

Feige und Haselnuss

Ich esse gerne Gemüse. Auch Früchte mag ich, jedoch bin ich nicht die Fruchteliebhaberin schlecht hin. Beeren, Nektarinen und Kirschen gehören zu meinen Lieblingsfrüchten. Frische Feigen zählen auch zu den Früchten, die ich mit Genuss esse. Jedoch bin ich damit etwas heikel, weil sie für meinen Geschmack ganz frisch sein sollen. Seit zwei Jahren haben wir einen Feigenbaum. Ja und obwohl er hier sehr selten zu sehen ist und zu den Mittelmeerraumfrüchten zählt, schenkt er uns gerade viele Feigen. Die Feige ist eine sehr alte Pflanze. Sie zählt zu den ältesten domestizierten Nutzpflanzen. Für mich ist die Energie der Feige sehr weiblich.



Feigenbaum 2014

Die Pflanze mit für mich männlicher Energie ist die Haselnuss. Ich mag die Haselnuss am liebsten frisch vom Baum, wenn sie noch weisslich ist. Die Haselnuss passt für mich im Geschmack gut zur Feige. Dankbar esse ich diese Früchte und genieße ihre sommerliche Kraft.



Haselnussbaum 2014

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 Brienersees 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 Brienersee 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 Brienersee

schauen, fast aus der Vogelperspektive.

3-Tagesritual

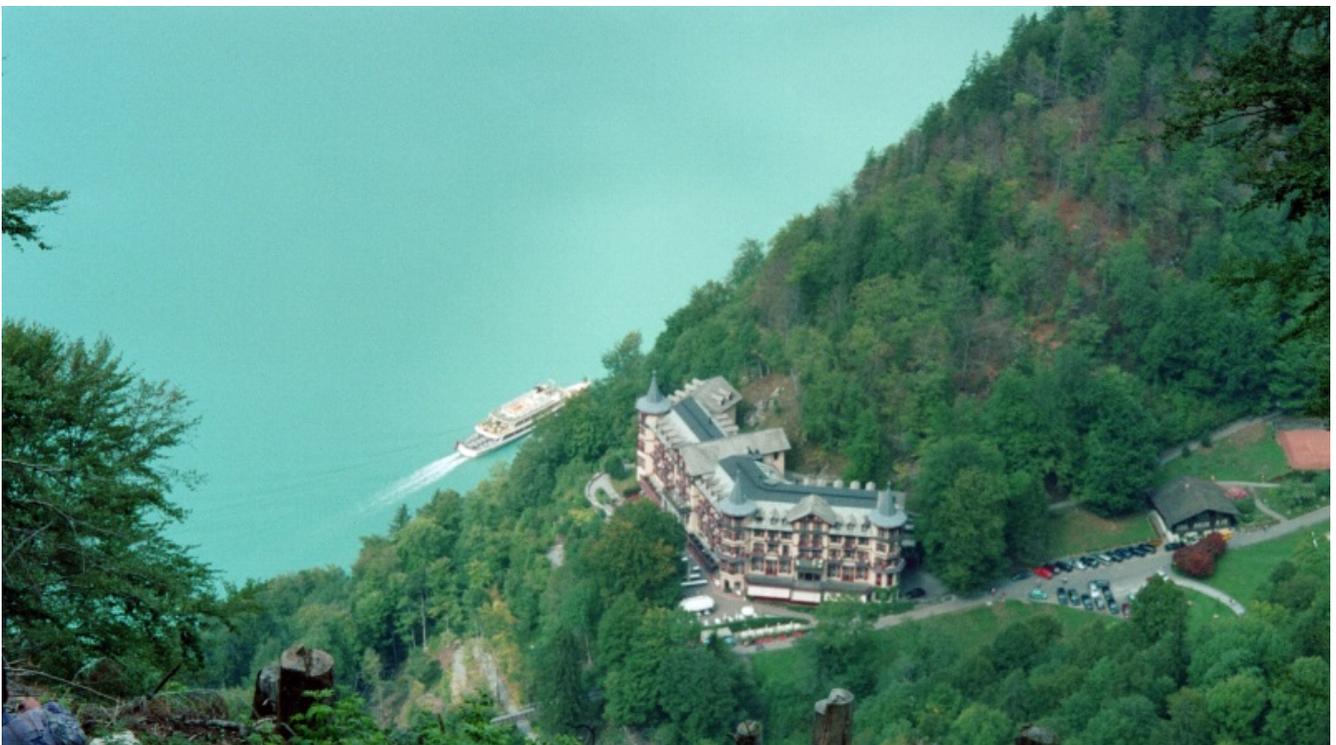
Wir feierten unseren Bund der Liebe über drei Tage hinweg.

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.

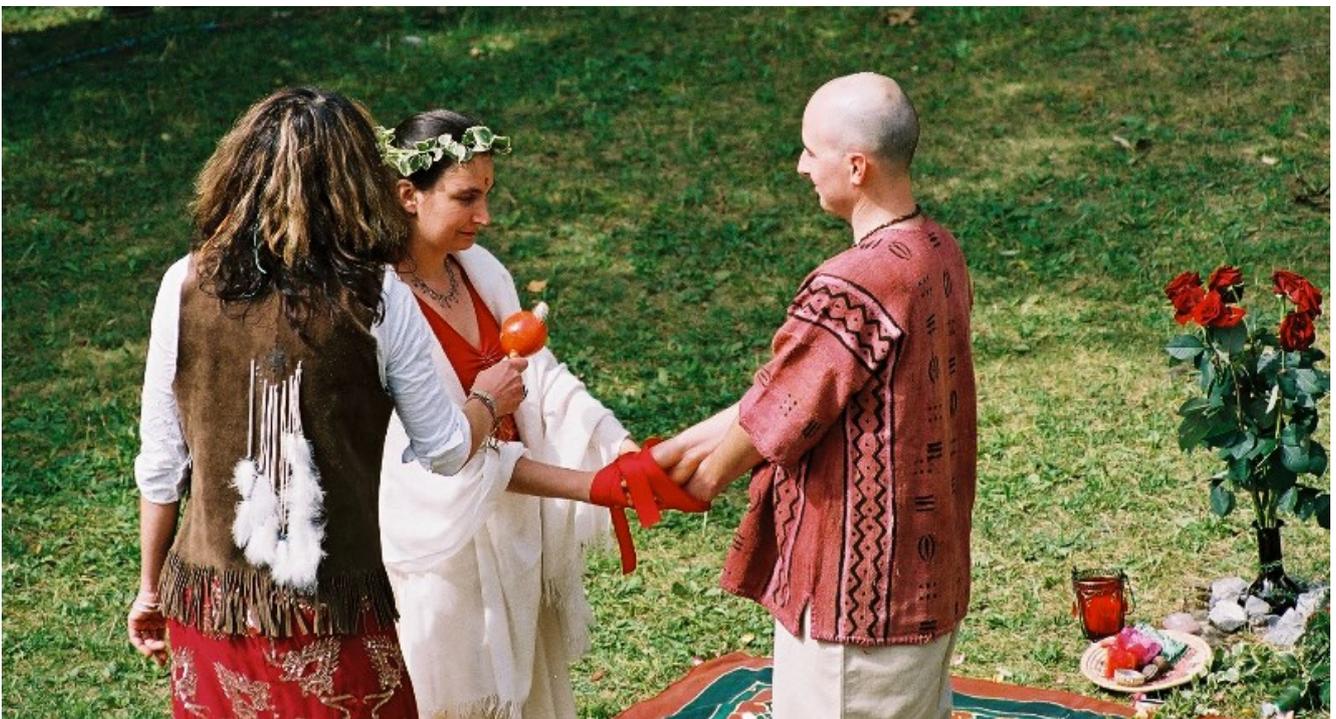


In Verbindung zwischen Himmel und Erde



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.

Tomatenmark-Dip

Diese Dipsauce brauchen wir manchmal auch als Brotaufstrich oder zu Grilladen. Sie schmeckt in der warmen Jahreszeit etwas anders als in der kalten Jahreszeit, da ich entweder frische oder eingelegte Zutaten verwende.

Zutaten:

- 100g Tomatenmark
- Eine frische Tomate / getrocknete Tomaten
- Eine kleine Zwiebel
- $\frac{1}{4}$ von einer Schlangengurke / 4 Essiggurken
- Maiskörner von einem halben Maiskolben / 150g

eingelegter Mais

- Eine Peperoni / eingelegte Peperoni
- Eine kleine Chilischote / Chilipulver
- Frische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Basilikum / getrocknete Kräutermischung
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wenn es frische Zutaten gibt, verwende ich für diese Dip-Sauce diese. In der kalten Jahreszeit benütze ich dafür eingelegtes Gemüse und getrocknete Gewürze.

Das Tomatenmark in eine Schale geben. Dieses salzen und pfeffern.

Alle Zutaten möglichst klein schneiden und zum Tomatenmark dazu geben.

Mit einer Gabel umrühren und zusätzlich das Gemüse zerdrücken.

Mit Kräutern abschmecken.

Die Dip-Sauce passt zum Dippen von Rohkost, zu [Backofenkartoffeln](#), zu Grilladen, zu Salzkartoffeln, als Brotaufstrich oder zum Befüllen von Fajitas, Döner, Dürüm oder Pitabrot.

September ist mein

Lieblingsmonat

Ich liebe den September. Die Natur gibt nochmals alles und doch beginnen die Energien sich zurückzuziehen. Die Ernte ist im September wunderbar vielfältig. So viel, was werden wollte ist nun ganz reif. Im Gegensatz zu den Hochsommermonaten genieße ich es, mit dem Ernten nachzukommen. Es ist nicht mehr alles voll. Es ist ruhiger. Die Farben der Natur im Septemberlicht empfinde ich als tief und stark. Alle Farben des Regenbogens sind in der Natur nun sichtbar. Die Sonnenstrahlen wärmen noch und doch ist es am Morgen und am Abend frisch. Ich spüre oft grossen Dank fürs Leben. Im September finde ich oft die Zeit, um die Ernte im Garten und auch in meinem Leben wahrzunehmen und ganz zu geniessen.

Im September sind mein Mann und ich unseren [Bund der Liebe](#) eingegangen und die Herbst-Tag-und-Nachgleiche findet im September statt. Der September ist der Monat für mich, wo sich Sommer und Herbst begegnen. Die Energien des Spätsommers und des Frühherbstes stärken mich. Im September tanke ich Kraft und fühle mich im Fluss des Lebens. Der September schenkt mir Klarheit.



Septemberlicht im Garten



Hopfenernte am 02.09.2014



Blühender Schattenhang



Die Äpfel verfärben sich rötlich.

Bestrafung und Belohnung – Nein danke!

Es ist für mich ein Geschenk, meine Kinder auf ihrem Lebensweg begleiten zu dürfen. Es ist eine Ehre sie zu lehren und mit und von ihnen zu lernen. Gemeinsam auf unserem Weg entdecken wir allerlei Tiere, riechen an Blumen, spüren die Sonne im Gesicht und den Wind in den Haaren und tanzen durch den Regen. Ich biete meine Hand an, wenn mein Kind über Steine klettern möchte. Wenn es sie nicht will und trotzdem umfällt, helfe ich ihm wieder aufzustehen. Wenn es auf die Schnellstrasse

springen will, halte ich es fest. Bei einer Weggabelung wählen wir gemeinsam den Weg, den wir gehen möchten. Welchen Weg wir wählen, hängt davon ab, was wir erleben möchten. Mit dem Kickboard über einen Kiesweg zu fahren, bereitet nicht so viel Spass wie auf einer Asphaltstrasse. Barfuss durch den Regen zu tanzen ist herrlich, wenn der Weg über eine Wiese geht. Hand in Hand zu gehen, ist machbar, wenn der Weg genug breit dafür ist. Bei jeder Weggabelung halten wir inne und entscheiden gemeinsam. Auch keinen vorgespurten Weg zu nehmen und querfeldein zu gehen, ist eine Wahl.

Dies ist mein Bild von der Beziehung, die ich zu meinen Kindern habe. Ich mag Struktur und mir gibt sie Halt und Sicherheit. Struktur ist in meinem Bild mit dem Weg, den wir wählen, vergleichbar. Die Weggabelung ist die Regel und die damit verbundene Konsequenz, die wir treffen.

Gerne werde ich nun auch konkreter. Es ist mir wichtig, dass wir alle unsere Bedürfnisse äussern können, wir gemeinsam unsere Struktur und unsere Regeln mit den Konsequenzen finden. Dafür nehmen wir uns immer dann Zeit, wenn es gerade aktuell ist und etwa einmal in der Woche haben wir [Familienrat](#), wo wir uns bewusst Zeit nehmen. Dabei nehmen wir uns alle ernst. Jede Äusserung und jedes Gefühl hat gleich viel Gewicht, auch wenn meine Tochter zum Beispiel ihre Anliegen ganz anders äussert als mein Mann. Gemeinsam besprechen wir im Familienrat, welche Struktur, wofür jetzt Sinn macht. Wenn alle mit dieser Struktur einverstanden sind, setzen wir uns eine Probezeit. Danach erörtern wir, ob wir diese Struktur beibehalten, abändern oder eine andere Struktur dafür brauchen. Falls die Struktur geändert oder erneuert wird, geben wir uns wieder eine Probezeit. Wenn wir alle mit der Struktur zufrieden sind, besprechen wir die Konsequenzen, wenn wir diese nicht einhalten.

Meine Kinder haben das Bedürfnis hin und wieder Süsses zu essen. Deshalb gibt es für sie am Mittwoch und an den Wochenende eine süsse Nachspeise. Mein Sohn hat einen sehr

weichen Zahnschmelz und es ist deshalb wichtig, dass er regelmässig die Zähne putzt. Das weiss er und beide meine Kinder haben sich entschlossen, nach jedem Essen die Zähne zu putzen. Nach dem Frühstück und dem Mittagessen putzen die Kinder selber die Zähne. Ich sage ihnen, dass es jetzt dafür Zeit ist. Wenn sie ihre Zähne nicht putzen, dann ist das ihre Entscheidung. Am Abend putze ich ihnen die Zähne. Unsere abgemachte Struktur ist für alle sinnvoll. Ich sage ihnen im Voraus, dass ich in fünf Minuten zum Zähneputzen bereit bin und auch wer zuerst kommt, was wir abwechseln. Ich sage ihnen, dass ich jetzt ins Badezimmer gehe. Ich gebe Zahnpasta auf die Zahnbürsten und zähle laut: „Eins, zwei, drei und die letzte Chance, die ist jetzt vorbei!“ Ich erwarte, dass das Kind da ist und ich die Zähne putzen kann. Falls es nicht rechtzeitig da ist, putze ich auch nicht die Zähne. Die Konsequenz dafür ist, dass es bei der nächsten Gelegenheit für Süssigkeiten keine Süssigkeiten gibt, denn ich nehme mir die Zeit zum Zähneputzen, damit die Zähne gesund bleiben und sie deshalb auch ab und zu etwas Süsses dürfen.

Eine grosse Weggabelung war bei uns das Thema Aufräumen. Viele Wege haben wir da schon ausprobiert! Nun befinden wir uns gerade auf einem angenehmen Weg, der für alle stimmig ist. Aber die nächste Weggabelung kommt bestimmt.

Wir räumen jeweils am Mittwoch nach dem Mittagessen gross auf, weil wir am Nachmittag draussen oder unterwegs sind und ich am Donnerstag putze. Ich sage, welches Kind, was aufräumt. Während des Aufräumens mache ich die Küche, räume also auch auf. Wenn die Kinder mich rufen, sage ich ihnen, wo es noch etwas zum Aufräumen gibt oder wo etwas wie versorgt wird. Wenn sie mir sagen, dass es aufgeräumt ist und ich sehe noch Spielsachen, sage ich ihnen nochmals unsere abgemachte Konsequenz. Nicht aufgeräumte Spielsachen sind ihnen nicht (mehr) wichtig und ich kann sie verschenken. Wenn alles in den Kisten eingeräumt ist, versorge ich diese in den grossen Schrank.

Wir brauchen deshalb keine Bestrafungs- oder Belohnungssysteme. Wir entscheiden gemeinsam als Familie und beobachten, wie sich unsere Entscheidung auf uns alle auswirkt. Bestrafung sehe ich mit meinem Bild so: Mein Kind möchte ohne meine Hand über die Steine klettern. Es fällt um. Ich helfe ihm beim Aufstehen nicht. Kaum steht es, versuche ich, es wieder ins Ungleichgewicht zu bringen. Ich möchte ihm klar machen, dass ich Recht habe. Es hat meine Hand nicht genommen und konnte es dann nicht alleine. Belohnung in meinem Bild sieht so aus: Mein Kind möchte ohne meine Hand über die Steine klettern. Es kann es. Weil es das so gut gemacht hat, nehme ich es bei der nächsten Balanciermöglichkeit Huckeback.

Bestrafungs- und Belohnungssysteme machten für mich schon in meiner Lehrtätigkeit keinen Sinn. Meine Schülerinnen und Schüler durfte ich auch eine Wegstrecke begleiten. Die Wege, die wir als Klasse begehen konnten, waren nicht immer frei wählbar. Es gab Wege, die wir nehmen mussten. Dennoch nahmen wir immer wieder bei Weggabelungen bei der wir eine Wahl hatten unsere Wahlfreiheit wahr.

Dazu kommen mir zwei Beispiele in den Sinn.

Ich hatte zwei Schüler die sich den Spass machten, ganze WC-Rollen in die Toiletten zu werfen und zu spülen. Dies hatte eine Überschwemmung zur Folge. Der Schulabwart hatte einen grossen Putzmehraufwand. Da das Besprechen dieser Problematik keine Veränderung brachte, hiess es, zu erfahren, was das Beseitigen ihres „Spasses“ bedeutete. Der Abwart verschloss die betroffenen WCs ohne zu putzen und öffnete dafür andere WCs. Nach dem Unterricht war es an den Jungs gemeinsam die überschwemmten Toiletten zu säubern. Zusätzlich putzten sie auch die restlichen WCs, da sie durch ihre Aktion erst zur Benützung geöffnet wurden. Für die Mehrkosten, die durch das Putzmaterial und die vielen vergeudeten WC-Rollen entstanden waren, halfen sie zusätzlich dem Schulabwart an einem freien Nachmittag.

Einmal hatten wir einen sehr heißen Sommer. Die Schülerinnen und die Schüler baten mich oft, in die Badi zu gehen. So zeigte ich ihnen, welche Lernziele wir noch bis zu den Sommerferien erreichen sollten. Gemeinsam planten wir für die vier verbleibenden Wochen Tagesziele (Etappenziele). Wenn das Tagesziel schon vor der Mittagspause erreicht wurde, besuchten wir am Nachmittag die Badi. Ich war nie mit einer Klasse mehr in der Badi als mit dieser.

Hier noch passend dazu:

[Braucht Erziehung Bestrafung und Belohnung?](#) und [Man kann sein Kind einfach auch nur genießen!](#) von Jesper Juul

[Fünf Gründe gegen „Gut gemacht!“](#) von Alfie Kohn

Dieser Artikel wurde am 30. August 2014 veröffentlicht.