

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.

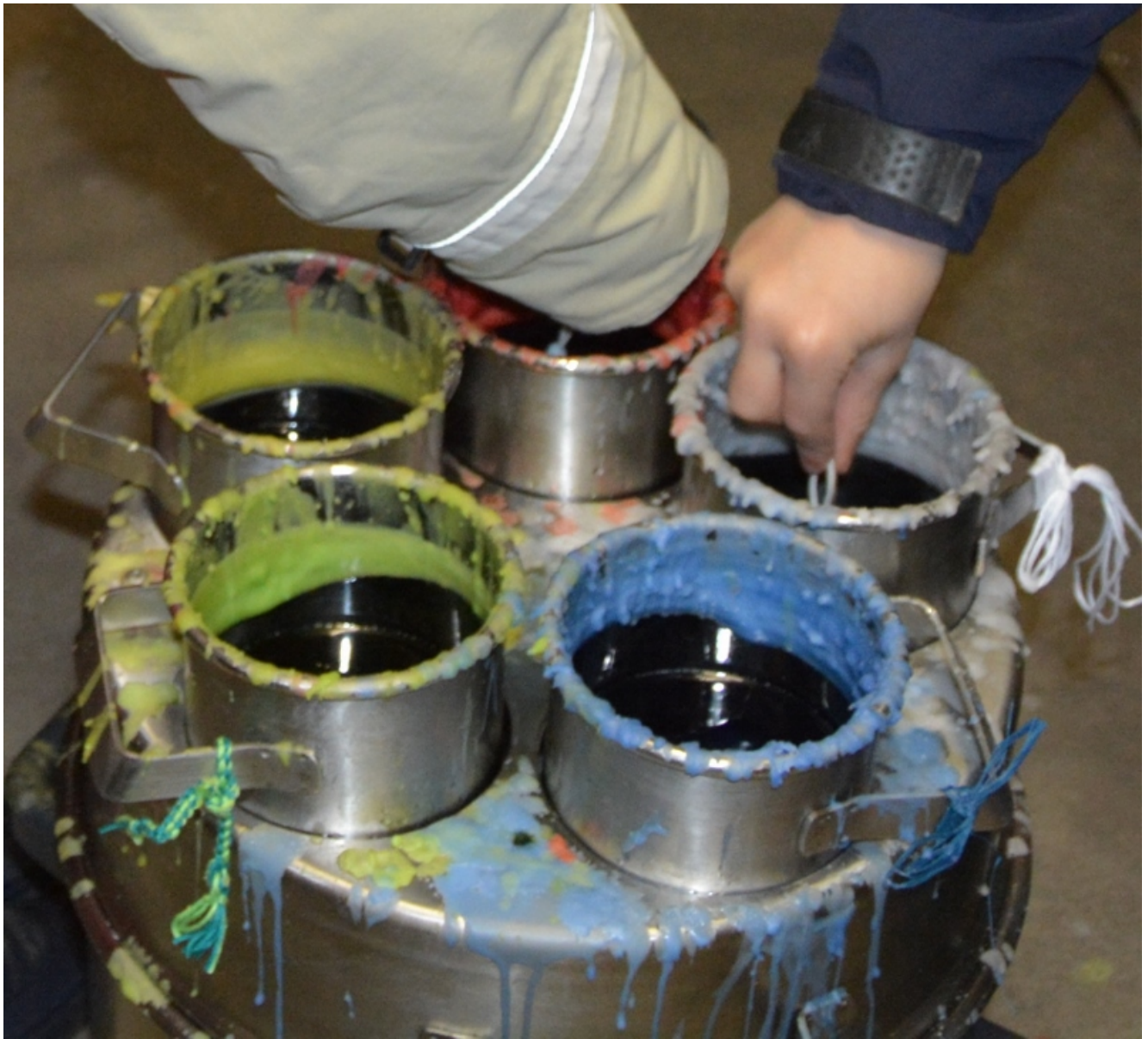
[Hier](#) klicken, um einen Wahrnehmungsimpuls vom 7. Dezember 2014 zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 07.12.2015 veröffentlicht.

6. Dezember 2015 – Kerzen – „Samichlaus“ – 2. Advent

Feuer und Kerzenlicht gehören für mich zur dunklen Jahreszeit. Ab der Herbst-Tag-und-Nachtgleiche brennt bei uns mindestens eine Kerze auf dem Tisch. In der Advents- und Weihnachtszeit erhellen viele Kerzen unser Wohnzimmer. Für die Wintersonnwende entfachen wir im Garten ein Feuer. Als Kind gossen wir zu Hause Kerzen oder ich durfte mit meinem Vater Kerzen ziehen gehen. Als ich als Lehrerin tätig war, organisierte ich in der Adventszeit das Kerzenziehen.

Auch meine Kinder zogen bereits mehrmals Kerzen. Bis jetzt brauchten sie jedoch immer meine Hilfe und ich selber konnte keine Kerzen ziehen. Dieses Jahr ist das anders. Auf dem Advents- und Weihnachtsmarkt in Lichtensteig nützen wir das Angebot und ziehen Kerzen. Meine Tochter gestaltet alleine ihre Kerze. Ich kann vier Kerzen gleichzeitig ziehen. Sie werden nächstes Jahr unsere Adventskerzen sein.



Verschiedene Farben stehen zur Verfügung.



Die Kerze gelingt meiner Tochter
ohne meine Hilfe.



Ich ziehe Adventskerzen für 2016.



Am Weihnachtsmarkt in
Lichtensteig gefallen mir die
grossen Fackeln besonders.

Während wir die Kerzen ziehen, besucht uns der Samichlaus. Die
Kinder sind jedoch so konzentriert, dass sie ihn kaum
bemerken.

„Samichlaus“

Die letzten Jahre hat es sich nicht mehr ergeben, dass der „Samichlaus“ bei uns zu Hause persönlich rein schaut. Jedoch feiern wir den 6. Dezember. Tannenzweige, Nüsse, Früchte, etwas Schokolade und manchmal eine „Gritti-Benz-Frau“ dekorieren unseren Samichlaus-Tisch. Ein Samichlaus-Sack bekommt jedes Kind und ein Brief mit Botschaften für alle liegt auch bei. Meine Tochter sagt freudig ihr auswendig gelerntes „Samichlaussprüchli“ auf.

[Hier](#) klicken, um mehr über unser „Samichlaus“-Fest von früher und heute zu erfahren. [Hier](#) ist ein Beispiel eines „Samichlaus“-Briefes mit Botschaften zu finden.

2. Advent

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

Advent, Advent die zweite Kerze brennt.

Advent, Advent die zweite Kerze für den [Osten](#), den [Frühling](#) und das Element [Erde](#) brennt.

Advent, Advent die zweite Kerze brennt.

Advent, Advent die zweite Kerze dieses Jahr für [Wachstum und Werden](#) brennt.

Dieser Artikel wurde am 06.12.2015 veröffentlicht.

5. Dezember 2015 – der Zauber eines Schatzes

Meine Kinder gehen immer wieder gerne auf Schatzsuche. Sie verstecken manchmal von sich aus einen Schatz und lassen einander diesen mit Hilfe von Bildern und „Landkarten“ suchen. Die Freude einen Schatz zu verstecken und Hinweise zu hinterlassen ist gleich gross wie einen Schatz zu suchen und ihn zu finden.

Wir hatten als Kinder kleine Kartonboxen als Adventskalender. Mein Vater organisierte diese für uns. Darin befanden sich täglich kleine Geschenke wie ein Radiergummi oder Papierblöcke. Einmal passte jedoch die kleine Überraschung nicht in die Kartonbox. Deshalb erfand mein Vater die Zettelschatzsuche. In der Box befand sich nicht die Überraschung, sondern ein Zettel mit dem Hinweis, wo der Schatz sich befand. Uns hat das damals gut gefallen. Deshalb hinterliess uns mein Vater, egal welche Grösse der Schatz hatte, eine Botschaft auf einem Zettel in der Adventsbox. Wir suchten danach anhand des Hinweises den Schatz.

Seit einigen Jahren gestalte ich für meine Kinder und Tageskinder ebenfalls eine Schatzsuche jeden Tag im Advent. Ein Zettel mit einem Hinweis führt ein Kind zum Versteck des nächsten Zettels mit wieder einem Hinweis für ein anderes Kind. Es gibt so viele Zettel, wie Kinder da sind. Das letzte Kind findet den Adventsschatz.



Darin verbergen sich kleine Süßigkeiten. Bei uns gibt es sonst keine Süßigkeiten nach dem Mittagessen. Zudem erhalten die Kinder im Schatz einen Impuls, eine Bastelanleitung oder eine Anleitung für ein gemeinsames Spiel. Die Anleitung zur warmen Komplimenten-Dusche zum Beispiel fanden die Kinder im Schatz. Mein jüngstes Tageskind ist knapp drei Jahre alt und mein ältestes Tageskind wird bald 13-jährig. Deshalb sind die Zettel mit den Suchhinweisen dem jeweiligen Kind angepasst. Alle Kinder, egal wie alt sie sind, finden es toll und freuen sich jeden Tag riesig auf die Suche. Damit jedes Kind gleich oft den Schatz findet, notiere ich mir, wer wann den Schatz findet.



Bildhinweise sind für Kinder, die noch nicht lesen können oder mögen.

« < 1 von 6 > »

Letztes Jahr habe ich bereits unsere Adventsschatzsuche beschrieben. [Hier](#) klicken, um diese Beschreibung zu lesen.

[Hier](#) klicken, um zu erfahren, welche Bastelarbeit wir letztes

Jahr am 5. Dezember machten.

Dieser Artikel wurde am 05.12.2015 veröffentlicht.

4. Dezember 2015 – glitzern und funkeln

Meine Kinder mögen alles, was funkelt und glitzert. Ich erinnere mich, dass dies bei mir auch so war. Als Kind sammelte ich Stickers. Damals hiessen sie bei uns „Kläberli“ (Aufkleber). Ich kaufte sie mir oft mit meinem Taschengeld. Am liebsten hatte ich solche, die glitzerten und funkelten. Diese waren auch die teuersten. Sie waren für mich deshalb wertvoll und ich konnte mir nicht viele leisten.

Beim Basteln in der Adventszeit gefiel es mir, Adventsgestecke mit glitzernden Kugeln und goldigem Lametta zu verzieren. Heute gestalte ich lieber mit Naturmaterialien. Meine Kinder schätzen es jedoch, Glitzermaterial verwenden zu können. Da mir Nachhaltigkeit wichtig ist, verwenden wir immer wieder dasselbe Material. Neues wird nur ganz selten gekauft. Im Estrich versorgen wir jeweils wieder das Material. Es gibt noch heute in diesem Adventsgesteck-Karton Material, welches ich als Kind benützte. Wenn uns ein Gesteck geschenkt wird, kommt das Material, welches wir nochmals verwerten können, nach den Feiertagen ebenfalls in diesen Karton.

Im Kerzenschein gefällt mir das Glitzern und Funkeln auch.

Kalte und klare Nächte in der Advents- und Weihnachtszeit,

besonders wenn noch Schnee liegt, spiegeln mir das Glitzern und Glänzen, welches die Kinder mögen. Was sich draussen zeigt, mögen wir auch drinnen.



Gerne möchten wir zeigen, wie wir unsere Adventsgestecke herstellen. Ich habe es von meiner Mutter gelernt. Meine Kinder halfen ab ca. 3 Jahren mit. Inzwischen gestalten sie ihre Adventsgestecke alleine. Meine Tochter mag dies besonders und arbeitet motiviert und konzentriert daran. Die Gestecke eignen sich für Weihnachtsgeschenke. Wenn wir ein Gesteck als Weihnachtsgeschenk herstellen, fertigen wir es erst wenige Tage vor dem Verschenken an. So sind die Tannenzweige frisch. Wir bitten jeweils darum, uns das Material wieder zurückzugeben, falls es im Abfall landen würde.

Gesteck

Material:

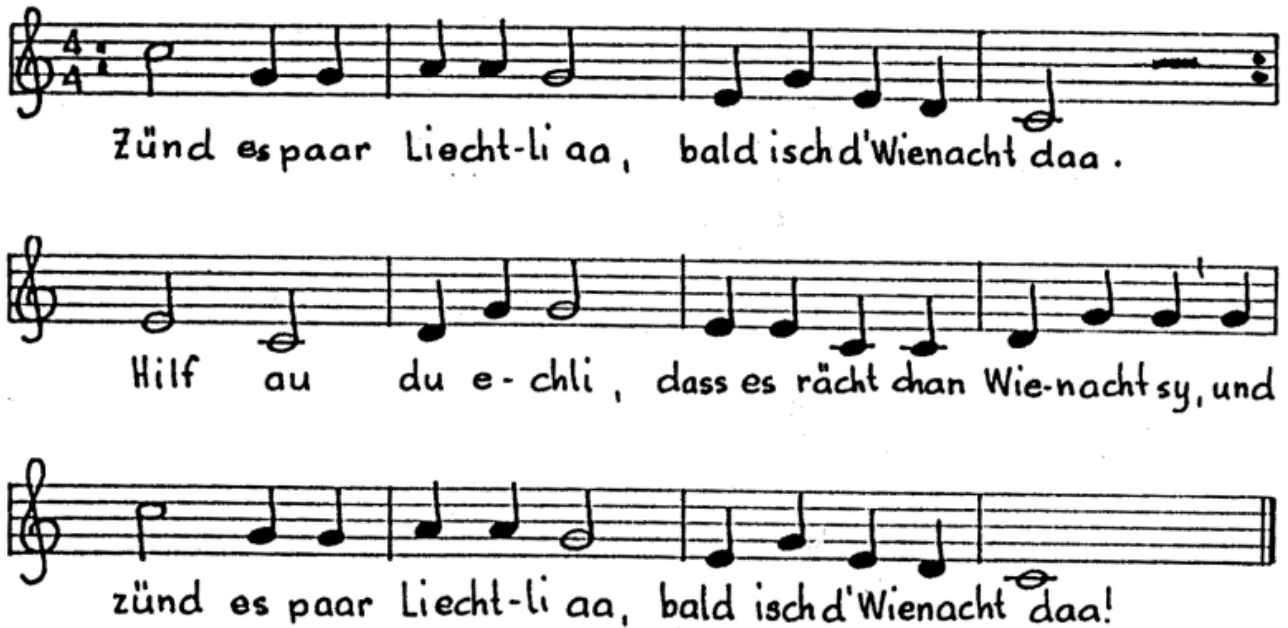
- Holzscheibe oder andere Unterlage z.B. ein Teller
- Kerze(n) – Selbstgezogene Kerzen verleihen dem Gesteck viel Persönliches.
- Blumensteckknete (in Blumenabteilungen oder in Blumenläden erhältlich)
- Tannenzweige
- Naturmaterial
- Glitzermaterial und/oder Dekorationsmaterial

So geht es:



Naturmaterialien sammeln wir auf unseren Herbstspaziergängen.

Beim Anzünden der Kerzen singen wir unser Kerzenlied:



[Hier](#) klicken, um zu erfahren, was wir sonst noch am Barbarazweig-Tag machen.

Dieser Artikel wurde am 04.12.2015 veröffentlicht.

3. Dezember 2015 – Pause

Ich mag Struktur in meinem Alltag. Man könnte es auch Routine nennen. Vor einiger Zeit mochte ich das Wort *Routine* nicht. Inzwischen gefällt es mir und hat für mich eine ähnliche Bedeutung wie Struktur. Schon längst spiele ich mit dem Gedanken einen Artikel über meine Struktur im Alltag zu

schreiben. Die Zeit wird kommen. So hoffe ich. Jetzt möchte ich lediglich eine kleine Kostprobe geben.

Mir hilft meine Struktur den Moment wahrzunehmen und chaotische Momente, die ich auf keinen Fall missen möchte, aufzufangen. Pause zu machen, gelingt mir selten. Deshalb baue ich bewusst Pausen in meine Struktur ein. Manchmal sind es 2 Minuten-Pausen und manchmal kann ich auch eine Pause von 30 Minuten einrichten. Pausen sind für mich meditative Augenblicke, in denen ich mich und meinen Körper wahrnehme. Manchmal sind dies ruhige Momente. Manchmal schenke ich mir Bewegungspausen. Die struktuierten Pausen tun mir gut. Wenn eine unerwartete Pause für mich eintritt, genieße ich sie besonders.



[Hier](#) klicken, um noch eine weitere 3. Dezember-Idee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 03.12.2015 veröffentlicht.