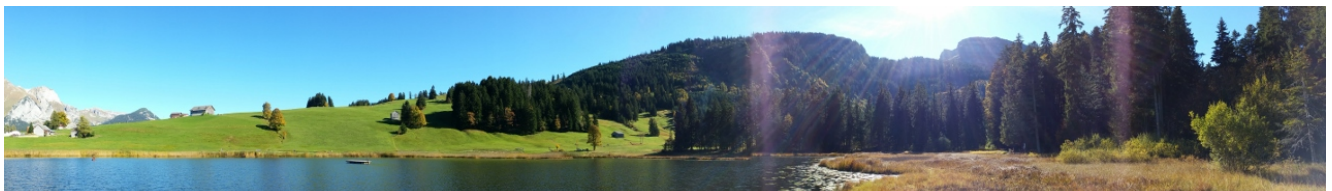


# Schwendiseen

Das Toggenburg empfinde ich von der Natur her sehr vielseitig. Eine Naturschönheit befindet sich in Unterwasser. Es sind die Schwendiseen. Die zwei kleinen Seen liegen zwischen Gamser- und [Chäserugg](#) in einem Flachmoorgebiet. Vor rund 14000 Jahren begann der Schwendigletscher abzutauen. Dabei hinterliess er eine Mulde, in der die Seen aufgestaut wurden. Die Seeufer verlandeten und hauptsächlich dadurch entstanden in den folgenden Jahrtausenden die Moore. Zwischen Mai und September erblühen die Moore.

Im vorderen Schwendisee, der grösser ist als der hintere Schwendisee kann man in den warmen Monaten baden. Ein Schild warnt vor Blutegehn. Wer sich davon nicht abhalten lässt, kann vom Steg aus zum Floss schwimmen.

Egal zu welcher Jahreszeit, die Schwendiseen sind immer wunderschön.



Grösserer Schwendisee am 16. Oktober 2016

Im Oktober 2016 in unseren Herbstferien wird uns für unseren Ausflug nach Unterwasser ein sonniger und farbenfroher Tag geschenkt.

Für einen Ferientag sind wir schon früh unterwegs. Wir freuen uns aufs Reiten. Der [Schwendihof](#) bietet uns die Möglichkeit als Familie hoch zu Pferde die einmalige Landschaft zu bestaunen.



Blick vom Schwendihof auf den Säntis (16.10.2016)





Der Schilf- und Moorgürtel um den oberen See zeigt sich in goldenen Farben und vom Reif winterlich geschmückt.

Mein Sohn erinnert sich an einen anderen Ausflug, den wir schon in der Gegend unternommen haben. Der [Klangweg](#) führte uns bereits einige Male an die Schwendiseen. Auch die [Thurwasserfälle](#) lassen sich mit einer Wanderung z.B. vom Iltios über die Schwendiseen erreichen.

Nach dem Ausritt verabschieden wir uns und entschliessen uns, noch um die Seen zu spazieren.

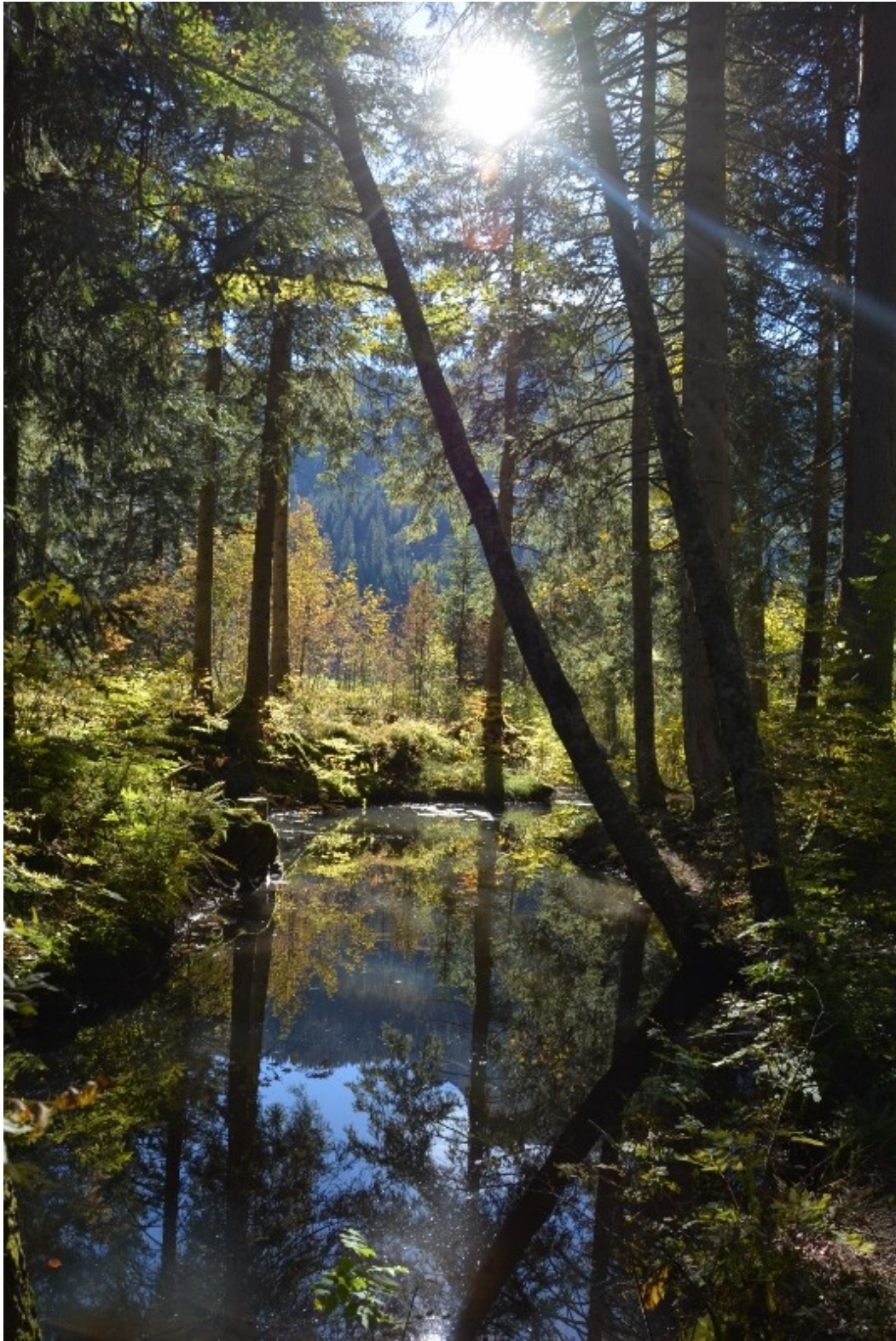
Unser Spaziergang führt uns über Holzstege dem See entlang. Ein Steg schwimmt im Wasser und wir gönnen uns die atemberaubende Sicht auf See, Moor und Berge in herbstlicher Schönheit.





Dem Naturerlebnispfade folgen wir weiter. Dabei erfahren wir einige Dinge über Landschaftsgeschichte, Tierwelt, Wald und Pflanzenwelt.

Eine Brücke führt über den Wasserlauf, der die zwei Seen miteinander verbindet.



Moore sind für mich mystisch und voller geheimnisvoller Schönheit.



Zwischen den Seen gelangen wir in ein Wäldchen. Alte Bäume und weiche Moorböden entdecken wir mit unseren Sinnen. Wir umarmen Bäume und hüpfen über die Wurzeln.



Wurzelwerke, Grösse und Alter des Baumdrillings  
beeindrucken uns.





Gespeist werden die Seen durch je einen namenlosen Bach. Der Abfluss erfolgt unterirdisch. Am See gibt es verschiedene Feuerstellen. Wir haben jedoch dieses Mal nichts dabei, um Feuer zu entfachen.



Im See leben neben Egeln auch Fische wie Schleien, Egli und Hechte.

Links:

- [Tourismuseite vom Toggenburg](#)
- [Spaziergänge und leichte Wanderungen](#)

Dieser Artikel wurde am 25.10.2016 veröffentlicht.

---

## Reiten im Toggenburg

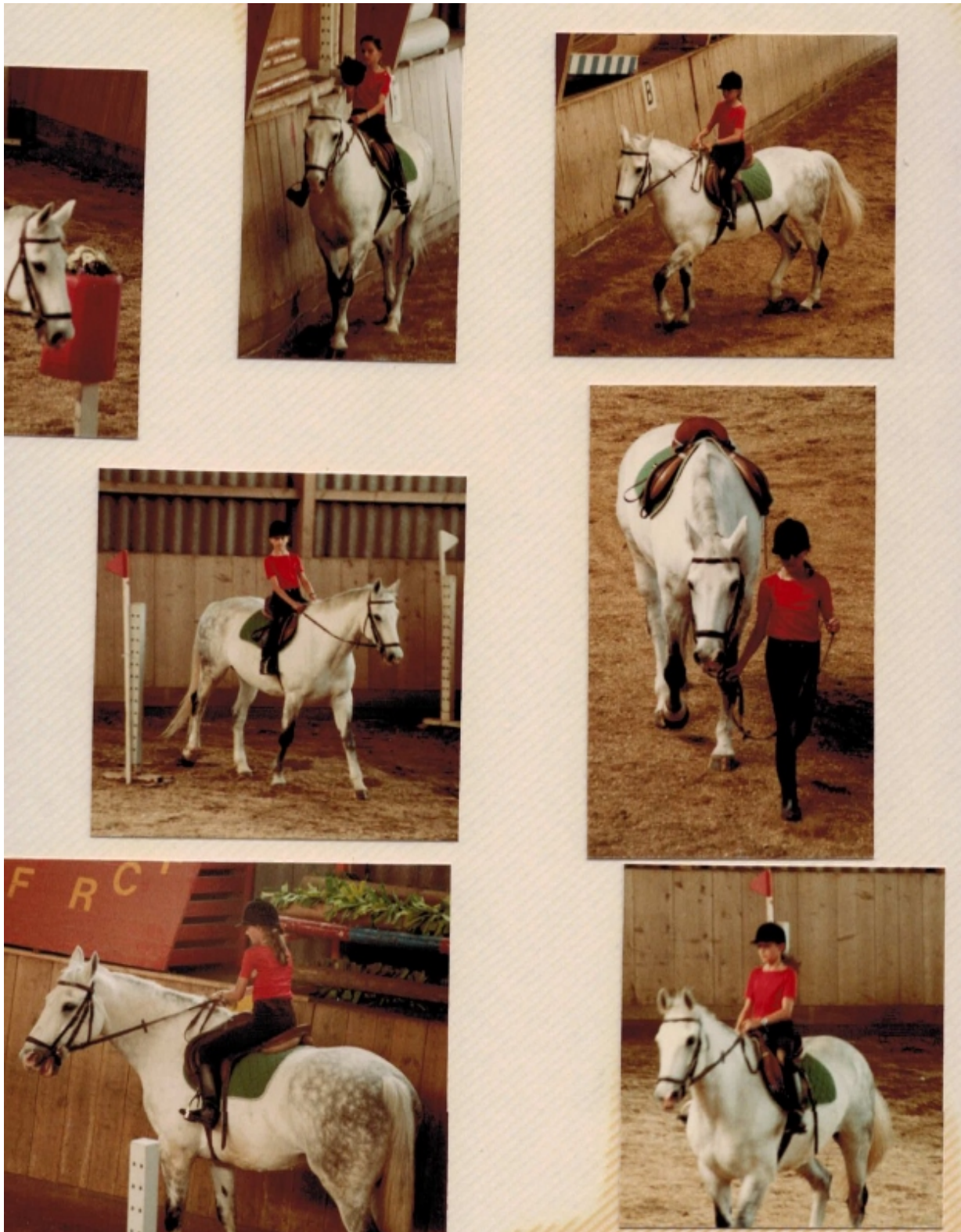
*Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde.*

Für viele Kinder ist dies seit Generationen sicherlich ein

treffendes Sprichwort. Auch für meine Schwester und mich war das so. Nun schwärmt meine Tochter ebenfalls für Pferde. Selbst mein Sohn und mein Mann haben am Reiten Gefallen gefunden.

Meine Schwester und ich spielten als Kinder immer und immer wieder „Pferde“. Wir hatten Steckenpferde, die Namen trugen, die wir pflegten und ritten. Auf unserer Wiese vor unserem Wohnblock befand sich unsere „Reithalle“. Wir übten dort das Dressurreiten so sehr, dass sich auf der Wiese Abdrücke bildeten. Auf Wanderungen ritten wir ebenfalls auf unseren imaginären Pferden. Einmal in der Woche, waren wir alleine zu Hause, weil unsere Eltern einen Kurs besuchten. Dies nutzten wir, um auf den Lehnen von unseren Sofastühlen wild durch das Wohnzimmer zu galoppieren. Wir genossen es in vollen Zügen, denn es war uns nicht erlaubt. Aus der Sicht als Mutter kann ich es verstehen. Die Sofastühle hätten leicht umkippen können. Hier ein Dankeschön an unsere Eltern, die uns diese Freiheit gewährten. Ich denke, sie haben von unseren „Sofastuhlpferden“ gewusst.

Unsere Eltern machten es uns möglich, wirklich reiten zu lernen. Am meisten freute ich mich, wenn wir anstatt in der Halle zu reiten durch die nahen Wälder ritten. Ein schönes Erlebnis war ein Reitlager. Jedoch merkte ich auch, dass mir das Dressurreiten und das Reiten in einem Wettkampf ganz und gar nicht zusagte. Lieber streichelte ich die Pferde oder sah ihnen zu wie sie wild auf der Koppel spielten. Als der Stall abrannte und einige von uns liebgewonnenen Pferde starben entweder im Feuer oder beim Metzger, endete das Reiten für uns.



Aus meinem Fotoalbum von 1983

Wach wurde die Freude für das Reiten in mir wieder durch meine Tochter. Sie liebt Tiere und Pferde faszinieren sie. Deshalb ergab es sich, dass sie ab und zu ins Reiten ging. Ihren 6. Geburtstag feierte sie in Krummenau auf dem Ponyhof. Nachdem die Pferde von den Kindern gepflegt und geputzt waren, durften

die Kinder mit Reiten und Führen abwechseln.



Meine Tochter feierte ihren 6. Geburtstag in Krummenau auf dem Ponyhof (Angaben am Schluss des Artikels).

Kürzlich entdeckten wir den [Schwendihof](#) in Unterwasser.





Bea und Fredi Näf bieten für die ganze Familie Reitausflüge an. Dabei spielt es keine Rolle, ob man zum ersten Mal auf einem Pferd sitzt oder schon geübt ist. Bei (fast) jedem Wetter und egal ob Sommer oder Winter kann man den Ausflug hoch zu Ross genießen. Für mich war es ein Erinnern und gleichzeitig ein Neu-Entdecken.



Fredi Näf gab liebevolle Tipps.



Durch die wundervolle Landschaft auf dem Rücken eines Pferdes

zu reiten war für mich beglückend.



Reiten:

- [Schwendihof](#)

Bea und Fredi Näf  
Schwendi  
9657 Unterwasser

Tel. 071 999 11 78

- Ponyhof Krummenau

Claudia Clajus  
Trempe 316  
9643 Krummenau

Tel. 071 993 26 45



Dieser Artikel wurde am 20.10.2016 veröffentlicht.

---

# Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche 2016

Schon zum dritten Mal schreibe ich über die Herbst-Tag-und-Nachtgleiche in meinem Blog. Immer wieder feiern wir diesen Tag. Im 2016 ist es der 22. September, ein Donnerstag. Am Mittwoch zuvor hatten wir Besuch. Da kam die Frage auf, ob **überall** auf der Welt zur Tag-und-Nacht-Gleiche der Tag (etwa) gleichlang wie die Nacht sei. Zwei Mal im Jahr ist das tatsächlich überall auf der Welt so. Das wurde mir erst jetzt so richtig bewusst.

Erst am Abend finden wir als Familie Zeit, um die Tag-und-Nachtgleiche etwas zu feiern. Am Nachmittag nach der Schule wollte mein Sohn noch unbedingt zum Coiffeur. Das hatten wir schon lange vor. Er meinte zu mir als ich ihm sagte, dass ich gerne noch den Herbstbeginn feiern möchte: „Jetzt beginnt doch etwas Neues. Ich möchte mich dafür schön machen.“ Deshalb gibt es zur Feier dieses Mal keine frischgebackene Brote und auch der Esstisch ist nicht so feierlich gedeckt wie üblich. Dafür bekommt mein Sohn seine neue Frisur.

Dieses Jahr fällt mir das wundervolle Kinderlied von Bruno Hächler zu: „De Wind“. Es wird unser neues Herbstlied sein.

*Ghörsch de Wind  
wie er wider singt  
wie er wider duss i de Böime singt  
los ganz still*

*was er säge will  
was er dir verzellt und er weiss so vill*

*Er treit d Wulche bis zum Meer  
blost min Huet devo  
er lupft d Ziegel uf em Dach  
säg du mir wieso*

*Ghörsch de Wind  
wie er wider singt  
wie er wider duss i de Böime singt  
los ganz still  
was er säge will  
was er dir verzellt und er weiss so vill*

*Er blost mini Jagge uf  
wird nöd müed debi  
rüttlet, hület, pfift ums Huus  
cha so zärtlich si*

*Instrumental*

*Er schücht d Bletter d Stross durus  
raschlet i de Büsch  
dreht am Windrad, git em a  
bis em trümmelig isch*

*Ghörsch de Wind  
wie er wider singt  
wie er wider duss i de Böime singt  
los ganz still  
was er säge will  
was er dir verzellt und er weiss so vill*

Gerne verlinke ich hier meine bereits veröffentlichten Artikel zur Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche mit vielen Informationen, wie wir das Fest feier(te)n:

- 2015: [Herbstequinnox](#)

- 2014: [Herbstbeginn mit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche](#)



Ein warmer und strahlender Tag wird uns zur Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche 2016 geschenkt.



Für unser Festessen beschenkt uns der Garten mit Zutaten. Ich bereite einen Gratin zu.



Einige Beeren sammle ich zum Fest. Nicht nur uns schmecken die süßen Brombeeren.



Für meinen Sohn startet der Herbst mit einer neuen Frisur.



Unser Esstisch erhält seine herbstliche Dekoration. Da im 2016 noch Gladiolen blühen, bekommt der Herbsttisch noch einen sommerlichen Hauch. Gartenfrüchte und Haselnüsse gibt es zur Nachspeise.

Dieser Artikel wurde am 22.09.2016 veröffentlicht.

---

# Juni

Mit dem Juni ist die Hälfte des Jahres erreicht. Wir feiern das Leben im Garten, zahlreiche Geburtstage und die [Sommersonnwende](#). Mit der Sommersonnwende (meistens am 21. Juni) beginnt für mich der Sommer mit seiner grossen Fülle. Dennoch werden die Tage wieder kürzer und die Nächte wieder länger. An der Sommersonnwende wird die Dunkelheit geboren sowie an der [Wintersonnwende](#) das Licht geboren wird. Licht und Dunkelheit sind für mich gleichwertig.







Der Garten ist im Juni enorm lebendig. Tiere und Pflanzen sind eine Augenweide, Düfte und Gaumenfreuden purer Genuss für mich.



Der 6. Monat im Kalenderjahr ist der Juni. Der Monatsname

Juni leitet sich von der römischen Göttin Juno her. Die Göttin Juno ist die Beschützerin des Lichts und des Ehebündnisses. Sie galt auch als Göttin der Geburt, der Ehe und Fürsorge.



Römische Göttin Juno

Bei den Kelten hiess die Sommersonnwende Litha. Hier kann mein Blogbeitrag über unser [Sommersonwendritual und was der Sommer für mich bedeutet](#) gelesen werden.

Das sechste Sternzeichen sind die Zwillinge (21. Mai bis 21. Juni). Sie gehören zum Element Luft. Ihre Kräfte sind Neugierde, Anpassungsfähigkeit, Kommunikation und Schlagfertigkeit.

## Juni-Übersicht

- [Sommersonnwende](#)
- persönliche Geburtstage



Dieser Artikel wurde am 22. Juni 2016 veröffentlicht.

---

# Umgang mit Medien

Immer wieder werde ich mit der Frage nach dem Medienkonsum konfrontiert. Vieles habe ich diesbezüglich schon ausprobiert. Ich liess meine Kinder eine vorgeschriebene Zeit <konsumieren> und stellte ihnen nach Ablauf der Zeit die Geräte ab. Dies führte zu Wutausbrüchen. Dann liess ich sie so viel <konsumieren> wie sie wollten. Die Folge war, dass sie überreizt und entweder überdreht oder übermüdet waren. Wie bei all den Themen in Bezug auf Umgang gibt es für mich keine Lösung, die für alle gilt. Ich möchte deshalb auch keine Ratschläge oder Anleitungen verteilen. Ich möchte gerne meinen Umgang mit dem Thema Medien mitteilen. Um für mich eine Lösung zu finden, begann ich mich selber im Umgang mit Medien zu beobachten.

Ich verbringe immer wieder viel Zeit am Computer. Das Bloggen gefällt mir super und ich lerne dadurch immer wieder ganz viel. Gerne tausche ich mich auf Facebook aus. Fernzuschauen sagt mir nichts. Einen Kinofilm anzusehen mag ich. Ich fotografiere mit viel Hingabe und dokumentiere diese Fotos auf digitaler Ebene.

Mein Mann schaut ab und zu eine Sendung im Fernseher. Er arbeitet oft zu Hause am Computer. Er spielt gerne Computerspiele (inzwischen auch mit den Kindern). Er hört gerne Hörbücher und benützt sein Handy oft, um z.B. auf Wikipedia etwas nachzuschauen.

Meine Kinder sehen diesen Umgang. Sie erkennen jedoch auch, dass wir immer wieder Zeit miteinander im Gespräch, in gemeinsamen Tätigkeiten (spielen, singen, kochen, essen, abwaschen, gärtnern, musizieren, spazieren, meditieren, ...) und in der Natur verbringen.

Diese Grundlage führte mich zu verschiedenen Fragen, die ich mir selber stellte. Welche Sendungen oder welche Computer-

Spiele lösen in mir Widerstand aus? Was macht mir Angst, wenn sich meine Kinder mit Medien beschäftigen? Wie würde ich mich fühlen, wenn mir jemand meine Zeit am Computer einschränken würde und mir den Computer nach der abgemachten Zeit ausschalten würde? Vertraue ich darauf, dass meine Kinder mit meiner Hilfe ein eigenes Mass finden?

Als ich diese Fragen für mich beantwortet hatte, besprachen wir das Ganze im [Familienrat](#). (Meine Kinder waren damals 5 und 7-jährig.) Ich erklärte, weshalb ich z.B. Werbung manipulativ finde, gewisse Spiele mich beunruhigen, ich Nachrichten zu einseitig und negativ finde, mir viele Geschichten (z.B. Yakari, Dragons) gefallen und weshalb sie mir gefallen und dass ich Zeit, die wir als Familie miteinander (und nicht nebeneinander am Computer, Handy) verbringen, sehr wertvoll finde.

Gemeinsam einigten wir uns auf folgende Abmachungen:

- Vor dem Mittag- und dem Abendessen können sie zum Rohkostapéro eine Geschichte auf DVD schauen (ca. 20 min.). (Dies war schon vorher ein alltägliches Ritual).
- In ihrer freien Zeit, welche wir gemeinsam notierten (z.B. Mittwochnachmittag) können sie selber bestimmen, ob und wie viel sie mit Medien verbringen.
- Wir essen gemeinsam, dann wenn das Essen fertig ist. Nach dem Abendessen wird keine Zeit mehr am Computer, am Handy oder am Fernseher verbracht.
- Am Abend bis ich ihnen vorlese, können sie selber lesen oder eine Geschichte (Hörbuch) oder Musik hören.
- Wenn andere Kinder da sind oder wir Gäste haben, verbringen wir die Zeit mit ihnen und nicht mit Medien.
- Am Wochenende oder in den Ferien beginnt der Umgang mit Medien ab 9 Uhr.
- Im Auto kann am Tablet gespielt werden. Im Zug/Bus spielen wir gemeinsame Spiele.

Ich schaute am Anfang jeweils die Sendungen mit und

diskutierte mit ihnen darüber. (Was hat dir gefallen, nicht gefallen und weshalb? Welche Gefühle löste es in dir aus? Welche Figuren beeindruckten dich und wieso? Würdest du diese Sendung nochmals schauen? Hast du etwas gelernt?) Computerspiele spielte ich anfangs mit und auch darüber kamen wir ins Gespräch.

Es brauchte ganz viel Überwindung von mir, mich an unsere Abmachungen zu halten, wenn die Kinder z.B. bei Sonnenschein drei Stunden vor dem Fernseher saßen oder im Dunkeln an der grossen Leinwand am Computer spielten. Inzwischen kann ich es einfach stehen lassen. Ich weiss nun auch aus Erfahrung, dass sie auch wieder Tage haben, an denen sie gar keine Medien benützen. Am Mittwochnachmittag machen sie sehr oft mit Freundinnen und Freunden ab. Am Wochenende haben sie sportliche Aktivitäten oder wir haben Gäste oder unternehmen etwas. Mir geht es ja da auch so. Manchmal sitze ich viel am Computer und manchmal bin ich den ganzen Tag im Garten. Meine Angst, dass ihnen etwas schaden könnte, konnte ich loslassen. Nun kann ich sogar bereits viel Positives darin sehen. Im Sommer 2015 waren wir zum Beispiel in Hamburg. Mein Neffe, damals wurde er gerade 13-jährig, war in Hamburg unser Fremdenführer. Er suchte sich alle Fahrpläne und Sehenswürdigkeiten per Internet heraus und organisierte jeden Tag ein top Programm für uns. Er führte uns an viele Orte, die ich wahrscheinlich ohne ihn und dem Wissen wie man solche Dinge vom Internet holt nicht entdeckt hätte (z.B. Achterbahnrestaurant). Oft auch erzählen mir meine Kinder spannende Dinge, die sie in einer Wissenssendung gehört haben. Meine Tochter kreierte gelegentlich auch angeregt durch Bastelstunden ihre eigenen Werke.

Dass sich meine Kinder jedoch auch an die Abmachungen halten, braucht von mir auch heute noch immer wieder ein klares Nein. Es steht uns jedoch jederzeit frei, unsere Abmachungen beim Familienrat zu ändern. Zum Beispiel, merkte ich, dass am Wochenende meine Kinder beim ersten Aufwachen (um ca. 6.30

Uhr) anstatt wieder ins Bett zu gehen (was sie unter der Woche machen) aufstanden und sich vor den Fernseher setzten. Dies hatte zur Folge, dass sie gereizt waren, weil sie Hunger hatten, da wir erst um ca. 10 Uhr frühstückten. Zudem waren sie am Nachmittag müde. Ich sprach dies im Familienrat an. Wir sammelten Vorschläge und probierten sie aus. Beispielsweise assen die Kinder selber einen Getreideriegel oder ein Stück Brot. Dies befriedigte uns jedoch nicht. Deshalb schlug meine Tochter vor, dass sie erst ab 9 Uhr Medien benützen. Dies ist bis heute die beste Lösung für uns alle. Oft schlafen sie bis um 8.00 / 8.30 Uhr und verbringen die Zeit bis 9.00 Uhr noch im Bett. Manchmal stehen sie auf und spielen gemeinsam und vergessen dabei auch die Zeit.

Wie in allen Lebensbereichen gefällt mir Vielfalt. Zur heutigen Vielfalt gehören für mich auch Computer, Handy und Fernseher.



Dieser Artikel wurde am 07.06.2016 veröffentlicht.