

7 WOCHEN GUT GEWÜRZT

FEIN ABGESTIMMT

LIEBE FAMILIE,

es geht in dieser Woche um das „fein Abschmecken“. Florian, ein guter Freund von mir, hat gerade seine Ausbildung als Koch beendet. Er beeindruckt mich mit seinem Wissen über allerlei Rezepte und Zutaten. Und auch mit seinen neuen Fähigkeiten – allein wie er Zwiebeln schneiden kann – wow! Doch am meisten fasziniert mich, wie gut er seine Gerichte jetzt würzen kann. Er meint, das sei eine der wichtigsten Sachen, die man in den drei Jahren lernt: Gerichte so abzuschmecken, dass die einzelnen Zutaten in einer guten Balance sind, dass nichts übertüncht wird, es nicht zu fade schmeckt und – wie er immer sagt –, es „den richtigen Wumms“ hat.

Ich meine: Sowohl beim Kochen als auch in unserem Zusammenleben geht es darum, die richtige Balance zu finden. Alles muss gut abgestimmt und austariert sein. Sicher kennt ihr das auch: Wenn es jemand von euch nicht gut geht, sich jemand nicht wohl fühlt oder Probleme hat, dann spüren das auch die anderen. Und plötzlich ist in der ganzen Familie eine komische Stimmung. Es können Kleinigkeiten sein, die das Gleichgewicht stören und uns aus der Bahn werfen. Und dann gilt es zu überlegen und nachzuhören:

- Was brauche ich gerade, damit es mir gut geht?
- Was brauchst Du, – mein Kind, meine Partnerin, mein Partner – damit es dir gut geht?

Damit unser Lieblingsgericht richtig lecker schmeckt, müssen die richtigen Gewürze her. Und auch unser Familienleben braucht die passenden Würze, damit es allen gut geht; damit uns das Leben schmeckt und es den „richtigen Wumms“ hat. Welche „Zutaten“ könnten das sein? In der Küche gelten ja unter anderem Salz, Pfeffer und Paprikapulver als „Basics“ unter den Gewürzen – sie sollten in keiner Küche fehlen. Denn: Sie verleihen unserem Essen die nötige Würze und das gewisse Etwas. Und was sind eure Familiengewürze? Was gibt eurem Familienleben den richtigen Geschmack?

So lade ich euch in dieser Woche ein, auf die Suche zu gehen und euren Vorlieben auf die Spur zu kommen ...

Viel Spaß dabei,
eure Franziska



Illustration: © Patrick Schöden

Streu deinen Segen über uns
ein Löffelchen Geduld,
wenn uns die Hektik des Alltags verschlingt,
eine Prise Humor,
wenn außer Lachen nichts mehr hilft,
eine Messerspitze Vergebung,
wenn scharfe Worte durch die Luft fliegen,
einen Spritzer Zuversicht,
wenn das Chaos um uns und in uns nicht
enden will.
Und kübelweise Liebe,
die uns alle zusammenhält!

In der Beziehungsküche: Was sind eure Gewürze?

Überlegt: Womit würzt ihr euer Familienleben, damit es allen in der Familie gut geht? Unsere Charaktereigenschaften, unsere Talente, unsere Eigenarten, unsere Interessen und Werte sind quasi die Grundzutaten. Und die Beziehungsküche hält darüber hinaus eine Menge toller Gewürze bereit ...

Was sind eure Familiengewürze, die nicht fehlen dürfen? Was braucht ihr, damit eure Familienliebe in Balance bleibt? – Eine gute Portion Fröhlichkeit? Eine Prise Humor? Kiloweise Gelassenheit und Zuversicht, besonders in Krisenzeiten? Viel Liebe?



Überlegt mal: Welche „Gewürze“ müsst ihr vorsichtig dosieren – mit welchen könnt ihr eher verschwenderisch umgehen?

Ein paar Ideen und Inspirationen haben wir schon mal gesammelt. Ihr dürft euch gerne davon an eure ganz eigenen „Familiengewürze“ erinnern lassen. Die schreibt ihr dann auf die Gewürzstreuer hier im Brief.



Alles im Gleichgewicht: Ein Mobile aus Ästen basteln

Ganz einfach, mit wenigen Materialien, die ihr beim Spazierengehen findet, lässt sich ein Mobile basteln. Und mit ein bisschen Geduld hängt dann alles „im Lot“.

www.ogy.de/Wald-Mobile →



Oder ein Kartenhaus bauen

Versucht euch als Baumeister:innen: Das klappt prima, wenn ihr das Kartenhaus auf einer rauen Fläche – also einem Tischtuch o.ä. – baut.



SCHAUT DOCH WIEDER MAL IN UNSER AKTIONS-PADLET:

Hier geht's zum Padlet
Familienrezepte
www.ogy.de/padlet_7wochen →



Aus dem Gleichgewicht: Ein Netzwerk muss her

Die Arbeit dauert wieder mal länger und die Kita bzw. die Betreuung nach der Schule schließt in ein paar Minuten. So was wirft manche Familien, und besonders alleinerziehende Mütter und Väter, aus der Bahn. Gut, wenn es ein Netzwerk gibt, das unproblematisch unterstützen kann und dabei hilft, die Balance wieder herzustellen. Deshalb lohnt es sich, dem Auf- oder Ausbau eines Netzwerks Zeit und Gedanken zu widmen. Dabei ist es wichtig, auf die eigenen Instinkte zu vertrauen: Wer ist euch sympathisch? Wem könnt ihr vertrauen? Oder auch andersrum gedacht: Wem könnt ihr „ein Netz“ sein?

