

17. Dezember 2015 – Jetzt

Was vereinfacht und was erschwert mein Leben? Diese Frage beschäftigt mich, wie ich gestern beschrieben habe. Täglich stelle ich mir diese Frage und täglich bekomme ich darauf auch eine Antwort. Nur ist diese Antwort nicht immer gleich. Auch die Antworten auf die Frage: „Was will ich JETZT in meinem Leben leben?“, variiert. Ich meine damit wirklich JETZT und nicht, was möchte ich wieder aus meiner Vergangenheit aufleben lassen oder was möchte ich in der Zukunft leben? Dies sind zwar Fragen, die ich mir auch immer wieder stelle. Jedoch sind es Fragen, die mir oft das Leben erschweren. Zu fühlen, dass mein JETZT perfekt ist, erleichtert mein Leben. Ich habe es so gewählt mein JETZT und wenn ich es jetzt annehmen kann, ist es voller Leichtigkeit.

Ein Mittagessen erlebe ich heute alleine. Es ist wunderbar. Ich genieße das Allein-Sein. Eine Stunde allein. Meine Kinder essen bei Freunden, mein Mann ist unterwegs und ich habe keine Tageskinder zum Mittagessen, weil die Küche noch im Chaos ist. Ich koche mir Spaghetti mit allem, was ich darin mag – nur für mich! Es ist ein Genuss, dieses Jetzt. Ich habe mich lange danach gesehnt. Es wäre jedoch kein Genuss mehr, wenn ich es täglich hätte. Es wäre auch kein Genuss, wenn meine Kinder sich nicht auf das Mittagessen bei Freunden gefreut hätten. Nur einen Teller abzuwaschen und eine Pfanne zu reinigen, wow, schön!



Ich genieße das JETZT alleine mit meinem Lieblingsessen im neu eingerichteten und geputzten Wintergarten bei T-Shirt-Wetter mit einem schnurrenden Kater an meiner Seite.

Jetzt ist das Haus wieder voll. Spielsachen türmen sich, die Kinder singen laut zur Musik, die ich nicht zu meiner Lieblingsmusik zähle und Handwerker arbeiten mit Bohrmaschinen. Es ist mein JETZT. Es ist genauso wunderbar, wie das JETZT von heute Mittag. Ob ich das JETZT immer genieße? Nein, das gelingt mir nicht. Das ist auch gut so. Das ist mein lebendiges Leben.

[Hier](#) klicken und erfahren, was wir vor einem Jahr am 17. Dezember genossen.

Dieser Artikel wurde am 17.12.2015 veröffentlicht.

16. Dezember 2015 – Energie von Gegenständen

Seit einiger Zeit verändert sich mein Leben hauptsächlich bedingt durch die Wechseljahre. Wenn sich bei mir im Innern etwas verändert, fällt mir diese Veränderung auch im Aussen auf. Meistens stosse ich bei Veränderungen auf Widerstand. Dieser Widerstand mag ich ganz gerne, denn ich weiss, dass er mit mir zu tun hat und mir hilft, mich zu entwickeln.

Seit nun etwa 1 1/2 Jahren befasse ich mich intensiv mit der Frage: „Was erschwert und was vereinfacht mein Leben?“ Diese Frage begleitet mich täglich in den verschiedensten Bereichen meines Lebens. Ich miste (fast) jeden Tag seither aus. Es ist für mich befreiend, mich von Sachen zu trennen, die mir mein Leben erschweren. Immer wieder lese ich seither auch Berichte zum Thema Minimalismus. Ja und da merke ich Widerstand in mir. Was kann ich für mich nicht akzeptieren und nicht verstehen? Möchte ich tief in meinem Herzen diesen Minimalismus (z.B. mit 300 Dingen zu leben) in meinem Leben haben und erreiche ich es einfach nicht? Möchte ich minimalistisch leben? Es entspräche jedenfalls meinem Weltbild. Wackelt da mein Weltbild? Was möchte ich leben? Weniger Dinge vereinfachen das Leben. Was aber heisst vereinfachen? Heisst weniger Arbeit auch gleichzeitig einfacheres Leben? Habe ich ein schwereres Leben?

Heute erhielt ich Antworten auf meine Fragen. Es ent-wickelt sich für mich. Gewisse materielle Dinge sagen mir gar nichts, egal wie teuer oder aktuell sie sind. Kein noch so grosser und teurer Diamant könnte meinen Goldring ersetzen, den mein Mann für mich zu unserem Bund der Liebe für mich anfertigte. Auf die Frage: „Brauche ich denn diesen Goldring wirklich?“, kann ich ein klares Nein sagen. Nein, ich brauche ihn nicht

wirklich. Aber ich habe eine Bindung zu ihm. Er ist mir viel Wert. Er ist voller Energie für mich, denn er besteht aus „Goldvreneli“ von meinen Grosseltern und mit ihm schwingt auch das Erlebnis mit meinem Mann in der Goldschmiede. Ihn zu haben bereichert, erleichtert mein Leben. Ich habe eine Beziehung zu diesem Ring und zu anderen materiellen Dingen.

Heute wird ein Teil unserer Küche neu. Wir trennten uns von unserem 26-jährigen Kühlschrank, weil er „alles“ vereiste und von unserem 26-jährigen Backofen, den nur noch ich einschalten konnte. Wir schafften uns neue Geräte an. Die Seite mit den Küchengeräten ersetzten wir auch mit neuen Schränken. Es fiel mir nicht einfach, mich von den „alten“ Küchengeräten zu trennen. Sie dienten mir viele Jahre lang. Ich habe eine Beziehung zu ihnen. Als ich unseren VW-Bus, mit dem ich Autofahren gelernt hatte, schweren Herzens verkaufte, weil ich ihn nicht mehr brauchte, weinte ich. Für mich haben Gegenstände eigene Energien und somit einen Wert. Ich brauche das alte Geschirr meiner Urgrosseltern nicht wirklich und als die Kinder noch klein waren, blieben sie viele Jahre ungenützt. Dennoch geniesse ich sie. Sie haben ihre eigene Geschichte und ihre besondere Energie. Auch brauche ich nicht wirklich 20 Gläser oder 20 Teller. Aber wenn ich ein Fest organisiere, bin ich froh, meinen Gästen keine Pappteller anzubieten. Ich geniesse den Raum, den ich habe, die Möbel, die mich umgeben und die vielen Gegenstände, die eine Vergangenheit haben. Sie erschweren mein Leben nicht.

Wenn ich ausmiste, stelle ich mir nun die Frage: „Welche Geschichte hat dieser Gegenstände? Verbinde ich damit Genuss? Erleichtert mir das Weggeben des Gegenstandes mein Leben, auch wenn es mir schwer fällt, ihn wegzugeben?“

Der Widerstand hat sich aufgelöst. Entleeren, reinigen – beim Ausbau der Küche kam viel Staub zu Tage – , Wert und Nützlichkeit überprüfen, nachhaltig entsorgen und neu gestalten – Ja – das ist mein Weg, der mir heute mit dem Küchenumbau bewusst wurde. Es passt in mein Weltbild. Ich

glaube, dass ich eine materielle Welt ausgewählt habe, um Materie zu erfahren. □ Die leere Küche nimmt zur Zeit wieder Fülle an.

Da uns Nachhaltigkeit wichtig ist, verwenden wir die Kästen aus der Küche in unserem Haus an einer anderen Stelle. Die übrigen Sachen (Scharniere, ...) werden wieder verwendet und die Geräte, die nicht mehr funktionieren, recycelt.



Noch einmal backte uns unser Backofen Pizza. Wir bedankten uns bei unseren alten Geräten.



Am Morgen wurde zügig ausgebaut. Es gab eine Menge Platz. Leer lassen? Nein, es wurde mir klar, dass Minimalismus für mich nur bedingt in Frage kommt.



Vorfreudig füllte ich bereits in Gedanken die neuen Kästen mit den Gegenständen, die mir „wertvoll“ sind.

[Hier](#) klicken, um eine Bastelidee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 16.12.2015 veröffentlicht.

15. Dezember 2015 – Reinigung

15.12.15 ist ein Datum, welches mir gefällt. Symmetrien berühren mich. Was ich in mir spüre, erkenne ich im Aussen oder was ich im Aussen wahrnehme, fühle ich in meinem Inneren. Heute entdeckte ich eine Symmetrie in meinem Leben, die mir eben erst bewusst wurde. Die Adventszeit vergleiche ich gerne mit den letzten Tagen einer Schwangerschaft. Die Wintersonnwende ist für mich wie eine Geburt. Die Zeit bis ins neue Jahr schwingt für mich wie die Wochenbettzeit. Die letzte Zeit bis zur Geburt meiner Kinder war jeweils geprägt von Reinigungen jeglicher Art und dem Loslassen von Verbrauchtem. Beide Geburten waren für mich je ein eigenes Wunder. Die Wochenbettzeit bei beiden Kindern genoss ich, obwohl sie nicht nur leicht waren. Mit dem Wochenbett begann jedes Mal eine neue Zeit für mich. Zum ersten Mal erkenne ich, das ich in einem Haus lebe, welches mir mein Geburtsbild spiegelt.

Die Längsfront unseres Hauses ist gegen Süden gerichtet. Die Sonne erhellt deshalb den ganzen Tag bei uns die „bewohnten“ Zimmer. Ab der Herbst-Tag-und-Nachtgleiche im September hat die Sonne eine Neigung bei uns, so dass sie direkt in die Zimmer scheint. Durch die direkte Sonneneinstrahlung erkennen wir den Schmutz an den Fenstern und Spinnweben werden beleuchtet. Dies ist oft der Auslöser, vor allem für meinen Mann, mit einem Hausputz zu beginnen. Fenster werden geputzt, Spinnweben und Staub werden weggewischt und der Wintergarten wird gereinigt. Mein Mann beschenkt mich seit einigen Jahren nicht mit physischen Dingen. Er reinigt dafür Sofa, Teppiche

und unseren Esstisch aus Holz ölt er zusätzlich nach dem Reinigen. Auch die Zimmer werden gründlich abgestaubt und aufgeräumt. „Sauber“ starten wir ins Neue Jahr. Dies ist bei uns in unserem Haus physisch zu erkennen. Wir reinigen jedoch auch energetisch in der für mich magischen Zeit. Alte Energien, die wir nicht mehr brauchen, werden umgewandelt, „geputzt“. Ein ganz eigenes Ritual habe ich über den Jahreswechsel erfunden. Ich nenne es Steinritual. Bei uns findet deshalb kein Frühlings- sondern ein Herbstputz statt auf allen Ebenen im Innen und im Aussen.



Ich freue mich jeweils über die Putzgeschenke von meinem Mann.



Unser Esstisch ist naturbelassen. Wenn er geölt wird, strahlt er. Das schenkt meinem Mann und mir ein Lächeln und somit positive Energie.

Letztes Jahr am 15. Dezember ging es mir ebenfalls um Energien. [Hier](#) klicken, um mehr darüber zu erfahren.

Dieser Artikel wurde am 15.12.2015 veröffentlicht.

14. Dezember 2015 – Apero

Ich mag und möchte keine Süßigkeiten. Meine Kinder jedoch schon. Im Alltag gibt es zwar ab und zu Süßigkeiten. Jedoch ist dies nicht täglich. Im Advent feiern wir jeden Tag und es gibt auch jeden Tag etwas Süßes wie Schokolade. Es ist mir wichtig, dass meine Kinder genügend Früchte und Gemüse essen. Zum Znüni gibt es Gemüse, zum Zvieri Früchte, vor den Mittag- und dem Abendessen einen Apero mit Gemüse und einmal am Tag einen Salat. Auch unsere Haupt-Mahlzeiten beinhalten mindestens ein Gemüse.

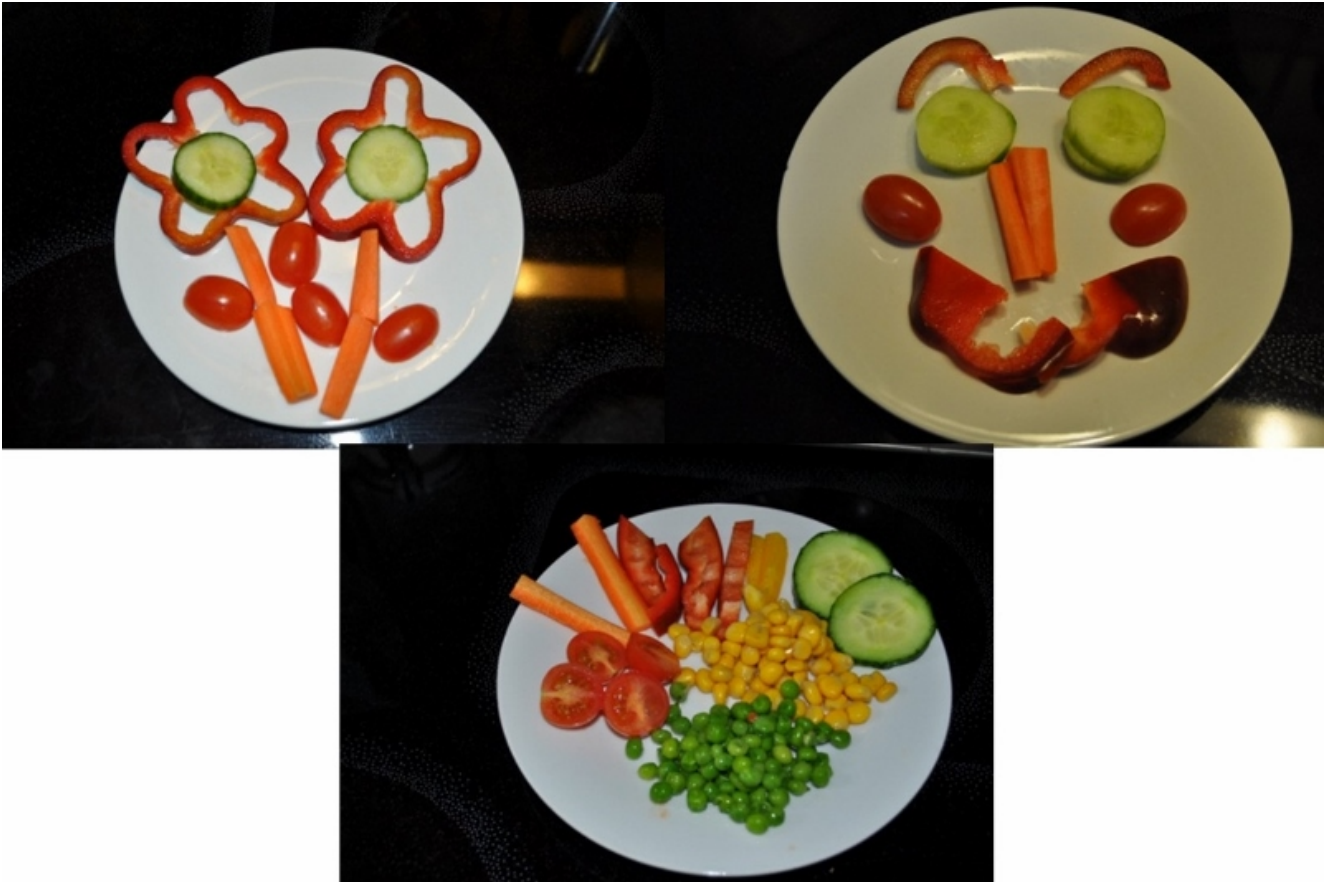
Jeweils vor dem Mittag- und dem Abendessen serviere ich meinen Kindern einen Apero. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sie vor den Mahlzeiten viel vitaminreiche Rohkost essen. Wenn ich das Gemüse gleichzeitig zur Hauptmahlzeit anbiete, nehmen sie viel weniger davon. Selbst mein Sohn, der ein Rohkostliebhaber ist, nimmt eine deutlich kleinere Portion, wenn alles gemeinsam auf dem Tisch steht. Beim Essen des Aperos dürfen meine Kinder eine Geschichte am Fernseher anschauen. Ich bin der Überzeugung, dass Fernsehschauen nicht nur negativ ist. Es kommt wie bei Allem auf die Dosis und die Wahl an. So dürfen meine Kinder eine Geschichten, die ich auf Video habe, am Fernseher schauen. Zudem kann ich in Ruhe fertig kochen.

Freude haben meine Kinder, wenn ich ihnen das Gemüse «bildlich», z.B. als Blume oder Gesicht serviere. Dabei kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen. Wenn ich vom Vortag noch gekochtes Gemüse (z.B. Erbsen, Broccoli, Blumenkohl) übrig habe, richte ich dies kalt auf dem Teller an. Im Winter sieht der Teller auch etwas anders aus als im Sommer. Wir essen möglichst saisonal. Besonders schmeckt uns das Gemüse aus unserem eigenen Garten. Meine Kinder mögen: Karotten, Gurken, Peperoni, Tomaten, Kohlrabi, Radieschen, Mais, Blumenkohl (roh oder gekocht), Erbsen (roh oder gekocht), Broccoli (gekocht), geraspelter Sellerie, Sprossen (z.B. Kresse, die man auch selber ziehen kann), Spargeln,

eingelegtes Gemüse wie Essiggurken oder Tomaten, Oliven
Gelegentlich gestalten meine Kinder ihren Aperoteller selber.



Herbstteller: Essiggurken, Mais aus dem Glas, Karotten,
Oliven, Broccoli und Erbsen (waren gefroren und vom Vortag)



Sommerteller mit saisonalem und regionalem Gemüse

Gestern schaute sich meine Tochter Fotoalben aus meiner Kindheit an. Was dies mit dem 14. Dezember vom letzten Jahr zu tun hat, ist [hier](#) zu erfahren.

Hast du das heutige [Adventstor](#) von Marys Freie Bildung schon geöffnet?

Dieser Artikel wurde am 14.12.2015 veröffentlicht.

13. Dezember 2015 – Engel – 3. Advent

Ob es Engel gibt oder nicht, kann jede Person sicherlich für sich selber entscheiden. Ich glaube an Engel. Ob ich sie Engel, feinstoffliche Energie oder Intuition nenne, spielt mir inzwischen keine Rolle mehr. Ich liebe die Geschichten und Erzählungen von Engeln, ziehe manchmal Engelskarten und rede mit Engeln. Mein Schutzengel ist mir bewusst. Den Satz: „Oh, da hast du aber einen guten Schutzengel gehabt!“, habe ich auch von Menschen gehört, die nicht an Engel glauben. Das Buch von [Lorna Byrne](#) beschreibt, wie sie mit Engeln spricht.

Heute bastelten wir Engel. Mehr möchten wir hier jedoch nicht verraten. Wenn man im Internet *Engel basteln* eingibt, erhält man viele schöne Ideen. Hier noch einige Beispiele von uns.



Für den Weihnachtsmarkt in der Schule meiner Kinder bastelte meine Tochter diesen Engel.



Unsere Engel schmücken unser Weihnachtsfenster.



Vor einem Jahr gestaltete mein Sohn diesen Engel. Er stattete ihn mit einer Harfe aus, weil dies mein Lieblingsinstrument ist.

2013 gestaltete mein Sohn in der Schule verschiedene Engel. Dazu möchte ich noch eine Geschichte zum Schmunzeln erzählen:

Mein Sohn bastelte in der Schule einen Engel. Die Kinder

erhielten die Aufgabe einen Hintergrund für diesen zu malen. So begann er munter mit blauer Farbe zu arbeiten. Als ihn ein Kind fragte, was er denn mache, meinte er: „Ich male den Hintergrund!“ Er war dabei die Unterseite, die Standfläche seines Engels blau einzufärben. Für ihn war es logisch, dass Hintergrund die Zusammenfassung von Hinterseite und Untergrund ist.

3. Advent

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

Advent, Advent die dritte Kerze brennt.

Advent, Advent die dritte Kerze für den **Süden**, den **Sommer** und das Element **Feuer** brennt.

Advent, Advent die dritte Kerze brennt.

Advent, Advent die dritte Kerze dieses Jahr für **Gesundheit** brennt.

[Hier](#) klicken, um unser letztjähriges Erlebnis am 13. Dezember zu erfahren.

Hast du das heutige [Adventstor](#) von Marys Freie Bildung schon geöffnet?

Dieser Artikel wurde am 13.12.2015 veröffentlicht.