

# Lebe gut



Ihr neues Magazin

Nr. 32 **Frühjahr/Sommer 2025**

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

---

## **YOGA ET LABORA**

*Spiritualität mit Körper,  
Geist und Seele*

## **MUTIG IN DIE WELT GEHEN**

*Wider Angst  
und Verzagtheit*

## **ESSEN IST LEBEN**

*Himmlischer Genuss  
vom Land*



© PRIVAT



© CLAUS H. GODBERSEN/UNSPLASH

*Tobe Welt und springe.  
Ich stehe hier und singe  
in gar sich'rer Ruh.*

Liebe Leserinnen und Leser,

nichts ist ein so verlässlicher Frühlingsbote wie das vielstimmige Konzert der Vögel am frühen Morgen. Ihr Gesang, Gezwitscher, Gezirpe, Geträller und Getriller kündigt das nahende Ende der Nacht an, den Anbruch eines neuen Tages – und nach den Stürmen und der Starre des Winters – den Beginn einer neuen Jahreszeit.

Nichts hält die kleinen gefiederten Freunde auf. Mag die Welt sein, wie sie will, mögen Wetter kommen und gehen. Auf die Vögel ist Verlass, nichts bringt sie aus der Ruhe. Einer inneren Stimme folgend, erheben sie ihre Stimmen und singen aus voller Kehle, als ginge es um ihr Leben. Und es verhält sich wirklich so. Auch wenn wir das gerne glauben würden: Vögel singen nicht zum Vergnügen oder aus purer Freude und Leichtigkeit. Das vielleicht auch. Vor allem aber locken sie damit eine Partnerin an. In ihrem Gesang erklingt die Stimme der Sehnsucht nach Leben – und er dient letztlich ihrem Überleben.

Ich empfinde das als einen feinsinnigen Hinweis auf ein gutes Leben. Johann Franck hat es so formuliert (und Johann Sebastian Bach dann

später vertont): »Tobe Welt und springe. Ich stehe hier und singe in gar sich'rer Ruh.« Franck wusste, was er da dichtete. Die Verse entstanden 1653 mitten im 30-jährigen Krieg, einer der dunkelsten Epochen europäischer Geschichte. Mag die Welt sein, wie sie will. Mag sie wüten und im Wahnsinn von Kriegen, Krisen und Katastrophen wanken. Entscheidend ist, Ruhe zu bewahren und die Zuversicht und innere Stabilität nicht zu verlieren. In ihnen steckt die Kraft hinzustehen, seine Stimme zu erheben und dem Wüten der Welt zum Trotz das Lied des (eigenen) Lebens anzustimmen. Das geschieht dann vielleicht auch nicht nur aus Vergnügen und purer Freude, aber aus einem tiefen Wissen darum, was uns leben und letztlich überleben lässt.

*Lebe gut* lädt Sie ein, denn vielleicht inspiriert auch Sie das Beispiel unserer gefiederten Freunde,

Ihr Ulrich Peters  
VERLAGSGRUPPE PATMOS  
Vorstand

# Inhalt

## YOGA

- 4 Yoga et labora**  
*Christliches Yoga – beten mit Leib und Seele.*  
*Nina-Maria Mixtacki im Interview*

## LEBENSHILFE

- 6 Erholung beginnt im Kopf**  
*Tiefenentspannung mit Alpha-Relaxing*



- 8 Angst bewältigen**  
*Elisabeth Raffauf: Wie wir unsere Kinder  
in unsicheren Zeiten stärken können*

## LEBEN

- 10 Was uns trägt**  
*Unsere Neuerscheinungen zur Spiritualität*
- 12 Versetze den Berg**  
*Mit Mut und Neugier zu neuen Ufern*
- 14 Kraftort Garten**  
*Warum ein Garten glücklich macht*

## LEIB & SEELE

- 16 Essen ist Leben**  
*Himmlicher Genuss vom Land mit  
Lena Fuchs*
- 18 Im Garten mit Jane Austen**  
*It's Tea Time! Rezepte und Zitate aus  
der Zeit der Regency*



## 99 DINGE, DIE ZU WISSEN LOHNT

- 20 Marc Aurel & die Philosophie  
der Gelassenheit**  
*Von Stoikern und der Lehre vom Glück*

## FRÜHLINGSERWACHEN

- 22 Auf leichten Schwingen ...**  
*Neuerscheinungen zum Frühling*
- 24 Der rätselhafte Subkontinent  
Indien von innen verstehen**

Lebe gut gibt's auch zum Hören!



PODCAST



# BETEN *mit* Leib & Seele

**N**ina-Maria Mixtacki ist Pfarrerin einer Gemeinde in Sachsen – und sie ist Yogalehrerin. Man könnte also sagen: Nina-Maria Mixtacki hat zwei Missionen. Wobei ihre eigentliche Mission ist, beides zu verbinden: Mit ihrem Angebot des christlichen Yoga möchte sie den christlichen Glauben und die christliche Spiritualität sinnlich und körperlich erfahrbar machen, jenseits vom typischen Geruch alter Gemäuer und

unbequemen Kirchenbänken. Denn Gott, so Ihre Überzeugung, kann man nicht nur in der Ruhe, sondern auch in der Bewegung begegnen – indem Körper, Geist und Seele angesprochen werden. In ihrem Inspirationsbuch mit vielen Schritt-für-Schritt-Anleitungen lädt sie all diejenigen ein, die sich eine tiefere, körperlichere Ebene in ihrer Spiritualität wünschen.



**Yoga et labora**  
Beten mit Leib und Seele.  
Christliches Yoga für Anfängerinnen  
und Fortgeschrittene  
224 S., vierfarbig mit zahlreichen  
Fotos, Flexcover,  
€ 24,- [D] / ISBN 978-3-8436-1538-9

**LEBE GUT:** Wer je eine Gospelmesse besucht hat, weiß, dass man den christlichen Glauben durchaus auch sinnesfroher leben und feiern kann, als wir es aus unseren Breiten kennen. Frau Mixtacki, Sie sind Pfarrerin und haben Ihren eigenen Weg gefunden, die christliche Spiritualität neben Kopf und Verstand auch um den Körper und die Sinne zu erweitern ...

Nina-Maria Mixtacki: In der Tat – denn ich hatte und habe einen Traum: Ich träume von einem christlichen Glauben, von christlicher Spiritualität, die mich ganzheitlich anspricht – meinen Körper, meine Seele, meinen Geist. Ich wünsche mir Angebote, die über das kognitive Verstehen hinausgehen und mir Gott sinnlich und körperlich erlebbar, greifbar, spürbar machen. Für die einen ist es der Gospelgesang, andere finden Spiritualität im Pilgern – mein Weg und Angebot ist Yoga, das eine ideale Verbindung von Bewegung und Ruhe, Herausforderung und Entspannung ermöglicht. Man könnte auch sagen: Yoga ist ein Weg, mit dem Körper zu beten.

**Nun liegt die Wiege des Yoga bekanntermaßen in Indien, wird also eher mit dem Buddhismus oder Hinduismus in Verbindung gebracht. Wie lässt sich die Yoga-Philosophie mit dem christlichen Glauben in Einklang bringen?**

Das stimmt, Yoga ist vor vielen hundert Jahren in Indien entstanden. Wir kennen einen sehr alten Text, der Yoga beschreibt: das Yoga Sutra Patanjali. Doch Yoga ist natürlich nicht auf dem Stand von vor über 1.500 Jahren stehen geblieben, sondern hat sich weiterentwickelt. Besonders zu der Zeit, da Indien eine englische Kolonie war, haben sich indische und westliche Traditionen vermischt. Yoga kam im 19. Jahrhundert in die westliche Welt und wurde dort adaptiert und auch zu einem großen Teil von seinem Ursprung entfremdet – vieles hat dabei mit Erleuchtung im religiösen Sinn nichts mehr zu tun. Das Yoga, das wir machen, ist nicht automatisch Hinduismus oder eine andere Religion. Das Yoga, das wir heute zumeist praktizieren, hat sich zu großen Teilen von jedem religiösen Kontext gelöst.

Aber das ist nicht alles. Ich kann Yoga eben unkompliziert auch wieder mit religiösen Inhalten füllen. Auch mit christlichen!

**Christliches Yoga, seien wir ehrlich, wird womöglich von manchen als zeitgeistig, gar beliebig abgetan. Was lässt sich darauf entgegnen?**

Yoga ist für mich die Kombination aus Atemübung, Körperübung und Meditation. Atemübung und Meditation wiederum sind etwas ur-christliches, also keinesfalls »zeitgeistiges«. Und beides spielt seit den ersten Jahrhunderten nach Christus eine Rolle und hat sich über Jahrhunderte gehalten. Denken Sie an die Mystik. Denken Sie an Klöster. Das Wissen, dass ich mit meinem ganzen Körper ein Geschöpf Gottes bin, ist in der gesamten Bibel vorhanden.

**Yoga ist nicht gleich Yoga – erfährt man bei der Lektüre Ihres Buchs. Für welche Form haben Sie sich entschieden? Und sind die von Ihnen beschriebenen Yoga-Übungen auch für durchschnittlich Trainierte, gar ältere Menschen zu bewältigen?**

Ich habe bewusst verschiedene Formen in das Buch integriert. Ich selbst möchte mich auch in meiner persönlichen Yoga-Praxis nicht für eine einzige Art des Yoga entscheiden, sondern genieße dessen Vielfalt. Und genau davon wollte ich auch etwas in die Übungen des Buches einfließen lassen. Die Übungen sind für durchschnittlich Trainierte problemlos zu bewältigen und werden im vorderen Teil auch ausführlich erklärt. Und wenn es doch mal eine Übung gibt, die nicht für den/die Einzelne passt, gibt es immer Möglichkeiten, diese einfach individuell anzupassen.

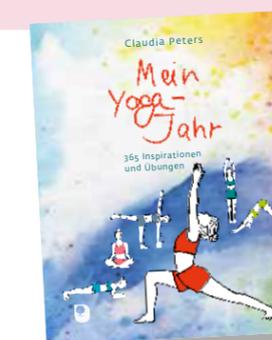
**Würden Sie mir zustimmen, dass christliches Yoga also ein vielversprechender Weg ist, eine neue spirituelle Glaubenserfahrung mit einer für viele bislang unbekanntenen neuen Körpererfahrung zu verbinden?**

Dem stimme ich voll und ganz zu. Ich bin gespannt, wohin sich das Thema christliches Yoga entwickeln wird.



## Nina-Maria Mixtacki

geb. 1989, ist seit 2020 Pfarrerin in Mittweida. Die studierte Theologin und Wirtschaftspädagogin kam über den Unisport zum Yoga. Aus dem anfänglichen Interesse während des Studiums wurde ein Beruf: Heute unterrichtet die zertifizierte Yogalehrerin selbst, u.a. in kirchlichen Kontexten neben und in ihrem Beruf als Pfarrerin.



Claudia Peters  
**Mein Yoga-Jahr**  
365 Inspirationen und Übungen  
304 S., vierfarbig mit Illustrationen,  
Hardcover  
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-98700-102-4

*Yoga ist viel mehr als bloßes Workout: Dieses Buch lädt Sie für ein ganzes Jahr ein, sich jeden Tag Zeit für eine Yogaübung zu nehmen, sich von einem spirituellen Text inspirieren zu lassen, oder beides miteinander zu verbinden. Wer Yoga übt, hat die Chance, ganz im Hier und Jetzt anzukommen, durch den Atem Körper und Geist zu verbinden und sich selbst etwas Gutes zu tun. Claudia Peters hat wohlthuende Übungen zusammengestellt, die sich mit den detaillierten Beschreibungen und Zeichnungen leicht nachvollziehen lassen.*

# Tiefenentspannung durch Alpha-Relaxing



Stress, Sorgen, Ängste, Zweifel – kennt jeder von uns. Meist treten diese negativen Gefühlszustände nur temporär auf, oft genug werden sie aber auch zum ständigen Begleiter. Schlaflosigkeit, Grübelzwänge, Kopfschmerzen und innere Unruhe sind die Folge – und verhindern ihrerseits eine Entspannung. Die Stress-Symptome verstärken sich, ein Teufelskreis entsteht.

Für den Pädagogen und Psychotherapeuten Heinz-Peter Röhr liegt das ursächliche Problem dafür in der Unfähigkeit, in einen entspannten

Zustand zu gelangen. Hilfreich wäre also eine zuverlässige Entspannungsmethode – wie sie etwa Alpha-Relaxing bietet. Genau diese Methode hält er für hoch wirksam, nicht zuletzt, weil sie sich von jedem leicht erlernen lässt. Bereits nach kurzer Anwendung ist die entspannende Wirkung zu spüren, bei regelmäßigem Training und Integration in den Alltag verbessert sich die gesamte Lebensqualität. Stress, Ängste oder körperliche Beschwerden wie Schmerzen oder Bluthochdruck können verringert oder ganz aufgelöst werden.

## Alpha-Wellen

Alpha-Wellen nennt man die heilsamen Schwingungen, die unser Gehirn im entspannten Zustand erzeugt. Mittels eines Elektroenzephalogramms (EEG) können die feinen elektrischen Wellen, die das Gehirn ständig produziert, gemessen werden. Wenn wir uns in eine tiefe meditative Seelenlage begeben, befindet sich unser Geist im Alpha-Zustand. Mit Alpha-Relaxing wird dieser Zustand leicht und immer wieder erreicht. Beide Gehirnhälften werden ins Gleichgewicht gebracht.

## Was ist Alpha-Relaxing?

Quasi »auf Knopfdruck« in einen entspannten Zustand zu geraten – ist für Stressgeplagte eine Wunschvorstellung. Doch von Anspannung auf Entspannung »umzuschalten«, ist meist nicht ohne gezielte Anleitung und Übung möglich. Viele bleiben angespannt. Ruhe, innerer Frieden und Harmonie stellen sich nicht ein. Mit Alpha-Relaxing sind positive, tiefe Veränderungen der gesamten Lebensvorgänge zu erreichen. Bei regelmäßigem Training wird Alpha-Relaxing natürlich und angenehm in Ihren Alltag integriert; dabei verändert sich die Verarbeitung von Gefühlen, Stress und Konflikten vorteilhaft. Psychische Probleme und körperliche Schmerzen können aufgelöst werden, das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich. Vielfach wird über tiefe spirituelle Erfahrungen berichtet.

## Wie wird Alpha-Relaxing angewendet?

Alpha-Relaxing ist in erster Linie eine Methode für jeden, der seine Lebensqualität verbessern will, der mit alltäglichem Stress souveräner umgehen möchte. Die Anwendungen sind äußerst vielfältig: Sie reichen von kurzen Übungssequenzen – etwa zur Auflockerung während eines Workshops – bis hin zu längeren Sequenzen als Einstieg in eine Meditationspraxis oder zur Unterstützung umfassender psychotherapeutischer Prozesse. Alpha-Relaxing kann allein oder in der Gruppe angewendet werden.

## Anspannung und Entspannung

Wir benötigen geistige Anstrengung, um seelisch gesund zu bleiben. Der Wechsel aus Spannung und Entspannung ist dabei ideal. Vielen gelingt es jedoch nicht (mehr), den

Spannungs- bzw. Stressmodus zu verlassen, also ihre Gedanken zu beruhigen; sie gehen nicht durch den Kopf, sondern sie rasen förmlich und wollen sich gegenseitig überholen. Wie aber beruhigen wir unseren Geist? Wie gewinnen wir Kontrolle über unsere Gedanken? Mithilfe von Alpha-Relaxing wird es Ihnen bald leicht gelingen, Ihre Gedanken zu beruhigen und selbst im stressigen Alltag »umzuschalten« auf Ruhe und Entspannung. Jeder kann lernen, das Gedankenkarussell zu unterbrechen und schließlich sogar zum Stillstand zu bringen – vorübergehend zumindest. Während dies geschieht, erleben wir, wie der Körper sich entspannt. Ein wohliges Gefühl von Wärme und Schwere breitet sich aus. Entspannte Aufmerksamkeit ist das Ziel der Übung – nicht Schlaf.

## Wie funktioniert Alpha-Relaxing?

Die Anwendung ist denkbar einfach: Es geht immer wieder darum, sich Bereiche oder Räume in Ihrem Körper oder um Ihren Körper herum vorzustellen, die mit Licht gefüllt sind. So wie man sich vorstellen kann, dass bestimmte Räume Wasser oder Luft enthalten, kann man sich auch innerlich ausmalen, dass sie mit Licht gefüllt sind. Dies führt zur Beruhigung Ihres Geistes; Ihr Denken wird zum Stillstand gebracht. Sie brauchen nur Ihre Achtsamkeit ungezwungen und ohne Druck auf die angegebenen Bereiche zu richten. Bei der Anweisung »Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Raum in deinen Händen, der mit Licht gefüllt ist« richten Sie lediglich Ihre Achtsamkeit ohne Zwang auf den leeren Raum im Innern Ihrer Hände und stellen sich vor, dass die Hände voller Licht sind. Es geht darum, den lichtgefüllten Raum ganz unangestrengt zu erfahren. Alpha-Relaxing ist dabei ein Prozess, der sich immer weiter vertieft. Bei fortgeschrittener Übung gelingt es immer besser, »das Licht im Körper einzuschalten«. Dies ist eine sehr entspannende und angenehme Erfahrung – und stellt am Ende tatsächlich eine Art Schalter dar, den man im Stress- und Angstsituationen bewusst und aktiv betätigen kann, um sich zu beruhigen und zu entspannen.

Probieren Sie es aus!

Übung »Handarbeit«  
Hier QR Code von der ersten Übung  
(Track 2)



**Heinz-Peter Röhr**  
ist Pädagoge und war über dreißig Jahre lang in der Fachklinik Fredeburg/Sauerland für Suchtmittelabhängige psychotherapeutisch tätig. Er hat sehr viele erfolgreiche Ratgeber zu den Themen Narzissmus, Selbstwert, Selbstliebe, emotionale Abhängigkeit, Borderline und Sucht veröffentlicht.



Heinz-Peter Röhr  
**Erholung beginnt im Kopf**  
Tiefenentspannung durch  
Alpha-Relaxing  
Mit Audio-Download der Übungen  
64 S., Hardcover  
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1591-4

# MUTIG

## in die Welt gehen



Krisen, Kriege und Klimawandel – und dann noch der zunehmende Leistungsdruck an Schulen, das Suchtpotential von tiktok und Co. ... Kinder und Jugendliche sind heute eindeutig mehr belastet als frühere Generationen, darin stimmen aktuelle Studien überein. Viele Kinder haben eine generelle Angst vor der Zukunft und die Sorge, das Leben einfach nicht zu schaffen.

Elisabeth Raffauf nimmt die Ängste der Kinder und Jugendlichen ernst und ergründet die Zusammenhänge mit der aktuellen Weltlage, aber auch damit, wie Eltern eigentlich mit ihren eigenen Ängsten umgehen. Sie gibt wertvolle Hinweise aus ihrer Praxis, wie man Ängsten trotz der vielen Auslöser etwas entgegensetzen und Kindern Vertrauen in die Welt vermitteln kann.

LEBE GUT: Krieg, Migration, die Spaltung unserer Gesellschaft, wirtschaftlicher Abstieg – die zunehmenden Krisen der letzten Jahre verunsichern und ängstigen uns. Lassen sich solche Ängste von Kindern eigentlich fernhalten? Und – sollte man sie von Kindern und Jugendlichen überhaupt fernhalten?

ELISABETH RAFFAUF: Es ist sehr verständlich, dass Erwachsene den Wunsch haben, solche Themen von den Kindern fernzuhalten, aber es ist nicht möglich. Kinder bekommen viel mehr mit, als wir vielleicht denken. Sie merken, wenn die Eltern ängstlich oder aufgeregt sind, sie nehmen die Schwingungen im Raum wahr und natürlich sehen sie Bilder von Kriegen und anderen Katastrophen auf den Screens im Bus, auf Zeitungscovers oder sie hören, wie in der Kita oder der Grundschule Erwachsene und auch andere Kinder über Krieg und Terror sprechen. Sie erleben Geflüchtete in der Klasse. Diese Dinge kreisen in ihren Köpfen und es hilft ihnen, wenn sie darüber sprechen können. Weil sie das, was sie wahrnehmen, dann einordnen können. Das reduziert Angst. Das heißt nicht, dass Eltern ihren Kindern solche Gespräche aufdrängen sollten oder ihnen im Detail schlimme Dinge erzählen, aber, dass sie aufmerksam sein sollten für das, was ihr Kind beschäftigt.

Welche Rolle spielen die sozialen Netzwerke, die immer mehr in die Lebenswelt unserer Kinder einsickern, süchtig machende Parallelwelten aufbauen und mit Phänomenen wie Mobbing, Essstörungen, aber auch Verschwörungsmythen, Pornos und Gewalt einhergehen?

Die sozialen Netzwerke sind Fluch und Segen zugleich. Wenn wir über den Fluch sprechen, dann ist es die Verführung, in den sozialen Netzwerken zu verschwinden, nicht mehr zu üben, wie das reale Leben geht, wie Kontakt geht. Das macht einsam. Dazu kommt – man sieht nicht mehr, wie andere empfinden, wenn sie beleidigende Nachrichten erhalten, man glaubt Dinge, die Influencer einem erzählen, man sieht schreckliche Bilder, die man nicht mehr aus dem Kopf bekommt und kommt möglicherweise in gefährliche Kontakte. Alles Dinge, die Angst machen. Deshalb ist es so wichtig, dass der Umgang mit

den sozialen Medien begleitet und begrenzt wird. Keine leichte Aufgabe für Eltern, Lehrerinnen und Lehrer.

Inwieweit fördert die weit verbreitete »Overprotection«, also die überbesorgte Grundhaltung von Eltern und Erziehern, dass Kinder nicht nur unselbständig, sondern auch unsicher und ängstlich reagieren – und wie lässt sie sich vermeiden?

Wenn wir den Kindern alles abnehmen, machen sie nicht die Erfahrung, dass sie auch selber etwas können. Diese Erfahrung ist aber sehr wichtig für ihr Selbstvertrauen. Deshalb ist es gut, wenn Eltern immer wieder überprüfen, was kann das Kind schon, was möchte es allein machen, wo kann ich es ermutigen etwas Neues auszuprobieren. Wenn Eltern den Kindern etwas zutrauen – natürlich altersentsprechend – stärkt das die Kinder. Vertrauen in ihre Fähigkeiten schafft Selbstvertrauen.

»German angst« wird uns im Ausland immer mal wieder unterstellt – doch bekanntlich steckt in jedem Klischee ein Körnchen Wahrheit. Wenn wir in Deutschland also besonders furchtsam und mutlos sind – wie sollen wir unseren Kindern helfen, angstfrei in die Zukunft zu gehen?

Es geht nicht darum, dass die Angst weg sein soll. Hilfreicher ist es, wenn wir Erwachsenen unsere eigene Angst anschauen und sie bearbeiten. Dann müssen wir uns auch nicht vor der Angst unserer Kinder fürchten. Dann könnten sie zu uns kommen und wir können über die Angst sprechen und ihr einen Platz geben. Das reduziert Angst. Gefühle benennen und erlauben ist eine wichtige Maßnahme bei Angst. Gleichzeitig wäre es hilfreich, wenn auf gesellschaftlicher Ebene etwas passiert: Weniger Druck, perfekt sein zu müssen, ein Schulsystem, das individueller auf die Kinder eingehen könnte, wären ideal. Es gibt schon wichtige und Hoffnung machende Vorstöße in diese Richtung. Ein paar habe ich in meinem Buch vorgestellt.



ELISABETH RAFFAUF  
© PRIVAT

Elisabeth Raffauf  
ist als Diplom-Psychologin in einer Erziehungsberatungsstelle sowie in eigener Praxis in Köln tätig. Sie arbeitet für die Aufklärungsreihe »Herzfunk« im WDR und gehört zum Beratungsteam der Kindernachrichtensendung »LOGO« im ZDF. Sie ist Autorin zahlreicher Erziehungsratgeber und Aufklärungsbücher. Elisabeth Raffauf ist selbst Mutter einer Tochter und eines Sohnes.  
[www.elisabethraffauf.de](http://www.elisabethraffauf.de)

»Manchmal denke ich, es würde an mir liegen, dass die Welt untergeht. Dann fühle ich mich machtlos und nicht in der Lage, etwas dagegen zu tun.«

LEONIE, 15 JAHRE

**Angst – Aufwachsen in unsicheren Zeiten und wie wir unseren Kindern helfen, mutig in die Welt zu gehen**  
172 S., Paperback  
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1583-9



Entdecken Sie unsere

# Lebe gut REISEN

spirituelle Reisen  
mit Sinn fürs Leben

MAI  
Pilgern auf dem Hildegardweg  
in der Pfalz

JUNI  
Klösertour am Bodensee

JULI  
Sommer in Schweden

SEPTEMBER  
Pilgern auf dem Jakobsweg

OKTOBER  
Kultur rund um den Gardasee

OKTOBER  
Auf den Spuren von  
Teresa von Avila in Spanien

Entdecken Sie mit uns  
beeindruckende Landschaften,  
spektakuläre Naturschauspiele und  
großartige Kulturdenkmäler bei  
einer ganz persönlichen Begegnung  
mit Land und Leuten.

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



# Was uns trägt



Sylvia Wetzel  
**Gelassenheit**  
Mut und Zuversicht inmitten  
von Krisen finden  
128 S., Hardcover  
€ 16,- [D] / 978-3-8436-1581-5

Von Krisen und Umbrüchen bleibt keiner von uns verschont. In solchen Situationen hilft konstruktive Gelassenheit im Sinn von Ausgeglichenheit und Zuversicht. Dazu gehören aus buddhistischer Sicht die Wahrnehmung und Akzeptanz von Leiden und Schmerz als Teil unseres Lebens. Immerhin – wir können jedoch lernen, klug und konstruktiv, mitfühlend und geduldig damit umzugehen und das Beste daraus zu machen.



Hermann Wohlgshaft  
**Das Scheitern**  
Unser treuester Begleiter  
auf dem Weg zum Glück  
224 S., Hardcover mit Leseband  
€ 22,- [D] / 978-3-8436-1576-1

Hermann Wohlgshaft zeigt: In allen Bereichen des Lebens waren die Menschen immer schon mit dem Scheitern konfrontiert. Die Geschichte, Religionen und Kulturen, Mythologien und Künste singen ein Lied davon. Sie zeigen aber auch, dass wir aus Krisensituationen gestärkt hervorgehen können und auch aus persönlichem Misserfolg noch Gutes entstehen kann. Ein mutmachendes Buch für alle, die nach dem tieferen Sinn des Lebens fragen.



Ruth Mächler  
**Freiheit und Vertrauen**  
Von alten Ordensleuten für das Leben lernen  
Mit einem Nachwort von Eckhard Frick  
192 S., Hardcover mit Leseband  
€ 24,- [D] / ISBN 978-3-8436-1545-7

Alte Ordensfrauen und -männer erzählen von schweren Entscheidungen, von Krisen und Glücksmomenten und von ihrem persönlichen Weg zu innerer Freiheit. Die Soziologin und Seelsorgerin Ruth Mächler berichtet und reflektiert über ihre Gespräche mit den alten Patres, Brüdern und Schwestern. Was bedeutet Freiheit? Wie findet man zu guten Entscheidungen? Was ist es wert, alles dafür hinzugeben? Was kann tragen im Alter, wenn Gesundheit und Kraft schwinden? Ein Buch über gelebtes Leben, das mehr Weisheit schenken kann als alle Theorien.



Thich Nhat Hanh  
**Der Weg zur Befreiung**  
Das Herz-Sutra – Schlüssel zum Zen  
144 S., Hardcover  
€ 19,- [D] / 978-3-8436-1568-6

Das Herz-Sutra – einer der bekannteste Schlüsseltext des Zen – enthält in sehr komprimierter Form zentrale buddhistische Lehren und skizziert einen Weg zur Befreiung. Thich Nhat Hanh gibt uns in seinen inspirierenden Auslegungen zu diesem Text einen wichtigen Reiseführer an die Hand, der es ermöglicht, diesen Weg zu beschreiten und so Schritt für Schritt im Alltag mehr Weisheit, Mitgefühl, Achtsamkeit und Frieden zu verwirklichen – Qualitäten, die heute wichtiger sind denn je.



**Begleitet von guten Mächten**  
Segensworte  
144 S., vierfarbig, mit Fotos und  
Schmuckgrafik, Hardcover  
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-98700-158-1

Segensworte für den Anfang des Lebens, für Kindheit und Jugend, die Mitte und die Ernte des Lebens bis hin zu den späten Tagen. Mit zahlreichen irischen Segenswünschen und mit Segensgedanken von Doris Bewernitz bis Jörg Zink. Stimmungsvoll mit irischen Fotografien und farbigen Aquarellen illustriert.

Geschenkideen  
FÜR DIE  
SCHÖNSTE ZEIT DES  
JAHRES

# Im Garten atmet die Zeit freier

**G**ärten sind grüne Glücksorte. Wer mit seinen Händen die Erde spürt, mit den Augen die erste sich öffnende Blüte findet, mit den Ohren das Gras wachsen hört und sich jedes Jahr neu auf den Duft von Rosen und Lavendel freut, der weiß das. Gartenarbeit ist anstrengend, schweißtreibend und hat doch heilende Kraft. Und es macht glücklich. Gärtnerinnen mit Herz und Seele erzählen davon im neuen Eschbacher Geschenkbuch **Mein Gartenglück**

## GARTEN-SCHATZ

Mein Garten ist ein Schatz. Es gibt so vieles zu entdecken, so vieles, was mich glücklich macht. Wenn ich draußen bin, pflücke, pflanze, gieße ich. Wenn ich mich nach getaner Arbeit auf meine Bank setze, dann gehe ich den Weg durch die Jahreszeiten auch gedanklich mit. Mein Garten ist ein Sinnbild für Anfang und Ende. Er erinnert mich aber auch daran, dass nach dem Ende ein neuer Anfang folgt. Nach dem Winter folgt der Frühling. Aus Blumensamen werden Pflanzen, aus einer Haselnuss entsteht ein Baum. Mein Garten hält mir das Bild vor Augen, dass es weitergeht. Er lebt es mir vor und nährt meine Hoffnung.

MICHAELA DEICHL

## SCHUTZRAUM

Der Garten ist mein Zufluchtsort, der Ort, an dem ich Schutz suche, nicht das Haus (...) Dort fühle ich mich gut aufgehoben und geborgen, jede Blume und jedes Kraut ist mir ein Freund und jeder Baum ein Geliebter. Wenn ich mich über etwas geärgert habe, laufe ich zu ihnen hinaus, um Trost zu finden, und wenn ich ohne triftigen Grund angespannt war, finde ich bei ihnen Erlösung. Hatte jemals eine Frau so viele Freunde?

ELISABETH VON ARNIM

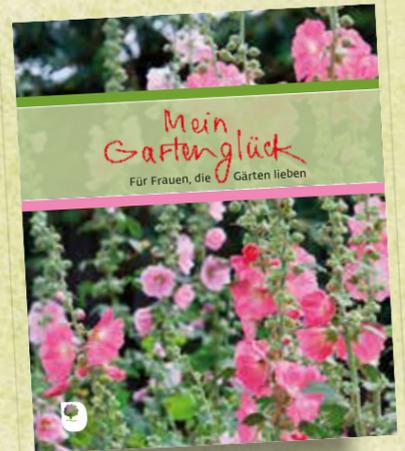


## KAROTTENKINDER

Wir zogen die Rübchen  
aus der lockeren Erde,  
und wuschen sie  
am alten Brunnen im Garten.  
Der Bach gluckerte leise,  
Sandkörnchen knirschten  
in unseren Mündern,  
als wir vom Paradies aßen,  
die Großmutter vor Augen,  
das Leben vor uns, über uns,  
unter uns, in uns, um uns.

Wir waren Karottenkinder  
und schmeckten das Glück.

CORNELIA  
ELKE SCHRAY



**Mein Gartenglück**  
Für Frauen, die Gärten lieben  
64 S., vierfarbig, mit Fotografien  
und historischer Druckgrafik,  
Hardcover  
€ 16,- (D), ISBN 978-3-98700-151-2



# Veränderung braucht MUT

**E**inen neuen ungewissen Weg im Leben einzuschlagen, das erfordert nicht nur Neugier, sondern vor allem Mut. Ist es doch zunächst ganz ungewiss, wohin ein Weg führt und was für Herausforderungen in ihm stecken. Wer aber voll Vertrauen in sich selbst sein Herz in die Hand nimmt und wagt, erste Schritte zu gehen, der wird oft belohnt. Der lebt ein anderes Leben, intensiver, hoffentlich glücklicher. Das gilt im Großen wie im Kleinen, wie die humorvolle Geschichte von Thomas Knodel zeigt. Mut tut gut!

## Hosenschisser mit Doppelsicherung

Schon im zweiten Jahr habe ich eine Saisonkarte für den Kletterwald. Mir macht das Rauf- und Runterklettern in den Bäumen und zwischen den Ästen Freude. Mit angelegten Sicherheitsgurten habe ich beim Klettern auch ein gutes Gefühl. Bei der Anmeldung für die neue Saisonkarte meinte der Trainer Christian: „Wir haben eine neue Challenge! Einen Sprung aus zwölf Metern Höhe. Den musst du mal ausprobieren. Dazu brauchst du aber die Doppelsicherung mit dem Extra-Karabiner. Die Anleitung ist oben am Baum. Kleiner Tipp: Vor dem Absprung den Blick geradeaus, einatmen und beim Ausatmen springen! Ok, Herausforderungen lasse ich schon an mich heran. Ist ja bisher alles gut gegangen. Natürlich habe ich mir diesen Baum mit der Challenge angesehen. Von unten. Wie ein Vogelnest hing das kleine Podest in der schlanken Buche zum Absprung in einer Höhe von zwölf Metern. Eigenartig.

Fast magisch zog mich diese Herausforderung an. Wenn nicht jetzt, wann dann?, überlege ich. Schließlich habe ich alle Übungen im Kletterwald bisher bewältigt. So steige ich über die Leitern und die gespannten Seile langsam hoch. Dann bin ich oben auf dem Podest. Huiiii, zwölf Meter Höhe! Schon beeindruckend. Das hatte ich mir irgendwie anders vorgestellt. Die Kopie in der regengeschützten Folie holt mich zurück in die Wirklichkeit. Doppelsicherung nicht vergessen. Im Brustbereich klicke ich den extra Karabiner des Fallseils an meinem Klettergurt ein. Jetzt muss ich ran. Ich schaue in die Tiefe und halte verkrampft mit beiden Händen das Sprungseil, an dem ich mich festgemacht habe. Soooo tief sind zwölf Meter. Und ich soll da runterspringen? Einfach so in die Tiefe? Ich spüre, wie sich Angst breitmacht. Vom Kopf kriecht sie in den Körper. Nur aus schlechten Träumen kenne ich dieses massiv beengende Angstgefühl. Wie kann ich nur so blöd sein, so etwas überhaupt wollen zu wollen? Aber jetzt kann und will ich nicht mehr zurück. Mein Verstand beruhigt mich etwas. Die

Doppelsicherung hat schon andere Leute ausgehalten, und Christian meinte, diese Challenge wäre richtig gut – für so Kerle wie mich – denke ich. Ja, wenn der wüsste ... Und so stehe ich in zwölf Metern Höhe als Hosenschisser mit Doppelsicherung! Mühsam gelingt es mir, meine Gedanken wieder unter Kontrolle zu bringen. Was sagte der Trainer: Schau nicht in die Tiefe. Schau geradeaus an den Horizont – einatmen und beim Ausatmen springen. „Mach jetzt“, sage ich zu mir – und spüre erneut diesen Widerstand. Endlich öffnet sich die Klammer im Kopf: Geradeaus schauen – einatmen und beim Ausatmen springen. Wie ein Sack falle ich in die Tiefe und höre nur noch das Surren der Rollen. Dann setzen die automatischen Bremsen ein und drosseln den Sprung ab. Unten angekommen stehe ich auf beiden Beinen. Juhu – ich lebe noch. Langsam schwebt mein Bewusstsein hinterher. Das Adrenalin zischt in mir – und verwandelt sich in Glück.

THOMAS KNODEL



## Versetze den Berg

Wage den Mut  
Atme tief durch  
Hebe den Blick  
Spür deine Kraft  
Kremple die Ärmel hoch  
Entdecke deine Möglichkeiten  
Versetze den Berg  
Das Leben wartet auf dich

THOMAS KNODEL



## Thomas Knodel

war Diakon, Bildungsreferent und Kirchenmusiker. Heute ist er freischaffend literarisch und musikalisch tätig und lebt in Illingen.



**WageMut**  
Geschichten von der Kraft der  
Zuversicht und dem Glück der  
Hoffnung  
112 S., vierfarbig mit Illustrationen  
Hardcover  
€ 12,50 (D) / 978-3-98700-156-7

# Essen ist Leben

**L**ena Fuchs bringt den Geschmack des Landlebens auf den Teller. Mit einfachen, saisonalen Rezepten lädt sie ein, den natürlichen Genuss neu zu entdecken. Ob herzhaftes Süßkartoffel-Laibchen, Quinoa-Glückstaler oder verführerischer Mohn-Gitterkuchen – ihre Gerichte sind kreativ und dennoch bodenständig, alltagstauglich und voller Aroma.

»Seit ich denken kann wurde bei uns zu Hause gekocht und gebacken. Täglich frisch und ausschließlich mit reinen Lebensmitteln aus der Natur. Die Küche meiner Mutter und Großmutter hat mich geprägt und begleitet mich bis heute. Seitdem habe ich mich oft gefragt, was wirklich wichtig ist im Leben. Kein Konsumgut der Welt bringt mir Glück und Zufriedenheit. Ein gutes Leben liegt stattdessen in uns selbst. Gesundheit ist unser allerhöchstes Gut.

Gut und gesund zu essen hängt für mich eng zusammen. Ich finde, wenn etwas mit Liebe und mitfrischen natürlichen Zutaten zubereitet und schön angerichtet wurde und toll schmeckt, ist es in der Regel auch gesund. Da ist für mich die Wahl des Mehls nicht so entscheidend und auch nicht, ob man mal Zucker, Butter oder Sahne verwendet. Wichtiger ist das richtige und ausgewogene Maß. Warum also nicht auch mal ein Stück Kuchen – am besten selbstgebacken und in bester Qualität. Von lustfeindlichen Einschränkungen halte ich wenig!

Wo und was wir einkaufen, wie wir unsere Lebensmittel zubereiten und schließlich, wie wir sie zu uns nehmen: Nichts bleibt ohne Wirkung auf uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Umgebung. Back to basics,

zurück zu den echten ursprünglichen Lebensmitteln. Wenn ihr zum Beispiel schon einmal Gemüse oder Obst selbst im Garten (oder wo auch immer ihr Platz findet) ausgesät, mit Sorgfalt gegossen und wachsen gesehen habt, wisst ihr, was es bedeutet, ein kleines Radieschen, eine leuchtende Karotte oder einen saftigen Apfel zu essen. Die Natur ist ein Wunder, das müssen wir uns immer wieder klarmachen, und nichts ist selbstverständlich.

Mit meinen Rezepten möchte ich gerne zeigen, wie einfach sich köstliche und wohltuende Speisen zubereiten lassen und dass man dafür meist keine Lebensmittel braucht, die von weit her importiert werden. Die Natur in unserer Umgebung beschenkt uns so vielfältig. Das bedeutet nicht, dass Lebensmittel wie Schokolade, Bananen, Avocados, Mangos, Zitrusfrüchte oder nicht heimische Gewürze in meiner Küche gar nicht zu finden sind. Es geht mir darum, dass wir uns bewusst machen, welche Wege Lebensmittel auf sich nehmen und unter welchen Bedingungen diese produziert werden.

Ich hoffe, die Gerichte in meinem Buch sind ein guter grüner Kompromiss zwischen Wunschvorstellung und Realität. Zwischen der Zeit und den Ressourcen, die wir für das Ein-

kaufen und Kochen aufwenden können, den Zutaten, welche für euch hoffentlich erhältlich und bezahlbar sind und vor allem einer freudvollen bunten Küche, die euch schmeckt und gleichzeitig den Planeten schont. Nicht zuletzt möchte ich mit dem Buch etwas Schönes und Bleibendes schaffen. Ein Buch, das euch Woche für Woche begleitet und glücklich macht beim Durchblättern. Ich hoffe, dass es euch alltäglich inspiriert, so dass wir alle gemeinsam mit bewusstem und nachhaltigerem Einkaufen und Kochen einen kleinen Beitrag für die Welt und unser eigenes Sein leisten. Jetzt seid ihr dran: Lasst euch von den Rezepten inspirieren und zelebriert jedes Essen wie ein Fest.«

Eure Lena



## FRÜHLINGSWIESEN-QUICHE MIT VIELEN KRÄUTERN, PARMESAN UND ZIEGENKÄSE

ZUTATEN FÜR EINE QUICHE  
MIT 28 CM DURCHMESSER

### TEIG

40 g Parmesan  
150 g kalte Butter + etwas für die Form  
300 g Dinkelmehl  
1 Eigelb  
80 ml kaltes Wasser  
1 EL frisch gehackte Kräuter, z. B. Rosmarin, Thymian, Salbei  
½ TL Salz und etwas Pfeffer aus der Mühle

### FÜLLUNG

100 g Parmesan  
2 Frühlingszwiebeln  
4 Eier  
200 g Ricotta (oder Sauerrahm bzw. Frischkäse)  
200 ml Sahne  
1 Handvoll frisch gehackte Kräuter, z. B. Dill, Thymian, Salbei, Petersilie, Bärlauch  
1/2 Bio-Zitronenabrieb  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
150 g Ziegen- oder Schafskäse

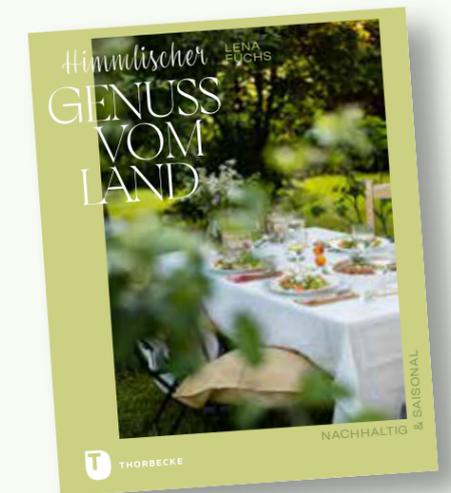
### ZUM SERVIEREN

frisch gepflückte Gartenkräuter, z. B. Schnittlauch, Bärlauch, Rucola, Löwenzahnblätter, Gänseblümchen

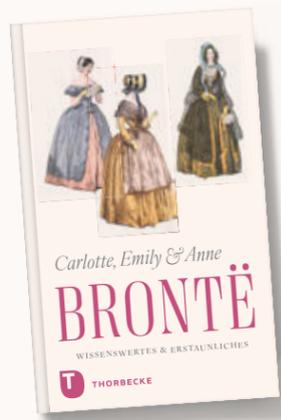
**Lena Fuchs**  
ist seit vielen Jahren leidenschaftliche Food-Bloggerin und ausgebildete Ernährungspädagogin. Die Freude am Kochen und Backen begleitet sie seit ihrer frühen Kindheit. Sie kommt gebürtig aus der Steiermark, Österreich, und lebt mit ihrem Mann in der Nähe von Graz auf dem Land.  
[www.meinleckeresleben.com](http://www.meinleckeresleben.com)



**Himmlicher Genuss vom Land**  
saisonal & nachhaltig  
248 S. mit zahlreichen Fotos,  
Hardcover  
€ 29,- [D]  
ISBN 978-3-7995-2112-3



- 1.) Für den Teig den Parmesan reiben. Die Butter in Stücke schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, rasch miteinander verkneten, ausrollen und in eine gefettete Tarteform geben. Den Boden mit der Gabel mehrmals einstechen und die Form im Kühlschrank stellen. Den Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.
- 2.) Für die Füllung den Parmesan reiben und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Eier mit Ricotta, Sahne, Parmesan, frisch gehackten Kräutern, Frühlingszwiebeln, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren.
- 3.) Das Eierngemisch auf dem Quicheboden verteilen und den Ziegenweichkäse darüber zerbröckeln. (Nach Belieben könnt ihr noch ein paar dünn geschnittene Frühlingszwiebel-Streifen darauf verteilen.)
- 4.) Die Quiche im Backofen 35–40 Minuten goldbraun backen und lauwarm abkühlen lassen.
- 5.) Die Quiche mit den frischen Frühlingsboten – Schnittlauch, Bärlauch, Rucola, Gänseblümchen usw. – dekorativ belegen, so dass es wie eine Frühlingswiese aussieht.



**Charlotte, Emily und Anne Brontë**  
 – Wissenswertes & Erstaunliches  
 Leben und Werk in kurzen Kapiteln  
 184 S., mit zahlreichen historischen  
 Abbildungen, Hardcover mit  
 Leseband  
 € 19,- [D] / ISBN 978-3-7995-2101-7

Die Romane von Charlotte, Emily und Anne Brontë zählen zu den bedeutendsten Klassikern der Weltliteratur; Emily Brontës »Sturmhöhe« schafft es sogar regelmäßig auf die Top-100-Listen der besten englischen Romane aller Zeiten. Ihr zurückgezogenes Leben im Pfarrhaus von Haworth, ihre einsamen Streifzüge durch die Hochmoore Yorkshires und ihre unglaubliche Vorstellungskraft ließen die Schwestern schon kurz nach ihrem frühen Tod zum Mythos werden – bis heute ist die Faszination für die Brontës ungebrochen.



**Tea Time im Garten  
 mit Jane Austen**  
 Rezepte & Zitate  
 136 S., mit zahlreichen Fotos und  
 historischen Abbildungen  
 Hardcover mit Goldprägung  
 € 28,- [D]  
 ISBN 978-3-7995-2096-6



## REZEPT



## LIMONADE mit Schmetterlingserbsen- Blüten-Tee

**ZUTATEN FÜR 700 ML**  
 5g Schmetterlingserbsen-Blüten-Tee  
 2 EL Agavendicksaft  
 4 EL Zitronensaft  
 2 EL Holunderblütensirup  
 Eiswürfel

- 1.) Die Blütenblätter mit dem Agavendicksaft in ein Gefäß geben und mit 500 ml heißem Wasser überbrühen. Für 5–6 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und auskühlen lassen.
- 2.) Den Zitronensaft und den Holunderblütensirup mit ein paar Eiswürfeln auf 2 Gläser (à ca. 350 ml) verteilen. Den Tee vorsichtig angießen, damit die Schichten getrennt bleiben, und servieren.

# IM GARTEN MIT JANE AUSTEN

Jane Austen liebte es zu gärtnern, wenn sich ihr die Gelegenheit bot. Immer wieder erzählt die berühmte Autorin in ihren Briefen und Werken von der Freude, draußen zu sein, von der Obsternte im eigenen Garten, von langen Spaziergängen und Picknicks auf dem Land. Dieses Buch verbindet erneut die besten Rezepte für eine erfrischende Tea Time mit Fotos aus Jane Austens Gärten und wunderschönen Zitaten aus ihren Briefen und Romanen.

*»An einem schönen Tag im Schatten zu sitzen und ins Grüne zu blicken, ist die vollkommenste Erfrischung.«*

Mit großer Begeisterung schreibt Jane Austen in ihren Werken und Briefen immer wieder von Gärten und ihrer Gestaltung. Doch wie sahen die Gärten zu Jane Austens Zeit überhaupt aus? Einen guten Eindruck davon liefern die liebevoll rekonstruierten Gärten von Chawton Cottage, wo Jane Austen von 1809 bis zu ihrem Tod 1817 lebte. Das Cottage gehörte zum Erbe ihres Bruders Edward und steht noch heute im

beschaulichen Örtchen Chawton in East Hampshire im Süden Englands. Dort lebte Jane Austen mit ihrer Mutter, ihrer Schwester Cassandra und Martha Lloyd, einer enger Freundin der Familie. Heute ist es Sitz des Museums »Jane Austen's House«. Typisch für die damaligen Gärten ist eine bunte Mischung aus Zier- und Nutzpflanzen. In üppigen Blumenbeeten gediehen Rosen, Wildblumen

und blühende Stauden; aromatische Kräuter, kunstvoll gezogenes Spalierobst, Beerensträucher und Gemüse wuchsen in den Obst- und Küchengärten und lieferten einen Großteil dessen, was für den Lebensunterhalt der vier Frauen nötig war. Janes ganzer Stolz galt jedoch ihrem geliebten Garten in Chawton, über den sie am 20. Februar 1811 berichtet: *»Immer wieder hören wir, dass uns die Leute um unser Haus beneiden und dass der Garten als der schönste der Stadt gilt.«* Seine üppigen Beete und schattigen Plätze inspirierten die Autorin sicherlich zu diesen Zeilen in ihrem dort verfassten Roman »Mansfield Park«: *»An einem schönen Tag im Schatten zu sitzen und ins Grüne zu blicken, ist die vollkommenste Erfrischung.«*

*Genießen auch Sie den Blick ins Grüne – im eigenen Garten, auf dem Balkon oder auf den Seiten dieses Buches – zusammen mit einem guten Tee und Sandwiches, himmlischen Erdbeer-Cupcakes, köstlichem Blaubeer-Trifle oder einer sommerlichen Beerentorte.*



# Was wir von Männern über Gelassenheit lernen können *die nie in ihrem Leben eine Hose getragen haben*

**I**nnere Stärke und Gelassenheit finden – wer strebt nicht danach. Gerade in ungemütlichen Zeiten wie diesen sind die Weisheiten der Stoiker und ihre Lehren aktueller denn je!

Aber wie fanden Philosophen wie Marc Aurel, Seneca oder Epiktet überhaupt zu ihrer inneren Stärke und Gelassenheit? Und welche spannenden Lebensgeschichten verbergen sich hinter den großen Namen der antiken Philosophie? Genau das verrät uns Uta Korzeniewski, die als Altphilologin über die fachliche Kompetenz und als Lektorin über das sprachliche Talent verfügt, die Materie verständlich, unterhaltsam und nebenbei amüsant aufzubereiten.

Ein Buch, das einen modernen Zugang zu den Ratschlägen der Stoiker bietet – perfekt für alle, die mehr Gelassenheit und innere Stärke im Leben suchen!



© BGFOTO/ISTOCK

»Die Fähigkeit, ein glückliches Leben zu führen, ist in unserer Seele vorhanden, sie darf nur gegen gleichgültige Dinge sich wirklich auch gleichgültig verhalten.«

MARC AUREL, MEDITATIONES XI 16

Was können uns Männer über Gelassenheit lehren, die nie in ihrem Leben eine Hose getragen haben? Aus heutiger Sicht gehört eine Menge Gelassenheit dazu, sein Leben als Mann ohne Hose zu verbringen. Aus griechischer oder römischer Sicht war es aber genau umgekehrt. Es war die Hose, die aus dem Rahmen fiel. Die Standardlösung war ein knielanges, rechteckiges Stück Stoff aus Leinen oder Wolle, das um den Körper gelegt und auf beiden Schultern mit Nadeln festgesteckt wurde. Damit die Menge an Stoff nicht im Weg war, trug man entweder einen Gürtel oder auch zwei Gurte über die Schultern und unter den Achseln, die sich auf dem Rücken überkreuzten. Darüber kam ein rechteckiger Mantel oder eine halbrunde Toga, darunter, wie beim Schottenrock, gar nichts. Da unser Bild von der Antike auch von

den Asterix-Heften geprägt ist, stellen wir uns zumindest die römischen Legionäre mit Hosen vor. Dies ist aber ein Zugeständnis der Comiczeichner an den Jugendschutz: Zwar gab es für die Legionäre in kalten Gegenden die Möglichkeit, ausnahmsweise Wollhosen unter der Kleidung zu tragen. Diese mussten aber privat bezahlt werden und wurden spöttisch *feminalia*, »Frauensachen« genannt. Erst lange nach Kaiser Marc Aurel setzten sie sich bei den Legionären durch, und ein Kaiser des 4. Jahrhunderts verbot es ausdrücklich, in Rom solche »barbarische« Kleidung zu tragen. Unsere antiken Stoiker hätten sicher ihre Freude an dieser Geschichte, weil sie wieder einmal zeigt, dass vieles nicht von den Dingen selbst abhängt (Macht mich eine Hose zur Frau?), sondern davon, wie wir sie beurteilen.



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



# Aufleichten Schwingen dem Frühling entgegen

**Beflügelndes und  
Heiteres zum Schenken  
und selber lesen**

GESCHENKIDEEN  
ZU OSTERN &  
ZUM FRÜHLING



**Aufleichten Schwingen**  
Vogelgedichte  
64 S., mit zahlreichen Illustrationen  
Hardcover  
€ 12,- [D] / 978-3-7995-2110-9

Ob Uhu oder Goldhähnchen, Möwe, Kranich oder Baumläufer, sie alle sind schon von Dichtern besungen worden. Historische Vogelbilder und ausgewählte Gedichte laden ein zu einem poetischen Streifzug durch die Vogelwelt. Mit Gedichten von Wilhelm Busch, Eva Strittmatter, Sarah Kirsch, Christian Morgenstern, Rainer Maria Rilke, Theodor Fontane, Christian Morgenstern u.v.m.



**Fahrrad fahren**  
Wissenswertes & Kurioses  
55 erstaunliche Fakten  
64 S., mit zahlreichen historischen  
Abbildungen, Hardcover  
€ 12,- [D] / 978-3-7995-2026-3

Winter ade – juchhu, die Fahrrad-saison beginnt wieder! Was gibt es schließlich schöneres, als sich bei einem lauen Lüftchen den Wind um die Nase wehen zu lassen und die Umgebung zu erkunden. Hier die verrücktesten technischen Entwürfe sowie prachtvolle Werbeplakate über Fahrräder. Eine vergnügliche Reise durch die Welt des Radfahrens.



**Wenn das Glück geflogen kommt**  
48 S., vierfarbig mit Illustrationen  
Hardcover  
€ 10,- [D] / 978-3-98700-153-6

Manchmal singt das Glück schon früh am Morgen wie eine Amsel. Manchmal fliegt es vorbei oder baut ein Nest im höchsten Baumwipfel: Das Glück ist wie ein Vogel. Lauter beflügelnde Wünsche und frohe Gedanken, ob gesungen, gezwitschert oder gerufen, legen einem in diesem Geschenkbuch das Glück zu Füßen. Eine wunderschön gestaltete Geschenkidee für Glückssucher und Vogelliebhaberinnen.



Hildegard Möller  
**Spritz**  
Cocktails mit und ohne Alkohol  
64 S., zahlreiche Fotos, Hardcover  
€ 16,- [D] / ISBN 978-3-7995-2091-1

Spritz-Cocktails sehen nicht nur magisch aus, sie schaffen auch unvergessliche Momente mit Freunden. Ob mit Erdbeeren, Ingwer, Cidre und Zimt oder als verführerisch aromatischer Amaretto-Pflaumen-Spritz – Spritz-Cocktails mit und ohne Alkohol sind mehr als nur Getränke – sie sind ein Lebensgefühl, das Freude und Geselligkeit in jede Feier bringt!



**In Rilkes Garten**  
Gedichte  
64 S., mit zahlreichen Illustrationen,  
Hardcover  
€ 12,- [D] / 978-3-7995-2089-8

»Dein Garten wollt ich sein zuerst ... «  
– Rilkes poetische Gärten berühren unsere Herzen und laden zum Träumen ein. Seine Gartengedichte sind eine faszinierende Verbindung von Natur, Spiritualität und menschlicher Erfahrung und reflektieren seine tiefe Verbundenheit und seine Betrachtungen über das Leben und die Vergänglichkeit. Dieses Büchlein vereint Rilkes schönste Gartengedichte mit wunderschönen Illustrationen.



Andrea Schwarz  
**Dem Himmel entgegenwachsen**  
Psalm zum Leben  
104 S., Hardcover mit Leseband  
€ 14,- [D] / 978-3-8436-1586-0

Wie ein Baum dem Himmel entgegenwachsen. Andrea Schwarz lässt sich von Sätzen aus den Psalmen der Bibel inspirieren und findet Impulse für das Leben heute. Die Psalmen sind das Gebetbuch der Bibel, und sie bringen alle Stimmungen ohne Scheu vor Gott: klagen und fluchen, geborgen sein, aufbrechen und unterwegs sein, lobsingeln und danken, sehnen und hoffen, fasten und feiern.

**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. 900675



Martin Kämpchen  
**Der Duft des Göttlichen**  
Indien im Alltag  
176 Seiten, Hardcover mit  
Leseband  
€ 20,- [D]  
ISBN 978-3-8436-1574-7



# Indien

Der rätselhafte Subkontinent

Indien gerät zunehmend in den Fokus des weltweiten Interesses. Das bevölkerungsreichste Land der Erde macht geopolitisch von sich reden, wird immer mehr zum Partner der europäischen Wirtschaft und boomt als Ziel für Touristen. Doch viel zu wenig wissen wir darüber, wie dieses Land »tickt«, über die Menschen, über Mentalität(en) und Lebenshaltung(en).

Nach 50 Jahren in Indien stellt Martin Kämpchen Aspekte des Alltagslebens in einen größeren Zusammenhang. Kurzweilig erzählt er von der Rolle der Familie und vom Bildungswesen, von Zeitgefühl, Kleidung, Grußgesten und vielem mehr. Sein Erfahrungsschatz aus tiefen persönlichen Einblicken und zahllosen Begegnungen hilft, das gigantische und komplexe Land von innen zu verstehen.

**SCHON JETZT VORMERKEN:**  
Die Herbstausgabe



erscheint im  
September 2025

Bestellen Sie Ihr persönliches  
Exemplar einfach mit beigehefteter  
Bestellkarte oder unter

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

Bestell-Nr. 900679