

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.

Glücksbohnen

Seit nun fast einem Jahr trage ich Bohnen mit mir herum. Dies manchmal mit physischen weissen Bohnen und nun oft einfach mit gedanklichen weissen Bohnen. Dies tue ich inspiriert durch eine wundervolle Geschichte, die ich während einer Weiterbildung mit einer Handvoll Bohnen geschenkt bekommen habe. Es ist so schön, durch sie jeden Tag die kleinen, wundersamen und lichtbringenden Erlebnisse wahrzunehmen. Sie schenken mir viel Kraft. Gerne gebe ich hier die Geschichte weiter und auch meine weitere Idee für den Alltag mit den Kindern.

Bohnen zählen

Es war einmal eine sehr alte Frau, die glücklich und zufrieden lebte. Viele Menschen beneideten sie, weil sie eine echte Lebenskünstlerin war. Die alte Frau verliess niemals ihr Haus ohne eine Handvoll getrocknete, weisse Bohnen mitzunehmen. Sie tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen, nein, sie steckte sie einfach in die rechte Tasche ihrer Jacke. Jedes Mal, wenn sie tagsüber etwas Schönes erlebte – den Sonnenaufgang, das Lachen eines Kindes, eine kurze Begegnung, ein gutes Mahl, einen schattigen Platz in der Mittagshitze – nahm sie dies ganz bewusst wahr, freute sich darüber von Herzen und liess eine Bohne von der rechten Tasche in die linke gleiten. War das Erlebnis besonders schön und gar überraschend, wechselten zwei oder drei Bohnen die Seite. Abends sass die alte Frau dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der Tasche. Sie zelebrierte dies geradezu und führte sich so vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war. Und auch an einem Abend, an dem sie bloss eine Bohne zählen konnte, war der vergangene Tag ein gelungener Tag – es hatte sich zu leben gelohnt.

Ab jetzt möchte ich dabei meine Kinder integrieren. So habe ich für unser Ins-Bett-Geh-Ritual einen Glückstopf bereitgestellt. Bevor wir uns ins Bett legen, wählen wir je einen Gegenstand (Bohne, Haselnuss, Glasperle, Knopf, Stein, Muschel, Buchennuss, ...) aus, legen ihn in den Glückstopf und erzählen uns das Ereignis dazu.



Jeden Abend sammeln wir in unserem Glückstopf freudige Momente.



Unsere Glücksträger sind Steine, Muscheln, Bohnen, Knöpfe, Schneckenhäuschen, Glasperlen, ...

Mögt ihr auch jeden Tag viele Bohnen zählen dürfen. Mir schenkt es jeden Tag mindestens ein Lächeln.