

Gedanken zum (Spät-)Sommer

Das Element Wasser fasziniert mich, obwohl ich nicht die geborene Wasserratte bin, jedoch im Sternzeichen Fisch geboren wurde. Diesen Sommer, der sehr heiss war, genoss ich das viele kühle Wasser und war dankbar, dass es uns in der Schweiz in grossen Mengen zur Verfügung steht. Die Jahreszeiten verbinde ich mit allen Elementen. Am einfachsten jedoch fällte es mir ein Bild für jede Jahreszeit mit dem Element Wasser zu finden. Ich sehe mich dabei im Wasser. Ich lerne dabei, mich im Strom langsam oder schnell treiben zu lassen, mich auch einmal an einem Ast festzuhalten und das ganze Fliessen zu spüren, gegen den Strom zu schwimmen, durch Wirbel hindurch zu tauchen und auch einige Wasserfälle hinunter zu sausen, um dann die Schönheit und die gewaltige Kraft des Wasserfalls zu bestaunen. Den Sommer verbinde ich seit langer Zeit mit der Energie eines Wasserfalls. Wenn ich mich im Strom eines Wasserfalls fühle, geht es schnell, so schnell, dass ich die Ereignisse um mich herum gar nicht richtig einordnen kann. Es ist nicht möglich im Wasserfall anzuhalten und schon gar nicht umzudrehen. Ganz loszulassen und zu vertrauen, ist angesagt. Ja so fühlt sich für mich die Sommerenergie an. Im Spätsommer kann ich mich auf dem Rücken treiben lassen, auf den Wasserfall zurückschauen und ihn wahrnehmen. Es ist alles nicht mehr so schnell und vergangene Ereignisse in meinem Leben kann ich einordnen. Der Spätsommer bietet mir die Gelegenheit, zu erkennen und die „Ernte“ wahrzunehmen. In den Hochsommermonaten ist nach meinem Empfinden alles voll. Manchmal überfordert mich diese Fülle. Zum Beispiel habe ich im Sommer viele Ideen und dennoch kaum die Möglichkeit sie umzusetzen. Die hohen Temperaturen, die langen Tage und die Sonnenkraft jedoch schenken mir Kraft.



Dieser Artikel wurde am 06.09.2015 veröffentlicht.

Bad Ragaz und die Tamina Schlucht mit der Thermalquelle

Durch die Kinderlähmung meiner Mutter kam ich schon als Kind mit Thermalwasserbädern 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.

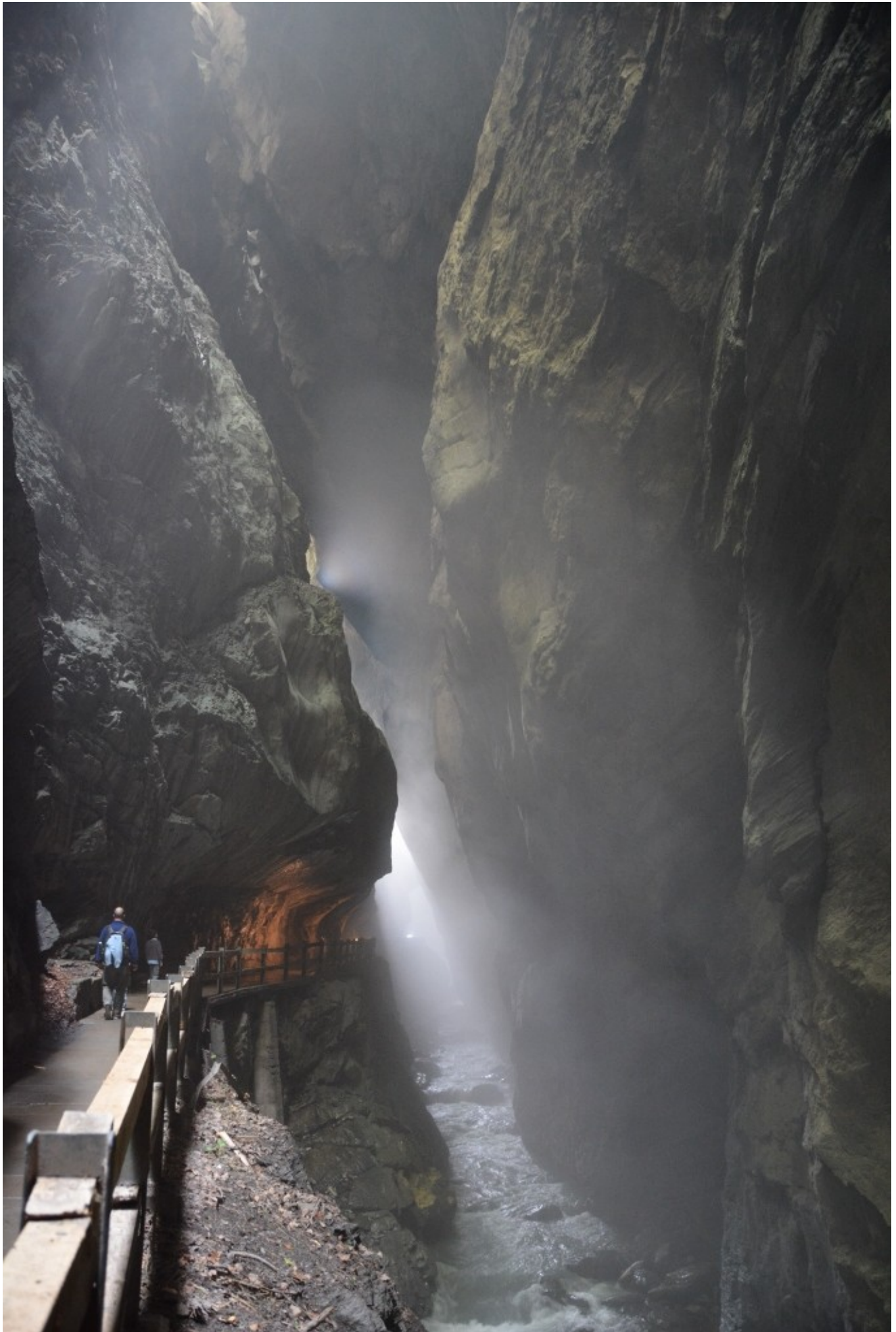
Freudig geht es nun in die Tamina Schlucht.

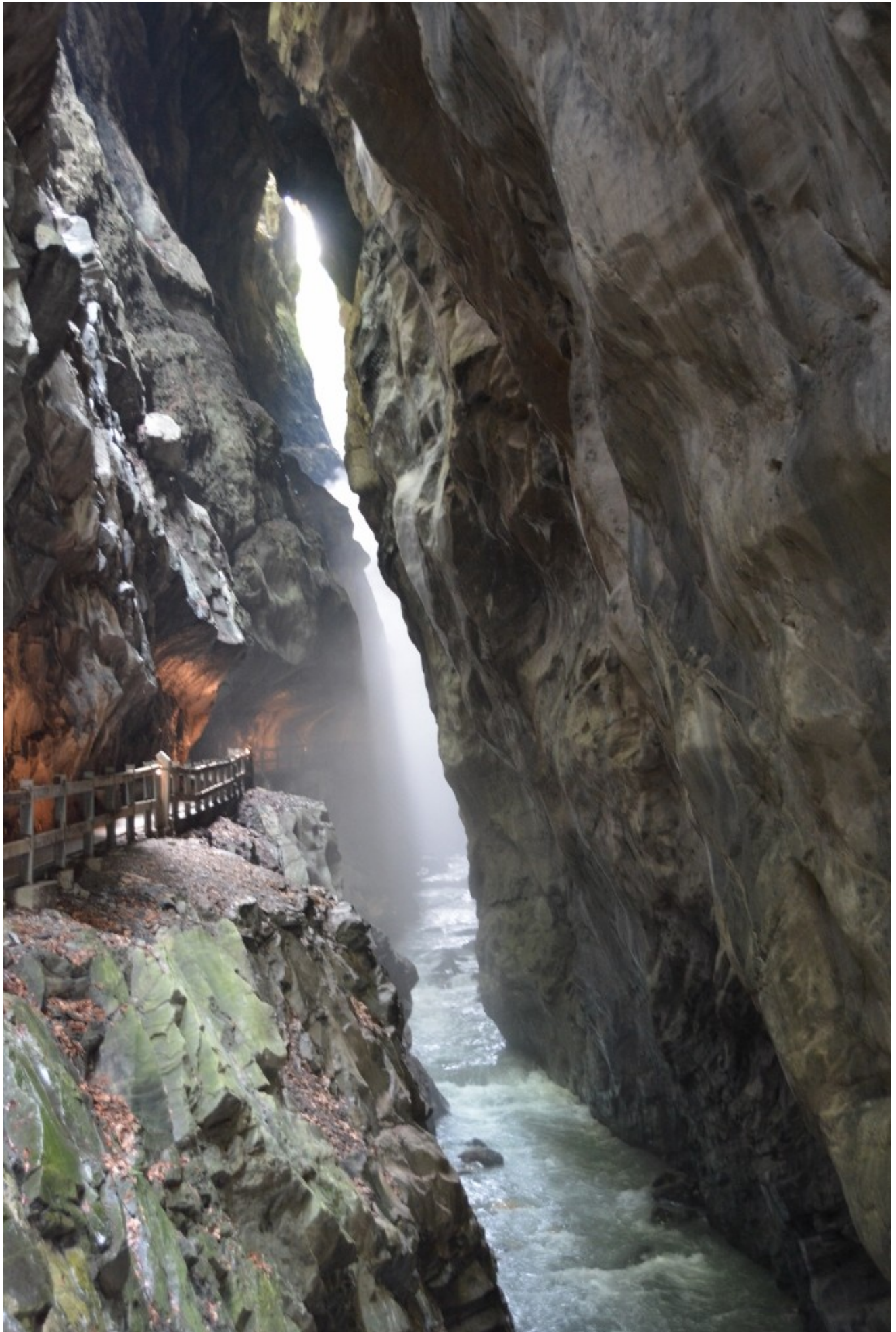


Der erste Blick lässt erahnen wie schmal die Schlucht sein wird.

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.



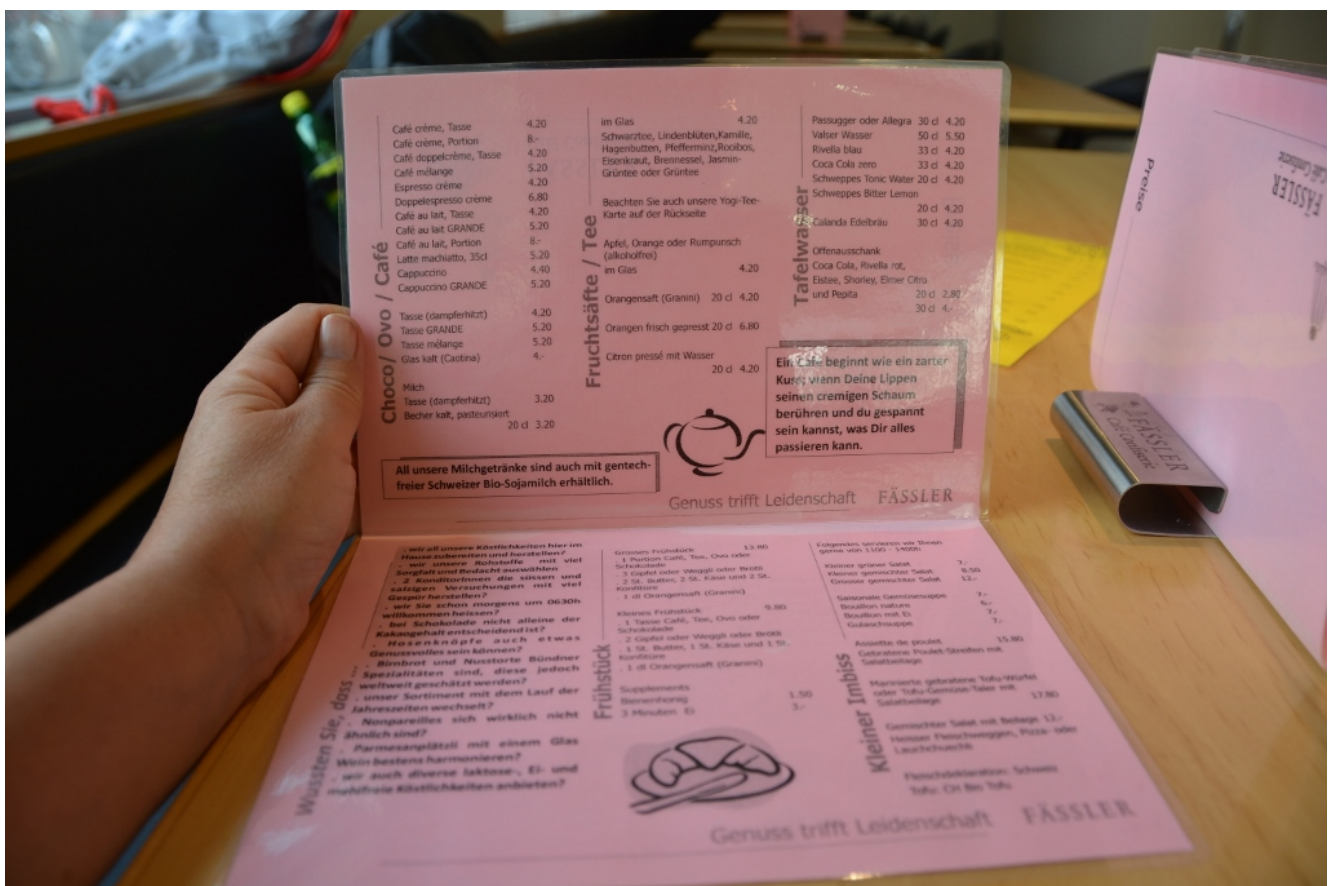
Langsam fährt der Bus auf dem schmalen Kiesweg.

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.

7.9. ist unser Bund der Liebe Tag

Bund der Liebe – SONJA & DANIEL – 7. 9. 2003

Am 7. September 2003 gingen wir unseren Bund der Liebe ein. Noch immer haben unsere Versprechen Gültigkeit. Ich bin dankbar für den Weg, den wir gemeinsam gegangen sind, gehen und gehen werden.



Gemeinsam unterwegs

Unsere Feier

Unsere Feier entwickelte sich drei Monate vor dem Datum. Wir wussten nur, dass wir am 7.9.2003 getraut werden wollten. Alles andere reihte sich wie von selber aneinander.

Das Zentrum der Einheit in der Schweibenalp oberhalb des Brienersees war am Wochenende des 6./7. Sep. 03 frei und entsprach zum aller grössten Teil unseren Bedürfnissen. Einfache aber liebevoll und individuell eingerichtete Gästezimmer, ein Gruppenraum, ein Essraum oder die Möglichkeit draussen zu essen, vegetarisches und zum Teil biologisches Essen, ein Rundzelt zum Tanzen, eine Schwitzhütte und viel Natur standen zur Verfügung.



Schweibenalp

Alle Elemente – Wasser, Erde, Feuer, Luft – die bei unserem

Fest eine grosse Rolle spielen sollten, waren vorhanden.

Das Wasser wurde durch den Giessbach und den türkisen Brienzersee repräsentiert.

Die Erde war durch die Alpwiesen, durch die Felsen, durch die von Daniels Mutter wunderbar arrangierten Blumen und durch das köstliche Essen vertreten.

Das Feuer zeigte sich durch die trotz andersvorhergesagte Sonne, durch das für uns entfachte Feuer in der Nacht und durch das wilde Tanzen im Rundzelt zur Musik der Pumklics.

Die Luft erkannten wir auf der Wanderung, die wir von der Schweibenalp zum Giessbachhotel unternahmen. Wir konnten nämlich aus schwindelerregender Höhe auf den Brienzersee schauen, fast aus der Vogelperspektive.

3-Tagesritual

Wir feierten unseren Bund der Liebe über drei Tage hinweg.

Am ersten Tag bereiteten wir unser grosses Fest vor. Wir benützten auch die Schwitzhütte, um uns zu reinigen. Unsere Feuermeisterin und unser Feuermeister bewachten das Feuer und gaben uns immer wieder heisse Steine in die Hütte. Daniel und ich liessen aus all unseren Poren Altes und Verbrauches gehen. Wir verabschiedeten und bedankten uns bei den Partnerinnen und Partnern, die wir vor unserer Beziehung hatten.

Am Samstag trafen unsere Gäste ein. Wir stellten sie einander vor, unternahmen gemeinsam eine Wanderung, Alphornmusik und Indianermärchen wurden uns geschenkt, wunderbares indisches Abendessen wurde uns gekocht, gemeinsam erledigten wir den Abwasch, ein riesiges Feuer wurde entfacht und gemeinsam tanzten wir wild und ruhig zur Musik.



Sich vorstellen



Auf der Wanderung ging es steil abwärts.



Giessbachfälle



Stille Momente am Feuer



Tanzen im Rundzelt



Rundtanzzelt

Am Sonntag nach dem Frühstück sangen und beteten wir in allen Weltreligionen und tanzten im Kreis.



Kreistanz

Bund der Liebe

Wir standen in der Mitte eines Herzens bestehend aus zusammengeknüpften Bändern. Jeder Gast gab uns ein Band, welches Verbundenheit symbolisieren sollte. Um das Band herum befanden sich kreisförmig und mit einer Kerze in der Hand die Gäste.



Herzbänder

Claudia (schamanische Zeremonialmeisterin) begrüßte alle Himmelsrichtungen mit ihren Qualitäten so wie den Himmel und die Erde. Das Element Erde baten Daniel und ich darum, dass wir in unserer Beziehung Altes immer wieder sterben lassen können, um Neues zu gebären.



Element Erde

Beim Element Wasser bedankten wir uns für all die Dinge, die wir voneinander gelernt haben, lernen und lernen werden. Wir versprachen uns auf dem gemeinsamen Weg ehrlich zu sein und über unsere Gefühle zu sprechen.



Element Wasser

Das Element Luft riefen wir an, dass wir offen und aus dem Herzen miteinander kommunizieren, dass wir immer wieder die eigene Schönheit und die Schönheit des Gegenübers sehen und dass wir gemeinsam und doch als eigenständige Personen unterwegs sind.



Element Luft

Beim Element Feuer zündeten wir einander eine Kerze als Symbol für unser inneres Feuer an. Wir wünschten uns gegenseitig, dass das Feuer in unserer Beziehung in allen Bereichen, auch in der Sexualität, nicht erlischt und baten darum, dass das Licht unseren gemeinsamen Weg erhellt.



Element Feuer

In der Mitte (Verbindung zwischen Himmel und Erde) steckten wir uns die Ringe an. Sie sind für uns ein Symbol unserer Partnerschaft: Zwei Individuen, geschaffen für einander.



In Verbindung zwischen Himmel und Erde



Daniel schmiedete meinen Ring und ich seinen.

Claudia verband unsere Hände mit einem roten Band und segnete die Verbindung. Danach schnitt sie das Band auseinander, so dass wir in der Verbundenheit trotzdem eigenständig bleiben mögen.



Verbunden und doch eigenständig

Zum Schluss überreichten uns die Gäste ihre Wünsche unter einem wunderschönen und grossen Baum.



Wünsche für unseren gemeinsamen Weg.

Mit dem Kanu auf dem Rhein

Bei wunderbarem Spätsommerwetter am 17.08.2014 verbrachten wir einen Tag auf dem Rhein. Wir mieteten Kanus und fuhren vom Rheinfall bis nach Eglisau. Wir waren etwa fünf Stunden auf dem Wasser und zwei Stunden machten wir an verschiedenen Orten Rast.

Treffpunkt war in Eglisau, wo wir das Auto parkieren konnten. Nachdem wir Kanu, Paddels und Schwimmweste ausgewählt hatten, wurden wir mit einem kleinen Bus zu unserem Startpunkt an den Rheinfall gefahren.



Ausrüstung auswählen

Unterhalb des Rheinfalls packten wir alles, was wir brauchten in die Kanus und starteten gespannt und freudige unser kleines Abendteuer. Hinten sass mein Göttibube, der das Kanu steuerte. Der Rheinfall war ein wunderbarer Anblick und ist für mich immer wieder imposant.



Rheinfall

Insgesamt passierten wir drei Wehre. Vor dem ersten Wehr war ich und auch Aaron, der mitbekommen hat, dass man es kaum überleben würde ein Wehr im Wasser zu passieren, etwas aufgeregt. Ich konnte mir auch nicht richtig vorstellen, wie man denn über dieses Wehr kommen würde.



1. Wehr vor dem Kloster Rheinau

Gekonnt steuerten wir jeweils die richtige Seite an. Der Steuermann fuhr das Kanu auf ein Floss, welches sich auf Schienen befand. Dann wurde per Videokontakt ein Drahtseil in Bewegung gesetzt und das Floss mit den Kanus über das Wehr geführt.



Überführung der Wehre per Drahtseilfloss

Beim wunderschönen Kloster Rheinau machten wir eine längere Pause und assen unser Picknick.



Beim Kloster Rheinau assen wir unser Picknick

Gestärkt ging unsere Reise weiter. Der Rhein hatte nicht mehr so viel Geschwindigkeit wie vorher. Dennoch genossen wir es immer wieder uns einfach treiben zu lassen.



Sich einfach treiben lassen.

Kurz nach Elikon machten wir noch einmal eine Pause. Die Kinder genossen es mit Steinen und Schlamm zu spielen. Auch ein erfrischendes Bad im kühlen Rhein tat gut.



Spielen im und am Wasser bereitete Freude.



Brrr. Eine Abkühlung tat gut.

Auf dem Wasser assen wir den Zvieri und nahmen die Farben der Natur, die Sonne und die Ruhe auf. In der Tössegg stärkten wir uns mit einem Eis. Die letzte Etappe von der Tössegg nach Eglisau war anstrengend. Da wir Gegenwind hatten und der Rhein nun gemütlich floss, paddelten wir alle stark, um vorwärts zu kommen. Belohnt wurden wir mit einer wunderschönen Abendstimmung.



Im Abendlicht ging es auf Eglisau zu.

In Eglisau wurden wir abgeholt und zum Auto zurückgefahren.

Wir mieteten die Kanus bei [Kanuverleih am Rheinfall](#).