

# Bad Ragaz und die Tamina Schlucht mit der Thermalquelle

Durch die Kinderlähmung meiner Mutter kam ich schon als Kind mit Thermalwasserbäder in Kontakt. Damals waren es „einfache“ Heilbäder und vor allem von kranken und/oder älteren Menschen besucht. Meine Schwester und ich jedoch als Kinder durften oft unsere Mutter begleiten und mit ihr das warme Thermalwasser geniessen. Für mich war dies jedes Mal eine Wohltat, obwohl wir jeweils die einzigen Kinder waren. Das warme Wasser tat mir als „Gfrörli“ gut und half mir mein „Hallenbadschultrauma“ zu heilen.

Mein Sohn ist inzwischen und meine Tochter war schon immer eine Wasserratte. Sie sind beide fast nicht mehr aus dem Wasser zu bringen, selbst wenn sie vor Kälte zittern. Ein Thermalbad jedoch besuchten wir mit ihnen noch nie. Deshalb nützen wir einen der beiden Jokerhalbtage. Dies sind Halbtage, an denen man die Kinder ohne Begründung relativ kurzfristig aus der Schule nehmen kann. [Bad Ragaz](#) wir kommen!

Nachdem wir am Dienstagabend alle unsere Tageskinder verabschiedet haben, geht unser Ausflug nach Bad Ragaz los. Wir brauchen ca. eine Stunde mit dem Auto. Unser Navi führt uns zur [Bed and Breakfast](#)-Unterkunft, welche [Eleni](#) anbietet. Da wir etwas früher als abgemacht ankommen, erkunden wir die nächste Umgebung. Ein grosser Brunnen lädt zum Trinken ein. In der [Pizzeria da Franco/Felsenkeller](#) gönnen wir uns einen Apéro. Danach kehren wir zu [Elenis B&B](#) zurück. Wir werden herzlich empfangen und können unsere liebevoll eingerichteten Zimmer beziehen.



Freudig betreten wir unsere Herberge für eine Nacht.



Der schmucke Garten steht uns zum Verweilen zur Verfügung.



Zwei Doppelbettzimmer stehen uns zur Verfügung.

Hungrig entscheiden wir uns, unser Abendessen in der gerade eben besuchten Pizzeria einzunehmen. Mhhh, es schmeckt uns allen. Die Holzofenpizza ist ein besonderer Genuss. Müde, satt und zufrieden schlafen die Kinder schnell ein und wir auch.

Kaffeegeruch weckt mich. Nachdem wir noch eine Weile als Familie gekuschelt haben, erwartet uns ein leckeres Frühstück und wir führen ein nettes und persönliches Gespräch mit [Eleni](#).

Obwohl die Kinder am liebsten sofort ins Bad gehen würden, steht zuerst der Besuch der Tamina Schucht auf dem Programm. Von Bad Ragaz spazieren wir der Tamina entlang. Vielfältig und kraftvoll zeigen sich uns die Naturelemente immer wieder eindrucksvoll. Drei Kilometer lang ist der Weg und wir brauchen dafür ca. zwei Stunden. Immer wieder halten wir an und entdecken kleine und grosse Schönheiten wie Schmetterlinge, Schnecken, Käfer, Blumen, Bäume, Rinnsale, riesige und zum Teil überhängende Felsen und imposante Abhänge. Auf etwa halber Strecke befindet sich eine schöne

Feuerstelle. Wir haben jedoch nichts zum Grillen dabei und setzen unseren Weg fort.



Das Getöse der Tamina begleitet uns.



Die Kinder staunen über die ganzen Baumstämme im Wasser.



Die Felshänge, die senkrecht und manchmal überhängend sind,

beeindrucken uns.



„Da wachsen ja Bäume.“, höre ich meine Tochter sagen als sie einen Baum am Felshang entdeckt.



An einer ruhigen Stelle machen wir Pause, hören dem Wasser zu, essen Znüni und werfen Holzstücke und Steine in die Tamina.



Vielseitig zeigen sich die Pflanzen und Steine.



Auf die Frage, was dies für Blumen seien antwortet mein Sohn:

„Das sind Kornblumen.“ Er weiss dies Dank der Sammelkarten über die Tier- und Pflanzenwelt der Schweiz.



Immer wieder strahlt uns Schönheit entgegen.



Ein Felsvorsprung über den Wasser tröpfelt berührt mich sehr.



Die Kinder springen schnell unter dem Wasser durch und freuen sich im Trockenen zu sein.

Um die Mittagszeit treffen wir beim [Alten Bad Pfäfers](#) ein. Das wunderschöne Alte Badehaus beeindruckt uns. Wir essen etwas Kleines.



Das alte Bad besitzt ein Museum, ein Restaurant und Plätze zum Picknicken.



Die Pfannen sind schön und sehr schwer. Die Kinder lachen, weil ich die Pfanne nur mit Mühe hochheben kann. Dass man früher Feuer unter dem Herd entfachte, erstaunt meine Kinder.

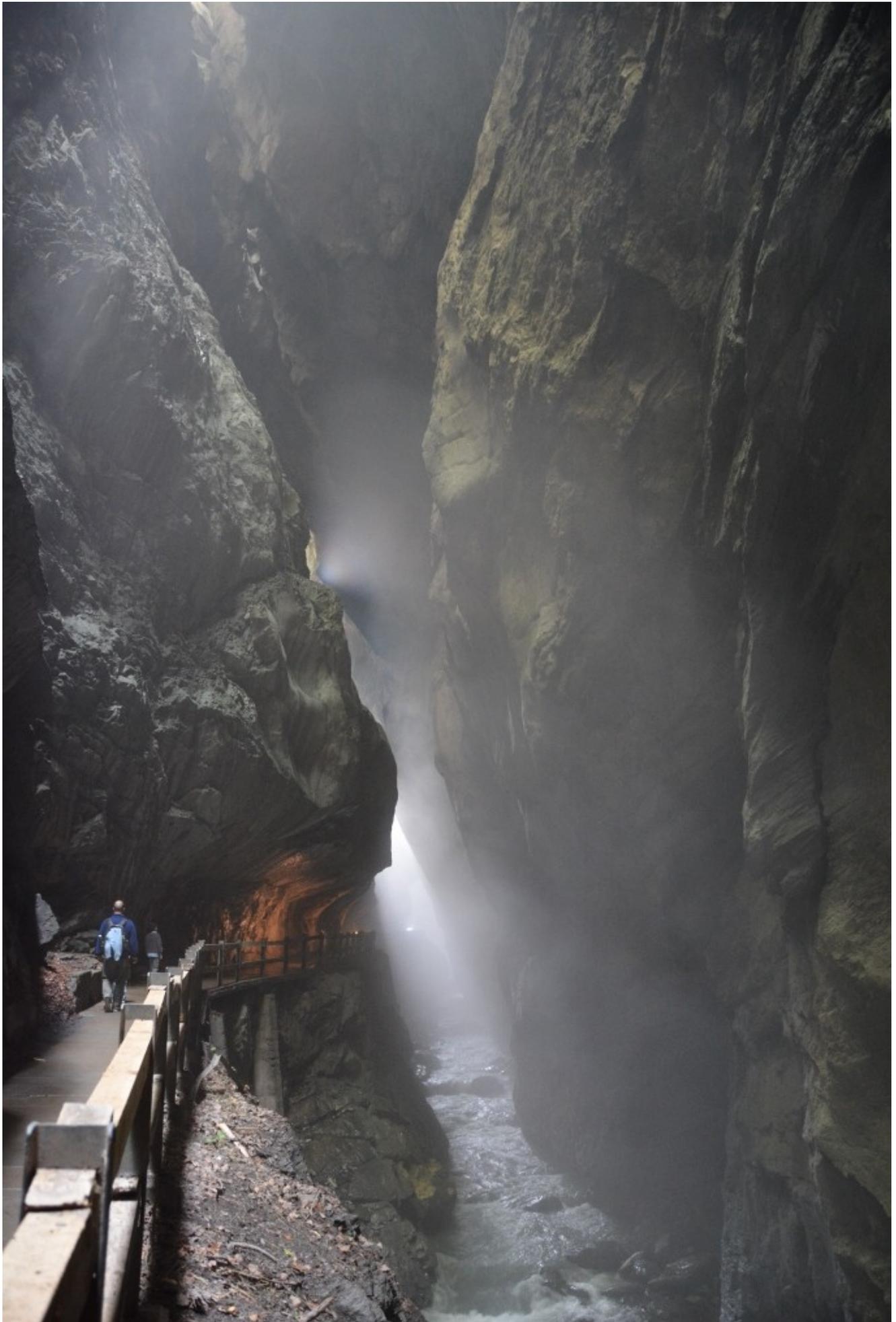
Freudig geht es nun in die Tamina Schlucht.

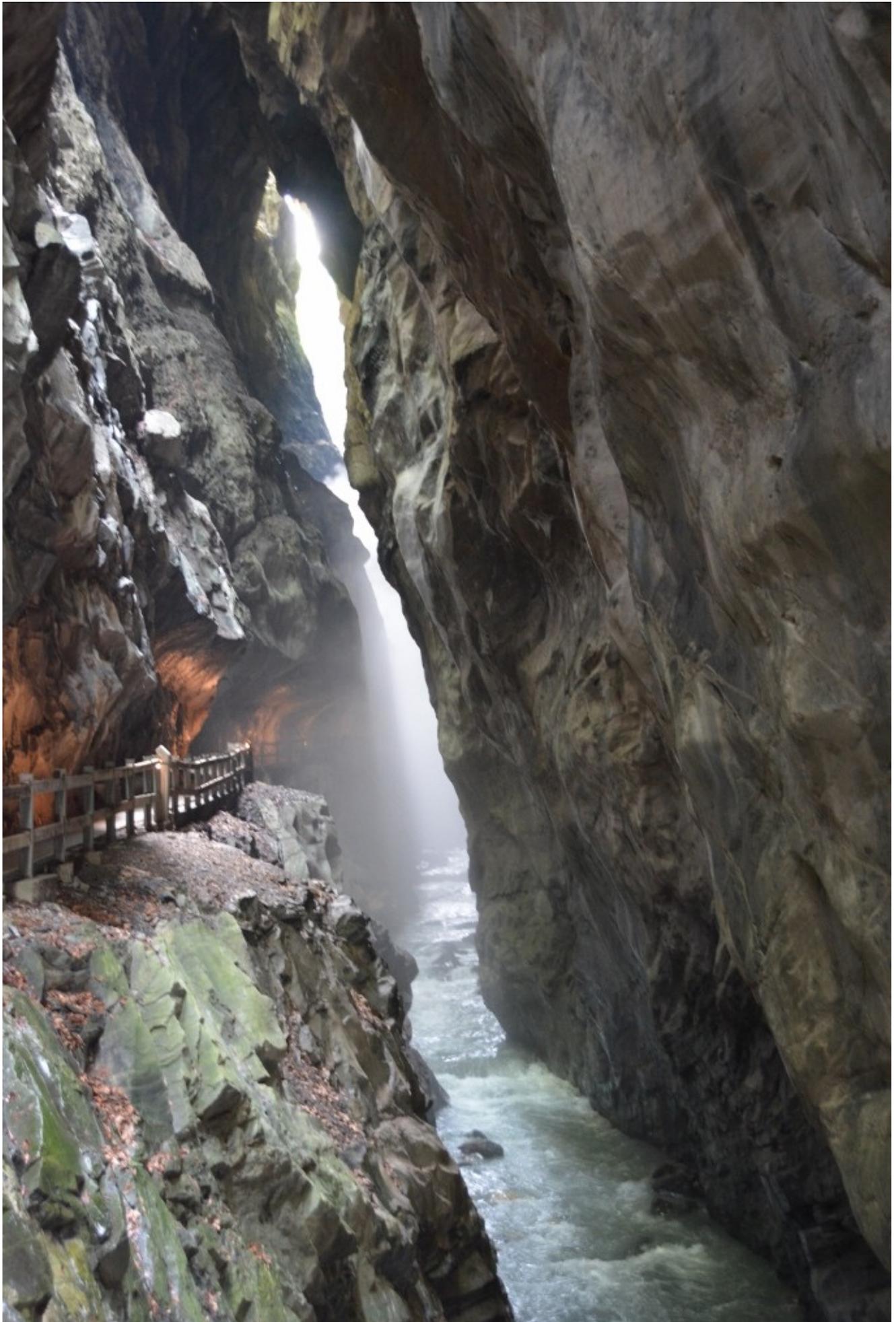


Der erste Blick lässt erahnen wie schmal die Schlucht sein wird.

Die Schönheit dieser Schlucht ist atemberaubend, mystisch und bezaubernd. Staunend, ehrfurchtsvoll und dankbar bewegen wir uns gemütlich und wahrnehmend zur Quelle hin. Die folgenden Bilder sind bewusst ohne Kommentar.





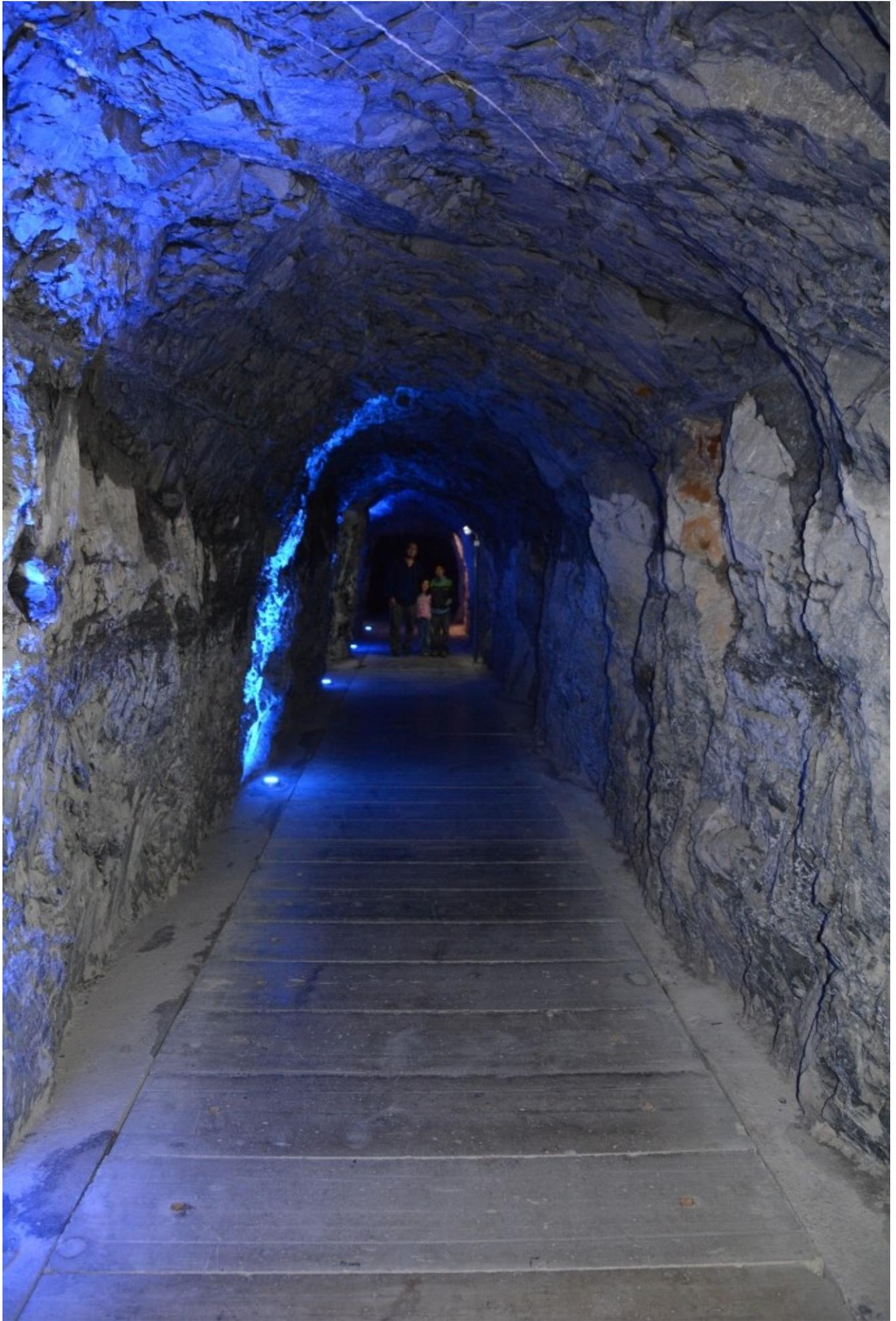








Wie wunderschön unsere Erde ist. 36.5 °C warmes Wasser sprudelt aus dem Berg und daneben fliesst die Tamina mit eisigem Wasser! GENIAL! Viele spannende Schilder und ein grosser Touchscreen-Bildschirm geben uns zahlreiche Informationen von früher und heute.



Ein Stollen führt uns zur Thermalquelle. Es wird spürbar wärmer.



Drei verschiedene Rohre sind ausgestellt. Das älteste Rohr besteht aus Holz und das neuste ist super isoliert.



Bereichert treten wir den Rückweg an und nähern uns wieder dem vollen Sonnenlicht.

Um wieder nach Bad Ragaz zurück zu kehren, nehmen wir den Schluchtenbus. Aus dem Bus erhalten wir nochmals einen eindrucklichen Blick auf die Tamina. Wir können das Thermalwasser „verfolgen“, denn neben der Tamina sind die Rohre sichtbar.



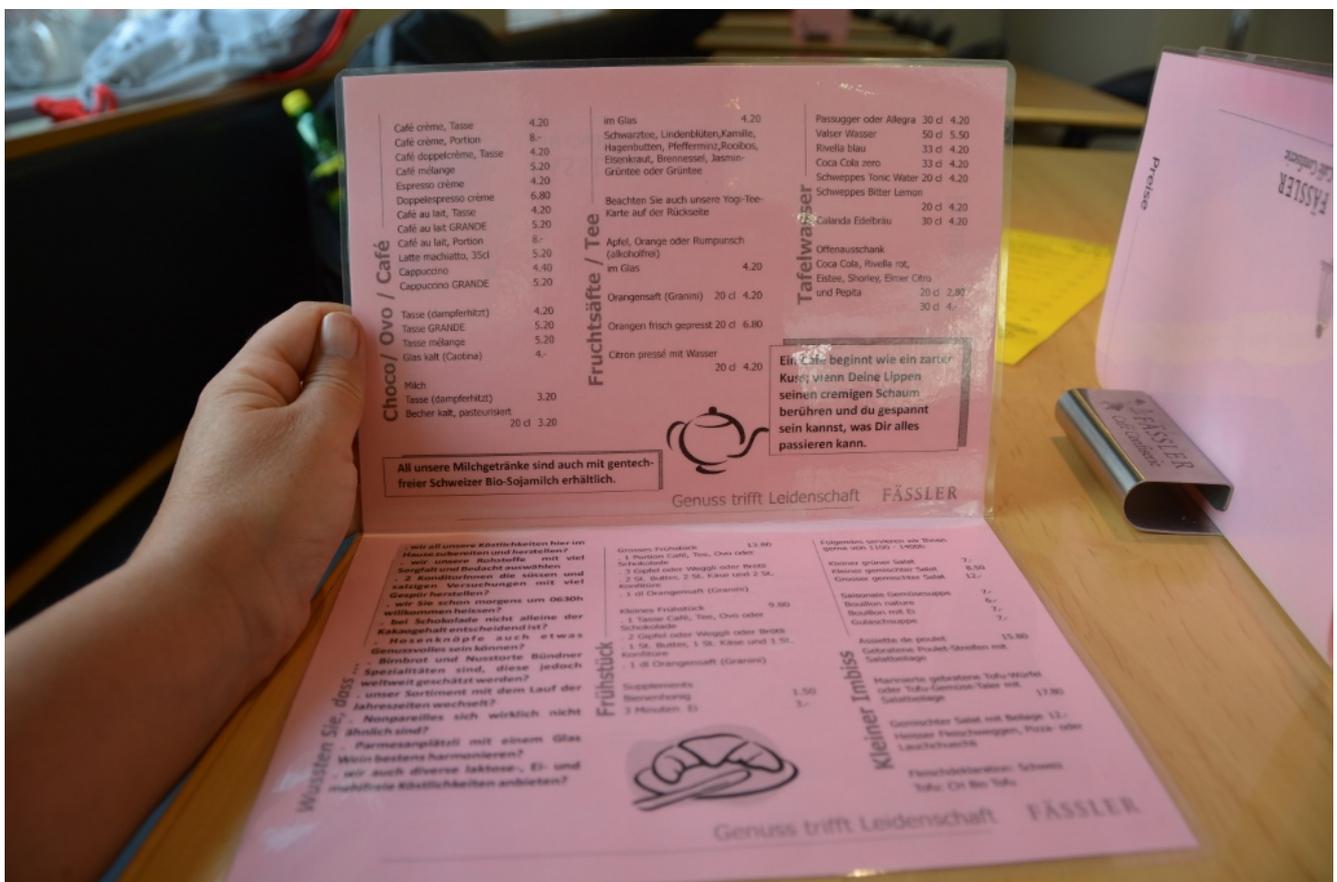
Langsam fährt der Bus auf dem schmalen Kiesweg.

Beim Auto holen wir unsere Badeausrüstung, um nun auch noch das von der Quelle verfolgte Wasser hautnahe zu erleben. Auf dem Weg zum Bad entdecken wir das [Café Fässler](#), welches uns [Eleni](#) empfohlen hat.



Klein aber fein!

Da ich Süßes nicht mag, ganz im Gegensatz zum Rest meiner Familie, zieht es mich nicht mit Leidenschaft in ein Café. Das Brötchen schmeckt mir jedoch sehr und meine Familie ist begeistert. Vor allem mein Sohn strahlt übers ganze Gesicht als er sein Zitronensorbet mit Colamix erhält. Besonders gefällt mir, dass alle Milchgetränke auch mit Sojamilch in Schweizer-Bio-Qualität zu haben sind. Sogar ein veganer Imbiss steht auf der Karte.



Das Tofu wäre etwas für meinen Geschmack. Nur so hungrig bin ich nicht.

Frisch gestärkt schlendern wir durch Bad Ragaz in Richtung Tamina Therme.



Bad Ragaz am 10 Juni 2015

Dabei entdecken wir einige der Skulpturen, die in Bad Ragaz ausgestellt sind. Die grösste europäische Skulpturenausstellung befindet sich in Bad Ragaz. Uns gefallen die Skulpturen sehr und die Kinder sind auf ihre Weise davon angetan.



## **Bad RagARTz**

Beim Eingang der Therme erblicken wir ein grosses Plakat. Die Therme ist 360 Tage im Jahr geöffnet. Während fünf Tage wird sie gewartet. Naja und genau jetzt ist es soweit. Die Enttäuschung bei uns allen ist gross. Mein Mann hat jedoch eine Idee und wir folgen ihm. Ein Schalter ist tatsächlich besetzt und mein Mann fragt, ob es möglich sei, im Spa-Bereich des 5 Sternehotels die Bäder auch als Nichthotelgast zu benützen. Die Frau bejaht dies zögerlich und meint: „Das ist jedoch sehr, sehr teuer!“ Wir lassen nicht locker und sie erkundigt sich genauer. Tatsächlich ist es teuer (120.- Fr. für die ganze Familie). Dennoch ist es ein vergünstigter Preis, da die Therme geschlossen ist. Mein Mann und ich tauschen kurz einen Blick aus und es ist uns beiden klar, dass wir das machen möchten. So werden wir durch das Luxushotel geführt.



Die Anlage ist wunderschön und wir bereuen unseren Entscheid ganz und gar nicht. Viele Becken und Grotten können wir

alleine benützen. Getränke und Früchte sowie Handtücher, Badeseifen und bequeme Luxusliegen stehen zur Verfügung. Beim Betrachten meiner badenden Kinder erkenne ich, dass sich für mich ein Kreis schliesst. Meine Kinder sind die einzigen Kinder in diesem Thermalbad, sowie meine Schwester und ich die einzigen Kinder waren damals im Thermalbad.

Erfüllt, glücklich und zufrieden machen wir uns auf den Nachhauseweg. Die Kinder haben ihre Zähne geputzt und haben sich im Auto ins Pyjama umgezogen. Auf der Heimfahrt schlafen sie ein.

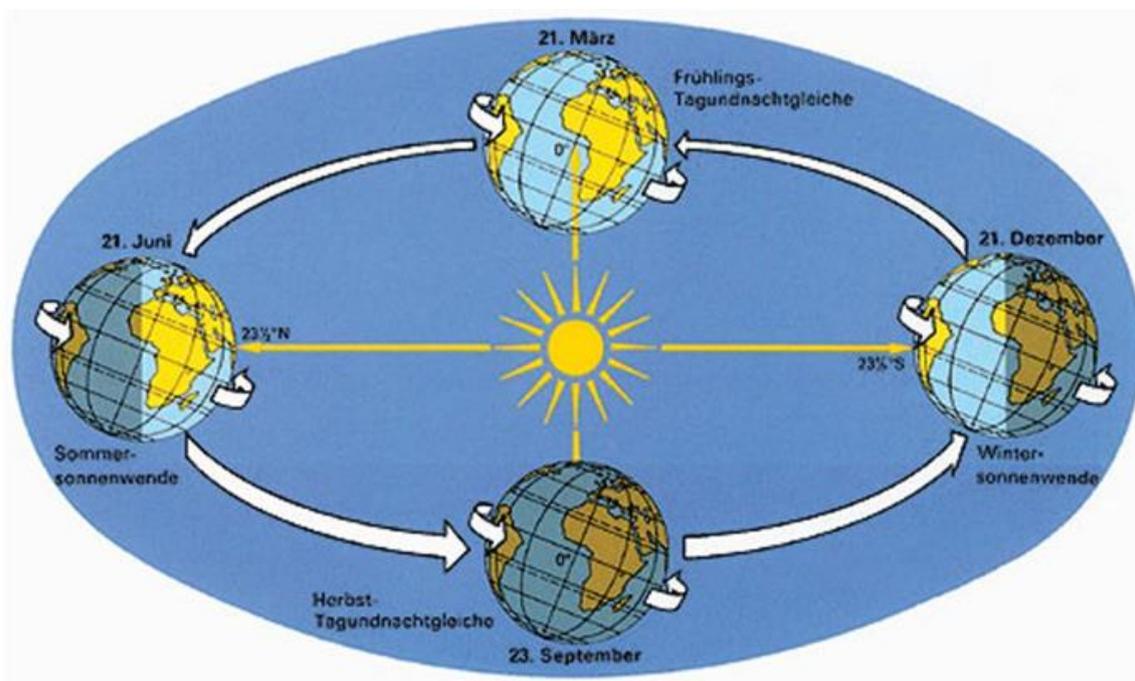


Vielen Dank für die zwar kurze und dennoch erfüllende Zeit im schönen Bad Ragaz.

Eintrag wurde am 13.06.2015 veröffentlicht.

# Frühlingsbeginn mit der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche

Ich erkläre den Kindern, dass die Nacht an der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche gleich lang ist wie der Tag. Zudem werfen wir auch einen Blick in den Himmel. Am 20. März 2015 fand zum Beispiel gleichzeitig mit der Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche eine Sonnenfinsternis statt und es war Neumond. Eine Tag-und-Nacht-Gleiche gibt es auch im Herbst. Im Frühling werden ab der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche die Tage wieder länger als die Nächte. Im [Herbst](#) ist dies umgekehrt. Ab der Herbst-Tag-und-Nachtgleiche werden die Tage kürzer und die Nächte länger.



Mit Bildern und Modellen erkläre ich ihnen die Jahreszeiten.

Unser Winterwimmelbuch macht dem Frühlingswimmelbuch Platz.



Das Frühlingswimmelbuch bekommt seinen Platz an der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche.

Gemeinsam spazieren wir durch unseren Garten, durch Feld und Wald. Wir entdecken die ersten Frühlingspflanzen und Frühlingsboten.



Aprikosenblüten



Nektarinenknospen



Ich staune jeweils über die Frühblüher. Trotz noch kühlen Temperaturen erwachen sie. Hier unsere erste Schneerose am 20.03.2015.

Auf dem Spaziergang sammeln wir Wildkräuter, Gartenkräuter und essbare Blüten wie Gänseblümchen oder Stiefmütterchen. Mit unseren gesammelten Frühlingsleckereien dekorieren und verfeinern wir unseren grünen Salat mit Radieschen und Frühlingszwiebeln aus dem Garten, den wir zur Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche essen. Einen Frühlingsgruss gibt es auch noch in anderer kulinarischer Form. Dies kann z.B. ein Rezept mit Bärlauch sein oder manchmal kaufe ich Beeren oder Spargeln (auch wenn sie noch aus dem Ausland kommen). Wir erzählen uns, was wir mit Frühling assoziieren, worauf wir uns freuen und was wir in dieser Jahreszeit vermissen werden. Wir zählen die vielen bevorstehenden Frühlings-Feste auf z.B. Ostern, andere besondere Tage im Frühling und viele Geburtstage von Kindern, die wir gut kennen. Dabei befassen wir uns auch mit dem keltischen Fest Ostara.

*Ostara: Mit Ostare wird der Frühlingsbeginn gefeiert. Die Kraft der Sonne und die Wachstumskraft nehmen an Stärke zu.*

Ich teile meinen Kindern mit, dass es in meinen Augen kein Zufall ist, dass das christliche Osterfest auch im Frühling gefeiert wird. Wir dekorieren unsere Eingangstür neu, je nach dem, ob es noch Schnee hat oder schon die ersten Blumen blühen. Auch drinnen gestalten wir unsere Eingangstüre frühlingshaft.



Unsere Eingangstür ist geschmückt mit Frühlingsmandalas und Häkelanschlagblume meines Sohnes und Frühlingsfarbenstreifen meiner Tochter.

Wir erinnern uns an Frühlingslieder und singen diese. Wir

erlernen auch ein neues Lied. *I like the Flowers* (*Ich lieb den Frühling*) ist z.B. ein Frühlingslied von uns.

1. G Em Am D<sup>7</sup>  
1. Ich lieb den Früh - ling, ich lieb den Son - nen - schein.  
I like the flow - ers, I like the daf - fo - dils,

2. G Em Am D<sup>7</sup>  
Wann wird es end - lich mal wie - der wär - mer sein?  
I like the moun - tains, I like the rol - ling hills.

3. G Em Am D<sup>7</sup>  
Schnee, Eis und Käl - te müs - sen bald ver - gehn.  
I like the fire - place, when the light is low.

4. G (Ostinato) Em Am D<sup>7</sup>  
Dum, di da, di dum, di da, di dum, di da, di dum, di da, di

*I like the flowers* / *Ich liebe den Frühling* ist eines meiner liebsten Kinderlieder

Im Frühling sind wir etwa gleichviel draussen wie drinnen. Skiausrüstung und Schlittschuhe räumen den Platz für Fahrräder und andere Aussenfahrzeuge. Freudig spielen die Kinder draussen auf der Strasse Fangspiele, Verstecken, mit Springseilen, Reifen, blasen Seifenblasen und malen mit Stassenkreide allerlei Bilder und Muster, Strassen mit Parkplätzen und Bushaltestellen oder Hüpfspiele auf die Strasse.



Seit vielen Jahren spielen meine Kinder mit Tageskindern und Nachbarskinder auf der Strasse vor unserem Haus.



Mit dem Fahrzeug aus der Ludothek malen die Kinder eine Strasse auf die Strasse. Meine Tochter hält die Kreide auf den Boden während mein Sohn fährt.



Meine Tochter mag das Eislaufen. Auf der Strasse fährt sie gerne Rollerblades.

Spontane Begegnungen finden wieder statt. Das Leben erwacht in allen Bereichen. Die wärmeren und helleren Tage wecken bei mir die Ausflugslust. Regelmässig unternehme ich mit meinen Kindern Ganz-, Halb- oder Mehrtagesausflüge. Ausflugsideen

sind in meinem Bewegungsangebot unter [Entdeckungsfreiraum](#) zu finden.

Ein fester Bestandteil im Frühling ist für uns das Bärlauch sammeln. Wir verarbeiten den Bärlauch zu Pesto, Kräuteröl und trocknen ihn für spätere [Kräutermischungen](#).

Im Frühling erwacht das Leben. Es zieht mich immer mehr nach draussen. Die Gartenarbeit hat Hochbetrieb mit Ansäen, Pflegen, Hegen, Giessen, Auspflanzen ...



Tomaten-, Zucchetti-, Gurken- und Kürbissetzlinge dürfen an warmen Tagen auf die Terrasse. In der Nacht sind sie im Wintergarten vor Frost geschützt.

Für mich bedeutet Frühling die Umsetzung von Vorhaben. Alte und verbrauchte Gedankenmuster ersetze ich durch frische. Diese lasse ich täglich in meine Meditation einfließen. Es ist schön zu beobachten, wie sie sich im Laufe des Frühlings manifestieren. Ich lasse Licht in meinen Körper und beleuchte, was im Schatten war und zu wachen beginnen möchte. Physisch geniesse ich in vollen Zügen die wärmenden Sonnenstrahlen, das Licht, die frischen Frühlingpflanzen, das helle Grün und die

Gartenarbeit. Jeden Frühling staune ich wie aus einem kleinen Samen eine wundervolle Pflanze erwächst. Alles beginnt zu wachsen, auch wenn nicht alles zur vollen Reife heranwachsen wird.

Ein grösseres Projekt, dessen Samen wir in der [Adventszeit](#) gesetzt haben, nimmt im Frühling Gestalt an. 2015 gestalteten wir das Kinderzimmer gross um. Bis zu den Sommerferien brachten wir es zur vollen Reife.

## **Frühling verbinde ich mit**

- Osten
- Gelb, orange und hellgrüne Farbtöne
- Erde
- Körper
- Quelle
- Zulassen, Einlassen
- Energien gehen hinaus
- Hinaus
- Geboren werden
- Energieähnlich wie der zunehmende Mond
- Energieähnlich wie der Morgen
- Sprössling- Blüte
- kalt – warm
- VerWIRKLICHung
- Begrüssung
- Säen, pflegen, setzen
- Ostern, Wonnemonat Mai, viele Feiertage
- Bärlauch sammeln und blühende Wiesen
- Spargeln und Erdbeeren

## **Frühlingshafte Gartenpflanzen sind für mich**

- Frühblüher, dessen Blüten essbar sind wie Gänseblümchen und Stiefmütterchen
- Bärlauch

- grüne Kräuter
- Pflücksalate und Kopfsalat
- Spargeln
- Radieschen
- Frühlingszwiebeln
- Erdbeeren



Stiefmütterchen

Dieser Artikel wurde am 20. März 2015 veröffentlicht.

---

## Stadt Basel

Ich bin oft und gerne in der Natur, gehe regelmässig spazieren und im Wald fühle ich mich besonders wohl. Ich schätze die Ruhe und oft auch das Alleinsein. Ich mag jedoch auch das Stadtleben mit den vielen Menschen. Das Pulsieren einer Stadt geniesse ich wie auch die Ruhe im Wald. Mit meinen Kindern unternehme ich bei Gelegenheit Ausflüge auch in Städte. Anfangs März 2015 besuchten wir Freunde in Basel. Mit dem Zug fuhren wir in die schöne Stadt am Rhein, genossen ein

Geburtstagsfest im Freundeskreis, übernachteten im Hotel und entdeckten Basel bei schönem Wetter. Es gibt viele Möglichkeiten für Kinder in Basel. Gerne beschreibe ich hier, was wir unternommen haben. Meine Kinder tragen bei Reisen und Ausflügen im In- und Ausland ein Notfallband ums Handgelenk. Dort steht für Notfälle meine Handynummer. Mit dem Tram, zu Fuss und mit dem Boot waren wir in Basel unterwegs.

Zuerst nahmen wir ein Tram und fuhren eine kleine Runde damit.



Das Tram brachte uns in die Altstadt von Basel. Wir überquerten den Rhein.

„Jetzt steigen wir aus.“, meinte meine Tochter spontan, was wir auch machten. Auf dem grossen Platz entdeckten wir Himmel, Erde und Sterne.



Wettsteinplatz

Das nächste Tram brachte uns auf den Messeplatz. Dort stiegen wir um und fuhren bis zur Rheingasse. Nach ein paar Schritten befanden wir uns am Rhein. Da es Sonntag war, gab es nicht so viel Betrieb auf dem Rhein. Dennoch waren die Kinder von einem grossen Frachter fasziniert. Sie waren erstaunt, dass die

Fahrer auf den Schiffen wohnen.

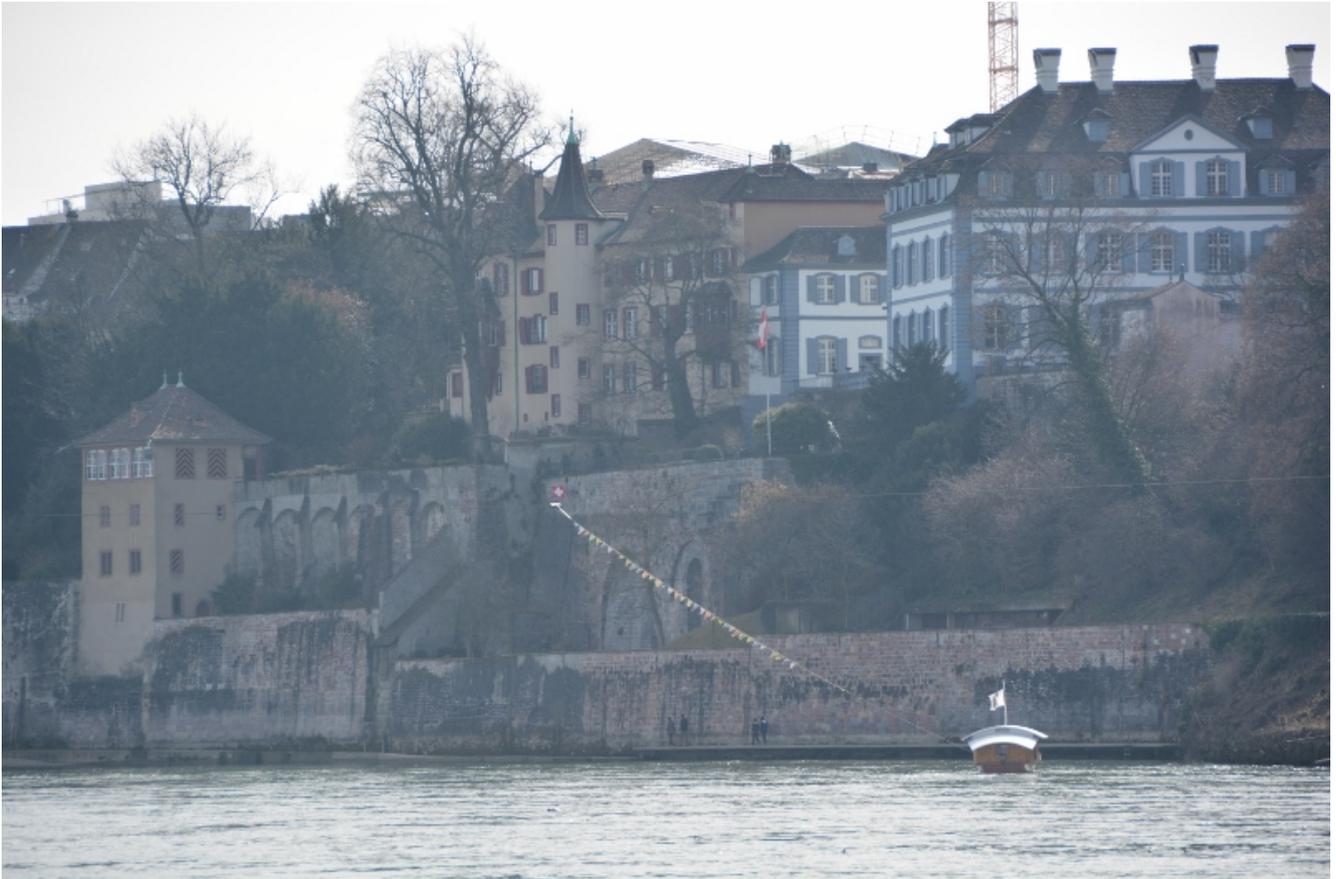


Blick auf den Rhein und die Altstadt.



Frachter-Schiff, altes Tram und Luftakrobatik bei warmen Sonnenstrahlen erfreuten uns.

Gemütlich schlenderten wir den Rhein aufwärts entlang. Dabei entdeckten wir eine Fähre. Mit der Fähre, die an einem dicken quer über den Rhein gespannten Seil angebunden war, wechselten wir auf die andere Seite des Rheins.



Die Fließkraft des Rheins bewegte die Fähre von einer Seite zur anderen.



Wenn der Rhein zügig fließt dauert die Überfahrt kürzer als wenn er gemächlich fließt.

Treppen führten uns zum Basler Münster hoch. Wir besichtigten es.



Das Münster war sehenswert.

Am Eingang erhielten wir ein kleines Heftchen. Dieses führte mit Rätseln und Suchaufgaben durchs Münster. Wir lernten dabei eine Menge und hatten Spass dabei.

# DAS BASLER MÜNSTER

Ein spielerischer Rundgang für Kinder



Wir erfuhren spielerisch spannende Details.



Marktstand im Hof des Münsters. Obwohl das Gemüse und das Obst keine Farbe hatten, erkannten meine Kinder schnell, was es darstellte.



Die Geometrie gefiel mir sehr gut.



Die Länge der Orgelpfeifen fiel meiner Tochter sofort auf.

Wir beschlossen, die Münstertürme zu besichtigen. Enge, steile und lange Wendeltreppen führten uns in die Höhe.



Auf dem Weg in den Türmen entdeckten wir das Uhrwerk. Die Zahnräder beschäftigten meinen Sohn.



Die Glocke wurde in Zürich erbaut.

Wenn man die Türme besichtigen kann, läuten die Glocken nicht.  
Es wäre zu laut. Die Aussicht auf Basel genossen wir sehr.



Immer wieder erblickten wir Basel von einer anderen Seite.

An der Kasse wurde uns gesagt, dass sich in einem der Türme eine Katze und eine Maus aus Stein befinden. Deshalb hielten wir gut Ausschau danach.

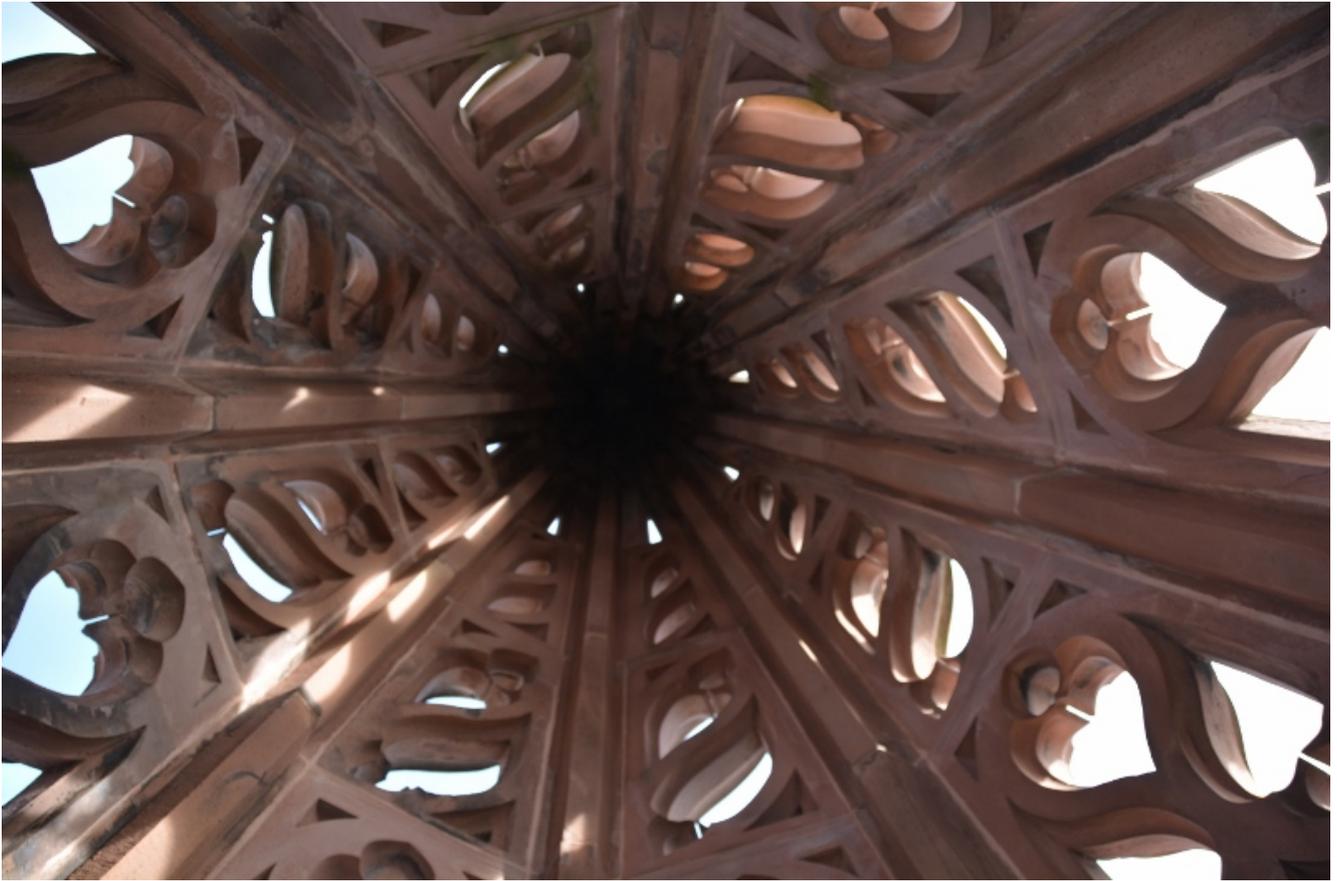


Wir entdeckten Katz und Maus, eine Spielerei an einem der Münstertürme.

Auch sonst fanden wir hübsche Kleinigkeiten.



Durch den Metallring bildete sich im Sandstein eine Acht oder das Unendlichkeits-Symbol.



Turmspitze von unten betrachtet

Im Park vor dem Münster assen wir etwas. Meine Kinder spielten Fangen oder rannten den Tauben nach.



Die Sonnenuhr zu lesen, war nicht ganz einfach.

Durch die Altstadt schlenderten wir dem Bahnhof entgegen. Zufrieden fuhren wir im Kinderspielwagen nach Hause. Wir können Basel sehr empfehlen.

Beim Schreiben des Artikels stiess ich auf diese Seite: [Basel, die Kulturstadt am Rhein](#)

---

# Tomaten-Sauce aus passierten Tomaten

Bei mir essen alle Kinder am liebsten eine einfache Tomatensauce. Sie mögen zwar den Geschmack von Knoblauch und Zwiebeln. Aber viele Kinder an meinem Tisch mögen die grossen Stückchen auch die grossen Tomatenstücke darin nicht. Auch mit italienischen Kräutern bin ich sparsam oder lasse sie ganz weg, wenn ich eine Sauce für Kinder mache. Kräuter lasse ich am Stück, damit ich sie wieder herausfischen kann oder ich mahle getrocknete Kräuter ganz fein. Zucker braucht es für meinen Geschmack und scheinbar auch für die Kinder, die an meinem Tisch essen, nicht.

## Zutaten:

- Ca. 660ml passierte Tomaten (ohne grosse Tomatenstückchen)
- Eine Knoblauchzehe
- Eine kleine Zwiebel
- Feingemahlendes Kräutersalz (z.B. [KinderTomatenSaucenKräuterSalzMix à la Sonja](#), Herbamare oder [Bärlauchmix von Swiss Alpine Herbs](#))
- Vier grosse Blätter Basilikum (je nach Jahreszeit)
- Olivenöl

## Zubereitung

Die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Die kleine Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.

Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne geben. Die

Knoblauchstücke dazugeben.

Die Zwiebeln mit der Knoblauchpresse zerdrücken, so dass nur der Zwiebelsaft ins Öl träufelt. Die restlichen Zwiebelstückchen in der Knoblauchpresse brauche ich für andere Saucen. Das Ganze erhitzen und leicht andünsten.



Olivenöl, Zwiebelsaft und Knoblauchhälften

Zwei gestrichene Teelöffel Kindertomatensaucen-Mix, die passierten Tomaten und etwa fünf Esslöffel Wasser dazugeben.

Ich schmecke die Sauce mit frischen ganzen Basilikumblättern ab.

Alles gut umrühren und ca. 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Die Basilikumblätter und den Knoblauch fische ich vor dem Servieren heraus. Diese und die "Zwiebelreste" verwende ich für andere Saucen.



Dazu passen Teigwaren, Couscous oder Polenta. Diese Sauce verwende ich auch für Tomatenrisotto, für Lasagne, für Gemüsefüllungen oder für Pizza.

---

## **21. Dezember 2014 – Wintersonnwende, Mutternacht und Beginn des Winters und der 12 Ruhnächte – 4. Advent**

Ich erkläre den Kindern, dass die Nacht vom 21. Dezember auf den 22. Dezember bei uns die längste Nacht des Jahres ist und somit am 21. Dezember der Tag der kürzeste des Jahres ist. Ab dann werden die Nächte wieder kürzer. Wir feiern dies. Für

mich beginnt mit der Wintersonnwende die geweihte Zeit, die Festtage und Festnächte. Mir ist es wichtig, dass meine Kinder alte heidnische Bräuche wie auch christliche Bräuche kennenlernen. Deshalb erzähle ich ihnen von den Bräuchen von den Kelten zum Beispiel und gleichzeitig erfahren sie auch die Geschichte von Jesus. Am 21. Dezember schaue ich mit ihnen Bilder an von Wintersonnwendfesten und zeige ihnen alte Symbole dazu. Ich erkläre, dass die Kelten zum Beispiel die Wintersonnwende als Wiedergeburt des Lichts feierten und dass sie dieses Fest Julfest nannten. Die Wintersonnwende steht der Sommersonnwende gegenüber. Ich teile ihnen mit:

*Jul: Die Mitte der dunklen Jahreszeit ist erreicht. Die längste Nacht ist da. Julfeuer werden entzündet, um der Sonne den Weg zurück zu zeigen. Es wird über das Julfeuer gesprungen und Wünsche, Orakel und Weissagungen fürs kommende Sonnenjahr gesprochen. Es wird wieder heller, die Tage werden wieder länger.*

Im 21.Dezember-Schatz verbargen sich deshalb kleine farbige Zettelchen. Auf diese konnten wir alles, was wir nicht mehr brauchen aufschreiben und aufzeichnen. Wir übergaben es dem Feuer zur Transformation.



Der Wintersonnwendschutz befindet sich draussen.



Voller Ideen, was sie loslassen möchten z.B. Stress am Morgen, Streit untereinander, schlechte Laune beschriften die Kinder ihre Zettel.

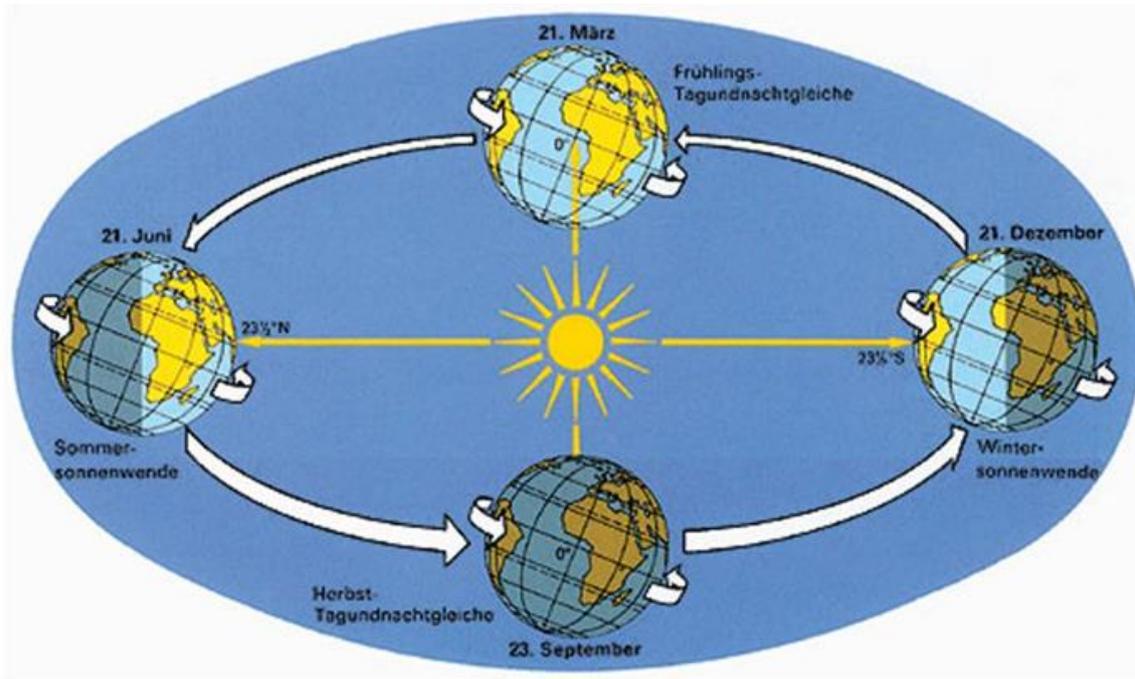


Mit viel Geduld falten sie ihre Loswerdebotschaften.



Meine Tochter versorgt die Zettel in die Schatzkiste.

Ich zeige ihnen auch, wie die Jahreszeiten entstehen.



Mit Bildern und Modellen erkläre ich ihnen die Jahreszeiten.

Mit der Wintersonnenwende beginnt für uns der Winter. Wir holen für unser Rauhnächte-Ritual alle Jahreszeitenwimmelbücher hervor. Das Herbstwimmelbuch nehmen wir vom Tisch, denn dieses schmückte seit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche unseren Esstisch. Wir singen bis zu den Weihnachten Lieder zu Weihnachten. Danach beginnen wir Lieder zu singen, die mit Winter zu tun haben. Zur Wintersonnenwende singen wir den Kanon „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht“. Wir erzählen uns gegenseitig, was wir mit dem Winter verbinden und tauschen aus, während wir unser Ritual zur Wintersonnenwende vorbereiten.



Wech- seln - de Pfa- de, Schat- ten und Licht:



Al- les ist Lie- be, Fürch- te dich nicht!

Im originalen Text steht Gnade. Ich wandelte dies für mich in Liebe um.

## **Unser Wintersonnwendritual und Beginn der 12 Ruhnächte**

Am 21.12. beginnt bei uns das Gestalten und Schmücken unseres Lichterbaums. Dieser Lichterbaum war in meiner Kindheit ein Tannenbaum. Viele Jahre danach gestalteten wir einen eigenen Lichterbaum mit Ästen und Kerzenständer, da ich keinen Baum extra dafür haben wollte. Meine Schwiegereltern bewirtschafteten einen riesigen Garten. Darin wuchsen auch Nordmannstannen, die sie jedes Jahr für Weihnachten setzten. Seit 2013 haben wir nun von diesem Garten wieder einen Tannenbaum.



Mein Stiefschwiegervater verstarb im April 2014. In seinem Garten pflanzte er für viele Jahre Nordmannstannen für Weihnachten.



Meine Schwiegermutter mag keinen Weihnachtsbaum ohne ihren Mann mehr. Deshalb nehmen wir die Bäume, damit sie nicht einfach entsorgt werden.

Am Tag bereiten wir alles für unseren Lichterbaum vor. Wir stauben gemeinsam das Wohnzimmer gründlich ab, lüften unser Haus grosszügig, schmücken die weissen Leintücher an der Wand

mit selbergemachten Sternen, Engeln oder Kugeln, segnen und ölen die Kerzen für unseren Lichterbaum. Die Spitze schmücken wir bereits mit einem Stern. Bis zum Heiligen Abend bleibt unser Lichterbaum ansonsten ungeschmückt.

Wir bereiten für unser Rauhachtritual unseren Lichterjahreskreis vor. Ich erzähle den Kindern von den 12 Rauhächten.



Meine Tochter mag es gerne, mir bei den Vorbereitungen zu

helfen.

## 12 Ruhnächte

Für unser Ritual legen wir auf dem Boden im Wohnzimmer ein weisses, gehäkeltes und rundes Tuch aus.



Unser Jahreslichterkreis vom 21. Dezember bis zum 2. Januar.

Die Lichtermittte besteht aus fünf Kerzen. In der Mitte befindet sich eine grosse Kerze, die wir jeweils am 1. November für die Verstorbenen angezündet haben. Sie ist das

Symbol der Verbindung zwischen Himmel und Erde, zwischen Vater und Mutter und zwischen Sternenstaub und Materie. Um diese herum sind die vier Adventskerzen angeordnet. Im Norden steht die grüne Kerze. Sie symbolisiert den Winter mit seinen Qualitäten und verbindet uns mit dem Element Luft. Im Osten befindet sich die gelbe Kerze. Sie steht für den Frühling und das Element Erde. Die rote Kerze symbolisiert den Sommer und das Element Feuer. Sie steht im Süden. Für den Herbst ist eine blaue Kerze im Westen bereit. Sie leuchtet für den Herbst und das Element Wasser.

Um die vier Adventskerzen herum in einem Kreis angeordnet sind 12 kleinere Kerzen in Glasschalen. Sie stehen für die Monate. Der Winter beginnt für mich nach der Wintersonnwende am 21. Dezember. Die Wintermonate sind für mich Januar, Februar, März.



Von der Wintersonnwend bis zur Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche mit den Monaten Januar, Februar und März befindet sich der Winter.

Mit der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche beginnt der Frühling. Frühlingsmonate sind für mich deshalb **April, Mai, Juni**.



Von der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche bis zur Sommersonnwende mit den Monaten April, Mai und Juni befindet sich der Frühling.

Der Sommer beginnt energetisch für mich mit der Sommersonnwende. Juli, August, September sind für mich Sommermonate.



Von der Sommersonnwende bis zur Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche mit den Monaten Juli, August und September befindet sich der Sommer.

Die Monate **Oktober**, **November**, **Dezember** verbinde ich mit dem Herbst. Mit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche beginnt der Herbst.



Von der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche bis zur Wintersonnwende mit den Monaten Oktober, November und Dezember befindet sich der Herbst.

Diese Einteilung der Monate in die Jahreszeiten entspricht meinem Gefühl. So nehme ich die Jahreszeiten in Bezug auf die einzelnen Monate wahr. Zusätzlich haben wir für jede Person eine eigene Kerze, die im Geburtsmonat brennt. Jede Person wählt für sich Karten aus. Diese können Engels-, Feen-, Positivgedanken- oder Tarotkarten oder ... andere Karten sein.



Alle unsere Karten stehen zur Auswahl zur Verfügung.

Der persönliche Kartenstapel legen wir zur eigenen Geburtskerze. Wir haben unsere ganz persönlichen Steine. Diese legen wir auch zur Geburtskerze hin.



Geburtskerze meines Sohnes mit seinen Steinen und seinem Kartenstapel in seinem Geburtsmonat November.

Am 21. Dezember zünden wir zuerst die 1. Novemberkerze an. Mit dem Licht dieser 1. Novemberkerze entfachen wir ein Feuer. Ins Feuer werfen wir die Zettelchen, auf welche wir alles aufgeschrieben haben, was wir loswerden möchten.



Wir zünden zuerst die Ahnenkerze an.



Mein Sohn nimmt das Licht unserer Ahnenkerze.



Mit dem Feuer unserer Vorfahren entfachen wir das Wintersonnwendfeuer.

Trotz Feuchtigkeit und Kälte brannte das Feuer schnell. Wir benutzten Pilzholzschalen und Haushaltspapiertücher mit Restwachs.



Mit Hilfe von mir springen die Kinder mit Wünschen übers Feuer.

Mit der 1. Novemberkerze gehen wir nach drinnen und geben das Feuer an die Adventskerzen weiter. Beim Entzünden singen wir unser Adventssonntagslied mit den jeweiligen Lichterwünschen. Wir beginnen mit der ersten Adventskerze, danach entfachen wir die gelbe Adventskerze, gefolgt wir diese von der roten Adventskerze.



Mit der Ahnenkerze entzünden wir mit dem jeweiligen Adventslied die Adventskerzen für die Jahreszeiten.

Zum Schluss entfachen wir die blaue Adventskerze. Dieses Jahr entzündeten wir die 4. Adventskerze schon zum Brunch. Dazu befindet sich weiter unten die Beschreibung.



Die vierte Kerze wird für den Herbst entfacht.

Die älteste Person beginnt und wird von immer jünger werdenden Personen gefolgt. Jede Person holt sich an einer brennenden Kerze das Licht und zündet die eigene Geburts-Kerze an. Dabei darf sie einen Wunsch äussern. Dafür brennt dann jeweils die eigene Kerze.



Mein Sohn nimmt sich das Licht der Herbstkerze für seine Geburtskerze. Er hat im November Geburtstag.

Mit der Geburtskerze spazieren wir zuerst durchs Haus und danach machen wir damit einen kleinen Spaziergang draussen. Wir tragen unser Licht durchs Haus und hinaus. Die eigene Geburtskerze stellen wir drinnen in den eigenen Geburtsmonat im Jahresritualkreis hin. Am Abend der Wintersonnenwende zünden wir die Januarkerze an und sie brennt für die 1. Rauhnacht. Diese beginnen bei uns mit der Wintersonnwende und enden am 2. Januar.

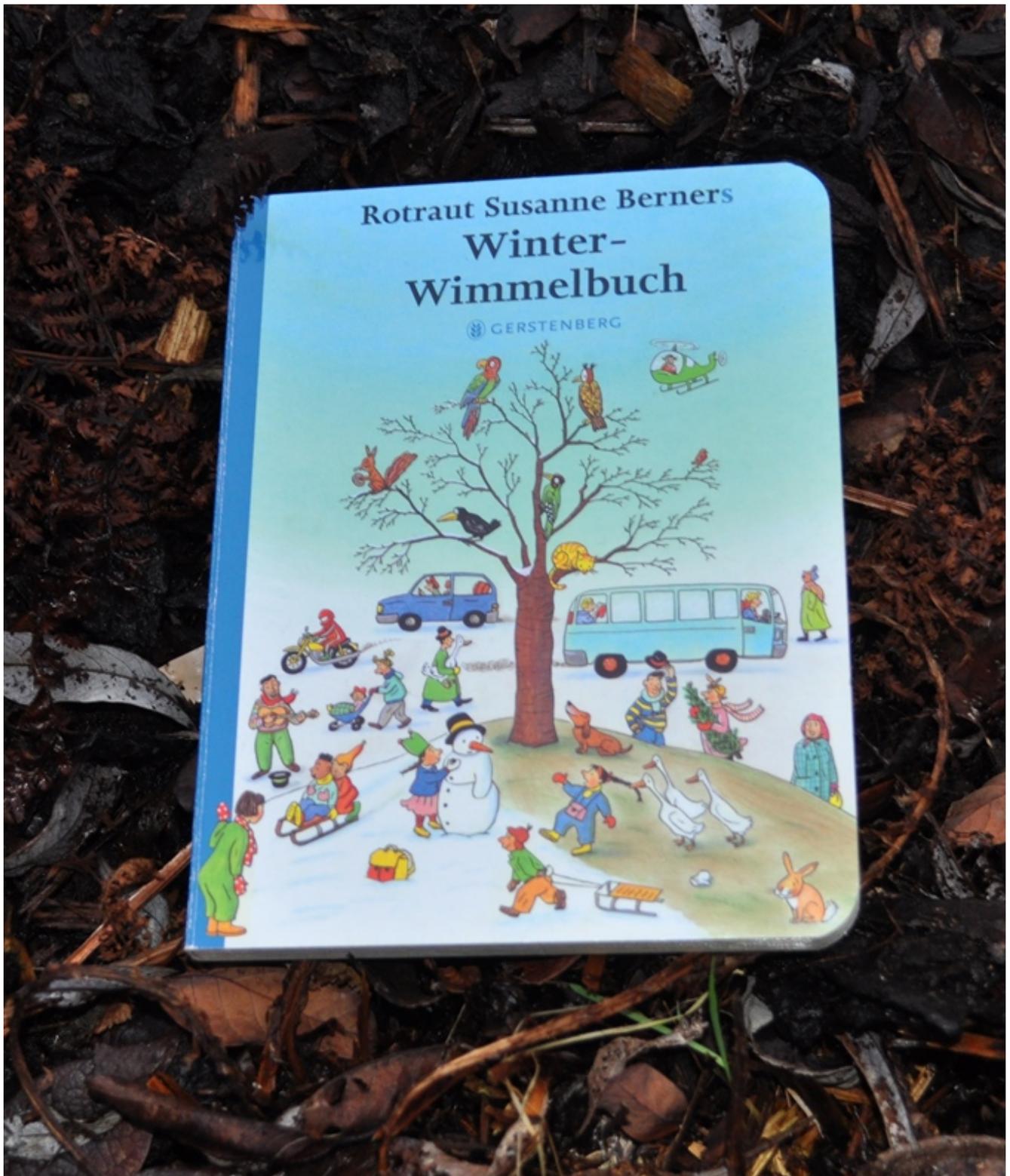


Die Ahnenkerze und die vier Jahreszeitkerzen brennen. Die erste Rauhachtkerze ist entzündet für die Nacht des Januars.

Jede Nacht steht für einen Monat (z.B. fünfte Kerze entfacht vor der fünften Rauhacht steht für den Mai). Jeden Morgen vom 22.12 bis zum 2.1. ziehen wir jeweils eine Karte als Orakel für das nächste Jahr. Am Morgen des 22. Dezembers zogen wir die erste Karte für den Januar. Diese setzen wir jeweils in unseren persönlichen Jahreskreis. Für jede weitere Nacht zünden wir eine weitere Kerze an. Die Nächte stehen unter dem Schutz der Göttin Freyja (Frau Holle). Sie bedeutet für mich das weibliche Prinzip. Jesus steht für mich als männliches Prinzip. Die Zahl Drei war mir schon immer wichtig und vom 21.12. bis zum 24.12. liegen drei Nächte.

# Beginn des Winters

Im Winter fühle ich wie die Natur still ist. Alles ruht aus. Der Winter ist auch für mich die Zeit des inneren Ausruhens. Ich faste und reinige mich. Ich plane das neue Gartenjahr und andere grössere Projekte. Ich schreibe mir auf, was neue entstehen soll und spüre, was ich verwirklichen und in die Tat umsetzen möchte. Auch was ich ändern und erneuern möchte notiere ich mir. Ich meditiere gerne im Winter und spüre ganz in mich hinein. Ich bereite die Erde für die Saat vor im Wintergarten und auch im übertragenen Sinne in meinem Leben. Ich wähle die Samen aus und setze sie im Wintergarten und in meinem Leben. Im Februar vermisse ich die Sommerfürchte. Da ich Tomaten liebe fehlen sie mir sehr. Im Winter verbringen wir mehr Zeit drinnen als draussen. Im Januar, wenn der Alltag wieder eingelehrt ist, schmückt das Winterwimmelbuch unseren Esstisch.



Das Winterwimmelbuch nimmt seinen Platz ab der Wintersonnwende ein.

**Winter verbinde ich mit**

- Norden
- Braun-, Grün- und Gelbfarbtöne
- Luft

- Gedanke
- Planung
- See
- Ruhen lassen, Stillstand
- Energien sind im Innern
- Innen
- Tod
- Energieähnlich wie der Neumond
- Energieähnlich wie die Nacht
- Same – Keimling
- kalt
- BeSINNung
- Orakel
- Vorrat
- Familien(feier)tage, Fastentage
- Wintersport und Schneegestöber
- Tischgrill (Raclette)

### **Winterlicher Gartengenuss ist für mich**

- Grüne Wildpflanzen
- Wintersalate
- Eingemachtes Sommergemüse
- Getrocknete Tees
- Getrocknete Kräuter
- Kräuteröle (z.B. Knoblauchöl, Peperonciniöl, Pesto, in Öl eingelegte Kräuter), Kräutersäfte (z.B. Hustensirup)
- Lagerkartoffeln
- Kürbis, Zwiebeln, Knoblauch
- Lageräpfel
- Dörrfrüchte
- eingefrorenes Gemüse
- eingelegte Früchte in Likören, Liköre
- Keimlinge



## 4. Advent

Zuerst entfachen wir die erste 1. Adventskerze mit dem dazugehörigen Text. Gefolgt wird die 1. Adventskerze von der zweiten Adventskerze und von der dritten Adventskerze. Am vierten Advent zünden wir eine blaue Kerze an. Dabei singen wir das Adventslied. Wir haben den Text jedoch angepasst:

Advent, Advent die vierte Kerze brennt.

Advent, Advent die vierte Kerze für den Westen, den Herbst und das Element Wasser brennt.

Advent, Advent die vierte Kerze brennt.

Advent, Advent die vierte Kerze dieses Jahr (Hier wählen wir jedes Jahr etwas Neues.) für Freiheit brennt.



Dieser Artikel wurde am 21.12.2014 veröffentlicht.