# 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.

---

# Beziehung statt Erziehung

Ich möchte eine mir ans Herz gewachsene Frau und ihre grosse Arbeit vorstellen. Katharina Walter trat Anfang 2016 in mein Leben. Sie organisierte den Online-Kongress zum Thema Beziehung statt Erziehung 2016 mit 28 Sprecherinnen und Sprecher. Ich durfte eine dieser Sprecherinnen sein. Nun ging Katharina für mich noch einige Schritte weiter zu sich selber, weg von Erziehung zur Beziehung und zum inneren Frieden. Mutig beschreitet sie neue Wege. Nochmals steckte sie viel Arbeit in ihr Thema und ihr Kongress-Relaunch 2017 ist online. Ihre Arbeit und ihr Engagement von Erziehung zur Beziehung beeindruckt mich. Gerne lese ich auf ihrem Blog „Mein geliebtes Kind“ und schaue ihre Videos auf dem YouToube-Kanal an. Sie berichtet ehrlich und berührend von ihrem Weg, ihrem Thema, ihren Prozessen und ihren Hochs und Tiefs. Sie folgt dabei ihrem inneren Kompass, egal wie dicht der

Dschungel vor ihr liegt. Ihre Liebe für ihr Thema wirkt auf mich ansteckend. Ich bin ihr dankbar.

# Kongress-Relaunch 2017 Beziehung statt Erziehung

Katharina stellte zu jedem Kongress-Video einen Trailer her. Hier ist der Trailer von meinem Interview. Auf der Kongress-Seite sind alle Trailer der Sprecherinnen und Sprecher online.

Dieser Artikel wurde am 03.03.2017 veröffentlicht.

---

# Adventskalender 2016

Mit dem Advent beginnt für mich eine „heilige" Zeit, in der ich mich nach Innen wende und Rückschau halte.

Ich beschäftigte mich im 2016 mit dem Thema „WERT". Inspiriert durch meinen Sohn, der sich momentan in der Schule mit Wortstämmen (Morphem = kleinste lautliche Einheit) beschäftigt und das Aussteigen meines Computers, kam mir die Idee zu meinem diesjährigen Adventskalender.

Jeden Tag möchte ich ein Wort mit dem Wortstamm -WERT- aufdecken. Es gibt von mir dadurch dieses Jahr immer „nur" ein Wort. Ich bin gespannt, was es mit mir und meinen Kindern

machen wird. Ob ich für jeden Tag ein Wort finden werde? Ich lass mich überraschen.

Gerne verlinke ich jeweils zu den Ideen, die ich in den letzten Jahren im Adventskalender aufführte.

# 21. Dezember

## WERT

Auf der Tastatur erblickte ich täglich das Wort WERT. Die Buchstaben W, E, R und T sind nebeneinander zu finden. Heute schliesse ich mit der Wintersonnwende (verlinkter Artikel aus dem Jahr 2014) meinen Adventskalender zum Thema WERT ab. Die Wintersonnwende (verlinkter Artikel aus dem Jahr 2015) hat für mich einen hohen Stellenwert. Es ist für mich ein energiereicher Tag. An diesem Tag beginnt das Licht bei uns zurückzukehren bis zum Höchststand an der Sommersonnwende. Abschluss und Neubeginn feiern wir heute. Dazu passt auch eine Los-lass-Meditation.

Im letztjährigen Adventskalender von Mary Mattiolo schrieb ich einen Gastartikel zur Wintersonnwende.

# 20. Dezember

## beachtens-WERT

Achtsamkeit ist mir ein grosser Wert. Die Natur und ihre Kreisläufe mag ich sehr. Dieses Jahr fühlt sich die Adventszeit anders als sonst für mich und trotzdem authentisch. Dieses Jahresende vereint für mich Ende und Beginn auf vielseitige Weise. Ganz anders und doch gleich verbringen wir den 20. Dezember dieses Jahr wie letztes

Jahr.

# 19. Dezember

# voll-WERT-ig

Genuss hat bei uns einen grossen Stellenwert, dies auch beim Essen. Ich stehe dafür viele Stunden in der Küche und lasse meiner Fantasie gerne freien Lauf. Unsere Mahlzeiten sind in der Regel vollwertig, vegetarisch (oft vegan), zuckerfrei, biologisch und fair, palmölfrei, saisonal und regional. Gleich beide Artikel der Jahre 2014 und 2015 drehen sich am 19. Dezember ums Essen.

# 18. Dezember

# Brenn-WERT

Feuer mag ich und unser Wintergarten mit dem Schwedenofen ist ein Traum und hat für mich einen grossen Wert. Heute schmückten meine Tochter und ich unser kleinen Tannenbäumchen, das seit vielen Jahren bei uns im Garten wächst. Dieses Jahr ist es genug gross, um es weihnachtlich zu schmücken. Zur Wintersonnwende werden wir die Kerzen am Bäumchen anzünden. Mit den Zündhölzer in der selbst gebastelten Zündholzschachtel zündeten wir heute die 4. Adventskerze an. Dabei kam mir das Lied von Mani Matter „I han es Zündhölzli azündt.“ in den den Sinn. Letztes Jahr war am 18. Dezember Ferienbeginn. Dieses Jahr dauert es noch bis am 23. Dezember. Dann beginnen für uns die Ferien und auch ein grosses Abenteuer startet am 23. Dezember für uns.

# 17. Dezember

# Ist-WERT

Seit zwei Wochen bin ich damit beschäftigt das Haus von oben bis unten zu putzen. Heute bin ich müde und dankbar. Alle Fenster geputzt, alles abgestaubt, alle Spinnweben entfernt, die Küchenkästchen gereinigt, … und alle Betten frisch bezogen. Wow! Ich geniesse nun den Abend am Feuer im Wintergarten. Ich liebe mein „Jetzt“ mit einem wundervollen Istwert. Heute durfte meine Tochter mit ihrer Geräteturngruppe in eine spezielle Halle, um mit besonderen Geräten zu turnen. Das bereitete ihr grossen Spass und hat für sie einen besonderen Wert. Zum Basteln kamen nicht wie in anderen Jahren. Meine Tochter nimmt jedoch immer wieder von sich aus Bastelmaterial aus ihrem Kasten und setzt ihre Bastel-Ideen in die Tat um.

# 15. und 16. Dezember

# Lebens-WERT

Die Zeit im Advent rast für mich. Dieses Jahr geht alles besonders schnell. Wir haben etwas Grosses vor. Ich verrate hier noch nichts. Zu einem späteren Zeitpunkt lüfte ich das Geheimnis. Wir stecken in den letzten Vorbereitungen. Deshalb hatte ich gestern keine Zeit, um den Artikel zu ergänzen. Da mir Lebenswerte wichtig sind nimmt das Wort zwei Tage im Advent ein. Reinigung und Abschluss steht auch dieses Jahr auf unserem Programm. Energien, die wir nicht mehr brauchen, lassen wir los und stärken uns mit Energien, die uns gut tun. Dafür ziehen wir manchmal Energiekarten. In meinem letztjährigen Artikel vom 16. Dezember schrieb ich

über Energien und Werte von Gegenständen. Eine Bastelanleitung für das Schmücken einer Kerze habe ich am 16. Dezember 2014 veröffentlicht.

# 14. Dezember

# WERT-los

Karotten gab es dieses Jahr bei uns im Garten nur wenige. Dafür trug der kleine Apfelbaum meines Sohnes über 200 Früchte. Immer noch dürfen wir davon zum Zvieri essen. Neben den Früchten und dem Gemüseapero gehören auch Schokolade und Nüsse zu den Zwischenmahlzeiten. Immer wieder gerne erzähle ich meinen Kindern aus meiner Kindheit. Gerne hören sie zu. Meine Erinnerungen an meine Kindheit ist mir viel Wert. Ich möchte nichts missen und nichts erscheint mir wertlos. Kürzlich erstellte mein Sohn einen Stammbaum und stellte unsere Familie den Klassenkolleginnen und Klassenkollegen auf Französisch vor.

# 13. Dezember

# ent-WERT-en

Mein Sohn öffnete heute seinen Adventskalender, den er geschenkt bekommen hatte. Normalerweise erhält er jeden Tag im Adventskalender ein kleines Geschenk. Heute war sein Törchen leer. Wohin ist wohl das Geschenk? Dieses Jahr wird niemand ein Adventsfahrt-Ticket entwerten, weil wir es zeitlich nicht einrichten können dieses Jahr mit der alten Forchbahn zu fahren. In diesem Advent lese ich den Kindern täglich einen Adventskrimi vor. Darin spielt ein «Engel» eine Rolle. Im Advent mag ich Engel besonders gerne.

# 12. Dezember

# WERT-gegenstand

Es ist der 12.12. ich mag diese Zahlenkombination. Das hat für mich Wert. Manchmal sind für mich z.B. Bastelarbeiten meiner Kinder Wertgegenstände. Eine Bastelanleitung für einen Stern war im 12. Adventstor 2014 versteckt. Ein Wunsch von mir erfüllte sich letztes Jahr. Hier dreht sich mein Artikel um Wünsche.

# 11. Dezember

# Zeit-WERT

Zeit ist eines der wichtigsten Werte in meinem Leben. An diesen Wert werde ich immer gerne erinnert. Wir spielen gerne Memory. Hier ist eine Anleitung dazu. Wir nehmen uns gerne auch die Zeit, um Nüsse zu knacken. Der Herbst ist für mich Nusszeit.

# 10. Dezember

# WERT-zeichen

Auch dieses Jahr liegt noch kein Schnee. Dafür scheint die Sonne und ihre Strahlen treffen zu dieser Jahreszeit bei uns auf ungewohnte Stellen. Deshalb erblicke ich Staubablagerungen und dreckige Fenster. Ich nutzte die Gelegenheit um zu putzen und Zimmerpflanzen umzutopfen. Eine saubere Wohnung mag ich und ist für mich wertvoll. Mein Mann putzt oft auch und für

mich ist dies von grossem Wert. Neben Arbeitstagen wie heute legen wir auch ruhige Tage ein. Am 10. Dezember 2014 beschrieb ich einen ruhigen Tag. Zum Musizieren und Singen nehmen wir uns im Advent meistens täglich Zeit. Meine Tochter spielt oft auf der Flöte und wir singen dazu. Neben Weihnachtsliedern singen wir auch Herbstlieder wie das Lied «S'Näbeltuech» und bewegen uns dazu.

# 9. Dezember

# Licht-WERT

Eine Passion von mir ist seit meiner Kindheit das Fotografieren. Früher stellte ich von Hand den Lichtwert ein und liess viele, viele Filmdosen mit Fotos entwickeln. Nun brauche ich auf dem Computer viel, viel Platz für meine Fotos. Heute sollte ich meinen Computer zurückerhalten. Dann kann ich mit meinen Fotos, die mir viel Lichtwert schenken, das 2016 zu einem Ende bringen. Mit dem Jahresende endet auch meine Tätigkeit als Tagesmutter. Zu all meinen Tageskindern und deren Eltern wird eine Verbindung bleiben. Welche Symbole wir im 2014 dafür benutzten erfährst du im Artikel *«Kugelige Verbindungen»*. Sterne haben für mich seit langer Zeit einen grossen Wert. Ich liebe das Sternenfunkeln. Immer wieder lerne ich Neues. Auf der Nordhalbkugel sieht man andere Sterne als auf der Südhalbkugel. Dass man am Äquator alle Sterne einmal im Jahr sehen kann, habe ich heute erfahren.

# 8. Dezember

# Mehr-WERT

Ich war, bin ein Familienmensch und werde es sicherlich auch weiterhin sein. Die Wurzelgemüse-Suppe, die meine Schwester entwickelte hat für mich einen grossen Mehrwert. Einer Blechdose einen Mehrwert zu verleihen gelingt mit der Bastelidee aus meinem Adventskalender vom 2014.

# 7. Dezember

# Zahlen-WERT

Ich mag Zahlen und sie haben für mich individuelle Werte. Sieben ist eine magische Zahl für mich. Heute erlebte ich viele magische und viele herausfordernde Momente. Spannend für mich war der Rückblick auf den 7. Dezember 2015. Wo bleibt der Schnee? Das fragte ich mich im 2014 und auch dieses Jahr stelle ich mir diese Frage. Spuren hinterlasse ich gerne, auch wenn es keinen Schnee gibt.

# 6. Dezember

# Selbst-WERT-gefühl

Der «Samichlaustag» ist für uns ein besonderer Tag. Ich feiere diesen Tag heute genauso gerne wie als Kind. Ich beschreibe wie ich mir den «Samichlaus» als Kind vorstellte. Meinem Selbstwertgefühl hat der «Samichlaus» nie geschadet. Unser «Samichlaus» war nie furchterregend.

# 5. Dezember

# Eigen-WERT

Die zweite Adventskerze brennt für FAMILIE. Familie hat für mich einen besonderen Wert und somit einen eigenen Wert. Für die Adventszeit entwickelte mein Vater eine Adentsschatzsuche. Ich liebte sie als Kind. Meine Kinder, Tageskinder und Freundinnen und Freunde meiner Kinder haben auch Spass daran. Selbstgebastelte Geschenke haben für mich einen grossen Eigenwert. Gerne verlinke ich hier eine 4.-teilige Bastelidee von mir: 1. Kerze verzieren / 2. Einen Kerzenhalter gestalten / 3. Schmücken / 4. Geschenkpapier herstellen.

# 4. Dezember

# ver-WERT-en

Unsere Advents-Dekoration verwerten wir immer wieder. Wir zerlegen die Gestecke, sortieren sie und versorgen sie jeweils in den Estrich. In der Adventszeit basteln wir mit den Materialien wieder neue Gestecke. Gerne zeigen wir, wie wir Adventsgestecke herstellen. Am 4. Dezember feiern wir den Barbarazweigtag. Aus unserem Garten gibt es einen Zweig. 2016 ernten wir Randen, Sellerie und Lauch. Dankend verwerten wir, was unser Garten noch bereit hält.

# 3. Dezember

# WERT-schätzen

Mein Computer läuft immer noch nicht. Er verhilft mir zu einer Pause, die ich nicht plante, jedoch wertschätze. Im 2015 schrieb ich am 3. Dezember zum Thema Pause. Ich persönlich mag keine Süssigkeiten. Ausser im Kaffee geniesse ich mein Essen ohne Zucker. Meine Kinder wertschätzen es, wenn ich trotzdem mit ihnen in der Adventszeit „Guetzli„ backe.

# 2. Dezember

# be-WERT-en

Gerne lege ich dir eine Geschichte, die mich sehr berührt ans Herz. Sie hat für mich einen grossen Wert. Eine wundervolle Liste ist ihr Titel. Vielleicht magst du auch eine Girlande basteln.

# 1. Dezember

# WERTvoll

Hier findest du eine Bastelanleitung für ein Nastuchmandala oder magst du ein Adventslied (Zünd es paar Chärzli aa) kennenlernen? Die Bastelidee und das Lied sind für uns wertvoll.

Dieser Artikel wurde am 01.12.2016 eröffnet und täglich bis zur Wintersonnwende am 21.12.2016 aktualisiert.

# Meine Liebe zum Bloggen!

Das Führen eines Blogs kombiniert für mich einen grossen Teil meiner verschiedenen Interessen.

Seit ich Kind bin fotografiere ich. Mich fasziniert dabei der Augenblick. Ich erkenne darin immer und immer wieder die Schönheit des Lebens. Genauso ergeht es mir mit der bewussten Wortwahl. Deshalb besteht mein Blog aus einer Auswahl von Fotos und Texten von mir, die einen Teil meiner Lebensgeschichte wiedergibt.

Alle meine Erlebnisse, Sinnes- und Körpererfahrungen und alle meine Gefühle gehören für mich zum Schatz der Erderfahrung oder zur Lebensfarbenpalette. Diese Farben ermöglichen mir mein Lebensbild zu gestalten. Habe ich mein Erdenleben gewählt, um im Feld der Polarität Erfahrungen zu sammeln? Ja das habe ich, davon bin ich je länger je mehr überzeugt. Das Leben ist für mich weder Schwarz (keine Farbe) noch Weiss (alle Farben) sondern die Farbenpracht und Farbenvielfalt dazwischen.

Da ich eher ein introvertierter Mensch bin, ist mein Blog für mich eine wundervolle Art, mich zu zeigen, nach aussen zu treten und zu üben, als introvertierter Mensch nach aussen zu gehen. Das ist für mich eine ungewohnte Lebensfarbe auf meiner Farbpalette. Das Schreiben in Verbindung mit Fotografie ist für mich ein einmaliges Hilfsmittel, meine Worte bewusst zu wählen. Die Schriftlichkeit empfinde ich viel langsamer als die Mündlichkeit und noch viel schlichter als persönliche Begegnungen, bei der alle meine Sinne wahrnehmen. Deshalb schätze ich es, mit der Schriftlichkeit zu arbeiten. Ein einziges Foto bewegt mich oft tiefer als ein Video.

***Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte.***
***Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Handlungen.***
***Achte auf deine Handlungen, denn sie werden deine Gewohnheiten.***
***Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.***
***Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.***

(Talmud)

Gedanken habe ich mir schon über verschiedene Wörter gemacht. Angefangen habe ich mit dem Wort «müssen». Ich habe es aus meinem Wortschatz herausgenommen. Schriftlich gelingt mir das wunderbar. Mündlich höre ich es mich immer noch ab und zu sagen. „Ich will arbeiten.“ ist etwas anderes als „Ich muss arbeiten.“. Diese Veränderung der Wörter verhalf mir zu erkennen, was ich nach meinem Gefühl «muss». Das half mir wiederum die Situation so zu verändern, dass ich es nicht mehr „muss“ sondern „will“. Momentan kommt mir immer wieder das Wort «eigentlich» unter die Lupe. Weshalb sage ich nicht, was Sache ist? «Eigentlich möchte ich den Haushalt liegen lassen.» Naja, weshalb lasse ich ihn dann nicht liegen?

Da ich davon überzeugt bin, dass ich die einzige Person bin, die ich verändern kann, schreibe ich meinen Blog in Ich-Form. Mich lehr(t)en meine Kinder, dass jeder Mensch ein Individuum ist und ureigene Erfahrungen machen möchte. Was für den einen stimmig ist, ist es noch lange nicht für den anderen. Ich-Aussagen helfen mir immer wieder mich in meine Verantwortung zu bringen weg von der Opfer-Täter-Haltung und der Täter-Opfer-Haltung. «Die Gesellschaft, die Schulmedizin/Naturheilkunde, die Schule/Freilernergemeinschaft, der Staat, meine Familie, meine Vergangenheit, meine Lebenssituation… veranlassen mich dies oder jenes zu tun oder nicht zu tun.» Dies verwendete ich früher oft als Begründung für meine Situation. Nun das habe ich bewusst aufgegeben. Ich trage die Verantwortung für mein Sein. Bei Entscheidungen, frage ich mich: «Wie sieht die

Grundlage aus? Welche Gefühle löst das in mir aus? Woher kommen meine Gedanken und Gefühle? Was möchte ich? Was möchte ich nicht?» Ich gebe mir auf diese Fragen Antworten, entscheide mich und setze meine Entscheidung in die Tat um. Das heisst nicht, dass ich stur bei dieser Entscheidung und Umsetzung bleibe. Ich habe jeder Zeit die Wahl wieder etwas daran zu ändern.

Ich blogge sehr gerne, weil ich dabei lerne, Klarheit gewinne und verarbeite. Ich sehe meinen Blog wie (m)eine Blumenwiese. Darauf gedeihen verschiedene Blumen. Es freut mich, wenn jemand an einer (meiner) Lebens-Blume riecht und sich gelegentlich an diesen Geruch erinnert, ev. diese Blume in der eigenen Wiese (zum ersten Mal) entdeckt oder diese in der eigenen Wiese anpflanzt.

Für mich ist mein Blog ein Dankeschön ans Leben. Mir ist mein Blog ein Schatz, den ich nicht verkaufe. Ich teile darin ein Stück meines Lebens.

Über Kommentare oder Rückmeldungen freue ich mich, weil ich gerne in Austausch gehe. Mir ist dabei wie auch in allen anderen Bereichen meines Lebens die Qualität viel wertvoller als die Quantität.

Ich danke dir, dass du auf meiner Seite liest.

Dieser Artikel wurde am 29.09.2016 veröffentlicht.