

# Lebe gut



Ihr neues Magazin

Nr. 33 Herbst/Winter 2025

[www.lebe-gut-magazin.de](http://www.lebe-gut-magazin.de)

**DIE DRITTE  
LEBENSHÄLFTE**  
*Wie der Ruhestand  
gelingt*

**WEIHNACHTS-  
BOTSCHAFT**  
*von Margot Käßmann  
& Hans-Jürgen Hufeisen*

**HIMMLISCHE  
HERBSTREZEPTE**  
*... erwärmen das Herz  
und umarmen die Seele*



© CLAUS H. GODBERSEN/UNSPLASH



© PRIVAT

# *Lasst uns gut leben, dann werden die Zeiten gut sein – wir sind die Zeiten.*

AUGUSTINUS VON HIPPO

Liebe Leserinnen und Leser,

werden auch Sie das Gefühl nicht los, in schwierigen Zeiten zu leben? Die Krisen wollen kein Ende nehmen, und schlechte Nachrichten wechseln einander in atemberaubend rascher Geschwindigkeit ab. Wohin wird das noch führen? Das Einzige, was gewiss scheint, ist Ungewissheit, sicher ist aktuell nur die Verunsicherung.

Sind wir unverbesserliche Optimisten, Sie angesichts dieser Umstände zu einem guten Leben einzuladen? Ist das nicht unangemessen, vielleicht sogar gefährlich naiv? Ich glaube nicht. Das gute Leben ist keine Einladung zum Davonlaufen vor schwierigen Zeiten, sondern zu deren mutigen Gestaltung.

Als der neu gewählte Papst Leo im späten Frühjahr das erste Mal vor die Journalisten der Weltpresse trat, zitierte er einen beeindruckenden Satz des Augustinus von Hippo (354-430): »Lasst uns gut leben, dann werden die Zeiten gut sein – wir sind die Zeiten.« Wir sind nicht einfach nur dabei. Wir sind mittendrin. Mehr noch: Wir selber sind die Zeiten, und unsere Art zu leben entscheidet mit darüber, ob sie nun gut oder schlecht sind. Also: nur Mut!

*Lebe gut* lädt Sie ein. Genießen Sie dankbar die Zeit, die Ihnen gegeben und aufgegeben ist – und lassen Sie uns gut leben, dann werden auch die Zeiten gut sein. Denn wir sind die Zeiten, meint

Ihr Ulrich Peters  
VERLAGSGRUPPE PATMOS  
Vorstand

*Gut leben verspricht Genuss,  
ja, das auch.*

## IMPRESSION

Das Kundenmagazin erscheint in der Verlagsgruppe Patmos der Schwabenverlag AG

Senefelderstraße 12  
D-73760 Ostfildern  
Telefon: (0711) 44 06-0  
Telefax: (0711) 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.: DE147799617660  
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  
© 2025 Verlagsgruppe Patmos  
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.  
Hergestellt in Deutschland  
Preisstand Juli 2025  
Preis- und Ausstattungs-  
änderungen vorbehalten.

# Inhalt

## LEBENS RAT & LEBENSHILFE

- 4** **Ruhestand – Achtung, Stolperfalle!**  
*Die dritte Lebenshälfte bewusst gestalten – rät die Psychiaterin Dr. Regina von Einsiedel*



- 6** **Gutes für Geist und Seele**  
*Mehr Resilienz, Selbstfürsorge und Selbstwert – weniger Einsamkeit und Leistungsdruck*

## LEBENSGESCHICHTEN

- 8** **Streuner im Herzen**  
*Vom Punk zum Hundeexperten: Wie Gerd Schuster auf den Hund gekommen ist*

## SPIRITUALITÄT

- 10** **Rilke, die Engel**  
*und weitere neue Bücher über Herz, Geist und Weisheit*

## HERBSTKÜCHE

- 12** **Kürbisliebe**  
*Butternut, Muskat, Hokkaido & Co – Powergemüse mit Aroma*
- 14** **Himmlische Herbstrezepte**  
*... erwärmen das Herz und umarmen die Seele*



## MÄRCHENHAFT

- 16** **Leben wie im Märchen**  
*Geschichten von der Deutung des Daseins*

## STARKE FRAUEN

- 18** **Frauenpower für Powerfrauen**  
*Die Frauen von Hülya Özdemir – Selbstbewusst und unübersehbar*

- 20** **Hildegard von Bingen**  
*Mittelalterliche Frauenmystik und ihr spirituelles Erbe*



- 22** **Gabriele Münter**  
*24 Adventspausen mit Bildern und Briefen der Künstlerin*

## ADVENT – WEIHNACHTEN – JAHRESWECHSEL

- 24** **Die Botschaft vom Frieden**  
*Von Margot Käßmann & Hans-Jürgen Hufeisen*

- 26** **Bald ist Weihnachten**  
*Geschenkideen für die schönste Zeit des Jahres*

- 28** **Raunächte**  
*Zeit der Einkehr – mit der Wildnispädagogin und Coachin Kathrin Blum*

## KALENDER 2026

- 30** **Thorbeckes historische Wochenkalender 2026**  
*Reisen / Jane Austen / Rosen / Gemüse / Äpfel*

# RUHESTAND

## Achtung, Stolperfalle!



**M**it silbrigem Haar im Cabrio durch herrliche Landschaften brausen oder versonnen im Liegestuhl des Wellness Resorts übers Meer blicken, sinnstiftende Ehrenämter übernehmen, Zeit für die Familie, Freunde und sich selbst – Ruhestand könnte so schön sein. Doch nicht wenige Menschen kämpfen in diesem Lebensabschnitt mit Bedeutungsverlust, Leere und Langeweile, fallen regelrecht in ein Vakuum. In ihrem Buch »Die dritte Lebenshälfte« schildern die Autorinnen die gefährlichsten Stolper-

fallen, über die kaum gesprochen wird, ja die vielen gar nicht bewusst sind. Und – sie bieten den Leserinnen und Lesern in diesem Buch ganz praktische Hinweise und Einsichten, wie guter Ruhestand gelingen kann. Dabei geht es um wichtige Haltungen wie Zufriedenheit und Akzeptanz, aber auch um konkrete Übungen und leicht erlernbare Techniken aus der Psychotherapie, der Schematherapie und dem Coaching. Denn – nur wer seinen Ruhestand aktiv gestaltet, kann ihn auch aktiv genießen!

**LEBE GUT:** Rente heißt, sich noch einmal neu erfinden zu können, sich neu zu definieren. Wer bin ich eigentlich ohne Arbeit, ohne das tägliche Hamsterrad? Kann man sich davon auch überfordert fühlen?

Regina von Einsiedel: Unbedingt! Sich diese Unsicherheit einzugehen, ist ein erster wichtiger Schritt zu einer neuen Perspektive. Denn häufig bleiben wir eher an der Oberfläche, machen weiter wie gewohnt. Doch jetzt ist die beste Zeit, endgültig aufzuräumen mit Verhaltensmustern von gestern. In der Rushhour des Lebens war keine Zeit zu fragen: Was will ich eigentlich wirklich? Hinzu kommt, dass man mit Arbeit auch Sorgen und schlechte Erfahrungen verdrängen kann. Damit ist aber im Ruhestand Schluss. Da sind wir auf uns selbst zurückgeworfen. Was aber entdecken wir da? Und wen?

**Heißt das, dass man sich im Ruhestand wirklich noch einmal neu »erfinden« kann?**

Ja! Rente ist ein Überraschungsei. Denn wir verlieren den Status, den wir uns erarbeitet haben. Auf dem Spielplatz mit den Enkeln, im Campingbus, im Garten, im Hobbykeller, im Ehrenamt

interessiert keinen, was man früher war. Und es tut weh, wenn das ganze Wissen, das man im Laufe seines Lebens im Beruf gesammelt hat, plötzlich nichts mehr wert zu sein scheint.

**Also besser: Die eigenen Ängste und Unsicherheiten aufzuspüren, sich mit ihnen auseinandersetzen und dann neu durchzutragen. Nicht wenige Menschen stressen sich aber doch auch mit falschen und zu hohen Erwartungen.**

Das ist richtig. Schließlich weiß man, dass man nicht mehr alle Zeit der Welt hat. Das kann viel Druck aufbauen. Unsere Kultur ist durch Jugendlichkeit, Leistung und Produktivität gekennzeichnet. Davon sollten wir uns aber nicht länger anstecken lassen. Sonst besteht die Gefahr, einem Dämon hinterher zu laufen und das Glück der dritten Lebenshälfte zu verpassen.

**»Rentendasein will gelernt sein« heißt eine Kapitelüberschrift in Ihrem Buch. In der Realität lassen die meisten die dritte Lebenshälfte allerdings eher auf sich zukommen. Deshalb plädieren Sie dafür, den Ruhestand regelrecht als »Projekt anzugehen«. Was meinen Sie damit?**

Erstens: Neue Ziele definieren, die – ganz wichtig – den eigenen Werten entsprechen. Es ist kurios, wie wenige Menschen die eigenen Werte überhaupt kennen. Im Buch leiten wir die LeserInnen an, diese Werte zu definieren. Denn nur dann können wir die dritte Lebenshälfte glücklich gestalten. Im Job konnten wir oft zu wenig Rücksicht auf unsere persönlichen Vorstellungen nehmen. Doch jetzt sollten wir es unbedingt tun. Es ist ein Schlüssel zum Glück.

**Welche Fehler kann man konkret machen?**

Zum Beispiel unbewusst die falschen Ehrenämter, falschen Hobbies und falschen Zielen wählen, – weil man sich selbst gar nicht so genau kennt, sondern nur die Person, die man während der Berufstätigkeit zu sein schien. Es gilt beispielsweise herauszufinden, ob man jemand ist, der Altes bewahren möchte, oder lieber Neues und Abenteuer sucht. Wer weiß das schon und kann es klar benennen? Und wie sieht es mit Ihren Charaktereigenschaften und Ihrer Persönlichkeit aus? Sind Sie ein wohlwollendes Wesen, das die anderen in den Mittelpunkt stellt, oder jemand,



der schnell Lösungen findet und andere gerne führt? Anhand solcher Kriterien erkennen Sie, wie Sie den Tag als glücklicher Rentner strukturieren können, warum und für wen Sie das, was Sie tun, tun und wer Sie sind. Orientierungslosigkeit und innere Leere haben dann wenig Chancen. Wenn Ihnen bewusst ist, was Ihnen wirklich gut tut und wichtig ist und vor allem, was nicht, kann man gut die Zukunft planen und ein mentales Wohlbefinden, einen inneren Reichtum erlangen.

Um dies zu erreichen, muss man – man mag es kaum glauben – auch negative Kindheitserinnerung bearbeiten, die man während der aktiven Berufszeit irgendwo im Keller gestapelt hat. Jetzt ist die richtige Zeit für ein großes inneres Reinemachen! Wie das geht, beschreiben wir einfach, anschaulich und leicht umsetzbar anhand einer sehr modernen und wirksamen Technik aus der Psychotherapie, der Schemaarbeit. **Frauen verfügen über mehr »soziale Klebeproteine«, wie Sie es nennen, weshalb es ihnen leichter fällt, in den Ruhestand zu wechseln. Weshalb?**

Derzeit gehen die sogenannten Babyboomer in Rente und in dieser Generation war die Rollenaufteilung zwischen Mann und Frau noch strikter als heute. Frauen sind häufig vertraut damit, zu Hause zu sein. Sie haben sich ein privates Netzwerk aufgebaut, oft den Mann selbststendig integriert, und beziehen Zufriedenheit aus Care-Arbeit. Das war während des Berufslebens oft eine schwierige Mehrfachbelastung für Frauen. Aber sie hat in der dritten Lebenshälfte den Vorteil, sich schnell auf erfüllende Tätigkeiten und Beziehungen außerhalb des Berufs einzulassen.

**Wir dürfen annehmen, Frau von Einsiedel, dass auch Sie Ihren »inneren Kompass« beim Wechsel in den Ruhestand noch einmal neu justiert und die neue Lebensphase aktiv gestaltet haben. Ist Ihnen das ohne Weiteres gelungen – oder hat es hie und da auch ein bisschen geruckelt?**

Ich dachte, ich gehe ruckelfrei in die Rente. Schließlich ist es meine Profession, mich mit der mentalen Seite des Menschen zu befassen. Ich habe bei

meinen PatientenInnen und vor allem Coachées gesehen, dass viele Symptöchen, aber auch heftige Symptome entwickeln, wenn die Arbeit wegfällt und sie mit dem Gefühl der Nutzlosigkeit, Identitätsverlust, Langeweile, Antriebslosigkeit, Einsamkeit, Sinnlosigkeit, psychischen Erkrankungen bis hin zur Suizidalität zu kämpfen hatten.

Deshalb wollte ich gewappnet sein und habe erst einmal intuitiv massiv überkompensiert. Ich habe mich mit Arbeit zugeschüttet und das zwei Jahre lang. Das Kopfschütteln und die Fassungslosigkeit meines Umfeldes habe ich nicht im Geringsten wahrgenommen. Die neue Freiheit habe ich mir erst Schritt für Schritt erarbeiten müssen.

**Und bei Ihnen, Michaela Seul, Co-Autorin, dieses Buchs?**

Dieses Buch kam wie ein großes Geschenk genau zur rechten Zeit. Ich habe die Rente noch vor mir und gelernt, wie wichtig die Vorbereitung ist. Als Babyboomerin habe ich außerdem erkannt, wie sehr wir alle von den Werten geprägt sind, die in unserer Kindheit herrschten – Stichwort Wirtschaftswunder und Leistungsgesellschaft. Nur wer arbeitet, am besten sehr viel, ist was wert. Doch was wird sein, wenn ich einmal nicht mehr arbeite? Dieses Buch zu schreiben hat mir gezeigt, worum es dann geht. Ich habe eine neue Perspektive gewinnen können, die ich allen Neurentnern und auch jenen, die zuerst falsch abgebogen sind, wünsche. Es ist nie zu spät! Ich wünsche mir in der Rente Erntezeit für alle!



## Dr. med. Regina von Einsiedel

ist Psychiaterin und Psychotherapeutin und war 20 Jahre Chefarztin in verschiedenen Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik.

Zudem ist sie staatlich geprüfte Supervisorin sowie Gründerin und Inhaberin von Coaching Plus!, Institut für Medical and Business Care in Heidelberg. In dieser Aufgabe coacht sie vor allem Führungspersonal in der Großindustrie und hält selbst Vorträge und Seminare.

## Michaela Seul

hat zahlreiche Bücher, auch unter Pseudonymen, veröffentlicht. Zudem arbeitet sie seit vielen Jahren erfolgreich als Ghostwriterin, womit sie einige Plätze auf der Bestsellerliste erreichen konnte. Sie lebt im Fünfseenland bei München.

[www.shirley-michaela-seul.de](http://www.shirley-michaela-seul.de)



### Die dritte Lebenshälfte

Den Ruhestand bewusst gestalten und genießen

192 S., Paperback, 14 x 22 cm  
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1608-9

# Lebe gut REISEN

Spirituelle Reisen  
mit Sinn fürs Leben

8.-13. MÄRZ  
Städtetour Rom

MAI  
Pilgern auf dem Ulrika-Nisch-Weg

JULI  
Spirituelle Auszeit mit dem  
Bernina-Express

SEPTEMBER  
Pilgern auf dem Hildegard-Weg

NOVEMBER  
Städtetour Rom

Entdecken. Erleben. Auftanken.  
Reisen Sie mit uns zu beeindruckenden Kirchen, atemberaubender Natur und charmanten Orten. Begegnungen, die berühren – Erlebnisse, die bleiben. Jetzt Vielfalt entdecken:

[WWW.LEBE-GUT-REISEN.DE](http://WWW.LEBE-GUT-REISEN.DE)



Christian Firus  
**Siebensachen für die Seele**  
Was wir wirklich brauchen, um psychisch gesund zu bleiben  
160 S., Klappenbroschur  
€18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1612-6

Kümmern wir uns um unsere seelischen Grundbedürfnisse nicht ausreichend, leidet unsere Gesundheit. Der renommierte Psychotherapeut Christian Firus definiert und beschreibt sieben grundlegende Bedürfnisse unserer Seele – und wie wir diese spüren und stillen können:

1. Schutz und Sicherheit, 2. Bindung und Verbundenheit, 3. Selbstwert und Selbstmitgefühl, 4. Orientierung und Kontrolle, 5. Sinnorientierung, 6. Lieben und Geliebtwerden und 7. Authentizität. Nur wenn diese im Alltag, im Beruf und in zwischenmenschlichen Beziehungen ausreichend befriedigt werden, so seine Erkenntnisse, können wir uns gut gewappnet dem Leben und seinen Herausforderungen widmen.



Heike Hermann (Hg.)  
**Das Selbstfürsorge-Buch**  
Seelische Belastungen verringern und  
Wohlbefinden steigern  
ca. 200 S., vierfarbig, mit zahlreichen  
Illustrationen, Hardcover  
ca. € 22,- [D] / ISBN 978-3-8436-1621-8

Sich gut um sein seelisches Wohlbefinden zu kümmern, fällt vielen Menschen gar nicht leicht. Hatten wir in der Kindheit keine hilfreichen Vorbilder, wie man mit Belastungen gut umgehen kann, übernehmen wir oft unbewusst ungünstige Bewältigungsmuster.

In diesem liebevoll illustrierten Buch vermitteln erfahrene Therapeutinnen und Therapeuten die zehn wichtigsten Kompetenzen und Strategien, wie wir uns selbst gut unterstützen können: zum Beispiel durch Selbstmitgefühl, einen hilfreichen Umgang mit belastenden Gefühlen und Gedanken und Loslassen von alten Mustern.



# für die Seele



Isabelle Meier  
**Gut genug – den eigenen Selbstwert stärken**  
 176 S., Hardcover  
 € 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1567-9

Das Thema Selbstwert spielt in unserem heutigen Leben eine wichtige Rolle. Viele Menschen leiden unter mangelndem Selbstbewusstsein oder Minderwertigkeitsgefühlen, und auch manche seelischen Erkrankungen wie Ängste oder Depressionen stehen damit in Zusammenhang. Die Analytische Psychologie C. G. Jungs ermöglicht es jedoch, diesen auf besonders tiefgehende Weise zu stärken, wie die Analytikerin Isabelle Meier in diesem Buch zeigt. Ein Buch, das den Leserinnen und Lesern ermöglicht, in Kontakt mit ihrem innersten Kern, dem Selbst, zu kommen und auf diese Weise ein stabiles und souveränes Selbstwertgefühl aufzubauen.



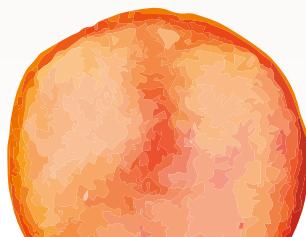
Irmtraud Tarr  
**Einsamkeit – vom Mut sich selbst und anderen zu begegnen**  
 ca. 170 S., Paperback  
 ca. € 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1588-4

Einsamkeit ist immer noch schambe- setzt. Vielen Menschen fällt es schwer, darüber zu sprechen und zuzugeben, dass sie einsam sind. Die Psychotherapeutin Irmtraud Tarr möchte mit ihrem Buch dazu beitragen, dieses tabuisierte Gefühl als Bestandteil des Alltags zu begreifen und nicht als etwas, das man verstecken muss. Einsamkeit kann als Warnsignal verstanden werden, das aufhorchen lässt und dazu motiviert, etwas zu ändern, nämlich Mitgefühl mit sich selbst und anderen zu entwickeln. Die Akzeptanz von Einsamkeit kann eine Art der Gelassenheit hervorbringen, wenn man sie nicht als Defizit begreift, sondern als Möglichkeit, sich selbst und anderen zu begegnen.



Lukas Niederberger  
**Vom Leisten zum Leben**  
 Müßiggang ist aller Tugenden Anfang  
 176 S., Hardcover mit Leseband  
 € 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1604-1

»Von nichts kommt nichts.« »Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.« ... Für Arbeit, Leistung und Fleiß gibt es Belohnung, Anerkennung und Liebe – fürs vermeintliche Trödeln und Faulenzen werden wir schief angeschaut oder getadelt. Aber der Wert des Lebens lässt sich nicht an der Produktivität bemessen. Dieses Buch sensibilisiert dafür, wie uns Leistungsdenken unter Druck setzt. Es stellt vermeintliche Laster wie Lust und Genuss, Langsamkeit und Langeweile, Muße und Müßiggang sowie Faulheit und Nichtstun in ein neues Licht. Und es ermutigt zu einem selbstbestimmten und kreativen Leben.





# *Auf den HUND gekommen*

Es gibt Menschen, die beginnen ihr Leben mit denkbar schlechten Karten. Gerd Schuster gehört zu ihnen: seine Familie ein einziger Scherbenhaufen, im Heim Vernachlässigung und in der Adoptivfamilie Gewalt. Mit 16 entfloh er der Katastrophe – um in der Traufe zu landen, nämlich als Punk auf der Straße. Doch er findet einen Freund: Rosco, ein ausgemusterter Grenzschutzhund, der für ihn Gefährte, Freund und Familie zugleich ist. Seine Gabe, Hunde

intuitiv zu verstehen, ihre Emotionen und Bedürfnisse zu deuten, macht er zu seinem Beruf. Heute ist er ein hoch angesehener Hunde-Experte, bekannt für seinen Erfolg gerade bei problematischen und aggressiven Hunden – die meist Ähnliches erlebt haben, wie er selbst. Eine spannende und berührende Lebensgeschichte über die innige Verbindung zwischen Hund und Mensch und darüber, dass jeder, ob Tier oder Mensch, eine zweite Chance verdient hat.

**LEBE GUT:** Mit 16 verlässt du dein Zuhause bzw. das Zuhause deiner Adoptivfamilie und lebst fortan als Punk auf der Straße. Immer an deiner Seite Hund Rosco, den du dann zu dir nimmst. Was hat Rosco dir damals bedeutet?

Gerd Schuster: Ich habe es zu Hause nicht mehr ausgehalten und die Nächte unter der Brücke verbracht. Rosco war ein soziales Lebewesen, für mich ein Familienersatz. Mit ihm habe ich mich auch mal gestritten, aber ich konnte auch mit ihm kuscheln und habe ihm Dinge von mir erzählt. Er war da und gab mir Nähe und Wärme, die ich bis dahin nicht kannte.

**Irgendwann bist du aufs Land gezogen und hast eine Familie gegründet. Und doch bist du damals immer wieder ausgebrochen. Was war der Grund?**

Ich war auf der Suche, ich war ruhelos und überfordert. Diese häusliche Enge kannte ich nicht, ich war verwildert und fühlte mich schnell eingesperrt. Es kam vor, dass ich nachts schweißgebadet aufwachte und gegen die Wände schlug. Ich wollte mich nicht in eine Form pressen lassen, die für mich nicht passte. Ab und zu musste ich einfach ausbrechen und nach meiner Art der Freiheit suchen.

**Wie hast du festgestellt, dass du im Umgang mit Hunden eine besondere Begabung hast?**

Ich kann mich in Hunde hineinversetzen und ihre Situation nachvollziehen. Ich sehe, welche Bedürfnisse in der jeweiligen Situation hinter ihrem Verhalten stehen, und kann so zwischen Hunden und Menschen vermitteln, ohne dabei zu sehr in den Emotionen festzuhängen. Ich verstehe sie, kann aber trotzdem fachlich und neutral bleiben, wenn es nötig ist. Ich bin ja ein gläubiger Mensch, und diese besondere Begabung, wenn es denn eine ist, ist mir in meinem Verständnis von Gott gegeben worden.

**Was ist das Geheimnis deines Erfolgs bei aggressiven Hunden?**

Das Geheimnis, mit aggressiven Hunden umzugehen, ist garantiert nicht, den Ellbogen rauszufahren, sondern das Verständnis für den Hund und dessen

Bedürfnisse. Ein Hund reagiert aggressiv, wenn er in eine Lage gezwängt wurde, in der er nicht sein wollte, wenn ihm Dinge auferlegt werden, die er nicht erfüllen kann. Manchmal ist es sogar ein gutes Rezept, den Hund in Ruhe zu lassen, nicht zu viel von ihm zu erwarten. Bei uns im Hundezentrum dürfen sie ihre eigene Persönlichkeit haben und finden. Sie sollen wieder lernen dürfen, sich wohlzufühlen. An den Hunden, die bei uns ankommen, wurde oft schon viel herumgedoktert. Wir lassen sie in Ruhe und pressen sie nicht in ein Verhalten rein. Sie fühlen sich plötzlich verstanden und die Aggressionen sind dann oft nicht mehr nötig.

**Was räst du Menschen, die Angst vor Hunden haben. Oder konkreter: Wie sollte man reagieren, wenn einem zum Beispiel beim Wandern ein aggressiver Hund gegenübersteht? Für viele ja ein Albtraum ...**

Das ist die Angst vor der Angst. Es könnte immer irgendwas passieren. Eine pauschale Antwort gibt es für so eine Situation nicht. Mit Sicherheit wäre es falsch, schreiend wegzurennen, daher würde ich eher, wie immer in gefährlichen Situationen, Ruhe bewahren und aushalten. Hier einen allgemeinen Tipp für solche Situationen abzugeben, wäre aber fahrlässig und gefährlich. Daher bin ich vorsichtig mit solchen Ratschlägen.



## Gerd Schuster

wird 1973 in Nürnberg in instabile Familienverhältnisse hineingeboren. Er wächst im Heim, später in einer Adoptivfamilie auf und lebt dann als Punk auf der Straße. Durch seine Gabe, Hunde intuitiv zu verstehen, findet er langsam den Weg zurück in die Gesellschaft und gründet mit seiner Familie 2011 das Hundezentrum Mittelfranken, mit dem er sich in der Hundeszene großes Ansehen verschafft hat. Auf seinen Reisen beobachtet und dokumentiert er zudem das Leben von Straßenhunden.

[www.hundezentrum.de](http://www.hundezentrum.de)



**Streuner im Herzen**  
Von Hunden, Menschen und der Sehnsucht nach Freiheit  
256 S., Hardcover  
mit zahlreichen Fotos  
€ 24,- [D] / ISBN 978-3-8436-1539-6



# Eine »spirituelle« Biographie: *Rilke und die Engel*

Lebensthemen sucht sich niemand aus. Oft wirken sie im Verborgenen, manchmal werden sie drängend und verlangen nach Klärung. Sie wollen geleistet werden, wusste Rainer Maria Rilke (1875-1926). Dass bislang niemand eine Biografie über Rilke und seine Engel geschrieben hat, ist erstaunlich. Offenbar fliegen Engel unter dem Radar der Wahrnehmung. Den Wissenschaften sind sie zu flatterhaft, den Kirchen zu esoterisch. Rilkes Freundinnen aber nahmen die Engel als sein Lebensthema ernst.

Dem geht der Kulturwissenschaftler Uwe Wolff in dieser spirituellen Biografie nach. Er erzählt von Rilkes innerem Leben und von jenen Frauen, die seinen Weg zur Vollendung der »Duineser Elegien« begleiteten, seiner größten Dichtung – mit ihrem Leitmotiv: den Engeln.

In seinen frühen »Engelliедern« (1899) lotete Rilke die Beziehung zu seinem Schutzengel im Wechselspiel von Führen und Folgen aus. Engel führen und leiten, beschützen und bewahren. Aber sie geben ihre Menschen auch frei:

Ich ließ meinen Engel lange nicht los,  
und er verarmte mir in den Armen  
und wurde klein, und ich wurde groß:  
und auf einmal war ich das Erbarmen,  
und er eine zitternde Bitte bloß.

Da hab ich ihm seine Himmel gegeben, –  
und er ließ mir das Nahe, daraus er entschwand;  
er lernte das Schweben, ich lernte das Leben,  
und wir haben langsam einander erkannt...



Uwe Wolff  
**Tausend Nächte tief**  
Rilke und die Engel seiner  
Dichtung. Die Biografie  
160 S., Hardcover mit Leseband  
€ 18,- [D]  
ISBN 978-3-8436-1531-0

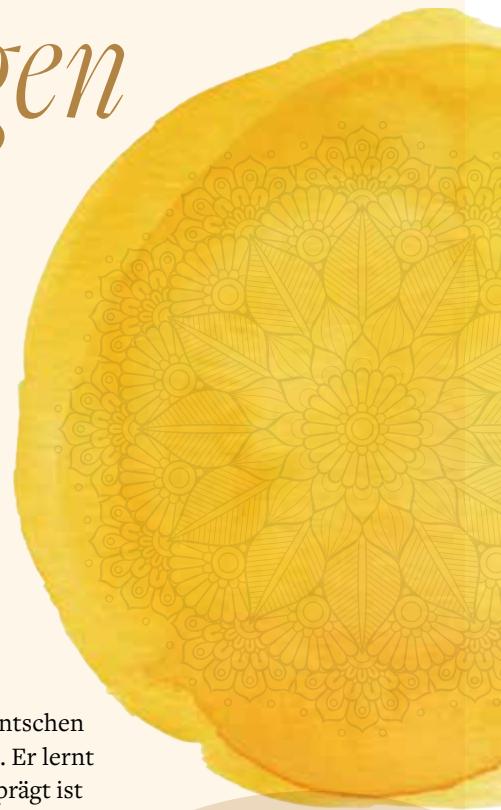
Seit mich mein Engel nicht mehr bewacht,  
kann er frei seine Flügel entfalten  
und die Stille der Sterne durchspalten, –  
denn er muss meiner einsamen Nacht  
nicht mehr die ängstlichen Hände halten –  
seit mich mein Engel nicht mehr bewacht.

# Spiritualität leben – Weisheit erlangen



Brigitte Romankiewicz  
**Die Seele der Dinge**  
Von Schmetterlingen, Büropflanzen und heiligen Bergen  
ca. 144 S., Hardcover  
ca. € 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1626-3

Kurzweilig und voller Witz: Gedanken über die tiefen Verbindungen zwischen Mensch und Natur von Brigitte Romankiewicz. Über die Seele der Natur, die Weisheit der Dinge und die Magie der Landschaften. Mit persönlichen Erlebnissen und philosophischen Reflexionen ermutigt Romankiewicz dazu, die verborgenen Seelenkräfte um uns herum wahrzunehmen und zu würdigen.



Eine Begegnung bringt Niklaus Brantschen in Kontakt mit dem Schamanismus. Er lernt eine Lebenshaltung kennen, die geprägt ist von Verbundenheit mit der Natur und der ganzen Welt, von einem achtsamen Umgang mit den Ressourcen der Erde und von liebevoller Sorge für die Mitmenschen und Mitlebewesen.

Das Fazit des bekannten Jesuitenpäters und Zen-Meisters lautet: Schamanismus ist die Wurzel aller Spiritualität. Ein Buch, das einen faszinierenden Brückenschlag zwischen Schamanismus, Zen und Christentum ermöglicht.



Niklaus Brantschen  
**Du bist die Welt**  
Schamanischer Weisheit auf der Spur  
120 S., Hardcover mit Leseband  
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-8436-1544-0



Peter Widmer  
**Den Herz-Geist entfalten**  
Zen-Gedichte für Meditation und Alltag  
136 S. mit 25 farbigen Abbildungen,  
Hardcover  
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1592-1

Die schönsten Zen-Gedichte aus 1.400 Jahren, verwoben zu einer Reise durch die Welt der Meditation und des täglichen Lebens: Dieses Buch lädt ein, die Tiefe der Zen-Poesie zu erkunden, die als Wegweiser für jene dient, die nach Weisheit und innerem Frieden streben. Jedes Gedicht berührt den Geist und öffnet das Herz. Mit Reflexionen und Hinweisen zur Achtsamkeit bietet dieser Text eine Begleitung für alle, die eine tiefere Verbindung zu sich selbst und der Welt aufbauen möchten.

# Schmeckt nach HERBST



Im Herbst schmecken Kürbisse am besten! Während ihrer natürlichen Reifezeit haben sie nämlich das meiste Aroma. Je kleiner, desto schmackhafter und reicher an Vitalstoffen sind Kürbisse, dazu voller wichtiger Bestandteile, um Vitamin- und Mineralstoffspeicher aufzuladen und das Immunsystem für den Winter zu pushen. Besonders wertvoll ist ihr hoher Gehalt an Beta-Carotin, das zellschädigende Radikale abfangen und vor Herz- und Gefäßkrankheiten schützen kann. Ein echtes Powergemüse also, das nicht nur herrlich schmeckt, sondern auch erstaunlich kalorienarm ist.

Butternut, Muskat oder Spaghetti, Patisson, Sweet Dumpling oder Hokkaido – schon die spannenden Namen machen neugierig auf die farbenfrohe Welt der Kürbisse.

In der Küche belohnt uns das Herbstgemüse mit feinen Aromen und fast endloser Vielfältigkeit: ob cremige Suppe, herzhafter Auflauf oder bunter Eintopf, zu Fisch, Fleisch oder einfach vegetarisch, orientalisch oder asiatisch, als Solobeilage, Gratin oder Püree, roh in Bowl oder Salat – mit Kürbis geht alles, sogar süße Köstlichkeiten kann er, der perfekte Allrounder für die kalte Jahreszeit!





## REZEPT

### KÜRBIS-MARMELADE MIT KARDAMOM, APFEL UND ZIMT

ZUBEREITUNG CA. 30 MINUTEN  
FÜR 2 GLÄSER À CA. 250 ML

250 g Kürbis, z.B. Sweet Dumpling, Celebration, Miss Sophie Pink oder Hokkaido  
250 g säuerliche Äpfel  
150 ml naturtrüber Apfelsaft  
50 ml frisch gepresster Orangensaft  
1 Zimtstange  
Saft einer halben Zitrone  
1/4 TL gemahlener Kardamom  
250 g Gelierzucker 2:1  
2 sterile Gläser

- 1.) Den Kürbis waschen, entkernen und samt Schale in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel schälen und würfeln.
- 2.) Den Kürbis und die Äpfel mit dem Apfel- und dem Orangensaft sowie der Zimtstange in einen Topf geben und ca. 20 Minuten weich kochen. Anschließend die Zimtstange herausnehmen und die Masse pürieren.
- 3.) Den Zitronensaft, den Kardamom und den Gelierzucker zugeben und erneut aufkochen.
- 4.) Die Marmelade in vorbereitete, sterile Gläser abfüllen und fest verschließen.

**Tipp:**  
Das passierte Fruchtfleisch einer Maracuja verleiht der Kürbis-Marmelade eine besonders frische Note.

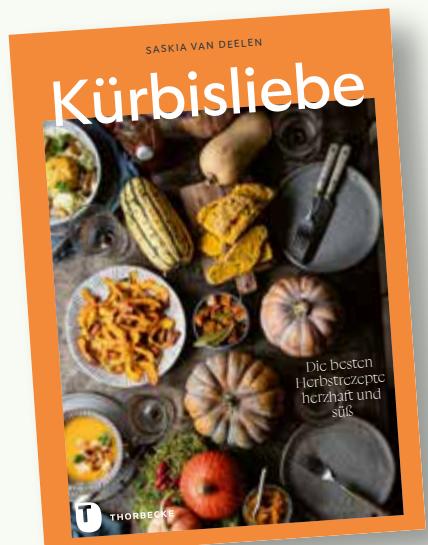


»Offen gestanden habe ich den Kürbis lange unterschätzt, habe ihm in meinen Kochbüchern und auf meinem Blog eher kleine Nebenrollen eingeräumt. Nach diesem Buch weiß ich, Kürbisse sind wahre Schätze der Natur, die uns in der Küche mit feinen Aromen und fast endloser Vielfalt belohnen.«

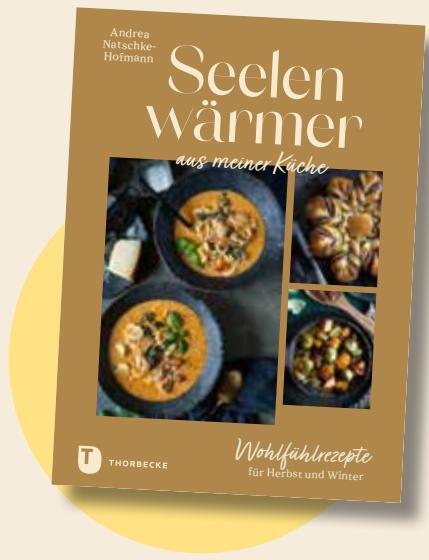
- sagt **Saskia van Deelen**.

Unsere Autorin lebt und arbeitet in Hamburg, entwickelt Rezepte, kocht und stylt für ihre Lieblingskunden; vor allem aber schreibt und fotografiert sie für ihren Foodblog [deeskueche.de](http://deeskueche.de): Dort präsentiert sie Rezepte für jeden Tag und gibt wertvolle Tipps aus ihrer Küche weiter.

**Kürbisliebe**  
Die besten Herbstrezepte – herhaft und süß  
152 S. mit zahlreichen Fotos,  
Hardcover  
€ 28,- [D] /  
ISBN 978-3-7995-2063-8

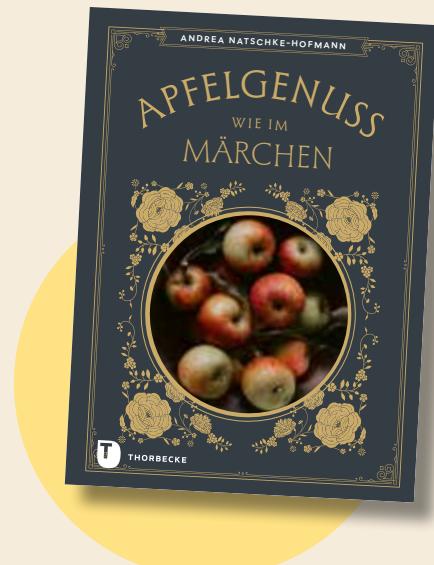


# Himmlische HERBSTREZEPTE



Andrea Natschke-Hofmann  
**Seelenwärmer aus meiner Küche**  
Wohlfühlrezepte für Herbst und Winter  
168 S. mit zahlreichen Fotos, Hardcover  
€ 29,- [D] / ISBN 978-3-7995-2098-0

Wenn die Tage kürzer und die Nächte kälter werden, gibt es nichts Schöneres als den Duft von frisch gebackenen Zimtschnecken oder eine wärmende Zwiebelsuppe. Köstliche Rezepte für Gerichte aus dem Backofen und dem Kochtopf liefern die passende Idee für jede Gelegenheit – vom winterlichen Brunch über kuschelige Nachmittage mit frisch gebackenem Kuchen oder gemütliche Abendessen mit Freunden oder der Familie. Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an eine Küche, die das Herz wärmt und die Seele umarmt.



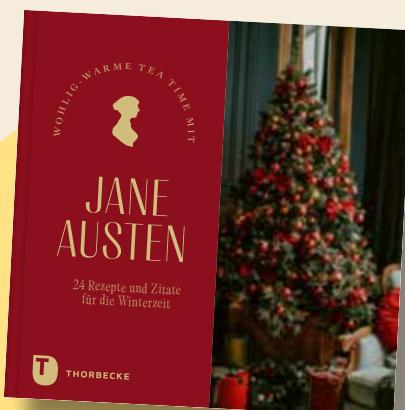
Andrea Natschke-Hofmann  
**Apfelgenuss wie im Märchen**  
Die schönsten Märchen & Rezepte mit Äpfeln  
160 S. mit zahlreichen Fotos, Hardcover mit Goldprägung und Leseband  
€ 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-2111-6

Köstliche Apfel-Rezepte liefern zauberhafte Backideen für gemütliche Nachmittage mit Familie und Freunden. Begleitet werden die Rezepte von den schönsten Apfelmärchen zum Lesen und Vorlesen. Zauberhafte Geschichten von Apfelbäumen, goldenen Früchten und geheimnisvollen Begegnungen berühren die Sinne und bringen den Duft, den Geschmack und die Magie des Apfels nach Hause ...

... erwärmen  
das Herz und umarmen  
die Seele



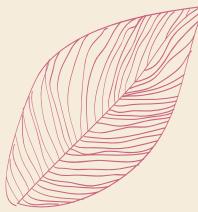
Heute wie zu Jane Austens Zeit gehört es zu den größten Vergnügen des Winters, es sich drinnen gemütlich einzurichten: Kerzenschein, ein heißes Getränk, eine süße Köstlichkeit und ein gutes Buch schaffen die perfekte Atmosphäre in der Advents- und Winterzeit. Begleitet von ausgewählten Zitaten aus Austens Werken bringt dieses Buch nicht nur 24 wärmende Rezepte, sondern auch einen Hauch von Regency-Romantik ins Wohnzimmer – ganz im Stil von Elizabeth Bennet und Mr. Darcy.



**Wohlig-warme Tea Time mit Jane Austen**  
24 Rezepte und Zitate für die Winterzeit  
88 S. mit zahlreichen Fotos, Hardcover  
mit Goldprägung  
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-7995-2124-6

Kathrin Salzwedel / Ramin Madani  
**Äpfel & Birnen – herhaft & süß**  
64 S. mit zahlreichen Fotos, Hardcover  
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-2085-0

Äpfel und Birnen gehören zu den Schätzen des Herbstes, die wir nicht aus unserer Küche missen möchten. Süße und herzhafte Rezeptideen laden in diesem Buch zum Ausprobieren und Genießen ein: Der himmlische Duft von Apfel-Käsekuchen mit Zimtstreuseln oder Dinkelflammkuchen mit Kürbis und Birne durchziehen das Haus – zum Dessert gibt es Joghurt-Parfait mit Birnen und Honig und dazu eine erfrischende Apfel-Pfirsich-Limonade. Das ist Herbstgenuss pur!



Kathrin Salzwedel / Ramin Madani  
**Quitten**  
Herhaft und süß  
64 S. mit zahlreichen Fotos, Hardcover  
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-2039-3

Quitten haben nicht nur einen unbeschreiblich tollen Duft, sondern sind auch vielseitig in der Küche einsetzbar: Von Kürbis-Quitten-Kuchen und Quittenbrot bis hin zu Blätterteigstrudel mit Weißkohl und Quitten. Süße und herzhafte Gerichte laden zum Nachkochen und Ausprobieren ein! Genießen Sie mit dieser kleinen Auswahl die besten Rezepte rund um das »Gold des Herbstes«.



# Leben wie im MÄRCHEN?

Leben wie im Märchen, das klingt nach einem Versprechen, zu schön um wahr zu sein. Ulrich Peters ist überzeugt, dass das Leben wirklich märchenhafte Möglichkeiten eröffnen kann. Mit seinen Weisheitsmärchen, die am Wegesrand unseres alltäglichen Lebens spielen, lädt er uns ein, bis auf

den Grund der Dinge zu sehen. Denn genau hier können wir einen kostbaren Schatz, einen verborgenen Sinn finden. Seine Märchen sind allesamt erfunden und dennoch wahr. Sie deuten unser Dasein. Wie aus einem kleinen Mut ein großer wird, erzählt Ulrich Peters im Märchen vom kleinen Mut:

## Das Märchen vom kleinen Mut

Als der kleine Mut an diesem Morgen das Haus verließ, war ihm ein wenig merkwürdig zu Mute. Der Tag war kalt, trübe und grau, und fade, fahl und müde schienen ihm auch die Menschen, die ihm begegneten. Es war, als ob sich ein Dunst über die Dinge gelegt hätte, der die Welt verschleierte und das Leben verbarg. »Nicht gerade ermutigend«, dachte der Kleine. Aber er wäre kein kleiner Mut gewesen, wenn er sich von dieser tristen Stimmung die Sinne

hätte vernebeln lassen. Es war nämlich, das sah er klar, genau das, was die Welt jetzt wohl ganz gut gebrauchen könnte. »Ein wenig Mut«, sagte er mehr zu sich selbst, »tut jetzt gut.« »Guten Tag«, grüßte er den erstbesten Menschen, der ihm entgegenkam. Der hatte die Schultern gegen den kalten Wind hochgezogen, verbarg seinen Kopf im Mantelkragen und ging eilends seines Weges. »Gestatten, ich bin ein kleiner Mut«, begann er munter. Weiter kam er jedoch nicht. Der Passant

schaute missmutig auf ihn herab und bekundete mürrisch seinen Unmut darüber, dass der Kleine ihm im Weg stehe. »Entschuldigung«, entgegnete der kleine Mut und trat verstört beiseite. »Das scheint schwieriger zu werden, als ich dachte.« Aber so einfach mochte er sich nicht entmutigen lassen. Wenig später traf er auf eine alte Dame, die Einkäufe nach Hause trug. Brav begrüßte er sie und stellte sich vor. »Du hast mir gerade noch gefehlt«, antwortete da die Alte, und der Kleine

schöpfte neue Hoffnung. Diesmal, dachte er, wird es besser gehen. Aber auch jetzt irrte er sich. »Ich habe so viele Enttäuschungen erlebt«, fuhr die Frau fort. »Meinen Mann, Freundinnen und Freunde habe ich an das Alter, Krankheiten und den Tod verloren, und meine Kinder und Enkel – ein kurzes Lächeln huschte über ihr Gesicht – führen weit weg ihr eigenes Leben. Einsam und allein verbringe ich meine Tage. Nein, ich glaube nicht, dass es so leicht ist. Es wird nicht einfach gut, wenn ich einen kleinen Mut in mein Leben lasse.« Dazu schüttelte sie resignierend ihren Kopf. Ohne ein weiteres Wort wandte sie sich ab, ließ ihn stehen und schlurfte schweren Schrittes und mit hängenden Schultern mutlos weiter. »Meine Güte«, dachte der kleine Mut inzwischen ernsthaft besorgt. »So wird das wohl nichts.« Vielleicht war er einfach zu klein, als dass man ihn ernst genommen hätte? Den Eindruck hatte er jedenfalls nach der Begegnung mit einem Kaufmann. »Nein, dich kann ich nicht gebrauchen«, hatte der ihm gesagt und mit geschwellter Brust auf die reichen Auslagen seines Geschäfts gewiesen, die in der trüben Witterung funkeln wie das Versprechen eines besseren Lebens. »Großes erreicht man nicht mit Kleinem«, prahlte er. »Da verlasse ich mich lieber auf mein eigenes Geschick. Damit habe ich immer noch die besten Erfahrungen gemacht. Schließlich habe ich aus nichts ganz und gar Großartiges geschaffen.« Wie er das sagte, schien es, als ob er sich aufrichtete und noch größer wurde, als er ohnehin schon war. Jetzt war es der kleine Mut, der grußlos seines Weges ging, um rasch Abstand von diesem hochmütigen Angeber zu gewinnen. »Alles, was du hier siehst, habe ich aus eigener Kraft und eigenem Können und ohne jede Hilfe erreicht«, rief der ihm noch hinterher. Er schien in seinem Stolz verletzt. Hatte er doch erwartet, dass der kleine Kerl ihn einfach bewunderte und sich nicht etwa abwandte. »Geh nur, ich brauche niemanden dazu, schon gar keinen kleinen Mut. Ich mache und schaffe das lieber alles alleine.«

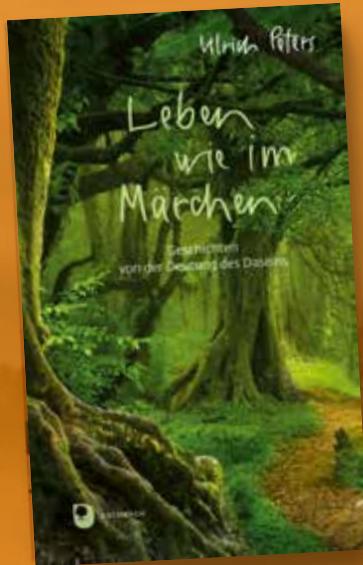
Diese Begegnung hatte dem kleinen Mut alles andere als gutgetan. Die großsprecherischen Worte des überheblichen Kaufmanns hatten ihn kleiner und kleiner gemacht, je mehr und länger er ihnen zuhörte. Jedenfalls empfand er das so. Enttäuscht und betrübt setzte er sich in einem nahen Park auf eine Bank: ein bedrückter kleiner Mut in einer düsteren Welt, die seine Bedeutung bezweifelte. Er hatte schon eine Weile dort gesessen und Trübsal geblasen, als sich ein freundlicher älterer Herr zu ihm gesellte, der recht auffällig gekleidet war. Statt einer Jacke trug er einen altmodischen, aber vornehmen Mantel, statt einer Mütze eine Melone. »Was für ein wunderbarer Tag«, begrüßte er den kleinen Kerl. Der traute seinen Ohren nicht. »Ich weiß zwar nicht, was an diesem Tag so wunderbar sein soll, aber guten Morgen«, antwortete er die Höflichkeit gerade noch während. »Na, na«, antwortete der Alte. Wer wird denn so deprimiert sein, das Wetter ist heute doch schon düster genug.« Da brach es aus dem kleinen Mut heraus, und er erzählte dem Herrn von seinem traurigen Vormittag. »Nicht schön, nicht schön«,

antwortete der nachdenklich. »Aber wir dürfen uns weder selber klein machen noch uns klein machen lassen. Dazu sind wir, einerlei wie groß wir sind, zu wichtig für die Welt.« »Wir«, fragte der kleine Mut verwirrt zurück, »wieso wir?« »Ach, ich habe wieder vergessen, mich vorzustellen, bitte sehr um Nachsicht. Großmut, mein Name.« Und wie der Alte das sagte, ging ein breites Lächeln über seine freundlichen Gesichtszüge, das den dunklen Tag erhellte ...

Wie es weitergeht, hören Sie im Audio-Download



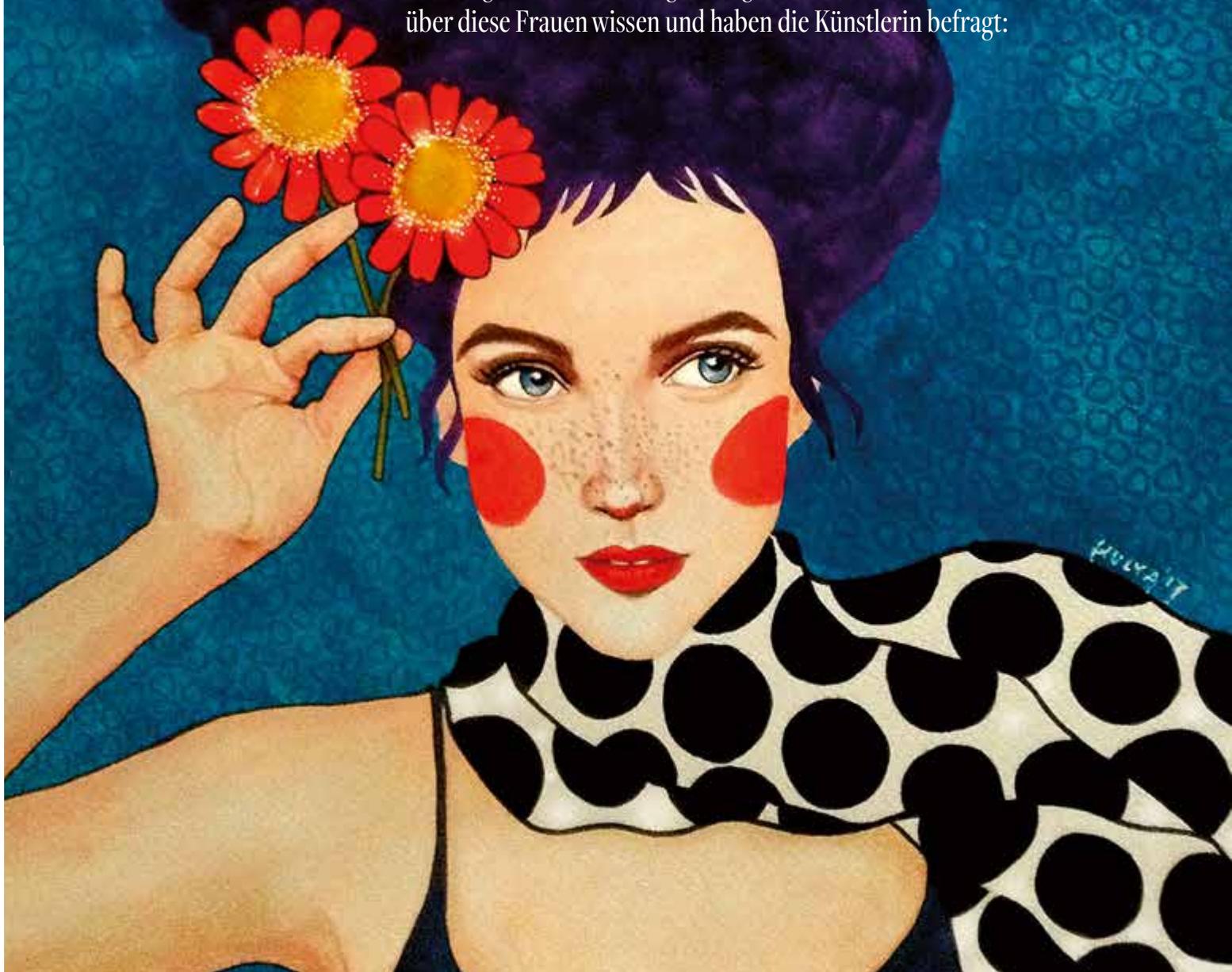
MIT AUDIO-  
DOWNLOADS



Ulrich Peters  
**Leben wie im Märchen**  
Geschichten von der Deutung des  
Daseins  
144 S., vierfarbig, Hardcover  
€ 16,- (D) / ISBN 978-3-98700-191-8

# *Frauenpower für* POWERFRAUEN

Die Frauen der türkischen Künstlerin Hülya Özdemir sehen uns an. Sie treten in Kontakt, als hätten sie uns etwas zu sagen. Dabei sind sie schön und stark zugleich. Jede ist auf ihre Art einzigartig und zeigt selbstbewusst ihre Farben. Sie sind knallig und unübersehbar. Eine ungeheure Anziehungskraft geht von ihnen aus. Wir wollten mehr über diese Frauen wissen und haben die Künstlerin befragt:



## LEBE GUT: Wer sind die Frauen, die du porträtiertierst?

Die Frauen, die ich porträtiere, sind oft fiktive, aber zutiefst emotionale Figuren – mal ruhig, mal kraftvoll, aber immer mit einer Präsenz. Ich lasse mich von Fotografien inspirieren, aber auch von Gesichtern, die ich auf Reisen gesehen oder im Alltag beobachtet habe. Ihr Ausdruck bleibt mir oft im Gedächtnis und findet sich später in meiner Malerei wieder. Auch meine eigenen Erfahrungen und das Gefühlsleben der Frauen um mich herum inspirieren mich. Jedes Porträt ist eine Mischung aus Erinnerung, Imagination und Gefühl.

Männer spielen in deiner Kunst kaum eine Rolle ...

Das stimmt, und das ist eine bewusste Entscheidung. Ich konzentriere mich auf Frauen, weil ich ihren Geschichten, ihrer Stärke und ihrer Verletzlichkeit Raum geben möchte. In der Geschichte der Kunst wurden Frauen oft mit einem männlichen Blick gesehen und dargestellt – ich versuche, das umzukehren und Frauen ihre eigene Geschichte erzählen zu lassen. Meine Arbeit ist eine Einladung, sie anders zu sehen, ohne den männlichen Kontext. Es geht um Präsenz, nicht um Abwesenheit.

Du bezeichnest dich selbst als Kunstmalerin. Was meinst du damit?

Für mich bedeutet Kunstmalerin zu sein, die weibliche Erfahrungswelt mithilfe der Kunst zu erforschen und zu bekräftigen. Ich möchte Frauen in meinen Arbeiten als ganzheitliche, komplexe Wesen darstellen – nicht als dekorativ oder zweitrangig. Meine Porträts sprechen Themen wie Identität, Emotion und Resilienz an, ohne mit den Augen einer männlichen Dominanz erklärt werden zu müssen. Es ist eine stille Form des Widerstands, die mit Farbe und Emotion umgesetzt wird. Feminismus prägt nicht nur den Inhalt meiner Kunst, sondern auch die Art und Weise, wie ich sie darstelle.

Deine Frauen zeichnen sich aus durch eine große Haarpracht. Haben die Haare eine besondere Bedeutung für dich?

Ja, das Haar ist für mich ein starkes Symbol. Es steht für Individualität, Stär-

ke, Sinnlichkeit – und manchmal auch für kulturelle Identität. In vielen meiner Arbeiten deutet das Haar auch auf die innere Gedankenwelt der Frauen. Ich liebe es, wie es fließt, Raum einnimmt und sich jeder Kontrolle entzieht. Es ist auch ein visuelles Mittel, mit dem ich Stimmungen und Bewegung ausdrücke.

Du bist eine türkische Künstlerin, die in Bodrum in der Türkei lebt und arbeitet. Wie reagiert deine nächste Umwelt auf deine Kunst?

Es gab Menschen in meiner Gegend, die mich persönlich kennengelernt und meine Bilder schließlich auch gekauft haben, was für mich etwas ganz Besonderes war. Diese Begegnungen bedeuten mir viel und sind sehr ermutigend für mich. Bisher hatte ich jedoch noch keine Gelegenheit, eine Ausstellung in Bodrum zu organisieren. Ich hoffe, in Zukunft die richtige Zeit und den richtigen Ort dafür zu finden. Bis dahin unterstützen die Ruhe der Natur und die Atmosphäre dieses Ortes meinen kreativen Prozess sehr.

Was sind deine nächsten künstlerischen Pläne?

Ehrlich gesagt habe ich im Moment keine festen Pläne. Ich lasse den Dingen einfach ihren Lauf. Ich genieße es, nicht genau zu wissen, was als Nächstes kommt – das hält den Prozess lebendig und spontan. Manchmal entstehen die besten Dinge aus dieser Offenheit. In gewisser Weise möchte ich mich auch selbst überraschen lassen.



## Hulya Özdemir

ist eine türkische Künstlerin. Ihre Frauen-Porträts betonen weibliche Identität und Selbstbewusstsein und sind inspiriert von Frauen aus ihrem Umfeld.



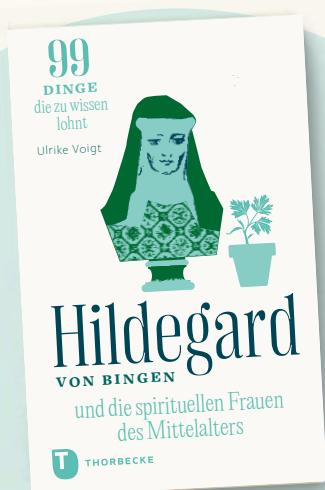
# Mittelalterliche Frauenmystik und ihr spirituelles Erbe

Hildegard von Bingen kennt (beinahe) jeder: Hildegard-Kekse, Fastenkuren, Veilchencreme – das Geschäft mit ihrem Namen brummt! Doch wer war diese Frau eigentlich, die vor immerhin rund 900 Jahren lebte? Und was erklärt ihre Popularität?

Vielleicht unser tiefes Bedürfnis nach Spiritualität und Mystik, das in der heutigen durchrationalisierten und entmythologisierten Welt ungestillt bleibt. Dass es sich gerade an der Person Hildegard von Bingens kristallisiert, ist aufgrund ihrer herausragenden Person – als Äbtissin, Mystikerin, Dichterin und Komponistin wird sie oft als Universalgenie bezeichnet – nur nachvollziehbar. Und doch steht sie nur pars pro toto – und zwar für die vielen Mystikerinnen des Mittelalters, die im beschränkten Raum des Klosters eine ganz eigene Spiritualität entwickelten und lebten, in der sie die traditionellen Vorstellungen von Stärke und Geist oder Dogmen aka-

demischer Theologie auf den Kopf stellten: In ihrer Schwäche und ihrem weiblichen Körper, die von den anderen verachtet wurden, fanden sie den Weg zu Weisheit und Licht, hatten Visionen und tauchten wie im Rausch in die Liebe Gottes ein.

Unterhaltsam und tiefgründig zeigt dieses Buch die Welt der mittelalterlichen Mystik und bringt Ihnen die zeitlose Weisheit und das spirituelle Erbe dieser kraftvollen Frauen näher – perfekt für alle, die nach Inspiration, innerer Einkehr und spiritueller Tiefe suchen!



Ulrike Voigt  
**Hildegard & die spirituellen Frauen des Mittelalters**  
99 Dinge, die zu wissen lohnt  
120 S. mit zahlreichen Illustrationen und historischen Abbildungen  
Hardcover  
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-7995-2108-6



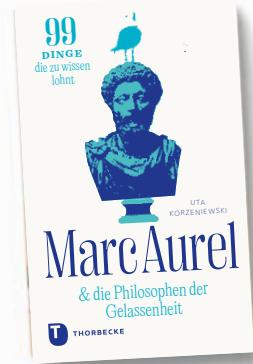


Die Hexen sind zurück! Aus Märchen wie Hänsel und Gretel und schaurigen Berichten über Hexenverfolgung sind sie zurück in unsere moderne Welt gewandert und jetzt als Meisterinnen von »Witchcraft« oder »Wicca« auf Büchertischen und Instagram zu finden. Aber was bedeutet es, eine Hexe zu sein? Woher kommen die Vorstellungen von weiblicher Magie, vom Schadenszauber und von der geheimen Weisheit der Frauen? Warum wurden Frauen als Hexen angeklagt und verfolgt? Was feiern Frauen heute in der Walpurgisnacht?

In 99 kurzweiligen Abschnitten erzählt Kathrin Blum von Frauen aus Geschichte, Literatur und Sage, die als Hexe bezeichnet wurden, von den Wurzeln des Hexenglaubens, von den damit verbundenen Ritualen und von der modernen Wiederentdeckung des Hexentums.

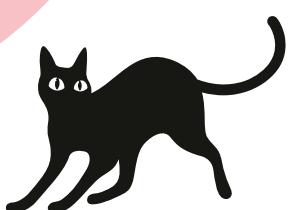


Kathrin Blum  
**Hexen: Geheimnisse und Schicksale weiser Frauen**  
 99 Dinge, die zu wissen lohnt  
 120 S. mit zahlreichen, teils historischen Abbildungen  
 Hardcover  
 € 19,- [D] / ISBN 978-3-7995-2128-4



Uta Korzeniewski  
**Marc Aurel & die Philosophen der Gelassenheit**  
 99 Dinge, die zu wissen lohnt  
 120 S. mit zahlreichen Illustrationen und historischen Abbildungen  
 Hardcover  
 € 19,- [D] / ISBN 978-3-7995-2107-9

Leicht verständlich, unterhaltsam und mit überraschenden Einblicken bietet dieses Buch einen modernen Zugang zu den Ratschlägen der Stoiker – perfekt für alle, die mehr Gelassenheit und innere Stärke im Leben suchen!



# Die Bilderwelt von GABRIELE MÜNTER im Advent entdecken

»Lege dein Ohr an dein Herz und horche«, der Satz findet sich im Briefwechsel zwischen der Malerin Gabriele Münter (1877–1962) und ihrem langjährigen Lehrer, Geliebten und Lebensgefährten Wassily Kandinsky. Kandinsky hatte die außergewöhnliche Begabung, das Talent und die künstlerische Virtuosität Münters schon früh erkannt. In einer der (nicht gerade seltenen) Situationen indes, in der sich Gabriele Münter einmal mehr über die Qualität ihres Schaffens verunsichert zeigte, schreibt ihr Kandinsky: »Um dich ist mir nicht bange, lege nur dein Ohr an dein Herz und horche.«

Was sie dabei hörte, illustriert das umfangliche Werk der bedeutenden Expressionistin und Mitbegründerin des »Blauen Reiters«. Es liegt in seiner leuchtenden Pracht, thematischen Fülle, Experimentierfreude, seinem Formenreichtum und seiner intensiv-glühenden Farbenvielfalt ein faszinierendes Zeugnis davon ab, wie Gabriele Münter sich den Rat Kandinskys zu Herzen nahm. Ihre Bilder sind von ganz außergewöhnlicher Ausdruckskraft und zugleich großer Innig- und Innerlichkeit. Sie durchdringen die vordergründige Wirklichkeit, öffnen den Blick der Beobachterinnen und Betrachter, führen ihn durch die Motive ihrer Gemälde hindurch, berühren den Grund der Dinge und lenken die Aufmerksamkeit auf das, was wirklich wesentlich ist an den Motiven und Menschen, die sie malt.

Gabriele Münter hat (abgesehen von ihren von der Volkskunst inspirierten Arbeiten) kein ausgesprochen religiöses Werk hinterlassen. Sie sah sich selbst, ganz im Sinne Johann Wolfgang von Goethes, den sie über alle Maßen schätzte, als »Weltkind«. Insofern mag es verwundern, ihre Bilder mit dem Advent in Verbindung zu

bringen. Dieser Atelierbesuch erweist sich jedoch als eine ungewöhnlich fruchtbare Begegnung mit dem Werk einer hochgebildeten, souveränen, eigenständigen, temperamentvollen, früh emanzipierten, polyglotten, weltoffenen und erstaunlich modernen Frau und Künstlerpersönlichkeit an der Schwelle vom 19. zum 20. Jahrhundert und während der Kriege, Krisen, Katastrophen und Neuaufbrüche der ersten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts. Durch ihr Schaffen – das ähnelt heutigem religiösen Empfinden – zieht sich eine unausgesprochen tiefe Sehnsucht und Suche nach Sinn und dem, »was die Welt im Innersten zusammenhält«. Eine Sehnsucht, die man – ohne sie vorschnell vereinnahmen zu wollen – gewiss als elementar spirituell bezeichnen darf.

»Lege dein Ohr an dein Herz und horche« – ein Künstlerinnen-Adventskalender, wie es ihn nur aus dem Verlag am Eschbach gibt. Gleichermassen berührend und inspirierend. Er lädt ein, auf dem Weg durch den Advent immer wieder innezuhalten, die Bilderwelt Gabriele Münters und in ihr eine ganze Palette wesentlicher Erfahrungen (neu) zu entdecken, die dem Advent

seine ganz eigene Prägung und Farben verleihen: offen und erwartungsvoll zu bleiben zum Beispiel, aufmerksam, neugierig, nachdenklich, beseelt, horchend und wahrnehmend das Ohr stets am Herzen zu halten. Dann geschieht, was Gabriele Münter im Blick auf das Zeichnen als »Verwandlung der Wirklichkeit« bezeichnet hat. Sie hebe das Wesentliche freier aus der Masse der Eindrücke ab und stelle es schärfer und klarer hin.

Ulrich Peters



**Ulrich Peters**

geboren 1959, Diplom-Theologe, verheiratet, Vater zweier Söhne, Vorstand, Verleger und Publizist.



Ulrich Peters  
**Lege dein Ohr an dein Herz  
und horche**  
Eschbacher Adventskalender 2025  
Mit Bildern von Gabriele Münter  
48 S., vierfarbig, geheftet  
€ 20,- (D)/ISBN 978-3-98700-168-0



# FRIEDE

## *auf Erden*



**F**riede auf Erden – das ist die Verheißung, die über dem Weihnachtsfest liegt, seit der Botschaft der Engel über den Feldern von Bethlehem. Nur eine schöne Geschichte? Weihnachten weist voraus auf das Leben des Jesus von Nazareth. »Der Friede, den Jesus verspricht, ist ein Friede auf der Grundlage von Würde, Respekt, ja Liebe. Das wird heute genauso belächelt wie zu den Zeiten, in denen er gelebt hat.« Die bekannte Theologin und ehemalige

Landesbischofin Margot Käßmann deutet die biblischen Texte als eine Geschichte der Hoffnung und des Gottvertrauens, eine Ermutigung, auch heute der Resignation zu widerstehen. Der Musiker Hans-Jürgen Hufeisen verschafft den biblischen Weihnachtsgeschichten und den Worten von Margot Käßmann einen eigenen Klangraum und bringt beliebte Advents- und Weihnachtsmelodien überraschend neu zum Klingen.

**LEBE GUT:** Gemeinsam veröffentlichen Sie zum Weihnachtsfest 2025 ein Buch mit einer Musik-CD und überschreiben es mit »Die Botschaft vom Frieden«. Welche Hoffnung haben Sie für den Frieden in der Welt?

**Margot Käßmann:** Das ist doch eine Grundhoffnung aller Menschen, gleich welcher Kultur oder Nation: in Frieden leben zu können. Die biblische Bot-

schaft ermutigt mich, immer wieder dafür einzutreten und daran festzuhalten: Das ist möglich für uns Menschen! **Hans-Jürgen Hufeisen:** Wenn zwei junge Menschen miteinander in einem Musikensemble spielen, zum Beispiel ein Araber und ein Israeli, dann spielen beide ja die gleiche Note, mit der gleichen Kraft, mit dem gleichen Atem-

bogen, mit gleicher Klangfarbe und dem gleichen Gefühl. Harmonie schwebt und weht im Raum. Da öffnet sich ein Türspalt, eine Hoffnung auf Frieden.

**Frau Käßmann,** in dem Buch »Die Botschaft vom Frieden« erschließen Sie die biblische Weihnachtsbotschaft, indem Sie sich in die verschiedenen Personen hineinversetzen, allen voran Maria und Josef.

## Was berührt Sie am meisten an diesen biblischen Weihnachtsgeschichten?

Margot Käßmann: Mich fasziniert, dass sie so elementar sind und immer wieder neu in das Weltgeschehen sprechen. Da ist dieses Paar in Not wie so viele auch heute. Da ist das schutzbedürftige Kind. Die Hirten auf der Suche nach Hoffnung, die Weisen auf der Suche nach Zukunft und am Ende die Engel, die Gottes Friedensbotschaft verkünden. Das spricht so aktuell in unsere Hoffnungen heute, das begeistert mich immer wieder aufs Neue.

**Herr Hufeisen, Sie sind in einem evangelischen Kinderheim aufgewachsen. Wie haben Sie Weihnachten dort erlebt? Was ist Ihnen heute noch am Weihnachtsfest wichtig?**

Hans-Jürgen Hufeisen: Die Adventssonntage in dem Kinderheim, in dem ich meine Kindheit verbrachte, habe ich ganz besonders in Erinnerung. Das hohe Treppenhaus mit seiner geschwungenen Treppe wurde festlich geschmückt, nachmittags versammelten sich alle Kinder und Erzieherinnen, und wir sangen die Lieder des »Quempas«, einer weihnachtlichen Liedersammlung. Mehrere Male durfte ich eine besondere Rolle übernehmen: Von ganz oben sang ich allein die Engelsbotschaft: »Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden«. Dann stieg ich singend die geschwungene Treppe hinab zu den Hirten, die unten vor Freude tanzten. Eine Einsicht hat sich seitdem bei mir verankert: Das gemeinsame Singen schafft einen Raum des Glücks, einen Moment, in dem so etwas wie Frieden in unseren verletzten Kinderherzen Platz nahm.

**Frau Käßmann, Sie schreiben in Ihrem Buch, dass Menschen die Weihnachtsgeschichte immer anders hören, ob als Kind oder als Jugendliche, als Paar oder als Eltern, nach einer Trennung oder einem Verlust. Wenn Sie für sich zurückdenken: Gibt es ein bestimmtes Weihnachtsfest, das Ihnen persönlich am meisten in Erinnerung geblieben ist?**

Margot Käßmann: Es war ein Heiliger Abend während des Gottesdienstes in der Kirche mit meinen vier Töchtern, die Jüngste noch kein Jahr alt – da war

mir so bewusst, wie sehr jede Mutter sich Schutz für ihre Kinder wünscht und wie elementar diese Geschichte ist für alle Mütter der Welt an jedem Ort und zu jeder Zeit.

**Sie beide werden zu »Konzertmeditationen« aufbrechen, um mit Texten und Musik Menschen für die Botschaft vom Frieden zu gewinnen. Glauben Sie, dass Musik Menschen verändern kann?**

Hans-Jürgen Hufeisen: Ja. Vielleicht ist Musik das kostbarste Geschenk, das der Mensch der Erde überreichte. Musik vermag die Kraft zu sein, die ohne Gewalt Eintritt in die Seele der Menschen findet – eine für mich spirituelle Wirkungsweise von Musik. Wie eine unsichtbare Sphäre umgibt uns Klang und Zeit und kann einen Raum des inneren Friedens schaffen. Musik ist ein Ort des Friedens. Ich hoffe, dass die Schallwellen des Friedens sich ausbreiten.

Margot Käßmann: Auf jeden Fall! Musik kann Menschen bewegen, trösten, verändern. Das weiß ich doch von mir selbst. Da sind Orgelwerke, Johann Sebastian Bach, aber auch Gospel oder Rockmusik. Musik berührt die Seele. In der Bibel bedeutet das hebräische Wort für Seele zugleich Kehle. Manchmal muss die Seele durch die Kehle in die Freiheit – und dabei singe ich sehr gern!



## Die Botschaft vom Frieden

Eine Weihnachtsmeditation in Worten und Klängen

100 S. mit Farbfotos und Musik-CD, Hardcover  
€ 22,- [D] / ISBN 978-3-8436-1628-7



## Hans-Jürgen Hufeisen

ist Blockflötist, Komponist, Arrangeur, Choreograf. 1954 geboren, wuchs er bis 1972 im Kinderdorf Neukirchen-Vluyn auf, studierte Blockflöte, Musikpädagogik und Komposition an der Folkwang-Musikhochschule Essen und war in den Jahren 1977 bis 1991 als Referent für musisch-kulturelle Bildung der Evangelischen Landeskirche in Württemberg tätig. Seit 1991 arbeitet der Künstler freischaffend und lebt in Zürich.



## Dr. Margot Käßmann

ist Pfarrerin und Deutschlands bekannteste protestantische Theologin, sie war von 1999 bis 2010 Landesbischofin der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers. Margot Käßmann ist Mutter von vier erwachsenen Töchtern und Großmutter von sieben Enkelkindern. Sie engagiert sich in der Deutschen Friedensgesellschaft und für Dialogprojekte.



*Mehr Informationen zur dazugehörigen Konzertreise finden Sie unter [www.verlagsgruppe-patmos.de/veranstaltungen](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/veranstaltungen)*

**HÖRPROBE**  
aus der Musik-CD  
zum Buch

# Bald ist



Elisabeth Hurth (Hg.)  
**Licht in der Finsternis**  
Christuslegenden zur Weihnacht  
168 S., Hardcover mit Goldprägung und  
Leseband  
€ 24,- [D] / ISBN 978-3-8436-1605-8

Glaube kommt vom Hören. Zum lebendigen Glauben gehören somit auch Geschichten. Dieser Band enthält besondere Geschichten – Legenden von der Geburt und der Kindheit Jesu. Im Lauf der Jahrhunderte sind zahllose Legenden entstanden, die von diesem Geschenk Gottes in immer neuen Formen und Varianten erzählen. Die schönsten von ihnen sind hier versammelt – von Hans Bethge, Maria Bierbaum, Henriette Brey, Paula Dehmel, Jeremias Gotthelf, Elisabeth Hardt, Rudolf Hagelstange, Elisabeth Heck, Jacobus de Voragine, Johannes von Hildesheim, Margarete Kubelka, Sophie Reinheimer, Peter Rosegger, Leo Weismantel ...



Huub Oosterhuis  
**Ein Mensch zu sein auf Erden**  
Begleiter durch das Jahr  
420 S., Hardcover mit Leseband  
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-8436-1627-0



**24 Adventspausen**  
Geschichten, Gedichte, Gedanken und  
Impulse für die schönste Zeit des Jahres  
160 S., mit farbigen Fotos und Schmuckgrafik,  
Hardcover mit Leseband  
€ 16,- / ISBN 978-3-98700-170-3

Wenn Weihnachten vor der Tür steht und die Zeit immer knapper wird, braucht man sie mehr denn je: Kleine Pausen zum Innehalten.

Die 24 Geschichten in diesem Lesebuch laden ein, zur Ruhe zu kommen.

GESCHENKIDEEN  
FÜR DIE  
SCHÖNSTE ZEIT  
DES JAHRES



# Weihnachten



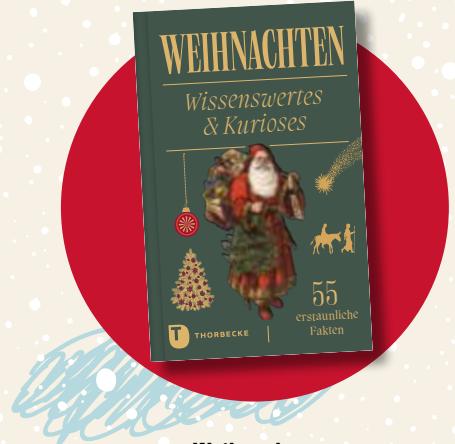
Daniela Winter  
**Adventszauber und Lichterglanz**  
 24 himmlische Rezepte und Lese-  
 momente bis Weihnachten  
 104 S. mit zahlreichen Fotos und Illustrationen,  
 Hardcover mit Goldprägung und Leseband  
 € 19,- [D] / ISBN 978-3-7995-2116-1

Die Advents- und Weihnachtszeit ist die perfekte Gelegenheit zum Backen und Lesen. Dieses Buch verbindet beides auf stimmungsvolle Weise: Eine moderne Weihnachtsgeschichte lädt zum Lesen und Vorlesen ein, während 24 köstliche Rezepte für die festliche Zeit den Genuss abrunden. Knusprige Orangen-Crinkle-Cookies, rosarote Himbeer-Linzer-Plätzchen, weißer Weihnachtspunsch mit Birne und Zimt oder Bratapfel-Cupcakes mit Spekulatius – diese Leckereien versüßen die schönste Zeit des Jahres.



Annette Diekmann-Müller  
**Jul - Zauberhafte Weihnachten  
 im hohen Norden**  
 Literarische Einblicke von Andersen  
 bis Strindberg  
 136 S. mit zahlreichen Illustrationen, Hardcover  
 mit Goldprägung und Leseband  
 € 20,- [D] / ISBN 978-3-7995-2090-4

Weihnachten ist das Fest der Feste – verbunden mit Geschichten, Traditionen und Bräuchen, von der Weihnachtsskrippe bis zum Kartoffelsalat, vom Lametta bis zum Kuss unter dem Mistelzweig. Doch woher kommen alle diese Bräuche? Was davon steht eigentlich in der Bibel? Ist es wahr, dass Coca-Cola den Weihnachtsmann erfunden hat? Und wie feiert man anderswo auf der Welt? 55 kurzweilige Texte geben Antworten auf diese sowie weitere Fragen und laden ein, auch besondere und kuriose Elemente des Weihnachtsfests zu entdecken.



**Weihnachten**  
 Wissenswertes & Kurioses –  
 55 erstaunliche Fakten  
 64 S. mit zahlreichen nostalgischen  
 Abbildungen, Hardcover  
 € 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-2122-2



# Zeit der EINKEHR

Das Feiern der Raunächte, der Zeit zwischen den winterlichen Festtagen, erfreut sich seit einigen Jahren steigender Beliebtheit. In einer Zeit, die immer schneller und unübersichtlicher wird, stehen sie für Rückzug und die Sehnsucht, sich aus der Hektik des modernen Alltags zurückzuziehen.

Den Schalter von Weihnachtsstress und Geselligkeit auf besinnliche Einkehr und Stille umzulegen – gelingt allerdings meist nicht auf Anhieb. Ihrem erfolgreichen Buch »Raunächte – Rituale, Bräuche und Geschichten« hat die bekannte Coachin und Wildnispädagogin Kathrin Blum nun ein persönliches »Raunächte Journal« zur Seite gestellt. Darin können Erfahrungen vertieft und der Weg zur inneren Transformation geebnet werden. Gezielte Fragen und Impulse begleiten durch die Nächte des Übergangs, es entsteht ein Tagebuch, welches Raum bietet, die eigenen Gedanken zu ordnen und zu reflektieren.



Kathrin Blum  
**Raunächte**  
Mein Journal. Impulse  
und Inspirationen  
128 S., vierfarbig mit Fotos,  
Paperback mit Goldprägung  
und Leseband  
ca. € 16,- [D] /  
ISBN 978-3-7995-2126-0

© NEW AFRICA / SHUTTERSTOCK

**Idee:** »Schon bei meinem Raunächte-Buch hatte ich davon geträumt, ein Journal zu entwerfen, in dem alle Gedanken und Geschichten an einem Ort ihren Platz finden könnten. Nach mehreren Anläufen ist es nun so weit. Das »Raunächte-Journal« ist endlich da – und ermöglicht es, diesem Thema viel Platz zu widmen. Insbesondere auf die Methode des *Inner Nature Journalings* (wie ich es nenne), kann hier nochmal ausführlicher eingegangen werden – einer Kombination aus Methoden der Schreibtherapie und des Naturcoachings. Es besteht aus verschiedenen Free-Writing-Übungen und Naturgängen, eine Kombination, die es dir ermöglicht, noch tiefer in Verbindung mit dir selbst und in Resonanz mit der Natur zu gehen.«

**Schreiben hilft!** »Am Anfang waren kurze Skizzen, Wochenpläne. Der Versuch, mein Leben – das mit einem Vollzeitjob und drei kleinen Kindern überbordend voll war – zu organisieren. Doch den Sprung zum Tagebuch schaffte ich nie, egal, wie viele schöne Notizbücher ich mir auch kaufte. Bis die Pandemie kam und mit ihr so gut wie alle Strukturen ins Schwanken gerieten. Da endlich begann ich das Zwiegespräch mit mir selbst. Ich schrieb nieder, was mich beschäftigte, und entdeckte bald, dass mir das Schreiben half, meine Gedanken zu strukturieren und meinen eigenen Mustern auf die Spur zu kommen. Seitdem schreibe ich jeden Tag. Mal nur drei Sätze, wofür ich dankbar bin – doch immer häufiger mindestens drei Seiten, die Morgenseiten. Damit ordne ich meine Gedanken, entdecke, was gerade in mir passiert und verbinde mich wieder mit dem, was mir eigentlich wichtig ist.«

**Natur – ganz nah ...** »Während meiner Ausbildung zur *transformation-in-natura-Coaching®* lernte ich dann die Naturgänge intensiv kennen. Mir wurde klar, dass beides zusammenpasste – die Naturgänge und das Schreiben. Denn sowohl beim Schreiben als auch in den Naturgängen komme ich meiner inneren Natur auf die Spur. Im Coaching werden diese Naturgänge durch den Vorgang des Spiegelns abgeholt, dabei erzählt man seine Geschichte, diese wird dann nochmal in der dritten Person »eine Frau geht durch den Wald« von der Coachin gespiegelt. Dadurch erlebt die Person, die gespiegelt wird, Resonanz. Das ist eine unheimlich schöne und heilsame Erfahrung.«

Schreiben – nach Gängen in die Natur hilft ebenso. Während der Raunächte ging ich auf Naturgänge und fing an, im Anschluss darüber zu schreiben – so wie ich das bei den Morgenseiten auch getan hatte, im Free Writing.«

**Dein Journal:** »Dieses Buch soll dein Journal werden, es ist für dich und deine Geschichten gedacht. Nimm es als Einladung zum Schreiben und nicht als Aufforderung. Schließlich geht es einzig darum, dass du deinen Weg gegangen bist. Sei also sanft mit dir, wenn du die Morgenseiten nicht immer schaffst. An manchen Tagen wird es passen, an anderen nicht so gut. Und am Ende steht das, was war. Und damit dürfen wir unseren Frieden finden. Denn das Ritual der Raunacht kommt jedes Jahr wieder, und wir dürfen uns jedes Jahr von neuem davon in die Tiefe des Seins führen lassen. Alles braucht seine Zeit.«



## Kathrin Blum

ist Autorin, Wildnispädagogin und Coachin für naturzyklische Prozessbegleitung. Ihre Schwerpunkte sind Jahreskreisrituale und Frauenkreise – offline und online. Sie hat eine sehr engagierte Followerschaft in den sozialen Medien wie Instagram, wo sie selbst über Literatur und Inspirationen zu den Jahresfesten regelmäßig informiert. Sie lebt mit ihrer Familie im schönen Billetal bei Hamburg.

[kathrin-blum.de](http://kathrin-blum.de)



Kathrin Blum  
**Raunächte**  
 Rituale, Bräuche und Geschichten  
 152 S., zahlreiche Fotos, Hardcover  
 € 20,- [D]  
 ISBN 978-3-7995-2083-6

*Das Buch vermittelt eine andere, eine modernere Sicht auf alten Bräuche und Rituale. So verbindet es die Geschichten von früher mit einem zeitgemäßen Zugang zu den Raunächten.*



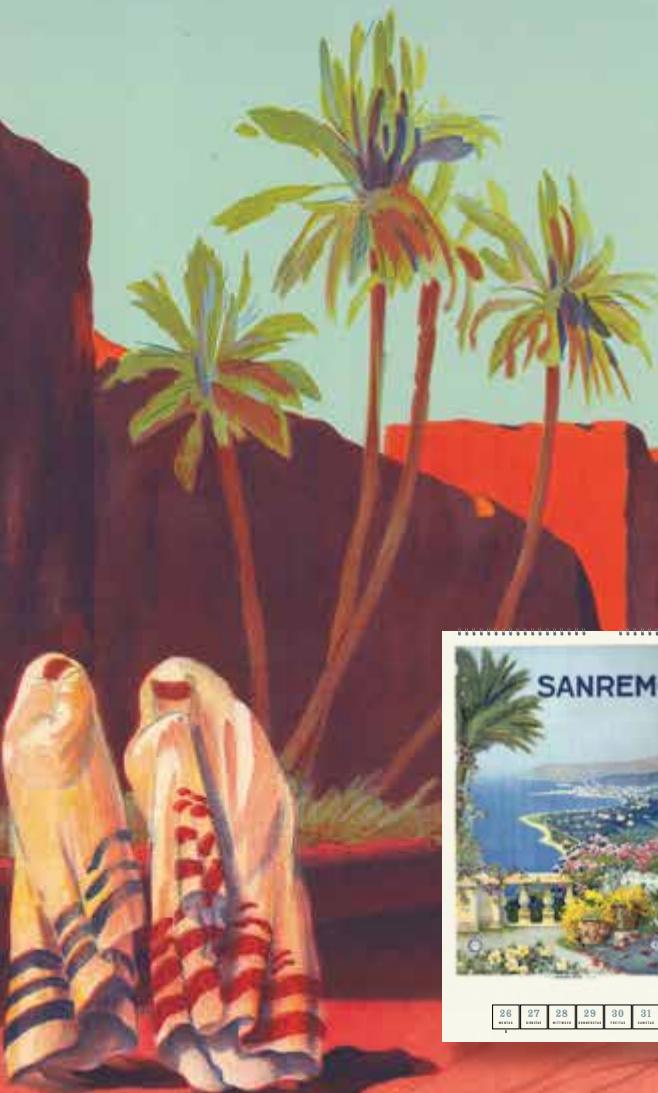
**Raunächte**  
 Geheimnis und Kraft zwischen den Jahren  
 64 S., vierfarbig mit Fotos und Illustrationen, Hardcover  
 € 16,- [D]  
 ISBN 978-3-98700-183-3

THORBECKES

# historische Wochenkalender

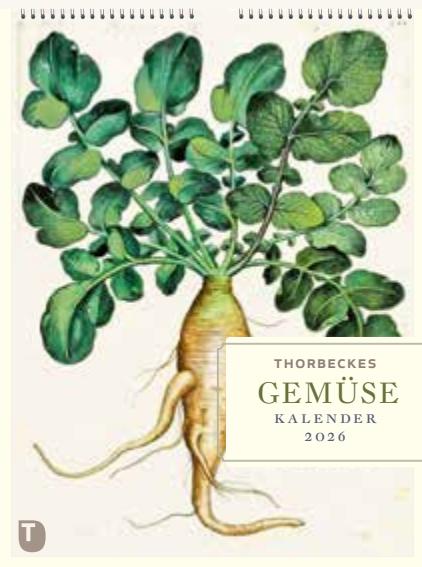


**A**uf zu neuen Ufern – das Fernweh ist keine neue Erfindung, sondern tief in uns verwurzelt. In die goldene Zeit des Reisens entführt dieser Kalender in 53 Bildern von Grand Hotels, Tropenparadiesen und Strandvergnügen. Schwelgen Sie in Reisenostalgie mit malerischen historischen Werbeplakaten und vergnüglichen Texten.



Thorbeckes Reisen-Kalender 2026  
56 Blätter mit historischen Abbildungen  
Spiralbindung, 24 x 32 cm  
€ 24,- [UVP]  
ISBN 978-3-7995-2033-1



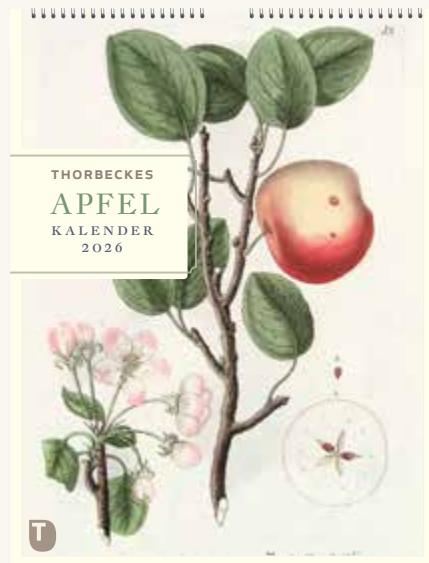


**Thorbeckes Gemüse-Kalender 2026**

56 Blätter mit historischen Abbildungen  
Spiralbindung, 24 x 32 cm  
€ 24,- [UVP] / ISBN 978-3-7995-2082-9

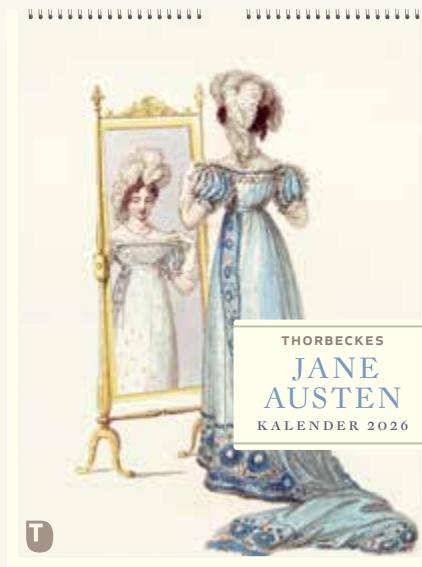
Mit wunderschönen historischen Abbildungen führt der Gemüsekalender durch das Jahr 2026, begleitet von kurzen Texten mit allerlei Wissenswertem über die Gemüsearten, ihre Geschichte und ihre Verwendung in der Küche.

»An Apple a day« ... 53 alte Apfelsorten in wunderbar detaillierten Aquarellen erfreuen uns durch das Jahr 2026 – begleitet von unterhaltsamen Texten über ihre Geschichte und ihre Verwendung.



**Thorbeckes Apfel-Kalender 2026**

56 Blätter mit historischen Abbildungen  
Spiralbindung, 24 x 32 cm  
€ 24,- [UVP] / ISBN 978-3-7995-2106-2

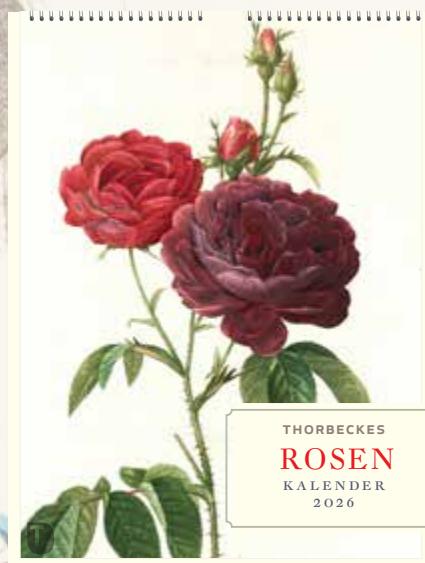


**Thorbeckes Jane-Austen-Kalender 2026**

56 Blätter mit historischen Abbildungen  
Spiralbindung, 24 x 32 cm  
€ 24,- [UVP] / ISBN 978-3-7995-2104-8

Wunderschöne Abbildungen, kurze Texte rund um die berühmte Autorin, ihre Werke, ihr Leben und die Mode ihrer Zeit führen uns durch das Jahr 2026. Tauchen Sie ein in die Welt von Jane Austen und die Zeit der Regency!

Ihre Schönheit und ihr Duft sind unübertroffen, seit Jahrtausenden wird die »Königin der Blumen« in der Dichtkunst besungen. 53 wunderschöne historische Rosenabbildungen begleiten uns durch das Jahr 2026, mit kurzen Texten über die Rose, ihre Geschichte, Symbolik und Verwendung.



**Thorbeckes Rosen-Kalender 2026**

56 Blätter mit historischen Abbildungen  
Spiralbindung, 24 x 32 cm  
€ 24,- [UVP] / ISBN 978-3-7995-2099-7

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

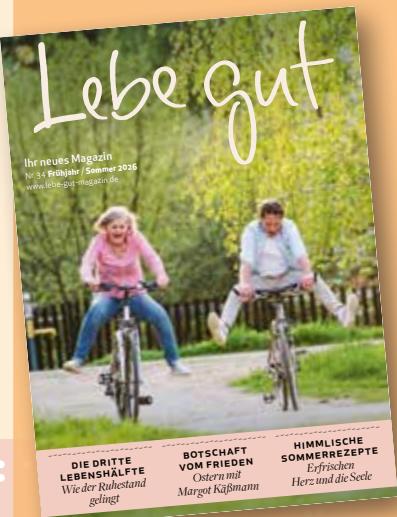
Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



**Herbstspaziergang  
mit Goethe**

Gedichte und Gedanken  
64 Seiten mit zahlreichen  
Illustrationen, Hardcover  
mit Prägung  
€ 12,- [D] /  
ISBN 978-3-7995-2022-5

**SCHON JETZT VORMERKEN:**  
Die Frühjahrsausgabe



erscheint im  
März 2026

Bestellen Sie Ihr persönliches  
Exemplar einfach mit beigehefteter  
Bestellkarte oder unter

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

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

c/o Kundenservice  
Hauptstr. 37  
D-79427 Eschbach

Bestell-Nr. 900679

# Früchte DES GARTENS



»Der Gartenliebhaber pflegt von den Früchten seines kleinen Bezirks, die er mit Sorgfalt gewartet, wenn sie reif werden, seinen Freunden gewöhnlich einen Teil zu übersenden, nicht eben, weil er sie für köstlich hält, sondern weil er anzeigen möchte, dass er die ganze Zeit über, da er sich mit ihnen beschäftigte, im Stillen an diejenigen gedacht habe, die ihm wert sind.«

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

# Kleine Schätze großer Schriftsteller



**Weihnachten feiern mit Rilke**

Briefe und Gedichte  
64 Seiten mit zahlreichen Illustrationen,  
Hardcover mit Prägung  
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-2052-2



Bestellen Sie Ihr persönliches  
Exemplar einfach mit beigehefteter  
Bestellkarte oder unter

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