



HOMEKINDERGARTEN

NEWSLETTER

11



... BEI DIR GEHT ES MIR AM BESTEN.

FRIEDFERTIGKEIT UND DEMUT

Im Lateinischen nennt man es PAX. Im Englischen sagt man PEACE. Im Hebräischen heißt es SHALOM. Auf Deutsch sagen wir einfach "Frieden". Ein einziges Wort und dennoch steckt so viel mehr darin. Die ganze Welt sehnt sich nach Frieden - Weltfrieden und innerem Frieden.

Gottes Absicht für diese Welt und uns Menschen war von Anfang an ein Leben in voller Harmonie. Durch den Sündenfall gibt es Unfrieden auf diesem Planeten. Dem gegenüber steht die Verheißung, dass uns im Himmel ein vollkommener Friede - im eigenen Herzen und auch im Miteinander - erwartet. Welch eine Vorfriede!

Jesus, das Lamm, ist der Inbegriff des Friedens und der Demut. Im Alten Testament wurde er bereits als "Friedefürst" - als Fürst des Friedens – angekündigt (vgl. Jesaja 9,5). Sein ganzes Leben war darauf ausgelegt und schlussendlich bezeugte er mit dem letzten Abendmahl - der Fußwaschung - vollkommene Demut. Lasst uns von IHM lernen. Das Lamm (Schaf) soll den Kindern helfen dies zu erfahren.

1. Sinn und Religion

1.1 Gottes Im.Puls für Groß

"**Friede**" wird oft in Sprache und Sprachbildern verwendet:

- Friedenstaube
- Es gibt den Friedensgruß: "Friede sei mit dir."
- Die Indianer verwenden die Friedenspfeife. Wir westlich geprägten Menschen haben Friedensverträge, um dem Unfrieden Einhalt zu gebieten.
- Wir haben Friedensglocken als Mahnmal für den Frieden.
- Zu Weihnachten wird das Friedenslicht weitergereicht.
- 1. Januar ist Weltfriedenstag - initiiert von Papst Paul VI. 21. September ist internationaler Friedenstag der UNO.

Die **Kehrseite** von „Frieden“:

Es wird viel vom Frieden gesprochen und wir haben viele Symbole, um Frieden auszudrücken. Es gibt besondere Tage, an denen man den Frieden würdigt und es gibt Veranstaltungen, um Menschen des Friedens auszuzeichnen (Friedensnobelpreis).

DENNOCH ist nicht alles Gold, was glänzt, denn vieles erduldet man um des lieben Friedens willen. Man sagt "Lass mich in Frieden!" und dennoch ist man verärgert.

Es gibt Friedensverträge und dennoch wird an vielen Orten dieser Welt gekämpft.

Oftmals gibt es dieses Prinzip: Man erzwingt mit Waffengewalt den Frieden und dann diktiert man dem Besiegten den Frieden (= Friedensvertrag). Wahrer Friede sieht anders aus. Darum ist es nicht verwunderlich, wenn Jesus gesagt hat:

"Den Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt..." - Johannes 14,27

Der Friede Jesu unterscheidet sich demnach diametral vom Frieden dieser Welt. In der siebten Seligpreisung lesen wir:

"Glücklich sind die Friedfertigen, denn sie werden Söhne Gottes heißen!" - Matthäus 5,9

Und Jesus sagt noch:

"Lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen." - Matthäus 11,29

"Alle aber miteinander haltet fest an der Demut; denn Gott widersteht dem Hochmütigen, aber dem Demütigen gibt er Gnade. So demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit." - 1. Petrus 5,5.6

Friede möge nicht nur ein Wort sein, sondern sich in unseren Handlungen und Lebensprinzipien widerspiegeln. Jesus, der Friedefürst, sei darin unser Vorbild.

1.2 Gottes Im.Puls für Klein

DAS LEBEN JESU - DIE FUßWASCHUNG - EIN LEBEN VOLL DEMUT

Schon Jesu Geburt wird mit dem Wort "Frieden" bekundet.

"Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens." - Lukas 2,14

Als Jesus noch klein war, war er immer friedlich und gehorsam. Ein ganzes Leben lang war er sanft und demütig.

"Das Leben Jesu auf Erden war ein Leben selbstlosen Dienstes gewesen. Alle seine Taten hatten bezeugt, dass Er nicht gekommen war, dass Er sich dienen lasse, sondern dass Er diene. Seine Jünger hatten dies noch nicht begriffen; darum wiederholte Jesus

bei diesem letzten Passamahl seine Lehre mit Hilfe einer anschaulichen Erläuterung, damit sie ihren Herzen und Sinnen unauslöschlich eingeprägt werde."

Ellen G. White (1973): Das Leben Jesu. Hamburg: Saatkorn-Verlag, S. 641

- Lest zusammen die Geschichte in Johannes 13,1-17 (z. B. in einer leicht verständlichen Übersetzung). Jesus wäscht die Füße - ein Zeichen der Demut.
- Sprecht darüber, wie Jesus sich verhält. ER lebt wie ein Diener und wäscht den Jüngern die Füße, damit sie wissen, dass er sie liebt. Jesus zeigt den Jüngern, wie man selbstlos (demütig) und liebevoll sein kann.
- Singt gemeinsam das Lied: "Jesus hat mich lieb" und "Ja, Jesus liebt mich" (Gott loben von Anfang an (2008), Spillern: Top Life Center, J18 und J7)
- Wascht euch gegenseitig die Füße. Verschiedene Varianten: heißes Wasser, kaltes Wasser, mit Seife, ohne Seife, mit Schaum, mit Salz, eincremen...
- Geht barfuß auf verschiedenen Böden (Sand, Stein, Holz, Flies, Wolle...).
- Was machst du am liebsten mit deinen Füßen? Verwendet sie am heutigen Tag ganz bewusst und dankt Gott für eure Füße, die wir jeden Tag brauchen.

Die Geschichte findest du auch in: Kinder- und Jugendabteilung der Österreichischen Union (2010): Unterwegs mit Jesus 3-6 Jahre, 1. Viertel B, Wien: Top Life Center, S. 45-47

DAVID BEI DEN SCHAFEN

"Das Schaf ist wohl das meistgenannte Tier in der Bibel. Schafe gehörten zum alttestamentlichen Opferdienst und wiesen auf das kommende Opfer Jesu hin. Schafe sind als ruhig, friedlich und sanft bekannt. Sie sind keine Kämpfer und folgen ihrem Hirten, denn sie sind auf ihn angewiesen, weil er ihnen Nahrung verschafft, einen Stall und Schutz gibt. Schafe werden in der Bibel als Symbol für Demut erwähnt. Jesus wurde mit dem Schaf verglichen, ebenso wir."

Donna J. Habenicht (2004): Wie man Kindern Werte vermittelt. 2. Auflage. Lüneburg: Advent-Verlag, S. 326

Der Hirte David war von Gottes Schöpfung beeindruckt. Während er über seine lieblichen Schafe wachte, schaute er zum Nachthimmel hinauf und staunte über dessen herrliche Pracht. Später schrieb er seine Gedanken nieder und wir lesen sie in den Psalmen.

"Wenn ich sehe die Himmel, deiner Finger Werk, den Mond und die Sterne, die du bereitet hast: was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, und des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?" - Psalm 8,4-5

- Lest die Geschichte von David bei den Schafen. (1. Samuel 16,11.12.; 17,34)

Die Geschichte findest du in:

Kinder- und Jugendabteilung der Österreichischen Union (2010): Erste Schritte mit Jesus 0-3 Jahre, 2. Viertel B, Wien: Top Life Center, S. 7-23

oder

<http://www.gracelink.net/assets/gracelink/Lessons/Beginner/2015/Q2/Beginner-German/STUDENT/B-15-Q2-G-L01.pdf>

- Spielt die Geschichte mit Schleichtieren oder Stofftieren nach, z. B.:
 - ✓ *Schafe folgen immer dem Hirten. (Rufe an verschiedenen Stellen im Haus und alle Schafe folgen.)*
 - ✓ *Schafe fressen frisches Gras (Gras von draußen holen).*
 - ✓ *Schafe kommen zu einer Quelle und trinken frisches Wasser. (Alle trinken bewusst klares Wasser.)*
 - ✓ *David sucht ein Schaf. (Lass dein Kind sich verstecken und blöken, so wie ein Schaf es macht.)*
 - ✓ *David beschützt die Schafe vor Gefahren (z. B. wilder Löwe). Er versorgt sie mit einer Salbe, wenn sie Verletzungen haben.*
 - ✓ *David spielt auf der Harfe. (Spielt den Schafen gemeinsam ein Musikstück vor.)*
 - ✓ *Schafe ruhen sich aus und schlafen. (Baut eine große Höhle mit vielen Decken oder einen Stall mit Bauklötzen.)*
 - ✓ *Schafe spielen friedlich miteinander, keiner streitet. (Laufen, schlecken, kuscheln, schnuppern...)*
- Sprecht über Schafe. Was fressen sie? Wie viele Junge bekommen sie? Was ist eine Weide? Welche Rolle spielt der Hirte? Was passiert mit der Wolle?
- Sucht gemeinsam einen eigenen Hirtenstock im Wald (verschönert ihn mit Schnitzerei).
- Singt gemeinsam das Lied: "David spielte auf der Harfe" (Gott loben von Anfang an (2008), Spillern: Top Life Center, G7)
- Hört euch eine Harfen-CD an. Harfenmusik ist wunderschön und beruhigend.
- Erfindet und gestaltet einen ganz eigenen persönlichen Psalm. Schreibt ihn auf und vertont ihn. Lobt den Herrn! Erfreut euch!

2. Gefühl und Mitgefühl

2.1 Entwicklung des Kindes

Wer wünscht sich nicht ein rundum ausgeglichenes, zufriedenes Baby? Soeben gestillt, frische Windel und eine entspannte Atmosphäre. Doch auch Babys können ihre Bedürfnisse ausdrücken. Sie melden sich lautstark zu "Wort", wenn ihnen etwas nicht passt. Schnell kann es passieren, dass sie eben nicht mehr ruhig sind und Unzufriedenheit sich breit macht. Wichtig ist in diesem jungen Lebensalter, die Bedürfnisse des Babys nicht allzu lange zurückzustellen, sondern diese ehestmöglich zu befriedigen. Wenn das Baby dieses Grundvertrauen gefunden hat, lernt es sehr schnell, auch auf die Stillung der eigenen Bedürfnisse zu warten, ohne dabei emotional überzureagieren.

Die eigene Mama ist für Kleinkinder die zentrale Bezugsperson. Die beiden sind im wahrsten Sinne "verschmolzen". Schritt für Schritt lernen die Kinder aber, dass sie selbst eine eigene Person sind. Hat dies stattgefunden, sind Kinder von ganz klein auf sehr auf sich selbst konzentriert, sehr selbstbezogen. Sie äußern ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche ganz laut und so kommt es zu Reibereien, was für diese Entwicklungsstufe ganz normal ist. Einige Kinder merken, dass es verschiedene Wege gibt, sich durchzusetzen. Durch das Vorbild älterer Kinder, aufgrund der Wut, die in einem aufsteigt oder als scheinbar letzte Möglichkeit, sich aus einer Situation zu befreien, beginnen dann Kinder schnell, sich körperlich zu wehren (z. B. durch Schlagen). Eine richtige „Streitkultur“ muss zuerst gelernt werden, um mit den eigenen Gefühlen richtig umgehen zu können. Sie müssen außerdem zunächst begreifen, dass andere Menschen auch Bedürfnisse haben.

2.2 Förderung des Kindes

- Lehre die Kinder sich nicht selbst zu loben und unterbinde Prahlerei und Angeberei. Bestärke aber eine positive Selbstachtung.
- Zeig den Kindern, wie man mit Lob umgeht.
- Vermeide übertriebenen Wettkampf und ermutige dazu, die Stärken der anderen zu achten.
- Unterstützt euch gegenseitig in der Familie in schwierigen Zeiten. Haltet zusammen.
- Achte auf Gewaltlosigkeit. Kaufe kein Kriegsspielzeug und vermeide Freizeitaktivitäten, die Gewalt verherrlichen.
- Mache die Kinder verantwortlich, wenn sie jemandem durch Schlagen, Treten etc. weh getan haben.
- Erlaube keine negative Kommunikation in deiner Familie. Ermutige alle zu positiven Aussagen und Erzählungen.

- Schaffe eine ruhige, harmonische Atmosphäre in deiner Familie.

2.3 Vor-Bild des Kindes

Auch bei uns Erwachsenen gilt: Das menschliche Herz ist anfällig für Selbstsucht und Ichbezogenheit. Wir können uns selbst und unsere Kinder nicht ändern, jedoch können wir Gott bitten unsere selbstsüchtigen Herzen in liebevolle zu verwandeln. Entdeckt gemeinsam die einzigartige Fürsorglichkeit des guten Hirten - Jesus. Wer ihm begegnet, dessen Sehnsucht wird gestillt.

- Frieden beginnt in unseren Herzen und Heimen. Lebe Friedfertigkeit und Demut in deiner Familie vor. Bin ich selbst: Entgegenkommend, friedlich, kooperativ, bescheiden, sanftmütig, nachgiebig und langmütig?
- Vermeide Streit und löse die Probleme friedlich.
- Reagiere ruhig und sanft bei allen Situationen, anstatt dich aufzuregen oder dich zu ärgern.
- Sei jedem Menschen gegenüber höflich und hilfsbereit.

Vgl. Donna J. Habenicht (2004): Wie man Kindern Werte vermittelt. 2. Auflage. Lüneburg: Advent-Verlag, S. 3.

3. Denken

3.1 Die Welt erkunden

"WELTFRIEDEN"

Erwachsene verwenden oft das Wort "Weltfrieden". Was heißt das, Frieden auf der ganzen Welt?

- Schaut euch die "Welt" mit Hilfe eines Globus an. Gibt es mehr Wasser oder mehr Land auf unserer Erde? Auf unserer Welt gibt es ca. 1/3 Land und 2/3 Wasser. Füllt einen Becher mit 1/3 Erde und 2/3 Wasser.
- Erkläre die sieben Kontinente und nenne jeweils ein typisches Tier oder ein Wahrzeichen. Mache deutlich, dass Gott jeden Menschen liebt, egal wie er z. B. aussieht oder welche Sprache er spricht. Wir sollen friedvoll und freundlich miteinander umgehen.
- Bastelt eine einfache Papier-Menschenkette, schneidet sie aus und spannt sie rund um den Globus. Alle Menschen sollen Frieden haben. Kein Krieg mehr! Im Himmel wird das Wirklichkeit werden.

3.2 Mathe be-greifen

SCHAFE ZÄHLEN, ORDNET UND SORTIEREN

Verwendet neun selbstgebastelte kleine Schafe und stellt diese auf. Drei weiße Schafe, drei schwarze Schafe, drei braune Schafe.

Sortiert und ordnet sie - der Farbe nach, der Größe nach. Zählt sie! Stellt jede Schafgruppe in einen "Stall" (z. B. aus Duplo). Weise immer wieder darauf hin, dass Schafe gerne zusammen sind, in Frieden und Einheit fressen und spielen. Sie sind uns dabei ein Vorbild.

4. Sprache

4.1 Wortschatz

WÖRTER FINDEN

Beschreibe Schafe. Wie sehen sie aus? Wie sind Schafe? Sanft, weich, friedlich, ruhig, zufrieden, gehorsam, sie folgen dem Hirten.

Sucht gemeinsam zusammengesetzte Hauptwörter, wo das Wort Schaf vorkommt. Zum Beispiel: Schafkäse, Schafmilch, Schafwolle, Schafdecke, Schafherde, Schafmama...

4.2 Sprachspiele

Folgender Reim mit Handlung soll eine friedliche Atmosphäre zu Hause fördern:

*Lege dein Kind in eine große Decke und schaukelt es zu zweit ruhig hin und her.
Sprecht: "Schaukel hin und schaukel her, schaukeln das ist gar nicht schwer. Wir schaukeln die Noemi hin und her. Schaukel hin und schaukel her, schaukeln ist nicht schwer."*

Oder:

Singt ruhige Lieder vor.

4.3 Buchstaben - der Schlüssel in andere Welten

DAS WORT FRIEDEN

Stellt Kartoffelstempel her: Dafür schneidet ihr große Kartoffeln in zwei Hälften, zeichnet pro Kartoffelhälfte einen Buchstaben des Wortes „Frieden“ (spiegelverkehrt!) auf und schneidet eine Schicht Kartoffel rund um den Buchstaben vorsichtig weg. Es bleibt der Buchstabe, etwas erhöht, auf der Kartoffel. Diesen könnt ihr nun mit Wassermalfarbe

anmalen und so das Wort „Frieden“ in ganz bunten, unterschiedlichen Farben drucken und stempeln!

BUCHSTABENSUPPE

Esst eine Buchstabensuppe und sucht das "F". Bei jedem gefundenen "F" sagt: "Wir wollen friedlich sein zu... (Oma, Schwester, Nachbarskatze...)"!

4.4 Fremdsprachen

"Frieden" in verschiedenen Sprachen lernen:

- ▶ **Peace (englisch)**

Sing das Lied: "I've got peace like a river". Jedes Mal wenn das Kind "peace" hört, soll es die Hand heben oder aufstehen.

- ▶ **Pax (lateinisch)**

Der Name „Ohropax“ ist zusammengesetzt aus den Wörtern „Ohr“ und „Pax“. Ohropax (Gehörschutz). Dreht Musik auf und gebt euch "Ohropax" in die Ohren (Frieden/Ruhe für die Ohren).

- ▶ **Shalom (hebräisch)**

Wünscht euch gegenseitig am Sabbat: Shabbat shalom, shabbat shalom. :)

4.5 Kinderbücher

"ALLE MÖGEN PAULI" UND "PAULI UND MARIECHEN BEKOMMEN EIN GESCHWISTERCHEN"

- von Birgit Minichmayr. Cap-books. Schäfchengeschichten für Kinder von 3-8 Jahren.

"ICH BIN DAS KLEINE SCHÄFCHEN"

- von Anne Ebert, Hannelore Dierks. Ravensburger.

5. Sinne

5.1 Musizieren

SINGEN

Gemeinsames Singen fördert immer die Gemeinschaft und das Miteinander. Singt ganz oft und viel am Tag.

- "Der Herr ruft alle Kinder und spricht zu Groß und Klein - willst du mein Schäfchen werden" (Mein Lieder, deine Lieder (1993), Kassel: Born-Verlag, Nr. 195)
- "David spielte auf der Harfe" (Gott loben von Anfang an (2008), Spillern: Top Life Center, G7)
- "Der gute Hirte führt die Schafe" (Gott loben von Anfang an (2008), Spillern: Top Life Center, G28)

EAR TRAINING

- Rhythmus:

Das Kind erhält ein Paar Klanghölzer. Nun setze dich mit einem eigenen Paar Klanghölzer hinter den Rücken des Kindes. Klopfe einen Rhythmus auf dem Instrument vor und fordere das Kind auf, diesen nachzuklopfen. Dabei kann man auch mit dem Kind darüber sprechen, dass Demut auch heißt, dass man jemand anderen „den Ton angeben lässt“ und sich selbst unterordnet.

- Schaf versus Löwe

Das Schaf ist: ruhig, sanft, leise, frisst Gras. = Triangel

Der Löwe ist: wild, brüllt, laut, frisst Fleisch. = Trommel

Jedes Mal wenn du die Triangel leise spielst, soll sich das Kind ein Stück Watte oder weiße Wolle holen und auf Kopf, Arm oder Fuß legen und sich leise wie ein Schäfchen bewegen.

Wenn du die Trommel spielst, soll das Kind der Löwe sein und stampfen, schnell laufen, auf allen Vieren gehen usw.

Das Kind soll selbstständig die Unterschiede heraushören. Dann wechselt die Rollen. Das Kind spielt abwechselnd ein Instrument, Mama macht die Bewegungen dazu.

5.2 Erleben

- *Besucht einen Streichelzoo oder einen Bauernhof, auf dem es Schafe gibt, und beobachtet diese.*
- *Macht an einem schönen Tag einen Ausflug ins Freie. Seht euch all' die Wolken an. Wie schauen sie aus? Welche Form haben sie? Sucht Schäfchenwolken und malt diese auf.*

5.3 Wahrnehmen

FRIEDEN FINDEN - STILLE SEIN

- *Setze dich mit deinem Kind an einen gemütlichen Platz im Zimmer und mach die Augen zu. Was hört ihr?*
- *Was hört ihr, wenn ihr das Fenster aufmacht?*
- *Flüstert für ein paar Minuten - oder solange ihr könnt - miteinander.*
- *Hört euch ruhige Musik an (eventuell mit Chiffontüchern langsam und frei dazu bewegen).*

6. Körper

6.1 Ich bin aktiv!

Nachdem ihr gemeinsam die Fußwaschung erarbeitet habt (s. Gottes Im.Puls für Klein) und dabei Jesu Demut kennengelernt habt, könnt ihr gemeinsam mit folgenden Spielen noch mehr über die Füße und ihren Nutzen im täglichen Leben erlernen:

- Das Gleichgewicht lässt sich gut trainieren, indem das Kind einbeinig auf einem Stück Zeitung stehen muss und währenddessen ein zweites Stück vor sich auf den Boden legt, um sich - ebenfalls einbeinig - darauf mit dem freien Bein zu stellen. Geht so durch den Raum.
- Ein Blatt Papier mit den Zehen zusammenknüllen. Das zerknüllte Papier erst mit dem einen, dann mit dem anderen Fuß vom Boden hochheben. Eventuell anschließend in einen Papierkorb werfen.
- Das Kind hebt mit den Füßen kleine Kieselsteine, Holzperlen oder Bausteine auf und versucht damit ein paar Schritte zu gehen.

Gerda Pighin (2005): Die besten Förderspiele von 0-6 Jahren. Stuttgart: Urania Verlag, S. 118

Es bietet sich an, erst anschließend die Füße des Kindes zu waschen, nachdem diese so „aktiv“ waren und eine angenehme Waschung „nötig“ haben. :-)

6.2 Ich kann das!

FLÜSTERN

Lerne mit deinem Kind bewusst das Flüstern. Dies fördert eine ruhige, friedliche Atmosphäre. Spielerisch leicht geht das mit dem Spiel "Stille Post". (Ein Wort oder ein Satz wird ins Ohr geflüstert, dann wird er still weiter gesagt, der Letzte darf es laut sagen. Mindestens drei Mitspieler.)

6.3 Ich bin kreativ!

WOLLBILD

Das Kind darf mit verschiedenen grünen Buntstiften frei auf ein Blatt Papier malen. Wenn das ganze Blatt grün bemalt ist, ist die Wiese fertig. Dann gestaltet mit verschiedenen, bunten Wollschnüren eine Blumenwiese. Klebt die Wolle auf das Blatt Papier.

- Löwenzahn - gelbe Wollkreise

- Gänseblümchen - weiße Kreise aus Papier einschneiden und in die Mitte einen gelben, runden Sticker kleben.

Dann können die Schafe auf die Blumenwiese gesetzt werden.



MEIN MINIBÜCHLEIN - "MEIN SCHÄFCHEN"

Gestaltet ein Minibüchlein zum Thema Schaf: Essen, Trinken, Hirte, Herde, Junge, Wolle. Sucht jeweils passende Bilder aus Zeitungen und Internet und klebt diese auf.

Zum Beispiel:

Das Büchlein ist in Schaform ausgeschnitten.

Titelseite: Das Schaf (mit Watte verzieren)

1. Babyschafe

2. Essen und Trinken (saftiges Gras, Wasser)

3. Hirte

4. Eine Schafherde

5. Wir bekommen vom Schaf... (Milch, Käse, Wolle - Socken, Pullover)

EIN BESONDERER SABBAT

Bereitet am Freitag einen besonderen Sabbatanfang vor. Backt einen Kuchen (oder Brot) in einer Schäfchenform. Am Abend darf es gegessen werden, bei einem festlich gedeckten Tisch mit Kerzen. Singt gemeinsam friedliche Lieder und wünscht euch gegenseitig: Shabbat shalom.



MEINE SCHAFEN

Bastelt kleine Schäfchen und beklebt sie mit Watte oder malt sie an.

6.4 Ich halte mich gesund

"WHITE DAY"

Gestaltet zusammen einen "White Day". Die Farbe Weiß steht für Reinheit, Sauberkeit, Unschuld, Vollkommenheit. Verkleidet euch als kleine weiße Schäfchen oder zieht einfach ein weißes Gewand an. Sucht bewusst weiße Gegenstände im Haus und legt sie aus. Legt Bilder oder Schleichtiere/Stofftiere aus, die weiß sind. Esst an diesem Nachmittag nur weißes Gemüse und Obst - z. B. Kohlrabi, Blumenkohl, Sellerie, Champignon, Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Weißkraut, Chinakohl, Fenchel, Rettich, Pastinake, Spargel, Holunderblüten, Kokosnuss, Litschi oder auch z. B. Joghurt, Cashewnüsse, Mandelmilch...

