Dreh-Verschluss-Gläser

Glasverpackungen bevorzuge ich vor Metall- und Plastikverpackungen. Deshalb kaufen wir am liebsten Lebensmittel wie z.B. Senf oder Tomatenmark in Dreh-Verschluss-Gläsern. Nicht alle davon landen bei uns im Glasrecycling. Wir entfernen die Etiketten und waschen die Gläser. Die Gläser verwenden wir zum Aufbewahren von getrockneten Kräutern, Tees oder getrockneten Früchten. Wir füllen auch unsere Reste in Dreh-Verschluss-Gläser ab.

Damit wir den Überblick im Kühlschrank behalten, schreiben wir die Gläser mit Inhalt und Datum an. Dazu dienen uns kleine Zettelchen aus Altpapier. Diese haften wir mit kleinen Magneten am Metalldeckel an.

Dieser Artikel wurde am 31. Januar 2019 veröffentlicht.

Kalte Sommersuppe (Gazpacho)

Im Sommer gibt es bei uns viel Rohkost-Gemüse, Salate und „kalte“ Speisen. Gerne mag ich auch Gazpacho, eine kalte aus

Spanien stammende Suppe. Sie ist schnell zubereitet.

Zutaten:

- 1 Gurke
- 1 Peperoni
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleiner Knoblauchzehe
- 1 Peperoncini (wer es scharf mag)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL weisser Balsamico
- 2 dl kaltes Wasser
- 4-6 Eiswürfel (wer es sehr kühl mag)
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter (zur Garnitur)

Zubereitung:

Die Gurke, die Peperoni, die Peperoncini und die Tomaten waschen. Die Gurke schälen, wer es möchte. Wir lassen die Schale dran. Alles in grobe Würfel schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln und den Knoblauch pressen.

Alle Zutaten mit dem Wasser und den Eiswürfeln im Mixer mixen.

Die Suppe mit frischen Kräutern garnieren. Wir mögen dazu Basilikum und Petersilie.

Dazu passen Croutons sehr gut.

Ich wünsche einen guten Appetit.

Dieses Rezept wurde am 20.07.2017 veröffentlicht.

Genug

Ich bin normalerweise keine Leseratte und verschlinge nicht ein Buch nach dem anderen. Im Frühling 2017 packte mich jedoch das Lesefieber und innerhalb von zwei Wochen las ich drei Bücher. Es waren sehr unterschiedliche Bücher und doch konnte ich für mich und mein Leben viele Gemeinsamkeiten finden. Die Hauptbotschaft für mich daraus lautet: Leben’s’Spiel – Spiel’s’Leben

Ich enteckte, dass ich gerne spiele. Gedankenspiele, Wortspiele, Kombinationsspiele und Improvisationsspiele gefallen mir besonders. Durch das „Armbruch-Gedankenspiel“ und anderen Gegebenheiten trat ein altes Gedankenmuster von mir zur Sommersonnwende ans Licht. „Ich bin nicht gut genug.“

Mit diesem Gedankenmuster begann ein neues Spiel. Es eröffnete mir eine Möglichkeit, mich zu zentrieren. Dabei veränderte sich auch mein Bild von Zentrierung. Das statische Bild „Fels“ wechselte zum bewegten Bild „Pendel“.

Ich begann mit zwei Affirmationen:

- „Ich bin gut genug.“
- „Ich bin die einzige Autorität in meinem Leben.“

Mit dem Wort „genug“ spielte ich weiter.

> Ich habe genug gearbeitet. Ich war genug fleissig. Ich habe genug gegeben. Ich war genug flexibel. Ich war genug tolerant. Ich habe genug bewegt. Ich habe genug erreicht. Ich habe genug fest gehalten. Ich habe genug verstanden. Ich nahm genug ernst. Ich habe genug reflektiert.

Ich erlaube mir, neue Räume auszuloten und in Balance zu schwingen.

- Ich habe genug gearbeitet. Ich erlaube mir, auszuruhen.
- Ich war genug fleissig. Ich erlaube mir, faul zu sein.
- Ich habe genug gegeben. Ich erlaube mir, zu nehmen.
- Ich war genug flexibel. Ich erlaube mir, starr zu sein.
- Ich war genug tolerant. Ich erlaube mir, bissig zu sein.
- Ich habe genug bewegt. Ich erlaube mir, zu tolerieren.
- Ich habe genug erreicht. Ich erlaube mir, zu verfehlen.
- Ich habe genug fest gehalten. Ich erlaube mir, loszulassen.
- Ich habe genug verstanden. Ich erlaube mir, misszuverstehen.
- Ich war genug eingespannt. Ich erlaube mir, zu

entspannen.

- Ich war genug ernst. Ich erlaube mir, gelassen zu sein.
- Ich habe genug reflektiert.Ich erlaube mir, gedankenlos zu sein.

Die Bücher, die ich gelesen habe:

- Gerald Hüther und Christoph Quarch: *„Rettet das Spiel“*
- Fynn: *„Hallo, Mister Gott, hier spricht Anna.“*
- Fynn: *„Anna, Mister Gott und der ungläubige Thomas. Wie Anna einem alten Zweifler einen Platz im Himmel verschafft.“*

Dieser Artikel wurde am 24.06.2017 veröffentlicht.

Mein Armbruch und mein Rätselspiel dazu

Ich habe mir den Unterarm gebrochen. Das ist für mich eine neue und spannende Lebenserfahrung.

Für mich ist eine Krankheit oder eine Verletzung eine Botschaft. Es gehört für mich zum Lebensspiel. Wie ich mit einem Unfall und meinem Knochenbruch spiele, möchte ich hier zeigen. Es ist für mich wie ein Rätsel, das ich mit verschiedenen Hinweisen entschlüsseln möchte.

Ich notierte mir den Unfallverlauf. Ich entschlüsselte Körperbotschaften. Ich überlegte, welcher Körperteil, welche Aufgabe und welche Funktion hat. Der Arm ist zum Beispiel der menschliche Körperteil, der am meisten Bewegungsfreiheit verfügt.

Ich sammelte Begriffe und Redewendungen, die zu meiner Verletzung passen. Zum Beispiel: ARMfreiheit, HANDlungsfähigkeit, beHANDeln oder entzweiBRECHEN. Darauf formulierte ich Fragen. Es sind Fragen, die ich mir selber stelle. Ich suche nach keinem Täter, keiner Täterin und fühle mich nicht als Opfer. Das Beantworten dieser Fragen ist der Prozess, in dem ich mich befinde. Deshalb kann und möchte ich momentan nur auf die ersten drei Fragen eine «grobe» Antwort geben.

Beschreibung des Unfalls

Es begann mit einem Fangis, einem uralten Kinderspiel. Da ich es während einer Kinderturnweiterbildung spielte, waren daran nur Erwachsene beteiligt und keine Kinder. Ich rannte davon und verrannte mich. Ich stolperte auf dem etwas unebenen Boden

über meine eigenen Füsse, was mich in die Knie zwang. Eine Wand stand vor mir. Reflexartig nahm ich meine Hände, um mich zu schützen. Mit viel Geschwindigkeit prallte ich gegen die Wand. Ich erlitt eine tiefe Struktur-Verletzung, denn ich brach mir die Speiche des linken Arms. Wahrhaben wollte ich es erst einen Tag später. Erst dann liess ich Schmerzen zu. Nun ist mein Arm in einem Gips ruhiggestellt. Der äussere Halt in Form eines Gipses verschafft mir eine längere Auszeit. Meine Bewegungs- und Handlungsfähigkeit ist eingeschränkt. Für fünf Wochen bin ich «einhändig» unterwegs.

Hinweis	Frage	Meine Antwort
Kinderleiterfortbildungskurs	Was ist das Basisthema?	Das Thema dreht sich um Kinder. Daran beteiligt sind dennoch nur Erwachsene.
Unfallhergang	Was hat mein Gleichgewicht durcheinandergebracht? Was war zu wenig und was zu viel?	Verschiedene voneinander unabhängige äussere Einflüsse trafen zur gleichen Zeit ungünstig aufeinander.
Unfallhergang	Worin habe ich mich verrannt?	Mit grosser Geschwindigkeit rannte ich einerseits davon und anderseits in eine Wand.

Hinweis	Frage
Knochenbruch	Was erschüttert, bricht meine Grundstruktur?

Knochenbruch	Was bricht meine tiefliegende Struktur entzwei?
Armbruch	Was nimmt mir Bewegungsfreiheit und Handlungsfähigkeit?
Knochen	Was ist meine mich haltende, stabilisierende, stützende und schützende Struktur (Essenz)?
Linke Körperseite	Wodurch wird meine weibliche Seite, meine Intuition, meine Selbstentfaltung tiefliegend verletzt?
Linker verletzter Arm	Was habe ich zu viel gegeben?
Arme und Hände	Was halte ich fest? Was kann ich nicht loslassen? Was umklammere ich und verhindert so freie Hände und Armbeweglichkeit?
Rechter unverletzter Arm	Wonach greife ich, um meine verletzte Seite zu unterstützen?
Röntgenbild	Welche tiefliegende Verletzung möchte sichtbar werden?
Gips	Welche äussere Struktur brauche ich, um meine innere Struktur wieder zu vereinen?
Gips für 5 Wochen	Wovon brauche ich eine längere Auszeit? Was braucht eine Pause?
Linkshändigkeit	Was übergebe ich aus meinen Händen in andere Hände?
Linkshändigkeit	Was ist das Wesentliche momentan? Was braucht meine Aufmerksamkeit?
Linkshändigkeit	Welche Fähigkeiten/Fertigkeiten von mir werden gefordert und gefördert?

Dieser Artikel wurde am 18.06.2017 veröffentlicht.

Haustausch (2. Neuseeland-Bericht)

Verschiedene Kulturen und andere Strukturen in den unterschiedlichen Ländern gefallen mir. Ich begegnete und begegne gerne Menschen, deren Heimat ich auf meinen Reisen besuchen durfte und darf. Deshalb kommen auch heute noch für mich viele Touristen-Angebote, wenn ich auf Reisen bin, nicht in Frage. Mir geht es nicht darum, möglichst viele Sehenswürdigkeiten «abzuhaken», wenn ich unterwegs bin. Ich tauche gerne voll und ganz in das Leben und das Sein eines anderen Landes ein und möchte in Kontakt mit Einheimischen kommen. Deshalb entschied ich mich schon als junge Frau für etwas andere «Reiseformen». Sprachen erwarb und vertiefte ich in Gastfamilien oder ich arbeitete gegen Kost und Logis in verschiedenen Betrieben.

Als Familie bevorzugen wir kleinere möglichst familienbetriebene Gasthöfe, familienfreundliche Hotels, B&B- oder Airbnb-Unterkünfte. Selbst wenn wir in der Schweiz unterwegs sind, wählen wir Unterkünfte, in denen wir mit den ortsansässigen Menschen in Kontakt kommen können. Beispielsweise lebten wir in der B&B-Unterkunft von Eleni als wir in Bad Ragaz waren.

Da uns selber Gastfreundschaft wichtig ist, lebten zum Beispiel schon eine junge Polin während drei Monaten und ein Au-Pair-Mädchen ein knappes Jahr bei uns. Die junge Polin studierte danach in Paris. Wir konnten bei ihr wohnen während unserem Aufenthalt in Paris. (Couchsurfing)

Eine für uns neue Art, an einem Ort untergebracht zu sein, lernten wir mit unserer Neuseeland-Reise kennen. Wir tauschten Häuser. Der Zufall wollte es, dass sich ein Häusertausch auf privater Basis mit einer neuseeländischen Familie ergab.

Als der erste Kontakt mit einer neuseeländischen Familie geknüpft war, begannen wir uns regelmässig per E-Mail auszutauschen.

Wir erzählten uns von unseren Familien, unseren Wohnorten, unseren Häusern und deren Infrastruktur und unseren Ländern. Wir sendeten uns gegenseitig Fotos und berichteten von den momentanen Ereignissen.

Viel Vorfreude stieg in uns allen auf. Wir schickten ihnen unsere zeitlichen Möglichkeiten und sie uns die ihrigen. Zeitlich überschnitten sich vier Wochen. Es stand also fest, dass wir für vier Wochen in Nelson NZ in ihrem Haus wohnen und sie in unserem Haus leben würden. Wir tauschten Adresse und Handynummern. Darauf buchten wir Flüge.

In unserem Freundes- und Bekanntschaftskreis fanden viele die Idee grossartig. Dennoch kamen immer wieder ähnliche Fragen auf. Diese möchte ich hier deshalb einbringen und beantworten. Was wir dann tatsächlich in unserem Austausch-Haus erlebten und wie wir unser Haus bei unserer Rückkehr vorfanden, darüber werde ich später berichten.

Ist es euch egal, mit welcher Familie ihr euer Haus tauscht?

Nein. Bevor ich mich entscheide, lerne ich die Familie etwas kennen per E-Mail oder per Skype. Wir kommunizieren miteinander und tauschen verschiedene Informationen aus. Dann vertraue ich auf meinen Eindruck und mein Bauchgefühl. Wenn es sich nicht stimmig anfühlt, lassen wir es sein.

Findest du es nicht zu intim, wenn «wildfremde» Menschen in eurem Haus wohnen, in euren Betten schlafen und all eure Kästen, Schubladen und Schränke öffnen und deren Inhalt

betrachten können?

Nein. Unser Haus steht für Menschen offen und selbst die jüngsten Tageskinder gingen in ihren Möglichkeiten stets respektvoll mit unserem «Haus» um. Bettbezüge kann ich reinigen. Unsere Dinge, selbst wenn sie in den Kästen chaotisch versorgt sind, sind für uns keine Geheimsache. Wir öffnen und teilen unser Haus gerne mit anderen Menschen. Wenn wir etwas zu intim wäre, könnte ich es ja auch verschliessen.

Hast du keine Angst, dass sie etwas zerstören, kaputtmachen oder etwas stehlen?

Vertrauen gehört zu meiner Grundhaltung. Deshalb mache ich mir diesbezüglich keine Sorgen. Wir gehen mit ihrem «Haus» ja auch respektvoll und vorsichtig um. Es kann immer etwas kaputtgehen, auch wenn wir in unserem Haus wohnen. Mir würde es nie in den Sinn kommen aus einem Haus, in dem ich «gratis» wohnen darf, etwas mitgehen zu lassen. Deshalb kann ich mir nicht vorstellen, dass es unserer Haustausch-Familie anders gehen würde. Bargeld lasse ich auch sonst nicht einfach herumliegen.

Falls etwas in ihrem Haus kaputtgeht, kann man es in den meisten Fällen ersetzten. Da wir nichts für die Unterkunft zahlen, sparen wir Geld, welches wir gegebenenfalls in eine Reparatur investieren würden, falls die Haftpflicht es nicht übernähme.

Hast du keine Bedenken, dass sie euer Haus in Unordnung und/oder dreckig hinterlassen könnten?

Bedenken habe ich keine. Unordnung kann wieder in Ordnung gebracht werden und Schmutz kann geputzt werden. Dass wir ihr Haus so zurücklassen, wie wir es angetroffen haben, ist für uns selbstverständlich.

Was macht ihr, wenn das Haus nicht dem entspricht, was ihr

auf den Fotos gesehen habt?

Weshalb sollte dies geschehen? Sie vermieten uns ihr Haus nicht. Sie stellen es uns zur Verfügung. Dieses Angebot nehmen wir dankbar an und lassen uns gerne überraschen, wie es in Realität sein wird.

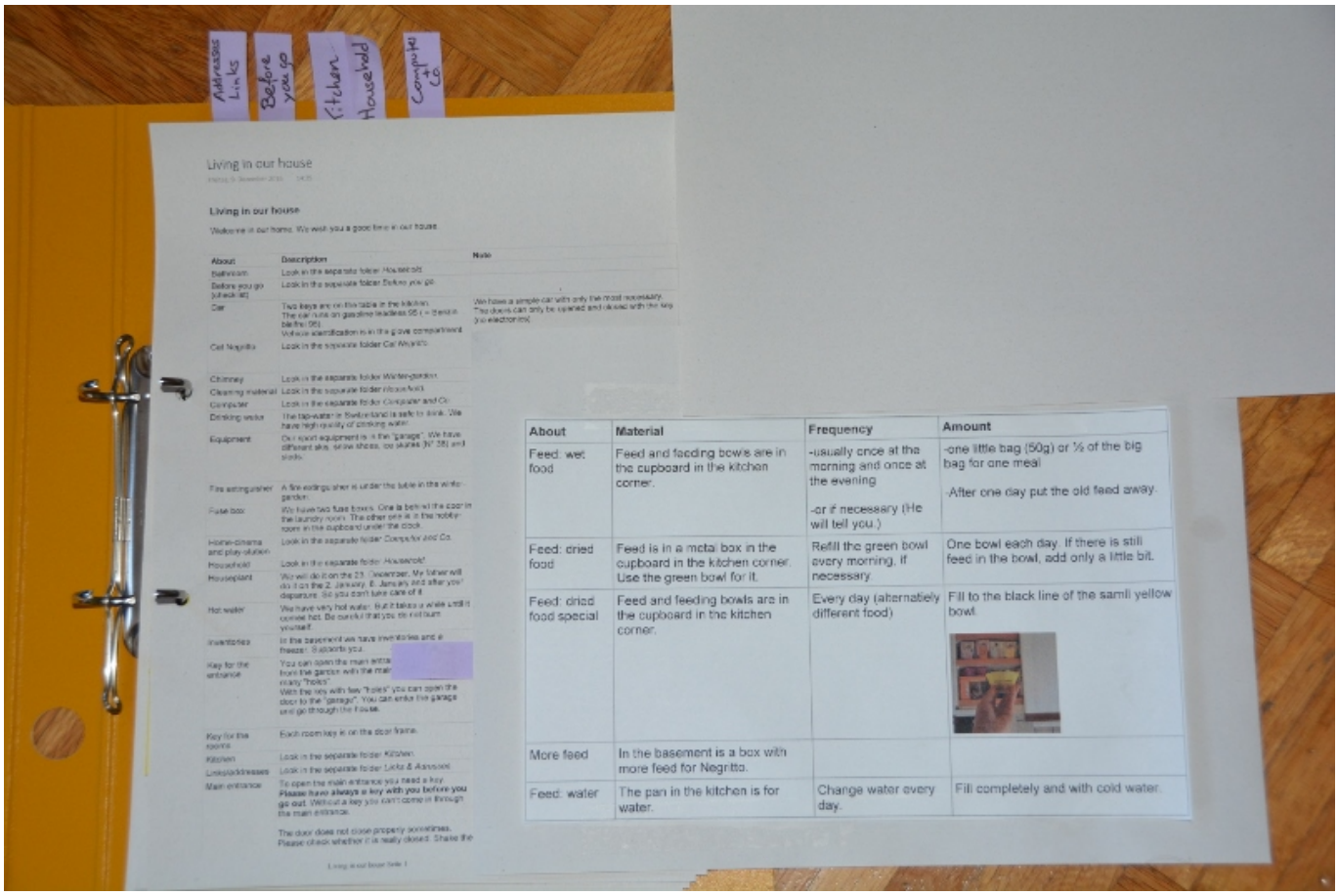
Bei «unserer» Haustauschfamilie fühlte es sich stimmig an. Die Bilder des Hauses, die Lage des Hauses und der herzliche Austausch mit der Familie überzeugten uns voll und ganz.

Ich stellte für sie ein umfangreiches Dossier zusammen. Darin beschrieb ich:

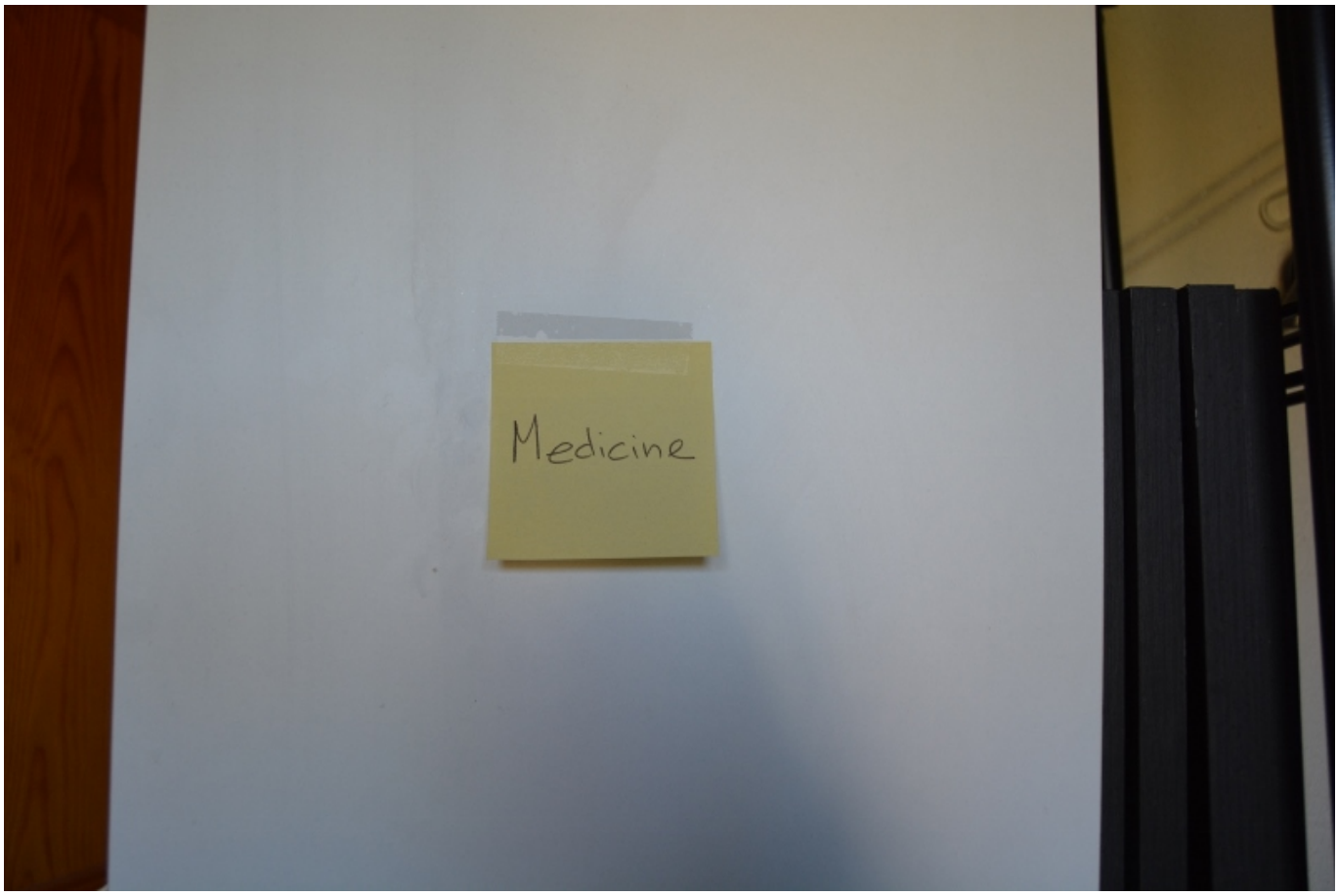
- wo sich was (Sicherungskasten, Feuerlöscher, Bettwäsche, Putzmaterial, Spiele, Geräte, Sportausrüstungen, Vorräte, …) in unserem Haus befindet,
- wie Maschinen funktionieren,
- welche Eigenheiten unser Haus aufweist, z.B. besondere Schliessvorrichtungen von Türen,
- welche Pflege unsere Lebewesen (Kater und Pflanzen) brauchen,
- welches Abfall- und Entsorgungssystem wir haben,
- wo sich nahe Einkaufsmöglichkeiten, Bibliothek, Bahnhof, Busstation, … befinden,
- wie unser Auto funktioniert,
- welche Internetmöglichkeiten (Passwörter) wir haben,
- was vor dem Verlassen des Hauses zu beachten ist.

Ich stellte ihnen eine Kontaktliste (Nachbarn, Bekannte, Freundinnen und Freunde) und ein Hilfeangebot für einen Notfall zusammen.

Dies fasste ich in einem OneNote-Ordner zusammen. Ich druckte alles auch aus und bündelte es in einem Ordner.



Im Haus schrieb ich zusätzlich mit Zetteln die wichtigsten Sachen an.



Eine Liste mit Adressen, Links und anderen Tipps für Orte, Veranstaltungen und Sehenswertes in der Umgebung und der Schweiz stellten wir ihnen zur Verfügung. Verschiedene Broschüren der Schweiz und Karten legten wir ihnen bereit.

Wir organisierten ein Geschenk (graviertes Sackmesser) und Schokolade für sie.

Unabhängig von uns, stellten auch sie für uns ein Dossier und Informationsmaterial zusammen und überreichten uns ein wundervolles Geschenk.

Gemeinsam planten wir die jeweilige Schlüsselübergabe.

Sie kamen eine Woche vor unserer Abreise kurz bei uns vorbei. Wir zeigten ihnen unser Haus und übergaben ihnen unsere Schlüssel. Sie deponierten ihr grosses Gepäck bei uns, denn ihre Reise ging zuerst noch nach Barcelona. Diese Begegnung war unser einziger persönlicher Kontakt. Im Nachhinein bedauern wir dies. Es wäre schön gewesen, uns nach unserem Haustausch nochmals zu begegnen und auszutauschen.

Wir wurden von ihren Verwandten am Flughafen in Nelson abgeholt und zum Austausch-Haus gefahren. Dort erhielten wir auch die Schlüssel.

Wir schätzten den Haustausch sehr. Wir würden es jeder Zeit wieder machen. Es wird wohl auch nicht das letzte Mal gewesen sein. Im Internet gibt es viele tolle Plattformen, die Haus- oder Wohnungstausch ermöglichen. Während unserer Reise erfuhren wir, dass die Schweiz ein begehrtes Reiseland ist. Jedoch können sich Viele einen Aufenthalt in der Schweiz nicht leisten, da schon die Unterkünfte teuer sind.

Gerne teile ich hier noch Vor- und Nachteile eines Haustausches aus meiner Sicht mit:

+ Vorteile:

- «gratis» und voll eingerichtete Unterkunft
- lebensnahe Infrastruktur (z.B. Backtrennfolie, Putzmaterial, genügend Geschirr, Waschmaschine, Spiele, Internet, …)
- voll eingerichtete Küche (Da ich gerne koche, ist mir das wichtig.),
- Unterkunft ist im sozialen Netz eingebunden und weg von Touristenunterkünften
- keine Miete für Auto und Spiel-, Sportmaterial (z.B. in unserem Fall Kajaks, Boot, Fahrräder, Bälle, Angeln, …)
- viele Kontaktmöglichkeiten mit Einheimischen
- «Geheimtipps» für die Umgebung, Anlässe und Sehenswertes von Einheimischen (=super Reiseführer)
- Selbstversorgung
- Versorgung von Lebewesen (Pflanzen, Tiere) zu Hause
- bewohntes Haus während Abwesenheit

− Nachteile:

- Die Haustauschfamilie lernt man viel weniger kennen als ihre Bezugspersonen. (Auf jeden Fall bauen wir das nächste Mal mindestens ein persönliches Treffen nach dem Tausch ein.)

- ev. Sorgen wie die Haustauschfamilie mit dem eigenen Heim umgeht (siehe Fragen oben)
- ev. Selbstversorgung

Alle Blog-Artikel über Neuseeland habe ich auf einer eigenen Seite «Neuseeland unser Abenteuer» zusammengetragen.

Weiterführende Links:

- Unterwegs arbeiten
- Unterwegs gratis übernachten mit Couchsurfing
- Organisation Au Pair Schweiz
- Airbnb-Unterkünfte
- Bed and Breakfast (B&B) – Unterkünfte
- Haustausch-Plattform

Dieser Artikel wurde am 05.05.2017 veröffentlicht.