# Wiederverwendete Tischbombe

Immer wieder freuten sich die Kinder über Tischbomben sei es zum Geburtstag oder an Sylvester.

Da ich einerseits ihnen diese Freude nicht nehmen wollte und anderseits wegen Inhalt und Materialverschleiss meine Fragezeichen hatte, machte ich mich auf die Suche nach wiederverwendbaren Tischbomben.

Zu kaufen gibt es sie nicht, jedenfalls habe ich keine gefunden. Eine Idee inspirierte mich und liess mich wiederverwendbare Tischbomben kreieren.

So sind nun unsere Überraschungsbomben mit selbstausgewähltem Material gefüllt. Wie bei einer “neuen“ Tischbombe zündet man die Lunte an. Es macht Bum und die Sachen fliegen heraus! Es stinkt nicht, was ich persönlich sehr schätze. Alles ist auch schnell vorbereitet.

**Material:**

- “Alte“ Tischbombenhülle
- Ballon
- Brennbare Schnur
- Füllung: altes Tischbombenmaterial, eigenes Material z.B. Süssigkeiten, kleine Geschenke, Ballone, Luftschlangen, Bastelmaterial, Spielmaterial, Schmuck, Stickers, …
- Schnur

**Vorgehen:**

- Die “alte“ Tischbombe zu 2/3 füllen.
- Einen Ballon in der Tischbombe aufblasen und diesen verknüpfen.
- Eine brennbare Schnur anknüpfen. Diese dient als Lunte.
- Die Bombe an einer Schnur verkehrt aufhängen. Ich machte eine Öse an das Schnurende. So kann auch diese immer wieder verwendet werden.

MUSIC
PARTY

Material

[redacted]

**Viel Spass!**

Dieser Blogeintrag inspirierte mich.

---

# Glücksbohnen

Seit nun fast einem Jahr trage ich Bohnen mit mir herum. Dies manchmal mit physischen weissen Bohnen und nun oft einfach mit gedanklichen weissen Bohnen. Dies tue ich inspiriert durch eine wundervolle Geschichte, die ich während einer Weiterbildung mit einer Handvoll Bohnen geschenkt bekommen habe. Es ist so schön, durch sie jeden Tag die kleinen, wundersamen und lichtbringenden Erlebnisse wahrzunehmen. Sie schenken mir viel Kraft. Gerne gebe ich hier die Geschichte

weiter und auch meine weitere Idee für den Alltag mit den Kindern.

> ***Bohnen zählen***
>
> *Es war einmal eine sehr alte Frau, die glücklich und zufrieden lebte. Viele Menschen beneideten sie, weil sie eine echte Lebenskünstlerin war. Die alte Frau verliess niemals ihr Haus ohne eine Handvoll getrocknete, weisse Bohnen mitzunehmen. Sie tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen, nein, sie steckte sie einfach in die rechte Tasche ihrer Jacke. Jedes Mal, wenn sie tagsüber etwas Schönes erlebte – den Sonnenaufgang, das Lachen eines Kindes, eine kurze Begegnung, ein gutes Mahl, einen schattigen Platz in der Mittagshitze – nahm sie dies ganz bewusst wahr, freute sich darüber von Herzen und liess eine Bohne von der rechten Tasche in die linke gleiten. War das Erlebnis besonders schön und gar überraschend, wechselten zwei oder drei Bohnen die Seite. Abends sass die alte Frau dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der Tasche. Sie zelebrierte dies geradezu und führte sich so vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war. Und auch an einem Abend, an dem sie bloss eine Bohne zählen konnte, war der vergangene Tag ein gelungener Tag – es hatte sich zu leben gelohnt.*

Ab jetzt möchte ich dabei meine Kinder integrieren. So habe ich für unser Ins-Bett-Geh-Ritual einen Glückstopf bereitgestellt. Bevor wir uns ins Bett legen, wählen wir je einen Gegenstand (Bohne, Haselnuss, Glasperle, Knopf, Stein, Muschel, Buchennuss, …) aus, legen ihn in den Glückstopf und erzählen uns das Ereignis dazu.

Jeden Abend sammeln wir in unserem Glückstopf freudige Momente.

Unsere Glücksträger sind Steine, Muscheln, Bohnen, Knöpfe, Schneckenhäuschen, Glasperlen, …

Mögt ihr auch jeden Tag viele Bohnen zählen dürfen. Mir schenkt es jeden Tag mindestens ein Lächeln.

---

# Los-Lass-Ritual

Regelmässig führe ich für mich ein Loss-Lass-Ritual durch, um alles, was ich nicht mehr brauche (Gedanken, Lebensumstände, Menschen, Tiere, Angewohnheiten, Ängste, …), dankend zu verabschieden. Oft fühle ich diesen Impuls im Herbst, wenn auch die Natur loslässt. Die Bäume trennen sich zum Beispiel von ihren Blättern. Ich wähle dabei nach Möglichkeit einen Vollmondtag.

Vollmond am 8. Oktober 2014 in San Vincenzo am Meer

Ich überlege mir und spüre in mich hinein, was ich loslassen möchte. Je nach dem, wo ich mich gerade befinde, wähle ich aus wie ich mein „Verbrauchtes“ den Naturelementen zur Transformation übergebe.

- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem Hölzchen am Meer oder an einem anderen Gewässer in den nassen Sand. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element WASSER.“ Ich beobachte, wie die Brandung den jeweiligen Begriff mit sich nimmt.

Ich übergab mein „Verbrauchtes“ dem Element Wasser am Vollmondtag (08.10.2014).

- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem nassen Pinsel auf einen grossen Stein. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element LUFT.“ Ich beobachte, wie der Wind den jeweiligen Begriff trocknet und mit sich nimmt.
- Ich schreibe und/oder zeichne mit einer Hakenspitze im Garten in einem abgeernteten Beet in die Erde. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element ERDE.“ Ich beobachte wie die Erde beim Umgraben den jeweiligen Begriff mit sich nimmt.
- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem Kohlestift auf kleine Zettelchen. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element FEUER.“ Ich beobachte wie das Lagerfeuer, in welches ich die Zettel werfe, den

jeweiligen Begriff mit sich nimmt.

---

# Herbstbeginn mit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche

**Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche: 23. September 2014, um 04:29 Uhr.**

Ich erzähle den Kindern, dass der Tag genau gleich lang ist wie die Nacht und dass nun die Nächte wieder länger werden als die Tage. Der Herbst beginnt. Wir stimmen uns auf den Herbst ein. Wir dekorieren unsere Eingangstür neu. Dazu sammeln wir Herbstmaterial wie farbige Blätter, Nüsse, Kastanien und Früchte. Auch anderes Naturmaterial wie leere Schneckenhäuser oder Steine dürfen natürlich gesammelt werden. Da dieses Jahr die Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche auf einen Dienstag fällt, haben wir schon am Wochenende mit Dekorieren, Grillieren und Einmachen,  Sammeln und Ernten für den Herbstäquinox begonnen. Die Kelten feierten vier Sonnenfeste. Im Frühling zur Tag-und-Nacht-Gleiche Ostara, im Sommer zur Sonnenwende Litha, im Herbst zur Tag-und-Nacht-Gleiche Mabon und im Winter zur Sonnenwende Jul. Die Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche nannten sie Mabon.

*Mabon: Tag und Nacht sind gleich lang. Die grosse Ernte ist eingebracht. Es ist die Zeit des Dankes. Ruhe kehrt ein. Die Speicher für die kalte Jahreszeit sind gefüllt.*

Hagebutte auffädeln

Herbstdekoration an der Eingangstüre

Auberginen-Tatar aus gegrillten weissen Auberginen

Wir lernen ein neues Herbstlied. Dieses Jahr lernen wir *Bunt sind schon die Wälder*. Wir machen uns Gedanken, was für uns Herbst bedeutet und sprechen über die Herbstzeit. Gemeinsam schauen wir uns das Herbstwimmelbuch an.

Herbstwimmelbuch

Zum Essen geniessen wir die Früchte des Gartens. Dieses Jahr gibt es zum Apéro Datteltomaten, Karotten, Gurken und rote Peperoni. Unsere Vorspeise ist eine Kürbissuppe und Nüsslisalat oder Ruccolasalat. Als Hauptgang essen wir einen Gemüseteller mit Kartoffeln, Karotten, Blumenkohl, Brokkoli. Bohnen, Mais und gegrillten Zucchettischeiben garniert mit Salat aus gegrillten Peperoni (gekauft), Tomaten-Zwiebel-Caspaccio und Auberginenkaviar aus gegrillten, weissen Auberginen. Zum Dessert geniessen wir Rote Pflaumen, Trauben, Äpfel, Birnen und die letzte Nektarine. Wir knacken selber

gesammelte Haselnüsse.

Apéros

Auf dem Tisch brennt nun auch wieder regelmässig am Abend eine Kerze umringt mit Herbstdekorationen.

Eine Kerze umringt mit herbstlicher Dekoration

Im Herbst spüre ich, wie sich die Natur zurückzieht, loslässt und einkehrt. Ich betrachte meine Ernte im materiellen Sinne

aber auch im übertragenen Sinne. Ich schreibe mir auf, was in meinem Leben diesen Herbst Früchte trägt und sammle sie ein, halte sie schriftlich fest. Ich bedanke mich bei der Natur, der Erde und dem Universum. Herbst ist auch die Zeit des Loslassens für mich. Ich beobachte, was ich in meinem Leben loslassen möchte und verabschiede mich dankend davon und übergebe es dem Fluss. Dazu führe ich oft auch ein Los-Lass-Ritual durch.

Für mich beginnt mit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche die letzte grosse Erntezeit und auch das Einmachen, Einlagern, Einkellern und Sammeln. Ich trockne zum Beispiel Äpfel und Birnen oder mische meine Kräuter(salz)mischungen. Auch kaufe ich jetzt noch regionales Gemüse wie Peperoni, welches wir in unserem Garten nicht in grossen Mengen haben, ein. Anderes Gemüse wie Zucchetti ernten wir aus unserem Garten. Das gekaufte oder geerntete Gemüse machen wir ein. Haselnüsse und Buchennüsse oder Brennnesselsamen und Pilze sammeln wir, wenn wir unterwegs in der Natur sind. Im Herbst widme ich meine Kräfte in die Vorbereitung für die dunkle Jahreszeit, für die Zeit des inneren Lichtes. Dies im Garten wie auch in meinem Leben. Im Herbst verbringen wir etwa gleich viel Zeit draussen wie drinnen.

**Herbst verbinde ich mit**

- Westen
- Blau-Türkisfarbtöne und Farbenvielfalt
- Wasser
- Gefühl
- Umsetzung
- Fluss
- Loslassen, Gehen
- Energien gehen hinein
- Hinein
- Sterben
- Energieähnlich wie der abnehmende Mond
- Energieähnlich wie der Nachmittag

- Ernte – Humus
- warm – kalt
- DANKbarkeit
- Abschied
- Ernten, Sammeln, Einmachen
- Erntedankfest, Ahnenehrung, Lichterumzug
- Drachen und Herbststurm
- Heissi Maroni

**Herbstliche Gartenpflanzen sind für mich**

- Kürbis
- Mais
- Lauch und Karotten
- Knollensellerie
- Randen
- Endiviensalat
- Trauben
- Äpfel
- Birnen
- Hagebutten
- Quitten
- Nüsse
- Samen
- Ähren

Mandarin Kürbis

Mehr zum Thema unter Altes und Neues Wissen zum Jahreskreis.

Ich stöbere oft auch im Internet und entdecke und lerne bei jedem Fest, jedes Jahr Neues dazu. Dieses Jahr habe ich ein Video gefunden zum Lied Bunt sind schon die Wälder gesungen von Anke Zohm.

Hier auch noch der ganze Liedtext Bunt sind schon die Wälder.

---

# 7.9. ist unser Bund der Liebe

# Tag

**Bund der Liebe – SONJA & DANIEL – 7. 9. 2003**

Am 7. September 2003 gingen wir unseren Bund der Liebe ein. Noch immer haben unsere Versprechen Gültigkeit. Ich bin dankbar für den Weg, den wir gemeinsam gegangen sind, gehen und gehen werden.

Gemeinsam unterwegs

## Unsere Feier

Unsere Feier entwickelte sich drei Monate vor dem Datum. Wir wussten nur, dass wir am 7.9.2003 getraut werden wollten. Alles andere reihte sich wie von selber aneinander.

Das Zentrum der Einheit in der Schweibenalp oberhalb des Brienzersees war am Wochenende des 6./7. Sep. 03 frei und

entsprach zum aller grössten Teil unseren Bedürfnissen. Einfache aber liebevoll und individuell eingerichtete Gästezimmer, ein Gruppenraum, ein Essraum oder die Möglichkeit draussen zu essen, vegetarisches und zum Teil biologisches Essen, ein Rundzelt zum Tanzen, eine Schwitzhütte und viel Natur standen zur Verfügung.

Schweibenalp

Alle Elemente – Wasser, Erde, Feuer, Luft – die bei unserem Fest eine grosse Rolle spielen sollten, waren vorhanden.

Das Wasser wurde durch den Giessbach und den türkisen Brienzersee repräsentiert.

Die Erde war durch die Alpwiesen, durch die Felsen, durch die von Daniels Mutter wunderbar arrangierten Blumen und durch das köstliche Essen vertreten.

Das Feuer zeigte sich durch die trotz andersvorhergesagte Sonne, durch das für uns entfachte Feuer in der Nacht und durch das wilde Tanzen im Rundzelt zur Musik der Pumklics.

Die Luft erkannten wir auf der Wanderung, die wir von der Schweibenalp zum Giessbachhotel unternahmen. Wir konnten nämlich aus schwindelerregender Höhe auf den Brienzersee schauen, fast aus der Vogelperspektive.

# 3-Tagesritual

Wir feierten unseren Bund der Liebe über drei Tage hinweg.

Am ersten Tag bereiteten wir unser grosses Fest vor. Wir benützten auch die Schwitzhütte, um uns zu reinigen. Unsere Feuermeisterin und unser Feuermeister bewachten das Feuer und gaben uns immer wieder heisse Steine in die Hütte. Daniel und ich liessen aus all unseren Poren Altes und Verbrauchtes gehen. Wir verabschiedeten und bedankten uns bei den Partnerinnen und Partnern, die wir vor unserer Beziehung hatten.

Am Samstag trafen unsere Gäste ein. Wir stellten sie einander vor, unternahmen gemeinsam eine Wanderung, Alphornmusik und Indianermärchen wurden uns geschenkt, wunderbares indisches Abendessen wurde uns gekocht, gemeinsam erledigten wir den Abwasch, ein riesiges Feuer wurde entfacht und gemeinsam tanzten wir wild und ruhig zur Musik.

Sich vorstellen

Auf der Wanderung ging es steil abwärts.

Giessbachfälle

Stille Momente am Feuer

Tanzen im Rundzelt

Rundtanzzelt

Am Sonntag nach dem Frühstück sangen und beteten wir in allen Weltreligionen und tanzten im Kreis.

Kreistanz

# Bund der Liebe

Wir standen in der Mitte eines Herzens bestehend aus zusammengeknüpften Bändern. Jeder Gast gab uns ein Band, welches Verbundenheit symbolisieren sollte. Um das Band herum befanden sich kreisförmig und mit einer Kerze in der Hand die Gäste.

Herzbänder

Claudia (schamanische Zeremonialmeisterin) begrüsste alle Himmelsrichtungen mit ihren Qualitäten so wie den Himmel und die Erde. Das Element Erde baten Daniel und ich darum, dass wir in unserer Beziehung Altes immer wieder sterben lassen können, um Neues zu gebären.

Element Erde

Beim Element Wasser bedankten wir uns für all die Dinge, die wir voneinander gelernt haben, lernen und lernen werden. Wir versprachen uns auf dem gemeinsamen Weg ehrlich zu sein und über unsere Gefühle zu sprechen.

Element Wasser

Das Element Luft riefen wir an, dass wir offen und aus dem Herzen miteinander kommunizieren, dass wir immer wieder die eigene Schönheit und die Schönheit des Gegenübers sehen und dass wir gemeinsam und doch als eigenständige Personen unterwegs sind.

Element Luft

Beim Element Feuer zündeten wir einander eine Kerze als Symbol für unser inneres Feuer an. Wir wünschten uns gegenseitig, dass das Feuer in unserer Beziehung in allen Bereichen, auch in der Sexualität, nicht erlischt und baten darum, dass das Licht unseren gemeinsamen Weg erhellt.

Element Feuer

In der Mitte (Verbindung zwischen Himmel und Erde) steckten wir uns die Ringe an. Sie sind für uns ein Symbol unserer Partnerschaft: Zwei Individuen, geschaffen für einander.

In Verbindung zwischen Himmel und Erde

Daniel schmiedete meinen Ring und ich seinen.

Claudia verband unsere Hände mit einem roten Band und segnete die Verbindung. Danach schnitt sie das Band auseinander, so dass wir in der Verbundenheit trotzdem eigenständig bleiben mögen.

Verbunden und doch eigenständig

Zum Schluss überreichten uns die Gäste ihre Wünsche unter einem wunderschönen und grossen Baum.

Wünsche für unseren gemeinsamen Weg.