20. Dezember 2015 – Authentizität – 4. Advent

Es sind Menschen, die mich inspirieren und mich lehren. Es ist der Austausch von Gelebten, was mir gefällt. Es sind Geschichten von Menschen, die mich berühren. Es ist meine Familie, die mich täglich herausfordert an mir zu arbeiten. Tipps wie ich meine Kinder erziehen soll oder unerziehen soll, nehme ich immer weniger ernst. Es sind für mich immer mehr Theorien, die für mich in der Praxis nicht realisiert werden können und wollen. Das, was ich meinen Kindern gebe ist Liebe zu mir selber und deshalb uneingeschränkte Liebe zu ihnen. Ich vertraue ihnen und ihrem Weg. Ich vertraue dem Leben und keiner Theorie. Der Schlüssel für mich ist Authentizität.

Ich bin deshalb allen Menschen dankbar, die mir begegnen und mich lehren. Jede Begegnung mit Menschen ist für mich lebendiges Lernen. Ich mag Beziehungen in jeder Art und Weise. Ab heute bis zum Jahresende nehme ich mir immer wieder Zeit, um persönlich in Kontakt zu treten mit Menschen. Das kann ein Telefonat, eine E-Mail oder ein Brief sein.

Danken möchte ich an dieser Stelle, allen die meinen Blog lesen und mich begleiten.

4. Advent

Zuerst entfachen wir die erste 1. Adventskerze mit dem dazugehörigen Text. Gefolgt wird die 1. Adventskerze von der zweiten Adventskerze. und von der dritten Adventskerze. Am vierten Advent zünden wir eine blaue Kerze an. Dabei singen wir das Adventslied. Wir haben den Text jedoch angepasst:

> Advent, Advent die vierte Kerze brennt.
> Advent, Advent die vierte Kerze für den Westen, den

Herbst und das Element Wasser brennt.
Advent, Advent die vierte Kerze brennt.
Advent, Advent die vierte Kerze dieses Jahr für Authentizität brennt.

Hier klicken, um unsere Aktivität am 20. Dezember 2014 zu erfahren.

Dieser Artikel wurde am 20.12.2015 veröffentlicht.

---

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.

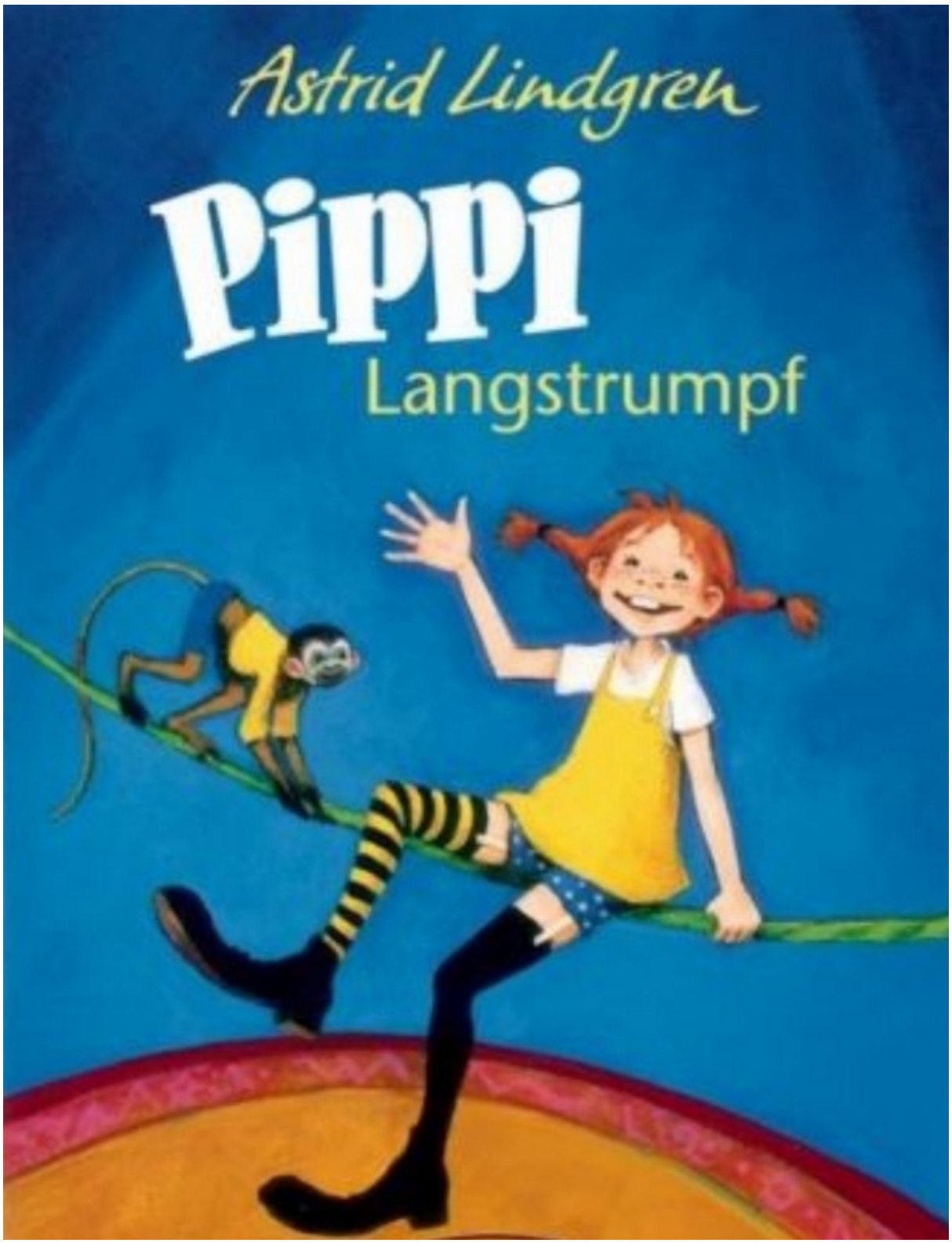
Unser Zvieri besteht immer aus geschnittenen Früchte. Diese Idee kam mir vor einigen Jahren. Meine Kinder bissen nämlich viele Früchte an. Sie ganz zu essen schafften sie nicht. Durch die geschnittenen Früchte gibt es zudem eine grössere Auswahl.

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.

18. Dezember 2015 – Ferienbeginn

Heute beginnen bei uns die Weihnachtsferien. Das empfinde ich immer als freudvoll. Dies ist nicht, weil ich den Alltag nicht mag. Nein, ich mag den Alltag mit seiner Struktur. Davon eine Auszeit zu haben jedoch mag ich genauso. Heute kommt mir Pippi Langstrumpf in den Sinn. Ich finde Astrid Lingren eine wundervolle Autorin. Ihre Geschichte von Pippi ist eine der stärksten Erzählungen für mich. Egal wie alt ich bin, berührt mich dieses wundervolle Mädchen mit ihrer Art.



Vor allem die Geschichten, die Pippi in ihrer Villa Kunterbunt erlebt, gefallen mir.

Astrid Lindgren erfand die Figur Pippi ursprünglich im Winter 1941 für ihre kranke siebenjährige Tochter Karin, die mit einer Lungenentzündung im Bett lag und sich eine Geschichte wünschte. Erst später schrieb Lindgren die Romane von Pippi

nieder. Pippis voller Name lautet Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf. Pippi ist ein freches neunjähriges Mädchen mit Sommersprossen, dessen rotes Haar in zwei abstehenden Zöpfen geflochten ist. Pippi Langstrumpf lebt zusammen mit ihrer Meerkatze, Herr Nilsson und ihrem Apfelschimmel kleiner Onkel, in der Villa Kunterbunt am Rande einer kleinen, namenlosen Stadt. Nach ihrer Darstellung ist ihre Mutter tot und ihr Vater König auf einer Südseeinsel. In ihrer Nachbarschaft wohnen die beiden Kinder Tommy und Annika Settergren, die Pippi bei ihren Abenteuern begleiten.

Gerne beschreibe ich, weshalb ich Pippi mag. Pippi vereinigt viele Eigenschaften, die sich Kinder wünschen. Obwohl Pippi ein Mädchen ist, setzt sie sich gegen jeden durch. Sie achtet die Natur, liebt ihre Tiere, kümmert sich liebevoll um sie und spielt und erlebt ihre Abenteuer sehr oft in der Natur bei jedem Wetter. Gastfreundlich und grosszügig ist sie und begegnet jedem Menschen offen. Sie verzeiht schnell und bringt sogar für die Diebe, die ihr ihre Goldmünzen immer wieder stehlen wollen, ein gewisses Verständnis auf. Pippi setzt sich selber Grenzen und hinterfragt Regeln, die Erwachsene aufstellen. Sie ist gerecht und nimmt gemein behandelte Kinder in Schutz. Wenn sie andern eine Freude machen kann, freut sie sich besonders. Wissen eignet sie sich selber an und gerade dann, wenn sie es braucht. Offen, neugierig und wissensdurstig geht sie durch die Welt. Sie besitzt eine gute Beobachtungsgabe, denkt vernetzt und nimmt vielfältig wahr. Neues begegnet sie offen und probiert mutig Unbekanntes aus. Pippi ist manchmal frech und etwas tollpatschig. Aber man kann ihr gar nicht böse sein. Sie hat ein grosses Herz und sie ist voller Ideen.

Heute kam mir Pippi Langstrumpf in den Sinn wegen dem Feriengefühl. Sie ging einmal in die Schule nur damit sie das Gefühl von Ferien erfahren konnte. Wir schauen uns in den Weihnachtstagen gerne den Film an. Immer wieder lese ich

meinen Kindern Geschichten von Pippi vor.

Heute beginnen bei uns die Ferien zusätzlich noch mit einem besonderen Anlass. Wir heizen zum ersten Mal unseren Wintergartenofen ein!

Hier klicken, um eine schnelle Bastelidee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 18.12.2015 veröffentlicht.

---

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.

---

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.