



Inhalt der Zeitung



Meditation



Zuverdienst



Weihnachtsbäckerei

Inhalt

• Vorwort	Seite 2
• Tipp des Monats	Seite 2
• Jahreswechsel 2020 / 2021	Seite 3
• Zuverdienst	Seite 4
• Schneeballschlacht auf dem Balkon	Seite 5
• Neuerungen und Änderungen	Seite 6
• Meditation	Seite 9
• Meine Katze und ich	Seite 10
• Was ist Liebe?	Seite 10
• Geschichten aus der alten Welt!	Seite 11
• In der Weihnachtsbäckerei ...	Seite 12
• Impressum	Seite 14

Vorwort

Hallo liebe Leserinnen und Leser

das Weihnachtsfest ist noch nicht lange her und das neue Jahr ist erst einige Tage alt.
Doch ein Thema begleitet uns auch weiterhin: die "Corona-Pandemie".

Ich weiß, dass bei so Manchen von Euch die ganze Pandemie so allmählich auf den sprichwörtlichen Keks geht. Aber es ist nun mal ein heikles und wichtiges Thema in dieser Zeit.

Seitens der Bundesregierung und der Länder sind neue Regeln und Beschränkungen festgelegt. Darunter zählen vor allem Abstand, Kontaktbeschränkung und das Tragen der Masken. Stoffmasken (selbst genäht), etc. sind nicht mehr zulässig. Es sind nur medizinische Masken, wie FFP 2, KN 95 / N95 oder OP – Masken, verpflichtend zum Tragen erlaubt.

Dennoch haben sich wieder einige Autoren für diese Ausgabe zusammengefunden, um der schwierigen Zeit die Stirn zu bieten.

Es sind wieder interessante Themen und Geschichten aus unterschiedlichen Bereichen dabei..

Viel Spaß beim Lesen

Bleibt Alle weiterhin gesund

G.B.

Tipp des Monats

Die Hamsterkäufe der Vergangenheit wurden nicht von Allen befürwortet und für gut befunden. Jeder hat dabei wohl nur an sich selbst gedacht.

Jedoch in den Medien wird immer wieder über sog. Prepper (engl.= Allzeit bereit) berichtet, die sich für den, hoffentlich nie eintretenden Ernstfall, vorbereiten und sich mit (lange) haltbaren Lebensmitteln und Wasser eindecken, um sich für einen Zeitraum von etwa 3 Wochen autark (=unabhängig) versorgen zu können.

Vielleicht denkt der Eine oder Andere gerade in dieser Zeit darüber nach, sich einen entsprechenden Vorrat anzulegen.

G.B.

JAHRESWECHSEL 2020 / 2021

Das Jahr hat seinen Zenit (= Höhepunkt) überschritten. Die Sommerzeit ist zu Ende und die Uhren wurden, hoffentlich zum letzten Male, um 1 Stunde auf die alte Zeit zurückgestellt. Die Tage werden merklich kürzer und die Nächte entsprechend länger. Auch die Natur hat sich inzwischen angepasst. Bäume haben ihr Blattwerk zum größten Teil abgeworfen. Auch die Witterungsverhältnisse lassen Einen doch merklich spüren, dass es draußen an so manchen Tagen nicht nur sonnig und frisch sein kann, sondern auch richtig ungemütlich mit Nieselregen und stürmischen Winden. Auch leichter Schneefall kündigt an, es ist / wird Winter.

Weihnachten und der Wechsel ins neue Jahr stehen unmittelbar an. In den vergangenen Jahren bzw. in der Vorweihnachtszeit waren die Innenstädte, Einkaufszentren sowie Blumen – und Gärtnereien mit Kunden gut besucht, die alles Notwendige einkaufen, damit es ein besinnliches und friedvolles Fest im Kreise seiner Liebsten geben wird.

Auch zum Jahreswechsel wurde so mancher Euro für Böller und Kracher ausgegeben, die dann in die Luft geschossen und in einem farbenfrohen Spektakel verbrannten. Die Erfahrungen der Vergangenheit lehrten mich jedoch, dass ich, in Bezug auf mögliche Verletzungen oder Beschädigungen, der ganzen Böllerei nichts abgewinnen kann. Aber schön anzusehen war es dennoch. Auch im Fernsehen waren die bunten Feuerwerke zu bestaunen, die noch intensiver und spektakulärer zu sein schienen, als in unseren Breiten. Und wenn dann noch die verschiedenen Zeitzonen unseres Planeten hinzukommen, so kann man erstaunt sehen, wie die verschiedensten klimatischen Regionen mit ihrer Bevölkerung und Kulturen dem Jahreswechsel begegnen.

In den aktuellen Tagen, während der Corona – Pandemie und des Teil - Lockdowns, berichteten die Medien immer wieder, auch in Sitzungen des Bundes und der Länder, über Beschränkungen und Einschnitte im öffentlichen und privaten Bereich, wie das Weihnachtsfest und der Jahreswechsel wahrscheinlich sein wird. Es wird immer wieder mit neuen Zahlen, Analysen und Richtlinien für das Volk aufgewartet. Dabei wird auch an die Vernunft und Einsicht der Bevölkerung appelliert.

Nach aktueller Lage wird es, nach meiner Ansicht, ein ruhig gestaltetes Fest und einen bescheidenen Jahreswechsel geben.

In diesem Sinne. Ein besinnliches Weihnachten und einen ruhigen Jahreswechsel. Bleibt Alle gesund

G.B.

Zuverdienst!

Zum Ablauf des vergangenen Jahres bemerkte ich eine signifikante Verschlechterung meines Etats. Nicht, dass ich viel auf der hohen Kante hätte, das ist bei meinen bescheidenen Verhältnissen gar nicht möglich. Doch ist bekanntermaßen der Dezember und Januar immer ein recht kostspieliger Monat. Zum Einen wären da die schönen Feiertage, bei denen trotz Corona das eine oder andere Geschenk fällig ist oder der Jahresbeginn mit Versicherungsprämien und Energienachzahlung ect. Einem das Leben schwer macht. So oder so habe ich die Erfahrung gemacht, dass diese beiden Monate meine, sowieso dünne, Finanzdecke praktisch verdampfen lässt.

Dass die Möglichkeit besteht, etwas gebraucht im Internet zu verkaufen, weiß natürlich Jedermann. Doch habe ich bei vielen Konversationen bemerkt, dass das vielen Menschen zu anstrengend erscheint oder sie schlichtweg zu bequem sind. Mancher argumentiert, es lohne sich nicht die Mühe für vielleicht 10 – 20 € so nen Aufriss zu starten. Schließlich muss man Photos machen, eine Beschreibung abgeben und bei einem Verkauf auch noch ein Paket zur Post gebracht werden. Vor Allem aber brauch man ja auch erst mal ein verkaufswürdiges Gut. Stimmt soweit und gilt auch für meine Person!

Nun habe ich mich aus oben angegebenen Gründen doch endlich aufgerafft um meiner jährlich wiederkehrenden Pleite entgegenzuwirken. Zu Beginn hatte ich mir keine großen Chancen ausgerechnet. Da habe ich mal in Wohnung und Keller gestöbert und doch Einiges gefunden, das ich nicht mehr brauche und, aus meiner Sicht, verkaufswürdig war. Und jetzt mal Hand auf's Herz, hat nicht Jeder Irgendwas, das er/sie nicht mehr braucht und findet es doch zu schade zum wegwerfen?

So habe ich tatsächlich ein gutes Dutzend Dinge gefunden, die ich mir mal irgendwann als Jäger und Sammler angeschafft hatte und die bei mir daheim rumgammelten. So habe ich diese Sachen dann in eine allgemein bekannte Online – Plattform gestellt und zum Verkauf angeboten.

Aus meiner Sicht spielten mir zwei Umstände in die Karten. Zum Einen stand das Weihnachtsfest vor der verschlossenen Corona – Tür. Zum Anderen bin ich nicht der Einzige mit wenig Mitteln.

So entwickelten sich zu meiner Überraschung doch einige gute und schnelle Verkaufsabschlüsse. Ich bin beileibe nicht Alles losgeworden, so 8 von 12 Artikeln etwa. Aber bei einem Einzelpreis von 20 – 40 € hat sich dann doch ganz schön was „zusammengeläppert“ und das hat mir gut aus meiner Krise geholfen.

Für mich steht auf jeden Fall fest, daß ich das im kommenden Dezember wiederholen werde. An dieser Stelle möchte ich betonen, dass ich nicht dauerhaft Artikel zum Verkauf im Internet anbiete. Ich bin überzeugt, da kann auch kein Amt etwas dagegen haben und Schwierigkeiten machen. Vielleicht sieht das bei einem permanenten Onlinehandel anders aus aber mal ein paar überschüssige Klamotten im Net zu verhöckern hört sich doch besser an als ein Darlehen aufnehmen zu müssen weil Einen die Lebenshaltungskosten regelmäßig zum Jahreswechsel ein Bein stellen.

Ihr kennt das Alle, trotzdem möchte ich Euch/Sie an dieser Stelle nochmal animieren. Wenn Ihr ein „Zwiebelporrtmonnaie“ habt dann jammert nicht rum sondern rafft Euch auf und schaut mal im Keller oder Speicher nach alten oder neuen Schätzen oder Schätzchen. Das muss nicht vielen gefallen, es braucht lediglich nur einen Menschen, der gerade so etwas sucht und benötigt.

Es kann sich lohnen!

Schneeballschlacht auf dem Balkon

Mein jüngerer Sohn war bei mir übers Wochenende zu Hause. Etwas später sind wir dann gemeinsam Einkaufen gegangen. Es war diesmal anders als sonst, denn früher wollte er immer jede Menge Süßigkeiten oder (fast) Alles haben was er sah. Diesmal wählte er nur 1 oder 2 Sachen aus, entschied sich zwischendurch immer mal wieder um. Bis er schließlich sagte, dass er eigentlich nicht viel brauche und ich sollte mir überlegen, worauf ich Appetit hätte. Da ich meist auch nicht so entschlossfreudig bin, wägte ich schließlich ab und entschied mich für eine gemischte Tüte mit Lakritz. Auch sonst dachte mein Sohn viel nach und das war ich so von ihm nicht gewohnt.

Anschließend gingen wir zur Kasse und bezahlten unseren kleinen Einkauf. Daraufhin gingen wir zusammen nach Hause. Als wir zu Hause ankamen, begrüßte uns unsere Katze "Tiger" mit einem Miauen und Schnurren.

Wir packten gemeinsam die gekauften Sachen in den Kühlschrank usw.

Nach ca. einer halben Stunde saßen wir gemütlich auf der Couch und erzählten uns, was über die Woche so passiert ist.

Wir haben wie immer zusammen gespielt und die Zeit miteinander genossen. Dabei merkten wir nicht, wie die Zeit im Fluge verging. Bis ich auf die Uhr schaute und sagte, so langsam wird es Zeit fürs Bett. Mein Sohn, wie alle Kinder auch, wollte natürlich noch nicht ins Bett. Doch nach einer Weile hat es geklappt. Ich schaute auf einmal durch sein Kinderzimmerfenster und war erstaunt, dass es draußen schneite. Ich sagte zu ihm: „Schau mal nach draußen, es schneit!“ Mein Sohn antwortete: "Nein, es schneit nicht draußen; Mama du nimmst mich auf dem Arm." Ich sagte: „Da draußen ist alles weiß und überall liegt Schnee.“ Er sagte nur: „Mama das stimmt nicht.“ Da dachte ich mir, warte mal ab und ging auf unseren Balkon, nahm ein wenig Schnee vom Geländer, formte diesen zu einem kleinen Schneeball und hielt den mit der linken Hand hinter meinem Rücken versteckt, so dass er den Schneeball nicht sah. Ich ging damit in sein Zimmer und mein Sohn lag schon im Bett, natürlich noch wach und sagte zu ihm: "Tja, wenn es ja draußen nicht schneit und kein Schnee draußen liegt, was ist denn das?" und in diesem Moment packte ich den kleinen Schneeball in seinen Nacken. Er antwortete zu mir: "Mama, Du bist gemein!" Ich sagte: "Wer von uns beiden ist denn gemein, ich hab von Anfang an gesagt, dass draußen Schnee ist und du mir nicht glauben wolltest". Anschließend sprang er aus seinem Bett und rannte auf dem Balkon, wo er sich ebenfalls Schnee vom Balkongeländer nahm und diesen zu einem kleinen Schneeball formte und mich damit abwarf. Ich sagte: "Warte ab". So geschah es, dass ich wieder einen nahm. Natürlich hat sich mein Sohn bei mir gerächt. Denn er nahm einen Schneeball, als ich kurz nach unserer Katze schaute (denn sie kannte ja überhaupt keinen Schnee) und ich beugte mich etwas zu ihr hin und in diesem Moment tat mein Sohn mir seinen Schneeball in den Nacken. Ich antwortete: "Du bist gemein zu mir!", allerdings mit einem Lächeln auf den Lippen.

So war es ein schöner und weiterer unvergesslicher Abend von uns beiden.

M. K.

NEUERUNGEN UND ÄNDERUNGEN

Kaum ist das neue Jahr erst wenige Tage alt, da kommen auf die Bürger, wie in jedem Jahr, Neuerungen und Änderungen wie Steuern, Solidaritätszuschlag (= Kurz Soli), Rente und Hartz 4, etc. zu.

So gibt es für einige Bürger mehr Geld. Darüber kann man sich schon einmal freuen. Der Soli fällt weg. Das ist nicht das Einzige, was im neuen Jahr an Änderungen auf uns zukommt.

GRUNDRENTE

Etwa 1,3 Millionen Menschen, die eine geringe Rente beziehen, sollen einen kleinen Aufschlag erhalten. Davon werden Jene einen Vorteil genießen, die mindestens 33 Rentenjahre an Beiträgen aus Beschäftigung, Kindererziehung und Pflegetätigkeit aufweisen können. Ihre Lebensleistung soll somit anerkannt werden und der Gang zum Sozialamt erspart werden. Die Höhe des Zuschlages soll im Durchschnitt 75,00 Euro betragen. Diese neuartige Rente soll zum 01. Januar zwar beginnen. Aufgrund eines erhöhten Verwaltungsaufwandes erfolgt die Zahl zu einer späteren Zeit und somit rückwirkend.

CO₂-PREIS

Um fossile Energien (= Kohle, Erdöl, Erdgas) zu versteuern und klimagerechte Alternativen zu fördern, gibt es ab 2021 einen nationalen CO₂ – Preis für die Bereiche Heizen und Verkehr. Pro Tonne erzeugtes bzw. ausgestoßenes CO₂, die beim Verbrennen von Kraftstoffen, Heizöl oder Erdgas entsteht, müssen produzierende und verkaufende Unternehmen 25,00 Euro bezahlen.

Nach und nach werden die Gelder an die Kunden weitergegeben. Laut Plan der Bundesregierung soll sich der Literpreis Benzin um 0,07 Euro (= 7 Cent), für Diesel und Heizöl um 0,079 Euro (= 7,9 Cent) und für Erdgas sich um 0,006 Euro (= 0,6 Cent) je Kilowattstunde verteuern. Mit dem Geld sollen die Maßnahmen zum Klimaschutz finanziert und die Verbraucher an anderer Stelle entlastet werden.

CO₂-KOMPONENTE BEIM WOHNELD

Damit Menschen mit geringen Einkommen durch die CO₂-Bepreisung nicht unnötig belastet werden, soll es ab Januar eine sog. CO₂-Komponente beim Wohngeld geben. Die zu erwartenden Mehrkosten beim Heizen sollen durch einen Zuschlag ausgeglichen werden, der sich an dem Einkommen und der Größe des Haushaltes orientieren wird.

SOLI-ABBAU

Über Jahre und Jahrzehnte wurde der Solidaritätszuschlag (= Kurz Soli) bei Löhnen und Gehältern abgeführt. Er sollte zum Wiederaufbau der ehemaligen DDR (= Deutsche Demokratische Republik) genutzt werden.

Mit Beginn des neuen Jahres fällt der Soli weg. Lediglich die Bevölkerungsstufe mit den höchsten Einkommen sollen den Zuschlag weiterhin zahlen.

VERBOT VON "UPSKIRTING"

Das heimliche Filmen oder Fotografieren (= Upskirting) unter dem Rock oder in den Ausschnitt wird mit bis zu 2 Jahren Gefängnis bestraft. Gleiches gilt auch für die Verbreitung solcher Aufnahmen.

MEHRWERTSTEUER

Ab Januar gilt wieder der reguläre Mehrwertsteuersatz von 19 Prozent auf die meisten Güter und 7 Prozent auf Waren des täglichen Bedarfs. Man muss also wieder tiefer in die Tasche greifen.

Unsere Bundesregierung hatte, aufgrund der Corona-Pandemie, den Steuersatz für ein halbes Jahr gesenkt. Die Bevölkerung sollte, trotz der unsicheren Zeit, weiterhin Geld ausgeben können und somit die Wirtschaft zu stützen.

GRUNDSICHERUNG

Die Bezüge für ALG II, auch Hartz IV genannt, steigen leicht.

Ein alleinstehender / alleinerziehender Erwachsener bekommt künftig 446,00 Euro im Monat, 14,00 Euro mehr als bisher.

Die Bezüge für Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren erhöhen sich um 45,00 Euro auf 373,00 Euro.

Für Kinder zwischen 6 und 13 Jahren erhalten 309,00 Euro im Monat. Eine leichtes Mehr von 1,00 Euro.

Für Kinder bis 5 Jahre um 33,00 Euro auf 283,00 Euro.

MINDESTLOHN

Ab Januar steigt der gesetzliche Mindestlohn von aktuell 9,35 Euro auf 9,50 Euro pro Stunde.

KINDERGELD UND KINDERZUSCHLAG

Der staatliche Zuschuss erhöht sich ab Januar für das erste und zweite Kind von 204,00 Euro auf 219,00 Euro pro Monat; für das dritte Kind von 210,00 Euro auf 225,00 Euro und für das vierte Kind von 235,00 Euro auf 250,00 Euro.

Der jährliche steuerliche Kinderfreibetrag wird sich kräftig nach oben, um 500,00 Euro auf 8388,00 Euro korrigieren.

Zusätzlich zum Kindergeld gibt es eine Verbesserung zum Kinderzuschlag. Er ist für Familien mit geringem Einkommen vorgesehen. Der Betrag erhöht sich von 185,00 Euro auf 205,00 Euro.

KFZ – STEUER

Auf Fahrer von Fahrzeugen mit hohem Spritverbrauch kommt im neuen Jahr eine Erhöhung der Kfz – Steuer zu. Dies gilt für Neufahrzeuge.

Es sollen Bürger dazu animiert werden, auf sparsame Varianten zu wechseln. Bereits zugelassene Fahrzeuge sind davon nicht betroffen. Nach einer Studie und Medienberichten zu folge, erhöht sich die Steuer 15,80 Euro im Jahr.

EINWEG-PLASTIK-VERBOT

Ab Juli 2021 stellt es EU-weit (= Europäische Union) eine Ordnungswidrigkeit dar, Artikel aus Einweg-Plastik zu verkaufen. Hierzu zählen unter anderem Besteck, Teller, Trinkhalme, Rührstäbchen oder auch Styroporbecher –und behälter.

EINKOMMENSTEUER

Für alle Steuerzahler steigt der Grundfreibetrag, auf dem keine Steuern zu zahlen sind. 2021 liegt der Freibetrag bei 9.744,00 Euro statt bisher bei 9.408,00 Euro. Auch die Grenze, bei der der 42-prozentige Spitzensteuersatz fällig wird, steigt leicht auf ein Jahreseinkommen von 57.919,00 Euro. Alleinerziehende können höhere Unterhaltsleistungen bei den Steuern abziehen.

MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

Menschen, die eine Behinderung vor –bzw. nachweisen können, haben die Möglichkeit, bei der Steuererklärung ab 2021 höhere Pauschalbeträge geltend zu machen. Durch diese Pauschalen kann man sich in vielen Fällen ersparen, beispielsweise Fahrtkosten aufwendig zu belegen. Bei einem Grad einer Behinderung von etwa 40 Prozent sind es 1.140,00 Euro und bei einem Grad von 100 Prozent sind es 2.840,00 Euro.

ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTEN

Zum 01. Januar sollen allen Versicherten die Elektronische Patientenakte zur freiwilligen Nutzung angeboten werden. So sollen unter anderem Befunde, Röntgenbilder oder auch Medikamentenpläne gespeichert werden. Für den Datenschutz ist zu Beginn eine verkleinerte Version vorgesehen. Patienten sollen festlegen können, welche Daten gespeichert werden und welcher Arzt diese Daten auslesen kann.

MAKLERGEBÜHREN

Interessenten bzw. Käufer einer Immobilie müssen künftig nur noch maximal die Hälfte der Maklergebühren übernehmen. Bei früheren Aktionen übernimmt der Käufer die komplette Maklergebühr bzw. Provision von bis zu 7 Prozent des Kaufpreises. Ab dem 23. Dezember muss der Käufer seinen Anteil erst dann überweisen, wenn der Verkäufer seine Zahlung nachgewiesen hat.

PERSONAL AUSWEIS

Die Gebühren für einen neuen Personalausweis betragen ab Jahresbeginn 37,00 Euro anstatt 28,80 Euro. Er ist zehn Jahre gültig und für den Personenkreis gedacht, der mindestens 24 Jahre alt ist.

Für jüngere Antragsteller werden 22,80 Euro fällig. Der Personalausweis ist dann nach 6 Jahren zu erneuern.

LEBENSVERSICHERUNG

Verbraucher können Lebensversicherungen künftig besser vergleichen. Die Versicherungsunternehmen müssen die effektiven Kosten nach einheitlichen Kriterien ab Januar aufschlüsseln und offen legen. Damit können mögliche Kunden leichter erfassen und vergleichen, wie sich die Kosten eines Vertrages auf die Auszahlung der Lebensversicherung auswirken.

BEITRAGSBEMESSUNGSGRENZE

Auch hier gibt es sowohl für die Kranken –und Pflegeversicherung als auch für die Arbeitslosen –und Rentenversicherung Änderungen in der Beitragsbemessungsgrenze.

Hierbei gilt als Obergrenze der Beitragsbemessung für die gesetzliche Kranken –und Pflegeversicherung bundeseinheitlich eine Beitragsgrenze von 4.837,50 Euro monatlich. Bisher lag der Betrag bei 4.687,50 Euro.

Für die Renten –und Arbeitslosenversicherung werden im Westen bis zu einem monatlichen Einkommen von 7.100,00 Euro (bisher 6.900,00 Euro) Beiträge fällig. Im Osten Deutschlands liegt der Wert bei 6.700,00 Euro (bisher 6.450,00 Euro).

G.B.



Meditation

Vorwort.

Was ist Meditation.

Was bringt Meditation.

Woher kommt Meditation.

Wie Meditiere ich richtig.

Es gibt unzählige Arten der Meditation, aber es wäre zu umfangreich auf jede einzelne Art und Methode einzugehen. Darum konzentrieren wir uns hier auf die stille (passive) Meditation die man auch meistens aus Filmen, Fernseher ,Büchern oder von Statuen kennt. Was ist Meditation und was bringt mir Meditieren.

Du lässt von Ärger, Plänen und Wünschen ab und findest zu deiner inneren Ruhe zurück. Meditation dient dazu mit sich selber, mit seinen Ängsten , mit seinen Verlusten, mit seinen Unsicherheiten und mit seinem Inneren ins Reine zu kommen. Zudem kann es auch zum Stressabbau und zur Entspannung dienen. Und wenn man es schon über eine längere Zeit und richtig praktiziert, kann es auch bei bestimmten Krankheitsbildern zur Heilung führen.

Woher kommt Meditation.

Meditation kommt aus Indien und findet ihren Ursprung geschätzt schon vor 13.000 Jahren. Meditation ist ein wichtiger Bestandteil des Hinduismus und des Buddhismus, auch heute noch. Auch in anderen Religionen werden Arten der Meditation praktiziert.

Wie Meditiere ich richtig und auf was sollte ich achten.

1.) Es ist wichtig einen Ort zu Wählen, an dem man sich wohl fühlt, Ruhe hat und keinerlei Ablenkung.

2.) Man sollte eine bequeme, aber wenn es geht, gerade Körperhaltung einnehmen. Im besten Fall im Schneidersitz oder im Lotussitz, mit einem geraden Rücken und leicht nach oben schauendem Haupt. (Wichtig ist es aber, dass man es bequem hat. Ansonsten kann es einem von der Meditation ablenken.)

Man sollte sich auch nicht unbedingt auf den kalten Boden setzen, sondern einen bequemen Untergrund haben. (z.B. Sitzkissen, Yogamatte oder was sonst so bequem ist)

3.) Jetzt fängt man an sich auf die Atmung zu konzentrieren. Es ist ganz normal, dass die Gedanken am Anfang abgleiten und auch nicht schlimm. Doch wenn man merkt, dass man abgleitet, dann sollte man versuchen, zur Atmung zurück zu finden.

Wenn man frei von gezwungenen Gedanken ist und es mit der Atmung klappt versucht man sich auf seinen Körper und sich selbst einzulassen. Und wenn man abschweift wieder zurück zu finden.

4.) Um einen guten Effekt zu erlangen sollte man täglich Meditieren . Am Anfang reicht es jedes mal 10 bis 15 Minuten sich dafür zu nehmen. Wenn es gut klappt, kann man nach 1 bis 2 Wochen die Zeit erhöhen.

5.) Wenn man die Meditation beendet ist es wichtig, nicht sofort wieder in den Alltag zurück zu kehren, sondern sich noch einen Moment Zeit zu nehmen und dann gelassen in den Tag oder Abend zu starten, um so viel Positives wie möglich mit zu nehmen.

Ich hoffe der Artikel hat euch gefallen und ich konnte euch ein bisschen weiter helfen.

Dominik W.

Meine Katze und ich

Mein Wunsch war, dass ich wieder einen Hund habe. Einen Freund fürs Leben, der sehr gerne mit Einem kuschelt und mit dem man spielen und toben kann, sowie lange Spaziergänge genießen kann usw.

Ich denke jeder Hundebesitzer weiß, wovon ich rede.

Doch dann traf ich auf einmal eine Katze namens „Tiger“. Sie begrüßte mich mit „Köpfchen“, obwohl ich sie vorher nicht kannte und lief mir direkt wie ein Hund hinterher. So schlich sie sich langsam aber sicher in mein Herz.

Auch Tage danach musste ich immer wieder an diese Katze denken. Sie ging mir einfach nicht mehr aus dem Kopf. So kam es, dass diese Katze zu mir zog.

Seitdem ist es schon eine Weile her.

Von einer lustigen Situation berichte ich euch nun.

Es war abends und ich wusste nicht, wo meine Katze war. Also beschloss ich, sie zu suchen. Ich schaute überall, am Kratzbaum, in die Höhlen, im Tunnel sowie im Katzenklo. Doch nirgends war sie zu finden. Daraufhin hatte ich die Idee, nach ihr zu rufen. Ich rief mehrere Male „Tiger, wo bist du?“ ich bekam als Antwort ein kleines Mauzen. Das ging ein paar Mal hin und her. Bis ich rief, „Tiger, es gibt Leckerlies“. Da hörte ich ein lautes Miauen und erschrak zugleich. Denn meine Katze saß friedlich in meinem Flur auf der Garderobe, oben auf der Hutablage. Ich sagte zu ihr, „Du hast mich ganz schön erschreckt!“...Meine Katze antwortete abermals mit einem lauten Miauen.

M. K.

Was ist Liebe?

Das Gefühl von Liebe ist etwas, was von vielen versucht wurde, angemessen zu erklären und zu beschreiben. Doch ist es noch niemandem gelungen Liebe, in seiner Ganzheit zu definieren. Was ist Liebe also?

Einige beschreiben es als ein Gefühl, das das Herz durchdringt und erschauern lässt, wenn der Mensch seine Geliebte erblickt.

Andere behaupten, Liebe sei eine gewisse Aneinanderreihung von Wörtern, die die Geliebten einander entgegenbringen und die Wangen erröten lässt.

Und ein Dritter erkannte, dass Liebe ein Funkeln in den Augen ist, welches das Liebespaar im Austausch von Blicken im Gegenüber erblickt.

Meine Definition ist sehr einfach. Sie ist eine Mischung aus früheren Definitionen und dem, was Philosophen hinzugefügt haben sowie ein seltsames viertes Gefühl. Ich selbst kann es nicht in angemessener und reiner Form beschreiben. Das Wort, was dem nahe kommt, ist „völliger Wahnsinn“. Wahnsinn im Sinne eines tiefen Verbundenheitsgefühls, wenn sich sinnliche Blicke der Liebenden treffen und ausgetauscht werden.

Der Wahn der liebenden Person kann in gesteigerter Form das Objekt der Begierde in bloßes Aneignungsverlangen verwandeln und Besitzansprüche einfordern, so dass der Mann der Frau Befehle erteilt und die Geliebte ganz und gar eingenommen wird. So entartet das reine Gefühl der Liebe in ein Verlangen zur Kontrolle der Frau.

Das Gefühl kann man nicht definieren. Liebe zu empfinden ist unkompliziert, einfach und unabhängig von Definitionen. Sie kann einfach und rein empfunden werden, unabhängig der Definitionsversuche. Es bleibt mysteriös und wird so intensiv, dass Bräuche, Traditionen und Religion nicht mehr wichtig sind.

Das Erhabene der Seele, das Funkeln der Augen und die Sprache der Herzen und die Weichheit der Berührung machen Liebe aus.

Amr Alaws

Geschichten aus der alten Welt!

Zu einer Zeit, als die Winter noch kalt und ungemütlich waren, lebte ein junger Mann bei einer Familie. Die Familie bestand aus einem Paar, das einen kleinen Sohn hatte. Zudem gesellten sich eine ganze Anzahl Haustiere, welche die Wohnung mitbevölkerten. Finanziell agierte man am unteren Ende der Skala. Die letzte Woche im Monat war regelmäßig ein Kampf ums Überleben. Nichtsdestotrotz waren geistige Getränke nahezu immer vorhanden und es gab jeden Tag eine warme Mahlzeit, so dass der kleine etwa 2 – jährige Sohn gut versorgt wurde.

Der junge Mann befand sich in einer Notlage und es drohte die Obdachlosigkeit. Ohne Zögern nahm die kleine Familie ihn auf und teilte das Wenige, das sie hatte, gerne mit ihm. Es ergab sich, dass alle einen Spaziergang bei klarem und sehr kaltem Wetter machen wollten. So wurde sich dick eingepackt und Alles vorbereitet. Der kleine Sohn wurde noch frisch gewickelt und dick angezogen. Vorher gab es noch das Mittagessen, einfach zwar aber dennoch genug für alle. Es sollte also im Anschluss der klassische Verdauungsspaziergang werden.

Die Sonne schien und es war herrliches Wetter, eine wundervolle, tro-ckene Kälte ließ die Haut rosig werden und die Finger frieren. Jeder Atemzug produzierte Dampf Wolken in die klare Luft.

Nach einer Weile stellte sich bei jedem eine wohltuende innere Wärme durch die Bewegung ein. Alle waren bei guter Laune und der Tag hätte schöner nicht sein können. Da kam der Vater auf die Idee, sein Spross könne doch auch mal ein paar Schritte tun. Der Kleine zappelte auch schon ungeduldig in seinem Kinderwagen. Er wollte doch selbst einmal die Welt erkunden, wie es Kleinkindern eben zu Eigen ist. Der Vater nahm mit stolzgeschwellter Brust den Stammhalter aus seinem Buggy und lies den kleinen Mann in geringer Entfernung vor sich herlaufen.

Da lief er nun der Gruppe voran wie ein kleiner Anführer. Das Bild hätte schöner nicht sein können wenn nicht, ja – wenn nicht die Windel des kleinen Anführers bis oben hin mit seinen Hinterlassenschaften gefüllt wäre. Da rannte er nun und wollte die Welt erkunden und sein Hinterteil gab buchstäblich Rauchzeichen. Durch das kalte Wetter dampfte das frisch erstellte Neuland in der Windel prächtig aus ihr heraus und verschönerte mit einer Stratocumuluswolke gleich die Umgebung!

Der stolze Familienvater war gar nicht mehr so stolz, sondern perplex. Nach kurzen, peinlichen Blickkontakten griff er seinen Sohn und steckte ihn kurzerhand wieder in den Kinderwagen. Dort blieb er dann in seinem weichen, selbstgemachten Polster sitzen und der wunderschöne Verdauungsspaziergang wurde kurzerhand beendet.

M.T.

IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI

Ja, ja schon wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu. Der Himmel beginnt sich rot zu verfärben. Kennt Ihr noch aus Kindertagen den Spruch eurer Eltern: "Der Himmel verfärbt sich rot und Christkind backt Plätzchen". Als man noch so ein kleiner Knirps war, glaubte man an solche oder ähnliche Aussagen.

Aber heute, wo man letztendlich ausgewachsen ist, glaubt man natürlich nicht mehr daran. Aber die Zeit des Plätzchen Backens ist mit Sicherheit hängen geblieben. Die Klassiker bzw. meine Favoriten sind zum Beispiel Spritzgebäck, Terrassen- oder Honigkuchen. Da die Geschmäcker bekanntermaßen verschieden sind, hat der Eine oder Andere bestimmt noch weitere Vorlieben. Hier nun eine Variante für Honigkuchen – Plätzchen, auch Lebkuchenschnitten genannt:

Zutaten für Honigkuchen :

250 g	Honig weich oder flüssig
1 EL	Kakaopulver
250 g	Margarine
500 g	Zucker
200 g	Orangeat
200 g	Zitronat
250 g	Rosinen
	Abgeriebene Schale von 2 unbehandelten Zitronen
75 g	Mandeln gemahlen
75 g	Haselnüsse gemahlen
2 Pck	Gewürzmischung (Lebkuchen)
4	Eier
1	Prise Salz
600 g	Weizenmehl Typ 405
100 ml	Wasser lauwarm
1 Pck	Backpulver
1 Pck	Schokoglasur Zartbitter
	(Alternative: 400 g Puderzucker, Saft von 4 Zitronen)
1 Pck	Zuckerstreusel bunte
	(Alternative: Belegkirschen in rot und grün oder Mandeln)

Zubereitung

- Eier und Zucker schaumig rühren. Orangeat, Zitronat und Rosinen, Zitronenschalen und Lebkuchengewürz, etc. und Salz unterrühren.
- Honig und Margarine erwärmen. Etwas abkühlen lassen und zum Teig geben.
- Mehl und Backpulver mischen und alles miteinander vermengen.
- Den Teig auf ein gefettetes Fangblech aus dem Backofen geben.
- Im vorgeheizten Backofen (Elektro) auf zweiter Schiene von unten bei 180° C backen. Im vorgeheizten Backofen (Gas) auf Stufe 2 backen.
- Backzeit etwa 45 Minuten.
- Für die Schokoglasur die Zartbitterschokolade (Kuvertüre) erwärmen und anschließend die flüssige Masse mit einem Pinsel auf die fertigen Plätzchen verteilen.
- Als Alternative bietet sich auch eine Glasur aus Zitronensaft an. Hierzu den Puderzucker mit dem Zitronensaft verrühren und auf dem Honigkuchen verteilen.
- Wenn der Guss sehr dünn ist, dringt er in den Kuchen ein, was sich natürlich zu einem besonderen Geschmackserlebnis entwickelt.
- Die Lebkuchenschnitten kann man zum Schluss, je nach Belieben, mit bunten Zuckerstreuseln, Belegkirschen oder Mandeln dekorieren.
- Mit einem großen Küchenmesser den Rand etwa 1 cm ringsum abschneiden und anschließend in etwa 5 x 5 cm große Quadrate schneiden.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde, Ruhezeit ca. 2 Tage, Koch – und Backzeit ca. 15 Minuten

G.B.

Impressum

Herausgeber

Zentrum für JobOrientierung
Sabinastraße 27
45136 Essen
Tel.: +49 (0) 201 2208 67 3

Copyright Hinweise:

Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten wie z.B.: Wikipedia.de stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche mit einer Quellenangabe gekennzeichnet.

Redaktion

Redaktion & Layout:

R.D.

Bilder & Grafiken:

M.M., R.D.

Schriftsteller:

A.A., G.B., M.K., M.T., D.W.

Korrektur:

R.D.

Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber.

Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss ist der **01.02.2021**

Die vorangegangenen Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

Druck erfolgt am ---.---.----

www.palette-an-der-ruhr.de/ZFJO/infolette.htm

