# 2. Dezember 2015 – eine wundervolle Liste

Ende November 2015 besuchte ich eine Weiterbildung. Normalerweise nehme ich für mich von Weiterbildungsanlässen, egal zu welchem Thema, viele Impulse und Gedanken mit nach Hause. Dieses Mal jedoch ärgerte ich mich über den Anlass und fand ihn mühsam.

Ich bin davon überzeugt, dass alles in meinem Leben einen Sinn hat. So suche ich nach etwas, das mir von dieser Weiterbildung im Herzen geblieben ist. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf Positives. Nun tauchen plötzlich positive Dinge auf.

Ich erinnere mich an eine kurze Erzählung der Kursleiterin, die gar nicht wirklich zum Thema des Kurses gepasst hat. Die Erzählung beendete sie mit dem Satz: „Eine warme Dusche tut immer wieder gut.“ Sie meinte damit eine „Dusche“ bestehend aus Komplimenten. Während einer warmen Komplimenten-Dusche teilt man einem Menschen mit, was an ihm besonders wertvoll ist.

Deshalb bekommen alle bei uns heute eine warme Dusche. Jede Person teilt jeder Person mit, was besonders geschätzt wird.

- Ich schätze es, dass … .
- Mir gefällt deine … Art.
- Es freut mich, wenn du … .
- Ich mag an dir … .
- Wenn du nicht da bist, vermisse ich … .
- Ich wünsche mir, dass dein/deine … nie verloren geht.

Ich schreibe auf, was die Kinder einander sagen. Damit werde ich noch etwas gestalten. Dies wird sich bald in unserem Adventskalender eröffnen.

Meinen eigenen Kindern und meinem Mann schreibe ich einen

Brief. Darin zähle ich auf, was ich alles positiv an ihnen finde.

Mir kommt beim Schreiben des Beitrages eine Geschichte, die ich vor längerer Zeit gelesen habe, in den Sinn.

## Eine wundervolle Liste (von Helen P. Mrosla)

Eines Tages bat eine Lehrerin ihre Schüler, die Namen aller anderen Schüler der Klasse auf ein Blatt Papier zu schreiben und ein wenig Platz neben den Namen zu lassen. Dann sagte sie zu den Schülern, sie sollten überlegen, was das Netteste ist, das sie über jeden ihrer Klassenkameraden sagen können und das sollten sie neben die Namen schreiben.

Es dauerte die ganze Stunde, bis jeder fertig war und bevor sie den Klassenraum verließen, gaben sie ihre Blätter der Lehrerin.

Am Wochenende schrieb die Lehrerin jeden Schülernamen auf ein Blatt Papier und daneben die Liste der netten Bemerkungen, die ihre Mitschüler über den Einzelnen aufgeschrieben hatten. Am Montag gab sie jedem Schüler seine oder ihre Liste.

Schon nach kurzer Zeit lächelten alle. *„Wirklich?“*, hörte man flüstern. *„Ich wusste gar nicht, dass ich irgendjemandem was bedeute!“* und *„Ich wusste nicht, dass mich andere so mögen“*, waren die Kommentare. Niemand erwähnte danach die Listen wieder. Die Lehrerin wusste nicht, ob die Schüler sie untereinander oder mit ihren Eltern diskutiert hatten, aber das machte nichts aus. Die Übung hatte ihren Zweck erfüllt. Die Schüler waren glücklich mit sich und mit den anderen.

Einige Jahre später war einer der Schüler gestorben und die Lehrerin ging zum Begräbnis dieses Schülers. Die Kirche war überfüllt mit vielen Freunden. Einer nach dem anderen, der den jungen Mann geliebt oder gekannt hatte, ging am Sarg

vorbei und erwies ihm die letzte Ehre.Die Lehrerin ging als letzte und betete vor dem Sarg. Als sie dort stand, sagte einer der Anwesenden, die den Sarg trugen, zu ihr: *„Waren Sie Marks Mathelehrerin?“* Sie nickte. Dann sagte er: *„Mark hat sehr oft von Ihnen gesprochen.“*

Nach dem Begräbnis waren die meisten von Marks früheren Schulfreunden versammelt. Marks Eltern waren auch da und sie warteten offenbar sehnsüchtig darauf, mit der Lehrerin zu sprechen. *„Wir wollen Ihnen etwas zeigen“*, sagte der Vater und zog eine Geldbörse aus seiner Tasche. *„Das wurde gefunden, als Mark verunglückt ist. Wir dachten, Sie würden es erkennen.“* Aus der Geldbörse zog er ein stark abgenutztes Blatt, das offensichtlich zusammengeklebt, viele Male gefaltet und auseinander gefaltet worden war. Die Lehrerin wusste ohne hinzusehen, dass dies eines der Blätter war, auf denen die netten Dinge standen, die seine Klassenkameraden über Mark geschrieben hatten. *„Wir möchten Ihnen so sehr dafür danken, dass Sie das gemacht haben“*, sagte Marks Mutter. *„Wie Sie sehen können, hat Mark das sehr geschätzt.“*

Alle früheren Schüler versammelten sich um die Lehrerin. Charlie lächelte und sagte: *„Ich habe meine Liste auch noch. Sie ist in der obersten Schublade in meinem Schreibtisch.“* Die Frau von Heinz sagte: *„Heinz bat mich, die Liste in unser Hochzeitsalbum zu kleben.“ „Ich habe meine auch noch“*, sagte Monika. *„Sie ist in meinem Tagebuch.“* Dann griff Irene, eine andere Mitschülerin, in ihren Taschenkalender und zeigte ihre abgegriffene und ausgefranste Liste den anderen. *„Ich trage sie immer bei mir.“* sagte sie und meinte dann: *„Ich glaube, wir haben alle die Listen aufbewahrt.“*

Die Lehrerin war so gerührt, dass sie sich setzen musste und weinte. Sie weinte um Mark und für alle seine Freunde, die ihn nie mehr sehen würden. Im Zusammenleben mit unseren Mitmenschen vergessen wir oft, dass jedes Leben eines Tages endet und dass wir nicht wissen, wann dieser Tag sein wird.

> Deshalb sollte man den Menschen, die man liebt und um die man sich sorgt, sagen, dass sie etwas Besonderes und Wichtiges sind.

Welch schönes Geschenk erhielt ich von dieser Weiterbildung!

Hier klicken, um noch eine weitere 2. Dezember-Idee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 02.12.2015 veröffentlicht.

---

# 1. Dezember 2015 – ein Nastuchmandala

Geometrie fasziniert mich. Vor allem die Fraktale Geometrie berührt mich. In der Natur sehe ich immer wieder geometrische Muster.

Mandalas mögen meine Kinder gerne und in der dunklen Jahreszeit nehmen wir uns immer wieder Zeit, um Mandalas zu gestalten. Gerne zeigen wir in unserem 1. Dezember-Tor eine einfache Technik, die mir gut gefällt. Meine Tochter nennt sie Nastuch-Mandalas. Es braucht wenig Material, jedoch etwas Ausdauer. Dazu passt ein mir liebes Mantra.

Was wir mit den Nastuch-Mandalas weiter kreieren werden, eröffnet sich bald in unserem Adventskalender.

# Anleitung für ein Nastuch-Mandala

Nastuch-Mandala

Es braucht eine Unterlage, ein Nastuch und Filzstifte.

Hier klicken, um noch eine weitere 1. Dezember-Idee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 01.12.2015 veröffentlicht.

---

# Adventskalender 2015

Dieses Jahr möchte ich mit meiner Familie jeden Tag im Dezember auf meinem Blog einen Beitrag veröffentlichen. Gedanken, Geschichten, Bilder, Basteleien, Rezepte oder

Stimmungen, die uns in der Adventszeit berühren, öffnen sich täglich. Es sind kürzere oder längere Beiträge. Mögen sie die dunkle Adventszeit erhellen. Ich mag die dunkle Jahreszeit genauso wie die helle Jahreszeit. Die Dunkelheit ist für mich sehr weiblich. Denn aus der Dunkelheit entsteht das Neue. Der Samen tief unter der Erde in der Dunkelheit ist der Anfang des neuen Lebenszyklus im Laufe des Jahres hier bei uns in Mitteleuropa.

Meine Kinder freuen sich sehr auf das Öffnen der Törchen. Wir haben uns schon auf den Advent eingestimmt. Gestern feierten wir den 1. Advent. Unser Wohnzimmer verwandelt sich in eine „geweihte“ Stube und die magische Zeit hat für uns begonnen.

Mein Sohn fragt mich, wer den Adventskalender erfunden hat. Das weiss ich selber nicht. Gemeinsam suchen wir im Internet nach der Antwort. Die Geschichte des Adventskalenders gefällt ihm.

Wir wünschen viel Spass und freuen uns, einen kleinen Einblick in unser Leben Tag für Tag während der Adventszeit zu gewähren.

Ich durfte als Gastautorin einen Artikel im Adventskalender von Marys Freie-Bildung schreiben. Einen mir lieben Tag durfte ich beschreiben. Ich freue mich und bin gespannt, jeden Tag auf ihrer Seite einen Artikel von verschiedenen Menschen zu lesen.

Dieser Artikel wurde am 30.11.2015 veröffentlicht.

# 1. Adventsonntag 2015

Mit dem 1. Advent beginnt für mich die magische Zeit, die ich schon als Kind liebte. Je kürzer die Tage und deshalb auch je dunkler sie werden, umso mehr Kerzen erhellen bei uns die Dunkelheit. Letztes Jahr habe ich beschrieben wie wir uns auf die Adventszeit einstimmen. Jede Adventskerze leuchtet in jedem Jahr für einen besonderen Wunsch von uns. In der Schule liessen meine Kinder zur Einstimmung in die Adventszeit weisse Luftballone mit Friedensbotschaften in den Himmel steigen. Deshalb ist es für sie beide schnell klar, dass unsere erste Adventskerze für FRIEDEN brennt. Mit unserem Adventslied zünden wir mit diesem Wunsch eine grüne Kerze an.

> *Advent, Advent die erste Kerze brennt.*
> *Advent, Advent die erste Kerze für den Norden, den Winter und das Element Luft brennt.*
> *Advent, Advent die erste Kerze brennt.*
> *Advent, Advent die erste Kerze dieses Jahr bei uns für den FRIEDEN brennt.*

Die Ballone flogen mit Friedenswünschen der Kinder in den Himmel.

Das Wort Advent stammt aus dem Lateinischen. Es bedeutet „ankommen“. Ich mache mir jeweils in der Adventszeit Gedanken darüber, was in mir ankommen möchte, um es dann in die Welt zu strahlen. Ich meditiere in der Adventszeit mit dem Satz:

- *Ich komme in mir selber an und spüre mein Licht und Frieden in mir.*

Voller Freude holten wir unsere Advents-Kisten vom Estrich. Freudig begann das Anfertigen unserer Advents-Gestecke.

Meine Tochter gestaltete die Dekoration von der Haustüre im 2015 alleine.

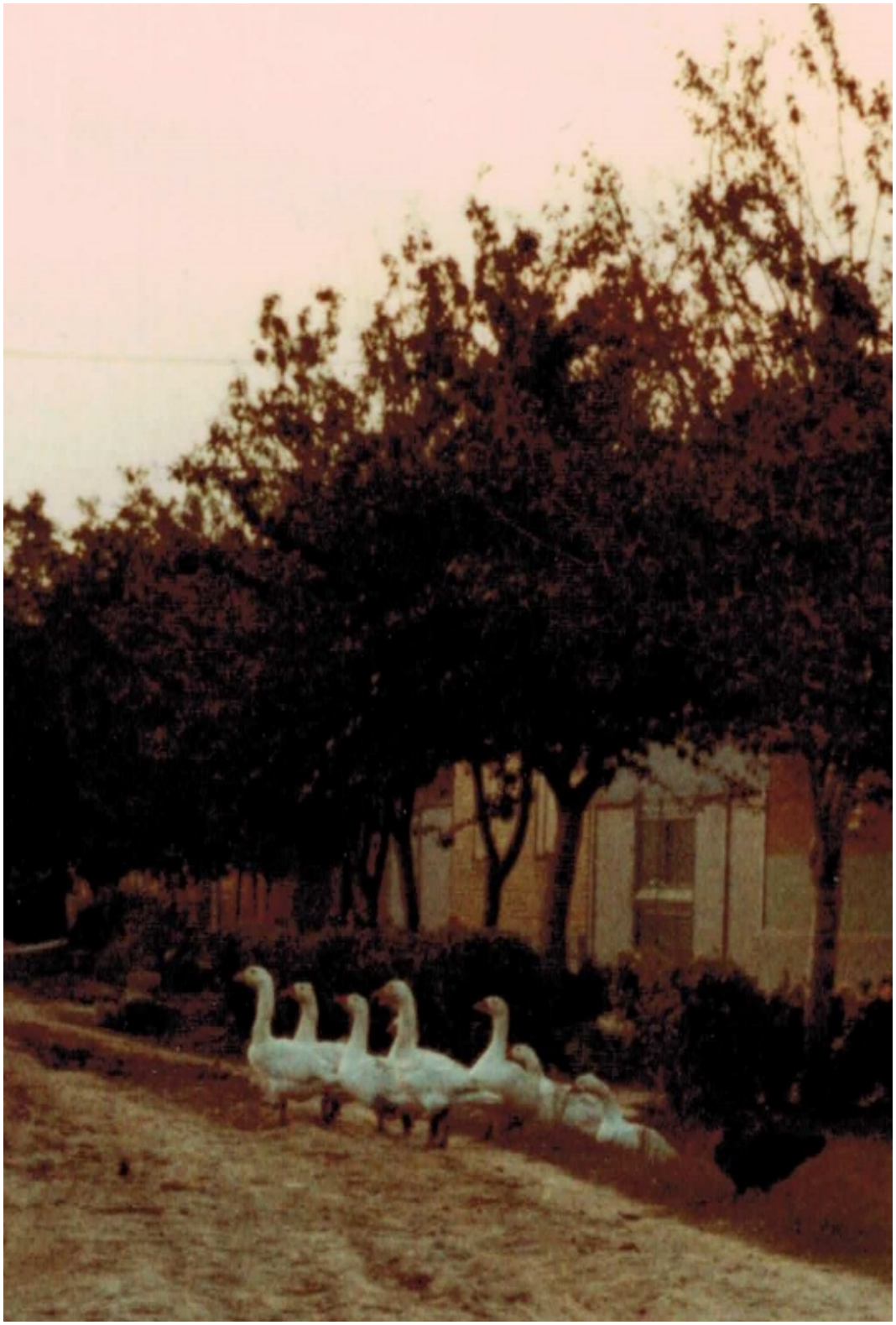
Meine Tochter kreierte ihren ganz persönlichen Adventskranz. Zwei Stunden arbeitete sie konzentriert daran.

Dieser Artikel wurde am 29.11.2015 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 kalberte, 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 schmerzhafte 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.