

7 WOCHEN GUT GEWÜRZT

AUF DEN GESCHMACK KOMMEN

Ihr haltet hier den ersten Brief der Familienaktion „7 Wochen gut gewürzt“ in euren Händen. Toll, dass ihr euch in den kommenden 7 Wochen Zeit nehmt, euer Familienleben mit vielfältigen Ideen, Impulsen und Inspirationen zu „würzen“. Mal köstlich und fein abgeschmeckt – und manchmal auch versalzen, so ist das Leben als Familie eben. Jede Woche regt euch ein Brief dazu an, euer Familienleben unter einem anderen Blickwinkel zum Thema „gut gewürzt“ anzuschauen und vieles miteinander auszuprobieren. Wir hoffen, dass euch unsere Angebote und Anregungen gefallen.

Viele schmackhafte gemeinsame Momente wünschen euch: *Carina Brand, Franziska Feil, David Hunold, Prisca Leeb, Bettina Schade, Kerstin Steffe und Mario Trifunovic*

LIEBE FAMILIE,

kennt ihr Bertie Botts Bohnen jeder Geschmacksrichtung? Für diejenigen, die Harry Potter nicht gelesen haben: hierbei handelt es sich um eine Süßigkeit aus der Welt der Zauberer, die den Jelly Beans ähnelt. Kleine Bohnen mit gummiartiger Konsistenz, in allen Farben und Geschmacksrichtungen – also wirklich in ALLEN. Wer Glück hat, erwischt eine Bohne, die nach Marshmallows schmeckt, nach Marmelade oder Schokolade. Wer Pech hat, hat nach dem Verzehr der Bohne den Geschmack von Hundefutter, schmutzigen Socken oder Leber im Mund.

In einem der Harry Potter Bücher traut sich der Schulleiter von Harrys Schule, Albus Dumbledore, nach Jahrzehnten das erste Mal wieder an eine dieser Bohnen heran. Er hatte darauf verzichtet, nachdem er als Junge eine Bohne gegessen hatte, die nach Erbrochenem schmeckte. Doch als ihm Harry eine Bohne anbietet, überwindet er sich: in Erwartung leckeren Kaffeegeschmacks sucht er sich eine goldbraune heraus – und bekommt Ohrenschmalz.

So wie Dumbledore brauchen auch wir als Familie manchmal Mut, uns auf etwas Neues einzulassen. Gemeinsame Aktivitäten zum Beispiel. Als wir uns zu einem Familientreffen in einer Kletterhalle zum Bouldern getroffen haben, war uns allen mulmig zumute. Wir

waren zuvor noch nie ohne Sicherung und im alleinigen Vertrauen auf unsere Muskelkraft in luftige Höhen gekraxelt. Besonders für meinen Sohn und mich war es eine Überwindung, höher als anderthalb Meter zu klettern und dann in eine weiche Matte abzuspringen. Doch mit guter Anleitung und Zuspruch wurden auch wir mutiger.

Der Ausflug in die Kletterhalle hat nicht nach Marshmallows geschmeckt – aber auch nicht nach Ohrenschmalz. Und selbst wenn Klettern nicht mein neuer Lieblingssport ist, finde ich die Erfahrung wertvoll. Wenn ich es mir genau überlege, habe ich es nie bereut, mir selbst die Chance gegeben zu haben, „auf den Geschmack“ zu kommen.

Ob es ein unbekanntes Gewürz ist, ein ungewöhnliches Gericht oder ein unkonventionelles Hobby – wann seid ihr zum letzten Mal „auf den Geschmack“ gekommen? Und was hilft Euch dabei, Mut zu fassen, euch auf etwas Neues einzulassen – ganz egal welcher „Bohnengeschmack“ dabei am Ende herauskommt? Ich wünsche euch viel Freude dabei, mal was anderes auszuprobieren!

Eure Carina

AKTION

Nur Mut! Kommt auf den Geschmack: Auf was wollt ihr euch die nächsten Wochen einlassen? Was möchtet ihr ausprobieren?

| Vielleicht mögt ihr ...

- einen Ausflug an einen Ort machen, an dem ihr noch nie wart?
- im Schwimmbad mal vom Einer, Dreier oder Fünfer springen?
- Zeit mit Menschen verbringen, die ihr noch nicht so gut kennt?
- ein Gericht gemeinsam kochen, das vorher noch niemand in eurer Familie gegessen hat?

HÖR-TIPP

Herzfunk von der Maus:
Warum mag ich so viele Essenssachen nicht?

www.ogy.de/HerzfunkMaus →



UNSERE FAMILIENREZEPTE TEILEN

Kommt auf einen neuen Geschmack! Lasst euch inspirieren und inspiriert andere! Teilt eure Familienrezepte mit vielen anderen Familien, die auch an der Aktion „7 Wochen gut gewürzt“ teilnehmen. Beteiligt euch auf unserem „Padlet“ – einer digitalen Pinnwand. Öffnet dazu den Link (QR-Code), tragt eure Rezepte ein und entdeckt, welche Familienrezepte andere Familien eingebracht haben.

In dieser Wochen sammeln wir Rezepte, die ihr neu ausprobieren wollt oder die ihr neu für euch entdeckt habt.

Hier geht's zur Pinnwand Familienrezepte
www.ogy.de/padlet_7wochen →



„Nur Mut!
Probier's aus...!“



Illustration: ©Patrick Schöden

Hey Gott,
ich geb' ja zu,
Veränderungen machen mir Angst
und Neues auszuprobieren ist nicht so mein Ding.

Ich geb' ja zu,
manchmal brauche ich einen kleinen Stups,
damit ich mich aufraffen kann.

Ich geb' ja zu,
mit ein bisschen Mut kann ich mich auf
„neue Geschmäcker“ einlassen
und Entdeckungen machen.

Sei Du an meiner Seite und ich wage
den ersten Schritt
Und wachse.

Amen

elternbriefe

Eine Initiative der katholischen Kirche

www.elternbriefe.de/7Wochen

Gestaltungsideen für diese Aktion und
die passenden Bettkantenimpulse findet ihr hier:
www.elternbriefe.de/7wochenweiter

Herausgeberin:

Arbeitsgemeinschaft
für katholische Familienbildung e.V.
In der Sürst 1 | 53111 Bonn
www.akf-bonn.de