

Lebe gut

Ihr neues Magazin

Nr. 35 **Herbst/Winter 2026**

www.lebe-gut-magazin.de



ÜBER GRENZEN DENKEN

*Warum wir
unsterblich sind*

WEIHNACHTEN MIT JANE AUSTEN

*Romantisch, englisch,
lecker*

OMA, OPA ENKEL

*Warum Kinder ihre
Großeltern brauchen*



© privat



© fizkes/shutterstock

Der schönste Gedanke ist Danke

IMPRESSUM

Das Kundenmagazin erscheint
in der Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG

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

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

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
© 2026 Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.
Hergestellt in Deutschland
Preisstand Februar 2026
Preis- und Ausstattungs-
änderungen vorbehalten.

Liebe Leserinnen und Leser,

Dankbarkeit, heißt es, sei die kleine Schwester
des Glücks. Das ist ein schöner Gedanke, aber
ich glaube, er stimmt nicht so ganz. Dankbarkeit
und Glück sind nicht einfach Geschwister. Wenn
man schon in der Kategorie Familie denkt, ist die
Dankbarkeit wohl eher die Mutter des Glücks.
Haben Sie sich das auch schon einmal gefragt:
Warum suchen wir immer erst Glück, Gelingen,
Gesundheit und Wohlstand, ehe sich Dankbarkeit
in uns regt? Ist es nicht genau umgekehrt?
Eigentlich sind wir nicht dankbar, weil wir
glücklich sind, sondern wir werden glücklicher, je
dankbarer wir sind. Schon wenig bewirkt da viel.

Lebe gut lädt Sie ein: Versuchen Sie es und
verschenden Sie Ihre besten Gedanken ans
Danken. Das, glauben Sie mir, ist dann wirklich
ein guter Gedanke, und Sie werden überraschende
Entdeckungen machen,

meint

Ihr Ulrich Peters
VERLAGSGRUPPE PATMOS
Vorstand

Inhalt

LEBENS RAT & LEBENSHILFE

- 4 Worum geht es mir eigentlich?**
Von der Kunst, das Wesentliche zu erkennen



- 6 Über Grenzen denken**
An der Schwelle vom Leben zum Tod

- 8 Dann zieh' ich eben zu Oma & Opa**
Warum Kinder ihre Großeltern brauchen

LEBENSINSPIRATIONEN

- 10 Am Puls des Menschseins**
Aus 16 Jahren Notfallseelsorge

- 12 Cappuccino to Go..tt**
Oder: Wie viel Glück steckt in einer Tasse Kaffee?

- 14 Das Krippenhuhn**
Oder: Warum uns Weihnachten ans Herz geht



-
- 16 Wenn der Trauer Flügel wachsen**
Die Geschichte vom Lebensvogel oder: Warum Trauer heilsam ist

- 18 Woodstock im Reihenhaushaus**
30 Geschichten von Boomern für Best-Ager



- 20 Von Herzen – möge es zu Herzen gehen**
Gedanken von großen Musikerinnen und Musikern

ADVENT & WEIHNACHTEN

- 22 Advent voller Hoffnung**
Lichtblicke für die dunkle Zeit des Jahres

- 24 Weihnachtszauber mit Jane Austen**
Ein Buch voller Romantik und Genuss

HERBST- & WINTERKÜCHE

- 26 Der Duft des Herbstes**
Süße und herzhaft-rezepte

- 28 Immer auf Vorrat**
Haltbar machen mit Genuss

KALENDER 2027

- 30 Thorbeckes historische
Wochenkalender 2027**
*Gewürze – Obst – Küsten & Meere –
Japanische Gärten – Fahrräder*



Gut entscheiden

oder die Kunst, das Wesentliche zu erkennen

Karriere oder Kinder? Kaufen oder Mieten? Trennung oder Neustart? Immer wieder in unserem Leben sind wir mit wichtigen Entscheidungen konfrontiert. Und gerade weil diese oft weichenstellend sind, tun wir uns schwer damit. Schließlich können Sie unsere Zukunft zum Guten – aber eben auch zum Schlechten wenden.

Allerdings sind es beileibe nicht nur die großen Fragen des Lebens – auch der banale Alltag konfrontiert uns mit einer Fülle von Optionen, die uns tagtäglich zu Entscheidungen zwingen: Auto oder Fahrrad? Kino oder Theater? Pasta oder Pizza ... Kein Wunder, dass wir uns manchmal danach sehnen, dass uns irgendjemand die Entscheidung abnimmt, die Welt weniger komplex sein möge oder Dinge alternativlos ...

Dabei gibt es Strategien, die uns nicht nur dabei helfen, uns leichter und schneller zu entscheiden, sondern sogar dazu führen, dass der Entscheidungsprozess mehrheitlich zu guten Ergebnissen führt. Der Psychotherapeut Josef Giger-Bütler hat sich ausgiebig mit diesem Thema beschäftigt und nun seine Erkenntnisse in einem hilfreichen Leitfaden zusammengefasst, der die einfache, aber entscheidende Frage in den Mittelpunkt stellt: Worum geht es mir eigentlich?

LEBE GUT: Ob bei wichtigen Weichenstellungen in unserem Leben oder morgens vor dem Kleiderschrank – ständig müssen wir uns entscheiden; und tun uns damit oft erstaunlich schwer. Dabei sollte man doch eigentlich annehmen, dass es Freude macht, aus einer möglichst großen Fülle von Alternativen die beste auswählen zu können. Stattdessen scheint die Angst vor einer Fehlentscheidung zu überwiegen ... Wie erklären Sie sich das?

Josef Giger-Bütler: Sicher ist die Angst vor Fehlentscheidungen und den damit verbundenen Folgen groß. So groß, dass man sich auch nicht damit beschäftigt, wie man entscheiden kann, ohne Angst haben zu müssen. So bleibt man ständig am gleichen Ort und ist froh, wenn man nicht entscheiden muss. Auf diesem Weg kommt man zu keiner Sicherheit im Entscheiden und damit auch nicht zu einem Vertrauen in seine Entscheidungsfähigkeit. Deshalb ist es wichtig, dass es eine Frageform gibt, die zu guten Antworten führt, die den Menschen nicht überfordert und die ihm Angst nimmt und zu mehr Selbstvertrauen auch im Entscheiden bringt und das Selbstbewusstsein steigert.

Das bekannte Sprichwort »wer die Wahl hat, hat die Qual« kommt also nicht von ungefähr?

Genau. Wie im Übrigen auch das Sprichwort »vor lauter Bäumen den Wald nicht sehen«. Für viele ist die Angst vor dem Versagen größer als die Lust am Entscheiden.

»Ein praktischer Leitfaden für gute Entscheidungen« lautet der Untertitel Ihres neuen Buchs. Offenbar gibt es also einen Lösungsweg, der sich sowohl für die großen, als auch für kleinen Entscheidungen unseres Lebens anwenden lässt und uns tatsächlich das Gefühl vermittelt, die für uns individuell richtige Entscheidung getroffen zu haben. Das klingt zu schön, um wahr zu sein ...

Beim Entscheidungsprozess nach der WOG- Frage: **«Worum geht es mir denn eigentlich?»** und **«Was ist mir wichtig?»** handelt es sich um ein Vereinfachen des Entscheidungsprozesses. Es geht um einen Lösungsweg, der sich auf das Wesentliche konzentriert und für jeden

Entscheid anwendbar ist. Mit der WOG- Frage kommt der Mensch direkt zu einer Antwort, die ihm entspricht und zu der er Ja sagen kann. Es ist seine Antwort, getragen von seinen Werten und Ausdruck seiner Persönlichkeit.

Können wir das mal an einem Beispiel verdeutlichen?

Nehmen wir das Beispiel »Autokauf« aus meinem Buch. Es gibt bei diesem Thema tausend Aspekte, emotionale, technische, wirtschaftliche ... Aber es gibt einen Faktor, der für einen ganz bestimmten Menschen letztlich Priorität hat. Konkret: Auf die Frage »Worum geht es mir wirklich?« lautet eine mögliche Antwort also: *»Wir brauchen ein neues Auto, es darf nicht zu viel kosten und es sollte auch nicht zu viele Kilometer haben.«*

Die WOG- Frage hilft also dabei, sich nicht zu verheddern, sondern leitet den Menschen schnell und eindeutig zu der Antwort, die für ihn persönlich zutrifft, für ihn stimmig ist und ihn damit überzeugt, die richtige Entscheidung getroffen zu haben.

Wenn sich die WOG- Frage so effektiv bei der konkreten Entscheidungsfindung erweist – birgt das ihr zugrunde liegende WOG- Prinzip dann womöglich noch weiteres Potential?

In der Tat, mit jeder WOG- Entscheidung lernt der Mensch sich besser kennen und erfährt, was ihm wichtig ist. Seine persönlichen Vorlieben und Bedürfnisse kommen also immer deutlicher zum Vorschein und erleichtern damit auch die weiteren Entscheidungsprozesse.

Könnte man die WOG- Frage in gewissem Sinne also als »Lebensfrage« bzw. »Lebensprinzip« bezeichnen?

Die WOG- Frage ist in der Tat eine »Lebensfrage«, weil ihre jeweilige Antwort vom Lebensverständnis des jeweiligen Menschen geprägt ist. Jede Antwort auf eine WOG- Frage wird zunehmend zu einer Art Kompass für den Menschen. Im Buch schreibe ich dazu: *»Diese von der WOG- Frage aktivierten und ins Bewusstsein gebrachten Lebensthemen sind Wegweiser für die Entscheidungen eines Menschen und für sein*

Leben. Um sie weiß er, zu ihnen trägt der Mensch Sorge und sie hütet und pflegt er. Sie sind es, was er als Besonderheit seiner Persönlichkeit und als Grundausrichtung seines Lebens lebt und pflegt. Sie machen seine Entscheidungen und sein Leben so persönlich und einmalig wie seine Handschrift.«



Josef Giger-Bütler

Dr. phil., war 45 Jahre lang als Psychotherapeut in freier Praxis tätig. Sein Tätigkeitsgebiet umfasste neben den Therapien Supervision und Ausbildung in personenzentrierter Psychotherapie. Er ist Autor zahlreicher Bücher, u.a. bei Patmos.

Worum es mir eigentlich geht
Ein praktischer Leitfaden für gute Entscheidungen
144 S., Paperback
€ 16,- [D]
ISBN 978-3-8436-1652-2





Über Grenzen denken

Von Novalis, dem großen Dichter der Romantik, stammen die Zeilen:

»Hypothesen sind Netze, nur der wird fangen, der auswirft. Ist nicht America selbst durch Hypothesen gefunden?«

Dass Kolumbus also einen neuen Kontinent entdeckt, statt in Indien anzulanden, dieser Irrtum ist für ihn unerheblich. Es ist die Hypothese per se, die für Novalis der entscheidende erste Schritt zur Erkenntnis ist.

Eine solche Fahrt ins Ungewisse treten wir alle auch am Ende unseres Lebens an. Schon in der Antike fanden die Griechen dafür das Bild des Nachens, der über den Acheron fährt. In seinem neuen Buch nimmt uns Wolfgang Knüll mit auf

eine faszinierende Reise an diese Schwelle – und knüpft damit an seine jahrzehntelange Beschäftigung mit Nahtoderfahrungen an. Und – er wagt zugleich einen Schritt darüber hinaus. Auf Grundlage nachprüfbarer wissenschaftlicher Daten untersucht er, ob Bewusstsein unabhängig vom Gehirn existieren kann. Damit öffnet er den Blick auf ein Grundverständnis des Lebendigen, das den Zustand des Todes nicht kennt.

Ein Werk für alle, die sich nicht mit einfachen Antworten zufriedengeben wollen. Wer sich auf diese Lektüre einlässt, wird vielmehr sein Verständnis von Bewusstsein – und auch vom Leben selbst – nachhaltig verändern.

LEBE GUT: Von »Nahtoderfahrungen« haben wohl die meisten von uns schon gehört. Deshalb nochmal zum Verständnis: Was versteht man überhaupt unter einem Nahtod? Und wie verbreitet sind Nahtoderfahrungen, wie viele sind dokumentiert bzw. erforscht?

Wolfgang Knüll: Die sogenannten Nahtoderfahrungen sind seit 50 Jahren ziemlich gut erforscht. Warum sage ich »sogenannte«? Weil diese Erfahrungen überhaupt nichts mit Tod zu tun haben,

sondern alles mit dem Lebendigen, das eben nicht stirbt. Deshalb werden Menschen mit diesen Erfahrungen lebensfroh und viel liebevoller in ihrem Verhalten und haben keine Angst mehr vor dem Tod. Sie wissen, dass er seine Chimäre ist.

Lässt sich eine Nahtoderfahrung überhaupt medizinisch erfassen oder wissenschaftlich erforschen? Oder ist man allein auf die Berichte der Betroffenen angewiesen?

Bei den Nahtoderfahrungen haben wir es im Wortsinn mit einer Erfahrung zu tun. Die kann man nur machen, aber nicht messen oder beobachten. Ein empirischer Beweis ist per se unmöglich. Denn Erlebnisse sind grundsätzlich subjektiv. Die Frage nach objektiver Evidenz ist also von vornherein obsolet. Wer einmal einen Menschen reanimiert hat, nach vielleicht 5 oder gar 10 Minuten Herzstillstand, weiß, wovon ich rede. Die Behauptung der Neurowissen-

schaft, dass es da bei diesem klinischen Tod in der Tiefe des Gehirns noch irgendeine Aktivität als Ursache und damit als Erklärung für eine Nahtoderfahrung geben müsste, klingt ziemlich absurd. Wenn ein Gehirn in tiefer Bewusstlosigkeit eine Nahtoderfahrung erzeugen würde, dann müsste man ein wahres Feuerwerk in den Hirnstromableitungen sehen. Aber da ist absolut nichts zu messen.

Trotzdem findet die Nahtoderfahrung exakt in diesem Moment statt. Es ist dieses Trotzdem: Trotz Bewusstlosigkeit, trotz fehlendem Herzschlag, trotz eventuell abgeklebter oder geschlossener Augen, trotz Stöpseln mit lauter Musik im Ohr, ohne Atmung, wird mit einem erweiterten Bewusstsein gesehen, gehört und erlebt. Fast immer finden sich die Betroffenen plötzlich als Geistwesen oberhalb einer Szenerie, mit ihrer leblosen anatomischen Hülle unter sich. Dafür gibt es Zeugen, und dank der Intensivmedizin werden es immer mehr. Denn allein während der Nahtoderfahrung kann der Mensch seinen Körper verlassen und hört und sieht durch Wände hindurch samt den Gedanken aller. Die anwesenden Ärzte, Krankenhauspersonal, Angehörige oder unbeteiligte Dritte, z. B. vor einer Zimmertür, bezeugen die Angaben der Nahtoderfahrenden bis in jede Einzelheit.

Sie vergleichen die Unerklärbarkeit eines Nahtoderlebnisses mit der Raumzeitlosigkeit, die auch ein Merkmal der Quantentheorie ist. Was ist darunter zu verstehen?

Die Raumzeitlosigkeit gehört sowohl zur Nahtoderfahrung als auch zur Quantenphysik. Das wird evident im Zusammenhang mit dem Lebenspanorama, das Nahtoderfahrende vielfach erleben. Dies läuft nämlich nicht nur im Zeitraffer ab, sondern oft werden alle Jahrzehnte eines Lebens in voller Länge und mit allen Einzelheiten noch einmal erlebt. Dieses Erleben ist in unserer Raum-Zeit-Dimension undenkbar und erfordert zwingend Raum-Zeitlosigkeit. Das kann keine Leistung eines bewussten Gehirns sein. Die Quantenphysik kennt das Phänomen als Nichtlokalität. Das Prinzip findet in der Quantenkryptografie Anwendung. Wenn man diese Sicht der modernen Physik mit der Perspektive der Nahtoderfahrungen verbindet, dann kann man tatsächlich auch

eine Antwort auf letzte Fragen geben, wie ich das in meinem Buch vorschlage. Das wird alles einfach und verständlich dargestellt.

Wie verhalten sich eigentlich die Religionen, die Kirchen zum Nahtod? Schließlich betrifft dieses Thema doch eine der zentralsten Fragen unseres Daseins: Was geschieht mit uns nach dem Tod?

Das ist sehr unterschiedlich. Die Vorgaben welcher Religion auch immer spielen jedenfalls keine Rolle, allein liebevolles Verhalten zählt. Ausgerechnet im Iran durften Nahtoderfahrende während des alljährlichen Ramadans frei berichten. Hier gibt es dagegen eher Desinteresse, vielleicht aus Unkenntnis oder Sorge um die Deutungshoheit. Meine Anfragen bei Kirchentagen stießen jedenfalls auf wenig Interesse. Jedoch habe ich in Kirchen Vorträge gehalten und Männer der Kirche, wie Hans-Jürgen Fischbeck oder Edzard Popkes, denken da längst weiter. Denn den Tod gibt es nach allem, was uns die Nahtoderfahrenden berichten, so nicht. Die Anatomie vergeht, aber das Lebendige »Ich« stirbt nicht. Es gibt in diesem Sinne also keine echte Auferstehung. Das Lebendige setzt sich einfach fort, nur anders, als Geist, als Seele. Das sollte eigentlich alle Kirchen interessieren.

Gegen Ende seines Lebens hat C.G. Jung auf die Frage, ob er an Gott glaube, geantwortet: »Ich weiß. Ich brauche nicht zu glauben, ich weiß es.«

Was ist die Voraussetzung dafür, einen solchen Satz sagen zu können?

C. G. Jung hatte 1941 eine tiefe Nahtoderfahrung. Er konnte die Erde aus dem Weltall präzise beschreiben. Satellitenbilder bestätigten seine Angaben. Er wusste um die Existenz Gottes. Dieses Wissen ist das Privileg aller Erfahrenen, auch mir gegenüber, gleichviel, was ich alles darüber gelesen und gehört habe. Ich brauche immer noch den einen Funken Glauben, weil ich keine fundamentale spirituelle Erfahrung, keine Nahtoderfahrung hatte. Diese Menschen mit ihrer Reise in die Ewigkeit haben keine Möglichkeit eines Zweifels mehr. Deshalb würde ich den Begriff Nahtoderfahrung gern durch »fundamentale spirituelle Erfahrung« ersetzen. Denn es geht um das Lebendige und nicht um den Tod.

Der Untertitel Ihres Buches lautet: »Warum wir unsterblich sind«. Was ist mit Unsterblichkeit gemeint?

Das sollte man ruhig wörtlich nehmen. Ignorieren wird nicht helfen. Alles Leben, auch unser kleines Bewusstsein, kehrt nach dem Erlöschen der Anatomie zu seinem Ursprung zurück. Unsere kleine Seele ist nur ein Bewusstseinsfunke, der diesem fundamentalen Bewusstsein entstammt – unter welchem Namen auch immer. Für mich heißt es: »G'TT«. Das fehlende »o« beglaubigt mein Unwissen.

Über den autor

Dr. med. Wolfgang Knüll,

Facharzt für Allgemeinmedizin, war bis 2010 in einer eigenen Praxis in Köln tätig. Seit einem Erlebnis als Arzt auf einer Intensivstation vor 45 Jahren beschäftigt er sich wissenschaftlich mit der Thematik von Bewusstsein bei Nahtoderfahrungen. Seit 2016 hält er Vorträge zu dem Thema und ist in regelmäßigem Austausch mit dem international bekannten holländischen Nahtodforscher und Kardiologen Pim van Lommel.

Über den Tod hinaus

Warum wir unsterblich sind
232 S., Hardcover

€ 22,- [D]/ISBN 978-3-8436-1662-1



OMA und OPA sind viiel lieber!



Die Beziehung zwischen Großeltern und Enkeln ist eine ganz besondere. Als »zweite Eltern« schenken Großeltern Nähe und Ermutigung und helfen in kleinen und großen Krisen mit ihrer Lebenserfahrung. Von unmittelbarer Verantwortung entlastet, können sie oft gelassener und großzügiger mit ihren Enkeln umgehen. Mit persönlichen Geschichten und klugen Im-

pulsen zeigt der bekannte Erziehungsexperte Jan-Uwe Rogge, wie Großeltern Kindern Wurzeln geben, Eltern »erden« und Familien bereichern – trotz möglicher Spannungsfelder zwischen Einmischen und Raushalten. Ein inspirierender, kluger Ratgeber für Großeltern und Eltern gleichermaßen – für ein gelingendes Miteinander der Generationen.

LEBE GUT: Herr Rogge, Sie haben viele sehr erfolgreiche Erziehungsratgeber geschrieben, deren Adressat naturgemäß Eltern sind. Ihr neues Buch nimmt hingegen hauptsächlich die Großeltern in den Fokus und beleuchtet deren Rolle im Beziehungsgeflecht der Generationen. Ist das ein Resultat Ihrer eigenen, inzwischen veränderten Perspektive?

Durchaus. Allerdings hatte ich in all meinen Büchern und überhaupt bei meiner Arbeit schon immer die Großeltern mit im Blick. Und ich habe von Anfang an auch mit Großeltern gearbeitet. Schließlich gehören Großeltern mit zur Familie und spielen bei der Erziehung zwangsläufig eine wichtige Rolle. Den Fokus auch auf die Großeltern zu richten, ist insofern nichts neues – auch wenn in meinem neuen Buch ihre Rolle

im Beziehungsgeflecht der Familie in der Tat ganz besonders beleuchtet wird. Sie schreiben, dass Kinder unterschiedliche Erziehungsstile von Eltern und Großeltern nicht als Problem erleben. Warum sind Unterschiede aus Ihrer Sicht eher eine Bereicherung als eine Gefahr?

Ich glaube, man muss hierbei Unterschiedlichkeit von Uneinigkeit unterscheiden. In der uneinigen Beziehung – der Eltern oder Großeltern untereinander, aber natürlich auch bei Differenzen der Eltern mit den Großeltern – zerrt man am Kind. Unterschiedlichkeit hingegen bereichert die Entwicklung von Kindern, weil sie damit einerseits unterschiedliche Beziehungsmuster erleben – und andererseits erfahren, dass Unterschiedlichkeit nicht in Uneinigkeit münden muss sondern sogar bereichernd

sein kann. So erleben die Kinder bei den Großeltern etwa weitere Grenzen, bei den Eltern dagegen engere Grenzen. In der Schule wiederum sind die Grenzen ganz anders gesteckt als etwa noch im Kindergarten. All das ist ausgesprochen wichtig, denn, wie gesagt, es erweitert und bereichert die Lebenserfahrung der heranwachsenden Kinder.

Sie beschreiben Großeltern als Menschen, die »verwöhnen« dürfen. Wo sehen Sie die Grenze zwischen liebevoller Großzügigkeit und einer Einmischung, die die Erziehung der Eltern erschwert?

Großzügigkeit der Großeltern sollte sich nicht dadurch auszeichnen, dass sie signalisiert: Wir sind besser als die Eltern. Denn dann erzeugt sie unweigerlich eine Konkurrenzsituation – die Kinder ganz schnell erkennen und über

kurz oder lange auch (aus)nutzen. Und wenn Kinder beginnen, die einen gegen die anderen auszuspielen, sind Konflikte vorprogrammiert.

Verwöhnen darf also sein, aber nicht schrankenlos. Besser ist es, wenn Verwöhnen nur situativ stattfindet oder an konkrete Bedingungen geknüpft ist.

Im Text betonen Sie, dass Großeltern ihre erwachsenen Kinder loslassen müssen. Warum fällt dieser Rollenwechsel vielen Großeltern so schwer, und welche Folgen kann das für die Familie haben?

Manchmal versuchen Großeltern immer noch, ihre Rolle als Erziehende gegenüber Ihren erwachsenen Kindern fortzuführen und können von ihrem Verständnis, dies als ihre Aufgabe zu begreifen, nicht lassen. Oder sie fallen zumindest zeitweise in diese Rolle, die ja schließlich lange erprobt ist, zurück. Wenn sie dann in das Beziehungsgeflecht der Eltern gegenüber ihren Kindern einwirken, kommt es unweigerlich zu dem von mir zitierten Gezerre um das Kind – und macht das ganze Beziehungsgeflecht ausgesprochen brüchig, weil dann Stress und Konflikte vorprogrammiert sind.

Sie erzählen zahlreiche persönliche Geschichten aus Familien. Welche Funktion haben diese Erzählungen für Ihr pädagogisches Anliegen, und warum verzichten Sie weitgehend auf abstrakte Theorien?

Ich habe ein erfahrungsgesättigtes Buch geschrieben, also ein Buch, in dem meine Erfahrung als Berater eingeflossen ist. Davon abgesehen war Jan-Uwe Rogge auch selbst mal Enkelkind. Ich habe also auch die Beziehung zu meinen Großeltern, und das, was sie mir mitgegeben haben, in mein Buch eingebaut. Leben ist weniger in Tipps als vielmehr in Geschichten enthalten – von denen es in meinem Buch zahlreiche gibt. Darüber hinaus sollen diese Geschichten anregen, nachzudenken, was die eigenen Großeltern einem selbst mitgegeben haben.

Großeltern sind Wurzeln, ohne die ein Wachsen kaum möglich ist. Ich denke, das ist ein ganz wichtiges Moment, weil man heute dazu neigt, im Hier und Jetzt

zu bleiben – doch das Hier und Jetzt ist ohne das Gewordensein wurzellos.

Dazu kommt: Eltern interessieren sich weniger für weitschweifige Theorien – sondern für das eine oder andere lebenspraktische Moment, das ihnen im konkreten Falle hilft. Meines Erachtens ist Erziehung heute viel zu sehr theorie-lastig geworden. Dabei sind Eltern, wie auch Großeltern, hauptsächlich Lebenspraktiker. Demensprechend wollen sie abgeholt werden, wo sie sind – nämlich mit beiden Beinen im hier und jetzt.

Im Buch beschreiben Sie das Großelternwerden als einen neuen Lebensabschnitt, der Freude, aber auch Unsicherheit auslösen kann. Welche inneren Konflikte erleben Großeltern dabei besonders häufig?

Großeltern werden hat auch mit älter werden zu tun. Und selbstverständlich stellt dieses Älterwerden auch Herausforderungen dar. Man denkt über das eigene Leben nach, man fragt sich, was man erreicht hat und was nicht – und es findet auch ein Nachdenken darüber statt, was die Jahre, die jetzt noch kommen, einem noch bescheren. Es gilt also, sich in dem noch vor einem liegenden Leben und im Älterwerden, einzurichten. Und je positiver die eigene Lebensbilanz ausfällt, umso weniger braucht man das, was man selbst nicht geschafft hat, in seinen Kindern oder Enkelkindern auszudrücken und auszuleben.

Wenn Sie Eltern und Großeltern jeweils nur einen Rat für ein gutes Miteinander geben dürften – welcher wäre das und warum halten Sie gerade diesen für entscheidend?

Mein Plädoyer heißt immer: Versucht es. Versucht es, habt den Mut, auch Fehler zu machen und denkt nicht ständig darüber nach, wie könnte ich es noch besser, noch richtiger machen. Versucht es, und ihr werdet sehen, was ihr erreicht – oder, was ihr vielleicht beim nächsten Mal anders machen könnt. Das kann man nämlich von Kindern lernen. Kinder handeln ganz intuitiv und ziehen aus dem Handlungsergebnis ihre Schlüsse. Und das sollten sich auch Eltern und Großeltern zu eigen machen.

Dann zieh' ich eben zu Oma & Opa!

Warum Kinder ihre Großeltern brauchen

150 S., Paperback, 14 x 22 cm

€ 16,- [D] / ISBN 978-3-8436-1658-4

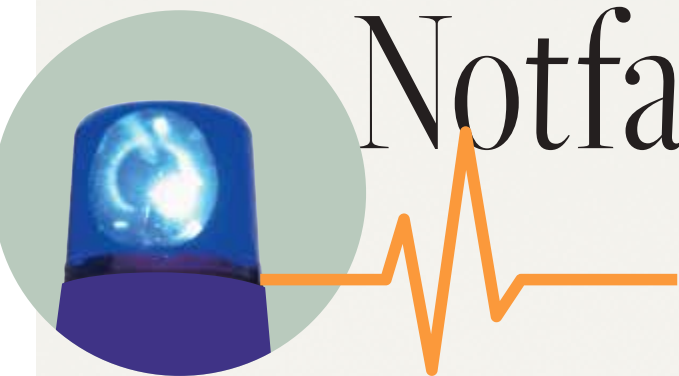


© PRIVAT

Jan-Uwe Rogge

gilt als Deutschlands erfolgreichster Erziehungsexperte. Seine Bücher sind Klassiker und Bestseller und wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt. Er hält Vorträge und füllt mit seinem Erziehungskabarett große Hallen. Außerdem ist er regelmäßiger Gast in Rundfunk, Fernsehen und Podcasts. Er lebt in der Nähe von Hamburg.

Aus 16 Jahren



Notfallseelsorge

Inmitten der dunkelsten Stunden des Lebens begegnet der Notfallseelsorger Niki Gabel Menschen, deren Welt gerade stillsteht. Er sitzt neben Vätern, die ihr Kind verloren haben, begleitet Ehefrauen, die nicht mehr wissen, wie das Morgen aussehen soll und hält die Stille aus, wenn Worte versagen. Doch in all diesen Momenten, zwischen Einsatz und Ewigkeit, zeigt sich auch etwas anderes. Die Kraft des wahren Mitgefühls, die Würde des Daseins und die leise Hoffnung, die selbst im Schmerz weiterleuchtet.

Niki Gabel erzählt in bewegenden, wahren Begegnungen von Trauer und Trost, von Abschied und Nähe. Geschichten nicht über den Tod, sondern über das Leben.

LEBE GUT: Lieber Herr Gabel, Sie waren 16 Jahre lang in der Notfallseelsorge tätig und haben darüber ein berührendes Buch geschrieben. Was hat Sie als 34-Jähriger dazu gebracht, dieses Ehrenamt anzunehmen?

NIKI GABEL: Als junger Vater hatte ich über viele Jahre hinweg die Gelegenheit, mich in unserer Kirchengemeinde einzubringen – beim Gemeindebrief und beim Kindergottesdienst. Damals sprach mich unser Pfarrer an und meinte, dass ich geradezu wie geschaffen dafür sei, Notfallseelsorger zu werden. Ich habe die Ausbildung begonnen – und es war für mich die richtige Entscheidung.

Mit diesen Grenzsituationen umzugehen ist keine leichte Aufgabe. Gibt es ein Ereignis, dass Ihnen bis heute nahegeht?

Alle meine Einsätze – es waren über die Jahre mehr als 50 – konnte ich grundsätzlich gut abschließen. Dennoch ist es so, dass manche Ereignisse beim Schreiben der Geschichten wieder sehr lebendig wurden. Es klingt vielleicht unge-

wöhnlich, aber ich habe gemerkt, dass ich bei manchen Geschichten sogar nach all den Jahren noch eine Gänsehaut bekommen habe.

Wie verarbeiten Sie diese Ereignisse mental?

Nach den Einsätzen war es mir wichtig, die Ereignisse bewusst zu verarbeiten. Ich versuche, mitzufühlen, also wirklich empathisch bei den Menschen zu sein, ohne mich von ihrem Leid überwältigen zu lassen – es geht darum, präsent zu sein, ohne mitzuleiden. Dabei half mir der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen sehr: Wir reflektierten gemeinsam, besprachen Eindrücke und Situationen, die belastend waren. Zusätzlich nutze ich regelmäßig Supervision, um die eigenen Gefühle einzuordnen und professionell Abstand zu wahren. Ein stabiles Privatleben ist für mich dabei eine große Stütze, und ich achte be-

wusst darauf, jeden schönen Moment zu genießen.

Was tun Sie als erstes, wenn ein Einsatz beendet ist, um im eigenen Alltag wieder anzukommen?

Nach einem Einsatz hatte ich immer ein kleines Ritual, um die Erlebnisse zu verarbeiten. Zu Hause streifte ich zuerst meine Dienstkleidung ab. Manchmal musste ich mich auch duschen. Danach setzte ich mich hin und schrieb das

*Wir können
den Schmerz nicht nehmen,
wir können die Zeit nicht
zurückdrehen, und wir können
den Verlust nicht ungeschehen
machen. Aber wir können
da sein, wir können
tragen helfen.*

Protokoll sowie den Reflexionsbogen. Oft zündete ich dabei eine Kerze für alle Beteiligten an – das half mir, innezuhalten und den Menschen im Geschehen Respekt zu zollen. Manchmal kochte ich mir danach auch einen klassischen Pudding – nicht aus der Tüte, einfach als kleinen tröstenden Moment für mich selbst. All diese kleinen Rituale gaben mir Sicherheit und halfen, den Einsatz bewusst abzuschließen.

Was haben Sie vom Tod über das Leben gelernt? Gibt es etwas, das Sie trägt?

Aus den Erfahrungen mit dem Tod habe ich vor allem eines gelernt: bewusster zu leben. Und damit meine ich nicht unbedingt, gesünder zu leben, sondern die Dinge zu tun, die mir jetzt wichtig sind. In vielen Einsätzen kam genau dieses Thema zur Sprache: Menschen sagten, dass sie als Rentner noch dies oder jenes tun wollten – und oft kam es dann doch nicht dazu. Das hat mich geprägt und mir gezeigt, wie wertvoll es ist, die Zeit, die man hat, aktiv zu gestalten. Ich denke, dass ich noch 30 Sommer erleben darf.

Sind Sie ein spiritueller Mensch?

Für mich bedeutet Spiritualität, sich bewusst mit den Fragen des Lebens auseinanderzusetzen, den Moment wahrzunehmen und Empathie für andere zu empfinden. Für mich ist es wichtig, Muße zu haben und Sinn zu suchen, sei es in Begegnungen, in der Natur oder in den kleinen Ritualen des Alltags.

Oft ist man als Angehöriger oder Begleiter von Betroffenen in solchen Grenzsituationen überfordert. Wie geht man im akuten Fall mit Schicksalsschlägen um? Was kann eine erste Hilfe sein? Was Trost spenden? Was kann den Schmerz lindern?

Das sind viele Fragen in einer, und die Wahrheit ist: Menschen reagieren alle unterschiedlich auf Schicksalsschläge, deshalb gibt es keine »einzig wahre« Antwort. Entscheidend ist, dass man wahrnimmt, was der Betroffene gerade braucht, und nicht das, von dem ich glaube, dass es gut für ihn ist. Dazu muss man in den Austausch mit ihm gehen

Trost kann auf viele Arten gespendet werden: einfach zuhören, präsent sein,

*Notfallseelsorge geschieht
nicht nur in Katastrophen.
Sie geschieht auch in stillen Räumen,
in kleinen Wohnungen,
zwischen alten Möbeln und verblassten
Fotos. Sie geschieht, wenn man
hinschaut, wo andere längst
weggeschaut haben.*

den Schmerz anerkennen, ohne ihn sofort »lösen« zu wollen. Erste Hilfe für die Seele kann schon sein, jemanden bei sich zu wissen, ihm Raum zu geben, Gefühle auszudrücken – sei es durch Reden, Schreiben oder auch Schweigen. Kleine Rituale, wie Kerzen anzünden, Fotos anschauen oder bewusst an den Verstorbenen denken, können helfen. Praktische Hilfe im Alltag kann ebenso entlasten und das Gefühl von Überwältigung mindern.

Schmerz lässt sich nicht vollständig wegnehmen, aber er kann gelindert werden: durch Nähe, durch empathisches Mitfühlen, durch kleine Schritte zurück ins Leben, durch Hoffnung und kleine positive Momente, die wieder Kraft geben. Letztlich geht es darum, den Trauernden ernst zu nehmen, ihn nicht zu drängen und ihn in seinem eigenen Tempo den Verlust verarbeiten zu lassen.

Über den autor



@ PRIVAT

Niki Gabel

Jahrgang 1975, arbeitet als Amtsvormund und Berufsbetreuer und begleitet Menschen durch oft herausfordernde Lebensphasen. Aus dieser Haltung heraus engagiert er sich heute auch ehrenamtlich als Hospizbegleiter in seiner Heimat Südhessen.

Am Puls des Menschseins

Geschichten vom Tod über das Leben

128 S., vierfarbig

Hardcover

€ 14,- [D]

ISBN 978-3-98700-272-4



Niki Gabel erzählt in bewegenden, wahren Begegnungen von Trauer und Trost, von Abschied und Nähe. Geschichten von Menschlichkeit, die bleibt und trägt.

Auf einen CAPPUCCINO mit Gott



Ihr Buch »Cappuccino mit Gott« wurde zu einem Bestseller. Nun hat die Autorin Barbara Reik die Fortsetzung geschrieben. Darin begleitet sie die Protagonistin Julia auf ihrer Suche nach Gott im Alltag und zeigt, warum ein Cappuccino der Weg zum Glück sein kann.

LEBE GUT: Liebe Frau Reik, nach dem Riesenerfolg Ihres ersten Buches »Cappuccino mit Gott« ist im Juni 2026 Ihr zweites Buch erschienen, in dem Gott und ein Cappuccino wieder eine gewisse Rolle spielen. Was hat Sie dazu inspiriert?

BARBARA REIK: Die Themen des ersten Buches beschäftigten mich zwar weiter, aber ich hatte nicht vor, eine Fortsetzung zu schreiben und erwartete deshalb auch keine Inspiration. Zum Glück habe ich Freundinnen und Freunde, mit denen ich über Cappuccino und Gott reden kann und die mir ihre Fragen, ihre Erkenntnisse und ihre Geschichten erzählten. Als dann auch noch das Unkraut fast buchstäblich über meinen Gartenweg wucherte, begann ich zu schreiben. So wurde Unkraut zum wichtigen, wegweisenden kleinen Wunder für die Figur der Julia.

Bedeutet das, dass die Personen und Geschichten in Ihrem neuen Buch nicht Ihrer Fantasie entspringen, sondern auch ein Stück weit real sind?

Ich habe tatsächlich reale Geschichten und eigene Erlebnisse mit mehr oder weniger Fantasie angereichert und in Julias Leben eingebaut. So ist es auch mit den Personen. Die Figur des Onkel Julius z. B. ist erfunden. Vorlage für seine Geschichte waren die Probleme und Fragen, die meinen verstorbenen Vater beschäftigten.

Ihr erstes Buch über Julia hatte den Titel »Cappuccino mit Gott« und erzählt, wie sich die junge Journalistin und Gott zu einem Interview bei einem Cappuccino treffen. Nun geht ihre Geschichte weiter. Wieder mit einem Cappuccino im Titel. Wie kamen Sie auf den Buchtitel: »Cappuccino-to-Go ... tt«?

Naja, bei Gott wollte ich bleiben, der Rest war lange offen. Als ich mir dann eines Tages einen Cappuccino-to-go gönnte, machte es KLICK: Es fehlten nur zwei Buchstaben zu der kürzest möglichen Überschrift für eine wichtige Botschaft meiner neuen Erzählung. So einfach, wie beim Cappuccino zum Mitnehmen, einem Cappuccino für unterwegs ... so einfach könnte es mit Gott doch auch sein. Einfach mit jedem möglichen kleinen Anlass, sei es ein Cappuccino, das Unkraut oder ein gutes Wort: to-go...tt, wo auch immer, wie auch immer – ohne einen dafür bestimmten Ort oder Raum, ohne Terminierung. Gott für unterwegs ... immer dabei.

Können Sie uns Beispiele aus dem Buch nennen?

Hierzu verrate ich nicht zu viel, denn ich möchte die Leserin/ den Leser eher



Cappuccino mit Gott
Eine unerwartete Begegnung
112 S., vierfarbig
Hardcover
€ 14,-
ISBN 978-3-86917-942-1

Mit »Gott, Herr im Himmel« meldet sich im ersten Band ein Anrufer auf dem Handy der Journalistin Julia. Er bittet um ein Interview. Mit vielen Fragezeichen im Kopf lässt Julia sich darauf ein und trifft Gott auf eine Tasse Cappuccino im Café ...



Cappuccino to Go...tt
oder: Wieviel Glück steckt in einer Tasse Kaffee?
128 S., vierfarbig
Hardcover
€ 14,-
ISBN 978-3-98700-253-3

Seit sie in ihrem Interview mit Gott Antworten auf wichtige Lebensfragen gefunden hat, ist es Julias Herzenswunsch, ihre Erkenntnisse mit möglichst vielen Menschen zu teilen. Wird ihr das gelingen? Helfen ihr dabei die E-Mails, die sie täglich himmelwärts schickt?

Über die Autorin



© PRIVAT

Barbara Reik

Interesse für Geschichte und Geschichten, besonders die biblischen, für ihre Mitmenschen und deren Gesundheit zieht sich wie ein roter Faden durch ihr Werk. Die Auseinandersetzung mit spirituellen Lebensfragen liegen ihr dabei besonders am Herzen. Sie lebt in Göppingen, hat zwei Söhne und sechs Enkel.



Umleitung

dazu anregen, selber Gott im Alltag zu spüren bzw. zu erkennen. Sei es nun im Glitzer eines Pullis oder im Glitzern der Sonnenstrahlen auf einem See. Wie beim Treffen von Julia und Konny.

Beruflich arbeiten Sie im Gesundheits-sport und haben auch mehrere Ratgeber über Tai-Chi geschrieben. Sie haben Theaterstücke inszeniert und versetzen sich als Schauspielerin und Gästeführerin gerne in die Stauferzeit. Nun haben Sie zwei Bücher mit spirituellem Inhalt geschrieben. Gibt es für Sie hier eine Verbindung?

Aber sicher. Gesundheit ist nicht nur ein fitter Körper, sondern auch ein guter Zustand von Geist und Seele. Deshalb habe ich Ausbildungen in Tai-Chi und Qi Gong gemacht. In meinen Gesundheitskursen konnte ich dann sehr viel über diese Wechselwirkung lernen. Dieses Wissen wollte ich teilen und noch mehr erfahren. Also schrieb

ich meine Ratgeber. Das »Mehr« schöpfe ich zudem aus der Natur und der Geschichte meiner Heimat, die mich dann natürlich zu den Mystikern des Mittelalters führte. Eine meiner Lieblingsrollen ist Hildegard von Bingen. In meiner früheren Theatergruppe und bei meinen inszenierten Lesungen konnten auch Menschen mit Handicaps eine passende Rolle und einen neuen Sinn für sich finden und dabei noch Spaß haben. Darum geht es doch: ein Leben zu leben, bei bestmöglicher körperlicher, seelischer und geistiger Gesundheit.

Wie trinken Sie Ihren Cappuccino am liebsten?

Am liebsten trinke ich meinen Cappuccino mit Genuss und Wertschätzung – mit dem dankbaren Gefühl, dass ich gar nicht ermessen kann, wie viele Menschen für mich tätig waren, um mir diesen Genuss zu ermöglichen.





Ein großer WEIHNACHTS- TRAUM



Vom kleinen Engel, der die Menschen nicht mehr versteht, von einem Mäusenest im Adventskranz und von Hühnern, die helfen, dass ein Weihnachtstraum wahr wird: die Geschichten von Doris Bewernitz erzählen davon, warum uns Weihnachten jedes Jahr so ans Herz geht. Warum dieses Fest die Menschen zusammenbringt und Licht in Dunkelheit schenkt. Lassen Sie sich von ihrer Geschichte *Das Krippenhuhn* berühren.

GESCHICHTE:

DAS KRIPPENHUHN

Ja, da staunen Sie, was? Fünfundfünfzig Jahre ist die jetzt alt. Meine Krippe. Der Nachbar hat nämlich Zigarren geraucht, und als ich wieder einmal borgen ging, sah ich die Kiste. Dünnes, helles Holz. Schönes Holz. Deckel und Boden groß genug, zwei Figuren auszusägen. Und vielleicht aus den Seiten noch ein paar kleine Schafe, dachte ich. Und mir hüpfte das Herz im Leibe. Es gab ja kein Sperrholz achtundvierzig. Er war ein Grummelpott. Ich musste all meinen Mut zusammennehmen, um ihn zu fragen. Er guckte so schräg, wie er immer guckte, wenn arme Leute was von ihm wollten. Und dann sagte er: »Ja, ich gebe sie Ihnen. Zehn Eier die Kiste.«

Ich wollte immer eine Krippe haben. Schon als Kind. In der Kirche bei uns war eine ganz große, geschnitzte. Da habe ich so oft

gestanden und mir vorgestellt, wie das wohl gewesen wäre, wenn ich damals gelebt hätte und meine Mutter mich mitgenommen hätte zum Stall und wir uns das Jesuskind leibhaftig angesehen hätten ... Wenn ich mir das ganz fest vorstellte, dann war mir, als wäre ich wirklich dort in Bethlehem und das Kind lachte mich an und das Licht in Josephs Laterne funkelte mir zu. Als ich siebzehn war, war der Krieg zu Ende. Wir mussten raus. Drei Monate waren wir zu Fuß unterwegs. In der Zeit hab ich oft an die Krippe von zu Hause gedacht. Da weiß man, was das bedeutet: ein Stall, warmes Stroh, irgendwo unterkommen ... In der Zeit hab ich mir geschworen: Wenn ich mal eine Wohnung habe, ein eigenes Zuhause,

dann baue ich mir selbst meine Weihnachtskrippe!

Wir hatten zwei Hühner, die fraßen mehr als sie Eier legten. Denen erzählte ich von der Krippe. Sie strengten sich an. Ich sparte noch mehr als sonst, und im Frühjahr kaufte ich drei Küken. Eins davon wurde ein Hahn. Ich zeichnete die Figuren. Maria natürlich, Joseph, das Jesuskind, zwei Hirten, die Heiligen drei Könige. Zwei Kühe, einen Esel, sechs Schafe, zwei Lämmer.

Dann fand ich, dass da auch Frauen zum Stall kommen müssten. Ist doch richtig, oder? Schließlich wäre ich damals mit meiner Mutter auch gerne hingegangen. Immer stehen da all die Hirten und Könige, und Maria würde sich doch bestimmt freuen, wenn auch ein paar Frauen



da sein würden, die was von kleinen Kindern verstehen. Schließlich war es ihr erstes. Also zeichnete ich noch eine junge Frau mit zwei Kindern und eine alte. Wann immer ich konnte, nahm ich den Bleistift. Kamele für die Könige. Zwei schöne Palmen. Einen Hütehund für die Schafe. Immer mehr Figuren fielen mir ein. Währenddessen gaben sich die Hühner und der Hahn alle Mühe. Nach zwei Jahren hatte ich elf Zigarrenkisten. Ich bin meinen Hühnern heute noch dankbar. Der Nachbar wollte wissen, was ich denn um Gottes Willen mit all den Zigarrenkisten anfangen. Ich hab bloß gesagt: »Das ist mein Geheimnis.«

Beim Tischler borgte ich mir eine Laubsäge. Die Sägeblätter waren damals sehr teuer, und obwohl ich sie ganz vorsichtig behandelte, rissen mir zwei. Deshalb kam ich nicht so schnell voran. Ich musste immer erst aufs nächste Sägeblatt sparen. Der Fahrradhändler wunderte sich zwar, aber er gab mir seine leeren Lacktöpfchen. Da war

immer ein kleiner Rest drin. Leider hatte er kein Gelb. Deshalb sind die Gesichter so rosa.

Drei Jahre hat es gedauert. 1951 hatte ich sie fertig. Das war ein Fest, sage ich Ihnen! Ganz feierlich habe ich alle Figuren aufgestellt, eine Kerze davor, das Licht im Zimmer ausgemacht und gedacht: So, jetzt bist du zu Hause. Du hast ein Dach überm Kopf und ein Bett. Du kannst zufrieden sein. Jetzt bin ich achtzig. Hier ist sie, meine Krippe. Ich freue mich immer das ganze Jahr drauf, sie aufzubauen. In der Adventszeit hole ich frisches Moos aus dem Wald und lege es um die Figuren herum. Wie das duftet! Zigarrenkisten und Fahrradlack. Ist sie nicht schön?

Ach ja, sehen Sie das kleine Huhn? Direkt neben Maria? Es schläft. Ich weiß, eigentlich gibt es keine Hühner im Stall von Bethlehem, aber Sie werden verstehen ...



Doris Bewernitz

ist freie Autorin und gewann mehrere Literaturpreise. Vor der Entscheidung, ihr Leben dem Schreiben zu widmen, arbeitete sie als Krankenschwester, Drogenberaterin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, Sozialarbeiterin und Psychotherapeutin.



Das Krippenhuhn

Eine Weihnachtsgeschichte

16 S., vierfarbig

geheftet

€ 3,70 [D]

ISBN 9783-98700-264-9

Staffelpreise - siehe
shop.verlagsgrupe-patmos.de

Die Konferenz der Engel
Geschichten zur Weihnachtszeit
144 S., vierfarbig
Hardcover
€ 20,-
ISBN 978-3-98700-255-7

24 Geschichten der
Eschbacher Erfolgsautorin, die
Weihnachten feiern



Wenn der Trauer FLÜGEL WACHSEN

Es gibt im Leben Momente, da sind Angehörige und Freunde besonders wichtig. In Zeiten der Freude feiert man mit ihnen, geht es einem schlecht, trösten sie einen. Manchmal jedoch gibt es Momente im Leben, etwa wenn ein Mensch gestorben ist, der einem besonders nahe war, da fühlt man so unendlich verloren, dass man sich eigentlich jemand wünscht, der einen bei der Hand nimmt und aus dem tiefen dunklen Wald führt, in dem man sich heillos verlaufen hat.

Der Trauerbegleiter Thomas Achenbach hat dafür den schwarzen – aber weisen Vogel geschaffen, der einen wie ein guter Mentor unter seine Fittiche nimmt und auf dem mühsamen Weg durch die Trauer begleitet. An seiner Seite erkundet der trauernde Mensch die großen Themenbereiche auf dem Weg durch das Danach: das Vermissen, die Identitätskrise, das Neulernen des Lebens, die spirituelle Suche und das behutsame Zurückfinden in den Alltag. Am Ende leuchtet der Vogel bunt wie das Leben – mit einigen schwarzen Federn, die er liebevoll pflegt. Ein eindrucksvolles Bild dafür, dass die Trauer niemals ganz verschwindet, sich aber wandeln darf.

TEXTAUSZUG: **WUNDER**

Wie ein Schwall bricht es aus mir heraus: »Jedes Mal, wenn die Menschen mir so etwas gesagt haben wie ‚Das Leben geht weiter‘, dann bin ich innerlich zusammengezuckt, weil ich genau das eben nicht wollte, dass das Leben einfach weitergeht nach dem Verlust, ich wollte zurück in mein altes Leben, so wie es war, ich hatte Angst, dass ich alles, was vorher war, verrate, wenn ich jetzt einfach etwas Neues beginne. Darin war ich mir sicher, und jetzt bricht diese Gewissheit in sich zusammen, nur weil ich einmal gelacht habe, nur ein einziges Mal gelacht habe.«
»Ich weiß«, sagt der Vogel nur, »ich weiß.«
»Hier oben in meinem Kopf«, sage ich und tippe mir mit dem Finger an meine Stirn, als müsste ich dem Vogel zeigen, wo meine Gedanken entstehen, »hier oben drin weiß ich genau, wie bescheuert das ist, ich weiß genau, dass ich natürlich auch mal lachen darf und dass das sogar wichtig sein könnte für mich. Aber hier«, ich tippe auf meinen Bauch, »hier fühlt es sich an wie ein neuer Verrat. Beide, Kopf und Bauch, sind mitein-

ander auf dem Kriegspfad, nur dass der hier unten«, erneutes Tippen auf den Bauch, »eben wesentlich stärker ist. Ich will nicht, dass das Leben weitergeht, es soll wieder so sein wie vorher.«

Der Vogel legt seinen Kopf schief. »Vielleicht stimmt beides: Das Leben geht weiter – es geht weiter mit dem Verlust.« Ich schweige und lasse die Worte in mich einsickern. Wie so oft, wenn etwas scheinbar so Naheliegendes plötzlich Gestalt annimmt, wenn es Wort werden darf, geht es besonders tief, auch wenn der Vogel mir nichts gesagt hat, was ich nicht längst schon gespürt hätte. Es ist die Sache mit dem Wald und den Bäumen: Da stehst du wochenlang vor einem einzelnen Baum und legst verzweifelt deinen Kopf an seine Rinde, dabei ist alles, was du brauchst, der Weg ein paar Schritte zurück, damit du wieder Wald sehen kannst. Nur dass dir jemand fehlt, der dich an die Hand nimmt und dich sanft auf diesen Weg schickt.



FEDRIG

Komm. Bitte komm. Komm zurück. Komm zu mir. In meinem Kopf kreist ein Mantra aus Beschwörungen. Ich bin mir nicht sicher, an wen es sich richtet. An den Vogel, dessen Feder ich in meiner Hand halte? Oder an den Menschen, der gegangen ist?

Oder an alle Menschen, die gegangen sind, inklusive meiner Vorfahren?

Der Staubsauger steht ungenutzt im Flur, die Bettdecke habe ich wieder zusammengefoldet und an ihren Platz zurückgelegt. Seither sitze ich auf dem Boden, an den Bettpfosten gelehnt, und streichle eine Vogelfeder, deren Existenz ich mir nicht erklären kann. Ich habe mir zuvor selten Gedanken über Vogelfedern gemacht, doch je länger ich dieses

Ding mit meinen Händen ertaste, desto mehr fasziniert es mich. So zart und so filigran und doch so stabil. So biegsam und flexibel und doch kräftig genug, um ein ganzes Tier in der Luft halten zu können. Bitte komm zurück, denke ich noch einmal. Wobei ich schon ahne, dass niemand kommen wird. Niemand oder nichts oder kein Wesen von woher auch immer. Samtig fühlen sich die Fransen an, deren faserige Struktur meine Fingerkuppen ertasten. Ganz dünn sind diese kleinen Auswüchse.

Ich kann sie mit den Fingern leicht auseinanderziehen, sodass sich große Löcher im Federgewebe zeigen. Kaum vorstellbar, dass so ein filigranes Gebilde so viel Schutz bietet. Und doch findet die Vogelfeder jederzeit zu ihrer alten Form zurück.

Einen solchen Mantel bräuchte ich jetzt. Einen, der meine seelischen Verzweiflungen nach außen hin ausdünstet, aber von der Welt nichts zu mir durchlässt. Einen, der mich bei aller Zerbrechlichkeit so kraftvoll schützen kann. Ich bräuchte ein Federkleid.



Thomas Achenbach

ist Redakteur, Dozent und zertifizierter Trauerbegleiter und als Referent für das Thema Trauer in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz unterwegs. Er ist verheiratet und lebt mit seiner Frau und Kind in Osnabrück.



Die Geschichte vom Lebensvogel oder: Warum Trauer heilsam ist

176 S., Hardcover mit Goldprägung
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1630-0

Lebe gut REISEN

Spirituelle Reisen mit Sinn fürs Leben 2027

FEBRUAR/MÄRZ
Mandelblüte auf Mallorca

MÄRZ UND NOVEMBER
Rom und der Vatikan

JULI
Schwarzwald-Klösertour

SEPTEMBER
Pilgern auf dem Jakobsweg

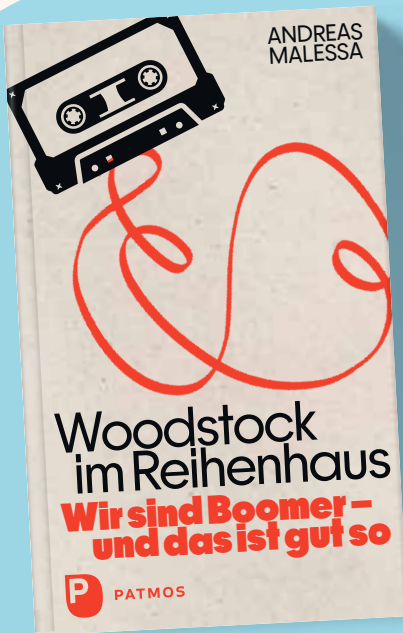
OKTOBER
Spirituelles Irland

Entdecken. Erleben. Auftanken.

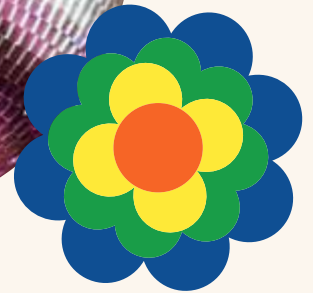
Reisen Sie mit uns zu beeindruckenden Kirchen, atemberaubender Natur und charmannten Orten. Begegnungen, die berühren – Erlebnisse, die bleiben. Jetzt Vielfalt entdecken:

WWW.LEBE-GUT-REISEN.DE





Woodstock im Reihenhhaus
Wir sind Boomer – und das ist gut so
128 S., Hardcover mit Leseband
€ 19,- [D]
ISBN 978-3-8436-1668-3



Generation KÄFER

Wohin geht, wer »in Rente geht«? Das wissen die Boomer oft selbst nicht. Erst mal in Urlaub. Mit dem Camper. Oder mit der Fasten-Pilger-Studienreise-Gruppe. Oder auf Kreuzfahrt, mit noch Älteren. Aber zu Hause »heiter würdig älter werden«? Dazu raten und beraten so viele Gerontologen, Sportmediziner, Therapeuten, Coaches und Trainer, Soziologen, Psychologen, Pharmakologen und Ernährungs-Gurus – ich habe da wenig zu empfehlen. Außer einem Blick durchs Schlüsselloch zu Wolf-Rüdiger und Roswitha, zu ihren Freunden Susanne und Herbert und zu den hochbetagten Hedwig und Hermann. Was die so erleben – man glaubt es nicht! Oder doch. Weil's einem gestern selbst passierte. Erst autoritär spießig erzogen, dann woodstockwild befreit und jetzt altersmilde tolerant. Ältere Herrschaften, die trotz ihrer typischen Wehwehchen immer noch viel schaffen – außer, ihr Handy auszuschalten, wenn's im Konzert klingelt. Boomer, deren Berufserfahrungen schneller altern als sie selbst und deren Feinmotorik beim Öffnen verpackter Lebensmittel nachlässt – ihre Muskelkraft aber nicht ... Viel Spaß!

Vor 50 Jahren war »aufreißen« ein vulgäres Verb, verwendet von vulgären Männern. Synonym für »ein Mädchen ansprechen, mit ihr flirten und sie nach Hause bringen bzw. eben nicht nach Hause bringen«. Heute, nach Jahren der Frauenemanzipation, des Hashtag-Me-Too und des Wandels männlicher Identität, hat »aufreißen« seinen wortwörtlichen Sinn zurückerobert. Für Wolf-Rüdiger jedenfalls. Dieses Tu-Wort ist die simple Voraussetzung, um an Nahrung heranzukommen. An allzu fest verpackte Nahrung. Als er noch beruflich viel unterwegs war – mittleres Management eines mittleren Chemiebetriebs – fand Wolf-Rüdiger in den Minibars der Hotelzimmer zum Beispiel kleine Plastikpäckchen vor. Darin waren vakuum-verschweißte Erdnüsse. Die aufzureißen gelang ihm nur zweimal im Leben. Einmal brach ein Stück Schneidezahn ab, beim zweiten Versuch der rechte Daumnagel. Beide Male flogen alle Erdnüsse übers Bett und in die Schuhe. »Im Alter nimmt die Feinmotorik ab«, sagt Roswitha, »zitternde Hände und arthritische Gelenke, aber immer noch genug Muskelkraft – das ist gefährlich.« Um Strom und Öl zu sparen, geht Roswitha im Winter aus der fußkalten Wohnung gern in den Zoo. Genauer: ins Tropenhaus. Da ist es kuschelig warm.

Da kann sie beobachten, wie geschickt die Affen leckere Schalenfrüchte aufreißen. Affen tun das geduldiger als Wolf-Rüdiger, findet sie. Fischdosen mit »zarten Heringsfilets« zum Beispiel haben eine Metall-Lasche im Deckel. Zum

Aufreißen. Als Wolf-Rüdiger das tat, spritzte die Tomatensoße von der Brille bis

zur Gürtelschnalle, von den Wandkacheln bis übers Radio. »Frischhalteverpacktes« Kakaopulver aufzureißen, bescherte ihm eine zimtbraune Staubwolke auf Händen und Unterarmen. Oder Kaffeebohnen: Die befinden sich in einem metallenen beschichteten Kilo-Sack mit »Wiederverschluss-Bügel« am oberen Ende. So, als hätte man die dicke Tüte schon mal aufgerissen. Hatte Wolf-Rüdiger auch. Aber da war die Hälfte der Bohnen durch die Küche geschossen. »Nicht so ungeduldig, nicht so gewalttätig!«, ruft Roswitha warnend, während Wolf-Rüdiger jenes Behältnis zur Hand nimmt, das alle alten Leute irgendwann besitzen: eine linealbreite Plastikleiste mit drei getrennten Kästchen für jeden Tag. Der »Medikamentendispenser«, die »Tablettendosierbox« oder schwäbisch: »mei Pille-Käschtle«. Mit »morgens / mittags / abends« markiert, enthält das Ding sorgfältig abgezählte rote, gelbe und weiße Tabletten. Gut geschützt von einer verschiebbaren Plastikabdeckung. Die jedoch klemmt diesmal. »Langsam!«, ruft Roswitha noch und »Vorsicht ...«, da reißt ihr Mann den Verschluss-Schuber auf. Rrrratsch, ein kräftiger Ruck – und die Pillen und Dragees jeglicher Form und Farbe purzeln zwischen die Sofakissen! Wie früher die Erdnüsse. Was jetzt morgens, mittags oder abends eingenommen werden muss, ob vor oder nach dem Essen – alles ist schlagartig unklar. »Häusliche Gewalt ...«, murmelt Wolf-Rüdiger; »... ist lebensgefährlich«, nickt seine Frau.



Andreas Malessa

ist Hörfunkjournalist beim Hessischen Rundfunk und anderen ARD-Sendern sowie Autor erfolgreicher Sachbücher, Biografien und satirischer Kurzgeschichten. Seine Talkformate und Dokumentarfilme machten ihn als kompetenten und humorvollen Gesprächspartner bekannt. Er schrieb die Texte der Musicals »Amazing Grace« und »Martin Luther King«. Der evangelische Theologe ist ein vielgefragter Fachreferent für kulturelle, sozialethische und kirchliche Themen. Er ist seit über 40 Jahren verheiratet, hat zwei erwachsene Töchter und lebt in der Nähe von Stuttgart.



Und hinterher Helden

Von Männern, die ihrer Zeit voraus waren

144 S., Hardcover mit Leseband
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1522-8

Kurzweilig erzählt Andreas Malessa von Männern, denen die Geschichte erst verspätet recht gab. Von Männern, die posthum wirkungsvoller wurden, als sie zu Lebzeiten je waren.

Er zeigt, dass auch Genies durch Durststrecken mussten und in Sackgassen gerieten, Rück- und Fehlschläge und Sinnkrisen zu überstehen hatten, ja scheinbar scheiterten, bevor ihre Bedeutung schließlich doch erkannt wurde.





© giulio_fornasar/ shutterst ock

»Von Herzen – möge es zu Herzen gehen«

LUDWIG VAN BEETHOVEN

»Was ist Musik?« fragt der große Dirigent Sergiu Celibidache – und gibt die überraschende Antwort: »Das ist Musik.« Für Musik gibt es keine Definition – sie ist außerhalb des Denkens. Der größte Zauber der Musik ist hingegen, dass sie uns für einen Augenblick vergessen lässt, wo wir sind – und uns daran erinnert, wer wir sind. Oder wie es der Komponist Igor Stravinsky ausdrückt: »Die Musik ist der einzige Bereich, in dem der Mensch die Gegenwart realisiert.« Und das wiederum hat sie mit Glück gemein – existiert doch auch Glück nur im Augenblick ...

Für den Theologen und Musikwissenschaftler Meinrad Walter ist Musik »ein Hauch von Gottheit«. Sie hat ihn inspiriert, Gedanken von großen Musikerinnen und Musikern zu sammeln, die über Musik nachgedacht und geschrieben haben – und die Musik mit ihrem Instrument oder ihrer Stimme täglich erklingen lassen. Jetzt gibt es sein Buch in einer Neuausgabe – mit Texten von Leonard Bernstein, Gidon Kremer, Bobby McFerrin, Yehudi Menuhin, Arvo Pärt, Anne-Sophie Mutter, Olivier Messiaen, Nikolaus Harnoncourt u. v. m. Ein Geschenk für alle, die Musik machen, hören und lieben!

TEXTAUSZUG:

GIDON KREMER

Die Berührung

Die Probe zum Violinkonzert von Brahms in Osnabrück ging zu Ende. Ich befand mich, mit meinem Instrument in der Hand, auf dem Weg zur Bank mit dem Geigenkasten. Da sprach mich eine Frau an, die von einem Kind begleitet wurde. Das Mädchen sollte mir etwas vorlesen. Es begann ein Gedicht auf Russisch.

Plötzlich nahm ich wahr, dass das reizende junge Geschöpf blind war. Später erfuhr ich, dass es von Geburt an nie das Tageslicht gesehen und das Gedicht nach dem Gehör gelernt hatte. Seine Mutter fragte mich, was ich für eine Geige spiele. »Eine Stradivari«, antwortete ich etwas verlegen. »Stell dir vor«, sagte sie zum Mädchen, »zum ersten Mal hast du eine echte Stradivari gehört.« Dann wandte sie sich zu mir und fragte, ob ihre Tochter die Geige anfassen dürfe. »Natürlich«, sagte ich. Das Mädchen begann tastend mit seinen Fingern über die ganze Geigenfläche zu wandern; mit äußerst sachten Bewegungen, als ob es einen lieben Menschen zu erkennen versuche. Dem Gesicht waren dabei Aufregung und Begeisterung deutlich anzumerken. Die geschlossenen Augen standen dazu in schmerzhaftem Widerspruch.

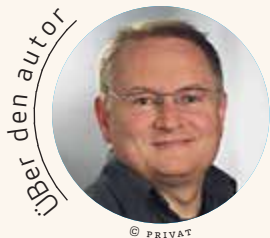
Noch am gleichen Abend, als ich das Instrument zum Konzert auspackte und die ersten Töne darauf spielte, hatte ich das Gefühl, es sei von einem besonderen Geist beseelt. Das Nachspüren des Violinkörpers offenbarte dem Mädchen ein Geheimnis. Ihre Behutsamkeit übertrug sich auf die Stradivari, die Sehnsucht und Vertrauen an mich weitergab. Der Kontakt war für uns beide mehr als eine Berührung gewesen. Die vielen Obertöne, die sich an diesem Abend im Saal verbreiteten, zeugten von einer besonderen Kraft.



Magische Worte

Ein Leben mit Gedichten
376 S. mit 35 s/w-Abbildungen
Hardcover mit Leseband
€ 38,- [D] / ISBN 978-3-8436-1640-9

»Sage mir, welche Gedichte du liebst, und ich sage dir, wer du bist.« Karl-Josef Kuschel stellt in diesem Band Gedichte von zwanzig Autorinnen und Autoren vor. Sie handeln von den großen Themen des Lebens: von Liebe und Tod, vom Willen zur Freiheit und der Hoffnung, von Fragen nach Gott und Augenblicken der Gegenwart.



© PRIVAT

Dr. Meinrad Walter,

Studium der Theologie und Musikwissenschaft in Freiburg und München. Seit 2008 Lehrauftrag für Theologie/Liturgik an der Musikhochschule Freiburg, 2012 zum Honorarprofessor ernannt. Von 2013 bis 2025 stellvertretender Leiter im Amt für Kirchenmusik der Erzdiözese Freiburg. Zahlreiche Workshops und Publikationen zu Musik und Spiritualität.

Ein Hauch der Gottheit ist Musik
Gedanken großer Musikerinnen und Musiker
96 S., zweifarbig, Hardcover
€ 16,- [D] / ISBN 978-3-8436-1675-1



Die Philosophie der Hundertjährigen
und andere Geschichten
vom Geheimnis des Glücks
Vorwort von Willi Hoffsummer
184 S., Hardcover mit Leseband
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1670-6

»In fantasievollen Geschichten hat Heribert Haberhausen Spuren gelegt, die zum ersehnten Glück führen. Es gelingt ihm, in neue Begebenheiten auch alte Weisheiten einfließen zu lassen. Auf dem Weg zum Glück lernen wir, wie man Brücken zueinander bauen kann ...« Willi Hoffsummer

Advent voller Hoffnung:

LICHTBLICKE

für die dunkle Zeit des Jahres

Den Stern wahrnehmen, in sich und außerhalb. Aufbrechen. Das Vertraute hinter sich lassen. Zweifel aushalten. Schritte tun ins Ungewisse, getrieben von der Sehnsucht nach Verwandlung, getragen von der Hoffnung auf Sinn und Erfüllung. Diese sechs adventlichen Inspirationen bewegen sich auf weihnachtlichen Wegen hin zur Krippe, um dem Wunder der Geburt näher zu kommen.

Der Adventskalender für alle, denen die (Vor-)Weihnachtszeit zu laut geworden ist. Kleine Texte mit großer Wirkung! ▼



Marie-Pasquale Reuver
Ein bisschen Advent
40 S., vierfarbig, geheftet
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-8436-1679-9



Ewelina Bajor / Martin Föhn /
Dag Heinrichowski SJ (Hg.)
Einfach beten!
Das Gebetstagebuch für die Advents-
und Weihnachtszeit
160 S., Hardcover mit Leseband
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1669-0

einfach beten! ist eine Initiative der Jesuiten und lebt aus der Spiritualität des Ordensgründers Ignatius. ◀



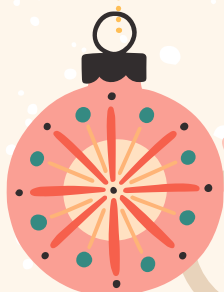
Andrea Schwarz
Wilde Weihnachten
 Ein ungezählter Adventskalender
 48 S., vierfarbig, geheftet
 € 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1674-4

▲ Die Impulstexte von Andrea Schwarz begleiten durch den Advent als Einladung, Freude am Lebendigen zu genießen.



Max Bolliger
Wunder geschehen ganz leise
 24 Weihnachtsgeschichten
 Yvonne Hoppe-Engbring (Illustrationen)
 160 S., vierfarbig, Hardcover mit Leseband
 € 16,- [D] / ISBN 978-3-98700-237-3

Weihnachten aus der Perspektive der Hirten, der Tiere, der Kleinen und Schwachen. 24 kurze Geschichten über den Kern von Weihnachten.



Beate Schlumberger
Auf weihnachtlichen Wegen
 Mit Gedichten, Gedanken und Impulsen
 Eschbacher Adventskalender 2026
 48 S., vierfarbig, geheftet
 € 18,- [D] / ISBN 978-3-98700-234-2

Dieser Adventskalender kommt dem Wunder der Geburt auf ganz verschiedenen Wegen näher.

► Gedichte und Gedanken für die Zeit, wenn in dunkler Nacht ein ganz besonderer Stern erwacht und eine Spur aus Licht und Zuversicht legt.



Thomas Knodel
Licht voraus!
 VorFreude Richtung Weihnachten
 48 S., vierfarbig mit Fotos, Hardcover
 € 10,- [D] / ISBN 978-3-98700-248-9
Staffelpreise – siehe
shop.verlagsgruppe-patmos.de

WEIHNACHTS- ZAUBER

mit Jane Austen

Weihnachten 1795 – Jane Austen verliebt sich das erste Mal! Ein Buch voller Romantik und Genuss – für alle, die Weihnachten mit Jane Austen erleben möchten: Dieses Buch entführt uns in das England der Regency-Zeit, in festlich geschmückte Salons bei Kerzenschein und zur gemütlichen Tea Time vor dem Kamin. Von Apfelpunsch mit Zimt und Sahne, zarten Baiser-Küssen, saftigem Christmas Cake mit Früchten und Nüssen bis hin zu Eggnog-Kuchen mit Sternenplätzchen – köstliche Rezepte für winterliches Gebäck, festliche Kuchen und wärmende Getränke. Ein stimmungsvoller Begleiter für die Winterzeit, der mit einer romantischen Jane-Austen-Liebesgeschichte und köstlichen Rezepten in eine nostalgische Welt voller Genuss und Gefühl entführt.



DEZEMBER

»Jane, nun reich mir doch bitte das Mehl! Und hast du heute Morgen die Nüsse geknackt, wie ich es dir aufgetragen habe?

Oder hast du wieder einmal die Zeit vergessen, weil du dir noch einen Gedanken notieren musstest? Ach, ich wünschte, deine Schwester wäre hier. Sie ist die praktisch Veranlagte von euch beiden«, seufzte Janes Mutter.

»Wie soll ich arme Frau denn nur mit deiner Hilfe die Früchtekuchen rechtzeitig fertigbekommen? Wir haben schon den 2. Dezember und wir benötigen mindestens fünfzehn Christmas Cakes für Gäste und zum Verschenken an die ärmeren Gemeindemitglieder. Wie soll das nur gehen!«

Jane, die ihrer Mutter währenddessen schweigend das Mehl gereicht hatte, fragte sich zum wiederholten Male, warum ihre Mutter darauf bestand, die Früchtekuchen selbst zuzubereiten, statt dies der Köchin zu überlassen. Sie nutzte die nun entstehende Pause, um endlich zu Wort zu kommen:

»Nun, verehrte Mutter, wenn ich erst einmal verheiratet bin, wie du es dir wünschst, wirst du die Christmas Cakes nicht nur ohne Cassandra, sondern auch ohne mich zubereiten müssen. Ich schlage vor, du gewöhnst dich schon einmal daran.«



Christmas Cake

mit Nüssen und Trockenfrüchten

REZEPT

- 1.) Die Feigen und die Pflaumen klein schneiden. Zusammen mit den Sultaninen, den Cranberrys, dem Portwein, dem Orangenabrieb, dem Lebkuchengewürz und dem Zuckervermischen. Abgedeckt über Nacht ziehen lassen.
- 2.) Den Ofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Backform (ca. 20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen.
- 3.) Das Leinsamenmehl mit 180 ml Wasser verrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. Die Butter unter die Fruchtmischung rühren. Die Leinsamen mit dem Mandelmehl und dem Buchweizenmehl zugeben und alles gut vermengen. In die Form füllen und glatt streichen. Mit den Paranüssen, den Pekannüssen, den Macadamianüssen und den Pistazien belegen und ca. 2 Stunden backen. Eine Stäbchenprobe vornehmen.
- 4.) Noch warm mit dem Brandy bepinseln, dann auskühlen lassen. Den Christmas Cake in kleine Stücke geteilt servieren.

ZUTATEN

100 g Trockenfeigen
250 g Trockenpflaumen
100 g Sultaninen
100 g getrocknete Cranberrys
100 ml Portwein
2 TL Abrieb einer Bio-Orange
2 TL Lebkuchengewürz
120 g brauner Zucker
2 EL Leinsamenmehl

185 g weiche Butter
120 g Mandelmehl
120 g Buchweizenmehl
50 g Paranüsse
50 g Pekannüsse
50 g Macadamianüsse
50 g Pistazien
2 EL Brandy



Ich kann es gar nicht erwarten, bis es Weihnachten ist und endlich die Bälle und Weihnachtsfreuden beginnen!

Weihnachten bei Jane Austen

Eine romantische Liebesgeschichte mit stimmungsvollen Rezepten für die Winterzeit
152 S., mit zahlreichen Fotos und nostalgischen Illustrationen
Hardcover mit Goldprägung
€ 29,- [D]
ISBN 978-3-7995-2196-3



A person with their back to the camera, wearing a dark green long-sleeved shirt and jeans, stands in a field of tall, golden-brown grass. They are holding a woven basket filled with red apples. In the background, there are several trees, some with bare branches and others with green leaves, under a soft, hazy sky. The overall mood is peaceful and autumnal.

Der Duft *des HERBSTES*

Endlich Herbst! Endlich ist die Luft wieder frisch und klar. Beim Spazieren durch die Wälder rascheln die bunten Blätter unter den Füßen, Nebel zieht über die Felder und bald verzaubert der erste Frost die Welt!

Herbstzeit heißt aber auch: Jetzt beginnt wieder die Zeit der echten Wohlfühlküche. Drinnen duftet es nach heißen Suppen, würzigen Eintöpfen, Ofengerichten und frisch gebackenem Brot. Süße Leckereien mit Äpfeln, Schokolade und feinen Gewürzen machen lange Herbst- und Winterabende noch behaglicher. Dieses Buch lädt dazu ein, die kalte Jahreszeit mit köstlichen vegetarischen Gerichten, Wärme und ganz viel Gemütlichkeit zu genießen.

ONE-POT- SÜSSKARTOFFEL-PENNE

REZEPT

ZUTATEN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
220 g Süßkartoffeln
1 Zweig Thymian
(alternativ Rosmarin)
50 g Baby-Spinat
3 EL Olivenöl
200 g Penne
550–600 ml Gemüsebrühe
2–3 EL Crème fraîche
45 g geriebener Parmesan
1 Prise Muskatnuss
Pfeffer
Salz
5 Champignons (optional)

- 1.) Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Süßkartoffel schälen und grob raspeln. Die Thymianblätter (oder Rosmarinnadeln) vom Zweig lösen. Den Spinat waschen.
- 2.) Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Thymianblätter kurz anbraten, dann die Süßkartoffel hinzugeben und 5 Minuten unter Rühren anbraten.
- 3.) Die Penne und die Gemüsebrühe hinzufügen, umrühren und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
- 4.) Wenn die Pasta al dente ist, die Crème fraîche, den Parmesan, den Spinat, den Muskatnussabrieb sowie Salz und Pfeffer unterrühren.
- 5.) Wer mag, schneidet die Pilze in feine Würfel und brät sie in einer Pfanne in etwas Öl knusprig an. Die Pasta auf Teller verteilen und ggf. mit den Pilzen servieren.



Herbstgenuss & Winterliebe

Vegetarische Seelenwärmer
168 S. mit zahlreichen Fotos,
Hardcover

€ 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-2194-9



KATHRIN SALZWEDEL & RAMIN MADANI

Herbstgenuss
& Winterliebe

THORBECKE

Vegetarische Seelenwärmer



Kathrin Salzwedel

ist mit ganzem Herzen Foodbloggerin, Köchin, Fotografin, Bäckerin und Partnerin. Sie liebt es, ihre Follower und Leser mit immer wieder neuen kreativen, meist einfachen und vegetarischen Rezepten zu begeistern. Dabei liebt sie besonders Gebackenes und sämtliche Arten von Desserts, denn diese isst sie selbst sehr gern, und die Zubereitung, das Arrangement der Speisen und das Fotografieren bereiten ihr daher besonders große Freude.

Ramin Madani

liebt besonders die spontane Zubereitung von herzhaften Speisen und die Vielfalt und die Herausforderungen, stets neue Rezepte zu kreieren. Dabei hilft ihm auch, dass er multikulturell aufgewachsen ist. So kommt er schon in frühester Kindheit in die Töpfe der Welt blicken und Gefallen an den verschiedensten Zutaten und Zubereitungsweisen finden.

Zusammen sind sie ein gutes Team, das sich gegenseitig unterstützt und prima ergänzt. Sie bloggen auf www.klaraslife.com oder auf Instagram @klaraslife. Bei Thorbecke erschienen von ihnen bereits die Kochbücher »Klaraslife«, »Wurzelgemüse«, »Warm & süß – Nachtische aus dem Ofen« sowie »Äpfel, Birnen & Quitten«.

Über die Autoren



© PRIVAT

Immer auf VORRAT



Einkochen, Einlegen, Fermentieren, Dörren – Lebensmittel haltbar machen klingt für viele immer noch nach Not und Nachkriegszeit – und nach Arbeit sowieso. Weshalb der ganze Aufwand, wo doch der Supermarkt um die Ecke ist ... Wer so denkt, verkennt: die Welt des Haltbarmachens umfasst einen wahren Reichtum an Köstlichkeiten und Geschmackserlebnissen, die sich in keinem Supermarktregal finden. Beinahe unendlich die Vielfalt der Konfitüren, Pasten, Saucen, Sirupe oder Liköre – und die Ideen und Rezepte, die sich damit kreieren lassen: Ob Salzzitronen, Essige, die mit Aprikosen oder Zwetschgen aromatisiert sind, Dressings etwa mit Sesam und Ingwer oder geröstete Tomaten-

sauce ... Und – kein künstlicher Konservierungsstoff ruiniert den Geschmack! Carolin Jahn, die für ihr Leben gerne einkocht, dörft und fermentiert, möchte auf einen weiteren Vorteil vom Haltbarmachen nicht mehr verzichten: »Im Keller oder Vorratsschrank finde ich einen Vorrat an eingekochten Saucen oder eigene Salatsaucen, ohne jedes Mal lange in der Küche stehen zu müssen. Vor allem aber koche und lege ich ein, weil es mir Freude macht zu sehen, was aus einer Handvoll einfachster Zutaten und einem Einmachglas so alles Leckeres entstehen kann.« Ihre besten Rezepte hat sie für uns nun in ihrem neuen Buch zusammengestellt.

MIXED TACO PICKLES

- 1.) Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das restliche Gemüse waschen, putzen und ebenfalls in feine Streifen, Ringe oder Stifte schneiden.
- 2.) Alle restlichen Zutaten mit 150 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und weiterköcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat.
- 3.) Das rohe Gemüse auf die zuvor sterilisierten Gläser verteilen (dicht an dicht, aber ohne zu stopfen).
- 4.) Den noch heißen Essigsud über das Gemüse gießen, bis alles bedeckt ist. Die Gläser sofort verschließen und abkühlen lassen.

TIPP Für etwas weicheren Rotkohl diesen in feine Streifen schneiden, in einer großen Schüssel mit etwas Salz mischen und mit den Händen durchkneten.

ZUTATEN

2 kleinere rote Zwiebeln	300 ml heller, milder
1/2 kleinerer Rotkohl	Essig (mindestens 5 %
(entspricht etwa 250 g)	Säuregehalt)
3-4 Radieschen	25 ml Limettensaft
2 kleinere Karotten	50 g Zucker
1/2 Salatgurke	1 TL Salz
1-2 milde grüne Peperoni	2 TL Senfkörner

HALTBARKEIT, AUFBEWAHRUNG & VERWENDUNG

Die Mixed Taco Pickles am besten vor dem ersten Verzehr mindestens 24 Stunden ziehen lassen. Im Kühlschrank aufbewahrt, sind diese bis zu 1 Woche haltbar und schmecken besonders zu Tacos, Sandwiches oder Bowls.

REZEPT



Über die Autorin



© PRIVAT

Carolin Jahn

ist leidenschaftliche Hobbyköchin und -bäckerin. Sie lebt mit ihrer Familie im beschaulichen Schwäbisch Gmünd. Ihre Liebe zum saisonalen Kochen und Backen teilt sie seit 2018 in ihrem Garten- & Food-Blog »Parzelle14«. Dort schreibt Carolin über all das, was sie bewegt und kreativ werden lässt. Hier findet man Anleitungen und Ideen rund um den Garten, den Anbau von Gemüse sowie Rezepte, die perfekt auf die jeweilige Saison und Jahreszeit abgestimmt sind.

Haltbarmachen mit Genuss

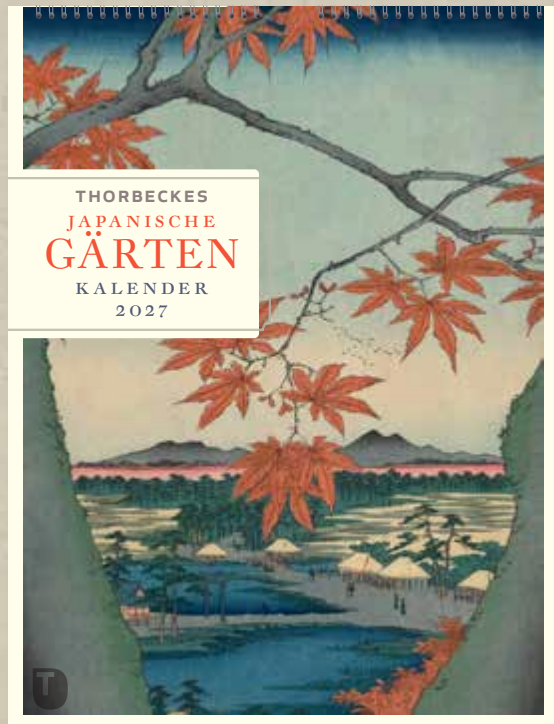
Einkochen und Einlegen
– meine besten Rezepte
184 S. mit zahlreichen Fotos,
Hardcover
€ 28,- [D]
ISBN 978-3-7995-2118-5



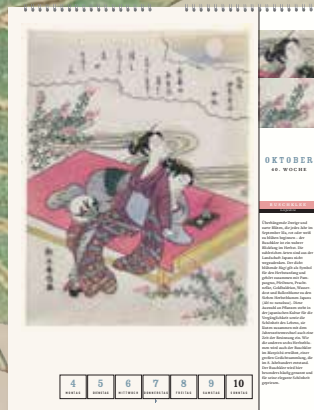
THORBECKES

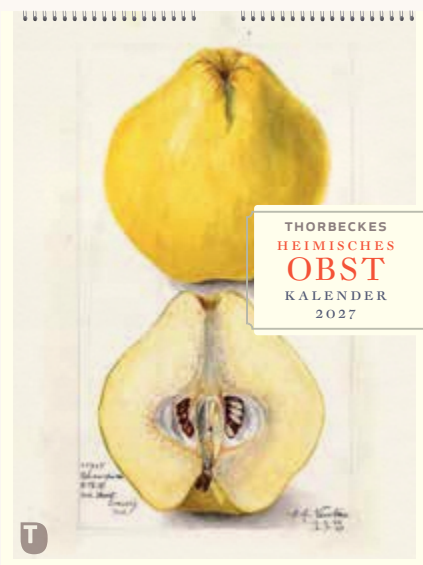
historische Wochenkalender

Japanische Gärten sind eine ganz besondere Mischung aus Natur und Tradition. In farbigen Holzschnitten japanischer Meister wird die Gartenkunst Japans auf wunderbare Weise eingefangen – von der Kirschblüte über das Drachenfest bis zum schneebedeckten Garten!



**Thorbeckes
Japanische-Gärten-Kalender 2027**
56 Blätter mit historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 24,-- [UVP] / ISBN 978-3-7995-2179-6





Thorbeckes heimisches Obst-Kalender 2027

56 Blätter mit historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 24,- [UVP] / ISBN 978-3-7995-2164-2

Woche für Woche erzählt ein Kalenderblatt in kurzen, informativen Texten von der Vielfalt heimischer Obstsorten wie Apfel, Pfirsich und Stachelbeere – aber auch von weniger bekannten wie etwa Mispel oder Traubenkirsche.

Mit prachtvollen historischen Abbildungen führt der Thorbecke Gewürze-Kalender durch das Jahr 2027 und bietet Woche für Woche Wissenswertes über die vielfältige Welt der Gewürze.



Thorbeckes Gewürze-Kalender 2027

56 Blätter mit historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 24,- [UVP] / ISBN 978-3-7995-2165-9



Thorbeckes Küste-und-Meer-Kalender 2027

56 Blätter mit historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 24,- [UVP] / ISBN 978-3-7995-2180-2

Muscheln oder Seesterne, Quallen oder Krabben, Möwen und Seeschwalben, Strandhafer und Dünngras – lernen Sie 53 dieser ganz besonderen Tiere und Pflanzen kennen, in historischen Abbildungen und unterhaltsamen Texten.

Die Welt des Fahrrads ist reich an Geschichte und Geschichten, an technischen Erfindungen und an großen Momenten des Radsports. Eingefangen in leuchtend farbige Plakate und mit unterhaltsamen Texten begeistert der neue Fahrrad-Kalender erneut Woche für Woche!



Thorbeckes Fahrrad-Kalender 2027

56 Blätter mit historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 24,- [UVP] / ISBN 978-3-7995-2178-9

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

VERLAGSGRUPPE PATMOS

c/o Kundenservice

Hauptstr. 37

D-79427 Eschbach

Bestell-Nr. 900700



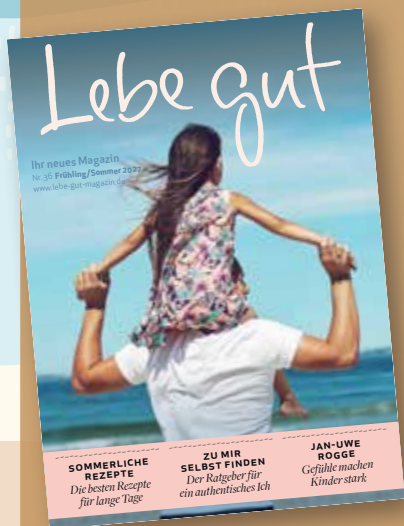
**Wenn es nur einmal
so ganz stille wäre**

Winterspaziergang mit Rilke
120 S. mit zahlreichen
Illustrationen
Hardcover mit Goldprägung
€ 18,- [D]
ISBN 978-3-7995-2195-6

*In der kalten Jahreszeit offenbart
sich die Welt in ihrer klarsten
Schönheit – und in ihrer tiefsten
Stille. Rainer Maria Rilkes
Wintergedichte fangen genau diesen
Zauber und die leisen Momente des
Innehaltens ein.
Dieses Büchlein vereint Rilkes schönste
Wintergedichte mit wunderschönen
Illustrationen. Ein Leseerlebnis für
besinnliche Momente.*

*Wenn es
nur einmal
so ganz
stille wäre ...*

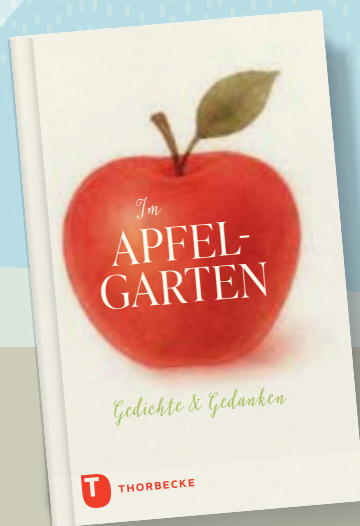
SCHON JETZT VORMERKEN:
Die Frühlingsausgabe



erscheint im
März 2027

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit beigehefteter
Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE



Im Apfelgarten

Gedichte und Gedanken
64 S. mit zahlreichen
Illustrationen
Hardcover mit Prägung
€ 12,- [D]
ISBN 978-3-7995-2183-3

*Dieses bezaubernde Büchlein
versammelt die schönsten
Apfelgedichte von Dichtern und
Dichterinnen wie Rainer Maria Rilke,
Johann Wolfgang von Goethe, Khalil
Gibran, Eva Strittmatter, Sarah
Kirsch, Hilde Domin, Rose Ausländer
und vielen mehr.*

