

7 WOCHEN GUT GEWÜRZT

HIER FEHLT WAS

LIEBE FAMILIE,

hat euch schon mal was gefehlt? Die Marmelade fürs Brötchen? Oder Zeit zum Spielen? Das letzte Teil eines Puzzles? Eine gute Idee? Manchmal fehlen einem ja auch Menschen, wenn sie nicht da sind.

Wenn ich so überlege, fehlt mir auch ab und zu etwas beim Essen. Kennt ihr das? Die Nudeln sind auf dem Teller und die Sauce auch. Eigentlich alles da. Trotzdem fehlt was: Salz oder Pfeffer oder Basilikum oder Oregano ... Das kommt bei uns gelegentlich vor. Gut, wenn man dann nochmal nachwürzen kann.

Im Alltag ist das bei uns auch manchmal so, dass etwas fehlt. Wir bekommen zwar gerade so alles hin, was unbedingt notwendig ist. Die fixen Termine, Fußball- und Turntrainings, Besuche bei Oma und Opa. Eigentlich alles da. Trotzdem fehlt was: Aufmerksamkeit vielleicht oder Möglichkeiten zum Reden oder die nötige Ruhe oder eine zündende Idee für etwas, das alle begeistert ...

Dann werden die Tage oft zäh und alles verschwimmt zu einem Einheitsbrei. Es fehlt etwas, das uns verbindet. Etwas, das den Alltag würzt.

Wie kommt man da raus?

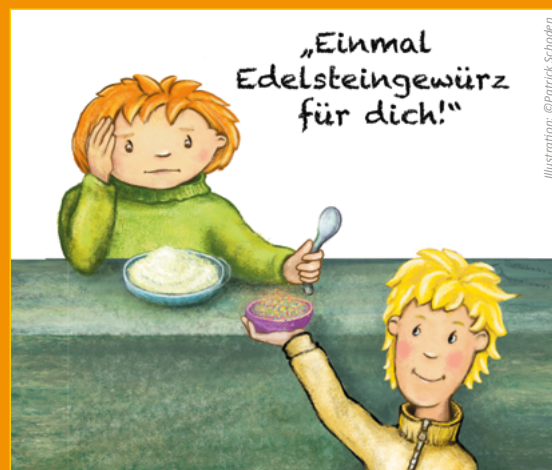
Eine Möglichkeit ist es, jeden Tag Dinge zu suchen, die uns guttun. Besondere Momente, die so wertvoll und glänzend sind, dass wir uns gerne an sie erinnern. Wir nennen sie Edelstein-momente. Das Besondere an den Edelsteinmomenten ist: Oft kommen sie von selbst oder sie sind sogar schon da. Wir müssen sie nur bemerken. Ein Lächeln, ein nettes Wort, ein gemeinsames Essen, eine geteilte Viertelstunde zum Entdecken der Blumen im Garten oder auch das Sortieren der neuesten Sammelkarten ... Edelsteinmomente sind die besonderen Gewürze im Alltag.

Mehr zu Edelsteinmomenten unter:
www.elternbriefe.de/edelsteinmomente →



Manchmal können wir für diese Momente auch selbst sorgen. Indem wir uns Zeit für ein Spiel, ein Gespräch, ein Lächeln oder ein nettes Wort nehmen. Das macht den Alltag wertvoll. Und ganz wichtig: am besten am Abend nochmal (gemeinsam) überlegen, was heute schön war und dafür ganz bewusst DANKE zu sagen.

Eure Kerstin, Prisca und David



Guter Gott,
wenn uns mal was fehlt,
schenk uns
den Blick für die Edelsteinmomente deiner
wunderbaren Welt.
Schenk uns
die Begeisterung für die Suche nach dem, was
uns fehlt.
Und:
Lass uns dann bitte auch ein paar gute
Lebensgewürze finden.
Amen



UNSER LIEBLINGSGERICHT MAL ANDERS

Manchmal gibt es Lebensmittel, die auf den ersten Blick nicht zusammenpassen: Marmelade und Käse, Salz und Karamell ... Einer meiner ehemaligen Mitbewohner hat Bolognesesauce immer mit Schokolade gekocht. Probiert doch mal Folgendes: Einigt euch auf ein Gericht, das alle in der Familie gern mögen. Das esst ihr heute Mittag oder heute Abend. Dabei gibt es aber einen kleinen Trick bei der Zubereitung: ihr lasst eine Zutat weg, die normalerweise ins Gericht gehört. Stattdessen gebt ihr mindestens eine Zutat weg, die für euch eigentlich nicht in das Gericht gehört, hinzu. Vielleicht auch eine, von der ihr im ersten Moment denkt: die passt da ja mal so gar nicht da rein.

Und am Ende stimmt ihr ab: War es ein guter neuer Geschmack? Oder eher: doch lieber wieder so wie vorher?

Verratet doch gerne euer Experiment auf unserem Padlet
www.ogy.de/padlet_7wochen →



MUSIKREZEPTE UND EDELSTEINMOMENTE

Ein Freund von mir kann irre gute Songs schreiben und super toll kochen. Der weiß immer, welches Gewürz gerade noch fehlt. Dass er das mit den Songs kann, ist für mich logisch. Das hat er studiert. Aber wie hat er das mit den fehlenden Gewürzen gelernt? Ich habe ihn mal gefragt. Seine Antwort: Kochen ist eigentlich das gleiche wie Musik machen. Du musst aufmerksam schauen, was es schon gibt; bemerken, was noch fehlt und das packst du dann mit rein ... Hui, habe ich gedacht. Da muss man aber ganz schön fein schmecken oder gut hinhören, um zu bemerken, was noch rein muss.

Das ist ja auch der Trick, wenn man die Edelsteinmomente erkennen möchte: ganz aufmerksam sein. Klingt leicht, ist es im Alltag aber nicht immer. Einfach nur hingucken reicht nämlich nicht. Man muss so richtig da sein – so ganz und völlig und überhaupt. Darum geht's auch in diesem Lied:

Wir sind Helden – Wenn es passiert: www.ogy.de/espasziert →

