

Sylvia Wetzel

Säulen des Lebens

Was uns trägt

Patmos Verlag

Inhalt

Einführung	6
Teil Eins: Vom Sinn des Lebens	9
1. Beziehungen im Wandel der Zeiten	11
2. Leben mit Herz und Verstand	19
3. Demokratie und Werte	29
Teil Zwei: Säulen des Lebens im Wandel der Zeiten ..	39
4. Familie und nahe Beziehungen	41
5. Wohnen und Nachbarschaft	54
6. Arbeit und Muße	59
7. Gesundheit, Alter und Krankheit	68
8. Gemeinsame Werte, Kultur und Politik	80
Teil Drei: Chancen, Risiken und Nebenwirkungen des Lebens	95
9. Herausforderungen und Fallen	97
10. Viele Wege der Übung: vier Ansätze	103
11. Übungen und Reflexionen für den Alltag	133
12. Weitere Reflexionen von A bis Z	137
Anhang	148
Dank – Anmerkungen – Literatur und Leseempfehlungen – Sylvia Wetzel im Buchhandel – Informationen zum Buddhismus – Zur Autorin und zum Netzwerk Tara Libre – Ausführliches Inhaltsverzeichnis	

Einführung

Beziehungen sind das ganze Leben.
Wir brauchen Menschen wie die Luft zum Atmen.
LEBENSWEISHEIT

Leben ist tragisch und erhaben.
Alles, was kommt, muss auch wieder geh'n. Leben geschieht,
niemand hat es im Griff. Nur das Ende des Haderns bringt Frieden.
DIE VIER SIEGEL. LIED ZUR ESSENZ DES BUDDHISMUS

Allein machen sie dich ein.
PROVOKATIVER SPRUCH DER 1968ER-GENERATION

Mögen die Wesen nur Glück erleben, frei sein von Leid,
voller Freud, in Gleichmut ruh'n.
DIE VIER UNERMESSLICHEN HALTUNGEN. BUDDHISTISCH

Viele Menschen sind heutzutage verunsichert und suchen nach Orientierung. Was gibt Halt in Krisen und Umbrüchen? Wie können wir die Widersprüche des Lebens aushalten und klug damit umgehen lernen? Das sind große Fragen, auf die es keine einfachen Antworten gibt. In diesem Buch will ich Ihnen einige Überlegungen und Übungen vorstellen, die mir seit über vierzig Jahren helfen, konstruktiv mit kleinen und großen Veränderungen und Krisen umzugehen: in Beziehungen, in meinem nahen Umfeld und in der großen weiten Welt.

Thema der Herbsttagung 2022 der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie in Lindau waren Überlebensbilder und Quellen innerer Kraft, also das, was uns in schweren Zeiten trägt. Dieses Buch ist inspiriert von dem sehr lebendigen fünftägigen Seminar zu den tragenden Säulen des Lebens, das ich auf dieser Tagung gehalten habe.

Auch wenn wir es uns noch so sehr wünschen, wissen wir, dass das Leben kein Wellness-Urlaub ist. Es ist aus buddhistischer Sicht

»tragisch und erhaben«, weil sich nicht nur schwierige, sondern auch gute Bedingungen immer wieder verändern und wir unser Leben nie völlig in den Griff bekommen können. Leider auch nicht mit guter Ernährung, Medizin und Psychotherapie, mit ausgefeilter Hightech und sogenannter Künstlicher Intelligenz usw. Auch die Hingabe an einen spirituellen oder religiösen Weg, sei es in Gestalt christlicher Mystik oder buddhistischer Meditation, reicht nicht aus. Was kann uns im Auf und Ab des Lebens, in Krisen und Umbruchzeiten ermutigen, nähren und vielleicht sogar tragen?

Die Soziologie spricht hier von *Fünf Säulen* des Lebens. In traditionellen Begriffen sind das: Familie und Wohnen, Arbeit, Gesundheit und Religion. Wir können auch von nahen und vertrauten Beziehungen, Wohnung und Nachbarschaft, Arbeit als Lebensunterhalt und als Ausdruck unserer Fähigkeiten und der Kooperation mit anderen, Gesundheit sowie Religion im Sinne gemeinsamer Werte und Praktiken sprechen. Eine Faustregel betont: Solange nur ein oder zwei Säulen wanken, kommen wir mehr oder weniger klar mit unserem Leben. Wanken drei oder mehr Säulen, geraten wir in eine tiefe Krise.

Das Herz aller fünf Bereiche sind Beziehungen. Manchmal vergessen wir, dass wir vor allem und zuerst Beziehungswesen sind. Wir können nur selbstständige und verantwortliche Individuen werden, wenn wir in vielfältigen Beziehungen mit Kontinuität eingebettet sind. Daher sage ich gerne: Wir brauchen Menschen wie die Luft zum Atmen.

Die Fünf Säulen geben eine allgemeine Orientierung für Menschen in unterschiedlichen Gesellschaften und Kulturen. Da sich dieses Buch an Menschen im deutschsprachigen Kulturraum richtet, beleuchte ich auch den politischen und sozialen, kulturellen und religiösen Kontext »hier bei uns«. Mit dem Bild der Säulen betrachten wir unser Leben in Vergangenheit und Gegenwart. Dazu gibt es in diesem Buch unterschiedliche Gedanken und Überlegungen, thematische Meditationen von A bis Z und Vorschläge für die Gestaltung des Alltags. Mit ihrer Hilfe erkennen wir vielleicht klarer, was uns trägt, was fehlt und welche Bereiche wir wie stärken können.

Ich weise in diesem Buch immer wieder auf Autorinnen und Bücher hin, die mich inspirieren und die mein Verständnis komplexer Zusammenhänge fördern. Darunter sind auch einige inspirie-

rende Zitate, aber vor allem geht es mir darum, auf diese Bücher hinzuweisen. Sie machen den Kontext meiner Interpretationen und bestimmter Begriffe deutlich. Und ich empfehle bei Interesse die Lektüre dieser Bücher.

Da die Vertrautheit mit Aussagen und Übungen, Versen und Liedern Vertrauen in die darin beschriebenen Inhalte fast mühelos fördert, wiederhole ich einige Verse und Lieder, Aussagen und Hinweise immer und immer wieder. Vielleicht fallen Ihnen dabei selbst auch einmal Sätze und Verse, Lieder und Aussagen ein, die Ihr Leben seit Kindheit und Jugend oder in den letzten Jahren und Jahrzehnten inspirieren.

Schwarzwald im Sommer 2023

Sylvia Wetzels

I. Beziehungen im Wandel der Zeiten

Von allen Geschenken, die uns das Schicksal gewährt,
gibt es kein größeres Gut, keinen größeren Reichtum,
keine größere Freude als die Freundschaft.

EPIKUR VON SAMOS

Ein wahrer Freund ist einer, der zu uns kommt,
wenn der Rest der Welt sich abwendet.

WALTER WINCHELL

Blumen können nicht blühen
ohne die Wärme der Sonne.
Menschen können nicht Mensch werden
ohne die Wärme der Freundschaft.

PAUL BOSMANS

Vielfalt in Stadt und Land

Keine Gesellschaft ist homogen, auch die deutsche nicht, und sie war es nie. Menschen sind und bleiben einzigartig, und doch sind wir auch geprägt von unseren Beziehungen und der Gesellschaft, in der wir derzeit leben. Jede Region und Kultur und jede Zeit ist anders. Das war so zur Zeit der Jäger und Sammlerinnen und in den Ackerbaukulturen. Und seit es Städte gibt, unterscheidet sich das Leben in den Städten mit Handwerk und Handel, Gewerbe und Industrie vom Leben auf dem Land. Und das gilt auch heute noch im 21. Jahrhundert. Immer schon kamen Menschen aus anderen Regionen und Ländern ins Land und wurden Teil einer vielfältigen Gesellschaft.

Ich wurde 1949 in einem kleinen badischen Städtchen mit rund 4000 Einwohnern geboren und wuchs in einer Großfamilie auf. Als Kreisstadt hatten wir eine sehr gute Infrastruktur mit Gaststätten und Cafés, Lebensmittelläden, Möbel- und Bekleidungsgeschäften,

Handwerkern, kleinen Fabriken, Volks- und Realschule. Das gab und gibt es bis heute, wenn auch in kleinerem Umfang, und immer noch gibt es ein paar Ärztinnen und Krankengymnasten, eine Apotheke und ein Krankenhaus.

Ich kannte auch viele Bauern aus Einödhöfen, die »im Städtle« die Kirche besuchten und einkauften, und Menschen aus allen Schichten und Berufen. Da meine Familie ein traditionsreiches Gasthaus »im Herzen des Schwarzwalds« führte, lernte ich schon als kleines Mädchen Menschen aus aller Welt kennen. Da kamen »Kurgäste« aus England, Frankreich und Holland, und ab und zu gab es Besuch aus den USA, und auch »Gastarbeiter« aus Italien, Spanien und Portugal gehörten zum Alltag.

Nach dem Abitur 1968 studierte ich zunächst drei Jahre in Heidelberg und später in Berlin Politik und Russisch für das Lehramt an Gymnasien und entdeckte eine neue bunte Welt mit Menschen aus allen Regionen Deutschlands. Bei aller Liebe zum bunten und gastfreundlichen Berlin bin ich immer gerne »nach Hause« in den Schwarzwald gefahren und im Juni 2023 nach über 55 Jahren, nach fast dreißig Jahren in einem kleinen Brandenburger Dorf südlich von Berlin, dorthin zurückgezogen, und ich fühle mich sehr wohl in der alten neuen Heimat.

Meine Grundthese in diesem Buch ist: Wir brauchen vielfältige langfristige Beziehungen *und* Vertrauen ins Große Ganze, damit wir Individuen werden können, die ihre Freiheiten in einem demokratischen Rechtsstaat mit Verantwortung und Rücksicht auf ihre Mitmenschen ausüben wollen und können – ohne uns in Perfektionsansprüche und Feindbilder zu flüchten. Wie soll das gehen? Das ist nicht einfach, aber möglich. Ob man das Große Ganze nun Gott, christliche Kultur, Natur oder Kosmos nennt, ist für mich zweitrangig. Aber durch den Verlust von Werten, die mit anderen geteilt werden, gehen Orientierung und Geborgenheit zunehmend verloren, und dann fühlen sich viele Menschen desorientiert, verunsichert und ohnmächtig.

Beziehungen in Vormoderne, Moderne und Postmoderne

Ein wichtiger Faktor für die zunehmende Unsicherheit und Unzufriedenheit vieler Menschen heute, in großen und kleinen Städten und z.T. auch auf dem Land, ist das Fehlen stabiler Beziehungen mit Kontinuität zu *unterschiedlichen* Menschen. Dazu kommt, dass wir uns auch in Deutschland *kulturell* in unterschiedlichen Welten bewegen. Nicht alle Menschen leben in der Moderne und noch weniger in der Postmoderne. Viele Menschen auf dem Land mit stabilen Beziehungsnetzen leben kulturell in der Vormoderne. Das ist keine Abwertung dieser Lebensform, sondern eine wichtige Einsicht für das soziale und politische Umgehen miteinander, die immer noch viel zu wenig reflektiert wird.

Der häufig zitierte Kultursoziologe Andreas Reckwitz unterscheidet im heutigen Deutschland, sehr grob und holzschnittartig, aber durchaus zutreffend, drei unterschiedliche Kulturen oder Lebenshaltungen: die neue postmoderne *kosmopolitische Mittelschicht*, die vor allem in großen Städten lebt und fest daran glaubt, dass modern zu sein bedeutet, keine konkrete Heimat zu brauchen und sich überall zuhause fühlen zu können.

Dann gibt es die *alte Mittelschicht*, die sich kulturell abgewertet fühlt, weil ihre eher traditionellen Vorstellungen von Familie und christlichem Abendland nicht mehr Leitkultur sind. Und schließlich Teile der *Arbeiterschaft*, die sich nicht mehr über das lebenslange als sinnvoll und nützlich erlebte Arbeiten im selben Beruf und in derselben Branche oder Firma definieren können, sondern z. T. in prekären und unsicheren Arbeitsverhältnissen leben müssen.

Diese Entwicklungen können wir in ganz Europa und in den USA beobachten, und sie sind wohl ein wichtiger Auslöser für die Sehnsucht nach der guten alten Zeit, die es so nie gab, und damit auch für das Entstehen politisch rechter und rückwärtsgewandter Bewegungen. Meine Vermutung ist, dass die Mehrheit der Menschen auch im sogenannten Westen von den schnellen Veränderungen überfordert ist, die durch Globalisierung und kulturelle Postmoderne ausgelöst wurden und werden.

Die Soziologie spricht von den Fünf Säulen des Lebens, traditionell sind das Familie, Wohnen und Nachbarschaft, Arbeit, Gesundheit und Religion, die ich als Rahmen für meine Über-

legungen in diesem Buch verwende. Bei vielen Menschen wanken mehrere, wenn nicht sogar *alle* Säulen des Lebens. Denn wenn die drei traditionellen Säulen von Familie, Nachbarschaft und Arbeit brüchig werden, wird man häufig auch krank, und ohne geteilte Werte – traditionell war das für viele die religiöse Bindung – fühlt man sich verloren. Das ist ein weiterer Faktor für die große Verunsicherung vieler Menschen. Der Philosoph Jürgen Habermas und andere moderne Soziologen und Philosophinnen sprechen von »metaphysischer Obdachlosigkeit«¹ und interpretieren so den Verlust des Gefühls der Bezogenheit auf und der Verbundenheit mit dem Großen Ganzen, das viele Menschen in Europa und in westlichen Gesellschaften derzeit erleben.

Einige rechtfertigen ihre diffusen Ängste und ihre Verzweiflung mit konkreten Feindbildern. Schuld an der Misere sind dann die Migranten oder die Linken, die Konservativen, der Kapitalismus oder das System usw. Konkrete Feindbilder entlasten für eine Weile, schreiben aber anderen Menschen und Gruppen zu viel Macht zu und verstärken daher die eigene Ohnmacht. Das macht diese Feindbilder politisch sehr gefährlich, denn sie beeinträchtigen ein respektvolles und zuversichtliches Zusammenleben mit immer auch unterschiedlichen Menschen sehr. Und das ist die Voraussetzung für eine demokratische Gesellschaft, denn der eigene Standpunkt bleibt immer begrenzt. Je mehr wir das begreifen, desto mehr verstehen wir, dass wir andere Perspektiven brauchen, um konstruktiv mit dem komplexen Leben umgehen zu lernen.

Ich bleibe trotz allem recht zuversichtlich und glaube nicht, dass primär angstgesteuerte Bewegungen in Europa die demokratischen Verfassungsstaaten völlig zerstören können, aber sie gefährden das konstruktive Zusammenleben unterschiedlicher Menschen. Und genau diese Bereitschaft, mit »Menschen im Plural« über die Gestaltung der gemeinsamen Welt zu verhandeln, wie es die politische Philosophin Hannah Arendt anschaulich und poetisch beschreibt, ist die Grundlage eines demokratischen Verfassungsstaates.

Politik und Gesellschaft. Gleich und verschieden

Menschen in modernen Gesellschaften sind mit einem Paradox konfrontiert: Wir wollen und sollen uns in Politik und Recht als *Gleiche* betrachten, erleben uns aber *konkret* und in unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppen und Schichten als sehr *verschieden*. Durch vielfältige und tragende Beziehungen mit Kontinuität lernen wir mit diesem Paradox konstruktiv umzugehen.

Hannah Arendt beschreibt das Paradox von Gleichheit und Verschiedenheit so: Gleichheit ist ein *abstraktes* Konzept, das im Prinzip in Recht und Politik gilt, d. h. vor dem Gesetz und bei demokratischen Wahlen. Die *konkrete* Gesellschaft ist dagegen der Raum der Unterschiede und der Verschiedenheit. Menschen haben dort die Freiheit, sich in unterschiedlichen Interessengruppen zusammenzuschließen.

Die funktionale Differenzierung der Gesellschaft in unterschiedliche Bereiche – Recht und Politik, Wirtschaft und Wissenschaft, Philosophie, Kunst und Religion usw. – führt dazu, dass Menschen immer weniger durch geteilte Werte getragen werden. Die Bereiche der Gesellschaft haben sich verselbstständigt, und das gibt vielen Menschen große individuelle Freiheit, die sie sehr schätzen. Aber der Zusammenhalt der Gesellschaft als Ganzes ist dadurch gefährdet. Konfliktlinien verlaufen grob gesagt zwischen Konservativen, Liberalen und Linken. Konservative sehnen sich nach gemeinsamen Werten, nach einer nationalen Leitkultur, und stark individualistische Menschen sprechen nur noch von Freiheit und werten solche Wünsche oft polemisch ab. Und dann gibt es noch die vielen Spielarten der Linken, bei denen viele von einer heilen Welt ohne Kapitalismus und soziale Unterschiede träumen. Diese unterschiedlichen Gruppen können sich bislang auf keine mehrheitsfähige politische Strategie einigen, die aber Voraussetzung für eine demokratische Umgestaltung wäre.

Das Zusammenleben in einer pluralistischen Gesellschaft ist einfacher, wenn viele Menschen Mitglieder unterschiedlicher Gruppen sind. Das scheint mir sogar einer *der* Schlüssel für ein Leben mit Zuversicht und für ein *demokratisches* Miteinander zu sein. Meine Faustregel besagt: Wir brauchen mindestens drei unterschiedliche Gruppen, denen wir uns verbunden fühlen, um erwachsen, verantwortungsvoll und demokratiefähig zu werden.

Ganz unterschiedliche Gruppen können zu dieser Entwicklung beitragen: Familie, Freundeskreise und Nachbarschaften, Arbeitsteams und Berufsverbände, Sportvereine oder Kegelclubs, Interventionsgruppen oder Naturschutzverbände, Parteien oder Sozialverbände mit Ehrenämtern, religiöse Gemeinden oder Meditationsgruppen. Sie alle können tragende Stützen des Lebens sein. Und so treiben viele Menschen zusammen Sport, engagieren sich in unterschiedlichen Parteien, Gewerkschaften und NGOs, in kulturellen Einrichtungen, Chören und Wanderclubs usw.

Ungünstig für die persönliche Entwicklung und sehr gefährlich für ein demokratisches Zusammenleben ist soziale Einsamkeit und auch die Fixierung auf eine einzige Gruppe. Das führt schnell zu Sektenverhalten, zu Angst vor anderen Perspektiven aufs Leben und damit zu Ohnmacht, Wut und diffusen Ängsten. Hinter jeder Wut steckt aus Sicht einiger psychologischer Ansätze und des Buddhismus Ohnmacht. Sie kann nur dann produktiv werden, wenn wir uns auf die schwierige und notwendige Kooperation mit Menschen, die unterschiedlich auf die Welt schauen, einlassen. Klammern wir uns an eine einzige Gruppe, spricht die Soziologie von Regression aufs Stammesprinzip, engl. *tribalism*.

Ein neuer Blick auf die Welt

Seit meiner Studienzeit setze ich mich ein für eine »bessere Welt«. Als Alt-Achtundsechzigerin habe ich viele Modelle kennengelernt und ausprobiert, die diese Vision hatten: Marxismus und Maoismus, Studentenbewegung und Feminismus, Hippie- und Aussteiger-Leben. Ich glaubte von Beginn meiner Studienzeit an nicht an den einen großen Masterplan zur Rettung der Welt und bis heute nicht an eine perfekte Gesellschaft – auch wenn uns politisch interpretierte wissenschaftliche Modelle suggerieren, es gäbe das. Dazu mehr in Kapitel 9 unter dem Stichwort »Fallen«.

Von 1973–1977, vor und nach Abschluss meines Studium 1975, unterrichtete ich Deutsch als Fremdsprache für Aussiedler aus Polen, Siebenbürgen (Rumänien) und der damaligen Sowjetunion. Und das tat ich wieder 1979–1981 in Berlin, und von 1989–1993 in Frankfurt am Main, dieses Mal mit Menschen aus 10–15 Nationen, aus Süd- und Osteuropa, dem Nahen Osten und Thailand, aus

Eritrea und Nordafrika. Ich staunte immer wieder, wie schnell sich viele von ihnen bei uns integrieren konnten. Eine große Rolle spielten dabei stabile Beziehungen innerhalb der Familie und im Freundeskreis, in ihrer Religionsgemeinschaft und auf der Arbeit. Auch in einem fremden Land fanden sich viele erstaunlich schnell zurecht. Aus meiner Sicht war das möglich, weil meist vier ihrer »Säulen des Lebens« stabil waren und blieben.

Als mir im Frühjahr 1977 eine feste Stelle für den Bereich Deutsch als Fremdsprache in einer Berliner Einrichtung angeboten wurde, war mein Nein dazu sehr schnell klar. Ich wollte nicht die nächsten Jahrzehnte bis zur Rente Deutsch als Fremdsprache unterrichten, ohne genau zu wissen, wofür ich eigentlich lebe. Ich wollte endlich *für* etwas sein, denn der politische Kampf *gegen* wechselnde Feinde des »richtigen und guten Lebens« gab meinem Leben keinen Sinn.

Ich hatte im ersten Halbjahr 1974 ein Semester im damaligen Leningrad, heute St. Petersburg, studiert und so einen sehr klaren Eindruck von den Lebensbedingungen in einem sozialistisch regierten Land bekommen. Das war definitiv keine bessere Welt für mich. Im Sommer 1975 besuchte ich mit den Berliner Falken, der Jugendorganisation der SPD, drei Wochen China, um das dortige Gesellschaftsmodell aus erster Hand kennenzulernen. Und noch einmal im Sommer 1977 mit einer Frauengruppe, dieses Mal vor allem mit Blick auf die Lage der Frauen, der »weiblichen Hälfte des Himmels«, wie man in China poetisch sagt. Aber auch diese Version einer besseren Welt erwies sich als wenig inspirierend.

So folgte ich der Empfehlung einer sehr bodenständigen Freundin, einer Ärztin, die 1975–1976 in Nepal Buddhismus studiert und praktiziert hatte, und flog nach dieser zweiten China-Reise von Hongkong direkt nach Indien. Nach ein paar Tagen in Kalkutta fuhr ich auf Empfehlung eines ihrer Freunde ins nordindische Dharamsala, der Residenz des Dalai Lama und seiner tibetischen Exilregierung. Morgens um acht kam ich mit dem Bus dort an, und schon am Nachmittag saß ich zusammen mit dreißig Hippies aus aller Welt in einer tibetischen Puja, einer Art liturgischen Feier, und fühlte mich irgendwie angekommen. Seither versuche ich zu verstehen, was da genau geschehen ist.

Von Ende Juli 1977 bis September 1979 studierte und praktizierte ich in Nordindien und Nepal vor allem Tibetischen Buddhis-

mus und gründete nach meiner Rückkehr nach Deutschland mit einigen Gleichgesinnten im Frühjahr 1981 ein buddhistisches Zentrum in Niederbayern. Seit Mitte der 1980er-Jahre unterrichte ich Entspannung und Meditation und auch Buddhismus für die Menschen, die daran Interesse haben. Mein Anliegen ist es, die buddhistischen Lehren und Übungen, die mir halfen und immer noch helfen, mein Leben leichter und konstruktiver zu leben, für Menschen unserer Kultur und unserer Zeit zu übersetzen. Das versuche ich in öffentlichen Vorträgen, Seminaren und Büchern, Essays und Rundfunkbeiträgen und auch mit diesem Buch.

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autorin erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autorin können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1524-2