

Ein Walnuss-Boot VOLLER WÜNSCHE

Mit Kindern Jahreszeitenfeste zu begehen, lässt sie in den Zauber alter Bräuche eintauchen und bringt ihnen den Jahreszyklus näher. Am 2. Februar, 40 Tage nach Weihnachten, wird Mariä Lichtmess gefeiert. Traditionell werden an diesem Tag Krippe und Weihnachtsbaum entfernt und Kerzen geweiht. An Lichtmess vereinigen sich symbolisch Feuer und Wasser, die beiden gegensätzlichen Elemente, und bringen Harmonie und Vollkommenheit. So wie das Licht an diesem Tag neu geboren wird, nimm wahr, was in Dir danach drängt, sichtbar zu werden.

Stelle mit Deinen Kindern kleine Walnusskerzen her, die Du am Abend des 2. Februar am See oder Teich auf Reisen schickst. Mit jedem Boot, das aufs Wasser gleitet, sprich einen Wunsch aus.



DAS BRAUCHST DU DAZU:

- HALBE WALNUSSSCHALEN • SCHERE • WACHSRESTE
 - ALTEN ODER NEUEN KERZENDOCHT
- AUS DEM BASTELGESCHÄFT
- EIN ALTES GLASGEFÄSS, Z. B. EIN LEERES GURKENGLAS



SCHNEIDE DIR 3 BIS 4 CM GROSSE DOCHTSTÜCKE ZURECHT.
SCHMILZ DIE KERZENRESTE IN EINEM ALTEN GLAS
IM HEISSEN WASSERBAD. FÜLLE VORSICHTIG MEHRERE WALNUSSHÄLFTEN
BIS ZUM RAND UND PLATZIERE DIE DOCHTSTÜCKE IN DEN SCHALEN,
WENN DAS WACHS BEGINNT AUSZUHÄRTEN, SCHIFF AHOI!

*Das, wonach Du Dich sehnst,
sehnt sich auch nach Dir.*

Rumi



DAS WÜNSCHE ICH MIR:

Du selbst sein können



Eine der Antworten auf die Frage, was an einem vertrauten Miteinander geschätzt wird, ist häufig: »Da kann ich sein, wie ich bin.«

Wie sieht das bei Dir aus:



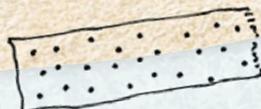
BEI WELCHER PERSON KANNST DU
EINFACH DU SELBST SEIN?

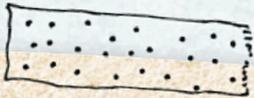


WELCHE SEITEN ERLAUBST DU
DIR DANN ZU ZEIGEN?



WAS HÄLTST DU IM ALLTAG
OFT ZURÜCK?





WELCHER MENSCH IST EINE STÜTZE FÜR DICH?

●
●
●

Gemeinsam mit dem Partner oder der Freundin über diese Fragen zu reflektieren, kann ein schöner Anstoß für ein stärkendes Gespräch sein.



ROLLENSPIELE

Rollenspiele begleiten die Kinder von der Kleinkind- bis zur Grundschulzeit. Die Kleinen spielen die Welt, in der sie leben, nach. Was für uns Erwachsene wie ein einfaches Spiel aussieht, bietet für die Kinder wichtige Lernfelder. Sie verarbeiten Erlebtes, schulen ihr Einfühlungsvermögen und lernen verschiedene Sichtweisen kennen.

Stelle eine Verkleidungskiste mit verschiedenen Requisiten, alten Kleidern, Stoffresen und Tüchern zusammen. So wird es leichter, in verschiedene Rollen zu schlüpfen. Wenn Du zum Mitspielen eingeladen bist, überlasse Deinem Kind die Regie und probiere, Deine Rolle so überzeugend wie möglich zu spielen. Tauche in die Fantasiewelt Deines Kindes ein.





ZWEI DINGE SOLLEN
KINDER VON IHREN ELTERN
BEKOMMEN:

WURZELN
UND
Flügel

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



März

WURZELN, REINIGUNG, INTEGRATION

Wurden wir in jungen Jahren häufig mit den Worten »Das schaffst Du nicht, das ist zu schwer für Dich« zurückgehalten, ist es nur naheliegend, dass wir auch später im Leben nie unser volles Potenzial ausschöpfen. Mussten wir uns als Kind Anerkennung und Liebe über unsere Leistungen erarbeiten, so kann es sein, dass wir uns als Erwachsene erst dann als wertvoll einstufen, wenn wir bereits am Limit unserer Belastbarkeit angekommen sind.

Sehr häufig mischen übernommene Glaubenssätze oder ein empfundener Mangel auch bei Beziehungsstreitigkeiten kräftig mit. Da zeigt sich plötzlich eine Seite von uns, die einem wütenden, trotzigem Kind gleicht. Oder wir inszenieren ein Drama, um im Außen das zu erhalten, was vermeintlich die Lücke in unserem Inneren schließen kann. Facetten unseres Selbst, die wir vielleicht auch nur zu gern verdrängen oder abschneiden wollen. Doch tragen wir das Kind, das wir einmal waren, stets in uns. Unsere damaligen Bezugspersonen sind zu einer inneren Stimme geworden.

Ganz sicher haben sie stets ihr Bestes geben wollen.

Unsere Aufgabe im nun erwachsenen und bewussteren Zustand ist es, aufzuräumen und mit der Vergangenheit Frieden zu schließen. Sie hat nur so lange Macht über uns, wie wir es selbst zulassen. Unsere Aufgabe ist es auch, zu lernen, die verschiedenen Stimmen in uns zu unterscheiden und der eigenen mehr Gehör zu schenken. Sich dem Kind in uns zuzuwenden, es in seinen Bedürfnissen anzuerkennen und liebevoll zu integrieren. Aus dieser Verbundenheit können unsere Lebensfreude und unsere Kreativität neu erblühen. Schöpfen wir aus der Fülle, dem wertvollen Gefühl, endlich komplett zu sein, um unseren eigenen Kindern die bestmögliche Begleitung zu sein.





Wiederfinden



Es gibt einen großen Unterscheid zwischen Kindisch- und Kindlich-Sein. Kindlich zu sein meint, mit den Augen eines Kindes die Wunder der Welt zu entdecken, den Moment zu genießen, den Ernst des Lebens beiseite zu schieben, um voller Freude, Lust und Spiel das Leben in vollen Zügen zu genießen. Denn dazu ist es da!

WAS HAST DU ALS KIND GERN GETAN? WAS KONNTEST DU STUNDENLANG TUN, OHNE DASS DIR LANGWEILIG WURDE?

FÜR WAS HAST DU DICH SCHON IMMER INTERESSIERT?

WAS HAT DICH ZUM LACHEN GEBRACHT?

WAS WAR DEIN SEHNLICHSER WUNSCH ALS KIND?



MEDITATION MIT REINIGENDEM FEUER

Die sogenannte Tratak-Meditation ist eine Reinigungsübung und eignet sich besonders gut, um Dich von mentalem Ballast zu befreien und zu entspannen.

Probiere sie gerne einmal vor dem Zubettgehen im dunklen Zimmer aus.

Stelle vor Dir im Abstand von ca. 2 bis 5 Metern eine Kerze auf. Schließe zunächst Deine Augen und beobachte für eine Weile Deinen Atem. Schau dann mit leicht geöffneten Augen in die Flamme. Nimm wahr, wie die Flamme aussieht, wie sie sich bewegt. Betrachte ihre Form, die verschiedenen Schichten und Farben. Stell Dir vor, wie Du alles, was Dich beschwert, alle Gedanken und Sorgen, dem Feuer übergibst. Visualisiere, wie Du Wärme, Licht und Energie in Dich aufnimmst. Verweile so 5 Minuten, atme tief durch und nimm ein inneres Leuchten mit in eine ruhige Nacht.



Natur GERÄUSCHE



Wie klingt der Frühling? Mache Dich auf die Suche nach Geräuschen, die für diese Jahreszeit typisch sind und das Frühjahr vom vorangegangenen Winter unterscheiden. Gehe nach draußen, schließe Deine Augen und achte bewusst auf die Geräusche um Dich herum. Kannst Du die verschiedenen Stimmen der zurückgekehrten Vögel orten?

**DAS HABE ICH ALLES
WAHGENOMMEN:**



SO VIELE VERSCHIEDENE
VOGELSTIMMEN HABE ICH HERAUSGEHÖRT:



DER FRÜHLING KLINGT FÜR MICH SO:



Krötentaxi

Wenn im März die Temperaturen ansteigen, erwachen Frösche und Kröten aus ihrer Winterstarre. Instinktiv machen sie sich auf den Weg zu dem Gewässer, in welchem sie selbst aufgewachsen sind, um dort ihre Eier abzulegen. Dabei werden Straßen, Autos und Gullys zu oft unüberwindbaren Gefahren. Umweltschutz-Organisationen unterstützen die Tierchen auf ihrer Wanderung und freuen sich über helfende Hände. Mehr Infos gibt es auf der Webseite des NABU (Naturschutzbund Deutschland e.V.): www.nabu.de/kroetenwanderung

Murmelspiel

Kinderleicht lässt sich aus Alltagsmaterialien Spielzeug herstellen. Aus einem Kartondeckel, den man gut in beiden Händen hin und her bewegen kann, sowie darauf aufgeklebten Toilettenpapierrollen ist im Nu ein Murmelspiel gebastelt. Für größere Kinder werden die Rollen mit Ziffern beschriftet, um die Reihenfolge festzulegen, in der die Murmel geschickt durch die Tunnel manövriert werden muss.

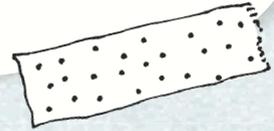


AUFRÄUMEN

Wenn die Frühlingssonne die Staubschichten zu Tage bringt, ist der Frühjahrsputz angesagt. Wir wollen das Alte zurücklassen und ganz neu anfangen. Das Ausmisten und Aufräumen auf unser ganzes Leben auszudehnen, hilft uns im übertragenen Sinn dabei, auch mental mit uns im Reinen zu sein. Tausche Dich mit Deinem Partner oder einem Freund/einer Freundin darüber aus, wovon Euch zu trennen Ihr bereit seid. Das kann von der alten CD-Sammlung über das Erinnerungsstück vom Ex bis hin zu einem belastenden Erlebnis alles sein. Die Trennungsabsicht durch das Gespräch zu bezeugen, unterstützt Euch bei der Umsetzung.



LOS GEHT'S! DAS KOMMT WEG:



DEN ANDEREN SEHEN

Getreu den Worten des Autors Paul Watzlawick – »Man kann nicht nicht kommunizieren« – teilen wir in jeder Begegnung etwas mit. Unabhängig davon, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Die Art und Weise, wie und ebenso die Frage, was wir kommunizieren, wirkt sich nicht nur auf unsere Beziehung zu unserem Partner und unseren Kindern aus, sondern prägt auch maßgeblich deren Selbstwahrnehmung. Machen wir es uns zur Aufgabe, uns immer häufiger in die Lage unseres Gegenübers zu versetzen, bevor wir agieren! Dabei kann es hilfreich sein, eine Situation zu beschreiben, zum Beispiel mit Sätzen wie: »Ich nehme wahr, dass Du ...« oder »Ich kann verstehen, dass Du ..., aber ich ...« Wir können die Sicht des Gegenübers in unsere Entscheidungen miteinbeziehen und trotzdem unseren eigenen Bedürfnissen treu bleiben. Zu signalisieren: »Ich sehe Dich!«, unterstützt ein respektvolles und harmonisches Miteinander.