4. Dezember 2015 – glitzern und funkeln

Meine Kinder mögen alles, was funkelt und glitzert. Ich erinnere mich, dass dies bei mir auch so war. Als Kind sammelte ich Stickers. Damals hiessen sie bei uns „Kläberli“ (Aufkleber). Ich kaufte sie mir oft mit meinem Taschengeld. Am liebsten hatte ich solche, die glitzerten und funkelten. Diese waren auch die teuersten. Sie waren für mich deshalb wertvoll und ich konnte mir nicht viele leisten.

Beim Basteln in der Adventszeit gefiel es mir, Adventsgestecke mit glitzernden Kugeln und goldigem Lametta zu verzieren. Heute gestalte ich lieber mit Naturmaterialien. Meine Kinder schätzen es jedoch, Glitzermaterial verwenden zu können. Da mir Nachhaltigkeit wichtig ist, verwenden wir immer wieder dasselbe Material. Neues wird nur ganz selten gekauft. Im Estrich versorgen wir jeweils wieder das Material. Es gibt noch heute in diesem Adventsgesteck-Karton Material, welches ich als Kind benützte. Wenn uns ein Gesteck geschenkt wird, kommt das Material, welches wir nochmals verwerten können, nach den Feiertagen ebenfalls in diesen Karton.

Im Kerzenschein gefällt mir das Glitzern und Funkeln auch.

Kalte und klare Nächte in der Advents- und Weihnachtszeit, besonders wenn noch Schnee liegt, spiegeln mir das Glitzern und Glänzen, welches die Kinder mögen. Was sich draussen zeigt, mögen wir auch drinnen.

Gerne möchten wir zeigen, wie wir unsere Adventsgestecke herstellen. Ich habe es von meiner Mutter gelernt. Meine Kinder halfen ab ca. 3 Jahren mit. Inzwischen gestalten sie ihre Adventsgestecke alleine. Meine Tochter mag dies besonders und arbeitet motiviert und konzentriert daran. Die Gestecke eignen sich für Weihnachtsgeschenke. Wenn wir ein Gesteck als Weihnachtsgeschenk herstellen, fertigen wir es erst wenige Tage vor dem Verschenken an. So sind die Tannenzweige frisch. Wir bitten jeweils darum, uns das Material wieder zurückzugeben, falls es im Abfall landen würde.

Gesteck

Material:

- Holzscheibe oder andere Unterlage z.B. ein Teller
- Kerze(n) – Selbstgezogene Kerzen verleihen dem Gesteck viel Persönliches.
- Blumensteckknete (in Blumenabteilungen oder in

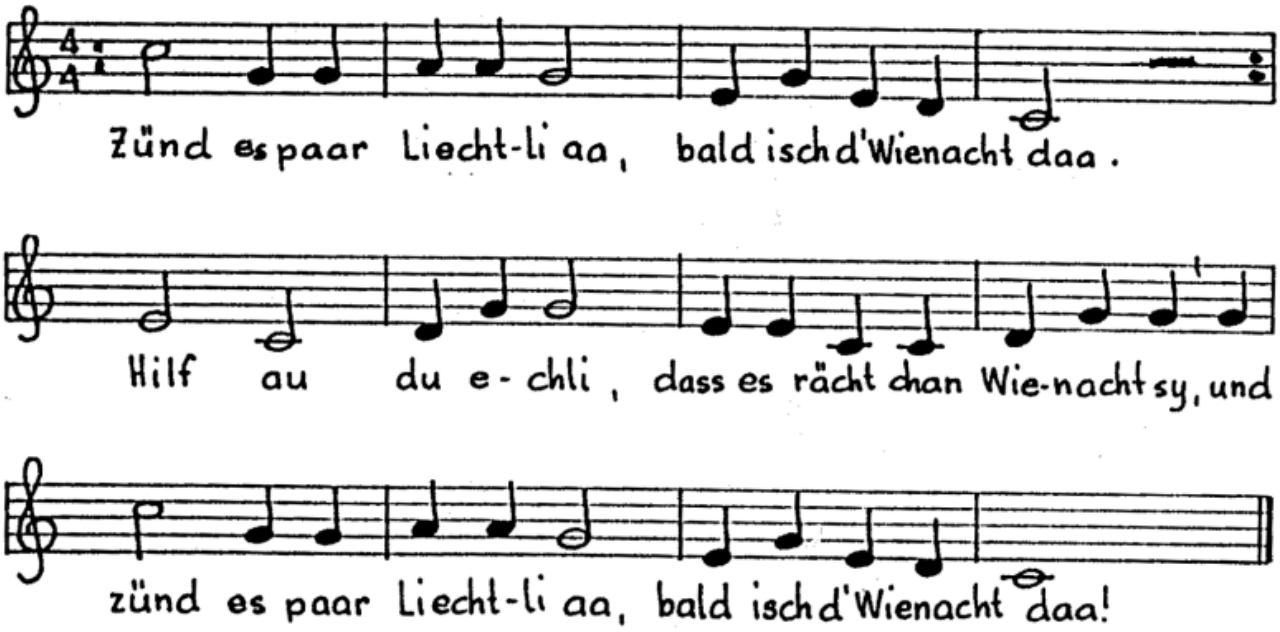
Blumenläden erhältlich)
- Tannenzweige
- Naturmaterial
- Glitzermaterial und/oder Dekorationsmaterial

So geht es:

Naturmaterialien sammeln wir auf unseren Herbstspaziergängen.

« ‹ 1 von 3 › »

Beim Anzünden der Kerzen singen wir unser Kerzenlied:



Hier klicken, um zu erfahren, was wir sonst noch am Barbarazweig-Tag machen.

Dieser Artikel wurde am 04.12.2015 veröffentlicht.

---

3. Dezember 2015 – Pause

Ich mag Struktur in meinem Alltag. Man könnte es auch Routine nennen. Vor einiger Zeit mochte ich das Wort *Routine* nicht. Inzwischen gefällt es mir und hat für mich eine ähnliche Bedeutung wie Struktur. Schon längst spiele ich mit dem Gedanken einen Artikel über meine Struktur im Alltag zu schreiben. Die Zeit wird kommen. So hoffe ich. Jetzt möchte ich lediglich eine kleine Kostprobe geben.

Mir hilft meine Struktur den Moment wahrzunehmen und chaotische Momente, die ich auf keinen Fall missen möchte, aufzufangen. Pause zu machen, gelingt mir selten. Deshalb baue ich bewusst Pausen in meine Struktur ein. Manchmal sind es 2 Minuten-Pausen und manchmal kann ich auch eine Pause von 30 Minuten einrichten. Pausen sind für mich meditative Augenblicke, in denen ich mich und meinen Körper wahrnehme. Manchmal sind dies ruhige Momente. Manchmal schenke ich mir Bewegungspausen. Die struktuierten Pausen tun mir gut. Wenn eine unerwartete Pause für mich eintritt, geniesse ich sie besonders.

Hier klicken, um noch eine weitere 3. Dezember-Idee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 03.12.2015 veröffentlicht.

---

2. Dezember 2015 – eine wundervolle Liste

Ende November 2015 besuchte ich eine Weiterbildung. Normalerweise nehme ich für mich von Weiterbildungsanlässen, egal zu welchem Thema, viele Impulse und Gedanken mit nach Hause. Dieses Mal jedoch ärgerte ich mich über den Anlass und fand ihn mühsam.

Ich bin davon überzeugt, dass alles in meinem Leben einen Sinn hat. So suche ich nach etwas, das mir von dieser Weiterbildung im Herzen geblieben ist. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf Positives. Nun tauchen plötzlich positive Dinge auf.

Ich erinnere mich an eine kurze Erzählung der Kursleiterin, die gar nicht wirklich zum Thema des Kurses gepasst hat. Die Erzählung beendete sie mit dem Satz: „Eine warme Dusche tut immer wieder gut.“ Sie meinte damit eine „Dusche“ bestehend aus Komplimenten. Während einer warmen Komplimenten-Dusche teilt man einem Menschen mit, was an ihm besonders wertvoll ist.

Deshalb bekommen alle bei uns heute eine warme Dusche. Jede Person teilt jeder Person mit, was besonders geschätzt wird.

- Ich schätze es, dass … .
- Mir gefällt deine … Art.
- Es freut mich, wenn du … .
- Ich mag an dir … .
- Wenn du nicht da bist, vermisse ich … .
- Ich wünsche mir, dass dein/deine … nie verloren geht.

Ich schreibe auf, was die Kinder einander sagen. Damit werde ich noch etwas gestalten. Dies wird sich bald in unserem Adventskalender eröffnen.

Meinen eigenen Kindern und meinem Mann schreibe ich einen Brief. Darin zähle ich auf, was ich alles positiv an ihnen finde.

Mir kommt beim Schreiben des Beitrages eine Geschichte, die ich vor längerer Zeit gelesen habe, in den Sinn.

Eine wundervolle Liste (von Helen P. Mrosla)

Eines Tages bat eine Lehrerin ihre Schüler, die Namen aller anderen Schüler der Klasse auf ein Blatt Papier zu schreiben und ein wenig Platz neben den Namen zu lassen. Dann sagte sie zu den Schülern, sie sollten überlegen, was das Netteste ist, das sie über jeden ihrer Klassenkameraden sagen können und das sollten sie neben die Namen schreiben.

Es dauerte die ganze Stunde, bis jeder fertig war und bevor sie den Klassenraum verließen, gaben sie ihre Blätter der Lehrerin.

Am Wochenende schrieb die Lehrerin jeden Schülernamen auf ein Blatt Papier und daneben die Liste der netten Bemerkungen, die ihre Mitschüler über den Einzelnen aufgeschrieben hatten. Am Montag gab sie jedem Schüler seine oder ihre Liste.

Schon nach kurzer Zeit lächelten alle. *„Wirklich?“*, hörte man flüstern. *„Ich wusste gar nicht, dass ich irgendjemandem was bedeute!“* und *„Ich wusste nicht, dass mich andere so mögen“*, waren die Kommentare. Niemand erwähnte danach die Listen wieder. Die Lehrerin wusste nicht, ob die Schüler sie untereinander oder mit ihren Eltern diskutiert hatten, aber das machte nichts aus. Die Übung hatte ihren Zweck erfüllt. Die Schüler waren glücklich mit sich und mit den anderen.

Einige Jahre später war einer der Schüler gestorben und die Lehrerin ging zum Begräbnis dieses Schülers. Die Kirche war überfüllt mit vielen Freunden. Einer nach dem anderen, der den jungen Mann geliebt oder gekannt hatte, ging am Sarg vorbei und erwies ihm die letzte Ehre.Die Lehrerin ging als letzte und betete vor dem Sarg. Als sie dort stand, sagte einer der Anwesenden, die den Sarg trugen, zu ihr: *„Waren Sie Marks Mathelehrerin?“* Sie nickte. Dann sagte er: *„Mark hat sehr oft von Ihnen gesprochen.“*

Nach dem Begräbnis waren die meisten von Marks früheren Schulfreunden versammelt. Marks Eltern waren auch da und sie warteten offenbar sehnsüchtig darauf, mit der Lehrerin zu sprechen. *„Wir wollen Ihnen etwas zeigen“*, sagte der Vater und zog eine Geldbörse aus seiner Tasche. *„Das wurde gefunden, als Mark verunglückt ist. Wir dachten, Sie würden es erkennen.“* Aus der Geldbörse zog er ein stark abgenutztes Blatt, das offensichtlich zusammengeklebt, viele Male gefaltet und auseinander gefaltet worden war. Die Lehrerin wusste ohne hinzusehen, dass dies eines der Blätter war, auf denen die netten Dinge standen, die seine Klassenkameraden über Mark geschrieben hatten. *„Wir möchten Ihnen so sehr dafür danken, dass Sie das gemacht haben“*, sagte Marks Mutter. *„Wie Sie sehen können, hat Mark das sehr geschätzt.“*

Alle früheren Schüler versammelten sich um die Lehrerin. Charlie lächelte und sagte: *„Ich habe meine Liste auch noch. Sie ist in der obersten Schublade in meinem Schreibtisch.“* Die Frau von Heinz sagte: *„Heinz bat mich, die Liste in unser Hochzeitsalbum zu kleben.“ „Ich habe meine auch noch“*, sagte Monika. *„Sie ist in meinem Tagebuch.“* Dann griff Irene, eine andere Mitschülerin, in ihren Taschenkalender und zeigte ihre abgegriffene und ausgefranste Liste den anderen. *„Ich trage sie immer bei mir.“* sagte sie und meinte dann: *„Ich glaube, wir haben alle die Listen aufbewahrt.“*

Die Lehrerin war so gerührt, dass sie sich setzen musste und

weinte. Sie weinte um Mark und für alle seine Freunde, die ihn nie mehr sehen würden. Im Zusammenleben mit unseren Mitmenschen vergessen wir oft, dass jedes Leben eines Tages endet und dass wir nicht wissen, wann dieser Tag sein wird. Deshalb sollte man den Menschen, die man liebt und um die man sich sorgt, sagen, dass sie etwas Besonderes und Wichtiges sind.

Welch schönes Geschenk erhielt ich von dieser Weiterbildung!

Hier klicken, um noch eine weitere 2. Dezember-Idee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 02.12.2015 veröffentlicht.

---

1. Dezember 2015 – ein Nastuchmandala

Geometrie fasziniert mich. Vor allem die Fraktale Geometrie berührt mich. In der Natur sehe ich immer wieder geometrische Muster.

Mandalas mögen meine Kinder gerne und in der dunklen Jahreszeit nehmen wir uns immer wieder Zeit, um Mandalas zu gestalten. Gerne zeigen wir in unserem 1. Dezember-Tor eine einfache Technik, die mir gut gefällt. Meine Tochter nennt sie Nastuch-Mandalas. Es braucht wenig Material, jedoch etwas Ausdauer. Dazu passt ein mir liebes Mantra.

Was wir mit den Nastuch-Mandalas weiter kreieren werden, eröffnet sich bald in unserem Adventskalender.

Anleitung für ein Nastuch-Mandala

Nastuch-Mandala

Es braucht eine Unterlage, ein Nastuch und Filzstifte.

Hier klicken, um noch eine weitere 1. Dezember-Idee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 01.12.2015 veröffentlicht.

Adventskalender 2015

Dieses Jahr möchte ich mit meiner Familie jeden Tag im Dezember auf meinem Blog einen Beitrag veröffentlichen. Gedanken, Geschichten, Bilder, Basteleien, Rezepte oder

Stimmungen, die uns in der Adventszeit berühren, öffnen sich täglich. Es sind kürzere oder längere Beiträge. Mögen sie die dunkle Adventszeit erhellen. Ich mag die dunkle Jahreszeit genauso wie die helle Jahreszeit. Die Dunkelheit ist für mich sehr weiblich. Denn aus der Dunkelheit entsteht das Neue. Der Samen tief unter der Erde in der Dunkelheit ist der Anfang des neuen Lebenszyklus im Laufe des Jahres hier bei uns in Mitteleuropa.

Meine Kinder freuen sich sehr auf das Öffnen der Törchen. Wir haben uns schon auf den Advent eingestimmt. Gestern feierten wir den 1. Advent. Unser Wohnzimmer verwandelt sich in eine „geweihte“ Stube und die magische Zeit hat für uns begonnen.

Mein Sohn fragt mich, wer den Adventskalender erfunden hat. Das weiss ich selber nicht. Gemeinsam suchen wir im Internet nach der Antwort. Die Geschichte des Adventskalenders gefällt ihm.

Wir wünschen viel Spass und freuen uns, einen kleinen Einblick in unser Leben Tag für Tag während der Adventszeit zu gewähren.

Ich durfte als Gastautorin einen Artikel im Adventskalender von Marys Freie-Bildung schreiben. Einen mir lieben Tag durfte ich beschreiben. Ich freue mich und bin gespannt, jeden Tag auf ihrer Seite einen Artikel von verschiedenen Menschen zu lesen.

Dieser Artikel wurde am 30.11.2015 veröffentlicht.