

Erdbeermarmelade

Ich lade Dich ein, jetzt ein wenig zu entspannen und Dich auf ein genussvolles Erlebnis einzustimmen.

Du liebst Erdbeermarmelade, vor allem selbstgemachte. Im Juni kannst Du es kaum noch erwarten, ein Erdbeerfeld zu besuchen.

Endlich stehst Du mitten auf dem Erdbeerfeld – um Dich herum ein Meer von Erdbeeren. Das löst bei Dir große Freude aus.

Es dauert lange, bis Du Dich entscheiden kannst, wo Du anfängst.

Außerdem bist Du erst mal ordentlich damit beschäftigt, Erdbeeren zu naschen.

Nach und nach füllt sich Dein Korb mit großen, glänzenden Erdbeeren.

Jetzt freust Du Dich auf das Einkochen der Erdbeeren zu Erdbeermarmelade.

Dafür hast Du schon alle Zutaten besorgt.

Erst wäschst Du vorsichtig die großen roten Früchte.

Du liebst den Moment, wenn Du die Früchte mit dem Gelierzucker aufkochst.

Was für ein herrlicher Geruch aus dem Topf kommt.



Es entsteht eine herrliche kräftig rote Creme.
Deine selbstgemachte Marmelade.
Ganz vorsichtig gießt Du sie in die Gläser und verzierst
diese mit Schleifen und Stoffen.

Eine ganze Reihe mit Gläsern steht vor Dir.
Das ist großartig und Du bist sehr stolz.
Erdbeermarmelade zu kochen, das ist Sommer pur!

Und das Schöne ist: Du wirst noch lange an diesen herr-
lichen Tag denken.
Du kannst Deine Marmelade immer wieder beim Früh-
stück genießen.

Mmmmh, lecker!

Nimm jetzt diesen guten Geschmack mit und kehre in den
Raum zurück.

.....

Neben der sinnlichen Erfahrung beim Betrachten und
Berühren der Früchte und beim Probieren der fertigen
Creme ist es einfach schön, selbst etwas zu produzie-
ren. Noch dazu, wenn es anschließend schön aussieht
und lecker schmeckt. Es erfüllt die Menschen zu Recht
mit viel Stolz. Solche Erfahrungen tun einfach gut! Be-
sonderen Spaß macht es, wenn man anderen im An-
schluss auch noch eine Freude mit einem Glas Marme-
lade machen kann.





Kulinarisches Angebot

Diese Geschichte lädt ein, anschließend tatsächlich Marmelade zu kochen. Natürlich macht es auch zu anderen Jahreszeiten ungemein viel Spaß, Früchte zu ernten und zu verarbeiten. Solche Aktionen stärken nebenbei auch das Zusammengehörigkeitsgefühl. Da es viele Arbeitsschritte gibt, können an so einer Marmeladenaktion etwa vier Personen teilnehmen.

Rezept für Erdbeermarmelade

- 1kg frisch gepflückte Erdbeeren
- 500g Gelierzucker
- 1 Biozitrone

Von der Zitrone ca. die Hälfte der Schale (nur den gelben Teil) in kleine Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen und pürieren. Das Erdbeermus mit dem Gelierzucker aufkochen lassen und zum Schluss die Zitronenstücke hinzugeben. Alles gemeinsam eine weitere Minute kochen lassen und anschließend in abgekochte Gläser füllen.



Das Lächeln eines Fremden

Wir werden uns jetzt gemeinsam entspannen. Gedanken, die noch stören, lassen wir mit einer Wolke fortziehen.

Stell Dir vor, es ist Montag.
Du bist auf dem Weg zur Arbeit.

Der Tag fing nicht so gut an.
Du bist müde und ein bisschen genervt, weil es die ganze Zeit regnet.
So viel grau um dich herum. Das gefällt Dir nicht.
Du bist in Deine Gedanken versunken.

Plötzlich merkst Du, dass Dich jemand ansieht.
Du schaut in die Richtung und blickst in ein warmherziges Lächeln.

Jemand mit offenem Blick und Lachfältchen in den Augenwinkeln strahlt Dich an. Ganz kurz.
Und schaut wieder in sein Buch.

Du siehst und spürst die Wärme dieses Lächelns aber immer noch. Es ist wie ein Zauber.
Ein wunderbares Geschenk, einfach so.

Ist es nicht ein schöner Tag, wenn er Dir ein solches Lächeln schenkt?



Du fühlst Dich gut. Du fühlst Dich wieder frisch und stark für den Tag.

Nicht wenige Menschen mit geistiger Beeinträchtigung haben mit ihrer Andersartigkeit zu kämpfen und nehmen Anstarren oder auffälliges Hinschauen deutlich wahr. Eine wichtige Aufgabe der professionellen Helfer ist es, diese Menschen bei der Auseinandersetzung mit ihrer Behinderung und ihrer Andersartigkeit zu unterstützen.

In der Regel wissen es diese Menschen ganz besonders zu schätzen, wenn Mitmenschen ganz normal mit ihnen sprechen und umgehen, ihnen „auf Augenhöhe“ begegnen. Ziel dieser Geschichte ist es, die Menschen für die Schönheit im Alltag zu sensibilisieren. Dafür müssen sie sich aber auch trauen, ihre Mitmenschen offen zu betrachten, um ein Lächeln überhaupt empfangen zu können.

Mögliche Fragen

- Ist mir das schon passiert, dass mich jemand angelächelt hat, den ich gar nicht kenne?
- Wie geht es mir mit so einem Lächeln?
- Traue ich mich, mit offenem Blick durch die Welt zu laufen?



Meine Vorratskammer

Ich lade Dich ein, jetzt ein wenig zu entspannen. Eine angenehme Ruhe umgibt Dich, Deinen Körper und Deinen Geist.

Stell Dir vor, Du besitzt eine eigene Vorratskammer.

Das ist aber keine gewöhnliche Kammer. Sie besteht aus all Deinen persönlichen Schätzen.

In den Regalen und Schubladen findest Du Dinge, die Dir sehr am Herzen liegen.

Du ziehst die erste Schublade auf und findest eine schöne Kiste mit alten Fotos.

Auf diesen Fotos siehst Du Deine Eltern und Dich.

Deine Eltern blicken liebevoll auf Dich, auf ihr Kind.

Auf anderen Aufnahmen bist Du mit lieben Freunden zu sehen.

In einer anderen Schublade findest Du selbstgebastelte Schätze, die Du mit schönen Erinnerungen verbindest.

Den Rest einer selbst beklebten Kerze, die Du als Kind zu Ostern gebastelt hast. Und ein kleines Tier aus Salzteig, das Du immer am Fenster liegen hattest.

In einem weiteren Regal stößt Du auf alte Schallplatten, CDs und Musikkassetten.

