

# Arbeit für und mit Familien

## NEWSLETTER Februar 2023

### Gedanken-Impuls

In diesen aufgewühlten Zeiten ist es manchmal schwer, noch zuversichtliche Gedanken

zu fassen oder positiv zu denken ... so vieles ist aus dem Gleichgewicht geraten, der Friede ist bedroht und die Umwelt und damit auch meine kleine „heile“ Welt ...

Was tun?

Damit wir (wieder) aktiv werden können, müssen wir zuerst mal die lähmenden Sorgen

loswerden – vielleicht hilft dazu

### Die Gebetszettelwand

Beten heißt, sein Herz vor Gott auszuschütten, ihm Freude und Leid mitzuteilen.

Das kann im Stillen geschehen, laut oder schriftlich: In Gebetsecken von Kirchen,

in einem kleinen Buch, in dem man Fürbitten festhält – oder auf dieser Gebetszettelwand:

<https://gebet.bayern-evangelisch.de/count-gebet.php>

### Informationen und Aktuelles

**KLIMA  
FASTEN**

22.02 bis 08.04

Ev. Dekanate  
Wetterau  
und  
Büdinger  
Land

WORKSHOPS

PILGER  
GOTTESDIENST

KLIMA  
NACHTGEBET

AUSSTELLUNGEN

ONLINE  
FASTENGRUPPE

INFO  
ABENDE

Alle Infos und Veranstaltungen  
unter diesem QR-Code  
Oder auf [www.wetterau-evangelisch.de](http://www.wetterau-evangelisch.de)  
und [www.dekanat-buedinger-land.de](http://www.dekanat-buedinger-land.de)

## GEMEINSAME AKTIONEN DER EVANGELISCHEN DEKANATE BÜDINGER LAND UND WETTERAU IN DER FASTENZEIT 2023

### Veranstaltungsübersicht:

- **Donnerstag, 23. Februar:**  
„Grüner Hahn“, [Energiesmission](#):  
Online-Veranstaltung für Kirchengemeinden mit Kathrin Saudhof  
und Miriam Heil  
(weitere Informationen und Anmeldung: [rita.stoll@ekhn.de](mailto:rita.stoll@ekhn.de))
- **Freitag, 24. Februar, 19 Uhr:**  
[Klima-Nachtgebet](#) an unterschiedlichen Orten
- **Sonntag, 5. März, 10.30 Uhr:**  
[Pilgergottesdienst](#) zum Thema Flächenverbrauch in Langen-  
Bergheim
- **Donnerstag, 9. März, 19.30 Uhr:**  
[Informationsabend](#) zum Thema Flächenverbrauch mit Dr. Maren

Heincke (ZGV)  
im Gemeindehaus Langen-Berghain

- **Donnerstag, 30. März, 17 Uhr:**  
Wanderung zum Thema Biodiversität mit einem Vertreter vom NABU Wetterau.  
Start ist in Ilbenstadt. Anmeldung per E-Mail an [dekanat.wetterau.anmeldung@ekhn.de](mailto:dekanat.wetterau.anmeldung@ekhn.de)

### Ausstellungen:

- **"Sehen und Säen" - Ausstellung zum Leben und Wirken des Theologen, Mediziners und Musikers Albert Schweitzer im Haus der Kirche in Nidda.**  
Die Ausstellung ist ab dem 22. Februar für 7 Wochen zu sehen.  
Weitere Informationen und Anmeldung für Gruppen per E-Mail an [gert.holle@dekanat-buedinger-land.de](mailto:gert.holle@dekanat-buedinger-land.de)
- **"Weltacker 2000"** - Die Ausstellung widmet sich Fragen wie:  
**Wie viel Ackerfläche gibt es pro Erdenbürger\*in?**  
Wie wird der Acker weltweit bewirtschaftet und vor welchen ökologischen und sozialen Herausforderungen stehen wir in Bezug auf die Landwirtschaft der Zukunft?
- Sie ist ab dem 6. März bis Ende April im Kreishaus Friedberg zu sehen.  
Weitere Informationen über den Wetteraukreis.

### Online-Fastengruppe: immer montags ab dem 27. Februar

Zum ersten Mal bieten die Dekanate eine „Online-Fastengruppe“ an.

Die Termine sind immer montags, vom 27.02 bis zum 03.04 jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr via Zoom.

In dieser Gruppe wird es die Gelegenheit geben, sich an fünf Abenden über den spirituellen Wochenimpuls auszutauschen.

Die Themen „Neue Energien“, „Unser Verbrauch“, „Alternativen zur bisherigen Mobilität“ und „Einblicke in die Vielfalt der Umgebung“ sollen den Teilnehmenden dabei als Leitfaden für Meditationen, Gespräche und Gebete dienen.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung (bis 20.02.) erhalten Interessierte von Rita Stoll ([rita.stoll@ekhn.de](mailto:rita.stoll@ekhn.de)).

Mo. 27.02.23: „Was (ver)brauche ich für ein gutes Leben?“

Mo. 06.03.23: „Wie viel Raum/Fläche benötige ich?“

Mo. 13.02.23: „Wie bewege ich mich / was bewegt mich?“

Mo. 20.03.23: „Welches Licht mache ich an, welches aus für mehr Nachhaltigkeit?“

Mo. 27.03.23: „Wie vielfältig ist meine Umgebung?“

Mo. 03.04.23: „Rückblick auf meine Fastenwoche und Ausblick für mehr Nachhaltigkeit.“

Darüber hinaus bietet die Evangelische Familienbildung Wetterau unterschiedliche Kurse und Workshops zum Thema Klimaschutz an.

<https://www.dekanat-buedinger-land.de/aktuell/termine/>



**Sonderveranstaltung** des Ökumenischen Arbeitskreises WGT  
**„Auf ein paar Dang Bin – zum Frühstück mit Taiwan verbunden“,**  
**am Samstag, 11. Februar 2023 | 10 - 11:30 Uhr | online (per Zoom).**

Der Philosoph, Schriftsteller und aus dem hessischen Biedenkopf gebürtige Stephan Thome,  
ein ausgewiesener Kenner Taiwans, erzählt von seinen Erfahrungen und beantwortet  
unsere Fragen.

Er lebt seit einigen Jahren dort.

Bei einer Tasse Kaffee oder Tee Taiwan besser verstehen lernen – aus erster Hand!

Anmeldungen erforderlich bei Sabine Grünewald

Telefon 06151-62706-20, Mail: [sabine.gruenewald@evangelischefrauen.de](mailto:sabine.gruenewald@evangelischefrauen.de)

**Filmbesprechung:** Die EZEF, Evangelisches Zentrum für entwicklungspolitische  
Filmarbeit

hat zum Film **„Taiwan – Demokratielabor im Schatten Chinas“**

eine Arbeitshilfe/Gesprächsleitfaden herausgegeben.

<https://www.arte.tv/de/videos/092183-000-A/taiwan-demokratielabor-im-schatten-chinas/>

Der Film ist aktuell bis zum WGT über den oben genannten Link zu sehen

<https://www.dekanat-buedinger-land.de/wir-f%C3%BCr-sie/bildung/weltgebetstag-2023-taiwan/>

## Veranstaltungen

### Deutscher Evangelischer Kirchentag Nürnberg

Termin: **07.06.-11.06.23**

Alter: **15 bis 27 Jahre**

Kosten: 120,- € (für Schüler:innen,  
Azubis, Studierende) ansonsten 170,-€

Leitung: Anna Lena Fleeth

**Anmeldeschluss: 31.03.2023**

Jetzt ist die Zeit...für den Kirchentag 2023

Vom 7. bis 11. Juni 2023 findet der 38. Deutsche Evangelische Kirchentag in Nürnberg statt.

*Doch was genau ist der Kirchentag eigentlich?*

5 Tage Großveranstaltung. Die ca. 2.000 Veranstaltungen reichen von Konzerten, Gottesdiensten, Workshops und Podien bis hin zu Bibelarbeiten und Straßenfesten. Es ist für alle etwas dabei!

Der Kirchentag steht unter der *Losung* „Jetzt ist die Zeit“; vielleicht ist es auch für dich an der Zeit, ein paar Tage aus dem Alltag auszubrechen und zum Kirchentag zu kommen.

Gemeinsam hinfahren, 5 tolle Tage erleben  
und im Gemeinschaftsquartier übernachten.

<https://www.ekhn.de/veranstaltungen/freizeiten-urlaub.html>

### Studienfahrt

#### Auf den Spuren der Bauhausfrauen

Termin **09. 07. 2023 –13. 07. 2023**

Kosten 545 € im EZ

Ort Bildungshaus St. Ursula und Bauhaus Dessau,  
Trommsdorffstraße 29, 99084 Erfurt

Die Geschichte des Bauhauses ist eine männliche.

Doch auch visionäre Frauen wie Gunta Stözl, Alma Buschers und Friedl Dicker lebten und wirkten am Bauhaus – die fortschrittlichste Kunstschule dieser Zeit. Erst in der Weimarer Republik erlangten Frauen das Wahlrecht und die Lehrfreiheit.

So konnte Walter Gropius, Gründer des staatlichen Bauhauses, 1919 bei der Eröffnung

der Kunstschule in Weimar verkündeten:

*„Als Lehrling aufgenommen wird jede unbescholtene Person ohne Rücksicht auf Alter und Geschlecht.“*

Veranst.: Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V.

Telefon 06151 62706-26

[frauenreisen@evangelischefrauen.de](mailto:frauenreisen@evangelischefrauen.de)

### **Fahrt nach Taizé**

Termin **10. 04. 2023 –16. 04. 2023**

Ort Fahrt nach Taizé in Frankreich (genaue Zeiten folgen)  
Fuldaer Tor 28, 36304 Alsfeld

Kosten 200 bis 300 Euro

Nach der mehrjährigen Corona-Pause bietet [das Ökumenische Netzwerk Taizé im Vogelsberg](#)

in diesem Jahr wieder eine einwöchige Fahrt zu der Taizé-Bruderschaft ins Burgund an,

die für Menschen ab 15 Jahren und jeder Religionszugehörigkeit offen ist.

Neben einer großen ökumenischen und spirituellen Gemeinschaft finden die Reisenden dort

Gelegenheit zum Austausch, zum Gebet, zu den klassischen Taizé-Gottesdiensten mit ihren

Gesängen und zur Meditation.

Teilnehmende dürfen sich auf eine an Ausstattung und Luxus karge,

an Erfahrungen und großen Gefühlen jedoch reiche Woche im Burgund freuen.

Die Kosten für die Fahrt im Bus liegen bei 200 (bis zum Alter von 30 Jahren) und 300 Euro.

Anmelden kann man sich ab sofort beim

Katholischen Jugendbüro Alsfeld , Im Grund 13, Telefon [06631 7765113](tel:066317765113)

[jutta.steckenreuter@ekhn.de](mailto:jutta.steckenreuter@ekhn.de) oder über die Website [www.bdkj-alsfeld.de](http://www.bdkj-alsfeld.de))

**VIEL ZU ENTDECKEN in der MINI SCHIRN**

Ein einzigartiger Spiel- und Lernparcours für Kinder von 4 Jahren bis ins Grundschulalter.

Farben mixen oder fühlen. Versuchen über den eigenen Schatten zu springen. Oder einfach alles mal zusammenfalten...

Das und noch viel mehr können Kinder in der MINISCHIRN.

Schon an der Architektur sieht man: Hier ist etwas Großartiges für Kinder entstanden.

Denn die MINISCHIRN ist aufgebaut wie ein riesiges Baumhaus.

Einen spannenden Raum nach dem anderen gibt es zu entdecken – und eine ganze Welt der Farben, Formen und Strukturen.

Das Team der MINISCHIRN nimmt die Kinder in Empfang.

## **FÜR KINDER VON BESUCHERN**

ÖFFNUNGSZEITEN Samstag und Sonntag 10-18 Uhr, ohne Anmeldung

DAUER 90 Minuten

EINTRITT FREI Für Kinder von Besuchern mit aktuellem Ausstellungsticket

FAN-TICKET 15 € (beinhaltet 3 Besuche der MINISCHIRN)

**Oder**

## **FAMILIENNACHMITTAG IN DER MINISCHIRN**

An jedem ersten Mittwoch im Monat ist die MINISCHIRN für Kinder in Begleitung ihrer Lieblingsemenschen

geöffnet. Hier können unsere jüngsten Besucher gemeinsam mit ihren Begleitpersonen die Stationen erkunden

und in der MINISCHIRN spielen.

Das pädagogisch geschulte Personal der MINISCHIRN ist auch an diesen Nachmittagen vor Ort und

steht für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

### **BITTE BEACHTEN SIE**

Der Familiennachmittag in der MINISCHIRN ist in zwei Zeitfenstern gegliedert:

14-16 Uhr und 16-18 Uhr

Wir bitten um Verständnis, für die Limitierung der Aufenthaltsdauer und der Besucherzahl.

EINTRITT 5,- € pro Kind, eine Begleitperson frei

## **Jahreszeit und Feste im Jahreskreis**

Neben dem uns bekannten Fasching mit Umzügen, Kostümball und Büttenreden

gibt es auch noch die Tradition der Alemannischen Fastnacht.

Wer mehr darüber wissen möchte, findet in der ARD Mediathek eine Reportage:

<https://www.ardmediathek.de/video/doku-und-reportage/schwaebisch-alemannische-fastnacht/br-fernsehen/Y3JpZDovL2JyLmRlL3ZpZGVvL2JiMjdlZmFmLWRjOWItNDE0NC1hMjc1LTNlZTA4NmE0YzJlZg>



<http://www.rainerrombach.de/fotografien/pict.html?photoid=99&title=Alemannische%20Fasnacht>

## Die schwäbisch-alemannische Fastnacht

Die jetzige „Fasnet“ – so heißt die Fastnacht normalerweise im schwäbisch-alemannischen Raum – hat eine wechselvolle Geschichte.

Narrenkostüme und Masken lassen sich in manchen Städten Jahrhunderte zurückverfolgen und verraten insgesamt vor allem barocke Züge, etwa Einflüsse aus der italienischen Commedia dell'Arte.

Die ins katholische Kirchenjahr eingebundenen und im reichstädtischen Zunftwesen verankerten

Fastnachtsrituale gerieten im Zeichen von Aufklärung und Auflösung der alten Sozialordnungen in eine Krise:

Die neuen Staaten, das Großherzogtum Baden und das Königreich Württemberg verboten Anfang des 19. Jahrhunderts

sogar das traditionelle Narrentreiben. Auch in dessen bisherigen Kernregionen ging vor allem das Bürgertum im Lauf des Jahrhunderts dazu über, mit Maskenbällen und Umzügen nach rheinischem Vorbild Fastnacht zu feiern.



<https://www.kulturrat.de/themen/heimat/kulturerbe-fasching-fastnacht-kerneval/die-schwaebisch-alemannische-fastnacht/>

„Auch wenn manche schwäbische Gegenden ihre Fastnacht auf uralte germanische Bräuche und Fruchtbarkeitsriten zurückführen, so liegt die Wurzel des Faschingsfestes doch im Christentum. Schon die Namen *"Fast-Nacht"* (die Nacht bzw. letzten Nächte vor der Fastenzeit), sowie *"Karne-Val"* (von lateinisch *Carnem levare* – *Fleischwegnehmen*) zeugen von dem engen Zusammenhang mit der vierzigtagigen Fastenzeit, die mit dem Aschermittwoch beginnt.

Die ersten Nachrichten über Fastnachtsfeiern stammen aus dem 12. oder 13. Jahrhundert als Gegensatz zur nachfolgenden Fastenzeit. Bevor nicht nur dem Fleisch, sondern allgemein Fett und Milchprodukten bis hin zur Sexualität vierzig Tage lang entsagt wurde, herrschte eine Zeit der Völlerei, der Maßlosigkeit, der derben Scherze und der sexuellen Ausschweifungen.

Mancherorts wurde der Berufsgruppe, die am meisten unter dem Fasten zu leiden hatte, den Metzgern, besondere Aufmerksamkeit geschenkt. In Nürnberg beispielsweise ließen die Metzger in einem Tanz zum letzten Mal "die Sau raus".

## **"Vür'm Herrjott simmer glich"**

Ist Ihnen zum Beispiel der Vers "Wir glauben an den lieben Gott" im bekannten Kult-Schlager ["Viva Colonia"](#)

von den [Höhnern](#) schon einmal bewusst aufgefallen?

Die Musik hat im Karneval eine zentrale Funktion. Speziell in der rheinländischen Karnevalshochburg Köln spielt sie eine besondere Rolle:

Nirgendwo sonst entstehen mehr Karnevalslieder und keine andere deutsche Stadt häufiger besungen als Köln.

Liedzeilen wie "Un dä Jott, an dä mer jlöuve, dä danz un singk un laach" ([Höhner – Kumm loss mer danze](#)),

"Leeven Herjott stonn uns bei" ([Kasalla – Pirate](#)) oder "Mir all, mir sin nur Minsche, vür'm Herjott simmer glich"

([Bläck Fööss – Unsere Stammbaum](#)) sind auf Karnevalsveranstaltungen keine Seltenheit und werden vom

Publikum euphorisch mitgesungen.

Gott und Religion haben in Karnevalsliedern seit jeher einen festen Platz. In erfolgreichen Schunkelhits finden

sich darüber hinaus oft weitergehende theologische Bezüge oder Motive.

Möglich machen das offenbar die spezielle rheinländische Mentalität und das besondere öffentliche Verhältnis

der Kölnerinnen und Kölner zu Religion und Glauben, da sie "sich mit ihrem lieben Gott auf Du und Du verstehen."

(Reinhold Louis: Kölnischer Liederschatz).

Zudem wirkt häufig die individuelle Religiosität der Liedermacher in die Texte hinein.

<https://www.evangelisch.de/inhalte/142327/11-02-2021/karnevalslieder-und-christlicher-glaube>

Das weiß Wikipedia über den **Valentinstag** am 14. Februar

„Das Fest des heiligen Valentinus wurde erstmals im 14. Jahrhundert, als die Tradition der höfischen Liebe florierte,

in den Kreisen um [Geoffrey Chaucer](#) mit der romantischen Liebe assoziiert.

Im England des 18. Jahrhunderts entwickelte es sich zu einer Gelegenheit, bei der Liebende ihre Liebe füreinander

zum Ausdruck brachten, indem sie einander Blumen und Süßigkeiten schenkten und **Grußkarten** („Valentines“) schickten.

In einigen Regionen Europas schenken sich Liebespaare „Valentinsschlüssel“ als romantisches Symbol und Einladung zum Aufschließen des Herzens des Schenkenden.

Auch Kinder erhalten solche Schlüssel, um Epilepsie abzuwehren, die auch „Sankt-Valentins-Krankheit“ genannt wird.

„Heute verwendete Valentinstagssymbole sind Gegenstände mit herzförmigem Umriss, Tauben und die Figur des geflügelten

Liebesboten [Cupido](#). Seit dem 19. Jahrhundert sind handgeschriebene Valentinsgrüße den in Massen produzierten Grußkarten gewichen.“

Als um die Jahrtausendwende das Internet immer populärer wurde, entstanden neue Traditionen.

Millionen Menschen nutzen jährlich digitale Medien, um Valentinstagsgrüße wie **E-Cards**, Liebescoupons oder bedruckbare Grußkarten

zu erstellen und zu versenden. Jahre 2010 wurden geschätzte 15 Millionen solcher Botschaften mithilfe digitaler Medien versendet.

Aufgrund seiner steigenden Kommerzialisierung wird der Valentinstag fast schon als Feiertag angesehen.“

Ein bei uns weniger bekannter aber nichtsdestotrotz interessanter „Feiertag“ ist der

**„Tue-einem-Griesgram-einen-Gefallen-Tag“**

- engl. National Do a Grouch a Favor Day - fällt in den USA immer auf den 16. Februar.

Der Kerngedanke ...ist im Prinzip schon durch den Namen vorgegeben:  
Denn heute soll man einem Griesgram, also einem Menschen, dessen schlechte Laune und Welt- bzw. Menschenhass fester Bestandteil seines Charakters ist, einen Gefallen oder eine Nettigkeit erweisen.

Woher aber stammt diese eigentümliche deutsche Bezeichnung für die Misanthropen dieser Welt?

Konsultiert man diesbezüglich den Kluge, das etymologische Standardwerk der deutschen Sprache, so findet sich hier der Hinweis auf eine sprachliche Abstammung vom althochdeutschen *grisgramdn* (knirschen) und der mittelhochdeutschen Bezeichnung für das Zähneknirschen bzw. manchmal auch Zähneklappern (*grisgram* oder alternativ auch *grisgramen* bzw. *grisgrimmen*).

Eine weitere Spur ergibt sich durch die Wurzel grim, die als Hinweis auf den Grieß, also zermahlenes Getreide, steht und somit wieder die inhaltliche Brücke zum zuvor genannten Zähneknirschen schlägt.

Ein Griesgram ist im übertragenen Sinne also jemand, der von der Welt (inkl. ihrer Bewohner) dauerhaft zerknirscht ist.

Um dagegen anzugehen, sollte man den heutigen National Do a Grouch a Favor Day dazu nutzen, um genau solchen Menschen eine kleine Aufmerksamkeit oder nette Geste zu schenken.

Selbst, wenn sie diese augenscheinlich nicht zu schätzen wissen bzw. im schlimmsten Fall ignorieren.

So ganz sollte man die Hoffnung in den Menschen ja nicht aufgeben (...) und sei es durch eine kleine Geste. :)

<https://www.kuriose-feiertage.de/do-a-grouch-a-favor-day/>

**Kreatives**

**Eiskugeln färben**



Wenn die Temperaturen draußen unter 0° Celsius sind, dann können Sie zusammen mit den Kindern farbige Eiskugeln basteln. Sie brauchen: Ballons, Wasser und Lebensmittelfarbe. Füllen Sie die Ballons mit Wasser, fügen Sie die Lebensmittelfarbe hinzu und kneten Sie die Ballons zu. Legen Sie die Ballons draußen im Schnee und lassen Sie sie über Nacht. Am Morgen können Sie vorsichtig mit einer Schere die Ballons schneiden und entfernen. Lassen Sie die farbenfrohen Eiskugeln draußen und stellen Sie sie als Deko auf der Terrasse oder im Garten.

## Spiel-Ideen

Sind Sie oder Ihr/e Kind/er schon in einem Turnverein?

Für die Kleinen sind die Kapazitäten oft schnell ausgebucht – Der Turnverein Geiß-Nidda z.B. bietet für 6-10 Jährige sowie für Jugendliche noch Plätze an.

Und auch zum Männer Sport wird da eingeladen!

<https://www.tv-geissnidda.de/turnen.html#ek1>

Schauen Sie doch mal in Ihrer Nähe, welche sportlichen Möglichkeiten da geboten werden und wozu Sie oder Ihre Kinder vielleicht Lust hätten – denn Sie wissen ja:

- *Wer sich regelmäßig bewegt, kann einer Vielzahl von Erkrankungen vorbeugen und bereits vorhandenen Erkrankungen entgegenwirken.*

- *Durch Bewegung werden Muskulatur, Herz und Immunsystem angeregt, zudem Wohlbefinden und Lebensqualität gesteigert.*
- *Stress und Anspannung lassen sich durch Bewegung abbauen. Das wirkt sich neben der körperlichen auch auf die psychische Gesundheit positiv aus.*
- *Schon einfache Aktivitäten wie Treppensteigen und regelmäßige Spaziergänge tragen zu besserer Gesundheit bei.*
- *Gerade für Kinder ist ausreichend Bewegung sehr wichtig: Sie fördert ihre körperliche, soziale und geistige Entwicklung.*

<https://gesund.bund.de/gesund-durch-bewegung>

## Tipps

### Meine Wünsche – meine Ziele – sind sie von Dauer?

Ich rede von einem Phänomen, das du bei Kindern ziemlich gut beobachten kannst.

Mein zehnjähriger Sohn kommt zum Beispiel öfter an und sagt zu mir:

*„Papa, ich will mir von meinem gesparten Geld dieses neue, tolle, großartige, wundervolle Spielzeug hier kaufen. Ist das ok? Darf ich das?“*

Und oft weiß ich schon:

Der Nachbarjunge hat auch so ein Ding und du willst es nur, damit du es eben auch hast.

Ja, wir Menschen haben manchmal solche *kurzlebigen Strohfeuer*.

Weil jemand anderes es auch hat. Oder weil wir es irgendwo gesehen haben.

Für ein paar Tage brennen wir lichterloh für eine Sache.

Aber nach ein paar Tagen ist das Feuer erloschen.

Dann wundern wir uns, was uns da geritten hat.

So ist das auch bei meinem Sohn.

Deswegen treffen wir hier oft eine Vereinbarung:

*Wenn du diese Sache in 2 Wochen immer noch so toll, großartig und wundervoll findest,  
dann fahren wir in die Stadt und kaufen das Ding.*

Manchmal ist das Feuer nach 2 Wochen erloschen, dann reden wir nicht mehr darüber.

Manchmal ist das Begehren aber auch nach 2 Wochen noch stark und dann besorgen wir das Spielzeug.

**Das ist eine gute Regel**, die ich für mich selbst übrigens auch oft anwende. Ich kaufe Dinge oft nur, wenn ich nach 2 Wochen immer noch überzeugt bin, ich bräuchte diese Sache.

Das spart Geld. Das spart Verschwendung.

Und das spart auch den Aufwand, das Zeugs wieder loszuwerden, das du dann doch nicht brauchst.

Das Gleiche gilt übrigens auch für unsere Lebensgestaltung- und Lebensplanungs-Ziele.

Wenn du dir ein Ziel setzt und dich das Ziel auch nach 2 Wochen noch motiviert, dann bist du in der richtigen Richtung unterwegs.

Weil du dir dann sicher sein kannst: Es ist nicht nur ein Strohfeder.

Sonst haben dich deine kurzfristigen Gefühle nur aufs Glatteis geführt.

## **2 Wochen warten.**

**Diese Regel funktioniert aus einem Grund so gut.**

**Weil Zeit etwas mit unseren Gefühlen macht.**

Mit unserer Abscheu, mit Wut, mit Verliebtsein und eben auch mit unserem Begehren.

*Die Zeit lässt Gefühle verschwinden.*

Das ist bei Kindern genauso wie bei Erwachsenen.

Bei Kindern fällt es eben nur mehr auf.

Kinder sind eben noch zu Tode betrübt und 10 Minuten später lachen sie wieder.

So ist das bei uns Erwachsenen auch. Wenn wir es zulassen.

Wobei viele im Erwachsenenleben gelernt haben, sich an Gefühle zu klammern, sodass der Ärger

oder die Enttäuschung nach 10 Minuten immer noch durch das eigene System rauscht.

Wenn wir einfach aus dem Weg gehen würden ...

Wenn wir die Zeit ihre Arbeit machen lassen würden ...

Wenn wir uns nicht an die Gefühle klammern würden ...

... dann wären Wut, Groll, Verletzungen oder Enttäuschungen meistens nach kurzer Zeit verschwunden.

Man nennt das auch: Gefühle durch sich hindurch fließen lassen.

*Die Gefühle wahrnehmen.*

*Hallo zu ihnen sagen.*

*Sie nicht zu ernst nehmen.*

*Wissen, dass die Gefühle von ihrer Natur her flüchtig sind.*

Ralf Senftleben

## Rezepte

Bei **Rosenkohl** streiten sich die Geschmäcker – entweder er wird geliebt oder verschmäht!

Ich selbst bin ein Fan von diesem – übrigens sehr Vitamin C reichen – Wintergemüse!



Foto: Matthias Haupt

<https://www.plantura.garden/gemuese/>  
<https://www.rewe.de/suche?search=rosenkohl+k%C3%BCrbis+spieß#recipes>  
[rosenkohl/rosenkohl-pflanzen](https://www.rewe.de/suche?search=rosenkohl+k%C3%BCrbis+spieß#recipes)

Hier finden sich zwei einfache Rezepte:

z.B. schlicht in Butter geschwenkt

<https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/55403-rzpt-rosenkohl-mit-muskatbutter>

oder etwas ausgefallen mit Kürbis am Spieß:

<https://www.rewe.de/rezepte/rosenkohl-kuerbis-spiesse-orangen-gremolata/>

**Bleiben sie weiterhin behütet!**

Ihre Gemeindepädagogin

Renate Nagel-Kroll