20. Dezember 2015 – Authentizität – 4. Advent

Es sind Menschen, die mich inspirieren und mich lehren. Es ist der Austausch von Gelebten, was mir gefällt. Es sind Geschichten von Menschen, die mich berühren. Es ist meine Familie, die mich täglich herausfordert an mir zu arbeiten. Tipps wie ich meine Kinder erziehen soll oder unerziehen soll, nehme ich immer weniger ernst. Es sind für mich immer mehr Theorien, die für mich in der Praxis nicht realisiert werden können und wollen. Das, was ich meinen Kindern gebe ist Liebe zu mir selber und deshalb uneingeschränkte Liebe zu ihnen. Ich vertraue ihnen und ihrem Weg. Ich vertraue dem Leben und keiner Theorie. Der Schlüssel für mich ist Authentizität.

Ich bin deshalb allen Menschen dankbar, die mir begegnen und mich lehren. Jede Begegnung mit Menschen ist für mich lebendiges Lernen. Ich mag Beziehungen in jeder Art und Weise. Ab heute bis zum Jahresende nehme ich mir immer wieder Zeit, um persönlich in Kontakt zu treten mit Menschen. Das kann ein Telefonat, eine E-Mail oder ein Brief sein.

Danken möchte ich an dieser Stelle, allen die meinen Blog lesen und mich begleiten.

4. Advent

Zuerst entfachen wir die erste 1. Adventskerze mit dem dazugehörigen Text. Gefolgt wird die 1. Adventskerze von der zweiten Adventskerze. und von der dritten Adventskerze. Am vierten Advent zünden wir eine blaue Kerze an. Dabei singen wir das Adventslied. Wir haben den Text jedoch angepasst:

> Advent, Advent die vierte Kerze brennt.
> Advent, Advent die vierte Kerze für den Westen, den

Herbst und das Element Wasser brennt.
Advent, Advent die vierte Kerze brennt.
Advent, Advent die vierte Kerze dieses Jahr für Authentizität brennt.

Hier klicken, um unsere Aktivität am 20. Dezember 2014 zu erfahren.

Dieser Artikel wurde am 20.12.2015 veröffentlicht.

---

19. Dezember 2015 – Fruchtiger Zvieri

Bei uns gibt es zum Zvieri in der Regel Früchte. Wir achten darauf, regional und saisonal zu essen. Das gelingt uns ganz gut. Jedoch manchmal gönnen wir uns auch Früchte von weiter weg. Vor allem in der kalten Jahreszeit schätzen wir ab und zu Früchte aus den Tropen. Vor allem mein Sohn und mein Mann mögen Früchte wie Mango und Ananas. Ich esse gerne Orangen, Mandarinen und Granatapfel in der kalten Jahreszeit. Ein „normaler“ Zvieri besteht bei uns in der kalten Jahreszeit aus Äpfeln, Birnen, Dörrfrüchten und Nüssen. Es gibt auch hin und wieder einen Shake mit gefrorenen Früchten.

Meine Kinder schneiden seit sie klein sind mit scharfen Messern die Früchte zum Zvieri.

Das Auge isst bei uns mit.

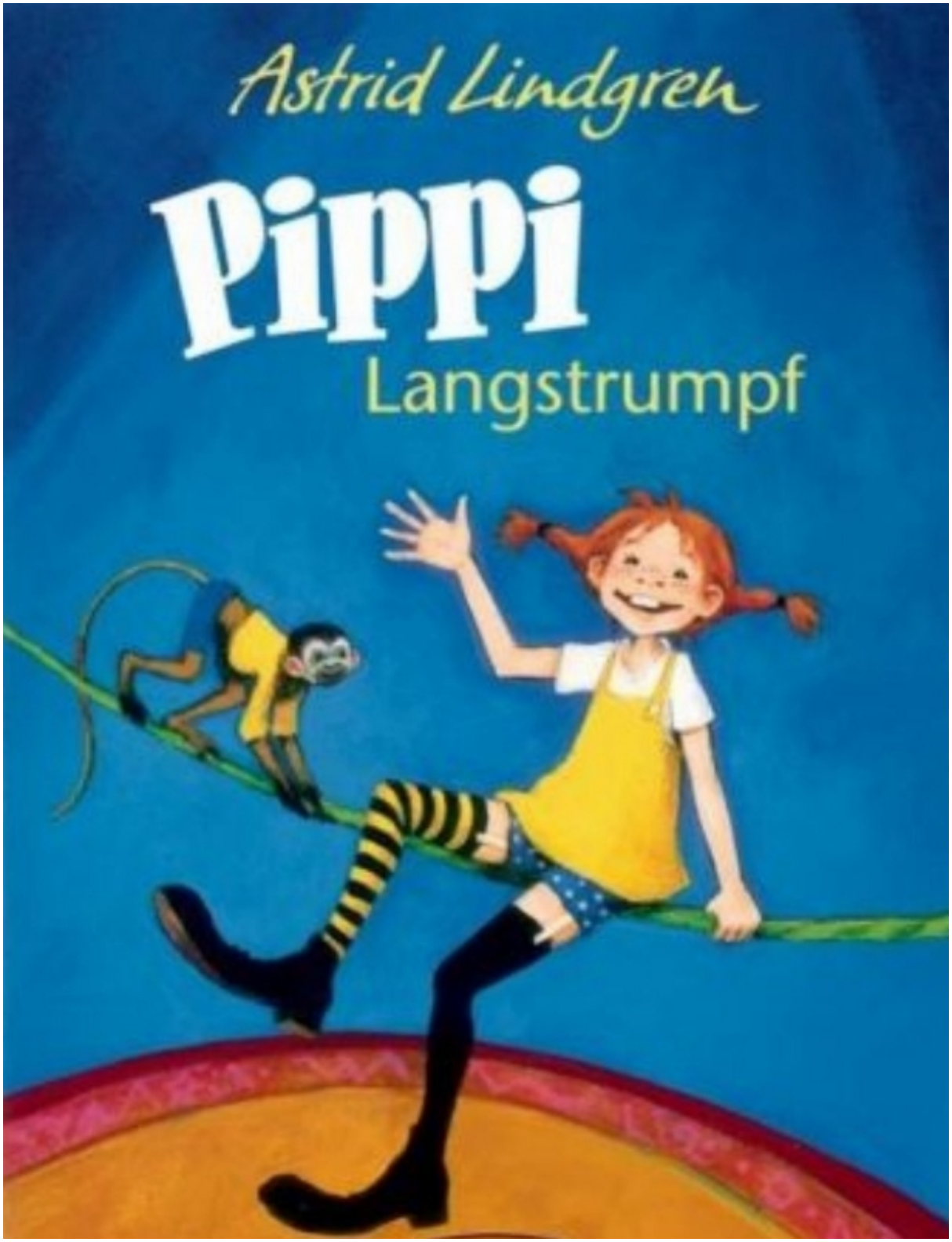
Unser Zvieri besteht immer aus geschnittenen Früchte. Diese Idee kam mir vor einigen Jahren. Meine Kinder bissen nämlich viele Früchte an. Sie ganz zu essen schafften sie nicht. Durch die geschnittenen Früchte gibt es zudem eine grössere Auswahl.

Am 19. Dezember 2014 ging es bei uns auch ums Essen. Hier klicken, um mehr darüber zu erfahren.

Dieser Artikel wurde am 19.12.2015 veröffentlicht.

18. Dezember 2015 – Ferienbeginn

Heute beginnen bei uns die Weihnachtsferien. Das empfinde ich immer als freudvoll. Dies ist nicht, weil ich den Alltag nicht mag. Nein, ich mag den Alltag mit seiner Struktur. Davon eine Auszeit zu haben jedoch mag ich genauso. Heute kommt mir Pippi Langstrumpf in den Sinn. Ich finde Astrid Lingren eine wundervolle Autorin. Ihre Geschichte von Pippi ist eine der stärksten Erzählungen für mich. Egal wie alt ich bin, berührt mich dieses wundervolle Mädchen mit ihrer Art.



Vor allem die Geschichten, die Pippi in ihrer Villa Kunterbunt erlebt, gefallen mir.

Astrid Lindgren erfand die Figur Pippi ursprünglich im Winter 1941 für ihre kranke siebenjährige Tochter Karin, die mit einer Lungenentzündung im Bett lag und sich eine Geschichte wünschte. Erst später schrieb Lindgren die Romane von Pippi

nieder. Pippis voller Name lautet Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf. Pippi ist ein freches neunjähriges Mädchen mit Sommersprossen, dessen rotes Haar in zwei abstehenden Zöpfen geflochten ist. Pippi Langstrumpf lebt zusammen mit ihrer Meerkatze, Herr Nilsson und ihrem Apfelschimmel kleiner Onkel, in der Villa Kunterbunt am Rande einer kleinen, namenlosen Stadt. Nach ihrer Darstellung ist ihre Mutter tot und ihr Vater König auf einer Südseeinsel. In ihrer Nachbarschaft wohnen die beiden Kinder Tommy und Annika Settergren, die Pippi bei ihren Abenteuern begleiten.

Gerne beschreibe ich, weshalb ich Pippi mag. Pippi vereinigt viele Eigenschaften, die sich Kinder wünschen. Obwohl Pippi ein Mädchen ist, setzt sie sich gegen jeden durch. Sie achtet die Natur, liebt ihre Tiere, kümmert sich liebevoll um sie und spielt und erlebt ihre Abenteuer sehr oft in der Natur bei jedem Wetter. Gastfreundlich und grosszügig ist sie und begegnet jedem Menschen offen. Sie verzeiht schnell und bringt sogar für die Diebe, die ihr ihre Goldmünzen immer wieder stehlen wollen, ein gewisses Verständnis auf. Pippi setzt sich selber Grenzen und hinterfragt Regeln, die Erwachsene aufstellen. Sie ist gerecht und nimmt gemein behandelte Kinder in Schutz. Wenn sie andern eine Freude machen kann, freut sie sich besonders. Wissen eignet sie sich selber an und gerade dann, wenn sie es braucht. Offen, neugierig und wissensdurstig geht sie durch die Welt. Sie besitzt eine gute Beobachtungsgabe, denkt vernetzt und nimmt vielfältig wahr. Neues begegnet sie offen und probiert mutig Unbekanntes aus. Pippi ist manchmal frech und etwas tollpatschig. Aber man kann ihr gar nicht böse sein. Sie hat ein grosses Herz und sie ist voller Ideen.

Heute kam mir Pippi Langstrumpf in den Sinn wegen dem Feriengefühl. Sie ging einmal in die Schule nur damit sie das Gefühl von Ferien erfahren konnte. Wir schauen uns in den Weihnachtstagen gerne den Film an. Immer wieder lese ich

meinen Kindern Geschichten von Pippi vor.

Heute beginnen bei uns die Ferien zusätzlich noch mit einem besonderen Anlass. Wir heizen zum ersten Mal unseren Wintergartenofen ein!

Hier klicken, um eine schnelle Bastelidee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 18.12.2015 veröffentlicht.

---

17. Dezember 2015 – Jetzt

Was vereinfacht und was erschwert mein Leben? Diese Frage beschäftigt mich, wie ich gestern beschrieben habe. Täglich stelle ich mir diese Frage und täglich bekomme ich darauf auch eine Antwort. Nur ist diese Antwort nicht immer gleich. Auch die Antworten auf die Frage: „Was will ich JETZT in meinem Leben leben?“, variiert. Ich meine damit wirklich JETZT und nicht, was möchte ich wieder aus meiner Vergangenheit aufleben lassen oder was möchte ich in der Zukunft leben? Dies sind zwar Fragen, die ich mir auch immer wieder stelle. Jedoch sind es Fragen, die mir oft das Leben erschweren. Zu fühlen, dass mein JETZT perfekt ist, erleichtert mein Leben. Ich habe es so gewählt mein JETZT und wenn ich es jetzt annehmen kann, ist es voller Leichtigkeit.

Ein Mittagessen erlebe ich heute alleine. Es ist wunderbar. Ich geniesse das Allein-Sein. Eine Stunde allein. Meine Kinder essen bei Freunden, mein Mann ist unterwegs und ich habe keine Tageskinder zum Mittagessen, weil die Küche noch im Chaos ist. Ich koche mir Spaghetti mit allem, was ich darin mag – nur für

mich! Es ist ein Genuss, dieses Jetzt. Ich habe mich lange danach gesehnt. Es wäre jedoch kein Genuss mehr, wenn ich es täglich hätte. Es wäre auch kein Genuss, wenn meine Kinder sich nicht auf das Mittagessen bei Freunden gefreut hätten. Nur einen Teller abzuwaschen und eine Pfanne zu reinigen, wow, schön!

Ich geniesse das JETZT alleine mit meinem Lieblingsessen im neu eingerichteten und geputzten Wintergarten bei T-Shirt-Wetter mit einem schnurrenden Kater an meiner Seite.

Jetzt ist das Haus wieder voll. Spielsachen türmen sich, die Kinder singen laut zur Musik, die ich nicht zu meiner Lieblingsmusik zähle und Handwerker arbeiten mit Bohrmaschinen. Es ist mein JETZT. Es ist genauso wunderbar, wie das JETZT von heute Mittag. Ob ich das JETZT immer geniesse? Nein, das gelingt mir nicht. Das ist auch gut so. Das ist mein lebendiges Leben.

Hier klicken und erfahren, was wir vor einem Jahr am 17. Dezember genossen.

Dieser Artikel wurde am 17.12.2015 veröffentlicht.

---

16. Dezember 2015 – Energie von Gegenständen

Seit einiger Zeit verändert sich mein Leben hauptsächlich bedingt durch die Wechseljahre. Wenn sich bei mir im Innern etwas verändert, fällt mir diese Veränderung auch im Aussen auf. Meistens stosse ich bei Veränderungen auf Widerstand. Dieser Widerstand mag ich ganz gerne, denn ich weiss, dass er mit mir zu tun hat und mir hilft, mich zu entwickeln.

Seit nun etwa 1 1/2 Jahren befasse ich mich intensiv mit der Frage: „Was erschwert und was vereinfacht mein Leben?“ Diese Frage begleitet mich täglich in den verschiedensten Bereichen meines Lebens. Ich miste (fast) jeden Tag seither aus. Es ist für mich befreiend, mich von Sachen zu trennen, die mir mein Leben erschweren. Immer wieder lese ich seither auch Berichte zum Thema Minimalismus. Ja und da merke ich Widerstand in mir. Was kann ich für mich nicht akzeptieren und nicht verstehen? Möchte ich tief in meinem Herzen diesen Minimalismus (z.B. mit 300 Dingen zu leben) in meinem Leben haben und erreiche ich es einfach nicht? Möchte ich minimalistisch leben? Es entspräche jedenfalls meinem Weltbild. Wackelt da mein Weltbild? Was möchte ich leben? Weniger Dinge vereinfachen das Leben. Was aber heisst vereinfachen? Heisst weniger Arbeit auch gleichzeitig einfacheres Leben? Habe ich ein schweres Leben?

Heute erhielt ich Antworten auf meine Fragen. Es ent-wickelt sich für mich. Gewisse materielle Dinge sagen mir gar nichts, egal wie teuer oder aktuell sie sind. Kein noch so grosser und teurer Diamant könnte meinen Goldring ersetzen, den mein Mann für mich zu unserem Bund der Liebe für mich anfertigte. Auf die Frage: „Brauche ich denn diesen Goldring wirklich?“, kann ich ein klares Nein sagen. Nein, ich brauche ihn nicht wirklich. Aber ich habe eine Bindung zu ihm. Er ist mir viel Wert. Er ist voller Energie für mich, denn er besteht aus „Goldvreneli“ von meinen Grosseltern und mit ihm schwingt auch das Erlebnis mit meinem Mann in der Goldschmiede. Ihn zu haben bereichert, erleichtert mein Leben. Ich habe eine Beziehung zu diesem Ring und zu anderen materiellen Dingen.

Heute wird ein Teil unserer Küche neu. Wir trennten uns von unserem 26-jährigen Kühlschrank, weil er „alles“ vereiste und von unserem 26-jährigen Backofen, den nur noch ich einschalten konnte. Wir schafften uns neue Geräte an. Die Seite mit den Küchengeräten ersetzten wir auch mit neuen Schränken. Es fiel mir nicht einfach, mich von den „alten“ Küchengeräten zu trennen. Sie dienten mir viele Jahre lang. Ich habe eine Beziehung zu ihnen. Als ich unseren VW-Bus, mit dem ich Autofahren gelernt hatte, schweren Herzens verkaufte, weil ich ihn nicht mehr brauchte, weinte ich. Für mich haben Gegenstände eigene Energien und somit einen Wert. Ich brauche das alte Geschirr meiner Urgrosseltern nicht wirklich und als die Kinder noch klein waren, blieben sie viele Jahre ungenützt. Dennoch geniesse ich sie. Sie haben ihre eigene Geschichte und ihre besondere Energie. Auch brauche ich nicht wirklich 20 Gläser oder 20 Teller. Aber wenn ich ein Fest organisiere, bin ich froh, meinen Gästen keine Pappteller anzubieten. Ich geniesse den Raum, den ich habe, die Möbel, die mich umgeben und die vielen Gegenstände, die eine Vergangenheit haben. Sie erschweren mein Leben nicht.

Wenn ich ausmiste, stelle ich mir nun die Frage: „Welche Geschichte hat dieser Gegenstande? Verbinde ich damit Genuss?

Erleichtert mir das Weggeben des Gegenstandes mein Leben, auch wenn es mir schwer fällt, ihn wegzugeben?“

Der Widerstand hat sich aufgelöst. Entleeren, reinigen – beim Ausbau der Küche kam viel Staub zu Tage – , Wert und Nützlichkeit überprüfen, nachhaltig entsorgen und neu gestalten – Ja – das ist mein Weg, der mir heute mit dem Küchenumbau bewusst wurde. Es passt in mein Weltbild. Ich glaube, dass ich eine materielle Welt ausgewählt habe, um Materie zu erfahren. Die leere Küche nimmt zur Zeit wieder Fülle an.

Da uns Nachhaltigkeit wichtig ist, verwenden wir die Kästen aus der Küche in unserem Haus an einer anderen Stelle. Die übrigen Sachen (Scharniere, …) werden wieder verwendet und die Geräte, die nicht mehr funktionieren, recycelt.

Noch einmal backte uns unser Backofen Pizza. Wir bedankten uns bei unseren alten Geräten.

Am Morgen wurde zügig ausgebaut. Es gab eine Menge Platz. Leer lassen? Nein, es wurde mir klar, dass Minimalismus für mich nur bedingt in Frage kommt.

Vorfreudig füllte ich bereits in Gedanken die neuen Kästen mit den Gegenständen, die mir „wertvoll“ sind.

Hier klicken, um eine Bastelidee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 16.12.2015 veröffentlicht.