

## 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. Mrosła)**

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.

---

# 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.

---

# Aktion Pflanzenmilch-Znüni am 5. November 2015

Am Mittag des 4. Novembers 2014 kehren meine Kinder und Tageskinder von der Schule zurück. Sie erzählen, dass sie heute gratis einen ganz tollen und auch gesunden Znüni erhielten. Ich stelle fest, dass es sich um Kuhmilchabgabe, vor allem in Shakeform, handelt. Sie berichten weiter, dass gewisse Kinder bis zu 10 Becher an je 2 dl (die Regel wäre max. 2 Becher) während der Pause von 20 Minuten tranken. Selbst wenn man pure Kuhmilch als gesund betrachtet, ist diese Menge (erlaubte 4 dl) Kuhmilch gemischt mit zuckerhaltigen und aromatisierten Milchshakepulvern in so kurzer Zeit getrunken wohl kaum als gesund zu bezeichnen. Der ganze Anlass auf diese Art und Weise schockiert mich. Aus diesem und zahlreichen anderen Gründen schreibe ich der Schulleitung einen ausführlichen Brief und führe zahlreiche Telefonate. Ich biete an, dass ich aktiv helfe, nächstes Jahr daran etwas zu verändern.

Im August 2015 melde ich mich, wie abgemacht, bei der Schulleitung. Ich bekomme kurz darauf grünes Licht von der Schulleitung und dem Team für die Organisation eines Pflanzenmilch-Ausschanks in der 10 Uhr-Pause am 5. November 2015.

Nun setze ich alle Hebel in Bewegung. Ich suche nach Sponsoren und Informationsmaterial für diesen Anlass. Ich versende zahlreiche E-Mails und telefoniere mit vielen Fachpersonen. Von allen Seiten bekomme ich positive und erfreuliche Rückmeldungen. Noch vor den Herbstferien erhalte ich die Zusage der [Firma Morga](#) für verschiedene Pflanzenmilchsorten von [Provamel](#). Nach unseren Herbstferien wird der Anlass für

mich immer konkreter und rückt auch in grossen Schritten näher. Ich entscheide mich, in der 10-Uhr-Pause einen [Himbeeren-Bananen-Hafermilch-Shake](#), den ich selber zubereite, auszuschenken. Obwohl die [Firma Morga](#) mir Sojamilch zusagt, beschliesse ich Hafermilch von der Firma Soyana zu nehmen, weil mir persönlich Sojamilch nicht schmeckt. Die Firma Soyana meldet sich leider weder auf Mails noch auf Anrufe von mir. Trotzdem kann ich die Produkte von [Soyana](#) empfehlen. Die Kosten für die Hafermilch von Soyana übernimmt die Schule, ebenso die Kosten für die kompostierbaren Becher für den Pflanzenmilch-Ausschank. Die Himbeeren und Bananen werden von Privatpersonen und uns gesponsert. Am 5. November können die Kinder, neben dem Shake, pure Haselnussmilch probieren. Alle Produkte sind in Bioqualität. Den gesponserten Kokosreisdrink (2 dl) dürfen die Kinder am Mittag nach Hause nehmen. Dazu erhalten sie einen Flyer über Pflanzenmilch, welchen [Béatrice Chiari](#) zur Verfügung stellt, „mein“ [Rezept mit dem Himbeeren-Bananen-Hafermilch-Shake](#) und Angaben von Bezugsquellen von Pflanzenmilch in unserer Umgebung. Für die Lehrpersonen stelle ich ein Dossier zum Thema zusammen. Dazu verfasse ich einen Begleitbrief mit meinen Beweggründen, einen Pflanzenmilch-Znüni zu organisieren und [warum ich esse, was ich esse](#). Ich versuche möglichst vielseitige Informationen mit ökologischen, ethischen, tierrechtlichen und ernährungsbezogenen Aspekten zusammen zu tragen. Das Dossier soll jedoch nicht zu gross werden. Das Dossier beinhaltet:

- eine Aufstellung von Umweltbelastungen verursacht durch Nutztierhaltung
- zwei Broschüren: [„Go vegan – Warum“](#) und [„Go vegan – Wie“](#) von der Organisation [swissveg](#)
- den Flyer der Stiftung [„Das Tier und wir“](#), welche Ethiklektionen für Schulklassen anbietet
- einen Informationsflyer von [Béatrice Chiari](#) mit dem Titel [„Calcium in der Ernährung“](#), welcher die Calciumaufnahme der Kuhmilch von einer etwas anderen Seite beleuchtet

Eine Woche vor dem Anlass, kaufe ich Hafermilch, gefrorene Himbeeren, Bananen und ökologische Trinkbecher. Ich hole bei der [Firma Morga](#) die gesponserte Pflanzenmilch (Haselnussmilch, Sojamilch, Kokosreisdrink) ab.



Das Dossier für die Lehrpersonen darf ich abgeben und liegt im Lehrerzimmer auf. Die Lehrpersonen führen ihre Klassen individuell ins Thema Pflanzenmilch ein. Meine Kinder, Tageskinder und Nachbarskinder berichten mir davon freudig!

Am Mittwochabend vor dem Anlass, mixe ich mit Hilfe meiner Kinder 12 l [Himbeeren-Bananen-Hafermilch-Shake](#).



Mein Sohn mag Shakes besonders gerne.

Ich hole die Kühlboxen vom Estrich und lege die Kühlelemente ins Gefrierfach. Die 12 l Haselnussmilch und die 12 l Himbeeren-Bananen-Hafermilch-Shake stelle ich in den Kühlschrank.

Am 5. November 2015 ist es soweit. Nachdem ich meine Kinder

verabschiedet habe, bepacke ich unseren Leiterwagen. Bei herrlichem Herbstwetter arrangiere ich den Tisch mit dem Offenausschank.



Ich erkenne, dass auf den Bechern Blätter abgebildet sind.

Auf einem Bänckchen gestalte ich eine kleine Ausstellung mit verschiedenen Pflanzenmilch-Sorten.

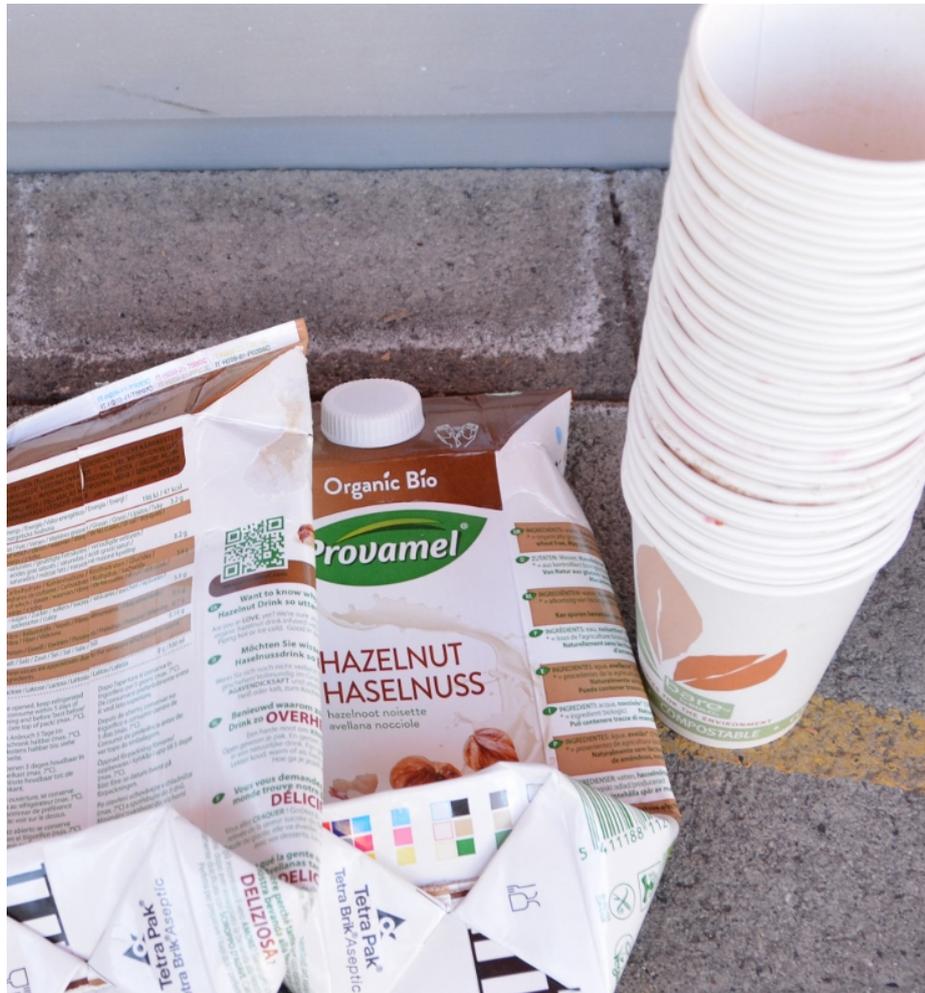


Die Pausenglocke läutet. Ich spüre, dass ich leicht nervös bin. Doch als die ersten Kinder sich um den Tisch scharen und

mir meine Kinder tatkräftig zur Seite stehen, verfliegt jegliche Aufregung. Interessiert und mutig probieren die Kinder die Pflanzenmilch. Den meisten schmeckt sie. Vor allem der **Himbeeren-Bananen-Hafermilch-Shake** findet Anklang. Zahlreiche Lehrpersonen probieren auch. Sie sind angetan und manche sogar begeistert. Ein Highlight für mich ist die Reaktion eines Knaben. Er kommt an den Tisch mit dem Offenausschank. Skeptisch schaut er in die Becher und fragt mit einem ablehnenden Gesichtsausdruck nach dem Inhalt. Er entscheidet sich mutig, den Shake zu probieren. Der erste Schluck zaubert ihm ein Lächeln auf das Gesicht. „Mhhh, ist das fein!“, lautet sein Kommentar. Freudig holt er seine Kollegen an den Tisch, die ebenfalls genussvoll probieren.



Die Pause vergeht schnell. Nach dem Klingelton leert sich der Pausenplatz. Ich beginne mit Aufräumen. Die Trinkbecher nehme ich nach Hause, um sie zu kompostieren. Die leeren Tetra-Packs der Haselnussmilch gebe ich in den Tetra-Pack-Container.



Die Schulleitung freut sich mit mir über den geglückten Anlass. Sie fragt mich, ob ich nächstes Jahr wieder einen Pflanzenmilch-Znüni organisieren möchte. JA und wie ich das will!

Ich bin sicher, dass ich einigen Kindern etwas Vielfalt schenken konnte. Vielleicht tragen die Kinder auch etwas von dieser Vielfalt nach Hause. Eine Kindheitserinnerung von mir taucht auf. In der 5. Klasse hatten wir das Thema Abfall. Ein „Recycling-Team“ kam zu uns in die Schule und leerte den Inhalt eines Abfallsacks auf den Boden. Eindrücklich lehrten sie uns, den Abfall zu trennen. Bei uns zu Hause kam alles vom Aluminium bis hin zu den Küchenabfällen in einen Abfall. Ich führte damals das Recycling-System bei uns ein.

## **Vielen Dank:**

- an die Schulleitung und das Schulhausteam

- an die [Firma Morga](#) für das grosszügige Sponsoring der Provamelprodukte (Haselnussmilch, Sojamilch, Kokosreisdrink)
- an [Béatrice Chiari](#)
- an [swissveg](#)
- an die [Stiftung „Das Tier und wir“](#)
- an meine Familie
- an alle, die mich auf irgend eine Weise unterstützten
- an die vielen mutigen und neugierigen KINDER, die den Pflanzenmilch-Znüni probierten





Dieser Artikel wurde am 07.11.2015 veröffentlicht.