

vertraut&verbunden

Der Adventskalender für Herz, Bauch, Seele & Verstand ♥

Wer uns persönlich kennt, weiß, dass wir Herzensangelegenheiten in unserem Leben viel Aufmerksamkeit schenken. Wir stehen für Werte wie etwa Sinnlichkeit, Verbundenheit, und Natürlichkeit. Wir lieben das Philosophieren, Nachsinnen und Reflektieren unseres (Lebens-)Alltags.

Doch das Jahr 2020 hat auch uns persönlich vor große Herausforderungen gestellt. Wir wurden mit verschiedensten Themen konfrontiert, mit denen wir nun lernen müssen umzugehen. Wir wurden auf uns selbst zurückgeworfen und ob wir es wollten oder nicht, mussten wir uns mit Themen wie etwa der eigenen Gesundheit und/oder der Gesundheit uns nahestehender Personen, mit unserem bisherigen Lebensstil und unseren Alltagsroutinen, mit Existenzängsten, Verzicht und Verlust auseinandersetzen.

In Gesprächen mit Freunden und Bekannten zeichneten sich unterschiedliche Bilder über die *stille Zeit* des ersten Lockdowns. Einige haben ihn als wertvoll empfunden, andere eher gegenteilig. Fakt ist, egal wen wir fragten, jeder von ihnen hatte seine ganz eigene Geschichte zu erzählen, die sowohl von schweren als auch von guten Ereignissen geprägt war. Das kurze Aufatmen im Sommer tat gut, trug aber nur bedingt zur Erholung bei, da die gewohnte Leichtigkeit der sonnigen Monate vielen von uns verwehrt blieb. Die enorme Geschwindigkeit und Verdichtung des Alltags erschwerte die Suche nach dem ersehnten Wohlbefinden. Die Hoffnung, das Virus eingedämmt zu haben, war groß und verschleierte uns die Sicht auf das Offensichtliche. Umso schwerer fiel es den Tatsachen ins Auge zu sehen und den, wenn auch vorerst leichten zweiten Lockdown bedingungslos anzunehmen, das Vertrauen in uns auszubauen, dass ein baldiges Ende in Sicht sein wird. In uns und unseren Köpfen jonglieren wir viele Gedanken und Sehnsüchte, Ängste und Sorgen. Wir stellen uns viele Fragen, auf die es keine pauschalen Antworten gibt.

Was war dein größter Verzicht in diesem Jahr? ... und worauf freust du dich im kommenden Jahr am meisten? Was hast du in diesem Jahr von deinem Kind / deinen Kindern gelernt? Glaubst du an ein Leben nach der Pandemie? Welche Aufgaben erwarten dich?

Und genau das soll in diesem Adventskalender für Herz, Bauch, Seele & Verstand zum Ausdruck gebracht werden.

U N D so wirds gemacht ... ♥

Die Idee. Der Adventskalender für Herz, Bauch, Seele & Verstand soll dich bei dem persönlichen (Verarbeitungs-)Prozess unterstützen, dich mit dir und dir wichtigen Menschen verbinden und dich in der Adventszeit mit kleinen Freuden (er-)füllen. Er soll dir Zeit und Raum in deinem gefüllten Alltag einräumen, um dich ganz bewusst mit verschiedensten Fragen auseinanderzusetzen. Fragen, die tief in deinem *klugen* unbewussten schlummern und nach Antworten suchen. Fragen wie etwa: Was braucht mein Herz jetzt, um dieses Jahr zu einem guten Abschluss zu bringen? Für wen und was bin ich in diesem Jahr dankbar? Was war meine größte Erkenntnis? Welches meine größte Herausforderung? Wem möchte ich verzeihen oder von wem Abschied nehmen? Was kann bleiben wie ist? Was darf sich verändern? Was nehme ich als wertvolle und neue Erfahrung mit ins Jahr 2021?

vertraut&verbunden

Was du dafür brauchst. Nimm dir Zeit für dich. Schau nach 24 kleinen Tütchen, Säckchen oder Zetteln, sammel Steine oder andere Naturmaterialien wie etwa kleine Holzscheiben oder Blätter. Dann schreibe dort 4 bis 6 Namen drauf (beispielsweise auf einen Stein oder eine kleine Holzscheibe), von Menschen und/oder Tieren die dir in deinem Leben wichtig sind oder auch waren. Auf den übrigen 18 bis 20 (hier eignen sich kleine Zettel) kannst du entweder die Fragen notieren, die dich beim Lesen am meisten berührt haben oder du druckst alle Fragen aus, faltest sie und gibst sie in ein Gefäß deiner Wahl, um an den jeweiligen Tage einen Zettel daraus zu ziehen. Nun kannst du überlegen, ob du geplant vorgehen magst, du also vorba 18 bis 20 Zettel mit jeweils einer Frage aus dem Gefäß ziehst und die Steine, kleinen Holzscheiben und/oder Muscheln mit den 4-6 Namen der auserwählten Personen durchnummerierst oder ob du jeden Tag frei wählen magst und du also nur die 4-6 Steine oder andere Materialien mit den Namen vorbereitest sowie das Gefäß mit allen Fragen, um jeden Tag frei zu entscheiden, ob du einen der Steine umdrehen magst oder einen Zettel mit einer Frage ziehst.

Wenn der Advent beginnt. An jedem Tag im Advent, beginne am 1. Dezember :) ziehst du einen Zettel oder gehst der Reihenfolge nach vor. Sorge gut für dich. Bevor du den ersten Zettel ziehst, versichere dich, dass du ein paar Minuten der Ruhe hast. Ziehst du eine Frage, schenk dir etwas Zeit und lass sie auf dich wirken, nimm sie mit in den Tag und/oder schreibe deine Gedanken in einem kleinen Notizheft bzw. auf einem Stück Papier nieder. Ziehst du eine Person kannst diese gern den Tag über in deinen Gedanken mit dir tragen oder deine Verbundenheit und Dankbarkeit in einem Brief, einer Karte oder Nachricht an sie zum Ausdruck bringen. Hierbei ist es egal, ob du einen Brief mit all deinen Gedanken an einen geliebten Menschen im Hier und Jetzt verfässt, oder an eine Person die bereits verstorben ist oder zu der du seit längerem keinen Kontakt mehr hast. Du kannst den Brief auch an ein geliebtes Haustier oder an einen Menschen adressieren dem du gern verzeihen oder von dem du Abschied nehmen möchtest. Dabei ist es ganz egal ob du den Brief, die Karte oder Nachricht real verschickst oder du dein Geschriebenes für dich behältst und eventuell in einem kleinen Ritual dem Feuer übergibst.

Zur Wahl der Fragen, Aufgaben und Personen. Alles ist erlaubt. Alles was dir wichtig ist. Jeder der dir wichtig ist. Also alles und jeder darf im Kalender seinen Platz finden und einnehmen. Und natürlich darfst du dir selbst auch wichtig sein und dir liebevolle Botschaften senden. Fühl dich frei und passe den Kalender nach deinen Bedürfnissen, Wünschen Vorstellungen und Neigungen an. Es kann ein Kalender nur für dich sein. Du kannst den Kalender aber auch gern zusammen mit deinem Partner/deiner Partnerin nutzen, um mit ihm/ihr darüber ins Gespräch zu kommen. Auch kann der Kalender als Familie genutzt werden, ihr dürft also gern auch eure Kinder mit einbeziehen. Wenn ihr die Fragen etwas abwandelt, werdet ihr erstaunt sein, welche Gedanken eure Kinder mit euch zu den jeweiligen Fragen teilen möchten. Wem würden eure Kinder einen Brief schreiben, um sich zu bedanken, zu verabschieden.

Möge dir dieser Kalender als Inspiration dienen. Und natürlich freuen wir uns, wenn du deine Erfahrungen mit uns teilen magst und uns ein Bild von deinem selbst gestalteten Kalender schickst.

Liebt, Sarah & Michelle ♥