



Willkommen

*Liebe Freundin, lieber Freund,
du bekommst diesen Newsletter weil du dich angemeldet hast.
Oder auf Basis einer Email, die ich vor einiger Zeit verschickte
und dem darauf folgenden 1. Himmelsfeder Neuigkeitsbrief.
Solltest du dies nicht wollen, findest du ganz unten den
Abmeldelink.*

*Falls du diesen Newsletter von jemandem bekommen hast, aber
noch nicht angemeldet bist, kannst du dies gern hier tun:*

Anmelden



Hallo ihr Lieben. Wenn ich mir vorstelle, wie meine Texte gelesen werden könnten, habe ich ein ziemlich klares Bild vor Augen. Da steht ein schöner Sessel, daneben prasselt ein Kaminfeuer. Im Sommer könnte es auch ein bequemer Rattansessel in einem Garten sein. Du setzt dich hin, vielleicht mit einer Tasse Tee, Kakao, Kaffee....., tauchst für ein paar Momente ein in die Worte. Tauchst dann wieder auf, irgendwie, irgendwo berührt.....

Natürlich kann das auch in der Bahn sein, an der Supermarktkasse oder am Küchentisch. Es geht mir eher um die Beschreibung einer Energie, die auch da ist, wenn ich die Texte schreibe. Vielleicht spürst du sie ja noch irgendwo zwischen den Buchstaben.

Und nun erzähle ich euch, was der Löwenzahn mit dem Rhythmus zu tun hat.

Der Löwenzahn und der Rhythmus

„Hallo, da bin ich wieder!“

*Sagt der Löwenzahn. „Ich komme direkt aus der Dunkelheit, aus dem Winter.
Herrje, so dunkel war es aber bisher noch nie!
Und gleichzeitig so schön, geborgen, so warm. Ein kleiner Raum, und doch so groß, weil er*

nach Innen unendlich ist.“

Wir sind ein Teil der Natur, und haben uns doch so weit davon entfernt. Auch im Winter wird Expansion, Verausgabung, schneller, höher und weiter betrieben.

Machen es die Pflanzen, die Tiere auch so?
Wir sind ein Teil der Natur.

In den letzten Monaten schien es dunkler, als in den Jahren zuvor. Der Druck, nach Innen zu gehen, war sicher bei Vielen - wenn auch nicht bei Allen - kein natürlicher, sondern ein von Außen kommender, ja fast gnadenloser. Unausweichlich.

Geh-jetzt-rein! - erklang es aus allen Ecken, nicht selten forderte es der eigene Körper auch vehement.

Und da, da leuchtete dieses innere Licht.
Es beleuchtete alles, das darauf wartete, entdeckt, wahrgenommen, gesehen zu werden.
Viele erinnerten sich wieder an sich selbst.
An ihr Selbst.

„Hallo, da bin ich wieder“ - sagt der Löwenzahn. „Meine Wurzeln sind kräftiger geworden, haben sich auch noch tiefer in die Erde gestreckt. Habt ihr gedacht, ich hab mich versteckt? Im Winter ganz unbemerkt, still und leise, tut die Natur ihr Werk, sehr weise.“

Dadurch, dass die Menschen versucht haben, sich die Natur zu eigen zu machen, alles zu modernisieren - ist das ganze Jahr mehr zu einer homogenen Masse geworden, die so dahin plätschert.

Der Rhythmus ging vielerorts verloren.
Das ein- und ausatmen gleicht oft einem Notfall-Betrieb.
Wir können das ganze Jahr Sommer haben, wir brauchen nur den Ort zu wechseln.
Es gibt frische Erdbeeren im Winter.
Die Städte sind Nachts beleuchtet, denn in der Dunkelheit sind sie gefährlich.
Und, die Show muss ja weitergehen, die ganze Nacht, das ganze Jahr.

Und während die Pflanzen und die Tiere ruhen, ist der Mensch wieder dabei, über sich hinaus zu wachsen. Expandieren, Umsatz erhöhen, alles schneller, größer, bequemer machen.

Doch es gibt diesen Rhythmus, den Klang der Erde, auf der wir leben, und das Orchester des Universums, dessen wir ein Teil sind.

Die Sonne geht auf, die Sonne geht unter.
Blätter sprießen, und Blätter fallen.

Im Kalender gibt es Frühling, Sommer, Herbst und Winter - Jahreszeiten, die mehr und mehr verwaschen, weil wir Menschen so eine Vorliebe haben, alles homogen, gleich zu machen.
Auch uns selbst.

Der Klang des Rhythmus wurde immer leiser. Dieses Trommeln im Herzen der Erde.

Vielleicht ist ein Schlüssel zu mehr ursprünglichem, näherndem Rhythmus mehr „so-sein-lassen“.

Uns selbst.
Unsere Umwelt.

Nicht anpassen, zwanghaft optimieren, ändern oder sogar bekämpfen, was die Erde uns bietet.

Der Löwenzahn hatte sicher eine herrliche Zeit in der Dunkelheit, mit all den Säften und Kräften. Im Stillen hat er Neues entwickelt, das er dem Sonnenlicht offenbaren wird.
Wir sind ein Teil der Natur.



Buchweizen Süßkartoffel Wraps

Obwohl ich momentan zeitweise auch vegetarisch esse, so begeistert mich die vegane Küche doch sehr. Sie ist kreativ, und das Essen – biologisch und selbst zubereitet – hat irgendwie mehr Leuchtkraft. Wie diese Buchweizen Süßkartoffel Wraps.

Hier geht es zum Rezept:

Wraps



Balance

Ein Text zur Balance, bei Sonne, Sturm oder Regen. Jeder Weg ist ein Segen. Drum gehe ihn mit Bedacht, und gib gut auf dich acht. Hier geht es weiter:

Balance



Mein nächster Brief steht wahrscheinlich schon im Himmel geschrieben.

Bis er hier unten auf der Erde angekommen ist, freue ich mich, wenn du diesen Neuigkeitsbrief weiter leitest.

Alles Liebe.

Himmelsfeder
Melanie Ackermann
info@melanieackermann.de
<https://melanieackermann.de/impressumdatenschutz>



[Abmelden](#)



© 2020 Himmelsfeder