

Nr. 4 / JULI & AUGUST 2023 Deutschland 6,40 € | Österreich 7,30 € | Schweiz 11,50 Sfr Benelux: 7,60 €, F/VE/P: 8,70 €

Inspirationen für Leib & Seele.

Herzstück

Alles, was glücklich macht!

EXTRA
4 ENERGIE-
POSTKARTEN

Lass deine Gedanken
zu den Sternen
fliegen!

Fühl dich frei wie nie!

Wir alle sehnen uns im Alltag nach Schmetterlingen im Bauch. So gewinnen

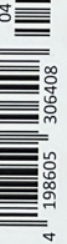
wir Leichtigkeit und Lebensfreude zurück!

Beziehungen pflegen: Das Geheimnis echter Nähe

Zauber-Küche: **Schönheit kommt von innen**

Wald-Yoga: Ein Erlebnis, das erdet und beschwingt

Unsere Superkraft: **Wut in Mut verwandeln**



HERZSTUCK Magazine translation

The treasury of blossom souls

Artist Julia Whitney Barnes creates enchanted plant worlds

The flower arrangements reminiscent of historical Herbaria as we see them in Natural History Museums – only these ones radiate a lot more aesthetics, mystery and magic off. Which stories they have to tell? And are they actually made from dried plants like a classic herbarium?

If we look at Julia Whitney Barnes' pictures, we embark on a mystical journey around the world. They are reminiscent of historical herbaria on which dried flowers were pasted, collected and identified. At first glance, however, it is difficult to say: are Julia's flowers actually real or painted?!

Behind the pictures is a long creative process that requires patience and attention to detail. The 44-year-old collects herbs and flowers in her home in the Hudson Valley (New York State), which she drapes and presses beautifully.

From the dried flower arrangements, she makes so-called "cyanotypes" on cotton paper. It is an old photographic fine printing process that is based on iron (and not on silver as in normal photographs). This is how blue negatives come to life on the cotton paper. Since sunlight would start the complex exposure process, she withdraws to the attic studio of her house at night. Next, she applies layers of watercolor, gouache, and ink—even preferably at night, when her husband and two children are asleep: “On a clear night, filtered through my reflection in a skylight, I can see the full moon surrounded by thousands of sparkling ones Stars. My skylights become portals to heavenly space that inspire my nocturnal activities,” says Julia – which also reminds us of her multi-layered paintings! "I work in solitude while everyone else in the family is sound asleep, but I never feel alone. I am surrounded by the night sky, music that stirs my soul and a colourful, vibrant watercolor and gouache palette.”

Her special "nightshade plants" often appear as if they consist of three-dimensional pressed flowers - an illusion. "When my work is viewed in person, it is more obvious that the work only contains layers of pigment," she says. If you are interested, you can admire some of her works of art in the Julian Sander gallery in Cologne (see www.galeriejuliansander.de). "I want each painting to be familiar and yet be a little out of time," the artist describes it. We think she succeeds. Her pictures resemble a glimpse into the treasury of mysteriously enchanted flower souls. Which one do you like best?

Inhalt

Unsere Titelthemen sind farbig markiert!

HERZSTÜCK 4/2023 – JULI & AUGUST

ENTDECKEN!

Das Leben ist ein Geschenk

FÜHL DICH FREI WIE NIE!
Seelen Spaziergang zum
Heilthema 6

WELTHERZ
Schöne Dinge aus aller Welt zum
Stauen, Bestellen & Gemahen ... 12

GRÜNES HERZ
Ideen, Initiativen & Sinnvolles für uns
und unseren Planeten 28

GRENZGÄNGER REINHOLD MESSNER
Weniger ist mehr – dieser Leitsatz
prägt sein ganzes Leben 30

SINNBILDER
Reinhold & Diane Messner: Was wir
für eine grüne Zukunft brauchen ... 36

FASZINATION STONEHENGE
Auf der Spur des geheimnisvollen
Steinkreises 86

WALD-YOGA
Im Herzen der Natur spüren wir
unseren Platz in der Welt 108

GLÜCK SUCHE

BEZIEHUNGS-TRAINING
Unsere Beziehungen beeinflussen,
wie glücklich wir sind.
Mit diesen Tipps blühen sie auf ... 14

AUS WUT WIRD MUT
Weibliche Wut hat einen schlechten
Ruf. Dabei kann sie ein Anstoß
für Veränderungen sein 40

SYNCHRONIZITÄT
Über Zufälle, die uns an höhere
Geschicke glauben lassen 46

MOMENT MAL!

SCHATZKAMMER DER BLÜTEN-SELEN
Julia Whitney Barnes kreiert
magisch-schöne Herbarien 22

EXPERIMENT FERIENHAUS
Unsere Autorin renoviert mit ihren
Geschwistern eine alte Schule ... 52

GLÜCKSLISTE
Was jetzt unser Herz hüpfen lässt ... 116

IN JEDEM HEFT

EDITORIAL 4
LESEBRIEFE 136
IMPRESSUM 137
PSST! ZUM VORFREUEN & WEITERSAGEN
DAS GIBT'S IM NÄCHSTEN HEFT 138

SCHÖN & GESUND

TABU TOILETTE
Brechen wir das Schweigen über
das „stille Örtchen“, lernen wir viel
über unseren Körper 118

HERZ-SCHÖN
Hübsche Dinge & duftende Ideen
zum Sich-selbst-Verwöhnen 128

SELBST GEMACHT!

BEAUTY-KÜCHE
Ernährungswissenschaftlerin *Julia für leicht
Doris Flury* verrät Wohlfühl-
Rezepte, die Haut und Haare
mit allen Nährstoffen versorgen ... 54

HEIMAT-HERZ
Schöne Stücke für zu Hause zum
Selbstmachen oder Bestellen ... 104

SOMMER-HÄKELN
Der Pfau zieht uns in seinen
hypnotischen Bann – und
inspiriert zu meditativen Häkel-
Projekten 128



14

Beziehungen
brauchen
Pflege, um zu
wachsen



22

Geheimnisvolle
Herbarien, die
uns das Herz der
Natur offenbaren



46

Zufall oder Zeichen
des Universums?
Synchronizitäten
deuten



EXTRA: 4 ENERGIE-KARTEN

Gestalte
aus ihnen,
was du
gerade
brauchst:
Inspirierende
Mini-Poster
zum Auf-
hängen,
Karten zum
Gedanken-
Sammeln
oder Bolschaf-
ten an deine
Lieben.
Seite 66



52

Familienprojekt:
Unsere Autorin gestiftet
ein Ferienhaus

Titelthema: FÜHL DICH FREI WIE NIE!



60

Nicht zu viel
nachdenken:
Stürzen wir uns
ins Leben!

FREIHEIT FINDEN WIR NUR IN UNS Manchmal fühlen wir uns
im Alltag wie gefangen. Folgen wir der Sehnsucht! 60

UNSER LEBEN IST DAS ABENTEUER Jeder einzelne Tag ist
voller Möglichkeiten – wir müssen sie nur erkennen ... 62

EXTRA: POSTKARTEN Unser Sommer-Glück manifestieren ... 66

HERZ-STÜCKE Weisheiten & Schönes für mehr Lebenslust ... 70

LASS DICH BERÜHREN! Gefühle sind wie eine Prise Salz für
unser Dasein – erst sie machen es richtig würzig 72

LEBENS-KRAFT STÄRKEN Mit der Traditionellen Chinesischen
Medizin Ängste lösen – und Ziele erreichen 78

FRAUEN-POWER Die spirituelle Lehrerin Kerstin Scherer
inspiriert mit ihrer Lebensgeschichte 84

JEDER BEITRAG ZÄHLT!

Dieser
grüne Stempel
wird Ihnen im Heft
oft begegnen.
Die **FUNKE**
Mediengruppe.
In der auch
Herzstück
erscheint,
hat nämlich
eine große
Nachhaltigkeits-
Initiative gestartet.
Und da sind
wir natürlich
auch dabei!
Mehr Infos unter:
[www.jeder-
beitrag-zaeht.info](http://www.jeder-
beitrag-zaeht.info)



108

Grünes Glück:
Diesen Sommer
machen wir
Yoga draußen



128

Pfauen-Kunst:
Häkel-Ideen
für ein buntes
Zuhause

Die Schatzkammer der Blüten-Seelen

KÜNSTLERIN
JULIA WHITNEY BARNES
KREIERT
VERWUNSCHENE
PFLANZENWELTEN

Die Blüten-Arrangements erinnern an historische Herbarien, wie wir sie im Naturkundemuseum finden – nur strahlen diese hier viel mehr Ästhetik, Geheimnis und Magie aus. Welche Geschichten haben sie zu erzählen? Und bestehen sie tatsächlich aus getrockneten Pflanzen wie bei einem klassischen Herbarium?



Wahre Schönheit

Rad des Lebens



Pfade des Lichts

Moment mal



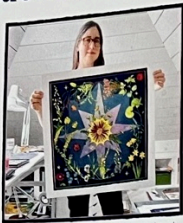
Zauberhaft & einzigartig

Ewig währende Schönheit

Betrachten wir Julia Whitney Barnes' Bilder, begeben wir uns auf eine mystische Weltreise. Sie erinnern an historische Herbarien, auf denen getrocknete Blumen aufgeklebt, gesammelt und bestimmt worden sind. Auf den ersten Blick aber fällt es schwer zu sagen: Sind Julius Blüten nun tatsächlich echt oder gemalt?!

Musevolle Dunkelheit

Hinter den Bildern steckt ein langer Schaffensprozess, der Geduld und Liebe zum Detail erfordert. Die 44-Jährige sammelt in ihrer Heimat im Hudson Valley (Bundesstaat New York) Kräuter und Blumen, welche sie hübsch drapiert und presst. Aus den getrockneten Blüten-Arrangements fertigt sie sogenannte Cyanotypien auf Baumwollpapier an. Es handelt sich dabei um ein altes fotografisches Edeldruckverfahren, das auf Eisen basiert (und nicht auf Silber wie bei normalen Fotografien). So erwachen auf dem Baumwollpapier blaue Negative zum Leben. Da Sonnenlicht den komplexen Belichtungsprozess starten würde, zieht sie sich nachts ins Dachstudio



Auf www.juliahwhitneybarnes.com nimmt uns die Künstlerin mit in ihre Welt. Unter ihrem Namen finden wir sie auf Instagram

ihres Hauses zurück. Als Nächstes trägt sie Schichten aus Aquarell, Gouache und Tusche auf – auch am liebsten nachts, wenn ihr Mann und die beiden Kinder schlafen: „In klaren Nächten kann ich, geföhrt durch mein Spiegelbild in einem Oberlicht, den Vollmond sehen, umgeben von Tausenden funkelnden Sternen. Meine Oberlichter werden zu Portalen des himmlischen Raums, die meine nächtlichen Aktivitäten inspi-

ren“, erzählt Julia – was uns auch an ihre vielschichtigen Bilder erinnert. „Ich arbeite in Einsamkeit, während alle anderen in der Familie fest schlafen, aber ich fühle mich nie allein. Ich bin umgeben vom Nachthimmel, von Musik, die meine Seele anregt, und einer farbenfrohen, lebendigen Palette aus Aquarell und Gouache.“

Zeitloser Kunstdruck

Ihre besonderen „Nachtschattengewächse“ sehen oft so aus, als bestünden sie aus dreidimensionalen gepressten Blüten – eine Illusion. „Wenn meine Arbeiten persönlich betrachtet werden, ist es offensichtlich, dass die Arbeiten nur Pigmentschichten enthalten“, sagt sie. Wer Interesse hat, kann einige ihrer Kunstwerke in der Kölner Galerie Julian Sander auf sich wirken lassen (siehe dazu www.galeriejuliansander.de). „Ich möchte, dass jedes Gemälde vertraut ist und dennoch etwas außerhalb der Zeit liegt“, beschreibt es die Künstlerin. Das gelingt ihr, finden wir. Ihre Bilder gleichen einem Blick in die Schatzkammer geheimnisvoll-verwuschener Blüten-Seelen. Welches gefällt dir am besten? *Charlott Druy*

Jedes Bild ein kleines Universum ...



Wahre Schönheit

Julias „Nachtschattengewächse“ zeigen, wie schön es ist, wenn andere unsere Wahrheit erkennen und spiegeln...



Rad des Lebens

Aus der Wurzel heraus entfaltet sich jede einzelne Blüte. Achten wir darauf, dass auch wir unsere Wurzeln gut versorgen



Pfade des Lichts

Die Sonne ist wie ein Kompass für die gesamte Existenz auf unserer Erde. Bewahren wir sie deshalb in unserem Herzen ...



Zauberhaft & einzigartig

Was haben wir mit Blumen gemeinsam? Wachen wir dem Licht entgegen, erschaffen wir in prächtiger Einzigartigkeit



Poesie der Langsamkeit

Entwicklung braucht Zeit – eine Blüte entsteht nicht über Nacht. Aber es lohnt sich, auf ihr Erbblüten zu warten ...

