

# Warum die Städte härter klingen

**Blinde hören die Umgebung.** Was sie mit den Ohren «sehen», beeinflusst auch die Wahrnehmung der Sehenden.

Für Blinde ist das Trottoir ein Parcours um Kundenstopper, Topfpflanzen und Restaurant-Mobiliar, das den Passanten vor die Nase gestellt wird, von den allgegenwärtigen Leihvelo- und Trottinett-Barrikaden nicht zu reden. Gleichzeitig haben Blinde als Erste gemerkt, wie trost- und gesichtslos viele Häuserzeilen in den Stadtzentren geworden sind, namentlich in den neu entstandenen Büro- und Gewerbe-zonen. Sie hörten den Klang härter werden.

Wer sich nicht auf den Sehsinn verlassen kann, sieht im metaphorischen Sinn wohl besser. Das Gehör ist, bewusst oder unbewusst, für die meisten von uns ein feinerer Sinn als das Sehen. Die Brutalität oder auch nur Banalität der gebauten Umwelt ist hörbar, selbst wo das Auge die Reizlosigkeit ausblendet.

**Dass sich immer mehr Leute über Ohrpfropfen mit einer alternativen Tonspur verbinden,** ist vor diesem Hintergrund verständlich. Auf dem Arbeitsweg und beim Jogging den O-Ton auszublenden, ist aber mehr als nur die Wahl eines bekömmlicheren Hörmenüs. Es ist auch die Entscheidung: Alles, was um mich herum passiert, geht mich nichts an, ich bin auf meiner eigenen Spur. Normalsichtige unterschätzen ihr Gehör als Wegweiser leicht.

Mutwillig sollte man die akustische Orientierung nicht abgeben.

**Was den Gang durch die Innenstädte unangenehmer macht,** ist nicht der Pegel der Umgebungsgerausche, der vielerorts rückläufig ist. Es ist der Widerhall von den grossflächigen und einförmigen Gebäudehüllen und den vegetationsfreien, fassadenbündigen Bodenbelägen. Der Wechsel von Holz, Sandstein, verputztem Backstein und Klinker, zu Beton, Marmor, Aluminium und Glas, der Ersatz von Kies und Kopfstein durch Kunststeinparkett hat die Tonspur verändert, und sie ist nicht weniger gefühlsbestimmend als im Kino. Die Erkenntnis, dass das Auge mitisst, ist uns allen vertraut. Dass aber das Ohr mitschaut, ist uns weniger bewusst. Wenn wir einen Filmsoundtrack hören, entstehen die zugehörigen Bilder unmittelbar vor unserem geistigen Auge. Aber auch offene Ohren nehmen nur den kleinsten Teil des Stadtklangs bewusst wahr, sie können die baulichen Veränderungen daher nicht erkennen und nicht deuten. Es ist deshalb aufschlussreich, der Stadt hin und wieder aus verschiedenen Perspektiven mit geschlossenen Augen zuzuhören. Der harte Klang rührt nämlich von der Glättung der gebauten Umwelt, der konsequenten Versiegelung des Bodens und dem Verschwinden grosser Bäume, Hecken und allem unbotmässigen Grün her. Die



Foto: Klaus Petrus

mehrfache Reflexion an Hochglanz-Fassaden produziert einen verwirrenden, unangenehmen Klang.

**Die Planungs- und Unterhaltsstellen treiben die Normierung des Stadtbildes voran.** Sie fällen grosskronige Strassen- und Parkbäume unter dem Vorwand der Sicherheit und ersetzen sie durch licht- und schalldurchlässige, kaum Schatten werfende Liliputbäumchen. Das gibt dem öffentlichen Raum den Rest.

Andreas Diethelm

Rechtssoziologe Umberto Hollenweger auf Anfrage. Es brauche in der Gesellschaft «Platz für Verspieltheit». Hollenweger ist Gründer der ersten Rechtspermanence der Schweiz, die rund um die Uhr Hilfe bei juristischen Problemen und Rechtskurse für Laien anbietet.

**Den Schwierigkeiten bei der Umsetzung zum Trotz** wird für immer mehr Regelverstösse die Nulltoleranz gefordert. Ein paar Beispiele:

- «Nulltoleranz für Belästigung in der Badi» kündigte die Berner Gemeinderätin Franziska Teuscher im April 2018 an.
- «Nulltoleranz für gefälschte Arzneimittel» soll nach Ansicht des neugegründeten schweizerischen Verbandes für die Verifizierung von Arzneimitteln SMVO gelten.
- «Nulltoleranz ... gegen sexuelle Übergriffe

und Missbrauch» forderte das Eidg. Departement des Äusseren im Oktober an einer Konferenz der OECD.

- «Nulltoleranz gegenüber radikalem Islam in der Schweiz», SVP-Delegiertenversammlung vom Oktober 2017.
- «Nulltoleranz gegenüber Täterinnen und Tätern», Fachstelle für häusliche Gewalt der Polizei des Kantons Thurgau.

In allen diesen Fällen fehlen den Forderungen entweder die breite Akzeptanz, oder die Mittel zur Durchsetzung: Überwachung, Personal und schnelle Verfahren. Ist dies der Grund, warum die Polizeibehörden auf die Frage, wo in der Schweiz eine Null-Toleranz-Strategie umgesetzt wird und mit welchen Regeln und Erfahrungen, ausgesprochen wortkarg reagieren. Die Konferenz der Sicherheitsdirek-

toren, zuständig für den politischen Entscheid, verwies an die Konferenz der Polizeikommandanten. Deren Medienstelle liess ausrichten, sie könne die Frage nicht beantworten.

**Nulltoleranz ist offenbar eher etwas, das gefordert, angekündigt oder angedroht, aber nicht umgesetzt wird.** Von Ausnahmen abgesehen, funktioniert sie vermutlich auch nicht wirklich. Zum Einen müsste sie für alle gleich angewendet werden, also nicht nur für Schwarzfahrer in der U-Bahn, sondern auch für Steuerhinterzieher auf den Teppichetagen. Und zum Anderen weiss man aus der Wirtschaft, dass die Vermeidung jedweder Fehler teuer ist und die Motivation hemmt. Das Schöne an den Fehlern ist ja, dass man aus ihnen lernen kann. ●

# Kein Brot ist **hart**. Aber **kein** Brot ist hart.



**Kräftig, kompakt, krustig, wahrlich ein Traum:**  
das mit Meissel und Hammer aufgebrochene Walliser Roggenbrot.

**K**indheitserinnerung #07: Gspon im Vispental, Walliser Bergdorf auf 1800 Metern Höhe, sagen wir Ende November, kalt und nass und grau ist es draussen, wir aber dicht an dicht in der holzofengeheizten Stube am Küchentisch. Da richtet mein Vater den Meissel mitten auf dieses Adlerauge, oh weh, und holt mit dem Hammer aus, es macht KRRÄCK und schon zersplittert und zerspringt das Ding nach allen Seiten hin. Wie wunderbar!

Nein, wir waren gewiss keine Tierquäler, wir mussten nur wieder einmal ein Simplilär

Roggubrootji auseinanderbrechen, dieses unzweifelhaft urtümlichste Brot auf Gottes Erden, das so hart werden kann wie Stein – und dabei immer noch so himmlisch ist wie nur irgendwas. Einfach ein Traum.

Genug geschwärmt, hier sind die Fakten: das Walliser Roggenbrot wird, so sagt es der Name, überwiegend aus Roggen hergestellt, mindestens 90 %, um genau zu sein. Der Rest ist Weizenmehl, Wasser und Salz. Natürlich haben die Bäcker seit 1209 ihre speziellen Rezepturen, wenn es um die kleinen, feinen Un-

terschiede geht. Die Magier unter den Walliser Roggenbrotbäckern stammen aus dem Hause Arnold, ein Familienunternehmen seit 125 Jahren, angesiedelt in Simplon Dorf nahe der italienischen Grenze. Das Roggenbrot ist typischerweise rund, grau-braun gekrustet und von schönen, ungleichmässigen Linien durchfurcht.

Was wichtig ist: Nicht jeder oder jede darf irgendwie und irgendwo sein Roggenbrot herstellen, wenn es denn wirklich eines sein soll. Seit 2005 ist die Bezeichnung «Walliser Roggenbrot» nämlich geschützt und dazu gehört ein Pflichtenheft. Es schreibt nebst anderem vor, dass die Produktion und Verarbeitung von Mehl und Brot innerhalb der Walliser Grenzen bleiben müssen, also sind keine fremden Mühlen oder Backöfen erlaubt. À propos Ofen: Früher wurde der Gemeindebackofen nur wenige Male pro Jahr eingefeuert. Genau deswegen musste ein Brot gebacken werden, das die Menschen über Monate hinweg aufbewahren konnten. Das also hart werden durfte, ohne dass es ergraute, sondern kräftig blieb, kompakt und krustig. Und natürlich gesund, weil dermassen reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Magnesium, Eisen und Zink.

Aber ja, all das mochte uns Kinder damals nicht kümmern, wir schnappten uns ein Stück des vom mit Vaters Meissel traktierten Laibs und tunkten es in warme Milch, um das Roggubrootji fachgemäss aufzuweichen. Oder wir schoben es in den Mund und kauten darauf herum, bis endlich wieder Frühling war. *KP*

## Das liebste aller Hormone

**W**eiche Knie? Eine rosarote Brille auf der Nase? Dieses Gefühl geht immer mit einem Oxytocin-Anstieg im Blut einher. Wer nicht genug davon hat, kann sich und anderen das Kuschelhormon auch als Nasenspray zuführen. Aber Achtung! Das Hormon hat es in sich.

**Oxytocin ist das Sexual- und Beziehungshormon an sich.** Oxytocin steuert den Zeitpunkt der Geburt. Kommt sie nicht in Gang, geben Geburtshelfer es als Wehenmittel. Auch beim Stillen ist Oxytocin im Spiel. Weint das Kind, löst das Oxytocin die Milchproduktion aus. Beim Stillen entspannen sich beide, Mutter und Kind. Der Oxytocinspiegel sinkt. Das Stillritual

und die damit verbundenen guten Gefühle sind für die frühe Mutter-Kind-Bindung zentral.

Oxytocin fördert Liebe und Vertrauen. Oxytocin wird auch «Kuschelhormon» oder «Vertrauenshormon» genannt. Massagen, Umarmungen, selbst Singen lösen die Oxytocin-Produktion aus. Die sexuell stimulierende Wirkung auf Mann und Frau ist vielfach →

# Von Weichkäsen und Hartkäsen

*Die Kunst des KäSENS ist, Nützlinge zu fördern, sagt –*

*→ ein KäSE*

**Wir Käse sind nichts anderes als haltbar gemachte Milch.** Haltbarmachen hat immer damit zu tun, wer den Kampf ums Überleben gewinnt. In einem lebendigen Raum wollen alle Lebewesen nur das eine: sich vermehren, die Art erhalten. Bei uns Käsen ist das nicht anders. Damit die Menschen überleben, haben sie entdeckt, dass man die Milch, die ja alle lebenswichtigen Stoffe in sich trägt, haltbar machen und vor den vielen Mikroorganismen, die sich noch so gerne über die Milch hermachen, schützen muss. Lebensfeindlich für sie sind zum Beispiel Trockenheit, Säure und Salz. Und genau sie werden beim Käsen eingesetzt.

Zuerst wird der Milchzucker durch Bakterienkulturen in Säure verwandelt, dann wird der Milch durch den Käsungsprozess Wasser entzogen und dann noch Salz für die Lagerung dazugegeben. Je mehr Wasser dem Käse entzogen wird, desto härter wird er und desto länger ist er lagerfähig. Die Rinde ist sehr hart. Beim Weichkäse soll beim Käsen nicht so viel Wasser verschwinden wie beim Hartkäse. Das steuern die Käserinnen und Käser durch Temperatur, Druck und Zeit.

Die Definition von Frischkäse, Weichkäse, Halbhartkäse (= Schnittkäse) und Hartkäse ist abhängig vom Wassergehalt in der fettfreien Trockenmasse, so steht es in schlaun Büchern und so lernen es auch die Lehrlinge. Hier bei uns im Keller liegen alle Arten von Käse, zum Beispiel der Andeerer Weichkäse, ein Weisseschimmelkäse mit Camembert-Kulturen, der Andeerer Gourmet als Halbhartkäse oder der Andeerer



*Andeerer Granit, Hartkäse, 18 Monate gereift.*

*(Foto: Martin Bienenrth)*

Granit als Hartkäse. Wir werden durch die Rinde geschützt, sie ist eine natürliche Verpackung. Und diese Verpackung kann man auch essen. Aber Achtung, Käserinde sollte nur dann gegessen werden, wenn man weiss, wo der Käse herkommt und wenn man weiss, dass die Rinde durch die Käsepflege ganz natürlich entstanden ist.

**Käsekeller ist Chefsache**, das ist ein altes Lied, da entsteht die Verpackung, unsere Haut, die unser Innenleben von der Aussenwelt abgrenzt. Und diese Haut möchte gern gepflegt werden. Das braucht Aufmerksamkeit, Geduld

und Erfahrung, da kann viel schief gehen oder aber bei guter Pflege werden wir immer geschmackvoller, aromatischer, vollmundiger.

Unsere Haut ist am Anfang empfindlich. Durch die Pflege wird sie immer fester, gelber, auch orange bis bräunlich. Dann sprechen alle von Rinde, das klingt stabiler. Und wir brauchen Luft, Luft zum Leben, deshalb müssen uns die Käsepfleger immer wieder umdrehen. ●

Aufgezeichnet von **Martin Bienenrth**, der mit seiner Frau Maria Meyer die Sennerei Andeer führt. Die preisgekrönte Sennerei wurde 2010 in Wisconsin Weltmeister für Hartkäse. Andeer Käse wird in die Schweiz verschickt.

[www.sennerei-andeer.ch](http://www.sennerei-andeer.ch)

bewiesen. Wenn er nach dem Liebesakt einschläft, ist das nicht böse gemeint. Es ist der gleiche Reflex, der gestillte Babys einschlafen lässt.

Als Beziehungs- und Vertrauenshormon spielt Oxytocin auch im Geschäftsleben eine Rolle und kann uns in die Irre führen. Oxytocin fördert das Vertrauen in Geschäftspartner. Michael Kosfeld, Professor an der Universität Zürich, liess Studenten mit echtem Geld in-

vestieren. Wer das Oxytocin-Nasenspray im Blut hatte, hatte mehr Vertrauen als Spieler aus der Vergleichsgruppe.

Bindungsunfähigkeit und Mangel an Empathie sind typisch für Autisten, Menschen mit Borderline-Syndrom oder Schizophrenie. Oxytocin hilft ihnen, Vertrauen zu fassen und Beziehungen einzugehen. Aber einfach Oxytocin-Nasenspray zu verabreichen, könnte sich als Eigentor erweisen. Denn wer weiss

schon, was passiert, wenn der Hormonspiegel wieder sinkt?

Grosses Zugehörigkeitsgefühl lässt Fremde fremder erscheinen. Manchmal ist es gut, den Oxytocinspiegel zu senken oder die Oxytocinproduktion zu blockieren. Zu viel Gruppenzugehörigkeitsgefühl fördert den Wunsch, sich von «Fremden» fernzuhalten. Ihre Ausgrenzung ist dann vorprogrammiert. CA

## Zwischen weich und hart

*Für den richtigen Tonus brauchen unsere Muskeln einen lebendigen Alltag*

Im Alltag sprechen wir von «verspannten» oder «schlafenen», von «steifen» oder «lockeren» Typen und meinen damit den ganzen Menschen. Das hat in jeder einzelnen Muskelfaser seine Entsprechung und ist bei jedem anders. Und es ändert sich ständig – je nachdem was wir tun.

**Extreme, die auffallen:** Während Fitnesszentren den harten Sixpack bewerben, sind auf den Strassen viele untrainierte und übergewichtige Menschen zu sehen. Die lebendige Mitte – unspektakulär im Allgemeinen – verhilft beispielsweise dem durchtrainierten Roger Federer zum sportlichen Erfolg.

Meine Empfehlung: Nicht resignieren oder mit verbissenem Willen trainieren. Wir haben alle einen kleinen Roger Federer in uns. Die lebendige Muskelmasse im mittleren Grundtonus, die beim Kleinkind gegenwärtig ist und uns verückt, können wir uns erhalten oder wiederfinden. Dazu braucht es vor allem einen lebendigen Alltag.

**Wir haben drei grossartige Helfer:** Den Widerstand, die Störung und den Ärger. Wir meiden sie und doch sind sie es, die uns als Spiegel dienen und als Anstoss hilfreich sind. Der Boden ist hart. Wenn sich ein weiches Lebewesen auf ihn legt, gibt er ihm Halt. Die Schlange zum Beispiel ruht auf ihm. Aber sie kann sich auch blitzschnell von ihm abstossen.

Wie fühlt es sich an, wenn ein knochiger Mensch auf dem Boden liegt? Stören nur die Knochen oder auch die verhärteten Muskeln? Wer sich in der Dynamik einer sich entrollenden Schlange auf dem Fussboden bewegt, kann unendlich viel entdecken.

Man kann versuchen, still zu liegen wie die Schlange. Man kann aber auch ausprobieren, wie viel Kraft erforderlich ist, um sich am Widerstand des Bodens aufzurichten. Genauso ist es mit der Störung und dem Ärger. Man kann spüren, was sie auslösen, und man kann sich von ihnen bewegen lassen. Erstaunlich, nicht?

**Jetzt sind wir im Spiel des Lebens angekommen:** Zwischen Ruhe und Bewegung, zwischen hart und weich, im Reich der unendlich



Foto: Edith von Arps-Aubert.

vielfältigen Bewegungen. Vor hundert Jahren suchten die Gymnastikerinnen die mittlere Qualität in der Harmonie, im Rhythmus und im fließenden Atem. Ihr Vorbild war die klassische Skulptur, die dieses Ideal in Marmor verkörpert. Sie vereinen die Lebendigkeit und die Ruhe des Neugeborenen im Stein. Kein Widerspruch.

Edith von Arps-Aubert

Literaturhinweis:

Ulfrid Geuter, Körperpsychotherapie, Springerverlag 2015.

Joachim Küchenhoff/ Klaus Wiegerling, Leib und Körper, Vandenhoeck & Ruprecht 2008.

## Die Wurzeln der härtesten Musik

1958 spielte Link Wray, Gitarrist mit indianischen Wurzeln, erstmals den Powerakkord, der den Hardrock prägte, wenn nicht sogar begründete. In «Rumble» (Aufruhr) von Link Wray and the Wraymen wurden zum ersten Mal auch Tonverzerrung und Rückkopplungen nicht verhindert, sondern als Stilmittel eingesetzt. «Rumble» erreichte Platz 16 der «Billboard Hot 100»-Charts in den USA, wurde aber von einigen Radiostationen als erstes Instrumentalstück überhaupt verboten.

Hardrock und Heavy Metal haben also eindeutig indianische Wurzeln, wie auch Jimi Hendrix als Vertreter mit der grössten Strahlkraft zeigt.

Aber die unbekannteren indianischen Einflüsse auf Blues, Jazz, Folk und Rock gehen noch viel weiter zurück, wie der kanadische Dokumentarfilm von 2017 «Rumble: The Indians Who Rocked the World» zeigt. Viele stilbildende Bluesmusiker, allen voran Charlie Parker (1891 – 1934), hatten indianisches und weisses Blut und vereinigten in ihrer Musik beide Herkunftskulturen. Viele Schwarze heirateten indianische Frauen. Auch weil es in der schwarzen Bevölkerung einen Männerüberhang gab, während in der indianischen Bevölkerung rein zahlenmässig die Frauen überwogen. Noch heute verkleiden sich Schwarze am Karneval von New Orleans gerne als Indianer. «Rumble» wurde von vielen Filmfestivals ausgezeichnet und hat nachhaltig zum Bewusstsein darüber beigetragen, wie gross der Beitrag der amerikanischen Ureinwohner zur populären Kultur ist. Ihr hartes Schicksal ist zum Soundtrack unserer Zeit geworden.

CP

[www.rumblethemovie.com](http://www.rumblethemovie.com)

## Härte in der Kommunikation?



Sanftheit vereint mit Präzision & Effizienz, das ist unsere Spezialität!

Kursprogramm kostenlos bestellen unter:

052 770 29 29  
kontakt@flow-akademie.ch  
[www.flow-akademie.ch](http://www.flow-akademie.ch)



# Fester, steifer, härter

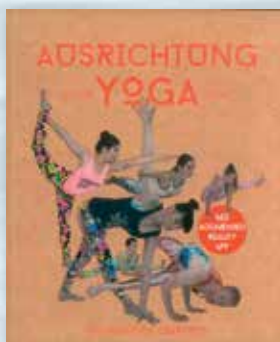
**Um es vorwegzunehmen: Es gibt Dissertationen zum Thema Pudding, und ich habe keine davon gelesen.** Und es gibt Puddingentwickler und Puddingtester, und ich bin natürlich weder noch. Aber ich weiss, was man damals mit dem Spruch meinte: «Lass uns noch um den Pudding gehen». So hat am Sonntagmittag geredet, wer einen kurzen Spaziergang machen wollte, derweil auf dem Tisch ein Vanillepudding vor sich hin dampfte. Das war bereits zu Zeiten, als man mit «Pudding» eine Nachspeise bezeichnete und nicht eine Pastete aus Krebs, Hühnchen oder Rinderzunge wie im England des 14. Jahrhunderts. Diese Masse wurde in ein Stück Stoff eingenäht – oder war's ein Kälbermagen? –, stundenlang im Wasserbad gekocht und nicht etwa als Dessert, sondern als Vorspeise in Würstform serviert. Wohl daher kommt die Vermutung, das Wort «Pudding» stamme aus dem Französischen *bodin*, was Blutwurst bedeutet; andere führen es aufs Altenglische *puduc* für Schwellung oder Zyste zurück. Erst

ab dem 17. Jh. wurde der Pudding dann als gugelhopfartige Nachspeise beliebt, und Ende des 19. Jh. ging das erste Puddingpulver über den Ladentisch. Bis heute machen wir kaum einen Unterschied zwischen dem Pudding, also dem im Wasserbad gekochten oder in Formen gebackenen, gestürzten Dessert, und den aus Puddingpulver hergestellten Flammeri.

Dabei wird gerade dem Puddingpulver Mysterisches nachgesagt. Es kann nämlich diesen unverkennbaren Duft erzeugen, den offenbar viele Leute in Erinnerungen schwelgen lässt. Jedenfalls hat Dr. Oetkers, Deutschlands grösste Puddingdynastie, damit erfolgreich Werbung gemacht. Um diesen Duft zu entfalten, muss z. B. das Vanille-Puddingpulver eine Mindestmenge von 0,5 g Vanilleschoten enthalten und das Pulver für den Schokoladenpudding mindestens 6 g Kakaopulver. Natürlich kann Pudding oder Puddingpulver noch eine Vielzahl von Zusatzstoffen enthalten wie E102 (synthetisch), E102 (allergisch) oder



E160b (gentechnisch). In Verruf geraten ist der Pudding deswegen nicht. Dass es ungesund sein könnte, jeden Tag zum Nachtsch ein Pudding zu tafeln, darin sind sich fast alle einig. Auf einschlägigen Pudding-Foren geben User aber auch zu bedenken: «Immer noch besser als ne Tafel Schoko oder Chips. Mach doch in den Pudding noch Apfelstücke oder anderes Obst rein.» Die Experten machen sich derweil eher Gedanken über die Konsistenz des Desserts. Der oberste Puddingtester von Oetkers jedenfalls ist überzeugt: «Früher, da ist er viel fester gewesen, steifer und härter. So was vergisst man nicht.» KP



## Ausrichtung in der Yoga Asana

Mit kostenloser Augmented Reality APP  
Nadezhda Georgieva

Ausrichtung in der Yoga Asana endet nicht damit, Hände und Füße an einer bestimmten Stelle auf der Matte zu platzieren, sondern fängt eigentlich dort erst an. Mit diesem Praxisbuch lassen sich die Grundlagen der anatomischen Ausrichtung von Yogahaltungen (neu) erforschen, Asana für Asana. In 62 per App abrufbaren Augmented-Reality-Elementen sind die Ausrichtungsprinzipien der gängigsten Yogahaltungen detailliert erklärt und grafisch aufbereitet.

190 Seiten, 550 farbige Abbildungen, **59,95 €**



## Business für Bohemiens

Die Kunst, ein kreatives Leben zu führen und dabei Geld zu verdienen  
Tom Hodkinson, Dan Kieran

Wer weder Erdöl noch Hundefutter verkaufen will, sondern etwas Schönes und Sinnvolles mit seiner Arbeit machen möchte, ist der ideale Leser für dieses Buch. Wie erstelle ich einen Geschäftsplan? Was gehört zu einer guten Buchhaltung? Diese und weitere Fragen werden hier auf sehr unterhaltsamem Niveau beantwortet.

288 Seiten, gebunden, **22,00 €**



## Lass mal!

Mit Meister Eckhart ins Hier und Jetzt!  
Katharina Ceming

Die Autorin stellt den Tambacher Meister und dessen vielseitige und spannende Lehre vor. Ein kurzweiliges, augenzwinkerndes, kluges kleines Buch über den wohl berühmtesten christlichen Mystiker des Mittelalters.

128 Seiten, gebunden, **16,00 €**



## Mein Bullet Planer

Das kreative Journal zum Ausfüllen und Gestalten  
Jasmin Arensmeier

Dieses persönliche Bullet Journal vereint Kalender, Pläne und Tagebuch auf die schönste Weise. Wer nicht mit einem Blanko-Buch anfangen möchte, startet mit diesem liebevoll gestalteten Eintragbuch.

192 Seiten, kartoniert, viele Abbildungen, **15,00 €**



## Die Kraft der Weiblichkeit

Räume der Seele schaffen  
Harald Jordan

Der Autor verdeutlicht mit diesem Buch, wie der Aspekt der Weiblichkeit im Leben, in der Gestaltung und im Bauen fehlt und zeigt auf, wie wir alle

- Frauen wie Männer - uns diesem wieder öffnen können.

165 Seiten, Paperback, zahlr. Abbildungen, **19,90 €**