

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.

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 [YouTube-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.



JETZT TEILNEHMEN



**KONGRESS
RELAUNCH 2017**

Beziehung statt Erziehung

*„Unsere wahre Aufgabe ist es,
glücklich zu sein!“
- Dalai Lama -*



WWW.BEZIEHUNGSTATTERZIEHUNG.COM · MEHRWÖCHIGES EVENT AB DEM 3. MÄRZ · DAUERHAFTER ZUGANG

[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.



Beziehung
statt
Erziehung

KONGRESS RELAUNCH 2017

*„Wenn ich durch Prozesse
gehe, dann kann ich
etwas verändern.“*

INTERVIEW MIT

SONJA WEILENMANN

ICH BIN DABEI



Dieser Artikel wurde am 03.03.2017 veröffentlicht.

Umgang mit Medien

Immer wieder werde ich mit der Frage nach dem Medienkonsum konfrontiert. Vieles habe ich diesbezüglich schon ausprobiert. Ich liess meine Kinder eine vorgeschriebene Zeit <konsumieren> und stellte ihnen nach Ablauf der Zeit die Geräte ab. Dies führte zu Wutausbrüchen. Dann liess ich sie so viel <konsumieren> wie sie wollten. Die Folge war, dass sie überreizt und entweder überdreht oder übermüdet waren. Wie bei all den Themen in Bezug auf Umgang gibt es für mich keine Lösung, die für alle gilt. Ich möchte deshalb auch keine Ratschläge oder Anleitungen verteilen. Ich möchte gerne meinen Umgang mit dem Thema Medien mitteilen. Um für mich eine Lösung zu finden, begann ich mich selber im Umgang mit Medien zu

beobachten.

Ich verbringe immer wieder viel Zeit am Computer. Das Bloggen gefällt mir super und ich lerne dadurch immer wieder ganz viel. Gerne tausche ich mich auf Facebook aus. Fernzuschauen sagt mir nichts. Einen Kinofilm anzusehen mag ich. Ich fotografiere mit viel Hingabe und dokumentiere diese Fotos auf digitaler Ebene.

Mein Mann schaut ab und zu eine Sendung im Fernseher. Er arbeitet oft zu Hause am Computer. Er spielt gerne Computerspiele (inzwischen auch mit den Kindern). Er hört gerne Hörbücher und benützt sein Handy oft, um z.B. auf Wikipedia etwas nachzuschauen.

Meine Kinder sehen diesen Umgang. Sie erkennen jedoch auch, dass wir immer wieder Zeit miteinander im Gespräch, in gemeinsamen Tätigkeiten (spielen, singen, kochen, essen, abwaschen, gärtnern, musizieren, spazieren, meditieren, ...) und in der Natur verbringen.

Diese Grundlage führte mich zu verschiedenen Fragen, die ich mir selber stellte. Welche Sendungen oder welche Computerspiele lösen in mir Widerstand aus? Was macht mir Angst, wenn sich meine Kinder mit Medien beschäftigen? Wie würde ich mich fühlen, wenn mir jemand meine Zeit am Computer einschränken würde und mir den Computer nach der abgemachten Zeit ausschalten würde? Vertraue ich darauf, dass meine Kinder mit meiner Hilfe ein eigenes Mass finden?

Als ich diese Fragen für mich beantwortet hatte, besprachen wir das Ganze im [Familienrat](#). (Meine Kinder waren damals 5 und 7-jährig.) Ich erklärte, weshalb ich z.B. Werbung manipulativ finde, gewisse Spiele mich beunruhigen, ich Nachrichten zu einseitig und negativ finde, mir viele Geschichten (z.B. Yakari, Dragons) gefallen und weshalb sie mir gefallen und dass ich Zeit, die wir als Familie miteinander (und nicht nebeneinander am Computer, Handy) verbringen, sehr wertvoll

finde.

Gemeinsam einigten wir uns auf folgende Abmachungen:

- Vor dem Mittag- und dem Abendessen können sie zum Rohkostapéro eine Geschichte auf DVD schauen (ca. 20 min.). (Dies war schon vorher ein alltägliches Ritual).
- In ihrer freien Zeit, welche wir gemeinsam notierten (z.B. Mittwochnachmittag) können sie selber bestimmen, ob und wie viel sie mit Medien verbringen.
- Wir essen gemeinsam, dann wenn das Essen fertig ist. Nach dem Abendessen wird keine Zeit mehr am Computer, am Handy oder am Fernseher verbracht.
- Am Abend bis ich ihnen vorlese, können sie selber lesen oder eine Geschichte (Hörbuch) oder Musik hören.
- Wenn andere Kinder da sind oder wir Gäste haben, verbringen wir die Zeit mit ihnen und nicht mit Medien.
- Am Wochenende oder in den Ferien beginnt der Umgang mit Medien ab 9 Uhr.
- Im Auto kann am Tablet gespielt werden. Im Zug/Bus spielen wir gemeinsame Spiele.

Ich schaute am Anfang jeweils die Sendungen mit und diskutierte mit ihnen darüber. (Was hat dir gefallen, nicht gefallen und weshalb? Welche Gefühle löste es in dir aus? Welche Figuren beeindruckten dich und wieso? Würdest du diese Sendung nochmals schauen? Hast du etwas gelernt?) Computerspiele spielte ich anfangs mit und auch darüber kamen wir ins Gespräch.

Es brauchte ganz viel Überwindung von mir, mich an unsere Abmachungen zu halten, wenn die Kinder z.B. bei Sonnenschein drei Stunden vor dem Fernseher sassen oder im Dunkeln an der grossen Leinwand am Computer spielten. Inzwischen kann ich es einfach stehen lassen. Ich weiss nun auch aus Erfahrung, dass sie auch wieder Tage haben, an denen sie gar keine Medien benützen. Am Mittwochnachmittag machen sie sehr oft mit Freundinnen und Freunden ab. Am Wochenende haben sie

sportliche Aktivitäten oder wir haben Gäste oder unternehmen etwas. Mir geht es ja da auch so. Manchmal sitze ich viel am Computer und manchmal bin ich den ganzen Tag im Garten. Meine Angst, dass ihnen etwas schaden könnte, konnte ich loslassen. Nun kann ich sogar bereits viel Positives darin sehen. Im Sommer 2015 waren wir zum Beispiel in Hamburg. Mein Neffe, damals wurde er gerade 13-jährig, war in Hamburg unser Fremdenführer. Er suchte sich alle Fahrpläne und Sehenswürdigkeiten per Internet heraus und organisierte jeden Tag ein top Programm für uns. Er führte uns an viele Orte, die ich wahrscheinlich ohne ihn und dem Wissen wie man solche Dinge vom Internet holt nicht entdeckt hätte (z.B. Achterbahnrestaurant). Oft auch erzählen mir meine Kinder spannende Dinge, die sie in einer Wissenssendung gehört haben. Meine Tochter kreierte gelegentlich auch angeregt durch Bastelungen ihre eigenen Werke.

Dass sich meine Kinder jedoch auch an die Abmachungen halten, braucht von mir auch heute noch immer wieder ein klares Nein. Es steht uns jedoch jederzeit frei, unsere Abmachungen beim Familienrat zu ändern. Zum Beispiel, merkte ich, dass am Wochenende meine Kinder beim ersten Aufwachen (um ca. 6.30 Uhr) anstatt wieder ins Bett zu gehen (was sie unter der Woche machen) aufstanden und sich vor den Fernseher setzten. Dies hatte zur Folge, dass sie gereizt waren, weil sie Hunger hatten, da wir erst um ca. 10 Uhr frühstückten. Zudem waren sie am Nachmittag müde. Ich sprach dies im Familienrat an. Wir sammelten Vorschläge und probierten sie aus. Beispielsweise assen die Kinder selber einen Getreideriegel oder ein Stück Brot. Dies befriedigte uns jedoch nicht. Deshalb schlug meine Tochter vor, dass sie erst ab 9 Uhr Medien benützen. Dies ist bis heute die beste Lösung für uns alle. Oft schlafen sie bis um 8.00 / 8.30 Uhr und verbringen die Zeit bis 9.00 Uhr noch im Bett. Manchmal stehen sie auf und spielen gemeinsam und vergessen dabei auch die Zeit.

Wie in allen Lebensbereichen gefällt mir Vielfalt. Zur

heutigen Vielfalt gehören für mich auch Computer, Handy und Fernseher.



Dieser Artikel wurde am 07.06.2016 veröffentlicht.

20. Dezember 2015 – Authentizität – 4. Advent

Es sind Menschen, die mich inspirieren und mich lehren. Es ist der Austausch von Gelebten, was mir gefällt. Es sind Geschichten von Menschen, die mich berühren. Es ist meine Familie, die mich täglich herausfordert an mir zu arbeiten.

Tipps wie ich meine Kinder erziehen soll oder unerziehen soll, nehme ich immer weniger ernst. Es sind für mich immer mehr Theorien, die für mich in der Praxis nicht realisiert werden können und wollen. Das, was ich meinen Kindern gebe ist Liebe zu mir selber und deshalb uneingeschränkte Liebe zu ihnen. Ich vertraue ihnen und ihrem Weg. Ich vertraue dem Leben und keiner Theorie. Der Schlüssel für mich ist Authentizität.

Ich bin deshalb allen Menschen dankbar, die mir begegnen und mich lehren. Jede Begegnung mit Menschen ist für mich lebendiges Lernen. Ich mag Beziehungen in jeder Art und Weise. Ab heute bis zum Jahresende nehme ich mir immer wieder Zeit, um persönlich in Kontakt zu treten mit Menschen. Das kann ein Telefonat, eine E-Mail oder ein Brief sein.

Danken möchte ich an dieser Stelle, allen die meinen Blog lesen und mich begleiten.

4. Advent

Zuerst entfachen wir die erste [1. Adventskerze](#) mit dem dazugehörigen Text. Gefolgt wird die 1. Adventskerze von der [zweiten Adventskerze](#). und von der [dritten Adventskerze](#). Am vierten Advent zünden wir eine [blaue Kerze](#) an. Dabei singen wir das Adventslied. Wir haben den Text jedoch angepasst:

Advent, Advent die vierte Kerze brennt.

Advent, Advent die vierte Kerze für den [Westen](#), den [Herbst](#) und das Element [Wasser](#) brennt.

Advent, Advent die vierte Kerze brennt.

Advent, Advent die vierte Kerze dieses Jahr für [Authentizität](#) brennt.

[Hier](#) klicken, um unsere Aktivität am 20. Dezember 2014 zu erfahren.

Dieser Artikel wurde am 20.12.2015 veröffentlicht.

19. Dezember 2015 –

Fruchtiger Zvieri

Bei uns gibt es zum Zvieri in der Regel Früchte. Wir achten darauf, regional und saisonal zu essen. Das gelingt uns ganz gut. Jedoch manchmal gönnen wir uns auch Früchte von weiter weg. Vor allem in der kalten Jahreszeit schätzen wir ab und zu Früchte aus den Tropen. Vor allem mein Sohn und mein Mann mögen Früchte wie Mango und Ananas. Ich esse gerne Orangen, Mandarinen und Granatapfel in der kalten Jahreszeit. Ein „normaler“ Zvieri besteht bei uns in der kalten Jahreszeit aus Äpfeln, Birnen, Dörrfrüchten und Nüssen. Es gibt auch hin und wieder einen [Shake](#) mit gefrorenen Früchten.



Meine Kinder schneiden seit sie klein sind mit scharfen Messern die Früchte zum Zvieri.



Das Auge isst bei uns mit.

Unser Zvieri besteht immer aus geschnittenen Früchte. Diese Idee kam mir vor einigen Jahren. Meine Kinder bissen nämlich viele Früchte an. Sie ganz zu essen schafften sie nicht. Durch die geschnittenen Früchte gibt es zudem eine grössere Auswahl.

Am 19. Dezember 2014 ging es bei uns auch ums Essen. [Hier klicken](#), um mehr darüber zu erfahren.

Dieser Artikel wurde am 19.12.2015 veröffentlicht.