

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.

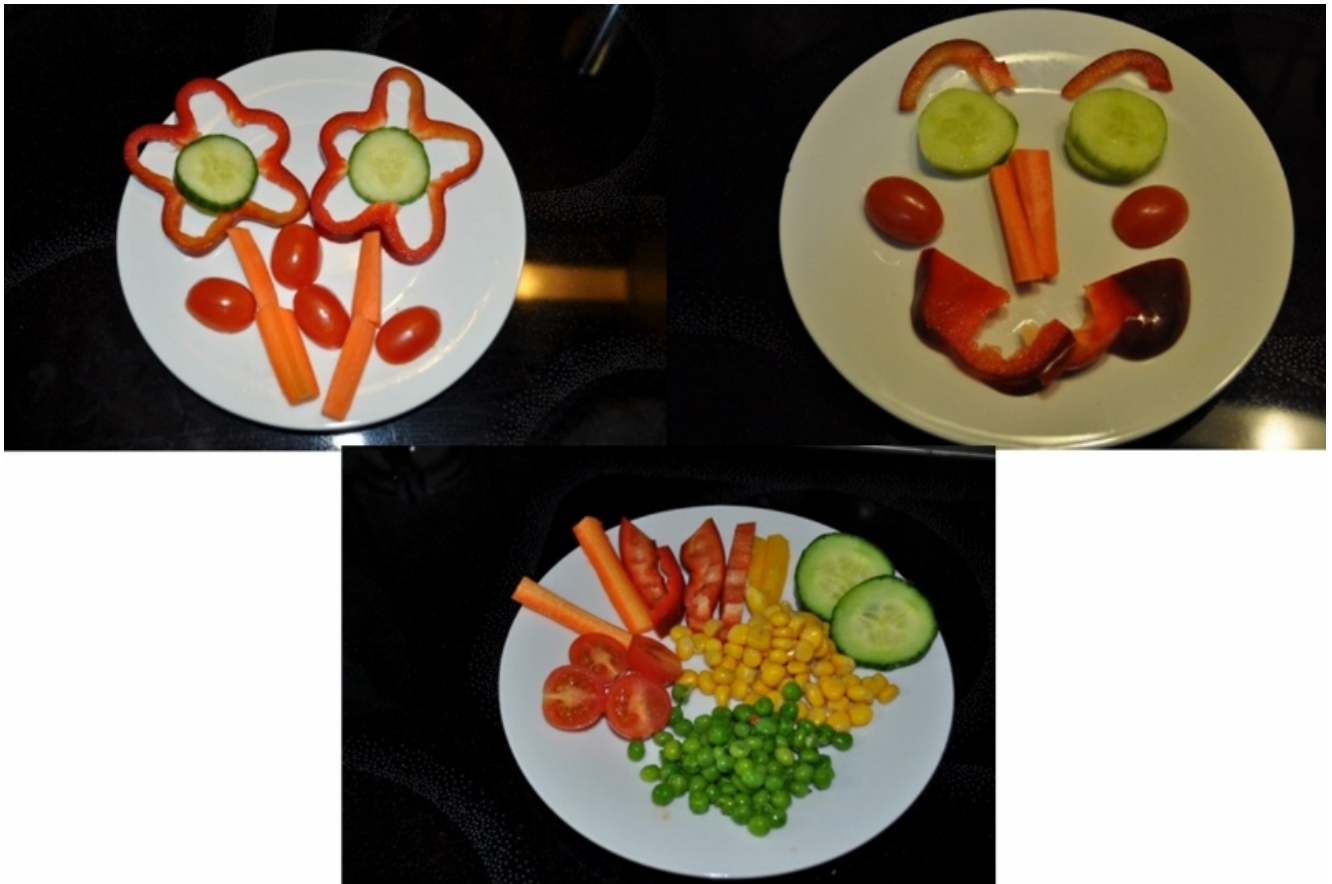
Jeweils vor dem Mittag- und dem Abendessen serviere ich meinen Kindern einen Apero. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sie vor den Mahlzeiten viel vitaminreiche Rohkost essen. Wenn ich das Gemüse gleichzeitig zur Hauptmahlzeit anbiete, nehmen sie viel weniger davon. Selbst mein Sohn, der ein Rohkostliebhaber 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.

12. Dezember 2015 – Wünsche und Pläne zwischen Neumond und Sternschnuppenregen

Am 11. Dezember 2015 war der letzte Neumond des Jahres. Der Neumond schenkt mir viel Kraft. Ich überlege mir, was Neues in mein Leben eintreten möchte. Normalerweise schreibe ich mir am Tag des Neumondes auf, welche Pläne, Wünsche oder Erneuerungsideen ich habe. Gestern jedoch fehlte es mir dazu an der Zeit. Deshalb hole ich dies heute nach. Die Energie des Neumondes spüre ich jeweils drei Tage vor und drei Tage nach dem Neumond. Die Sorge zu spät zu sein oder etwas verpasst zu haben, habe ich abgelegt. Es kommt alles zur rechten Zeit zu mir. Davon bin ich überzeugt. So stehen wir heute zwischen dem Neumond vom 11. Dezember und der Nacht des [Sternschnuppen-Maximum](#) der Geminiden am 13. Dezember. Dies ist für mich der ideale Termin, um neue Pläne zu schmieden. Heute Nacht besteht die Möglichkeit, dass ich mir dies mit den Sternschnuppen-Wünschen verstärken kann. Auch wenn der Himmel bedeckt sein wird, weiss ich, dass es Sternschnuppen gibt. Meine Wunsch- und Verwirklichungsliste von heute besteht aus drei Teilen. Die Wunschliste erstelle ich für mich. Wir haben auch eine Familienwunschliste. Diese erstellen wir gemeinsam.

1) Kurzzeit Wunsch oder Plan: Diesen Wunsch oder Plan möchte ich gerne bis zum Vollmond (25.12.2015) erfüllt oder in die Tat umgesetzt haben.

- Beispiel Wunsch: Ich wünsche mir ein friedliches Fest mit meiner „Schwieger“-Familie, eine kraftvolle Wintersonnwende am 22.12.2015 und einen lichtvollen Heiligen Abend erleben zu dürfen.
- Beispiel Plan: Ich habe bis zum 25.12.2015 meinen Schreibtisch aufgeräumt und die Fotos 2015 sortiert und an die Tageskinder abgegeben.

2) Wunsch oder Plan fürs 2016: Diesen Wunsch oder Plan möchte ich gerne bis Ende 2016 erfüllt oder in die Tat umgesetzt haben.

- Beispiel Wunsch: Ich wünsche mir, dass sich für mich neue berufliche Türen öffnen.
- Beispiel Plan: Ich habe eine Lösung und deren Umsetzung für unsere Fensterläden am Haus gefunden.

3) Langzeit Wunsch oder Plan: Diesen Wunsch oder Plan möchte ich zum geeigneten Zeitpunkt erfüllt oder in die Tat umgesetzt haben.

- Beispiel Wunsch: Ich wünsche mir, eine Mitternachtssonne erleben zu können.
- Beispiel Plan: Ich organisiere eine längere Reise (min. 6 Wochen) mit meiner Familie.

Damit sich meine Wünsche und Pläne verwirklichen und umsetzen, braucht es einerseits Geduld und Vertrauen und andererseits Aktion und Initiative. Gerne gebe ich hier einige Beispiele. Vor knapp 12 Jahren zogen wir in unser jetziges Haus ein. Viele Wünsche und Veränderungspläne realisierten sich.

Einen Plan fürs 2015 setzten wir in die Tat um. Das Kinderzimmer nahm altersgerechte Gestalt an.



Ausmisten, abstauben, weggeben, umbauen, anschaffen, einrichten und dekorieren hiess es 2015. Wir konnten unser grosses Kinderzimmerprojekt 2015 in die Tat umsetzen.

Unerwarteter Weise erfüllt sich ein langzeit Wunsch von mir bis Ende Jahr auch. Ich liebe Feuer und seit ich Kind bin wünsche ich mir in einem Haus zu leben, in dem man offenes Feuer machen kann. Der Wunsch erfüllt sich jetzt. Im Wintergarten wird zur Zeit bei uns ein Schwedenofen eingebaut!



Der Wunsch erfüllte sich so unerwartet, dass ich es noch kaum glaube.

[Hier](#) klicken, um eine Bastelanleitung passend zur Sternschnuppen-Nacht zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 12.12.2015 veröffentlicht.

11. Dezember 2015 – Nusszeit

Im Herbst sammeln wir auf unseren Ausflügen und Spaziergängen Nüsse. Besonders gerne mag ich [Haselnüsse](#). Mein Mann liebt Buchennüsse. Walnüsse bekommen wir vom Nussbaum meiner Schwiegermutter. Erdnüsse gehören für uns zum „Samichlaus“. Wir bekommen sie oft geschenkt. Auf unserem Tisch steht in der Adventszeit eine Schale mit den Nüssen. Die Kinder können sich zum „Zvieri“ selber bedienen und die Nüsse auch selber knacken.

Mit den Erdnüssen spielen wir oft „In welcher Hand hat sich der Samichlaus versteckt?“. Der Keimling der Erdnuss sieht nämlich einem „Samichlaus-Kopf“ ähnlich. Ich öffne eine Nuss. Eine Hälfte halte ich in der rechten Hand. Die zweite Hälfte halte ich in der linken Hand. Ich stelle die Frage: „In welcher Hand hat sich der Samichlaus versteckt?“ Diese öffne ich und wenn der „Samichlaus“ drin ist, darf das Kind ihn essen und ist an der Reihe mit dem Verstecken. Wenn es nicht der „Samichlaus“ ist, bin ich nochmals dran. Ich erkläre den Kindern, dass dies der Keimling ist.



In der linken Hälfte befindet sich der „Samichlaus“.

Nüsse mag ich gerne zu Herbst-Salaten wie Nüsslisalat und Chicorée-Salat. Dazu röste ich die Nüsse kurz in der Pfanne mit etwas Nussöl an. Mit unserem „[Kräuter-Mix](#)“ würze ich die Nüsse. Manchmal presse ich eine Knoblauchzehe dazu. Warm auf dem Salat schmeckt es uns am besten.



Auf dem Salat sind geröstete Erdnüsse und Walnüsse. Eigene Karotten und nachgereifte Tomaten gibt es bis Ende Jahr im Salat.

[Hier](#) klicken, um eine Bastelanleitung für ein Memory zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 11.12.2015 veröffentlicht.

10. Dezember 2015 – Nebel

Der Herbst neigt sich dem Ende zu, denn am 22. Dezember 2015 ist Wintersonnwende. Ich blicke auf einen warmen, sonnigen und trockenen Herbst zurück. Nebel hatte es sehr wenig. Obwohl ich die Sonnenstrahlen immer genieße, mag ich im Herbst ab und zu die Nebeltage. Den Nebel auf dem Gesicht zu spüren, fühlt sich erfrischend an. Die langen Haare von meiner Tochter und mir bilden Locken. Nebel schenkt mir Geborgenheit und hilft mir, mich auf mich selber zu konzentrieren.

Ich erhielt kürzlich ein Singbuch mit „Schwizer Chinderlieder“. Es erstaunt mich, dass ich darin fast jedes Lied kenne. Im Buch ist das Lied s'Näbeltuch. Das Lied gefällt mir sehr. Heute passt es wundervoll zum Wetter bei uns.

S Näbeltuech

S Nä-bel-tuech liit uf de Strass, macht eim d Haar und d Bag-ge nass,
Nä-bel, wo isch öi-ses Hus, säg mers, i chumm nüm-me drus.

Wo isch au de Wald hi cho, Näbel, hesch en du öis gno?
Gang, du graue Näbelmaa, tuen is d Sunne füre laa!

Melancholische Lieder gefallen mir.

Wir gestalten jeweils zu den Liedern Bewegungen. Hier gerne unsere Bewegungen zum Lied:

- S Näbeltuech liit uf de Strass, → *Wellenbewegungen mit den Händen*
- macht eim d Haar und d Bagge nass, → *Haare und Wangen berühren*
- Näbel, wo isch öises Hus, → *mit den Händen ein Dach über dem Kopf halten*
- säg mers, i chumm nümme drus. → *Schultern nach oben ziehen*
- Wo isch au de Wald hi cho, → *Hand wie einen Sonnenschutz (Dach) über den Augen halten*

- Näbel, hesch en du ois gno? → *Mit den Händen eine packende und nehmende Geste machen*
- Gan, du graue Näbelmaa, → *Mit den Armen eine vertreibende Geste machen*
- tuen ois d Sunne füre laa! → *mit den Fingern vom Herzen aus nach Aussen strahlen*



Nebelstimmung mit Rauhreif am 10.12.2015.

[Hier](#) klicken, um letztjährige Wohlfühlideen zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 10.12.2015 veröffentlicht.