

Irgendwas mit **RiNGelblume**



DAS LEBEN IST SCHÖN

Ausgabe 2 - 2025

Das Magazin von www.heyka.de - kostenlos für Dich zum Mitnehmen.



Herzlich willkommen!

DANKESCHÖN – für Eure Nachrichten, Feedback und Impulse zum allerersten Ausgabe – ich freue mich sehr, dass sie Euch gefallen hat.

Nun ist es schon da, das 2. Ringelblumenmagazin. Freut Euch auf Knäckebrot und Rohkakao, auf 5 ehrliche und inspirierende Antworten, einen Blick in den Spiegel und einen großen Baum. Viel Freude beim Schmökern!

Einige haben gefragt, ob sie das Magazin unterstützen können. Das hat mich sehr gefreut – was für eine Wertschätzung – Dankeschön!

Wer mag, kann und möchte schickt mir einen Beitrag (z.B. für die Druckkosten einfach per paypal an: glissmannheyka@gmail.com. Eine Quittung kommt gerne per Mail und das nächste Magazin dann natürlich direkt per Post nach Hause. Grundsätzlich bleibt es kostenlos!

Ich freue mich auf Eure Nachrichten und Geschichten, wünsche Euch eine wundervolle Zeit.



Herzlich,

Heyka Glißmann -
Geschichtenerzählerin & Fotografin
www.heyka.de - ringelblume@heyka.de

Copyright: Layout, Foto
und Texte Heyka Glißmann

Auf`n Kaffee mit Keks

Knäckebrot

Über Aufbruch, Umbruch und knackige Zeiten durfte ich mit Angela (43 J.) sprechen. Es passt so gut, dass ihr Rezept kein Keks sondern ein Knäckebrot ist. Sie macht einfach, was sie will kraftvoll, authentisch und herzlich lachend.

Der Satz: "Willst du jetzt mitbacken oder darf ich das alleine machen?" hat mich am Ende nicht wirklich überrascht.

Sie ist Köchin, Erzieherin und Sozialpädagogin, ist ihren beruflichen Weg einfach immer weiter gegangen. Sie ist eine von denen, die an Neujahr ins Meer springen (darauf bin ich so neidisch und voller Bewunderung, weil ich es mich nicht traue). Sie ist leidenschaftlich Mutter, wenn sie den Namen ihrer Tochter ausspricht, schwingt so viel Liebe mit. Nach der Trennung von ihrem Mann war für sie schnell klar, dass sie das Haus behalten will. Es war ein Kraftakt, aber sie hat es geschafft, die Bank davon zu überzeugen, dass sie es auch alleine kann. Als dann auf einem Festival ein Mann vor ihr stand, da lag etwas in der Luft und wieder stand ein neues Kapitel an: sich einzulassen auf das Unbekannte, auf jemanden der fragt und der Antworten haben möchte. Ein Miteinander, das anders ist, als das was sie bisher kannte – natürlich hat sie es getan mit allen Unsicherheiten, die dazu gehören. Und, mit all ihrem Herzblut, ihrer Kraft und Liebe hat sie in diesem Jahr auch ihren Vater begleitet, als er im Sterben lag, ganz nah und eng verbunden mit der Familie.

Ja, sie macht, was sie will und geht mit ihrem großen Herzen ihren Weg. Sie liebt, lacht und weint und wenn alles zu viel wird drückt sie die Pausetaste.

Für eine Rubrik, die „Auf`n Kaffee mit Keks“ heißt, backt sie halt Knäckebrot - das ist im Übrigen so lecker, dass sich das Nachbacken in jedem Fall lohnt!



Die Zutaten

120 g Maismehl	60 g Sonnenblumenkerne
30 g Leinsamen	35 g Sesam 20 g Kürbiskerne
30 ml Olivenöl	270 ml kochendes Wasser

Nach Belieben und Geschmack z.b. mit Zutaten wie ThaiCurry, Kreuzkümmel, Kräutern oder Käse verfeinern...

Hast Du auch ein Lieblingsrezept und Lust mit mir für die nächste Ausgabe zu backen? Schreib mir einfach eine Mail an ringelblume@heyka.de - ich freu mich auf Dich!



Und so geht´s:

Die trockenen Zutaten vermengen, Öl und Wasser hinzufügen und zügig verrühren.

Die Masse auf zwei Backbleche (am besten permanent Backmatten drunter legen, wer die nicht hat nimmt Backpapier) verteilen und zügig ganz dünn ausstreichen, so dass die Matte „fast“durchschimmert. Wenn die Masse zu kalt wird, wird sie klebrig und das Verstreichen schwerer.

Das geht am besten mit einem Teigschaber.
Wenn es zu dick ist, wird es pappig und schmeckt (nach meinem Geschmack) nicht sooooo toll :-)

Wenn die Masse gut verteilt ist vor dem Backen mit grobem Salz bestreuen (Menge nach eigenem Geschmack)

Die Backzeit beträgt 40 - 45 Minuten bei 160 Grad.
Backofen gern vorheizen. Das Knäckebrot ist fertig, wenn es sich vom Backblech wölbt.

Nach dem Backen ziemlich schnell vom Blech nehmen und in grobe Stücke brechen. Guten Appetit!



Irgendwas mit Ringelblume

Hier wird es ganzheitlich – Körper, Geist und Seele.
In jeder Ausgabe gibt es eine neue Ganzheitlichkeit.
Heute geht es zeremoniellen Rohkakao.

Zeremonieller Rohkakao

Inzwischen ist es einige Jahre her, dass ich Kakaozeremonien mit Rohkakao kennen lernen durfte. Auf dem Flyer, den ich damals fand, stand etwas mit Herz – da war bei mir schon eine kleine Tür geöffnet und meine Neugier geweckt.

Der erste Schluck war dann ganz furchtbar und trotzdem war etwas besonderes in diesem Moment, ich dran geblieben bin. Heute weiß ich, dass ich den Kakao nicht mit der nötigen Sorgfalt zubereitet habe.

Es gibt drei Zitate, die ich immer wieder berührend finde:
Alexander von Humboldt (1769-1859) hat gesagt: "Kein zweites Mal hat die Natur eine solche Fülle der wertvollsten Nährstoffe auf einem so kleinen Raum zusammengedrängt wie gerade bei der Kakaobohne." Ebenso wie seine Erkenntnis, dass in der Natur alles mit allem zusammen hängt und in seiner Gesamtheit ein lebendiges Ganzes ergibt.

Die indigenen Völker sagen, wenn die Welt aus dem Gleichgewicht kommt, kommt Kakao aus dem Urwald um sie wieder in Balance zu bringen. Das können wir ganz wunderbar für uns persönlich nutzen und es in die Welt tragen.

Aber erstmal der Baum. Der Kakaobaum wächst in Amerika, Asien und Afrika und wird bis zu 10 m hoch. Die kleinen weißen Blüten blühen direkt am Stamm, in den Früchten sind später ungefähr 20 - 50 Samen, die Kakaobohnen. Für die Maya und Azteken sind die Bohnen besonders wertvoll gewesen. Aus ihnen wurde ein besonderer Trank zubereitet, sie waren Zahlungs- und auch Heilmittel.



Eine Legende besagt,
dass immer dann,
wenn ein Ungleichgewicht
zwischen Mensch und
Natur besteht,
Kakao aus dem
Regenwald kommt,
um die Herzen der
Menschen zu öffnen
und den Planeten
wieder in einen Zustand
der Harmonie zu versetzen.
(Unbekannt)

Wenn die Kakaofrüchte reif sind, werden sie geerntet und mit einer Machete aufgeschlagen. Um den bitteren Geschmack zu mildern, werden sie vor der Trocknung fermentiert. Die trockenen Bohnen können gelagert und transportiert werden. Aus dem Urwald in alle Welt.

Nach der Röstung werden die Schalen entfernt und die Bohnen solange vermahlen bis eine wundervolle Kakaomasse entsteht, in der so viel Gutes steckt:

Kakao ist reich an Mineralstoffen wie Magnesium, Kalzium, Eisen, Zink, Kalium, Chrom und enthält Vitamin E und Antioxidantien. Das Theobromin im Kakao wirkt ähnlich wie Koffein nur milder und die Wirkung hält länger an. Kakao bremst freie Radikale und wirkt entzündungshemmend. Last but not least (wobei ist die Liste noch viel länger ist) wird die Produktion von Serotonin und Dopamin angeregt.

Zeremonieller Kakao hat rein gar nichts mit den gezuckerten Produkten aus dem Supermarkt zu tun. In seiner reinen Form wirkt er herzöffnend und stärkt die so wichtige Verbindung zwischen Herz und Verstand. Er bringt uns in guten Kontakt mit uns selbst und damit auch zu anderen. Innere Blockaden können gelöst werden, die Intuition und Kreativität wird gefördert, die Persönlichkeitsentwicklung unterstützt. Das alles geschieht auf eine wunderbar sanfte, liebevolle Art und Weise.

Quasi rundum gesund – für Körper, Geist und Seele.

Vielleicht hast Du irgendwann die Möglichkeit an einer Kakaozeremonie teilzunehmen. Ich kann es sehr empfehlen und glücklicherweise werden es immer mehr. In 2026 werde ich auch wieder einige Zeremonien anbieten. Wenn Du informiert werden möchtest, schreib mir gerne eine E-Mail an ringelblume@heyka.de – dann halte ich Dich auf dem Laufenden. Meinen Kakao bestelle ich bei www.kakaomischa.de – das ist keine Werbung, einfach eine Herzensempfehlung.



I am what I am
I am my own special creation
So come take a look
Give me the hook
Or the ovation

It's my world
That I want to have
a little pride in
My world
And it's not a place
I have to hide in...

(I am what I am - Gloria Gaynor)

Ich bin

(Endlich) eine neue Portraitreihe!

Inspiziert durch den mitreißenden Song
von Gloria Gaynor „I am, what I am“ ist
die Idee entstanden!

Ich bin!

Wer bist Du? 1 Wort – 1 Bild!

Komm vor meine Kamera – nimm Dein Wort
und lass uns den Moment festhalten!
Ich freu mich auf Dich!

Und in der nächsten Ausgabe gibt es
dann die ersten Bilder zu sehen.
Die ersten Worte sind schon da:

Großartig Loyal
Gutmütig
Fülle Unkonventionell

Wer bist Du?

Ringelblume@heyka.de

10 Fragen - 5 Antworten

Gabi, 59 Jahre

Der Leitsatz in meiner Arbeit mit Menschen ist: „Es ist nie zu spät“. Unterschiedlichste Methoden und mein Lebensweg, auf dem ich so viel lernen und erleben durfte, unterstützen mich dabei, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. Ich bin Coach für kreative Transformation und Lebensfreude, begeisterte Begleiterin für kraftvolle, tiefgründige und individuelle Wandlung – mehr über mich gibt es unter www.beruehrendebehandlung.de

Wie war der 1. Kuss

Einfach nur schrecklich und er ist ewig lang her, ich war vielleicht 13. Die Begeisterung konnte ich angesichts des Geschlabbers nicht nachempfinden. (lacht herzlich)

Mein Lebensmotto ist:

Endlich begeistert leben!

Was wolltest du als Kind werden?

Malerin und Trommlerin!

Eine Staffelei und eine Trommel waren ein tiefer Kinderwunsch, jedes Jahr zu Weihnachten, bekommen habe ich sie nie. Viele Jahre später hat meine Mutter mir erzählt, dass sie um meinen Wunsch wussten. Sie konnte nicht sagen, warum ich es nie bekommen habe.

Das Malen auf der Staffelei habe ich mit 45 begonnen. Intuitive Bilder als Aspekt meiner Arbeit um innere Prozesse auszudrücken. Es geht um den Ausdruck jenseits von Worten – fließen – Bewegung.

Trommeln fasziniert mich einfach und ich habe es offenbar weitergegeben. Mein ältester Sohn spielt Schlagzeug. Das habe ich mit Mitte 30 auch nochmal versucht, aber die Zeit war vorbei.



Ein paar Jahre später habe ich mir dann eine Djembe gekauft und sie so viele Jahre begeistert gespielt. Meine Wut und meine Trauer haben Ausdruck gefunden, ich habe sie einfach rausgetrommelt, kraftvoll und leidenschaftlich. Heute spiele ich sie nicht mehr, aber weggeben werde ich sie nie – sie hat mich durch so viele tiefe Prozesse begleitet.

Woran glaubst Du?

Ich glaube an Gott, als Urquelle, in der alles enthalten ist. Ich glaube zutiefst an meine Seele, die mich durchs Leben führt. Ich glaube daran, dass wir hier sind um tief zu lieben und das lernen dürfen. Alles was mir widerfahren ist, hat einen tiefen Sinn. Ich glaube, dass jeder Mensch einen guten Kern in sich trägt. Ich weiß, dass das Leben es gut mit mir meint, auch, wenn es manchmal ganz anders aussieht.

Was bedeutet Freundschaft für Dich?

Freundschaft ist, wenn Menschen ohne Wenn und Aber zu mir stehen. Als Basis. Getragen sein von einer Zuverlässigkeit, Verbindlichkeit, sich gesehen fühlen, nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen, tiefsinnige Gespräche und blödeln. In einer Freundschaft bin ich da, habe meinen Raum und du bist da und das ist dein Raum. Die Räume fließen, mal ganz eng beieinander, mal ein bisschen auseinander, aber sie sind verbunden und alles ist in Ordnung.

Freundschaft ist auch anzuerkennen, dass jede Freundschaft endlich ist und im Herzen zu behalten was mir die Zeit gegeben hat.

Sich von den Fragen überraschen lassen, Innehalten, überlegen, Worte finden... eine kleine, feine Reise zu sich und schöne Momente um Antworten zu finden und zu geben.

Wenn Du Lust hast beim nächsten Mal mit deinen Antworten dabei zu sein, melde Dich gerne bei mir.

Ringelblume@heyka.de – ich freu mich auf Dich!

Was bedeutet Freundschaft für dich?

Wie stellst du dir dein Leben in 5 Jahren vor?

Woran glaubst du?

Was wolltest du als Kind werden?

Was bedeutet Glück für dich?

Was war ein besonderer Moment in deinem Leben?

Was magst du an dir?

Mein Lebensmotto ist:

Wann hast du zuletzt geweint und worüber?

Wie war der 1. Kuss?



Portraitfotografie

Fragen, Terminabsprachen, Gutscheinbestellungen...
schreib mir einfach eine E-Mail an moin@heyka.de
Eine große Bildauswahl und mehr Informationen zu
mir findest Du auf auf meiner Website: www.heyka.de





So, wie Du bist - schon immer mal sein wolltest - ein
bekannter Moment - ein neuer - ein Gefühl - eine
Haltung - ein neues Kapitel - für schöne Bilder gibt
es viele Gründe - der schönste bist Du!

Ich freue mich auf Dich!

Alltagswunderbarkeiten

Baumumarmungsglück

In dem Baumpark (das Arboretum in Ellerhoop), in dem ich so gerne spazieren gehe, steht eine alte Hainbuche. Groß und kraftvoll, irgendwie majestätisch. Viele Astgabeln, Triebe und die raue Rinde erzählen davon, dass sie in all den Jahren, in denen sie dort steht, viel erlebt haben muss. Ihre dünnen Äste, die teilweise bis auf den Boden reichen, wiegen sich im Wind und durch die vielen Blätter zeichnet die Sonne immer wieder neue Muster, auf den mit Laub, bedeckten Boden.

Immer wieder und immer länger stehe ich an der Beetkante, schaue, staune, fotografiere und freue mich. Es ist ein besonderer Ort, zu dem es mich jedes Mal zieht, wenn ich in dem Park bin. Und da ist auch der Wunsch, mich einfach mal anzulehnen, ein Foto von unten in die Krone zu machen, diesen mächtigen Stamm zu umarmen und einen Moment zu verweilen.

Einfach ins Beet gehen, das würde ich nicht tun. Es gibt so viele Menschen, die sich viel Mühe geben, damit der Park so schön ist, wie er ist.

Aber dann... auf einem Spaziergang mit einer lieben Freundin, wir waren grad schon wieder weiter auf dem Weg, da fährt ein Gärtner auf uns zu. Ohne viel zu überlegen, springe ich ihm quasi vor seinen Wagen und frage ihn, ob ich vielleicht mal in das Beet treten dürfte um den Baum zu umarmen. Sein Blick war freundlich, irritiert, überrascht und dann hat er einen Augenblick überlegt. Ich habe dann noch so etwas gesagt wie, er könne ja vielleicht „Schmiere“ stehen.

Dann hatte ich seine Erlaubnis und bin zu der Buche gegangen. Es waren nur ein ganz paar Schritte und es war so besonders.

Was für ein Moment!

Ich hatte Gänsehaut am ganzen Körper, habe über die Rinde gestrichen, mich angelehnt, einen dicken Ast umarmt. Meine Blicke durch das Blätterdach streifen lassen, dem leisen Rauschen zugehört und die Sonnenstrahlen beobachtet.

Als ich sie zum Abschied noch einmal fest umarmt habe, hatte ich ein Tränchen im Auge und sie mir noch eine kleine Baumperle geschenkt.

Als ich wieder aufgeblickt habe, stand am Weg tatsächlich der Gärtner und hat gewartet. Er hat mich begrüßt mit „Und? Haben Sie sich dort Kraft geholt?“ Daraus hat sich ein so schönes Gespräch über Bäume, Natur, Respekt und Miteinander ergeben, dass es gleich die nächste Berührung, der nächste besondere Moment war. Zum Schluss meinte er, dass er es vielleicht auch mal versuchen wolle mit dem Bäume umarmen.

Die kleine Baumperle habe ich geschält und geölt. Sie liegt nun auf meinem alten Esstisch und erinnert mich.





Das große Ganze!

Den Körper, den meinen, im Ganzen betrachten?

Ach du Schreck, worauf soll ich da achten?

Auf Linien und Falten, die sich in Jahren verwalten?

Auf krumme Nase und schiefe Zähne, die ich mein eigen wähne?

Auf runden Bauch und dicken Po? Der ist nun einmal so!

Auf krause, graue Haare? Da sind sie wieder, diese Jahre!

Und innen drin? Da tobt das Leben, hinter Häuten und Geweben.

Da schlägt das Herz! Da fließt das Blut! Atmen tut der Seele gut!

Der Darm, der schlingelt sich durch Schlingen,

um das, was nicht gebraucht wird, rauszubringen.

Manchmal mit Gemüffel, manchmal auch mit lautem Ton.

Was macht das schon!

Das alles ist ein Anfang, das große Ganze zu betrachten,
dauert wohl ein Leben lang.

Weil es immer anders ist, aber eines ist gewiss,
ein Wunder ist's!

Wundervoll und wunderschön, zauberhaft im Spiegel anzusehen.
So einzig, nicht artig, so fremd und vertraut.

Zum Glück sind die Tage der Nörgelei,
an den allermeisten Tagen, längst vorbei.

Drum werde ich mit lautem lachen, jetzt mal etwas anders machen und
stelle mich mit lautem Lachen, nackt vor den Spiegel...
mich zu genießen und zu spüren, vielleicht zu verführen?
mich betrachten und achten, die letzten Zweifel entmachen.

Stille und Tanz, seht her: ich kanns!

Mir laut entgegen rufen: **Du bist schön!**

(Heyka Glißmann 11/2024)

Von Herzen Verlag Shop



"Sushi mit Besteck" erzählt die Liebesgeschichte von Florentine und Maksimilian. Erzählt von Liebe, von merkwürdigen Zufällen und vom Tod. Erzählt davon, dass wir vielleicht alle Geschichten erlebt haben, die verarbeitet werden wollen und davon, dass das Leben oft einfach urkomisch ist. „Sushi mit Besteck“ erzählt davon, dass die Liebe eine große Kraft ist, vielleicht die Größte.

„Sushi mit Besteck“ – Roman von
Heyka Glißmann – 264 Seiten – Taschenbuch -
Preis 12 Euro

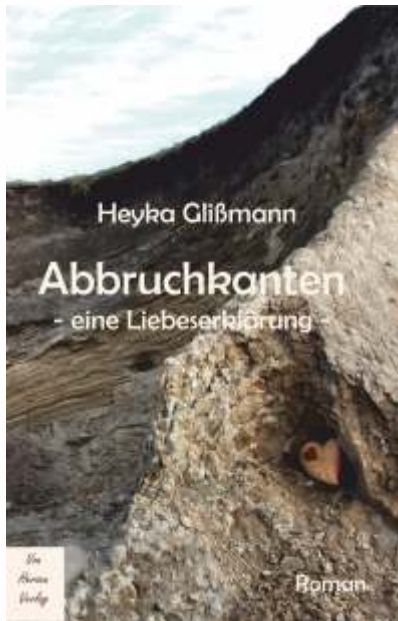
„Sushi mit Besteck“

Ein Auftrag, den Maks nicht ablehnen kann. Und eine folgenschwere Begegnung.

Maks ist nicht gerade begeistert, dass er ein Portrait über die Cellistin des städtischen Orchesters schreiben soll. Zumal die zwar attraktive, aber für seinen Geschmack doch ein wenig zu rundliche und alte Musikerin ihn eiskalt abblitzen lässt.

Unfreiwilligermaßen folgt er ihr auf die Nordseeinsel Amrum, wo die Beiden dann auch noch wegen des aufkommenden Sturms festsitzen - und das ausgerechnet über Silvester...

Maks und Florentine - eine ungewöhnliche, tragikomische Liebesgeschichte mit Hindernissen, erzählt mit Tiefgang und Humor. Und ein vielversprechendes Debüt! (Karen-Susan Fessel)



Abbruchkanten ist eine Liebeserklärung an die Liebe, die Freundschaft und die Begegnung. An all die Abbrüche, die neue Räume schaffen. An die Tränen, die Freude, den Schmerz, das Lachen und die Stille. An die Wut und an den Frieden, den Streit und die Versöhnung. An all die gelebten und ungelebten Ideen und an den Mut sie umzusetzen, egal wie alt man ist.

Abbruchkanten ist eine Liebeserklärung an das bunte Kaleidoskop, das sich Leben nennt.

Die Geschichte: Henriette und Käthe kennen sich schon seit dem Kindergarten. Nach vielen Jahren treffen sie sich zufällig im Altenheim wieder. Gemeinsam begeben sie sich auf eine Reise, auf der sie die offenen Fragen ihrer Leben und auch die ihrer Freundschaft klären.

Humorvoll und inspirierend, mit Tiefgang und Leichtigkeit. Warmherzig, voller Respekt und mit vielen Überraschungen begleitet Heyka Glißmann ihre Figuren durch die Geschichte.

"Abbruchkanten - eine Liebeserklärung" - Roman von Heyka Glißmann - 280 Seiten - Taschenbuch - 12 Euro



Kunterbunte Postkartengrüße
10 Karten mit schönen Zitaten
zum Verschicken, Verschenken,
Behalten. Lass Dich überraschen.

Postkartenset 10 Euro

Über Deine Bestellung freue ich mich per E-Mail an ringelblume@heyka.de. Der Versand erfolgt nach Zahlungseingang, ggf. zzgl. Versandgebühren.



TSCHÜß,

ICH HOFFE, ES HAT EUCH WIEDER GEFALLEN.
DAS NÄCHSTE RINGELBLUMENMAGAZIN
ERSCHEINT (SPÄTESTENS) IM FRÜHLING 2026

BIS DAHIN,

HABT EINE GUTE ZEIT,
HERZLICH,

HEYKA

 www.heyka.de

