

15-Minuten-Weihnachten-in-der-Tüte

Service

Die Tage werden kürzer und das Jahr neigt sich langsam dem Ende zu. Doch statt die dunklen Abende gemütlich auf dem Sofa zu genießen, steht man noch mehr unter Stress als sonst schon. Denn nicht nur der hektische Alltag bereitet einem Kummer, sondern auch der alle Jahre wiederkommende Weihnachtsstress. Alle Jahre wieder kommen im November die selben Gedanken: Was schenke ich meinen Lieben? Was soll es am Heiligen Abend als Menü geben? Zu welchem Familienmitglied soll ich an den Feiertagen gehen?

Dazu kommen in der schönen Adventszeit die Weihnachtsfeiern, die jedes Wochenende woanders sind, und die total überfüllten Weihnachtsmärkte.

Aber muss dieser Stress wirklich sein? Denn eins ist klar: Gesund ist das nicht!

Weihnachten sollte eine Zeit der Besinnlichkeit sein und man sollte diese Zeit nutzen, mal auf sich selbst zu achten und zu schauen, dass es einem gut geht.

Bei dem lästigen „Was schenke ich wem?“-Prozedere kann man Abhilfe schaffen. Wie wäre es zum Beispiel mit etwas selbst Gebasteltem? Dabei sollte man jedoch darauf achten, dass man sich nicht in vier Wochen neue Techniken aneignen möchte. Denn so bekommt man wieder jede Menge „Geschenke-Stress“, und es ist schade, wenn der mit Liebe gemachte Teelichthalter nur als Aschenbecher benutzt wird.

Wie wäre es stattdessen damit, einfach nur Zeit zu schenken. Damit sind nicht die Gutscheine für beliebige Restaurants gemeint, die meist eh nicht, aus zeitlichen Gründen, eingelöst werden, sondern die Zeit für sich selbst. Lieber mal „15-Minuten-Weihnachten-in-der-Tüte“ schenken.



Foto: Stephanie Schütz

Dafür benötigt man:

- ➔ eine Tüte (kann auch leicht aus Zeitung gefaltet werden)
- ➔ ein Teelicht
- ➔ einen leckeren Bio-Weihnachtstee
- ➔ Etwas Süßes (am Besten sind die Kekse aus der eigenen Weihnachtsbäckerei)
- ➔ und ein schönes Gedicht, eine Weihnachtsgeschichte oder einen lieben Brief
- ➔ eine kleine Anleitung, was gemacht werden soll

Alle „Zutaten“ zusammen in die Tüte geben und Freude und Zeit schenken. Die Tüte kann auch noch schön geschmückt werden.

Die beschenkte Person soll sich mit dem Teebeutel eine Tasse Tee kochen, die Kerze anzünden, die Schokolade (oder den Keks) nehmen, den mit Liebe ausgesuchten Text lesen und dabei einfach mal entspannen.

So schenkt man die Zeit nicht nur seinen Lieben, sondern auch sich selbst.

Stephanie Schütz

Mit Pflanzenfarben malen, färben, gestalten

Buchtipps

Der Essener Künstler Peter Reichenbach begründete die weltweit agierende Netzwerkinitiative sevengardens des Vereins atavus e.V. Der Verein setzt sich mit seinen Färbegärten für Kunst und Kultur ein. Wissenschaftliche Erforschung und experimentelle Archäologie von historischen Handwerkstechniken und deren Wiederbelebung sind seine Ziele. Mit Hilfe der teils uralten Techniken soll nachhaltig Erziehung und Bildung, Naturschutz, Entwicklungshilfe und internationale Gesinnung gefördert werden.

Gemeinsam mit der Koch- und Gartenbuchautorin Irmela Erckenbrecht brachte er ein Buch heraus, das im ersten Teil die Entstehung von sevengardens von der Idee bis zum globalen Netzwerk nachzeichnet.

Im zweiten Teil schauen die Autoren in die Zukunft. Sie zeigen, wie im eigenen, einem Schul- oder sonstigen Garten Färberpflanzen gezogen und Naturfarben zur Erzeugung z.B. von „Filzstiften“, Tinte, Aquarell-, Öl- oder Textilfarben selbst hergestellt werden können.

Das Buch zeigt Wege auf, mit natürlichen Materialien kreativ zu gärtnern, zu malen und zu gestalten. Zwischen die fachlichen Hinweise sind viele kleine Geschichten

gestreut. So macht es Spaß, nicht nur nach Informationen zu suchen, sondern auch einfach nur etwas zu schmökern. Fazit: empfehlenswert.

Dr. Martin Lillig



Irmela Erckenbrecht und Peter Reichenbach:

Farbstark mit sevengardens

Das Färbegarten-Netzwerk für eine bessere Welt
Mit Pflanzenfarben malen, färben und gestalten

pala-verlag, Darmstadt, 2017
Hardcover
176 Seiten
24,90 Euro
ISBN: 978-3-89566-370-3

Pro Buch gehen 2 Euro Spende an atavus e.V., die Trägerorganisation von sevengardens.