

1. Adventssonntag 2015

Mit dem 1. Advent beginnt für mich die magische Zeit, die ich schon als Kind liebte. Je kürzer die Tage und deshalb auch je dunkler sie werden, umso mehr Kerzen erhellen bei uns die Dunkelheit. Letztes Jahr habe ich beschrieben wie wir uns auf die Adventszeit einstimmen. Jede Adventskerze leuchtet in jedem Jahr für einen besonderen Wunsch von uns. In der Schule liessen meine Kinder zur Einstimmung in die Adventszeit weisse Luftballone mit Friedensbotschaften in den Himmel steigen. Deshalb ist es für sie beide schnell klar, dass unsere erste Adventskerze für FRIEDEN brennt. Mit unserem Adventslied zünden wir mit diesem Wunsch eine grüne Kerze an.

Advent, Advent die erste Kerze brennt.

Advent, Advent die erste Kerze für den Norden, den Winter und das Element Luft brennt.

Advent, Advent die erste Kerze brennt.

Advent, Advent die erste Kerze dieses Jahr bei uns für den FRIEDEN brennt.





Die Ballone flogen mit Friedenswünschen der Kinder in den Himmel.

Das Wort Advent stammt aus dem Lateinischen. Es bedeutet „ankommen“. Ich mache mir jeweils in der Adventszeit Gedanken darüber, was in mir ankommen möchte, um es dann in die Welt zu strahlen. Ich meditiere in der Adventszeit mit dem Satz:

- *Ich komme in mir selber an und spüre mein Licht und Frieden in mir.*



Voller Freude holten wir unsere Advents-Kisten vom Estrich. Freudig begann das Anfertigen unserer Advents-Gestecke.



Meine Tochter gestaltete die Dekoration von der Haustüre im 2015 alleine.



Meine Tochter kreierte ihren ganz persönlichen Adventskranz. Zwei Stunden arbeitete sie konzentriert daran.

Dieser Artikel wurde am 29.11.2015 veröffentlicht.

Herbstäquinox am 23. September 2015

Der Herbst mit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche 2015 beginnt mit einem kühlen und verhangenen Regentag. Mit meinen Erinnerungen gehe ich ein Jahr zurück. Ich lese meinen Blogbeitrag von der [Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche 2014](#). Rituale sind für mich Abläufe mit einer gleichbleibenden Struktur und flexiblem Inhalt. Rituale halte ich lebendig und Leben bedeutet Veränderung. So feiere ich die alten Sonnenfeste (im [Frühling](#), im [Sommer](#), im [Herbst](#), im [Winter](#)) immer ähnlich und doch nie gleich. Was für mich Herbst bedeutet und womit ich Herbst verbinde, habe ich im [Blogbeitrag 2014](#) beschrieben.



Die Sonnenblumen werden regelmässig von Vögeln besucht.

Der 23. September 2015 ist Mittwoch, mein Putzmorgen. Während die Kinder in der Schule sind, putze ich heute wie gewöhnlich. Jedoch den Esstisch räume ich ganz ab, um ihn später mit den Kindern herbstlich zu dekorieren.



Zwischendurch wird es sogar fast etwas sonnig.

Zum Mittagessen koche ich „Rösti“ aus eigenen Kartoffeln, die wir im August geerntet haben.



Am 25. August 2015 ernteten wir die Kartoffeln.

Zum Apéro gibt es Rohkostgemüse aus dem Garten und wie oft, wenn wir etwas feiern, bekommen meine Kinder eine Schale Pommes-Chips. Beim Mittagessen sprechen wir über den heutigen Tag und tauschen unsere Gedanken zum Herbst aus. Mein Sohn meint unter anderem: „Es wäre doch logisch, wenn man den Tag im Herbst Tag-und-Nacht-Gleiche nennen würde und im Frühling Nacht-und-Tag-Gleiche.“



Manchmal mache ich eine Pilzsauce dazu.



Ich mag „Rösti“ belegt mit Tomaten und gewürzt mit Bärlauch und Knoblauchöl.

Meine Kinder möchten am Nachmittag mit Freundinnen und Freunden abmachen. Ich verbringe den Nachmittag im Garten. Es regnet leicht und ist kühl. Während ich den Regen spüre, fühle ich wie verkrustete Gefühle in mir sich loslösen können. Gerne übergebe ich in Gedanken diese dem Regen und der Mutter Erde. Ich danke der [Erde](#). Mir kommt ein Dank-Lied in den Sinn. Ich gehöre keiner Religion an. Dennoch gefallen mir viele Kirchenlieder. Ich beginne das Lied *Danke, für diesen guten Morgen* zu summen. Ich erfinde für mich andere Textstrophen.

Danke, für diesen guten Morgen

The image shows a musical score for the song 'Danke, für diesen guten Morgen'. It is written in G major and 4/4 time. The score consists of two staves. The first staff contains the melody and the lyrics: 'Dan - ke, für die - sen gu - ten Mor - gen, dan - ke, für je - den neu - en Tag;'. The second staff continues the melody with the lyrics: 'dan - ke, d'ß ich all mei - ne Sor - gen auf dich wer - fen mag.'. Chord symbols are placed above and below the notes to indicate the accompaniment.

G Em Am D G Em C D
Dan - ke, für die - sen gu - ten Mor - gen, dan - ke, für je - den neu - en Tag;
5 G G7 C Cm G D7 G
dan - ke, d'ß ich all mei - ne Sor - gen auf dich wer - fen mag.

Einige meiner Texte fürs Lied:

- Danke, für die Gartenfrüchte, danke, für dieses Gartenjahr; danke, dass ich all dies mit Genuss essen darf.
- Danke, für die lustigen Stunden, danke, für die Fröhlichkeit; danke, dass ich mich an kleinen Dingen freuen kann.
- Danke, für die schwierigen Momente, danke, für jeden Moment; danke, dass ich an Schwierigkeiten stetig wachsen kann.
- Danke, für die grosse Ernte, danke, dir liebe Erde; danke, dass ich hier auf diesem Planeten leben darf.

Das Lied für mich singend ernte ich Gartenfrüchte und viele Kräuter. Es ist mir klar, welches Lied ich dieses Jahr mit den Kindern singen werde im Herbst. Die Kräuter verarbeite ich zu Kräuter-Pesto, um eigene Gartentomaten einzulegen.



Gurken und Tomaten haben wir in diesem Jahr zahlreiche.

Die Kinder kehren zurück. Sie dürfen je von ihrem geschenkten Baum Früchte ernten. Meine Tochter ist froh, dass in diesem Jahr ihr Birnenbaum auch zum ersten Mal Früchte trägt.



Meine Tochter wählte für sich nach unserem grossen Gartenumbau

einen Birnenbaum.

Mein Sohn ist stolz auf seine roten und süssen Äpfel.



Süss und knackig sind die von meinem Sohn ausgewählten Äpfel.

Wir dekorieren den Tisch. Mein Sohn möchte das alte Geschirr von meinen Urgrosseltern zur Feier benützen.



Das Sommerwimmelbuch macht dem Herbstwimmelbuch Platz. Eine Kerze brennt nun wieder am Abend.

Wir schauen uns Fotos vom letzten Jahr an. Sie möchten noch mehr Fotos anschauen und klicken sich durch die Fotos durch, während ich den Apéro zubereite. Die Kinder wählen für sich je

ein Foto aus. Für diesen abgebildeten Augenblick sind sie dankbar. Wir drucken die Bilder aus und schmücken damit unseren Esstisch.

Zum Apéro gestalte ich einen Rohkostteller. Die Kinder freuen sich darüber.



Für das festliche Abendessen backe ich Dinkelvollkornbrötchen (pur und mit Oliven).



Dazu gibt es halb-getrocknete noch warme Tomaten, Randensalat und Tomaten-Gurken-Caspaccio.



Mein Sohn liebt Wurzelgemüse. Der erste Randensalat schmeckt uns allen besonders gut.



Halbgetrocknete Tomaten und Caspaccio bestehend aus dünnen Tomaten- und Gurkenscheiben

Zum Dessert geniessen wir Trauben, Äpfel, Birnen, süsse Brombeeren und Heidelbeeren.



Gemüse und Früchte für unser Essen stammen aus unserem Garten.



Wir singen unser neues Herbstlied. Meine Kinder erfinden je eine eigene Strophe und danken auf persönliche Weise.

- Danke, für die feinen Äpfel, danke für die süssen Birnen; danke, dass ich so viele Gurken essen kann. (Strophe von meinem Sohn)

- Danke, für die farbigen Raupen, danke für „meine“ Birnen; danke, dass ich einfach im Garten sein darf. (Strophe von meiner Tochter)

Satt und glücklich bereiten sich die Kinder für die Nacht vor. Im Bett lese ich ihnen noch ein Kapitel aus unserem Vorlesebuch Momo von Micheal Ende vor, obwohl es schon spät ist. Dennoch könnte ich an diesem Abend die Kinder nicht einfach ohne Geschichte einschlafen lassen. (Vor)lesen verbinde ich fest mit der kalten Jahreshälfte.

- Danke für diesen Erntetag ja, danke für meine geliebten Kinder; danke dass ich von Herzen Danke sagen kann!

Dieser Artikel wurde am 23. September 2015 veröffentlicht.

Jahrestag

Am 7.9.2003 gingen mein Mann und ich unseren [Bund der Liebe](#) ein. Seit nun vielen Jahren gehen wir gemeinsam und doch eigenständig durchs Leben. Wir erlebten wundervolle Dinge und überwandten zahlreiche Hürden. Wenn sich unser Jahrestag jährt, nehmen wir dies bewusst wahr, jedoch haben wir kein festes Ritual dazu. Manchmal geben wir uns einen dicken Kuss oder umarmen uns innigst. Manchmal schenken wir uns etwas. Oft sind diese Geschenke nicht materiell wie das Bett frisch beziehen, Küchenkästen putzen oder bügeln.

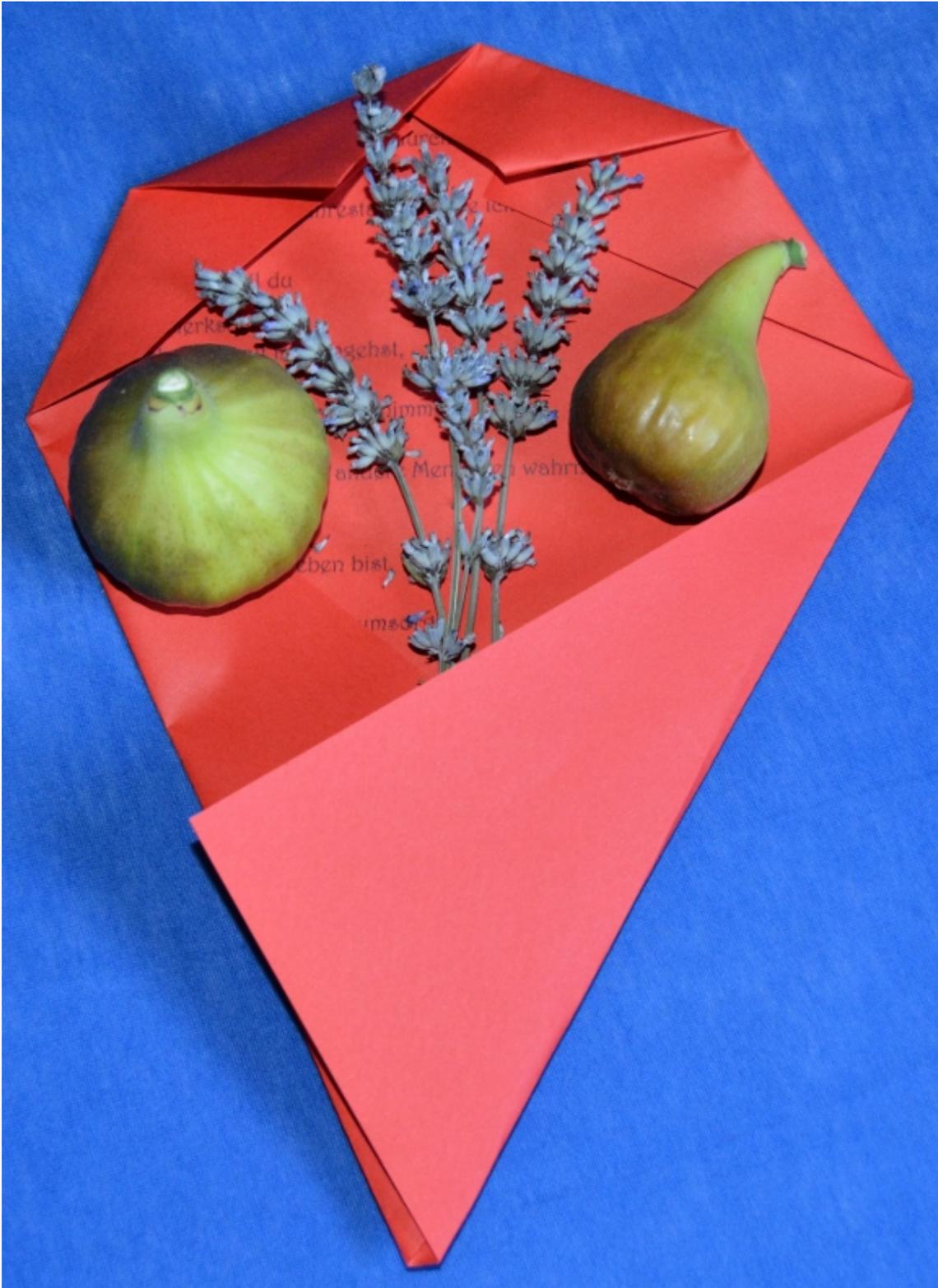
Unser 12. Jahrestag am 7. September 2015 ist am Montag. Montags jagt ein Termin den anderen. Montag ist für uns alle der „arbeitsintensivste“ Tag der Woche. Mein Mann und ich

sehen uns nur kurz am Morgen und erst wieder am Abend zum Abendessen. Trotzdem möchte ich meinem Mann etwas Besonderes geben. Mir kommt die Idee, ihm ein Alphabet voller Liebe zu schenken. Ich setze mich hin und beginne, ihm einen Brief zu schreiben. Ich starte mit den Worten „*Ich liebe dich, weil du ...*“ und danach suche ich für jeden Buchstaben aus dem Alphabet einen passenden Begriff. Fast zu jedem Buchstaben fällt mir schnell etwas ein. Erstaunlicherweise grüble ich bei den Buchstaben o und s länger nach als bei den Buchstaben x und y! Der Brief ist persönlich und ich gebe hier andere Beispiele.

Ich liebe dich, weil du

- **a**chtsam mit mir umgehst,
- **b**ist, wie du bist,
- **c**harmant sein kannst,
- ...
- ...
- **Z**eit für mich hast

Ich lege ihm den Brief aufs Bett. Zum Abendessen geniessen wir zwei Feigen aus unserem Garten. Dieses Jahr trägt unser Feigenbaum wenige Früchte. Deshalb ist dies zu unserem Jahrestag ein besonderer Genuss. Mein Mann und ich lieben Feigen. Unsere Kinder, obwohl sie sonst Früchte sehr mögen, haben Feigen nicht gerne. So ist unser Feigendessert etwas, das mein Mann und ich „alleine“ teilen. Es ehrt somit die Zeit bevor wir Kinder hatten.



Ein Brief zum Jahrestag mit einem Alphabet voller Liebe.

Dieser Artikel wurde am 07.09.2015 veröffentlicht.

Mond

Seit gut einem Jahr habe ich meinen eigenen Blog. Vieles aus meinem Leben konnte ich hier niederschreiben. Vieles aus meinem Leben fand den Weg nicht in meinen Blog. Ich empfinde mich als Erdenkind, wie alle Lebewesen für mich Erdenkinder sind. Meine energetischen Eltern sind Vater Himmel (Universum) und Mutter Erde (Planet Erde). Der Mond strahlt für mich Grossmutterenergien aus und die Sonne schwingt für mich mit den Energien von Grossvater. Mond-Grossmutter fließt mit dem Element Wasser. Sonne-Grossvater brennt mit dem Element Feuer, Mutter Erde nährt mit dem Element Erde und Vater Himmel fliegt mit dem Element Luft.



Voller Kraft zeigt sich der Vollmond am 29.08.2015 nach einem heissen Sommertag.

Während meinem ersten Blogjahr habe ich im Laufe des Jahres darüber geschrieben, wie ich die Kraft der Sonne ehre und die vier grossen Sonnenfeste, die [Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche](#), die [Wintersonnwende](#), die [Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche](#) und die [Sommersonnwende](#), feiere. Nun möchte ich beschreiben, wie ich die Kraft des Mondes ehre. Seit ich Kind bin prägt mich der Mond. Ich achte ihn wohl schon seit ich auf dieser Erde bin. Ich feiere die grossen Mondfeste des Jahres. Der Mond mit seinem Wandeln ist mir genauso wichtig. Ich beobachte mich, die Natur und die Mitmenschen während seinem Zyklus von Vollmond bis Neumond.

Der Vollmond im August empfinde ich als einer der stärksten Vollmonde im Jahr. Die Natur und die Energien im Hochsommer sind voll, leuchtend und einnehmend. Wir ernten im Garten die vielen reifen Früchte zum Vollmond im August und verarbeiten sie zu wundervollen Leckerbissen.



Die Zwergnektarinen zeigen sich in roter Farbe.



Die Heidelbeeren schmecken süß und fruchtig.



Dicke, saftige und wohlschmeckende Peperoni strahlen im Sonnenlicht am Vollmondaugustmond.



Ich danke den Bienen und den vielen anderen Insekten für ihre riesige Arbeit.



Viele Blumen zeigen sich in Gelb- und Rottönen.
Kapuzinerkresse am 29.08.2015.



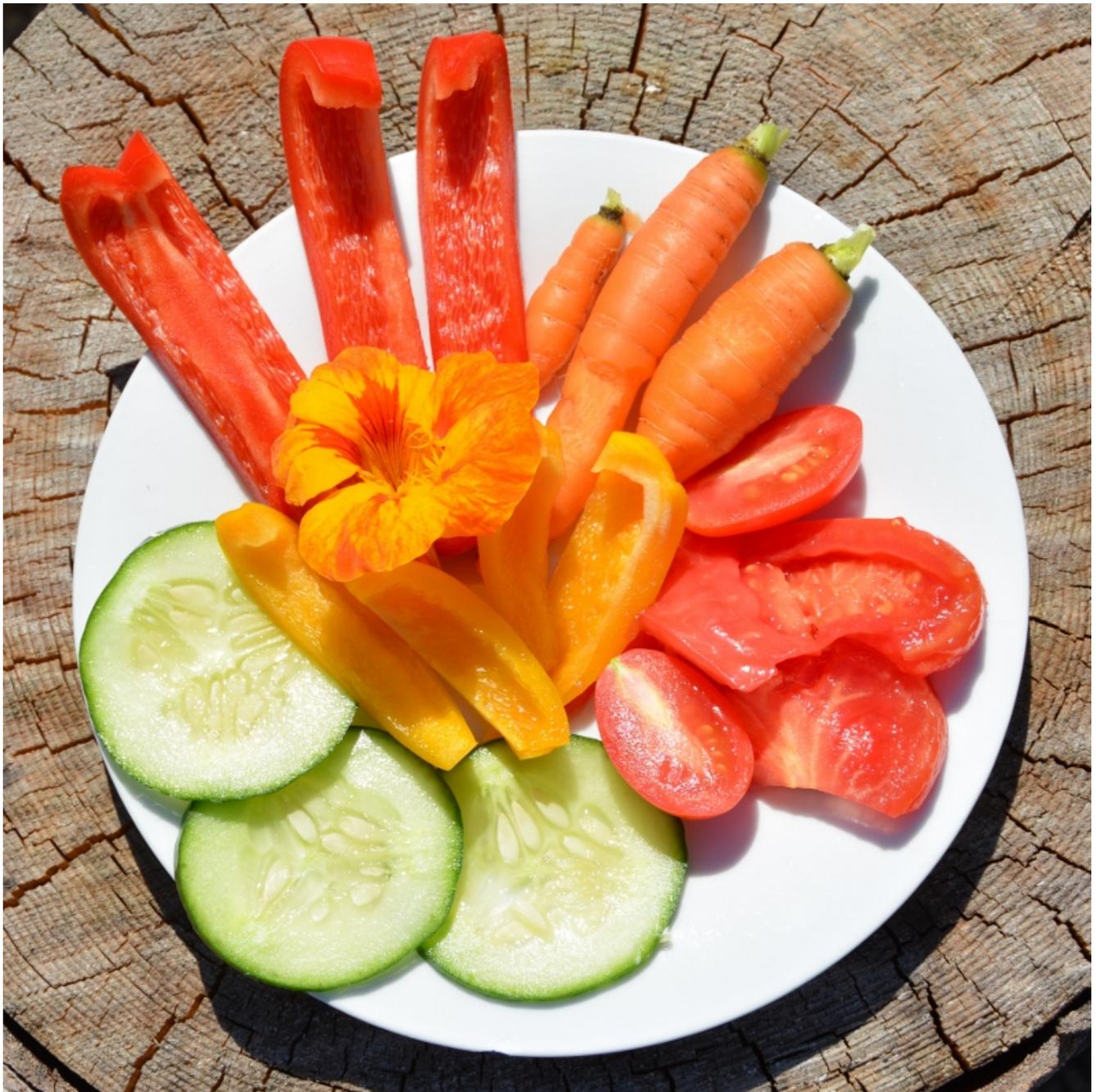
Sonnenblumen spiegeln für mich die Kraft des Sommers, der Sonne und des Vollmondes.



Gladiolen liebte meine Mutter. Ich erinnere mich durch die Gladiolen in meinem Garten intensiv an sie.

Dieses Jahr ist mir bewusst geworden, dass „ernten“ mit Arbeit verbunden ist. Bis ein Rohkostteller zum Geniessen bereit ist, braucht es viel Energie. Neben den Früchten geniessen wir auch

anderes aus unserem Garten. Dazu gehört auch Wurzelgemüse, welches wir an Neumond geerntet haben. So schliesst sich der Kreis auch auf unseren Tellern.



An beiden Vollmondtagen im August 2015 geniessen wir einen bunten Rohkostteller.



An Neumond geerntete Zwiebeln verarbeitet mein Mann am Vollmond zu gebackenen Zwiebelringen.



Zum Rohkostgemüse essen wir [Backofenkartoffeln](#) aus unserem Garten.

Der Vollmond am 29.08.2015 ruft mich zu neuen Aufgaben. Welche das sind, weiss ich nicht. Wenn du es dir vorstellen kannst, du mich in einem Projekt oder anders fühlen kannst, kontaktiere mich.



Dieser Artikel wurde am 29.08.2015 veröffentlicht.

Geburtstagsznüni

Kindergeburtstage sind für uns wichtige und grosse Feste.

Ich finde es einen schönen Brauch, den Kindern zum Geburtstag etwas Spezielles zum Znüni zu machen. Da ich persönlich der Ansicht bin, dass auch ein Geburtstags-Znüni ohne Zucker auskommen kann und ich zudem keine leidenschaftliche Süssbäckerin bin, gestalten wir zuckerfreie Znünis. Meine Kinder mögen es, zu basteln und zu gestalten. Deshalb wähle ich einen Znüni, der auch von meinen Kindern mitgestaltet werden kann.

Für den Kindergarten-Geburtstags-Znüni meiner Tochter basteln wir Falttüten, welche sie bemalt und mit geschenkten Stickers beklebt. Diese befüllen wir mit Popcorn. Schön wäre es, Popcorn selber zu machen. Dazu reicht uns jedoch die Zeit dieses Mal nicht.

Material

- A4 Papier (farbig)
- Stifte, Stickers, Dekomaterial
- Klebestreifen
- Popcorn



Eine Ecke an die gegenüberliegende Seite falten.



Das „übrige“ Rechteck umklappen.



Überstehendes Dreieck hochklappen und mit einem Klebeband befestigen.



Die Tüten bekleben, bemalen und beliebig gestalten.



Das Popcorn regelmässig in die Tüten abfüllen.



Meine Tochter gestaltet und befüllt 22 Tüten.

Im Kindergarten kommt der Znüni gut an und alle Kinder mögen Popcorn. Viele Kinder fragen meine Tochter, ob sie die Tüte behalten dürfen und freuen sich über das Ja meiner Tochter.

Eintrag wurde am 05.07.2015 veröffentlicht.