

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 schweres 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.



Vorfroendig 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.

7. Dezember 2015 – Jahresfäden

Wie ich es denn schaffe, all dies in der stressigen Weihnachtszeit zu tun, werde ich ab und zu gefragt. Für mich ist diese Zeit nicht stressig. Jedoch ist sie in allen Bereichen immer intensiv und herausfordernd. Sie ist für mich deswegen nicht weniger magisch. Wahrscheinlich bedeutet sie mir deshalb viel, weil ich erfahren habe, dass in diese Zeit viel an die Oberfläche möchte. Nochmals nehme ich meine gesponnenen diesjährigen Fäden in die Hand. Dabei entdecke ich immer auch Fäden, die sich ineinander verwickelt haben. Diese zu lösen ist nicht einfach. Es braucht von mir Aufmerksamkeit und den Willen sie zu lösen. Mich befreit das Loslösen von verwickelten Fäden sehr. Ich mag es, wenn mir für das nächste Jahresgewebe freie Fäden zur Verfügung stehen. Ich entwickle mich dabei.

Ich wünsche allen, die sich entscheiden, ihre Lebensfäden zu entwirren, Geduld.

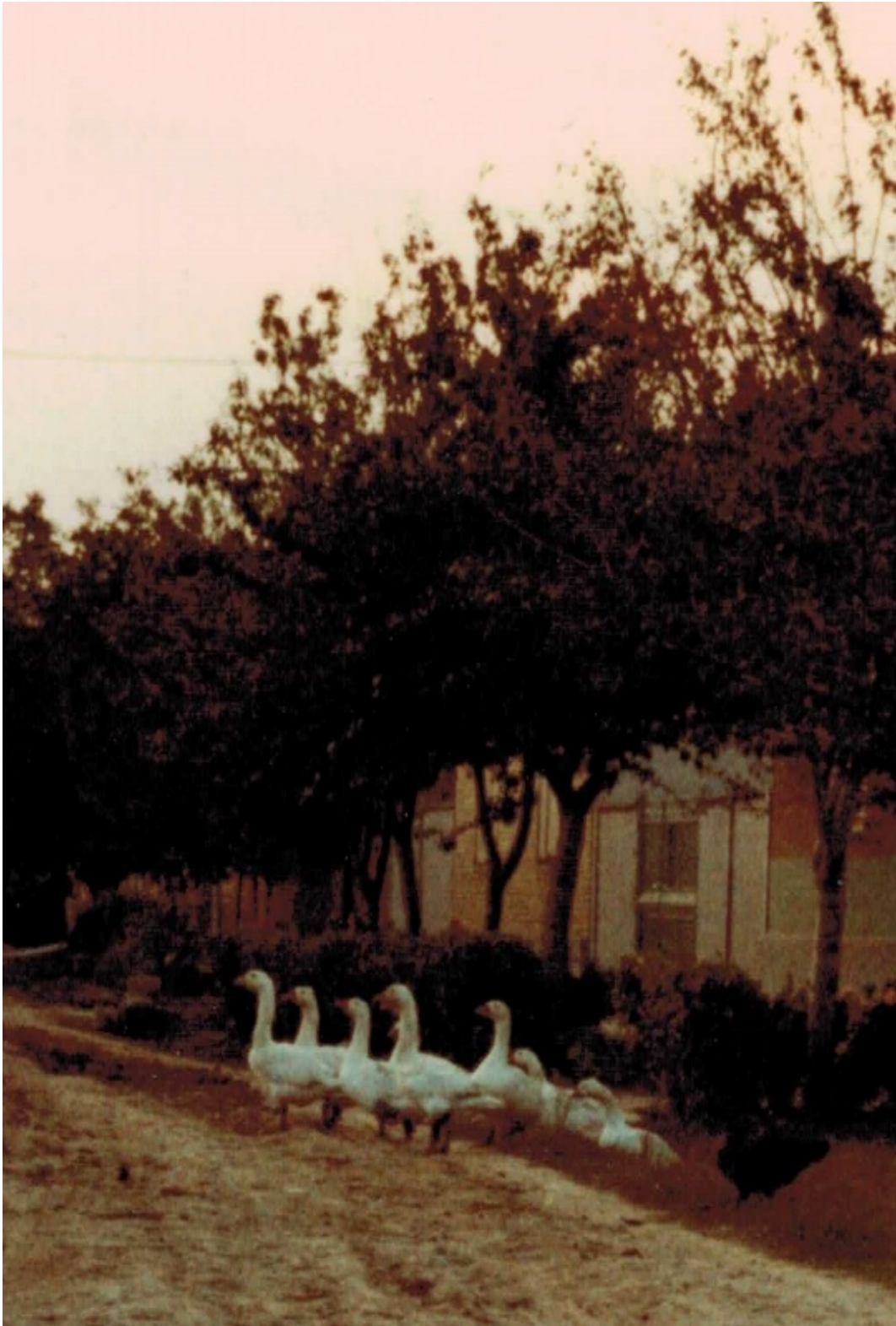
[Hier](#) klicken, um einen Wahrnehmungsimpuls vom 7. Dezember 2014 zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 07.12.2015 veröffentlicht.

Warum ich esse, was ich esse oder warum ich bin, wie ich bin

Meine Mutter wurde als Serbin geboren. Sie lernte meinen Vater in der Schweiz kennen und lieben. Ich wurde in der Schweiz geboren und wuchs in der Schweiz auf. In den Sommerferien erlebte ich viele wundervolle Wochen in Serbien bei meinem Grossvater und meiner grossen Verwandtschaft in einem kleinen Bauerndorf. Auf dem Hof von meinen Verwandten lebten Hühner, Gänse. Schweine, Hunde und Pferde. Sie lebten frei auf dem Hof und halfen bei der Feldarbeit. Traktoren gab es nur wenige im Dorf. Nur wenige besaßen auch eine Kuh. Wenn sie kalbete, trank das Kalb die Milch und gleichzeitig gab es auch etwas Milch für die Menschen. Als Kinder suchten wir gerne nach Eiern, die nicht einfach zu finden waren, denn die Hühner nisteten überall auf dem Hof. Die Hühner lebten solange bis sie eines natürlichen Todes starben, denn sie dienten als Eierlieferanten und Insektenfresser oder sie wurden von meinem Grossvater erwischt und getötet. Danach wurde das ganze Huhn von den Krallen bis zum Gehirn gegessen und die Federn verwendet. Meinen Grossvater sehe ich noch immer vor mir, wie er an einem Hühnerfuss, welcher mehrere Stunden in einer Suppe kochte, nagt. Auch wenn ein Schwein geschlachtet wurde, auf dem Hof, wurde das ganze Tier gegessen. Fleisch gab es dennoch selten und wenn ein Tier geschlachtet wurde, ernährte es eine Grossfamilie. Damals stimmte es für mich, Fleisch zu essen, obwohl ich schon als Kind mir die Frage stellte, weshalb gewisse Tiere gegessen werden und andere nicht. Trotzdem sah ich die Nutztierhaltung in einem noch naturnahen Kreislauf. Es war auch damals in Serbien nicht alles tierfreundlich und auch nicht umweltfreundlich. Nach der Ernte wurden zum Beispiel Brände entfacht, um den Boden fruchtbar zu halten. An den Geruch von verbrannter Erde kann ich mich noch immer erinnern.

Auch das Gekreische von Ferkeln, die ohne Narkose kastriert wurden, brannte sich in mein Gedächtnis. Ich brach damals in Tränen aus, weil mich ihr leidvolles Geschrei tief berührte. Damals wusste ich noch gar nicht, was ihnen angetan wurde. Ich spürte jedoch auch die echte Fürsorge der Bauern für ihre Tiere. Die meisten meiner Verwandten waren Selbstversorger. Das beeindruckte mich schon als Kind und ich denke, dass damals der Same für meinen jetzigen Gartenanbau (Permakultur, Mischkultur, Biokultur) gelegt wurde.



Immer wieder kreuzten Tiere die Wege. Gänse lebten wie die Hühner auf den Höfen frei.



Unten links sind Hühner zu sehen.



Die Pferde waren für die Bauern wichtig. Sie hielten sie gut, denn sie halfen bei der Arbeit.



Auf ein starkes Pferd zu sitzen war für mich ein Traum (hinterstes Mädchen). Jedoch die Wolldecke juckte!

Umbruchzeit

1992 starb meine Mutter. Dieses noch heute für mich unbeschreiblich schmerzhaftes Ereignis, begann mich und meine Welt zu verändern. Mit meinen damals 21 Jahren setzte ich mich mit Geburt und Tod und dem Leben dazwischen auseinander. Ich erkannte immer mehr die Rhythmen und Kreisläufe des Lebens. Ich las das Buch „Wahre Kraft kommt von Innen“ von Louise L.

Hay. Ihre Ansichten, beispielsweise die Ereignisse in positive Schwingungen zu bringen, prägen noch immer meine Weltanschauung.

1996 besuchte ich, nach der Trennung von einem Mann, der viele Jahre an meiner Seite ging, ein Seminar in Italien. Ich lernte dort mich ein grosses Stück mehr lieben, liebe Menschen und fleischlose, variantenreiche, mir unbekannte und mir wohlschmeckende Mahlzeiten kennen.



Gemüsesorten gab es in einer Form, die ich nicht kannte.



Ich lernte vegane Salatsaucen zuzubereiten.

Ich realisierte kurze Zeit später, dass ich weder fähig bin, ein Tier zu töten, noch das ganze Tier zu essen. Ich fand es feige, das Töten jemand anderem zu überlassen und zudem nur die „edelsten“ Teile eines Tieres zu essen. Mein Entschluss deshalb kein Fleisch mehr zu essen, setzte ich in die Tat um. Eine neue kulinarische Welt tat sich mir auf. Vor allem die italienische Küche sagte mir zu. Es tat mir gut, lustvoll zu essen und dennoch kein Tier mehr direkt zu töten. Damals dachte ich noch, dass Eier und Milchprodukte keine Tiere töten. Ich hatte das Bild aus meiner Kindheit noch in Erinnerung.

In der Ausbildung zur Lehrerin belegte ich ein Modul zum Thema Ergänzungsstoffe (E-Stoffe) in Lebensmitteln. Für mich war dieser Kurs ein Aha-Erlebnis. Ich begann mich für die Zusammensetzung von Lebensmitteln zu interessieren. Ich lernte darauf zu achten, was ich ass und welche Nahrung wie auf mich wirkte. Türen öffneten sich mir und mir wurde immer bewusster, welche Folgen Nutztierhaltung auf die Umwelt hat. Mein

jetziger Mann eröffnete mir die Welt von BIO. Biologisch heisst für mich nachhaltig und umweltfreundlich. Ich für mich kam zum Schluss, dass ich mich nach Möglichkeit von naturbelassenen Nahrungsmitteln, die nachhaltig, umweltfreundlich und möglichst saisonal und regional erzeugt werden, ernähren möchte. Dies tue ich nun auch schon seit vielen Jahren. Inzwischen ist mir klar, dass auch Milchprodukte und Eier unglaubliches Tierleid auslösen.

Ich

Meine Erfahrungen sind die Grundlage, die Erde, die Lebewesen und die Natur zu achten. Zu den Geschöpfen der Erde gehöre auch ich. Da für mich Käse ein Genussmittel ist und ich mich selber achten gelernt habe, esse ich ab und zu Käse mit viel Genuss, Dankbarkeit und ohne schlechtes Gewissen. Für mich ist das stimmig. Bei genauem Betrachten esse ich auch nichtveganes Gemüse. Ich kenne ehrlich gesagt nur einen Biobauernhof, der komplett vegan wirtschaftet und zum Beispiel ausschliesslich veganen Dünger benützt. Deshalb bevorzuge ich Demeterprodukte. Die [Demeterbauernhöfe](#) setzen sich zur Grundlage in einem Kreislauf zu wirtschaften. Ich finde meine Art zu leben vegan. Vegan heisst für mich, Achtung vor dem irdischen Sein.

Die Natur ist meine Religion, die Liebe mein Glaube und die Erde mein Tempel. (Ein ähnliches Zitat habe ich kürzlich gelesen und ist mir so in Erinnerung geblieben.)

Dieser Artikel wurde am 04.11.2015 veröffentlicht.

Gedanken zum (Spät-)Sommer

Das Element Wasser fasziniert mich, obwohl ich nicht die geborene Wasserratte bin, jedoch im Sternzeichen Fisch geboren wurde. Diesen Sommer, der sehr heiss war, genoss ich das viele kühle Wasser und war dankbar, dass es uns in der Schweiz in grossen Mengen zur Verfügung steht. Die Jahreszeiten verbinde ich mit allen Elementen. Am einfachsten jedoch fällte es mir ein Bild für jede Jahreszeit mit dem Element Wasser zu finden. Ich sehe mich dabei im Wasser. Ich lerne dabei, mich im Strom langsam oder schnell treiben zu lassen, mich auch einmal an einem Ast festzuhalten und das ganze Fliessen zu spüren, gegen den Strom zu schwimmen, durch Wirbel hindurch zu tauchen und auch einige Wasserfälle hinunter zu sausen, um dann die Schönheit und die gewaltige Kraft des Wasserfalls zu bestaunen. Den Sommer verbinde ich seit langer Zeit mit der Energie eines Wasserfalls. Wenn ich mich im Strom eines Wasserfalls fühle, geht es schnell, so schnell, dass ich die Ereignisse um mich herum gar nicht richtig einordnen kann. Es ist nicht möglich im Wasserfall anzuhalten und schon gar nicht umzudrehen. Ganz loszulassen und zu vertrauen, ist angesagt. Ja so fühlt sich für mich die Sommerenergie an. Im Spätsommer kann ich mich auf dem Rücken treiben lassen, auf den Wasserfall zurückschauen und ihn wahrnehmen. Es ist alles nicht mehr so schnell und vergangene Ereignisse in meinem Leben kann ich einordnen. Der Spätsommer bietet mir die Gelegenheit, zu erkennen und die „Ernte“ wahrzunehmen. In den Hochsommermonaten ist nach meinem Empfinden alles voll. Manchmal überfordert mich diese Fülle. Zum Beispiel habe ich im Sommer viele Ideen und dennoch kaum die Möglichkeit sie umzusetzen. Die hohen Temperaturen, die langen Tage und die Sonnenkraft jedoch schenken mir Kraft.



Dieser Artikel wurde am 06.09.2015 veröffentlicht.