

Andreas Sommer

Sagenhafte Wanderungen am

GANTRISCH

Wege zu magischen Naturerlebnissen

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort Pier Hänni	8
Der Sagenwanderer vom Gantrisch	
Tore in ein verwünschtes Reich öffnen sich ...	11
Prolog Sich auf den Weg begeben	16
Sagen und ihre Bedeutung für die heutige Zeit	
Mensch und Natur – Das Grosse Lebensnetz	20
Das Sagenhafte – die magische Dimension von Natur und Seele	28
Wandern und Wundern	
Praktische Anregungen für magische Naturerlebnisse	37
Über die Schwelle schreiten – der Einstieg in das Reich der Sage	38
Eine Begegnung mit der Hüterin des Landes weckt die Vorstellungskraft	39
Die acht Schlüssel der Hüterin	
Stille – der erste Schlüssel	47
Gemächlichkeit – der zweite Schlüssel	51
Gelassenheit – der dritte Schlüssel	56
Achtsamkeit – der vierte Schlüssel	58
Staunen – der fünfte Schlüssel	60
Die Natur als Spiegel der Seele – der sechste Schlüssel	64
Verbundenheit – der siebte Schlüssel	66
Dankbarkeit – der achte Schlüssel	71
Sagen erzählen in der freien Natur	75
Kraftorte	76
Im Kontakt mit der Seele des Landes	79

Im Dialog mit der Natur

Die Ebene des Wetters	82
Schwellenstimmung in der Dämmerung und der Zauber der Nacht	86
Sagenwandern im Rad der Jahreszeiten	88
Begegnungen mit Tieren	95
Charakter und Signatur der Pflanzen	98
Vom Wesen der Bäume	99
Steingeschichten	101
Die Beziehung zu einem Ort pflegen	105
Sagenwandern als Ritual	107
Sagenwanderungen mit Kindern	109

Das Land am Gantrisch

Das Reich der Feenkönigin Helva – eine sagenhafte Naturgeschichte	117
Schroffe Gipfel und tiefe Schluchten – Die Landschaft	125
Heidenland und Rückzugsgebiet – Geschichtlicher Abriss	127
Von einer Randregion zum Regionalen Naturpark	132
Waldlandschaft	134
Wilde Bewohner des Landes	139
Auf Fels und Stein gebaut	142

Sagenwandern

20 Wanderungen in das magische Land am Gantrisch	147
Anforderungen und Schwierigkeitsgrade	149
Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln	150
Ausrüstung	151
Kartenmaterial	155
Wetter und Jahreszeiten	156
Feuer machen	157
Verhaltenskodex für Sagenwandernde	160
Länger als einen Tag unterwegs sein	162

Sagenwanderungen im Frühling	163
Der weisse Hirsch	166
Ein Fuhrwerk voller Gold	170
Geheimnisvolles Pfaffenloch	175
Vom Jäger und der Schlangenkönigin	180
Das Gebot der Quellenhüterin	185
Sagenwanderungen im Sommer	190
Das Geheimnis vom Schwarzen See	192
Die verschüttete Alp	197
Der Zwergenkönig vom Gantrisch	201
Im Goldloch	206
Der Wildheuer an der Nünenenfluh	211
Sagenwanderungen im Herbst	216
Der Raubritter am Felsentor	219
Wer Zwergen einen Streich spielt	224
Die Feenkönigin und der Hirte	229
Der Löwe, die Liebe und das Leid	234
Schlangenbann im Breccatal	239
Sagenwanderungen im Winter	244
Wie der Gantrischsee in die Welt kam	247
Der Wilde Jäger	252
Ein verkanntes Geschenk	257
Der Höllenreiter von Riggisberg	262
Ein wundersamer Weihnachtsabend	267
Epilog	
Wandere hinein auf Deine eigenen Sagenpfade	272
Quellen, weiterführende Literatur, nützliche Adressen	276
Über den Autor – Anima Helvetia	279