

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.

Kaffeeegeruch 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.



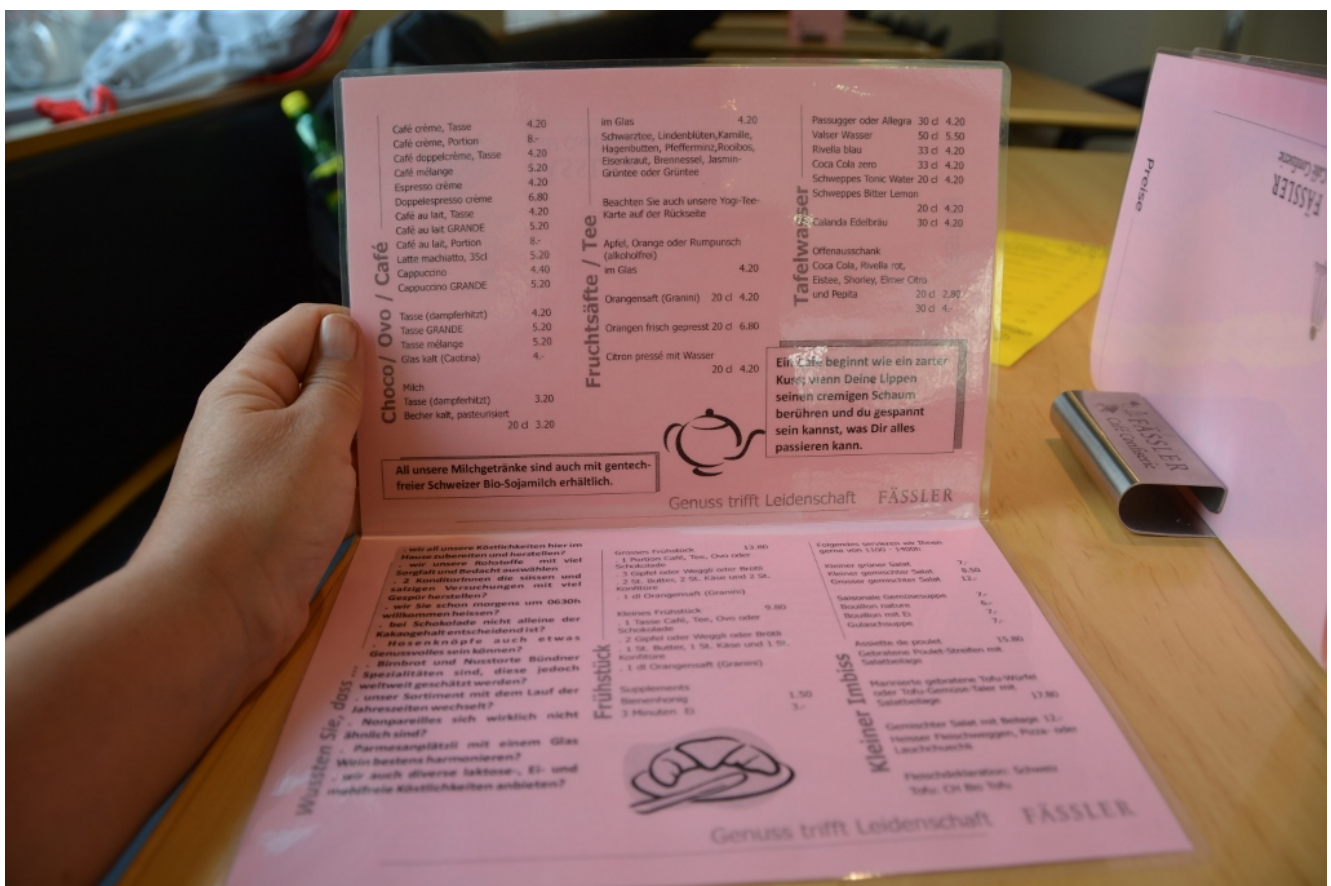
Langsam fährt der Bus auf dem schmalen Kiesweg.

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.

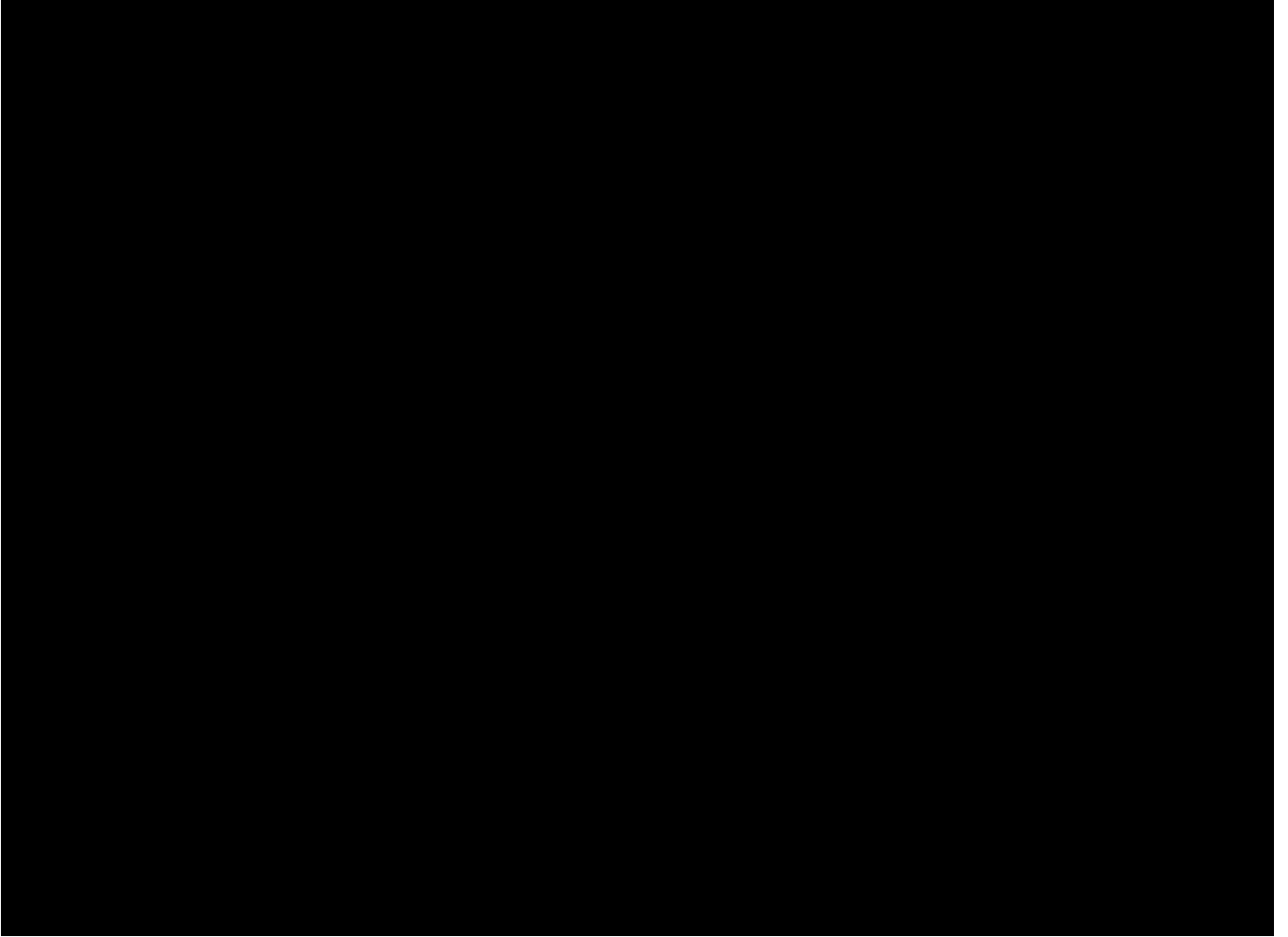
Frisch gestärkt schlendern wir durch Bad Ragaz in Richtung Tamina Therme.



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.

Rotwein-Wurzelgemüse-Sauce

Als mein Sohn festere Nahrung zu essen begann, mochte er keinen Brei. Diesen spuckte er aus. Er ass dafür gerne und mit den Händen, wenn ich ihm Gemüse oder Früchte in kleine Stückchen zubereitete. Jedoch Kartoffelstock liebte er und Kartoffelstock mit der Rotwein-Wurzelgemüse-Sauce ist auch noch heute eines seiner liebsten Essen. Die Rotwein-Wurzelgemüse-Sauce entwickelte sich bei uns über viele Jahre hinweg. Immer wieder feilten wir daran. Gerne teile ich hier unser Rezept. Wer mag kann auch das Grün des Wurzelgemüses dazu tun. Ich persönlich mag es sehr. Meine Kinder jedoch (noch) nicht. Deshalb brauche ich das Grün für andere Rezepte. In meiner Kindheit war ich oft in Serbien. Dort war der Pastinak ein bekanntes Gemüse so wie Karotten. Hier in der Schweiz fand ich diesen kaum. Ich freue mich, dass er auch hier mehr und mehr an Bekanntschaft gewinnt.

Zutaten:

- 8 Karotten
- 5 Schalotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch (ca. 10 Zehen)
- Ein kleiner Sellerie
- Eine Lauchstange
- Ein kleiner Pastinak und/oder eine kleine Petersilienwurzel
- 200g Tomatenmark
- 5dl Rotwein
- 2dl Bouillon

- Olivenöl
- Drei Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse schälen und waschen.

Eine Karotte, die Zwiebel und einen Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden.

Den Lauch in ca. 5cm lange Stücke schneiden.

Den Sellerie in grosse Würfel schneiden.

Das Olivenöl erwärmen und die kleingewürfelten Karotten, die kleingewürfelte Zwiebel und den kleingewürfelten Knoblauch darin glasig dünsten.

Das Tomatenmark dazu geben und 5 min. mitdünsten. Nach Belieben salzen und pfeffern.

Mit dem Rotwein abschrecken und gut umrühren.

Grossgewürfelter Sellerie, Lauchstücke, ganze Karotten, ganzer Pastinak, ganze Petersilienwurzel, Schalotten und die ganzen Knoblauchzehen dazu geben.

Die Bouillon und die Lorbeerblätter beifügen.

Die Sauce etwa eine Stunde zugedeckt auf kleinem Feuer kochen lassen.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken.



Die Zubereitung braucht viel Zeit. Für uns lohnt sich der Aufwand jedoch immer. Der Genuss ist es mehr als wert.

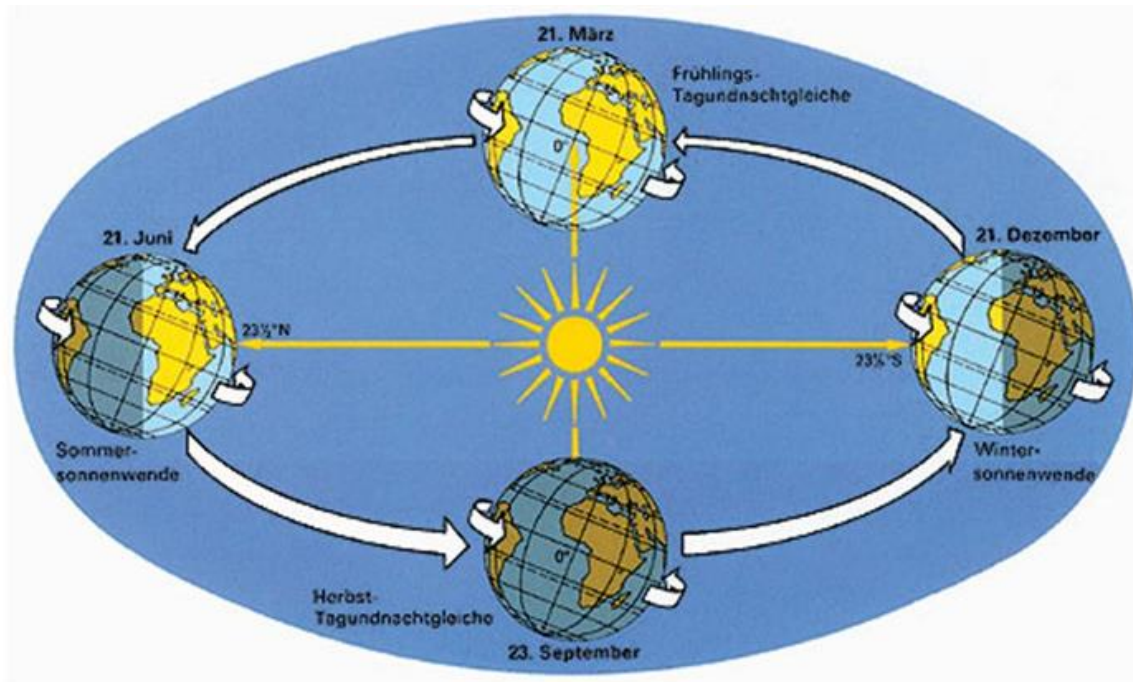
Wir essen die Sauce zu Kartoffelstock.

Wenn ich von der Sauce Resten habe, püriere ich alles und friere es portionenweise ein. Diese brauche ich dann zum Verfeinern von anderen Saucen.

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 D⁷
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 D⁷
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 D⁷
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 D⁷
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-, Zucchini-, 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 Frühlingspflanzen, 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.



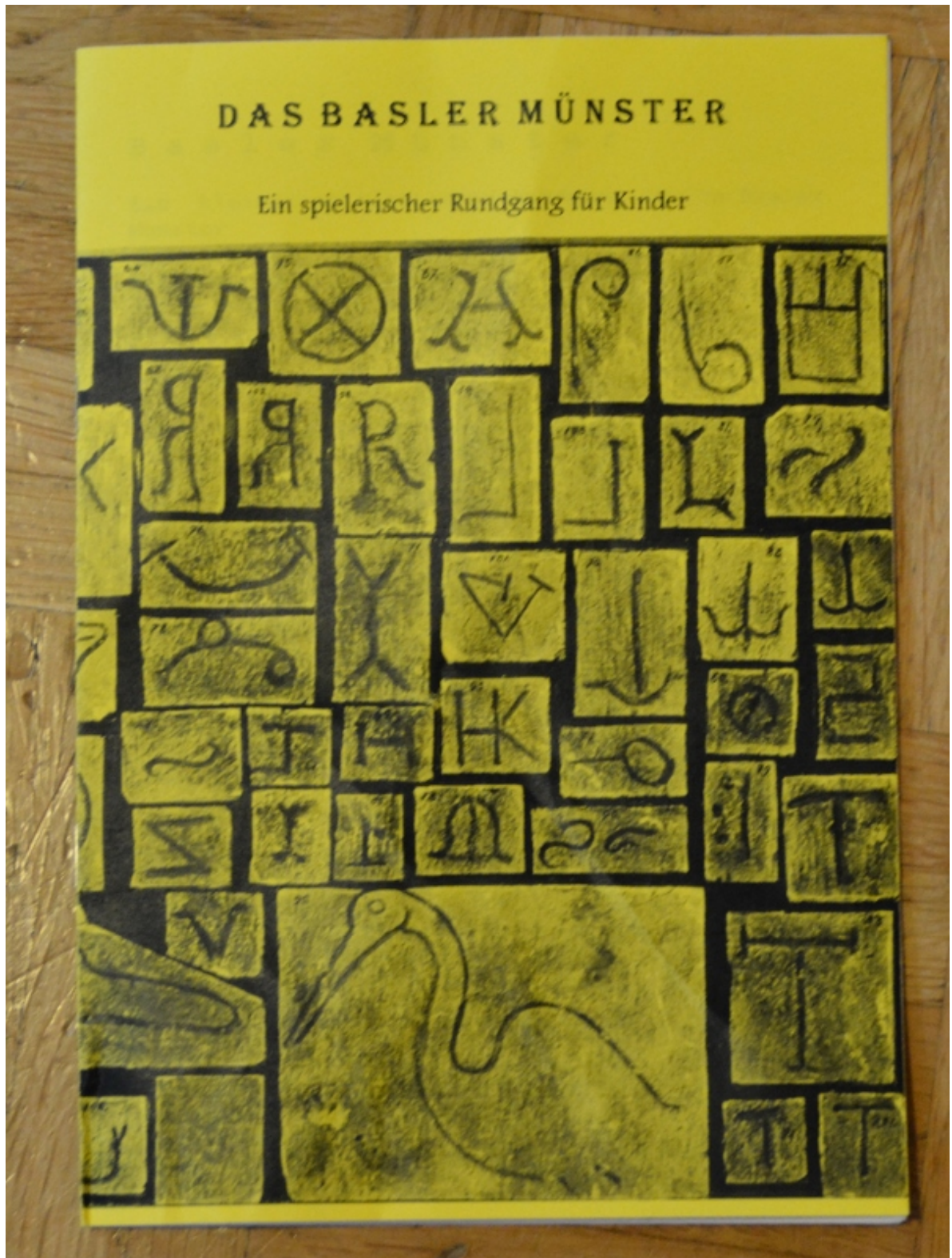
Wenn der Rhein zügig fließt dauert die Überfahrt kürzer als wenn er gemächlich fließt.

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.



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.

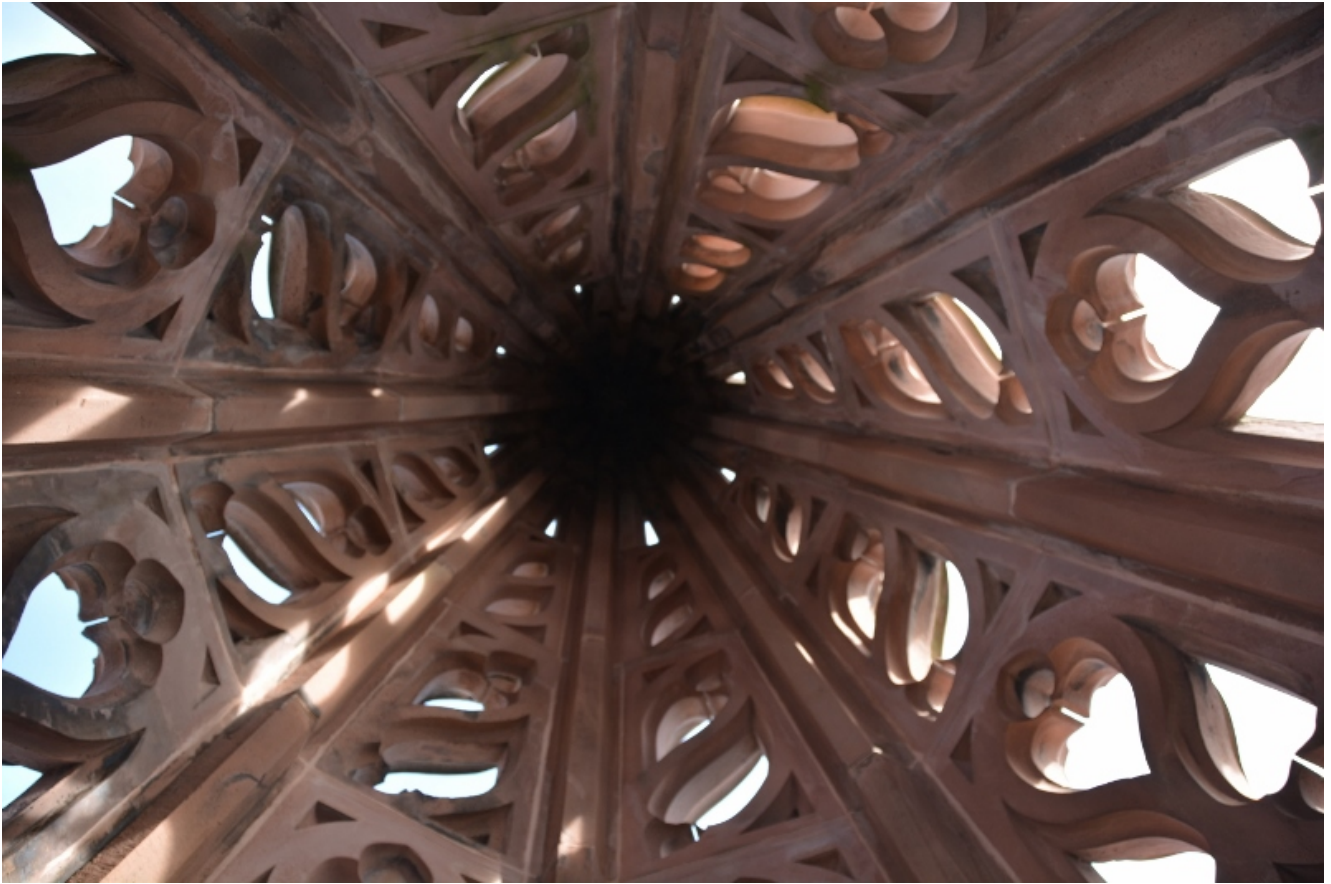


Wir entdeckten Katz und Maus, eine Spielerei an einem der Münstertürme.

Auch sonst fanden wir hübsche Kleinigkeiten.



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



Turmsspitze 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](#)

Liebster Award – Fragen an mich

Der Liebster Award hat es sich zum Ziel gemacht, Blogs untereinander bekannt zu machen und somit neue Leserinnen und neue Leser für eben diese anzusprechen. Idealerweise sind es eher kleinere Blogs, mit weniger als 500-1.000 Followern (auch hier divergieren die Zahlen), die noch nicht so bekannt sind bzw. die man einfach gerne hat und anderen empfehlen möchte. Damit schafft man für sich und andere ein schönes Netzwerk, wo man sich gegenseitig empfiehlt, indem man aufeinander hinweist. Wenn man nominiert wird, erhält man gleichzeitig 11 Fragen, die man im eigenen Blog beantwortet. Danach nominiert man selber 5 bis 11 andere Blogs und stellt 11 eigene Fragen. Ich wurde von [Mary Mattiolo](#) nominiert. Dafür danke ich dir, liebe Mary von Herzen. Ich lese deinen Blog sehr gerne. Auch dein [Forum](#) zum Blog gefällt mir super. Ich danke dir für die viele Arbeit. Ich freue mich, dir auf deine Fragen zu antworten.

Fragen an mich und meine Antworten

Wenn du JETZT einen Wunsch frei hättest und alles wäre so wie du es dir wünschst, was wäre das? Und was würdest du danach tun? (Ja ich weiss, es sind zwei Fragen und die Kinderantwort unendlich viele Wünsche zählt nicht)

Wünsche sind für mich Bestellungen ans Universum oder Gebete. Es sind für mich auch formulierte Gedanken, die materialisiert werden möchten. Täglich wünsche ich. Es sind jedoch Wünsche an deren Erfüllung ich glaube, auch wenn es manchmal zur Zeit des Wünschens kaum vorstellbar ist. Viele meiner Wünsche sind schon in Erfüllung gegangen. Dafür bin ich sehr dankbar. Wenn ich einen Zauber-Wunsch frei hätte,

würde ich mir meine verstorbene Mutter zurückzaubern. Ich würde sie umarmen, ihrem Herzschlag lauschen, ihre Wärme spüren und mein Gesicht in ihre Hände kuscheln.

Was sind deine persönlichen Potenziale/Stärken die du in dir siehst?

Ich bin kreativ, vielseitig, lebendig, neugierig, positiv denkend, fröhlich, intuitiv und eigenverantwortlich. (Über mich) Ich kreiere mir Strukturen, Rhythmen und/oder Rituale, damit ich im Moment leben kann und flexibel bin. Ich kann gut zuhören, auf Menschen zu gehen und fühle viel Empathie für Menschen, Tiere, Pflanzen und die Erde. Besonders gerne bin ich mit Kindern und Jugendlichen zusammen. Ich liebe und ehre die Mutter Erde. Deshalb achte ich die Natur, schütze sie so gut ich kann und Nachhaltigkeit ist mir in allen Bereichen ein grosses Anliegen. Seit vielen Jahren gehören Fotoagrafie, Gartenanbau, Rituale, Tanz, Bewegung und Theater zu meinen Leidenschaften. (Mein Bewegungsangebot) Ich schreibe gerne und kommentiere eigene Fotos. Lebensgeschichten von anderen Menschen faszinieren mich. Deshalb entstand auch dieser Blog. Sinnliches Kochen und genussvolles Essen ist mir wichtig und ich stehe viele Stunden dafür in der Küche. Ich bereite möglichst viel selber zu. Viele dieser Themen finden auf meinem Blog Platz.

Was wünschst du dir am meisten für die Wesen dieser Erde?

Ich glaube, dass es der Menschheit gelingen wird, in Frieden und Liebe mit der Natur, mit den Tieren und den Pflanzen der Erde zu leben und dass alle und alles bewusst mit der Erde und dem Universum verbunden sein wird.

Was ist deine grösste Angst und weshalb?

Im Laufe meines Lebens konnte ich meine Ängste ablegen. Ich besitze ein Urvertrauen ins Leben und in alle Prozesse des menschlichen Seins. Es gibt für jedes Problem eine Lösung.

Ich habe auch festgestellt, dass ich früher, mir schon im Voraus Probleme vorstellte, die aber gar nie eintraten. Deshalb versuche ich nach meinen Möglichkeiten, erst ein Problem anzugehen, wenn es eines gibt. Ich kann mich immer gegen die Angst entscheiden. Das heisst jedoch nicht, dass ich keine Trauer, keine Schmerzen, keine Wut, keine Ratlosigkeit, keine Panik oder keine andere oft als negativ bezeichnete Gefühle habe. Jedes Gefühl hat für mich Berechtigung und gehört zu meinem Leben. Gefühle kann ich anschauen, durchleben, anerkennen und wertschätzen und somit mich für Lieben entscheiden. Dabei half und hilft mir seit vielen Jahren ein Kanontext *„Wechselnde Pfade, Schatten und Licht. Alles ist Liebe. Fürchte dich nicht.“* und die Affirmation *„Alles geschieht zur richtigen Zeit, am richtigen Ort und in der richtigen Reihenfolge.“* Gefühle kann ich jedoch auch verdrängen, nichtwahrhaben wollen, unterdrücken und negieren und mich somit für die Angst entscheiden. ([Mein Weltbild](#))

Bist du dankbar über dein Leben und wie es bis jetzt verlaufen ist?

Ich liebe mein Leben. Das Leben ist einfach genial. Ich möchte nichts missen, auch nicht die schwierigen, traurigen und trostlosen Momente in meinem Leben. Schon so viele wundervolle, lehrreiche und bereichernde Erfahrungen durfte ich hier auf unserem Planeten machen. Ich bin äusserst dankbar, auf diesem Planeten leben zu dürfen und einen Körper zu haben mit dem ich wahrnehmen kann, gehen kann, atmen kann, fühlen kann, essen kann, geniessen kann, denken kann, Prozesse miterleben kann und Mensch sein darf.

Wenn du jetzt sterben würdest, was würdest du bedauern (noch) nicht getan zu haben?

Bedauern würde ich nichts, (noch) nicht getan zu haben. Dass ich meine Kinder nicht mehr physisch auf ihrem Weg begleiten könnte und ich meine erwachsenen Kinder und ev. Grosskinder

nicht mehr erleben könnte, würde ich bedauern.

Was ist dir in einer Beziehung (Partner, Kinder, Familie, Freunde, fremde Menschen, ...) am wichtigsten?

Toleranz, Vertrauen, Ehrlichkeit, Authentizität, Akzeptanz und Kommunikation und vor allem Liebe für sich selber, für den anderen Menschen und für das Leben.

Welche "grossen" Fragen hast du an das Leben?

Ich habe keine Fragen ans Leben. Das Leben hat Fragen an mich und zu meinem Lebensprozess gehört, dass ich darauf für mich Antworten finde.

Was macht dich zu dem Menschen der du bist (worin unterscheidest du dich von der Masse, was macht dich speziell?)

Jeder Mensch unterscheidet sich von einem anderen Menschen, ist in meinen Augen speziell und eigen. Wenn ich mit Menschen zusammen bin, die ähnlich schwingen wie ich, gehöre ich zur Masse. Wenn mich jedoch Menschen umgeben, die anders schwingen als ich, bin ich Einzelgängerin. Ich bin jedoch immer ich und ich erlebte und erlebe beide Situationen. Meine Erfahrungen, mein Umfeld, mein Zuhause, alle Begegnungen mit Menschen, Tieren und Pflanzen, meine Taten und mein bisheriges Leben machen mich aus. ([Meine Lebensaufgabe](#))

Wenn etwas nicht so läuft wie du es dir wünschst, suchst du die "Schuld" im Aussen oder trägst du selbst Verantwortung? Gib ein Beispiel.

Ich glaube nicht an Schuld. Ich glaube, dass ich mein Leben selber gestalte. Ich glaube, dass jede schwierige Situation z.B. eine Krankheit oder ein Konflikt dazu beiträgt, mein Leben bewusst wahrzunehmen. Ich glaube, dass das Leben mir stets den Weg bereithält, den ich gehen möchte. Auch Probleme gehören dazu und haben mit mir zu tun. Sie spiegeln

mir etwas. Sie helfen mir, mich zu entwickeln. Es bringt mir Licht und Klarheit, bei mir nach Veränderung zu suchen. Ich glaube nämlich, dass ich nur mich selber verändern kann und keine andere Person. Wenn ich mich jedoch verändere, kann es sein, dass auch andere sich verändern oder nicht. Ich hatte vor einiger Zeit einige schwierige Gespräche zu führen. Ich konnte nicht verstehen, weshalb uns die Personen grosse Steine in den Weg legten. Ich war wütend, taurig und niedergeschlagen. So entschied ich mich, im nächsten Gespräch, ihnen von meinen Gefühlen (Wut, Ablehnung, Unwohlsein, Unverständnis und Rache) zu erzählen. Ich sagte ihnen auch, dass ich ihnen nichts Schlechtes wünschen möchte und gleichzeitig merke, dass dies in mir schlummerte. Ich berichtete auch in welcher Lebenssituation wir uns befanden. Dies gab mir Klarheit und ihnen auch. Gemeinsam konnten wir daraufhin die Steine aus dem Weg räumen.

Wenn du heute Nacht ganz alleine ohne Ausrüstung tief in einem dunklen Wald schlafen müsstest, ohne Strom oder die Möglichkeit mit jemand anderem Kontakt aufzunehmen, hättest du Angst? Wieso?

Ich hätte keine Angst. Jedoch schlafen würde und könnte ich wohl kaum ohne Ausrüstung, da ich schnell friere. So denke ich würde ich mich auf Wanderschaft begeben, in Bewegung bleiben und um mich herum die Natur mit ihren Nachtgeräuschen wahrnehmen. Ab und zu würde ich mich hinsetzen und in mich hineinhören, Wasser an einer Quelle oder von einem Blatt trinken und mich, wenn es das Wetter zu lassen würde, am Sternenhimmel erfreuen. Ich bin oft und gerne in der Natur.

Nominierungen und Fragen an andere

Blogs

Ich nominiere diese Blogs, weil ich sie mag und ich die Personen dahinter persönlich kenne. Der Liebster Award passt nicht in alle von mir nominierten Blogs. Deshalb werden voraussichtlich nicht alle meine Fragen beantworten. Dennoch kann ich sie sehr empfehlen und danke ihnen für die Arbeit und die Zeit, die sie alle in ihre Blogs investieren.

www.waldpiraten.ch

www.charlottesspinnennetz.wordpress.com

anowaday.wordpress.com

www.thierryandreoli.ch

www.smokey-taschenbecher.ch

Meine Fragen an dich als nominierter Blog oder auch an dich als Leserin und Leser

1. Was möchtest du der Nachwelt hinterlassen?
2. Welches Land würdest du gerne bereisen und weshalb?
3. Wofür bist du Feuer und Flamme?
4. Wie würdest du dich mit drei Adjektiven beschreiben?
5. Was sind deine Lieblinge (Essen, Trinken, Farbe, Tier, Freizeitbeschäftigung, Ortschaft, Menschen, Wohnort, Film, Musik, Buch, Zitat, Jahreszeit, ...)?
6. Was bedeutet für dich lernen?
7. Welches Erlebnis in deinem Leben würdest du nochmals erleben wollen?
8. Was machst du an einem grauen Regentag am liebsten?
9. Was beinhaltet für dich ein rundum gelungener Tag?
10. Singst du unter der Dusche?
11. Wenn du einen Zauber machen könntest, was würdest du zaubern?

Spielregeln

1. Dankeschön sagen & verlinken

Man bedankt sich bei der/demjenigen, der/die dich nominiert hat, mal ganz herzlich und verlinkt dazu auf diese/jenen in dem Artikel, wo man die gestellten Fragen beantwortet.

2. Bild mit Award-Plakette dazu

Den Artikel, in dem man die Fragen beantwortet, schmückt man mit der Liebster-Award-Plakette in Bildform. So kennt sich jeder gleich aus.

3. 11 Fragen beantworten

Die gestellten 11 Fragen beantwortet man so gut und ehrlich als möglich und gewünscht und gibt damit 11 mehr oder weniger bekannte Details aus seinem Blog-und-Lebens-Dasein preis.

4. 5-11 andere Blogs nominieren

Man nominiert dann 5 bis 11 andere Blogs, die diese Ehre auch verdient haben, zu den persönlichen liebsten Blogs zählen und reicht damit das Liebster-Blog-Blogstöckchen weiter. Idealerweise sind es eher kleinere Blogs, mit weniger als 500-1.000 Followern (auch hier divergieren die Zahlen), die noch nicht so bekannt sind bzw. die man einfach gerne hat und anderen empfehlen möchte. Damit schafft man für sich und andere ein schönes Netzwerk, wo man sich gegenseitig empfiehlt, indem man aufeinander hinweist.

5. Die Nominierten 11 neue Fragen stellen

Man verfasst 11 eigene Fragen, die man den neu Nominierten stellt – der Fantasie sind dabei nur die Regeln des Anstands voran gestellt  ... lieb, lieber, Liebster Award!

6. Regeln aufschreiben

Außerdem ist es sehr sinnvoll, wenn man die Regeln, nach denen der Liebster-Award abläuft, dazu schreibt – nicht jeder will erst bei Tante Google nachfragen.

7. Nominierungsmail schreiben

Damit die Glücklichen von ihrer Nominierung wissen, schreibt man ihnen das in einer netten Mail und informiert sie, was nun zu tun wäre.

8. Das ist alles

Ergänzen kann man diese halboffiziellen Regeln noch mit einem netten Kommentar im Blog der ursprünglichen Nominierung – das macht auch Freude und ist so was wie ein virtueller Blumenstrauß als Dankeschön.

9. Und zu guter Letzt

Das Ganze ist natürlich freiwillig.