Über mich

Mein Weltbild

Alles, was ich bin schwingt. Diese Schwingung stösst manchmal auf Schwingung, die harmonisch zu meiner Schwingung passt. Dann stösst manchmal meine Schwingung auf eine Schwingung, die zusammen keine Harmonie ergibt. Manchmal trifft meine Schwingung auf Kontrapunktschwingung. Dabei ist meine Schwingung genauso verantwortlich für die Musik, wie die andere Schwingung. Wenn mir die Musik nicht gefällt, kann ich meine eigene Schwingung verändern, um andere Musik zu erzeugen.

Ich glaube, dass Kinder uns als Eltern auswählen. Ich glaube, dass eine Geburt ein Übergang ist und dieser Übergang ein Anfang eines neuen Lebens-Lern-Weges ist, sowohl für Eltern als auch Kind. Die Geburt bringt für mich zum ersten Mal ein Lebensthema hervor.

Das Universum verstehe ich so, dass ich hier auf Erden eine Art Bilderrahmen auswählen kann. Das Universum stellt mir

dafür Rahmen, Farben, Papier, Pinsel und anderes Material zur Verfügung. Den Rahmen wähle ich vor meiner Geburt (z.B. Eltern, Umfeld, Ort, Geburtstag) und mit der Geburt wähle ich eine Hintergrundfarbe (Lebensthema, Art der Geburt). Das Bild zu malen, liegt jedoch ganz bei mir. Das Universum stellt mir z.B. dafür die Farben zur Verfügung. Welche Farbe ich nehme, wähle ich selber. Ob dann die Hintergrundfarbe gleich bleibt oder ich total diese Hintergrundfarbe ändere, ist meine Entscheidung. Vielleicht wähle ich dann zum Beispiel eine gewisse Zeit lang Blautöne und sehe die anderen Farben gar nicht mehr, obwohl sie da sind. Ein Ereignis, ich stosse z.B. den Wasserbecher um, bringt mich dann vielleicht in eine andere Position, die mich neu orientieren lässt. Da kann es sein, dass ich plötzlich Farben sehe, die ich zuvor gar nicht wahrnahm und auch nicht brauchte. Auch da kann ich wählen, ob ich diese Farben ausprobieren will oder bei den Blautönen bleibe. Es steht mir auch frei, über den Rahmen zu malen oder mir einen anderen Rahmen zu suchen oder gar nicht zu malen. Ich glaube auch nicht, dass am Ende meines Lebens, das Universum oder Gott dieses Bild wertet. Ich sehe es eher so, dass in meiner „Himmelsgalerie“ ein weiteres Lebens-Bild hängen darf. Ich glaube auch nicht an Schuld und Karma. Wenn ich wieder auf die Erde komme, dann wähle ich einen neuen Rahmen, nicht um das alte Bild zu verbessern oder zu korrigieren, sondern, um ein weiteres Mal ein Bild hier auf diesem wunderschönen Planeten malen zu können.

Ich bin davon überzeugt, dass wir alle mit allen und allem verbunden sind. Alles, was ich bin hat Auswirkung auf alles. Gleichzeitig hat alles Auswirkung auf mich. Ich bin alles und alles ist ich.

Ich schenke dem Kraft, was ich beachte. Meine Aufmerksamkeit lenke ich nach Möglichkeit auf Positives, Schönes und Friedvolles. Mein Herz ist offen für Liebe.

Mein Blog

Lebensgeschichten faszinieren mich. Deshalb eröffnete ich im August 2014 diesen Blog. Ich halte darin Geschichten fest, die mein Leben schreibt. Manchmal hole ich etwas aus meiner Vergangenheit hervor, um eine Geschichte aus meiner Gegenwart zu erzählen. Es ist mir ein Anliegen, dass meine Blogbeiträge gegenwärtig sind. So handhabe ich dies auch mit meinem Leben. Ich passe meine Arbeit und mein Sein den jeweiligen Bedürfnissen an. Mein Leben ist deshalb sehr vielfältig. Ich durfte und darf in ganz verschiedenen Bereichen lernen und lehren. Zusammen mit anderen Menschen, egal welchen Alters, bin ich auf meinem Lebensweg unterwegs. Dies jetzt in der heutigen Zeit, die ich mir, so denke ich, selber ausgewählt habe. Ich liebe dieses Leben mit allen einfachen und schwierigen Momenten.

Mich lehr(t)en meine Kinder, dass jeder Mensch ein Individuum ist und ureigene Bedürfnisse mit sich bringt. Was für den einen stimmig ist, ist es noch lange nicht für den anderen. Wenn ich achtsam Menschen wahrnehme, gibt es kein richtig oder falsch.

Deshalb schreibe ich meinen Blog in der Ich-Form. Für mich sind meine Erlebnisse wichtig. Es gibt sicher viele Menschen, die dadurch Impulse erhalten können für ihr eigenes Leben. Wie sie diese Inspiration umsetzen, ist ihr persönlicher Weg. Anderen Menschen sagt meine Lebensgeschichte nichts.

Mein Menschsein

Ich bin kreativ, vielseitig, lebendig, neugierig, positiv denkend, fröhlich, intuitiv, geduldig, begeisterungsfähig, einfühlsam, zuversichtlich, naturverbunden, spirituell und eigenverantwortlich. Ich bin offen für Neues und mag Tiefgang. Ich kreiere mir Strukturen, Rhythmen und/oder Rituale, damit

ich im Moment leben kann und flexibel bin.

Ich kann gut zuhören, auf Menschen zugehen und fühle viel Empathie für Menschen, Tiere, Pflanzen und die Erde. Der respektvolle Umgang mit Menschen, Tieren und der Natur ist mir sehr wichtig. Ich bin gerne mit vielen verschiedenen Menschen zusammen. Ich nehme Menschen ernst, egal wie alt sie sind. Ich sehe sie als vollständige Wesen mit all ihren Eigenheiten an, genauso sehe ich mich als vollständig an mit all meinen Eigenheiten. Ich pflege zu verschiedenen Menschen eine Beziehung. Jede Beziehung ist anders, denn für mich ist jeder Mensch anders und somit auch jede Begegnung.

Ich besitze Eigeninitiative, Flexibilität und Verantwortungsbewusstsein.

Meine Passion

Das Leben selbst ist sicherlich ein Thema, welches mich mein Leben lang begleitet. Leben ist für mich ein ganzheitlicher Prozess und alle Sinne spielen dabei eine Rolle.

Ich liebe und ehre die Erde. Wir bauen unseren Garten (Bio-, Misch- und Permakultur) mit viel Liebe an. In der Natur fühle ich mich lebendig. Deshalb achte ich die Natur, schütze sie so gut ich kann und Nachhaltigkeit ist mir in allen Bereichen ein grosses Anliegen.

Seit vielen Jahren gehören Fotografie, Garten, Rituale, Tanz, Bewegung und Theater zu meinen Interessen. Ich schreibe gerne und kommentiere eigene Fotos.

Ich meditiere täglich.

Sinnliches Kochen und genussvolles Essen ist mir wichtig und ich stehe viele Stunden dafür in der Küche. Ich bereite möglichst viel selber zu. Unsere Mahlzeiten sind vegetarisch, biologisch und meistens vollwertig und zuckerfrei. Ich ernähre

mich oft vegan. Da ich von den wenigsten “Ersatzprodukten“ etwas halte, erfinde ich gerne eigene vegane/vegetarische Köstlichkeiten. Wildkräuter begeistern mich je länger je mehr.

Ich reise gerne und kehre immer wieder gerne nach Hause zurück. Meinen Kindern eine vielfältige Welt zu eröffnen, ist mein Wunsch. Wir unternehmen deshalb viele Ausflüge.

Mir gefallen unsere vier Jahreszeiten. Deshalb feiern wir verschiedene Gegebenheiten im Jahreskreis. Ich gestalte meine eigenen Rituale zu uralten Festbräuchen wie die Sommersonnwende, zu heidnischen und/oder zu christlichen Bräuchen.

Ich bilde mich regelmässig weiter und lerne immer wieder freudig Neues dazu. Leben heisst für mich Lernen und Erfahrungen sammeln. In einem Team kann ich genauso gut arbeiten wie alleine.

Ich höre gerne Musik (alles, nur mit Techno tue ich mich schwer).

Meine Familie

Am Meer im Oktober 2017

Es ist ein wunderbares Geschenk, meine Kinder auf ihrem Lebensweg ein Stück begleiten zu können. Gleichzeitig ist für mich Muttersein die grösste Herausforderung bis jetzt in meinem Leben.

Momentan lebe ich mit meinem Mann, mit dem ich 2003 in einem eigenen Ritual den Bund der Liebe eingegangen bin, mit meinem Sohn (geb. 2005) und meiner Tochter (geb. 2008) in unserem Haus in der Schweiz auf dem Land. Unser zugelaufener Kater begleitete uns 13 Jahre und war für die Kinder ein wichtiger Begleiter. Im Herbst 2017 wurde er während unserer Abwesenheit von einem Hund getötet. Wir haben ein offenes Haus und freuen uns auf Besuch. Wir pflegen Gastfreundschaft.

Wir sind eine Tagesfamilie. Insgesamt betreute ich etwa 20 Tageskinder und es waren manchmal bis zu sieben Kinder zusätzlich zu meinen Kindern, die ich an einem Tag betreute.

Wir leben begegnungsorientiert.

Grundlage jeder ehrlichen Begegnung ist für mich Vertrauen, Ehrlichkeit, Authentizität, Kommunikation und vor allem Liebe für sich selber, für andere Menschen und für das Leben.

Meine Kinder sind freiwillig beschult. Sie können jeder Zeit entscheiden, nicht mehr zur Schule zu gehen.

Ich vertraue den Kindern, dass sie wissen, wie sie ihr Leben gestalten wollen. Trotzdem brauchen Kinder in meinen Augen Halt, einen Rahmen, indem sie sich bewegen oder den sie sprengen können.

Gerne mag ich Metaphern: Wenn mein Kind eine steile Bergwand hochklettern will, gebe ich ihm meine grössere Lebenserfahrung mit. Ich statte es mit den wichtigsten Sicherheitsmassnahmen in Form von einer guten Ausrüstung aus. Ich gebe noch einige Tipps und dann vertraue ich ihm und lasse es losklettern und ganz eigene Erfahrungen machen.

Meine Vorstellung von Muttersein entsprach nicht immer den Bedürfnissen meiner Kinder. Gerne möchte ich an dieser Stelle hierzu einige Beispiele geben. Zuerst führe ich gegebenenfalls meine damalige Haltung an und danach wie meine Kinder mich lehrten stets begegnungsorientiert zu sein. Natürlich entsprachen und entsprechen viele Bedürfnisse meiner Kinder auch meiner Muttersein-Haltung.

- Ein Kind zu tragen ist optimal für alle. Mein Sohn fuhr lieber im Kinderwagen als im Tuch getragen zu werden. Meine Tochter konnte nicht genug im Tuch getragen werden. In den Schlaf fand sie entweder im Tuch, an der Brust oder in der Kängurooh-Hängematte. Auch mit 4-jährig schlief sie noch in der Kängurooh-Hängematte und dies nur, wenn die Schaukel in Bewegung war. Ihr Bedürfnis nach Geschaukeltwerden war oft eine Herausforderung, vor allem während den Nachtstunden.
- Für Kleinkinder ist Salz ungesund. Ungewürzten Brei spuckte mein Sohn in einem riesigen Bogen wieder aus.

Leicht gesalzene in kleine Stücke geschnittene Mahlzeiten liebte er auch bevor er Zähne hatte.

- Langzeitstillen ist natürlich. Mit sieben Monaten wollte mein Sohn nicht mehr gestillt werden ganz anders als meine Tochter, die ich 2½ Jahre stillte.
- Der Vater kann dem Kind das Gleiche geben wie die Mutter. Meine Tochter wollte keine abgepumpte Milch aus der Flasche trinken. Sie wartete elf Stunden auf mich bis ich von der Arbeit nach Hause kam. Um ihrem Bedürfnis gerecht zu werden, kündigte ich meine feste Anstellung. Danach war ich höchstens acht Stunden am Stück ohne meine Tochter bis sie nicht mehr gestillt werden wollte.
- Da ich gemeinsam mit einem Partner in einem Bett sehr schlecht schlafe, haben mein Mann und ich getrennte Schlafzimmer. Deshalb stand bei uns ein “Familienbett“ nicht zur Diskussion. Meine Kinder jedoch schliefen solange sie wollten bei mir im Bett. Auch jetzt noch sind sie bei mir oder auch bei meinem Mann im Bett willkommen. Gerade bei Entwicklungsphasen oder wenn sie krank sind, schätzen sie die Nähe zu mir und/oder meinem Mann sehr.
- Die Kinder liessen oft ihre Kleider im Wohnzimmer herumliegen, weil sie sich nicht im oberen Stockwerk umziehen wollten. Das störte mich. Deshalb zimmerte mein Mann den Kindern ein Kleidergestell im unteren Stock. Seither liegen die Kleider auf dem Regal und nicht mehr auf dem Boden im Wohnzimmer.
- Über viele Monate hinweg richteten wir das Kinderzimmer neu und den Bedürfnissen der Kinder entsprechend ein. Nach einem halben Jahr äusserten die Kinder jedoch den Wunsch nach eigenen Zimmern. Obwohl ich ganz und gar nicht damit gerechnet hatte, nach so kurzer Zeit wieder umzustellen, gingen wir dem Bedürfnis der Kinder nach. Manchmal laden sich die Kinder gegenseitig ein, um gemeinsam in einem Zimmer zu schlafen.

Auch zukünftig werden wir den Bedürfnissen von uns allen nach unseren Möglichkeiten nachgehen. Je jünger unsere Kinder waren, umso "bedürftiger" waren sie. Mein Mann und ich deckten diese Bedürfnisse ab. Je älter die Kinder sind und werden, umso mehr können sie ihre Bedürfnisse auch selber und/oder durch andere Bezugspersonen ausleben. Die Bedürfnisse von meinem Mann und mir kommen durch das Älterwerden der Kinder wieder mehr zum Zuge.

Mein Lebenslauf

04.2018

- Interview für den Potcast „Kraftbaum" von Sandra Schilling

10.2017 – heute

- Tätigkeit in der Monterana – Ort für selbstgestaltetes Lernen

08.2017 – heute

- Engagement im Koordinationsteam Schweiz der Akademie für Potentialentfaltung, einer Initative von Gerald Hüther

08.2015 – 07.2018

- Kinderturnleiterin für Kinder aus dem ersten Kindergartenjahr in Ebnat-Kappel

05.2016

- Gastrednerin im Online-Kongress „Beziehung statt Erziehung" von Katharina Walter

2015 – heute

- Küche und Service im Restaurant des Chössi-Theaters in Lichtensteig fürs Gofe-Chössi

(Kindertheateraufführungen)

04.2013 – 05.2016

- grosser Gartenumbau (Textomurpilotprojekt mit Heil-, Tee, Gewürzkräutern und Permakultur Bepflanzung)

27.04.2013

- Tanztheateraufführung Wunderzoo mit eigener Kinder-Kreativtanz-Klasse (Ebnat-Kappel)

08.2012 – 07.2013

- Mutter-Kind-Turnenleiterin in Ebnat-Kappel

11.2011 – 12.2016

- Tagesmutter von mehreren Tageskindern und regelmässige Weiterbildungen rund ums Thema Kinder

03.2011 – 12.2011

- Gruppenleiterin, Köchin und Bewegungspädagogin im Kinderhuus Flüügepilz in Ebnat-Kappel

2009 – heute

- Bewegungspädagogisches Angebot für Gruppen und Einzellektionen für Kinder und Erwachsene im Bewegungsfreiraum in Ebnat-Kappel

02.08.2008

- Wasserhausgeburt meiner Tochter

19.11.2005

- Geburt meines Sohnes per Kaiserschnitt nach abgebrochener Hausgeburt

09.07.2005

- Zivile Heirat

2004 – heute

- Biogartenbau, Permakulturanbau und Gärtnern mit dem Mond

2004 – 2007

- Tagesmutter von einem Tageskind

02.2004

- Umzug

2000 – 2004

- In eigener Praxis in Schwammendingen (Zürich) bewegungspädagogische Kurse für Gruppen von Erwachsenen und Kindern und Bewegte Lernhilfe
- Stellvertretungen für Sakrales-Tanzen

07.09.2003

- Rituelle Heirat

04.2003

- Choreografie des Musicals Josef mit KantonsschülerInnen der Kantonsschule Enge

2000 – 2002

- Ausbildung in sakralem Tanzen (Kreistänze)

2000 – 2001

- Diplomjahr der Ausbildung zur Bewegungspädagogin im Prisma (Schule für Bewegung) in Bern

1999 – 2001

- Organisation und Leitung des Lichterfests (2x pro Jahr) auf Boldern (Männedorf)

08.1999

- Computerweiterbildung

1997 – 2001

- Kassiererin des Gartenvereins Maur

1997 – 2000

- Ausbildung zur Bewegungspädagogin im Prisma (Schule für Bewegung) in Bern

04.1997

- Reiki-Ausbildung

1996 – 2010

- Lehrkraft (voll- und teilzeitlich) an der Volksschule auf allen Stufen in allen Fächern (unter anderem Doppelklasse / überdurchschnittlich begabte Kinder)
- Zahlreiche Tanz- und Theaterprojekte mit eigener Klasse
- Organisation und Leitung von vielen Lehrausgängen und Klassenlagern
- Angebot von Wahlfächern: Jazztanz, Kreatives Tanzen, Lerntechnik
- Hausvorstand
- Leitung der Schulbibliothek
- Ausbildnerin von Studierenden

1996 – 1998

- Partyservice mit meiner Familie (Vater und Schwester)

08.1996

- Meditationskurs

1996

- Lehrerinnendiplom des Kantons Zürich

1995 – 2003

- Jugend- und Sportleiterin

1995 – 1996

- Stimme und Sprache als Ausdrucksmitte

1995

- Workshop: Themenzentriertes Theater an der Schule für TZT Zürich

1994 – 1996

- Lehrerinnen- und Lehrerseminar Abteilung Oerlikon (Zürich)

1994 – 1995

- Workshop: Lernen durch Bewegung

1994

- Workshop: Überdurchschnittlichbegabte Kinder

1993 – 1996

- Schwerpunktmodule: Montessoripädagogik / Naturpädagogik

1993 – 1994

- Seminar für Pädagogische Grundausbildung

1993 – 1994

- Einführung in die Ausdruckspädagogik

1992 – 1998

- Damenriegenleiterin Maur

1992 – 1993

- Bachblütenausbildung

1992 – 1993

- Rhythmik-Lehrerin und Betreuerin in einem Heim für geistig-invalider Erwachsene in Bubikon

17.10.1992

- Tod meiner Mutter

04.1992

- Info-Seminar über das Bewegungs-Tanztherapie Projekt

1991 – 1992

- Tänzerin im Zürcher-Tanz-Theater-Ensemble

1991

- Eidgenössische Maturität

1990 – 2000

- Kreatives Tanzen, Ausdruckstanzen, Kontaktimprovisationen, Tanznotation, Theater

1990 – 1992

- Sologesang

1989 – 1991

- Zahlreiche Choreografien für das Theaterensemble der Kantonsschule Stadelhofen

1987 – 1991

- Gymnasium Typus B Kantonsschule Stadelhofen Zürich

1984 – 1987

- Sekundarschule Looren

1978 – 1998

- Klassisches Ballett, Jazztanz, Modern-Dance, Stepp,

Flamenco, Afro, Gesellschaftstänze mit Hauptgewicht auf Rock’n’Roll mit Akrobatikelementen (im In-und Ausland)

1978 – 1984

- Primarschule Forch

1977 – 1978

- Kindergarten Forch

08.08.1973

- Geburt meiner Schwester

15.03.1971

- Meine Geburt