

Irgendwas mit

RINGELBLUME



DAS LEBEN IST SCHÖN

Ausgabe 3

Kostenlos für dich zum Mitnehmen
von www.heyka



Herzlich willkommen!

DANKESCHÖN – für Eure Nachrichten, Feedback und Impulse zur 2. Ausgabe – ich freue mich sehr, dass sie Euch gefallen hat.

Hier ist nun schon das 3. Ringelblumenmagazin. Freut Euch auf schöne Geschichten und Texte. Ich durfte mit tollen Persönlichkeiten sprechen und über sie schreiben.
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 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,



Foto: Freya Cunow-Rixen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Heyka' with a stylized flourish at the end.

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

Copyright: Layout, Foto
und Texte Heyka Glißmann

Auf`n Kaffee mit Keks

Vegane Apfelbrötchen

Über Routinen, Tierschutz und Werte durfte ich mich beim Apfelbrötchenbacken mit Dipl. Psych. Nathalie Möhle unterhalten.

Das erste Huhn durch den Hauskauf in die Familie. Die Vorbesitzer hatten 30 Hühner, eines davon ließ sich nicht einfangen und so blieb es einfach. Irgendwann kam die Frage auf, ob es nicht auch Freunde brauchen würde. Die sind dann als Geschenk beim nächsten Jahrestag eingezogen. Die Degus haben per Anzeige ein neues Zuhause gesucht und es bei Nathalie gefunden. Wo so viel Platz und ein großes Herz ist, ist auch Platz für zwei kleine Nagetiere mit vielen besonderen Bedürfnissen. Und, wo so viel Tierliebe ist, da ist kein Platz für Fleisch auf dem eigenen Teller oder andere tierische Produkte und so lebt sie seit 2012 vegan. Bei Grillfeten im Garten gibt es einfach zwei Grills für alle die, die sich ihr Würstchen oder Steak mitbringen. Es kann so einfach sein!

Kochen und Backen ist nicht nur Ausgleich sondern auch Überzeugung. Die Überzeugung, dass „wir es verdient haben, gutes Essen zu haben“.

Routinen sind ihr wichtig um die eigene innere Unruhe auszugleichen und gleichzeitig auch Beziehungspflege. „Wenn wir uns nach unseren Feierabenden sehen, dann trinken wir einen Kaffee zusammen und essen eine Kleinigkeit. Wir fragen uns gegenseitig, wie es uns geht, besprechen den Tag und auch das, was noch gemacht werden muss. Das machen wir jeden Tag! Es ist uns wichtig und hat Priorität.“





Inzwischen sind wir seit 15 Jahre zusammen und wir werden jedes Jahr stärker.“

Der Gegenspieler der Routinen sind die Abenteuer auf die sie gehen. Ein Spaziergang auf dem nächsten Feldweg ist ein kleines Abenteuer, manchmal braucht es ein großes. Ihre monatliche Datenight verbindet beides – ist eine wunderschöne Routine und auch ein Abenteuer. Und immer ein besonderer Moment.

„Mein Lebenssinn ist es zu helfen“. Ihren Traumberuf der Buchhändlerin hat sie schweren Herzens aufgegeben und Psychologie studiert. Heute arbeitet sie als systemische Therapeutin in eigener Praxis mitten in Schleswig-Holstein (www.nathalie-moehle.de).

Zum Schluss gibt es nicht nur köstliche vegane Apfelbrötchen sondern auch noch einen wunderschönen Leitsatz mit auf den Weg:

**Entscheide weise wohin du deine Energie investierst:
Menschen – Liebe – Konflikte!**



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!

Das Rezept

100 ml Pflanzenöl
100 g Zucker
200 g vegan Vanille-Skyr
300 g Dinkelmehl (630)
10 g Backpulver (Reinweinstein)
3 Äpfel

Wer mag: Nüsse,
Zimt, Kakaonibs...

Die trockenen Zutaten in einer Rührschüssel vermischen, dann Skyr und Öl hinzufügen und alles verrühren. Die Äpfel (mit oder ohne Schale) in kleine Stücke schneiden, in den Teig geben und unterheben. Der Teig ist ziemlich klebrig!

Das Backblech mit Backpapier oder -matte auslegen und am besten mit zwei Löffeln ca. 9 Portionen darauf verteilen.

Bei 200 Grad Umluft ca. 15 - 20 Minuten backen, bis die Brötchen eine leicht goldene Backfarbe haben.

Guten Appetit!

Wunder

Ein Wunder ist ein Wunder, ist ein Wunder.
Es liegt in allem, in jedem Moment.

In den kleinen, feinen und stillen,
die sich fast zärtlich ins Leben weben.
Manchmal sind sie auch der große Knall,
die Leuchtrakete mit Überschall.
Unsinnig nicht daran zu glauben,
weil sie sowieso passieren,
sinnvoll, sie mit Liebe zu empfangen,
weil sie eh dazu gehören.

Sie sind richtig und wichtig und dürfen so sein.
Ein lachendes „Echt jetzt“, eine Träne im Blick,
auch ein „nicht gleich bemerken“,
vielleicht erst beim Schauen zurück.
Die Stille genießen als Ausdruck von Glück.

Alles ist richtig und alles ist gut. Hab den Mut
sie zu lieben, die Wunder des Seins.
Vertrau deinen Träumen, lass Verrücktheiten zu,
mit flammendem Herzen sing laut:

SGHUBIDUUUU!

10 Fragen - 5 Antworten

Anne, 47 Jahre

Ich bin stolze Mama von zwei jungen Männern und lebe in einer erfüllten Beziehung mit Mann und Hund. Ich bin Lachyogaleiterin, Systemischer Coach und Resilienztrainerin. Ich möchte mit Glimmer-Momenten mehr Zufriedenheit, Lachen und Leichtigkeit in die Welt bringen.

Was bedeutet Freundschaft für dich?

Füreinander da sein, auch in schwierigen Momenten und Zeiten.

Echtes Interesse am Anderen und gemeinsames Interesse an der Weiterentwicklung. Schöne Momente und Erinnerungen schaffen. Wertschätzung und Verbundenheit, nicht nur spüren, sondern auch leben. Aber auch: mal etwas sagen zu dürfen, was den Anderen vielleicht irritieren könnte.

Und vor allem: Gemeinsame Zeit!

Was bedeutet Glück für dich?

Zufrieden sein mit dem, was ist.
Ich bin glücklich, weil ich dankbar bin.

Dankbar für die Menschen und Möglichkeiten in meinem Leben. Dankbar dafür, dass ich in dieser Zeit lebe, sorgenfrei mit heißer Dusche und einem gefüllten Kühlschranks.

Glück sind auch die kleinen Momente, in denen ich spüre:
Genau hier möchte ich grad sein und nirgends anders.



Was war ein besonderer Moment in deinem Leben?

Als ich nach Jahren des Versuchens und Suchens plötzlich spürte: „Ich bin die richtige Person zur richtigen Zeit am richtigen Ort.“

Was magst du an dir?

Ich mag an mir meine Hilfsbereitschaft, mein positiv-gestimmtes Gemüt, meine verrückten Ideen und meine Lebenslust und mein liebevolles Chaos. Und ja, auch meine unermüdliche Hartnäckigkeit etwas erreichen oder auch einfordern zu wollen. (Danke Mutti, ich glaub, ich bin da ganz gut beraten.)

Mein Lebensmotto ist:

Jeden Tag alles geben, schöne Momente kreieren, mit offenen Augen durch den Tag gehen, etwas dazulernen und das Leben in vollen Zügen genießen.

Mir ist wichtig, „am Schluss“ nichts bereuen zu müssen und sagen zu können: Was war das für ´ne geile Fahrt, mehr ging nicht...

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
bekanntes 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 / auf Euch!

Alltagswunderbarkeiten

Postkartengrüße mit Bauchgefühl

Manchmal kommt es so, wie man es sich nicht zurecht denken kann. Wenn das passiert, finde ich es immer wieder überraschend und schön. Einfach Alltagswunderbar.

Ich habe zu Weihnachten von meiner Freundin Karten für ein besonderes Event geschenkt bekommen und mich sehr gefreut! Es versprach ein schöner Abend zu werden: tolle Location mitten in Hamburg, Klaviermusik, berührende Texte mit heilsamen Impulsen und der immer wieder guten und großen Frage: wer will ich sein.

Dann kam uns das Leben dazwischen. Eine Mischung aus Winter mit fiesen Straßenverhältnissen, angeschlagener Gesundheit, belastenden Ereignissen und schlussendlich einer zu weiten Anfahrt für die Gesamtsituation. Alles was blieb war die vernünftige Entscheidung, dass sie nicht mit kommt. Die Fahrt wäre einfach zu weit gewesen. Da stand ich also allein mit meiner Karte und der Überlegung, fahren oder nicht. Ich bin gefahren.

Der Parkplatz mitten in Hamburg: wie beim Universum bestellt, fast direkt vor der Tür. Der Saal mit viel altem Stuck an sich schon wunderschön. Die Dekoration mit großen Pflanzen und schönem Licht zauberte eine besondere Atmosphäre. Im Raum füllte sich, es war leises Stimmengewirr zu hören. Stühle wurden über den Fußboden gerückt, Plätze eingenommen. Immer wieder gespannte Blicke nach vorne zur Bühne. Es breitete sich eine kribbelige, schöne Stimmung aus - Vorfreude. An den Eingängen stand ein freundliches Team, bereit alle Fragen zu beantworten. Eine war besonders freundlich, fand ich. Kurze Schnacks, freundliches Lächeln, funkelnde Augen – ein paar kleine, feine Momente die nachhallten.

Die Veranstaltung – wunderschön! Die Mischung aus Erzählungen, Impulsen und Musik war gleichermaßen berührend und inspirierend und hat zu einigen gänsehautigen Momenten bei mir geführt. Irgendwann in der 2. Hälfte kam in mir ganz leise die Idee auf, der einen Frau aus dem Team am Eingang meine Telefonnummer zu geben. Ich habe sie zunächst schmunzelnd verworfen.

Aber wie das mit Ideen so ist, sie entwickeln manchmal eine Eigendynamik und so begann ich in meiner Handtasche nach einem Zettel und einen Kugelschreiber zu kramen. Statt einem Zettel fand ich nur einige von meinen Postkarten, zuckte innerlich mit den Schultern und schrieb los. Das Schöne an Sauklauen ist, man braucht mehre Versuche bis es für das ungeübte Gegenüber leserlich ist. So hatte ich also schreibend die Chance das Geschriebene nochmal zu überarbeiten und zu überlegen, ob ich das wirklich machen möchte. Mir ist kein Grund dagegen eingefallen und so habe ich beim Rausgehen meine Postkarte gezückt, sie ihr gegeben und bin gegangen.

Und, es hat sich so gut angefühlt! Der ganze Abend. Dieser Moment. Ich habe über mich geschmunzelt und mich gefragt, wann ich sowas das letzte Mal getan hatte. Ich wusste es nicht. Ebenso wenig wie ich wusste, was ich wollte.

Es war einfach ein Moment, ein Gefühl und es gab keinen Grund dem nicht nachzugeben, unabhängig von dem was daraus werden würde. Nach zwei Tagen kam eine Nachricht, überrascht, erfreut und nachfragend. Wir haben ein bisschen hin und hergeschrieben, uns auf einen Kaffee getroffen und einen sehr schönen Vormittag zusammen verbracht.

Das, was sich daraus entwickelt hat: einer meiner Lieblingsmenschen konnte das Auto, was sie gerade zu verkaufen wollte gut gebrauchen. So saßen wir einige Wochen später, nach der Autobesichtigung, mit ihrer Familie an einem großen Esstisch und hatten einfach einen schönen Moment. Der Lieblingsmensch hatte ein neues Auto und außerdem in ihr noch seine Coachin gefunden.

Auf die Idee wäre ich niemals gekommen, wie auch! Ich hatte in dem Moment nur so ein Gefühl. Vielleicht ist alles ein großer bunter Zufall und vielleicht sollte es einfach auch genau so sein. Wie heißt es so schön, das Universum kennt Wege, die sich der Verstand nicht ausdenken kann.



Dein Bauchgefühl

ist ein richtig kluger Kopf.



Manch eine

Winter, Frühling, Baumgeflüster,
manch eine wünscht sich wohl Geschwister,
manch eine hat die Nase voll,
findet leben nicht so toll,
manch eine, soll man´s sagen,
wird wohl etwas Neues wagen.

Wieder andere stehen stumm,
einfach so im Leben rum.
Manch eine macht sich kleiner als sie ist
und wird an vielen Orten so vermisst.
Manch eine kleidet sich ganz bunt,
vielleicht ist ihre Seele wund,
vielleicht findet sie es einfach schön,
wer weiß das schon, wir werden sehn´.

Manch eine hatte großes Glück,
blickt mit Freude auf ihr Leben zurück.
manch eine ist ein Fiesling gar,
macht sich bei Blaulicht lieber rar,
mach eine freut sich dann,
wenn man sie doch erwischen kann.

Manch eine hat ganz zarte Triebe,
sehnt sich nach der großen Liebe,
träumt von hier und dort
und sich in einem fort.

Manch eine sind wir alle
und das zu jeder Zeit.
Reichen wir uns die Hand
und sind zum Frieden bereit!

Meine Geschichte

Karin & Volkmar

Im Grunde ist die Geschichte von Karin und Volkmar schnell erzählt: treffen sich zwei und tun sich gut! Fertig! Und vielleicht liegt genau darin der Zauber und das Besondere.

Es war der 20.03.2020 als sie sich das erste Mal begegnet sind. Zu dem Zeitpunkt waren beide Ende 60. Sie hatten lange Beziehungen und schmerzhafte Trennungen hinter sich und haben sich wieder aufgerappelt. Karin sagt von sich, dass sie kein Typ fürs Alleinleben ist und Volkmar ist Familienmensch durch und durch.

Der Weg für die Begegnung war Onlinedating. Eine App, in der man nach links oder rechts wischt, je nachdem, ob man das Bild auf dem Display sympathisch findet oder nicht. Sie fanden sich sympathisch und so war es ein Match. Die Entfernung von gut 4 km machte es dann quasi zu einem Heimspiel. So kam es zu ersten Nachrichten, die schnell beantwortet wurden. Dem Wechsel auf einen Messengerdienst, zu einer Telefonverabredung und zur ersten Begegnung. Alles innerhalb von zwei Tagen.

Es war der Beginn der Pandemie, kurz vor dem ersten Lockdown und die Möglichkeiten sich zu treffen schon deutlich eingeschränkt. Nachdem sie festgestellt hatten, dass die Zeiten ihres Intervallfastens nicht gut zusammenpassen, hat Karin aus der Idee sich in der Stadt zu treffen, eine Einladung zum Matjesessen bei sich in die Wohnung gemacht.

„Ich wusste ja, dass von mir keine Gefahr ausgeht, aber das fand ich schon mutig von ihr. Als ich auf die Wohnung zugin stand sie im Türrahmen und hat mich angelächelt. Wir hatten gleich einen Draht zueinander“, verrät Volkmar. Nach dem Essen wollte Karin ihm gerne den Pfingstwald im nächsten Ort zeigen und selber fahren.

„Sie fährt“, lacht Volkmar herzlich, „flink wie ein Wiesel und gerne rückwärts, echt einen heißen Reifen! Wir haben erzählt und erzählt und erzählt. Es nahm kein Ende, bis heute nicht. Von Anfang an war da das Gefühl, dass wir uns gut tun und so ist es geblieben.“

Sie haben dann eine Hausgemeinschaft gegründet, um sich in Pandemiezeiten sehen zu können und waren meist bei Karin. Einfach weil es die schönere Wohnung war. Die gemeinsame Wohnung war dann einer dieser glücklichen Zufälle, aber vielleicht sollte es auch genau so sein.

Beide haben einen vollen Terminkalender. Sie arbeiten, engagieren sich ehrenamtlich in verschiedenen Institutionen, sind in Chören aktiv, es gibt einen großen Freundeskreis. „Wir machen fast alles gemeinsam, aber es hat auch jeder sein eigenes Umfeld“, erzählt Karin. Der Kontakt zu den Kindern und Enkeln, die sich von Anfang an, untereinander gut verstanden haben, ist eng.

Die Herausforderungen des Alltags, in denen es Kompromisse braucht, heißen Ordnung und Gruppenkochen. Inzwischen gibt es in der Küche zwei Arbeitsplätze, das macht es ein bisschen einfacher. Es gibt viele Lebenslinien, die gut zusammenpassen, sehr ähnliche Ansichten zu verschiedenen Themen. Und da ist die Lebenserfahrung, wie es auch sein kann. Wie sich Dinge leise einschleichen und dann einschleifen, zunächst fast unmerklich und man dann vor den Scherben einer Beziehung steht.

„Wir wissen uns zu schätzen und gehen sehr achtsam miteinander um“, erzählt Volkmar und lächelt Karin liebevoll an, „wir sagen uns oft, wie gut es uns geht und dass wir dankbar dafür sind, dass wir uns gefunden haben. Wir pflegen unsere Liebe.“



Das zeigt sich auch in einem wunderschönen Ritual. Jeden Monat am 20. ist ihr Tag und den feiern sie. Jeden Monat ist einer dran sich etwas zu überlegen und zu organisieren. Das reicht von bekocht werden bis zu Theaterbesuchen oder kleinen Ausflügen.

„Einige belächeln das und fragen uns wie lange wir das noch machen wollen“, sagt Karin, „für uns steht das nicht infrage.“ Genauso wenig wie die Ausflüge zum Jahrestag.

„Für uns ist das immer wieder schön“, strahlt Karin und erzählt, dass Volkmar sie am Vorabend zum gemeinsamen Tapassessen ausgeführt hat.


So sind sie miteinander und zusammen vom ersten Tag ihrer Begegnung bis heute und auch das haben nie infrage gestellt. Einzig Krankenhausaufenthalte haben das mal unterbrochen.

In einer Mischung aus Tagebuch und Fotobuch werden die Erinnerungen und Erlebnisse jedes Jahr liebevoll von Karin angelegt und sichtbar gemacht. Nicht nur sie selbst, auch die Familien nehmen sie immer gerne zur Hand und blättern mit Freude darin.

Früher war früher, jetzt ist jetzt – und das wissen sie zu schätzen!



Es gibt so viele Geschichten zu erzählen. Momente, Begegnungen, Erlebnissen. Das Leben schreibt die schönsten heißt es, aber auch die lustigsten, traurigsten, stillsten, mutigsten und überraschendsten. Welches ist Deine?



Sei das
Wunder,
das du
b i s t ,
du wirst
schon viel
zu lang
vermisst,
leb deine
L i e b e ,
deinen
Frieden,
schenk dein
L ä c h e l n
i n d i e
W e l t !

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 IM SOMMER 2026.

BIS DAHIN,

HABT EINE GUTE ZEIT,
HERZLICH,

HEYKO

www.ringelblumiges.de

