

11. Dezember 2015 – Nusszeit

Im Herbst sammeln wir auf unseren Ausflügen und Spaziergängen Nüsse. Besonders gerne mag ich [Haselnüsse](#). Mein Mann liebt Buchennüsse. Walnüsse bekommen wir vom Nussbaum meiner Schwiegermutter. Erdnüsse gehören für uns zum „Samichlaus“. Wir bekommen sie oft geschenkt. Auf unserem Tisch steht in der Adventszeit eine Schale mit den Nüssen. Die Kinder können sich zum „Zvieri“ selber bedienen und die Nüsse auch selber knacken.

Mit den Erdnüssen spielen wir oft „In welcher Hand hat sich der Samichlaus versteckt?“. Der Keimling der Erdnuss sieht nämlich einem „Samichlaus-Kopf“ ähnlich. Ich öffne eine Nuss. Eine Hälfte halte ich in der rechten Hand. Die zweite Hälfte halte ich in der linken Hand. Ich stelle die Frage: „In welcher Hand hat sich der Samichlaus versteckt?“ Diese öffne ich und wenn der „Samichlaus“ drin ist, darf das Kind ihn essen und ist an der Reihe mit dem Verstecken. Wenn es nicht der „Samichlaus“ ist, bin ich nochmals dran. Ich erkläre den Kindern, dass dies der Keimling ist.



In der linken Hälfte befindet sich der „Samichlaus“.

Nüsse mag ich gerne zu Herbst-Salaten wie Nüsslisalat und Chicorée-Salat. Dazu röste ich die Nüsse kurz in der Pfanne mit etwas Nussöl an. Mit unserem „[Kräuter-Mix](#)“ würze ich die Nüsse. Manchmal presse ich eine Knoblauchzehe dazu. Warm auf dem Salat schmeckt es uns am besten.



Auf dem Salat sind geröstete Erdnüsse und Walnüsse. Eigene Karotten und nachgereifte Tomaten gibt es bis Ende Jahr im Salat.

[Hier](#) klicken, um eine Bastelanleitung für ein Memory zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 11.12.2015 veröffentlicht.

10. Dezember 2015 – Nebel

Der Herbst neigt sich dem Ende zu, denn am 22. Dezember 2015 ist Wintersonnwende. Ich blicke auf einen warmen, sonnigen und trockenen Herbst zurück. Nebel hatte es sehr wenig. Obwohl ich die Sonnenstrahlen immer genieße, mag ich im Herbst ab und zu die Nebeltage. Den Nebel auf dem Gesicht zu spüren, fühlt sich erfrischend an. Die langen Haare von meiner Tochter und mir bilden Locken. Nebel schenkt mir Geborgenheit und hilft mir, mich auf mich selber zu konzentrieren.

Ich erhielt kürzlich ein Singbuch mit „Schwizer Chinderlieder“. Es erstaunt mich, dass ich darin fast jedes Lied kenne. Im Buch ist das Lied s'Näbeltuch. Das Lied gefällt mir sehr. Heute passt es wundervoll zum Wetter bei uns.

S Näbeltuech

S Nä-bel-tuech liit uf de Strass, macht eim d Haar und d Bag-ge nass,
Nä-bel, wo isch öi-ses Hus, säg mers, i chumm nüm-me drus.

Wo isch au de Wald hi cho, Näbel, hesch en du öis gno?
Gang, du graue Näbelmaa, tuen is d Sunne füre laa!

Melancholische Lieder gefallen mir.

Wir gestalten jeweils zu den Liedern Bewegungen. Hier gerne unsere Bewegungen zum Lied:

- S Näbeltuech liit uf de Strass, → *Wellenbewegungen mit den Händen*
- macht eim d Haar und d Bagge nass, → *Haare und Wangen berühren*
- Näbel, wo isch öises Hus, → *mit den Händen ein Dach über dem Kopf halten*
- säg mers, i chumm nümme drus. → *Schultern nach oben ziehen*
- Wo isch au de Wald hi cho, → *Hand wie einen Sonnenschutz (Dach) über den Augen halten*

- Näbel, hesch en du ois gno? → *Mit den Händen eine packende und nehmende Geste machen*
- Gan, du graue Näbelmaa, → *Mit den Armen eine vertreibende Geste machen*
- tuen ois d Sunne füre laa! → *mit den Fingern vom Herzen aus nach Aussen strahlen*



Nebelstimmung mit Raureif am 10.12.2015.

[Hier](#) klicken, um letztjährige Wohlfühlideen zu erhalten.

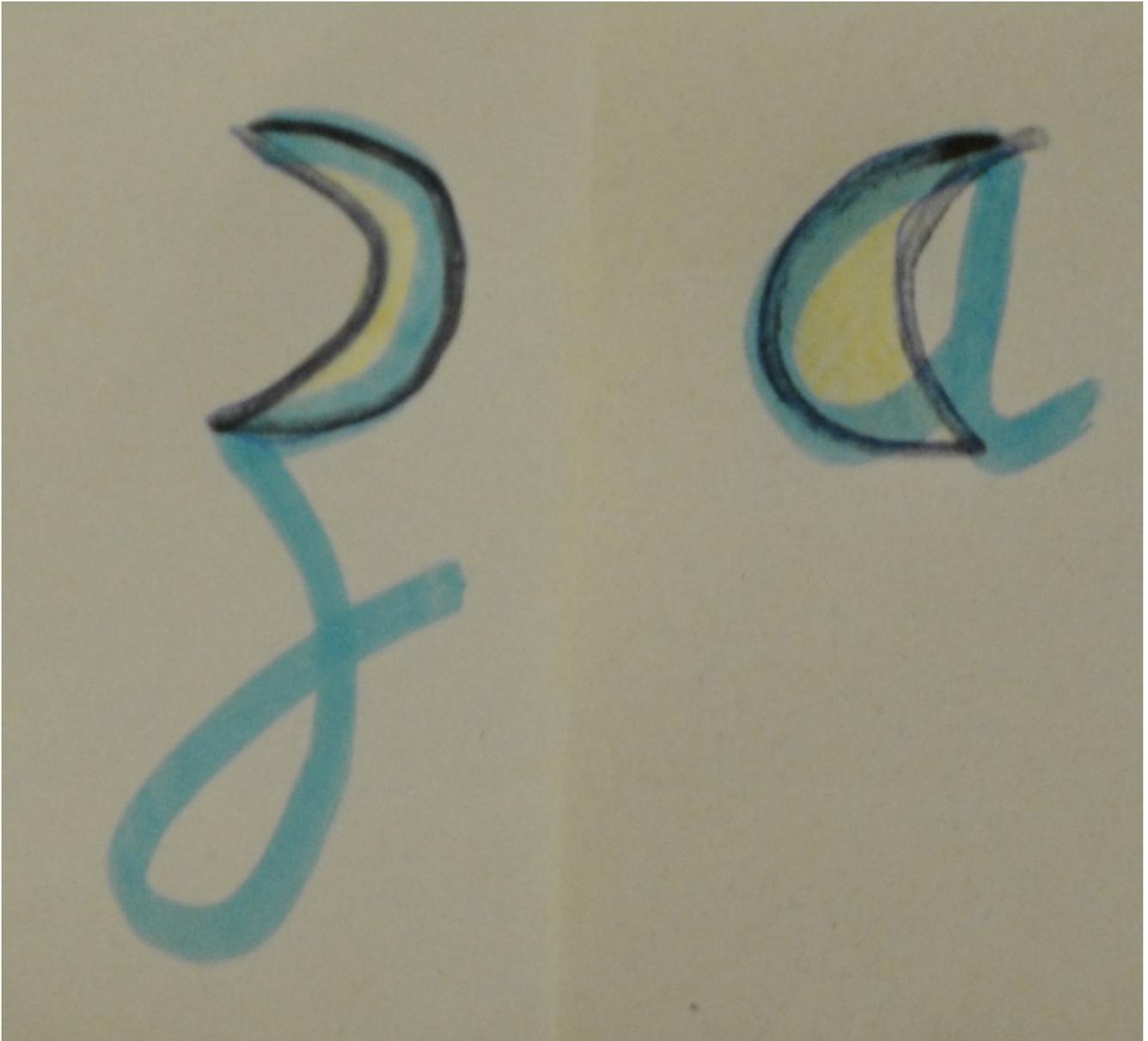
Dieser Artikel wurde am 10.12.2015 veröffentlicht.

9. Dezember 2015 —

Sternenfunkeln

Das Universum – unendliche Weiten. Ja, schon als Kind war ich ein Nachtmensch und genoss den Blick in den Sternenhimmel. Damals tauchten bei mir die ersten Fragen dazu auf. Um diese Fragen zu beantworten, lernte ich immer wieder Neues über den Mond, über unser Sonnensystem, über Galaxien und das Universum. Viele Science-Fiction-Filme gefielen und gefallen mir zum Beispiel *Contact* aber auch *Star Trak*.

Ich lernte als 8-jähriges Mädchen zu erkennen, wann der Mond zu- und wann er abnimmt. Dazu benütze ich jetzt noch die Hilfe mit den „Schnürlischrift“-Buchstaben. Ist der Mond zunehmen, kann ich um die Sichel ein grosses Z (verbundene Schrift) schreiben. Ist der Mond abnehmend, kann ich um die Sichel ein grosses A (verbundene Schrift) schreiben.



Z für zunehmend. A für abnehmend.

Als junge Frau erfuhr ich, dass der Mond auch einen Einfluss auf den Monatszyklus haben kann.

Auch jetzt noch ist mein Wissensdrang gross und mein Wissen wächst. Meine Erfahrungen mit den Mondphasen und die Kraft des Mondes auf mein Leben und das meiner Kinder und auf den Garten häufen sich. Astronomie und Astrologie sind Wissenschaften, die mich mein Leben lang in ihren Bann ziehen.

2015 zählte ich bis jetzt schon viele Sternschnuppen. Am 28. September 2015 erlebte ich zum ersten Mal eine Blut-Mond-Finsternis.



Einen wundervollen Blutmond erlebten wir am 28. Sep. 2015

Im Verkehrshaus, das wir in den Herbstferien 2015 besuchten, genossen wir das Planetarium. Uns wurde dort erklärt, dass sich ein Blick in den Morgenhimmel lohnt. Tatsächlich erblicken wir fast täglich den Mond umringt mit den leuchtenden Planeten Venus, Mars und Jupiter. Ich schaue mir deshalb seit einiger Zeit regelmässig an, wie der aktuelle Nacht- und Morgenhimmel aussieht in der Theorie, um ihn dann auch in der Praxis zu erkennen. Auf der wunderschönen [Homepage von A. Stöckli](#) ist jeweils der aktuelle [Nachthimmel über der Schweiz](#) zu finden.

Geschichten rund um Sterne gefallen mir. Eine wunderschöne Erzählung finde ich die Geschichte *Lauras Stern*. Den Kinofilm schauen wir uns immer wieder gerne an. Zur Zeit lese ich den Kindern das Buch *Laura sucht den Weihnachtsstern* vor.



Als ich den Film zum ersten Male gesehen habe, kamen mir die Tränen. Er berührte mich sehr.

[Hier](#) klicken, um eine andere 9. Dezember-Idee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 09.12.2015 veröffentlicht.

8. Dezember 2015 –

Gaumenfreuden

Grittibänz, Guetzli und Glühwein – Weihnachtszauberzutaten? Nein, für mich nicht. Ich verbinde ganz andere Gaumenfreuden mit dieser für mich besonderen Zeit. Ich mag die starke und erdverbundene Wurzelgemüse-Brühe, die meine Schwester entwickelte. Wenn ich zuvor noch einen Nüsslisalat mit gebratenen Pilzen oder/und Radensalat esse, fühle ich mich verbunden und verwurzelt.

Die Jahresendzeit ist für mich Familienzeit, die Zeit auch, um meine Wurzeln zu ehren. Ich fühle dies ganz tief in meinem Herzen. Die Weihnachtszeit gilt als die Zeit der Liebe und der Familie. Viele Menschen, die ich kenne, mögen jedoch genau den „Familien-Schlauch“ nicht. Ich bin meiner Familie dankbar. Ich danke meiner Urfamilie – der Menschheit, meiner Ahnenfamilie, meiner Grosselternfamilie, meiner Mutter, meinem Vater, meiner Schwester, meinem Neffen und meinem Mann, meinem Sohn und meiner Tochter. Ich lerne immer wieder Wundervolles von ihnen.

Gerne ass ich die serbische Hühnersuppe, die meine Verwandtschaft in Serbien kochte. Das Leben veränderte sich und auch meine Essgewohnheiten. [Ich begann zu essen, was ich esse.](#) Aus der serbischen Hühnersuppe, entwickelte meine Schwester die vegane Wurzelgemüse-Kraftbrühe, die ich sehr mag. Sie lehrte mich, diese Wurzelgemüse-Kraftbrühe zu kochen. Sie entwickelte diese Suppe aus unseren Wurzeln mit viel Wurzelgemüse.

Wurzelgemüse-Kraftbrühe

Zutaten für ca. 10l Brühe:

- 20 Karotten je nach Grösse (Wir mögen sie gut gewaschen, jedoch ungeschält.)
- 4 Zwiebeln oder ca. 8 Schalotten
- 1 kleiner Sellerie mit Grün oder Stangensellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 Pastinake
- 1/2 Wirz
- 1 bis 2 Bund Petersilie
- 1 Knoblauch (ungeschält und am Stück)
- 30 ganze Pfefferkörner
- 3 Esslöffel Meersalz
- 5 Esslöffel Bouillonextrakt
- 3 Esslöffel Olivenöl



Zubereitung:

Die Karotten gut waschen und je nach Geschmack schälen.

Die Zwiebeln am Wurzelende abschneiden. Die Schale dran lassen.

Lauch waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Sellerie waschen. Das Grün vom Sellerie mit etwas Wurzelknolle abschneiden, damit das Grün noch zusammen hält. Sellerie in grosse Würfel schneiden.

Pastinake waschen (ev. schälen) und vierteln.

Petersilie waschen.

Das Olivenöl in der Pfanne heiss werden lassen.

Die Zwiebeln (ungeschält) mit der Anschnittfläche darin andünsten.

Karotten zufügen und mit dünsten.

Salz beifügen und mit ca. 1 dl Wasser ablöschen.

10 Minuten kochen lassen.

Pfefferkörner un Bouillonextrakt beifügen und ca 10l Wasser beifügen.

Restliche Zutaten beifügen.

Während ca. 3 Stunden auf kleinster Stufe kochen lassen.

Über Nacht die Suppe stehen lassen.

Die Suppe durch ein Sieb vom Gemüse „befreien“.

Das Gemüse durch ein Sieb in die Suppe pressen oder in kleine Stücke schneiden und der Suppe wieder beifügen.

Die Brühe zum Kochen bringen.

Wir mögen darin „Ribeli“.



[Hier](#) klicken, um eine Bastelidee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 08.12.2015 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.