



Stefan Maiwald

Espresso unter Sternen

Eine Reise in Sachen Glück

Goldegg Verlag

256 Seiten, Softcover

ISBN: 978-3-99060-557-8

Preis: 22 €

Erscheinungstermin: 11. Mai 2026

Espresso, Glück und italianità: Stefan Maiwalds neues Buch über Triest

- **Manchmal brauchen wir keine Auszeit, sondern eine Anderszeit**
- **Bestsellerautor Stefan Maiwald auf der Suche nach dem Glück in der italienischen Seele**
- **Mit 10 Geboten und Verboten im italienischen Café**

In „Espresso unter Sternen – Eine Reise in Sachen Glück“ wagt Autor, Kolumnist und Wahlitaliener Stefan Maiwald einen Selbstversuch und erkundet in seiner literarischen Reportage die Zufriedenheit und italianità in einer fremden, aber doch faszinierenden Stadt wie Triest und bringt damit ein kleines Stück Dolce Vita in die heimischen Wohnzimmer. Zwischen Piazzas, Cafés und Palästen nimmt Maiwald uns mit in das Leben dieser vibrierenden Stadt und ihren Menschen und Geschichten und zeigt, was das italienische Lebensgefühl wirklich ausmacht und was wir auch davon mitnehmen können. Wenn der Alltag zum Hamsterrad wird, brauchen wir mehr als nur eine Pause. Wir brauchen eine Anderszeit. Zeit, um Unbekanntes zu erkunden, verborgene Leidenschaften erneut zu entfachen und anderen Menschen wieder mal ganz offen zu begegnen.

Warum diese Reise?

Maiwald lernte in seiner bisherigen Zeit auf Grado gewisse Prinzipien des Glücks und fragte sich: Gelten sie auch anderswo? Triest wird so zur Projektionsfläche für die Suche nach universellen Glücksgesetzen, für die Auseinandersetzung mit sich selbst und für das literarische Schreiben. Zu dem Begriff „Anderszeit“ sagt er:

„Niemand muss sein Leben über Bord werfen, seinen Job kündigen, in ein anderes Land ziehen oder den Mount Everest besteigen. Ich habe festgestellt: Oft reicht schon ein ganz kleiner Perspektivenwechsel, um die Dinge klarer zu sehen. In meinem Fall bin ich

einfach für ein paar Wochen von einer kleinen Insel in eine große Stadt gezogen, aber ohne alle Kontakte abreißen zu lassen.“

Warum Triest?

Für Maiwald bietet gerade Triest neben der literarischen Tradition Triests (Claudio Magris, James Joyce, etc.) auch mit seiner Mischung aus Nähe und Fremdheit die perfekte Kulisse für seinen Selbstversuch. Eine Stadt, die gleich ums Eck seiner Wahlheimat Grado liegt und doch architektonisch, kulinarisch und sprachlich von der k.u.k.-Zeit geprägt ist. Einem Kulturkreis also, der ihm als Norddeutschen ebenso fremd ist wie das italienische Festland. Dadurch erlebt er in Cafés, Buchhandlungen und der ganzen Stadt Menschen und Begegnungen auf eine für ihn völlig neue Weise.

Die Prinzipien des Glücks

Was ist das Glück aber eigentlich? Für Maiwald ist das Glück weniger eine Anhäufung an Glücksmomenten, sondern eher eine Grundzufriedenheit. So sei es für ihn wichtiger möglichst viel davon zu entfernen, was unglücklich macht, um besser sehen zu können, welches Glück man vielleicht auch bereits hat. „Das kann ganz einfach so funktionieren, dass man die zwei, drei Menschen, die einen auf Social Media runterziehen, blockiert. Und um solche Zeit- und Glücksdiebe, ob Menschen, Dinge oder Umstände, schärfer zu erkennen, hilft diese Anderszeit. Denn im Alltagstrott kann uns die Routine täuschen.“, so Maiwald.

Der Autor:

Stefan Maiwald lebt inzwischen dort, wo andere Urlaub machen: in Italien. Wenn er nicht gerade Espresso testet oder am Meer spazieren geht, schreibt er historische Romane, humorvolle Sachbücher und kulinarische Reiseführer. Seine Werke landen regelmäßig auf den Bestsellerlisten, sein Blog postausitalien.com wurde auf der Frankfurter Buchmesse als bester Travel Blog ausgezeichnet und sein Podcast Radio Adria bringt das italienische Lebensgefühl direkt in die Ohren Tausender Zuhörer:innen. Außerdem schreibt er für Feinschmecker und Merian, während seine Kolumnen im Golf Magazin und in der Kleinen Zeitung erscheinen – eine bunte Mischung aus Genuss, Reisen und guter Laune.

Rückfragen:

Sebastian Maurer, Goldegg Verlage
sebastian.maurer@goldegg-verlage.com
+43 681 2020 6052

10 Dos and Don'ts in italienischen Cafés von Stefan Maiwald

- 1.) Jeder Barista freut sich über eure Begrüßung. Aber Vorsicht: *Buongiorno*, nicht *Ciao* – ein *Ciao* ist allzu vertraulich und ein bisschen respektlos.
- 2.) Der Espresso wird im Stehen getrunken, *al banco*. Ein kurzes Gespräch mit dem *barista* und den Umstehenden, vielleicht ein kurzer Blick in die *Gazzetta dello Sport* – und das war's.
- 3.) Ein *caffè* ist automatisch ein Espresso. Varianten sind *macchiato* oder *schiumato* (mit einer kleinen oder großen Milchschaumhaube), *con latte freddo* (mit etwas kalter Milch – und wer die Milch selbst hinzugeben will: *con latte freddo a parte*) oder, für die Wagemutigen, *corretto* (mit einem Schuss Grappa).
- 4.) Am Tresen ist es oft ein paar Cent günstiger als mit Tischbedienung. Wer sich setzen will, sollte sich nicht über den etwas höheren Preis wundern – das hat nichts mit Abzocke zu tun, sondern mit der Mehrarbeit der Bedienung.
- 5.) Cappuccino am Vormittag ist in Ordnung, Cappuccino am Nachmittag finden Italiener seltsam – aber haben sich längst an die vielen Touristen und ihren unstillbaren Milchdurst gewöhnt. Für einen wissenden Genießer wird man dann aber nicht mehr gehalten. Für Cappuccino am Abend, gar als *Digestivo* nach dem üppigen Essen, haben Italiener nur Verachtung übrig.
- 6.) Lasst euch auf die Spezialitäten der jeweiligen Stadt ein, etwa den *bicerin* in Turin, eine Mischung aus Espresso, heißer Schokolade und Milch, oder den *leccese* in Apulien, eisgekühlten Espresso mit Mandelmilch.
- 7.) Coffee to go? Gibt es inzwischen in einigen Bars, ist aber sehr unitalienisch. Nehmt euch die Zeit, ein paar Minuten am Tresen oder am Tisch zu bleiben und das *Dolce Vita* aufzusaugen.
- 8.) Ihr habt euch hingesezt? Wartet nicht am Tisch auf die Rechnung, sondern geht zur Kasse; oft liegt ein Bon der Bestellung bei, den ihr mitnehmt. Sonst wird es eine gaaanz lange Wartezeit.
- 9.) Trinkgeld wird elegant gegeben: Man lässt sich das Wechselgeld erst auszahlen, dann lässt man es einfach auf dem Tresen liegen. Kein »Stimmt so«, keine großen Worte.
- 10.) Triest, die Kaffeehauptstadt Italiens, hat eine ganz eigene Kaffeesprache. Ein Espresso ist ein *Nero*, ein (kleiner) Cappuccino ist ein *Capo*, der im Rest Italiens *macchiato* heißt. Triestiner trinken ihren Kaffee gern im Glas und nicht in der Tasse; wer das auch machen will, bestellt einen *Nero in B* oder einen *Capo in B*, das B steht für *bicchiere*. Wer einen großen, üblichen Cappuccino will, bestellt *Caffelatte* oder *Capo in Tazza Grande*.

Interview mit Stefan Maiwald zu „Espresso unter Sternen“

Beschreibe dein Buch in einem Satz.

»Espresso unter Sternen« ist eine Forschungsreise in Sachen Glück – eine Suche nach universellen Prinzipien des zufriedenen Lebens.

In deinem neuen Buch ziehst du von deinem Paradies Grado nach Triest. Was hat dich dazu bewegt, das zu tun? Ist dir Grado doch zu langweilig geworden?

Ich komme gerade aus Pinos Bar in Grado, wo ich schon wieder zwei, drei irre neue Geschichten aufgeschnappt habe. Auf dieser Insel kann es einem gar nicht langweilig werden! Aber ich wollte einfach mal schauen, ob all diese Prinzipien, Ideen und Rituale, die ich in Grado gelernt habe und die so vielen Leserinnen und Lesern das Leben ein klein wenig verbessert haben – ob diese Prinzipien auch in einem ganz anderen, für mich fremden Umfeld funktionieren. Und Triest ist zwar nah, für mich als Norddeutscher aber doppelt fremd: Denn über der Stadt liegt der Schleier aus Italien *und* Österreich.

Du beschreibst die Anderszeit als neue Form der Auszeit. Was ist da der Unterschied?

Niemand muss sein Leben über Bord werfen, seinen Job kündigen, in ein anderes Land ziehen oder den Mount Everest besteigen. Ich habe festgestellt: Oft reicht schon ein ganz kleiner Perspektivenwechsel, um die Dinge klarer zu sehen. Und diese Klarheit ist wichtig! In meinem Fall bin ich einfach für ein paar Wochen von einer kleinen Insel in eine große Stadt gezogen, aber ohne alle Kontakte abreißen zu lassen. Warum auch, ich bin ja glücklich verheiratet und habe zwei Töchter, und auf Pinos Bar wollte ich auch nicht allzu lange verzichten!

Die Gespräche, die du in deinem Buch führst, sollen deinem Publikum die Grundlage dazu bieten, Glück besser zu verstehen. Was bedeutet Glück für dich?

Ich glaube, wir müssen verstehen, dass Glück nicht bedeutet, mit einem Dauergrinsen durchs Leben zu laufen. Glück – das ist vor allem eine gewisse Grundzufriedenheit. Wir müssen das Glück von der anderen Seite angehen. Wir sollten keine kurzfristigen Glücksmomente anhäufen, sondern stattdessen möglichst viel davon entfernen, was uns unglücklich macht, was uns stresst. Das kann ganz einfach so funktionieren, dass man die zwei, drei Menschen, die einen auf Social Media runterziehen, blockiert. Und um solche Zeit- und Glücksdiebe, ob Menschen, Dinge oder Umstände, schärfer zu erkennen, hilft diese Anderszeit. Denn im Alltagstrott kann uns die Routine täuschen.

Welche deiner Begegnungen mit Fremden, die du in deinem Buch beschreibst, war die prägendste oder bewegendste?

Jeder Mensch hat eine Geschichte zu erzählen. Und Bademeister Francesco, der mir nach meiner Dummheit im Meer die Schnittwunde verbunden hat, hat mir das wieder einmal bewiesen. Auch das ist ein Schritt in Sachen Glück: Jeder Mensch hat seine Probleme, jeder Mensch hat seine eigenen Schlachten zu schlagen. Gehen wir ein bisschen toleranter durch die Welt. Und grüßen wir auch die, die uns nicht grüßen. Tut nicht weh, macht das Leben für alle ein klein wenig besser.

Man merkt, dass du diesen besonderen Blick für das Alltägliche hast. Kann man den trainieren?

Setzt euch einfach in Pinos Bar in Grado oder ins San Marco in Triest, bestellt euch einen Kaffee und lasst das Leben auf euch zukommen. Ich glaube, gerade in Kaffeehäusern und Bars kann man sich einen Blick für die kleinen Komödien und Dramen des Alltags antrainieren. Kein Wunder, dass so viele Schriftstellerinnen und Schriftsteller ihre Bücher in Bars geschrieben haben!

Triest erscheint in deinem Buch fast wie eine Protagonistin. Welche Eigenschaften dieser Stadt haben dich am stärksten überrascht?

Es ist eine atemberaubend schöne Stadt, voll Glamour und auch grandios, manchmal überbordend in ihrer Pracht. Ich mag ihr Selbstverständnis. Hier hat Mittelmaß keinen Platz, scheint sie einem zu sagen, kein Wunder bei dem reichen literarischen Erbe, mit dem kaum eine andere Stadt mithalten kann. Eine echte Herausforderung, aber auch eine Inspiration für einen Schriftsteller, der von dort arbeitet!

In deinen Büchern spielen wie auch in deinen Kolumnen Kulinarik und Kaffee eine große Rolle. Welches Gericht bringt dich wieder „zu dir selbst“?

Je mehr ich vom Essen und Trinken verstehe, desto deutlicher wird mir: Wir rennen alle dem Geschmack und den Düften unserer Kindheit nach. Gut, dass es in Triest die »patate in tecia« gibt, eine Mischung aus Kartoffelstampf und Rösti, die mich an den Kartoffelbrei meiner Mutter erinnert. Bloß der Muskat fehlt, den meine Mutter immer großzügig darüber gerieben hat.

Was allerdings den Kaffee angeht, gibt es nichts Besseres als einen kleinen Triestiner Cappuccino, der dort einfach nur Capo heißt. Bei allen Erinnerungen: Da kommt kein Filterkaffee von früher mit.