



# Sunneguet-Post

November 2010 / Nr. 11 / Erscheint monatlich

## Erwartungen

... bedeuten, ein Verlangen oder Anspruch an jemanden (Partner/in, Freund/in, Vater, Mutter, Bruder etc.), welche als selbstverständlich erachtet werden. Erwartungen können die Beziehungen zwischen Menschen beeinflussen. Sie können positiv aber auch negativ wirken. Wenn die Erwartungen erfüllt werden, beeinflusst dies die Beziehung sehr positiv, wenn nicht, dann führt dies zu Enttäuschungen. Für diejenigen, die diese Erwartungen erfüllen müssen, ist es nicht sehr einfach. Das Gewissen fragt dann: „Mache ich es richtig? Was mache ich falsch?“ So fühlt man sich unterdrückt, besonders wenn diese Erwartungen von jemanden kommen, den man sehr gerne hat. Es gibt natürlich auch Menschen, die immer nur erwarten, dass die Anderen etwas für sie machen. Wenn dies nicht geschieht, werden sie ärgerlich oder wütend. Auch gibt es Menschen, die nur für den Anderen etwas machen.

Jeder möchte gerne die „liebe“ Person sein, darum macht man alles um den Anderen zu gefallen, egal welche Konsequenzen daraus entstehen. Solche Art und Weise jemanden glücklich zu machen dauert nicht sehr lange. Irgendwann hat man plötzlich genug. Diese Erwartungen müssen von ganzem Herzen erfüllt werden und nicht durch Zwang.

Es gibt zwei Arten von Erwartungen, falsche Erwartungen oder Wünsche. Wenn falsche Erwartungen nicht erfüllt werden, dann gibt es Konsequenzen. Dann gibt es die Wünsche, welche nicht dringend erfüllt werden müssen. Bleibt der Wunsch uner-

füllt, bleiben wir lediglich mit dem Gedanken zurück: "Schade, dass es nicht geklappt hat. Wäre schön gewesen".

Eigentlich ist das Wort „Erwartungen“ schlecht für eine gute Beziehung. Wenn diese falsche Erwartung nicht erfüllt wird, dann macht man dem Gegenüber Vorwürfe und der Andere wehrt sich und reagiert auch mit Vorwürfen und so vergiftet man die Beziehung. Irgendwann hat man genug voneinander. Die Erwartungen sollte man in Wünsche oder Hoffnungen verwandeln. Überraschungen sind viel mehr wert, da diese von ganzem Herzen gekommen sind. So, lassen wir uns überraschen! Wichtig ist, dass man sich geliebt und geschätzt weiss.

***„Falsche Erwartungen fördern keine gute Beziehung, es ist eher Gift für die Seele und kann die Liebe töten.“***

**R. Plastina**

**Der Heimleiter  
Ruben Plastina**

## Martinstag

In vielen Ländern, wie der Schweiz, Deutschland, Österreich, Südtirol und Holland, sind Umzüge zum Martinstag üblich. Bei den Umzügen ziehen die Kinder zum Gedenken mit Laternen oder Räbenlichter durch die Strassen der Dörfer und Städte.



Bei dem Umzug werden traditionelle Martinslieder gesungen. Die Laternen werden oft vorher im Unterricht gebastelt. Vielerorts erhalten die Kinder ein spezielles Brötli dazu.



Als Räbenlicht bezeichnet man in der Schweiz eine traditionelle Laterne, gefertigt aus Herbstrüben. Heute hat die Rabe ihre Bedeutung als Grundnahrungsmittel verloren und wird fast ausschliesslich für die Lichter angebaut. Die Lichter werden geschnitzt. Dazu werden sie zuerst mit einem Löffel ausgehöhlt und dann schnitzt man Motive oder phantasievolle Muster ins Fruchtfleisch.



Früher hat man dies Arbeit noch im Kreise der Familie gemacht.

An drei Schnüren aufgehängt und an einem Stock befestigt, werden diese mit einer Kerze bestückten Räbenlichter von den Kindern getragen. Durch das Licht sind die Figuren in der Wand gut sichtbar geworden.



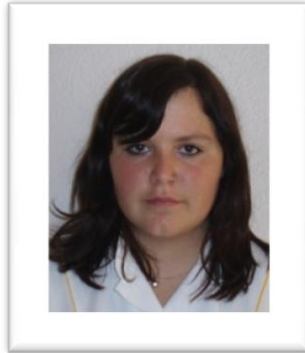
Nach dem Umzug werden die Räbenlichter ins Fenster gestellt, bis die Kerze nicht mehr brennt.

In Holland heisst dieser Tag St. Maarten. Als Kinder sind wir nach dem Umzug noch bei den Nachbarn vorbeigegangen und wenn die Tür aufgemacht wurde, haben wir ein St. Maartenlied gesungen. Meistens waren wir mehrere Kinder zusammen und als Dank für das Lied bekamen wir dann Süssigkeiten oder einen Apfel oder Mandarinen. Die Tasche war meistens so voll, dass die Mutter die Süssigkeiten verstecken musste, weil wir immer genascht hatten. Mein Bruder hatte immer eine zweite Tasche dabei, weil er soviel bekam. Er ging immer zu den älteren Bewohner von unserem Dorf, die hatten immer soviel Süssigkeiten zu Hause wegen den Enkelkindern. Schlau muss man sein!!



## Unsere Mitarbeiter

Heute stellen wir  
Ihnen unsere  
Praktikantin vor:



**Name:** Berger  
**Vorname:** Christa  
**Wohnort:** Hasli bei Riggisberg  
**Geb.-Datum:** 09.01.1995  
**Beruf:** Praktikantin in der Pflege  
**Im Sunneguet seit:** 02.08.2010

**Hobbys:** Saxophon spielen, Singen, Reiten,  
mit Freunden etwas unternehmen

**Lieblingsessen:** Pizza

**Lieblingsfarbe:** Farben des Winters

**Wünsche für die Zukunft:**

Ein guter Lehrabschluss und gesund  
bleiben

## Bauernregeln für den November

- ◆ Blühen im November die Bäume auf's neu, währet der Winter bis zum Mai.
- ◆ November Morgenrot mit langem Regen droht.
- ◆ Der November tritt oft hart herein, braucht nicht viel dahinter sein.
- ◆ Glatte Pelz beim Wilde, dann wird der Winter milde.
- ◆ Wenn rau des Hasen Fell, ist der Winter bald zur Stell'.
- ◆ Sind die Bäume mit Eicheln voll, wird der Winter hart und voll.
- ◆ Bringt der November Morgenrot, der Aussaat dann viel Schaden droht.
- ◆ Wie im November, so der folgende Mai.

## November Gedicht

**Seidel Heinrich (1842-1906)**

Solchen Monat muss man loben;  
Keiner kann wie dieser toben,  
keiner so verdriesslich sein,  
und so ohne Sonnenschein!  
Keiner so in Wolken maulen,  
keiner so mit Sturmwind graulen!  
Und wie nass er alles macht!  
Ja, es ist' ne wahre Pracht.

Seht das schöne Schlackerwetter!  
Und die armen welken Blätter,  
wie sie tanzen in dem Wind  
und so ganz verloren sind!  
Wie der Sturm sie jagt und zwirbelt  
und die durcheinanderwirbelt  
und sie hetzt ohn' Unterlass;  
Ja, das ist Novemberspass!

## Rezept

### Stracciatellakuchen mit Marroni und Kirschen

Zutaten für 10 Stück:

1 Päckli Leisi Cake Stracciatella (500g)  
1 Glas Schattenmorellen (Sauerkirschen, ca. 175g)  
1 Rolle Vermicelles (ca. 175g)  
1 ½ El. Kirsch  
1 ½ dl Vollrahm  
1 Päckli Rahmhalter  
2 TL Schokoladenpulver  
½ dl Vollrahm

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Cakeform von ca. 26 cm geben. Backen: ca. 40 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Cake auf einem Gitter auskühlen, der Länge nach halbieren. Kirschen abtropfen.

Vermicelles mit dem Kirsch verrühren. Rahm mit Rahmhalter steif schlagen, sorgfältig unter das Püree ziehen. Untere Teighälfte damit bestreichen. ¾ der Kirschen in die Füllung drücken. Teigdeckel darauflegen.

Cake ca. 30 Min. gefrieren. Schokoladenpulver in ein Sieb geben. Cake damit bestäuben. Cake in Stücke schneiden, anrichten. Restlichen Rahm steif schlagen, mit den restlichen Kirschen servieren.

**Die Aktivierung  
Pascal Dirren**

## Anlässe November 2010

### Freitag, 5. November 2010

Vorlesen und Singen mit Frau Minder. Um 14.30 Uhr im AT-Raum.



### Dienstag, 9. November 2010

Kino-Konzert von André Rieu fertig anschauen. Um 14.30 Uhr im AT-Raum.



### Dienstag, 16. November 2010

**Gedenkfeier** für unsere Verstorbenen mit Pfarrer Willy Niklaus und musikalischer Begleitung von Frau Christine Gysler. Um 10.15 Uhr im AT-Raum.



### Freitag, 19. November 2010

Von 17.00 Uhr bis 22.00 Uhr sind wir auf dem Weihnachtsmarkt in Seftigen anzutreffen. Kommen Sie doch vorbei!



### Dienstag, 23. November 2010

Spielnachmittag mit unseren freiwilligen Frauen vom Dorf. Um 14.30 Uhr wollen wir in der Cafeteria/Wintergarten anfangen.



## Sonntag, 28. November 2010

**1. Advent:** Frau Dirren wird uns etwas vorlesen. Anschliessend singen wir miteinander.

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr in der Cafeteria/Wintergarten.



### Jede Woche

#### Montag

10.00 – 10.45 Uhr: Turnen

14.30 – 16.30 Uhr: Werken

#### Dienstag

10.00 – 10.45 Uhr: Gedächtnistraining

14.30 – 16.30 Uhr: Werken

#### Mittwoch

##### NEU alle 2 Wochen

09.30 – 13.00 Uhr: Kochgruppe **oder**

10.00 – 10.45 Uhr: Turnen

14.30 – 16.30 Uhr: Werken

#### Freitag

##### NEU alle 2 Wochen

10.00 – 10.45 Uhr: Turnen **oder**

09.30 – 13.00 Uhr: Kochgruppe

14.00 – 15.00 Uhr: Spielgruppen

**Jeden ersten Freitag** im Monat liest uns Frau Minder aus Oberhofen Geschichten vor.

### Geburtstage

#### Klienten

04.11.2010 Ritschard Rosa

27.11.2010 Beck Lydia



#### Personal

08.11.2010 Kelmendi Ursula

18.11.2010 Leuci Jasmine

21.11.2010 Anantharantha Krishnan

28.11.2010 Plastina Ruben

#### Eintritt

#### Klienten

11.10.2010 Gasparoli Laurent

12.10.2010 Höhener Rosa

#### Austritt

#### Klienten

15.10.2010 Schreier Elisabeth

#### Personal

30.11.2010 Birchmeier Ruth