,- [UVP], ISBN 978-3-7995-1287-9  
**THORBECKE**



### Thorbeckes Küste & Meer-Kalender 2019

Wochenkalender mit 56 Blättern mit farbigen historischen Abbildungen  
Spiralbindung, 24 × 32 cm  
€ 22,- [UVP], ISBN 978-3-7995-1251-0  
THORBECKE



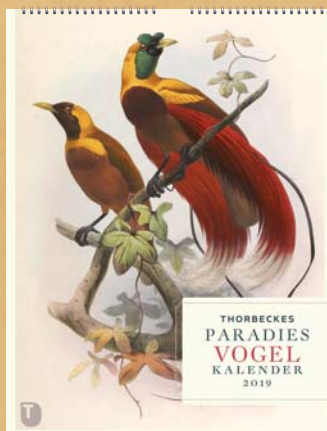
# Die schönsten Kalender 2019

Ein Tag am Meer: der Blick auf die endlosen Wellen, den salzigen Wind spüren, der Brandung und den Möwen lauschen ...

Für alle, die mehr davon wollen, gibt es jetzt den historischen Thorbecke-Kalender „Küste & Meer“ für 2019. Jedes der 53 Kalenderblätter besticht durch wunderbar detailgetreue historische Abbildungen, die Möwen und Muscheln, Fische und Seesterne, aber auch Dünen gras und Strandhafer präsentieren. Die begleitenden Texte vermitteln Wissenswertes und Kurioses über die Welt des Meeres und der Küste.

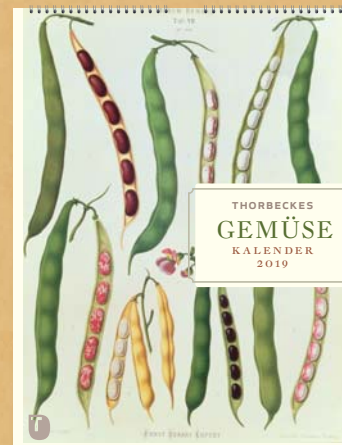
### Thorbeckes Paradiesvogel-Kalender 2019

Wochenkalender mit 56 Blättern mit farbigen historischen Abbildungen  
Spiralbindung, 24 × 32 cm  
€ 22,- [UVP]  
ISBN 978-3-7995-1263-3  
THORBECKE



### Thorbeckes Gemüse-Kalender 2019

Wochenkalender mit 56 Blättern mit farbigen historischen Abbildungen  
Spiralbindung, 24 × 32 cm  
€ 22,- [UVP]  
ISBN 978-3-7995-1256-5  
THORBECKE



**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

c/o Kundenservice  
Hauptstr. 37  
D-79427 Eschbach

Best.Nr. 900523



Claudia Peters  
**Sei gerne du**  
Einfach glücklich sein  
Illustriert mit Bildern von Andrzej Umiastowski  
64 Seiten, 16 x 19 cm, vierfarbig, gebunden  
€ 15,-, ISBN 978-3-86917-628-4  
**ESCHBACH**



## Heute

MARIA SASSIN

Bunte Kleider darfst du  
anziehen,  
tanze, jubiliere laut,  
lache, weine, singe auch.  
Heute ist das Fest des Lebens,  
heute fei're, dass du bist.

Was dein Leben ist, das zeige,  
rede, teile, backe Brot,  
male, rede, denke mit.  
Heute ist das Fest des Lebens,  
heute fei're, dass du bist.

Wisse um das Glück des Tages,  
horch dem hellen Lerchenlied,  
tröste, streichle, schenke Zeit.  
Heute ist das Fest des Lebens,  
heute fei're, dass du bist.

Suche einen Regenbogen.  
Sieh der Wolken Silberrand.  
Baue, forme, Frieden webe.  
Heute ist das Fest des Lebens,  
heute fei're, dass du bist.

**SCHON JETZT VORMERKEN:**

*Die Frühjahrsausgabe*



**erscheint im März 2019**

Bestellen Sie Ihr persönliches  
Exemplar einfach mit beigehefteter  
Bestellkarte oder unter

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



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

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