



NATÜRLICH! LAGERN!

Methoden der Naturerlebnispädagogik

Eine Arbeitshilfe im Rahmen der
DPSG-Jahresaktion 2008 „Natürlich Pfadfinden!“

»» Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
1. Ökologisches Handeln in der DPSG:	3
2. Im Wald	4
2.1 Methoden.....	4
2.2 Tierspuren im Wald.....	5
2.3 Meditationsgeschichte.....	7
3. Die Welt der Pflanzen und Kräuter	9
3.1 Kleines Kräuter-ABC	9
3.2 Pflanzen sammeln	13
3.3 Rezepte aus der Kräuterküche	14
4. Weitere Methoden der Naturerlebnispädagogik	17
4.1 Spiele für den Beginn eines Tages	17
4.2 Such- / Ratespiele.....	17
4.3 Spiele zur Wissensvermittlung	18
4.4 Natur mit allen Sinnen erleben	19
Fühlen.....	19
Sehen	19
Hören.....	20
Riechen	21
4.5 Spiele zur Anregung der Phantasie	21
4.6 Gruppen-Aktionsspiele	22
4.7 Spiele für das Ende eines Tages	23

Impressum:

Herausgeber: Deutsche Pfadfinderschenschaft Sankt Georg
Bundesleitung
Martinstr. 2
41472 Neuss

Redaktion: Esther Boekee, Christoph Postler und Andreas Bierod



»» 1. Ökologisches Handeln in der DPSG:

„Nachhaltig Leben, die eigene Lebenswelt nachhaltig gestalten, bedeutet so zu leben, dass die Bedürfnisse der heutigen Generation befriedigt werden, ohne die Möglichkeiten der zukünftigen Generation einzuschränken. Wir kommen unserer ökologischen und ökonomischen Verantwortung nach und setzen uns für einen sorgsamem Umgang mit der Schöpfung ein. Wir leben einfach und umweltbewusst und fordern den Einsatz für eine nachhaltig gesicherte Zukunft. Wir übernehmen Verantwortung für die eigene Gesundheit sowie für die unserer Mitglieder und Mitmenschen.“

Diese Stelle aus der Ordnung des Verbandes markiert, dass die Natur ein Teil unseres Lebens ist. Ohne sie würden wir Menschen nicht existieren. Aus diesem Grund ist es unsere Aufgabe als Pfadfinder, diese Schöpfung zu bewahren. Dabei geht es allerdings nicht darum, ein Endzeitszenario einer ökologischen Katastrophe zu verbreiten, wie es oftmals noch in den 1980er und 1990er Jahren geschehen ist, sondern Menschen zu motivieren, dass Ökologie Spaß machen kann und wird, wenn sie spannend, entdeckend und mit einem Aha-Effekt vermittelt wird.

Aber was bedeutet ökologisches Handeln in der Gruppenarbeit konkret?

Mit dem Wochenende „Natürlich Lagern!“ möchten wir Methoden der Naturerlebnispädagogik kennen lernen und ausprobieren. Diese Arbeitshilfe soll die Ansätze und Methoden zusammenfassen und ein einfaches Weitervermitteln ermöglichen. Denn ökologisches Handeln entsteht nicht einfach so. Bevor Kinder, Jugendliche und Erwachsene ökologisch Handeln findet ein wichtiger Erfahrungs- und Erkenntnisprozess im Vorfeld statt. Dabei werden Werte und Wissen vermittelt sowie ökologische und soziale Handlungskompetenzen gefördert.

Werte vermitteln:

Kindern sollten Werte spielerisch vermittelt werden. Gleichzeitig ist aber auch der Ernstcharakter der Werte zu betonen. Der Gruppen(beg)leiter soll Werte nicht nur als Methode begreifen, sondern sie auch Vorleben und diese in sein eigenes Verhaltensrepertoire aufnehmen. Kinder übernehmen diese Werte von ihrer Vorbildfunktion oder reiben sich an dieser. Sie lernen, hinter die Dinge zu schauen und vorgelebte Werte zu hinterfragen. Die spielerische Vermittlung erhöht die Attraktivität, sich mit der Thematik auseinanderzusetzen. Ein Beispiel könnte das Aufsammeln von Müll bei einer Wanderung durch den Wald sein. Wer findet den meisten Müll? Oder wer findet das schönste Objekt aus Müll? Oder bastelt nach der Wanderung etwas aus dem Müll. Gleichzeitig erfahren Kinder, dass der Müll nicht in den Wald gehört und dass die vorhandenen Rohstoffe wiederverwertet werden können.

Wissen vermitteln:

Der Zugang zur Natur ist bei vielen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen verloren gegangen. Wir Pfadfinder zum Beispiel nutzen die Natur in unserer Arbeit (Lager), jedoch wissen wir um ihre Zusammenhänge nicht. Die Naturerlebnispädagogik hat die Aufgabe, Zugänge zur Natur zu schaffen. In ihren Methoden lernen die Teilnehmer sie wahrzunehmen, sie zu erfahren und zu erleben. Öffnen sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene für die Natur über diesen beschriebenen Weg, so kann Wissen über die Zusammenhänge der Natur vermittelt werden. Dabei sollten besonders Kinder Wissen spielerisch erfahren, mit Aha-Effekten und als Entdecker. Je mehr Spaß Kinder beim Entdecken haben, desto nachhaltiger bleiben ihnen Inhalte in Erinnerung.

Förderung von ökologischen und sozialen Kompetenzen:

Die Achtung vor und das Wissen über die Natur reichen nicht alleine aus. Kinder, Jugendliche und Erwachsene müssen Verantwortung für die Natur und für andere übernehmen. Darum werden in der Naturerlebnispädagogik auch ökologische und soziale Handlungskompetenzen gefördert. Durch die Erfahrung und das Erlebnis der Natur entsteht beim Menschen eine Beziehung zur Natur. Neue Umgangs- und Lebensweisen mit der Natur werden gefunden. Der Mensch lernt die Natur zu schützen und mit ihr respektvoll umzugehen (ökologische Handlungskompetenzen). Der partnerschaftliche Umgang mit der Natur wird am Besten in der Gruppe eingeübt. Wenn ich fähig bin, auf andere in der Gruppe zu achten und ihnen Unterstützung bieten kann, bin ich auch fähig, auf andere Lebewesen zu achten (soziale Handlungskompetenzen).

Beim weiteren Lesen der Arbeitshilfe und erst Recht beim immerwährenden Ausprobieren der Methoden wünschen wir Euch viel Spaß und allzeit
Gut Pfad!

Esther

Christoph

Andreas



»» 2. Im Wald

Bei Spielen im Wald können verschiedene Gefahren lauern. Zum einen sind es manche Kinder gar nicht gewohnt, sich im Wald zu bewegen, zum anderen gibt es vieles unbekanntes zu entdecken. Im Wald gibt es giftige Pflanzen (z. B. Pilze), vielleicht ein totes Tier, Zecken oder noch gefährlich herumliegendes Sturmholz.

Giftige Pilze: Bei Sinnesspielen ist Vorsicht geboten. Keine unbekanntes Pilze sammeln. Bei Unsicherheit diese Spiele weglassen.

Fuchsbandwurm: Bei Spielen mit Riechen am Waldboden ist Vorsicht geboten.

Zecken: Immer eine Zeckenzange mit dabei haben.

Totes Tier: Kein Kind sollte ein totes Tier berühren.

Brandgefahr: Offenes Feuer ist im Wald tabu.

Lärm: Der Lärmpegel der Gruppe sollte sich den Geräuschen des Waldes anpassen.

Müll: Bitte auch wieder mit nach Hause nehmen.

Unfallgefahr: Bei unübersichtlichem Gelände mit Tot- und Bruchholz, Felsen und Steinen ist Vorsicht geboten und eine erhöhte Aufsichtspflicht nötig. Die Spiele sind so zu wählen, dass sie dem Gelände angepasst sind.

→ Ein Verbandskoffer und ein Handy sollten immer mit im Wald dabei sein. Falls ihr längere Aktionen plant, die vor allem des Nachts noch stattfinden ist eine **Information an den Förster** und auch für den Jäger wichtig. Erstens ist nicht alles erlaubt und nur mit Einverständnis des Waldbesitzers möglich und zweitens will doch sicherlich niemand dem Jäger vor die Flinte laufen.

2.1 Methoden

Tonstudio Wald

Ihr könnt mit euren Kindern ganz leicht die Stimmen des Waldes aufnehmen. Hierfür benötigt ihr ein einfaches Tonbandgerät, ein Mikrofon mit langem Kabel, das mit einer Schaumstoffhaube versehen wird und einen Trichter aus Pappe oder einen ausgedienten Regenschirm. Der Trichter wird um das Mikrofon befestigt und dient der Kanalisation und Verstärkung der Geräusche. Jetzt einfach ein schönes Plätzchen auswählen und den Tieren und Pflanzen den Rest überlassen.

Spurensuche

Tiere hinterlassen überall Spuren (Fußabdrücke, Losungen (Kot), Schlafplätze, Bauten, Nester, Futterrest und vieles mehr). Mach euch auf die Suche danach und versucht herauszufinden, welche Tiere bei euch vorkommen. Bei der Auswertung könnt ihr eine Vielzahl von Büchern hinzuziehen, wie z. B. den Ensslin Naturführer „Im Wald“.

Konzert der Waldelfen

Im Wald findet ihr eine Vielzahl von Materialien, aus denen schnell und einfach schöne Instrumente hergestellt werden können. Beachtet hierbei jedoch, dass auch immer nur so viel Material entnommen wird, wie wirklich benötigt wird. Bleibt dabei mit den Kindern in der Nähe der Wege, um die Tiere des Waldes nicht unnötig zu stören.

- *Holunderflöte*
Schneidet einen Holunderast ab. Er sollte etwa Zeigefinger dick (Erwachsenen-Hand) sein. Das Mark könnt ihr mit einem Draht einfach herauslösen. Mehrere, unterschiedlich lange Röhren nebeneinander ergeben eine Art Panflöte.
- *Querflöte aus Haselnuss oder Pappelholz*
Besorgt euch etwa 10 cm lange, fingerdicke Stücke Holz von Haselnuss oder Pappel. An einem Ende einen etwa 3 cm langen Spalt einritzen und ein in der Mitte gefaltetes Efeublatt hinein schieben. Alles, was übersteht, wird abgeschnitten.
- *Löwenzahnboe*
Schneidet einen Löwenzahnstängel unterhalb der Blüte ab. Nun das abgeknipste Ende so zusammendrücken, dass ein „Oboen-Rohrblatt“ entsteht. Mehrere Töne könnt ihr mit zusätzlichen Löchern erzeugen. Vorsicht: Der weiße Milchsaft sollte nicht verschluckt werden.





Dazu passend der richtige **Waldelfen-Schmuck**

Hierfür eignen sich alle möglichen Früchte (Kastanien, Eicheln, Ahornnasen, Hagebutten, ...) aber auch Blätter mit langem Stiel. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Weiterhin könnt ihr die sich auch gegenseitig mit Matsch im Gesicht bemalen lassen.

Blätterdruck mit dem Stempelkissen oder Wasserfarbe

Bei einer vorherigen Gruppenstunde im Wald könnt ihr bereits Blätter sammeln und bis zur nächsten Stunde zwischen Zeitungspapier trocknen und pressen.

Die Blätter auf das Stempelkissen drücken oder vorsichtig mit nicht all zu viel Wasserfarbe einpinseln. Die abgedruckten Blätter könnt ihr mit den Baumnamen versehen – so hat jedes Kind anschließend ein kleines Baumherbarium der Bäume aus dem nahe liegendem Park oder Wald.

2.2 Tierspuren im Wald ...

... gibt es jede Menge zu beobachten und zu entdecken. Um Tiere zu Gesicht zu bekommen, sollten jedoch einige Regeln beachtet werden:

Form:

Tarnt euch mit einem großen Tuch, oder geht in gebückter Haltung. So heben sich eure Umrisse nicht von der Umgebung ab.

Geruch:

Tiere haben einen sehr guten Geruchssinn und wittern euch schon in vielen Metern Entfernung. Sorgt daher dafür, dass ihr stets Gegenwind habt.

Bewegung:

Bewegt euch langsam oder legt/setzt euch möglichst reglos auf die Lauer. Tiere sehen generell schlecht und werden euch so kaum bemerken.

Licht:

Um Schattenwurf zu vermeiden, solltet ihr immer mit dem Gesicht zu Sonne unterwegs sein.

Kleidung:

Kleidet euch der Umgebung entsprechend. Viele Tiere reagieren auf grelle Farben, vor allem auf Rot mit Flucht.

Tiere gibt es jede Menge in Wald und Flur, sie jedoch zu Gesicht zu bekommen, ist oftmals nicht so einfach. Das liegt vor allem daran, dass die meisten Wildtiere eine natürliche Scheu vor dem Menschen haben und entweder flüchten, wenn der „Feind“ naht oder gänzlich nachtaktiv sind, um Begegnungen mit Mensch zu vermeiden. Trotzdem ist es möglich herauszufinden, welche Tiere in unserer unmittelbaren Umgebung „ihre Fährte ziehen“, wie der Jäger sagt.

Jedes Lebewesen hinterlässt seine Spuren im Wald, sichtbare ebenso wie unsichtbare. Für uns unsichtbare Spuren sind Duftmarken, die jedes Tier und jeder Mensch hinterlässt, durch das Streifen an Pflanzen, Urin oder Kot oder durch spezielle Duftdrüsen, zum Beispiel an den Schalen (Hufe) von Rehen. Ein Hund erkennt diese Spuren, die menschliche Nase ist dafür jedoch zu schwach. Wir müssen uns also auf die sichtbaren Markierungen konzentrieren, doch auch davon gibt es genug.

Trittspuren

Das erste woran die Meisten beim Spurenlesen denken, sind zweifelsohne „Fußabdrücke“, die jedes Säugetier und selbst Vögel, überall hinterlassen. Je nach Tierart ist der Fuß unterschiedlich gebaut, was sich in der Fährte widerspiegelt. Es lassen sich bei Säugetieren Pfotenspuren, Klauen- oder Schalenspuren und Hufspuren unterscheiden. Bei der Betrachtung unserer heimischen Wildtiere kommen nur die ersten beiden in Frage, denn Einhufer (z. B. Pferde) gibt es hier nicht in freier Wildbahn.

Pfotenspuren werden z. B. von Fuchs, Igel und Eichhörnchen hinterlassen, Schalenspuren von den Paarhufern, z. B. Reh, Rothirsch und Wildschwein. Vögel hinterlassen charakteristische Spuren, in denen normalerweise vier Zehen zu erkennen sind.





Quellen: www.pixelio.de

Pfotenabdruck (Hund)



www.rehkitzhilfe.de

Schalenabdruck (Reh)



www.waldwissen.net

Vogelspur (Auerhuhn)

Diese Spuren lassen sich mit einfachen Mitteln konservieren und mit nach Hause nehmen. Handelsüblicher Gips und ein bisschen Pappe reichen, um sich mit wenig Aufwand einen Abdruck der Fährte zu erstellen. Einfach einen Kranz aus Pappe um die Spur stecken und mit dem frisch angerührten Gips auffüllen. Wenn der Gips trocken ist, vorsichtig aus der Spur entfernen und säubern - fertig ist der Grundstein eurer persönlichen Spurensammlung.

Fraßspuren

Egal ob Vögel, Kleinsäuger oder große Tiere wie Wildschweine und Hirsche, alle müssen Fressen und hinterlassen dabei charakteristische Spuren. Der Buntspecht z. B. baut sich eine „Spechtschmiede“, in der er Fichtenzapfen einklemmt um die Samen aus ihnen herauszupicken. Auf dem Waldboden findet sich daher ein großer Haufen zerhackter Zapfen, die das geübte Auge gut von den Zapfen, die vom Eichhörnchen gefressen wurden, unterscheiden kann. Die Fraßstellen der Wildschweine, die mit ihren Schnauzen den Boden durchwühlen, sind sehr auffällig und können dafür sorgen, dass eine ganze Wiese umgewühlt wird. Beim Hasen sind es abgeknabberte Triebspitzen, die seine Existenz verraten und am Fraßplatz des Habichts liegen heraus gerupfte Federn. Aber es gibt noch andere Merkmale, an denen man feststellen kann, welche Tierarten im Wald leben.

Losung

Kot bzw. Losung, wie es in der Jägersprache heißt, ist ebenfalls ein einfach zu findendes und für jedes Tier charakteristisches Merkmal. Je nachdem ob es sich um einen Pflanzen-, Fleisch- oder Insektenfresser handelt, sieht die Losung entsprechend anders aus. Bei manchen Tieren kann man die Reste der letzten Mahlzeit noch gut erkennen. Vor allem Insektenreste, Beeren und manchmal auch kleinen Knochen lassen sich gut erkennen. Bestimmte Tiere (z. B. der Fuchs) platzieren ihre Losung so, dass sie als Reviermarkierung dient. Sie ist deshalb auf kleinen Erhöhungen, wie z. B. Baumstümpfen zu finden. Bei Rehen und Hirschen hingegen kommt dem Kot keine weitere Funktion zu und liegt „einfach so“ im Wald herum.

Weitere Spuren

Ruhestellen, an denen die Tiere sich zum Beispiel zum Wiederkäuen niedertun, sind ebenfalls wichtige Spuren, genau so, wie die Baue, die manche Arten anlegen. Rothirsche und Wildschweine nutzen regelmäßig Suhlen (Schlamm-bäder), um sich abzukühlen und von lästigen Insekten zu befreien, solche Stellen sind ebenfalls interessant für den Spurenleser, denn gerade im schlammigen Randbereich lassen sich die Schalenabdrücke sehr gut erkennen.

Eine letzte wichtige Art von Spuren sind Reviermarkierungen. Diese erfolgen zwar häufig unsichtbar durch Urin oder andere Duftmarken, aber es gibt auch sichtbare Zeichen. Der Rehbock zum Beispiel legt so genannte „Fegestellen“ an, die durch das Reiben des Gehörns an dünnen Bäumchen entstehen. Da die Rinde dadurch vom Stamm entfernt wird, sind diese Stellen gut sichtbar und geben Auskunft über die Reviergrenzen des Rehbockes.

Natürlich gibt es noch viel mehr Arten von Spuren, die hier nicht behandelt werden, da es den Rahmen sprengen würde. Wer sich wirklich dafür interessiert und mehr über Tierspuren lernen möchte, dem ist folgendes Buch zu empfehlen: „Tierspuren. Fährten, Fraßspuren, Losungen, Gerüche und andere.“ Autoren: Bang / Dahlström, erschienen im BLV Verlag, München.



»» 2.3 Meditationsgeschichte

Vor- und Nachbereitung:

Bevor ihr die Geschichte vorlest, sollten die Kinder sich im Wald an einen Stamm eines Baumes setzen und tief durchatmen, um die Umwelteinflüsse der Umgebung in sich einzusaugen. Dann sollten sie die Augen schließen und sich auf die Geschichte konzentrieren.

Im Anschluss könnt ihr mit den Kindern über die Empfindungen sprechen. Weiterhin bietet sich auch an, dem ausgewählten Baum beim Wachsen zuzuhören. Das geht am besten im Frühjahr, da in dieser Zeit die Bäume besonders viel wachsen. Presst ein Ohr ganz fest an den Stamm eines dicken Laubbaumes. Na, könnt ihr es gluckern und pumpen hören?

Benjamin und die sprechende Eiche

Es war einmal ein kleiner Junge, der hatte keine Freunde und Geschwister. Und weil er keine Spielkameraden hatte, ging er gerne in den Wald, um sich dort die Zeit zu vertreiben. Dort suchte er nach Beeren, lauschte er den Vögeln oder sah den Ameisen bei ihrer Arbeit zu.

Eines Tages erweckte eine alte Eiche seine Aufmerksamkeit. Auf den ersten Blick war der Baum in keiner Weise besonders auffällig. Er war weder höher, noch dicker als die anderen Bäume. Der Stamm war etwas schief gewachsen und die Krone sah aus, als hätte sie schon manchen Sturm überstanden. Der Baum schien schon sehr alt zu sein. Im oberen Stammbereich hatte er mehrere Höhlen. In der Krone befanden sich etliche abgestorbene Äste und in den höchsten Wipfeln waren die Überreste eines ehemaligen Vogelnestes zu erkennen.

Benjamin sah den Baum lange an. Dann ging er zu ihm hin, legte seine ausgebreiteten Arme um den Stamm und hatte plötzlich das Gefühl, der Baum würde ihn zum Hinsetzen einladen. Also setzte er sich mit dem Rücken zu Stamm zwischen die Wurzeln. Er saß sehr lange da, beobachtete die anderen Bäume um ihn herum, sah zu, wie sich die Blätter im Wind bewegten und die Vögel im dichten Blätterdach nach Nahrung suchten. Als er die Augen schloss, spürte er den Wind auf seiner Haut. Die Luft, die er einatmete war frisch. Sie duftete nach frischen Tannennadeln und würzigem Waldboden. Er war umgeben von den verschiedensten Geräuschen und Tierstimmen.

Inmitten dieser Tierstimmen hörte Benjamin plötzlich eine sanfte Stimme, die ihn fragte: „Soll ich dir meine Geschichte erzählen?“ Der Junge erschrak, öffnete seine Augen und schaute sich um. Weit und breit war niemand zu sehen! Der Wind rauschte sanft durch das Blätterdach und die Vögel zwitscherten in den Zweigen, als wäre nichts geschehen. Als Benjamin erneut die Augen schloss, ertönte die Stimme erneut: „Du brauchst keine Angst zu haben. Ich bin der Baum, an dessen Wurzel du sitzt und ich kann zu dir sprechen, weil du gelernt hast, auf die Stimmen in der Natur zu hören.“ Er lauschte aufmerksam den Worten des Baumes, der nun anfang, seine Geschichte zu erzählen:

„Vor mehr als zweihundert Jahren bin ich als reife Eichel vom Baum meiner Mutter gefallen und direkt unter den Stamm eines umgestürzten Nachbarbaumes gerollt, der zuvor direkt hier gestanden hat. Der Winter war hart und die Wildschweine, Rehe und Waldmäuse sind jeden Tag hergekommen, um die vielen Eicheln zu verzehren, die am Waldboden lagen. Ich hatte Glück, dass ich unter einem am Boden liegenden Baumstamm gekullert bin, sodass mich die Tiere nicht entdecken konnten.

Im Frühjahr habe ich eine Wurzel ausgebildet und mich damit im lockeren Waldboden verankert. Mit dem Spross bin ich dann dem Licht entgegengewachsen. Glücklicherweise hatte ich genug Licht, um wachsen zu können, denn der zuvor umgestürzte Baum hat eine riesige Lücke im Kronendach hinterlassen. Allerdings sind damals in direkter Nachbarschaft unzählige andere Bäume gekeimt und haben mit mir um das Licht konkurriert. Jahr für Jahr sind die Rehe hierher gekommen, um unsere Knospen und Triebe abzufressen. Viele Bäume sind damals eingegangen und auch ich habe viele Jahre gebraucht, bis ich endlich so groß war, dass die Rehe meine Triebe nicht mehr erreichen konnten.

Dank dem humusreichen Boden konnte ich in meiner Jugend sehr schnell heranwachsen. Als schlanker, junger Baum habe ich schließlich den Kronenbereich erreicht und mir meinen Platz an der Sonne dauerhaft gesichert. Im Laufe der Jahrzehnte konnte ich eine stattliche Krone ausbilden. Jahr für Jahr habe ich seither im Frühjahr geblüht, wurde vom Wind und zahlreichen Tieren bestäubt und konnte daher bis zum Herbst eine enorme Anzahl an Früchten bilden. Meine Früchte helfen vielen Tieren über den Winter. Mit etwas Glück werden sie jedoch einige Eicheln übersehen oder in den Verstecken der Eichhörnchen und Eichelhäher vergessen, sodass sie keimen und heranwachsen können.

In mehr oder weniger regelmäßigen Abständen kommen auch die Waldarbeiter, um Bäume zu fällen. Da wir Eichen ein besonders hartes Holz haben, sind unsere Stämme als Bau- und Möbelholz



»» oder zur Herstellung von Eichenfässern sehr begehrt. Unsere Rinde wurde früher zum Gerben von Leder verwendet. Mich haben die Waldarbeiter bislang immer verschont. Anfangs lag dies sicherlich daran, dass mein Stamm so krumm gewachsen ist. Neuerdings glaube ich aber, dass mich der Förster erhalten möchte, weil ich wegen meines Alters für viele Tier- und Pflanzenarten so wertvoll geworden bin.“

Benjamin hatte so aufmerksam zugehört, dass er gar nicht bemerkte, wie die Zeit verging. Erst als die Eiche sagte, dass die für heute genug erzählt habe, öffnete er die Augen und bemerkte, dass es inzwischen schon fast dunkel geworden war. Hastig verabschiedete er sich von der Eiche, versprach aber schon bald wiederzukommen.

Von da an kam Benjamin fast jeden Tag. Die Eiche schien schon auf ihn zu warten. Sobald er sich an ihren Stamm gesetzt hatte, begann sie zu erzählen. Einmal erzählte sie von dem Nest, das ein Rotmilan hoch oben in ihrer Krone gebaut und jahrelang bewohnt hat, ehe es dann verlassen und von einer Waldohreule in Besitz genommen und schließlich durch einen Sturm zerstört worden ist. Ein anderes Mal sprach die Eiche von dem selten gewordenen Schwarzspecht, der sich in ihrem Stamm eine Wohnung zimmerte, die noch heute gelegentlich von der Holtaube bewohnt wird und den Großen Abendseglern (einer Fledermausart) als Überwinterungsquartier dient. Die Eiche sprach auch über den riesigen Ast, der beim letzten Sturm abgerissen wurde und über die Wunde am Stamm, die seither dem Hirschkäfer und dem seltenen Alpenbock zu Eiablage dient. Weitere Geschichten handelten von den Eichhörnchen, den Hornissen, den Wildschweinen und zahlreichen anderen Tieren.

Benjamin und die Eiche wurden bald dicke Freunde. Es waren aber nicht nur die Geschichten, die Benjamin mit der Eiche verbanden. Von der alten Eiche schien auch eine besondere Kraft in den Körper des Jungen zu gelangen. Jedes Mal, wenn er sich an den Stamm des Baumes lehnte, spürte er, wie diese Kraft seinen ganzen Körper durchströmte. Als Benjamin die Eiche danach fragte, erwiderte sie:

„Wie alle Lebewesen schöpfen auch die Menschen ihre Kraft aus der Natur. Offensichtlich haben dies aber die meisten von euch vergessen.“ Sagte die Eiche und fügte dann noch hinzu. „Benjamin, vielleicht bist du der Einzige, der noch weiß, wie man sich diese Kraft zunutze macht. Vielleicht kannst du diese Gabe an die anderen Menschenkinder weitergeben? Wir Bäume würden gerne eure Freunde sein und euch unterstützen.“

Diese Sätze hat Benjamin niemals vergessen, denn ihm war klar, welche Lebensaufgabe ihm damit gegeben wurde.



»» 3. Die Welt der Pflanzen und Kräuter

3.1 Kleines Kräuter-ABC

<p>Ackerschachtelhalm (<i>Equisetum arvense</i>) <u>Vorkommen</u> An Weg- und Ackerrändern, auf sandigem Brachland und alten Müllhalden. <u>Ernte</u> Frühjahr: Ährenkolben und junge saftige Stängel (essbar) Ende Mai bis August könnt ihr die grünen Sommertriebe sammeln (Tee) <u>Verwendung</u> Zur Inhalation bei Schnupfen, zum Spülen bei Zahnfleischentzündungen oder aber als Gurgelwasser bei Halsschmerzen und Heiserkeit. Auch sehr wirksam bei Hautausschlag, Mitessern und Akne. <u>Zubereitung</u> Tee: 1 Teelöffel Ackerschachtelhalm pro Tasse (2 bis 3 mal am Tag) Krebsbehandlung o. Gurgelwasser: 1 Essl. Schachtelhalm und ¼ l Wasser aufkochen, abkühlen lassen (Waschung bis zu 6 mal tägl., Gurgeln 8 mal tägl.) Inhalation: nach dem Abkochen 1l heißes Wasser hinzugeben</p>	 <p>© T. Muer</p>
<p>Brennnessel (<i>Urtica dioica</i>) <u>Vorkommen</u> Im ganzen Land entlang von Wegen, Gräben, in Schutthalden etc. <u>Ernte</u> Von Juni bis September kann die junge Pflanze geerntet werden. <u>Verwendung</u> Zur Herstellung exzellenter Suppen, als Zugabe zusammen mit Sauerampfer zu Fisch, aber auch für medizinische Anwendungen von Bedeutung. Im medizinischen Bereich findet sie besonders Verwendung bei Blutungen, Nieren- oder Blasenschmerzen sowie bei Rheuma und Magenkrämpfen. <u>Zubereitung</u> z. B. Kopfwäsche: 4-5 gehäufte Essl. Brennnesselblätter (frisch o. getrocknet) und 5 l Wasser bis zum Sieden erhitzen und 5 Min. ziehen lassen.</p>	 <p>© T. Muer</p>
<p>Dill (<i>Anethum graveolens</i>) <u>Vorkommen</u> Ist überall daheim. Diese Pflanze wächst wild, wird aber auch im Garten und auf dem Feld angebaut. Blütezeit: Juli/August <u>Ernte</u> Die Blätter können im Sommer, die Samen im September geerntet werden. <u>Verwendung</u> Ist eine der ältesten Würzpflanzen in Europa. Die fein gehackten Blätter würzen gekochtes Gemüse oder Salate. Auch sehr lecker in Kräuterbutter oder leicht gesalzenem Quark. Nützliches Heilmittel gegen Schluckauf!</p>	



Eisenkraut (*Verbena officinalis*)
Vorkommen
Vor allem am Waldrand oder entlang steiniger, trockener Wege.
Ernte
Von Juni–Oktober, ganze Pflanze wird dann im Schatten getrocknet.
Verwendung
Der Sud trägt zur schnelleren Heilung von Verstauchungen bei. Ein Tee ist wohlschmeckend und sehr belebend.
Zubereitung
Sud: Pflanzen in Essig oder Wein kochen, Pflanzen absieben und der Sud ist fertig.

Feldthymian (*Thymus serpyllum*)
Vorkommen
Auf sonnenseitigen Felsvorsprüngen, aber auch auf trockenem Boden oder Wiesen.
Ernte
Juni–September (Zeit der Blüte)
Verwendung
Kann den echten Thymian zum Würzen ersetzen – feiner im Geschmack.
In ein Säckchen gefüllt gibt es ein herrliches Duftkissen für den Kleiderschrank und zusammen mit Huflattich ergibt er einen guten Hustenlöser-Tee.



Gänseblümchen (*Bellis perennis*)
Vorkommen
Häufig auf Wiesen, Weiden, Wegrändern und Feldwegen.
Ernte
März–September: Blätter und unbehaarte Blütenknospen.
Verwendung
Bei Halsschmerzen, Heiserkeit und Husten. In Essig eingelegte Blütenknospen können wie Kapern verwendet werden.
Zubereitung
Tee: Aufguss aus 1 Tl. Blätter/Tasse



Holunder (*Sambucus nigra*)
Vorkommen
Natürlich in Hecken, am Wald- und Flussrand. Wird aber auch angebaut.
Ernte
April: Junge Rinde
Mai: Blüten
Juli–September: Früchte
Verwendung
Bei Grippe, Rheuma, Schnupfen, Nierenschmerzen und Blasenentzündungen – sehr Vitamin C-haltig.
Zubereitung
Holunderblütenlimonade: Blüten in Wassereinglegen und mit Zucker süßen. Einige Zeit an einem kalten Ort stehen lassen und die Blüten aus dem Wasser filtern und in Flaschen abfüllen.





Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)
Vorkommen
Auf trockenen Böden und Brachflächen, Wald-
rändern, in aufgelichteten Misch- und Laubwä-
ldern.
Ernte
Mai–September: Blüten und Blätter
Verwendung
Harntreibendes Mittel und bei rauer Gesichts-
haut (Johanniskrautöl)
Zubereitung
Johanniskrautöl: 250 g blühende Äste in 1 l Öl
(Sonnenblumen oder Olivenöl) einlegen. Behäl-
ter schließen und 4-5 Tage in die Sonne stellen
oder im Wasserbad erhitzen.
Anschließend das Öl filtern und erneut blühende
Stengelteile hinzugeben – dies solange wieder-
holen bis eine rote Flüssigkeit entsteht.

Kamille (Echte) (*Matricaria chamomilla*)
Vorkommen
Wächst auf Feldern oder Weinbergen, wird je-
doch häufiger als Heilpflanze in Gärten ange-
baut.
Ernte
Mai–September: Blüten
Verwendung
Bei gehemmter Verdauung, Entzündungen,
Krämpfen, Magen- und Darmbeschwerden. Als
Kompressen lindert sie müde Augen und Ver-
stauchungen.
Zubereitung
Aufguss: 2 Tl. getrocknete Blüten/Tasse
Kompressen: 2-3 Suppenlöffel getrocknete Blü-
ten auf 1 l kochendes Wasser. Blüten werden
anschließend mit auf die zu behandelnde Kör-
perstelle gelegt.



Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)
Vorkommen
In Wiesen und an Wegrändern.
Ernte
Frühjahr o. Herbst: Wurzel
März: Blätter (vor der Blüte)
Verwendung
Als Salat mit Nüssen und Speck, aber auch
gegen Entzündungen der Luftwege und Ver-
dauungsorgane.



Malve (*Malva sylvestris*)
Vorkommen
Auf trockenen Standorten wie Schutthalden, am
Wegrändern, Halbtrockenrasen und Trocken-
wäldern.
Ernte
Juni–August: Blätter und Blüten (sobald die
Blüte eingesetzt hat).
Verwendung
Lecker als Salat (junge Triebe). Die Blüten hel-
fen bei Erkrankungen der Atemwege wie z. B.
Asthma, Husten und Schnupfen.





Natterkopf (Blauer) (*Echium vulgare*)

Vorkommen

Häufig auf Ödland, an sonnigen und trockenen Hängen, Wegrainen und alten Schuttplätzen.

Ernte

Junge Blätter und Stängelspitzen vor der Blüte ernten.

Verwendung

Junge Blätter und Stängelspitzen können wie Spinat zubereitet werden.



Oreganum (*Origanum vulgare*)

Vorkommen

Vor allem auf sonnigen Hängen aber auch häufig auf nährstoffreichen, kalkhaltigen Böden.

Ernte

Juni–September: Blüten und Blätter

Verwendung

In kleinen Mengen zum Tomatensalat, aber besonderes lecker als Pizzagewürz.



Pfefferminze (*Mentha piperita*)

Vorkommen

Manchmal wild entlang von Bächen (Wassermintze), jedoch hauptsächlich in Gärten.

Ernte

Juni/Juli: Blätter

Verwendung

Vor allem bei schlechter Verdauung – lindert Darmkrämpfe und sorgt für einen ruhigen Schlaf.



Quecke (Gemeine) (*Agropyron repens*)

Vorkommen

Normalerweise auf fruchtbarem Boden in Feldern, Gärten und entlang Hecken.

Ernte

Frühling/Herbst: Wurzelteile

Verwendung

Entschlackungsmittel

Zubereitung

1 Tl. Wurzel mit 1 Tasse Wasser vermischen, anschließend 10 Min. kochen. Den ganzen Tag über in kleinen Schlückchen trinken.



<p>»» Ringelblume (<i>Calendula officinalis</i>) <u>Vorkommen</u> Wird als Heilpflanze angebaut, aber ist auch in vielen Gärten zu finden. <u>Ernte</u> Juni–September: Blüten und das blühende Kraut. <u>Verwendung</u> Die Blüten können frisch oder getrocknet benutzt werden (getrocknet müssen die Blütenblätter vom Blütenboden getrennt werden). Wirkt entzündungshemmend und heilungsfördernd.</p>	
<p>Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>) <u>Vorkommen</u> Auf Weiden, an Wegen und im Brachland. <u>Ernte</u> Vor der Fruchtbildung (Mai–August): Blätter <u>Verwendung</u> Hilft bei Bronchitis, Asthma und Verdauungsstörungen. Zerquetscht verschafft er Linderung bei Flechten und Insektensticken.</p>	
<p>Wiesenschaumkraut (<i>Cardamine Pratensis</i>) <u>Vorkommen</u> Auf feuchten Wiesen und feuchten Stellen in Wäldern. <u>Ernte</u> Junge Blätter der Pflanze. <u>Verwendung</u> Junge Blätter können als Salat zubereitet werden.</p>	

3.2 Pflanzen sammeln

Was ist zu beachten?

- Keine bestellten Felder oder Schonungen betreten.
- Kräuter nicht von gedüngten Flächen oder etwa Wegrändern pflücken.
- Braucht man viele Pflanzen, so sammelt sie dort, wo auch viele wachsen, da sonst die Gefahr der Ausrottung einzelner Arten besteht.
- Braucht ihr nur die Blätter, dann pflückt auch nur diese, damit die Pflanze weiterwachsen kann.
- Geschützte Pflanzen werden NICHT gepflückt, egal wie schmackhaft und schön sie sind!!!
- Jedes Kräuterli hat sein eigenes Aroma -> deswegen getrennt voneinander aufbewahren.
- Bei Sonnenschein macht das Sammeln am meisten Spaß und verhindert, dass die Pflanzen noch getrocknet werden müssen, oder sogar in der Tüte schimmeln.
- Sorgsames Pflücken und vorsichtiger Transport bewahren das Aroma.
- Vor dem Trocknen höchstens die Wurzeln abwaschen!
- Gepflückte Blüten sind sehr empfindlich: Zu lange in den Händen oder quetschen mindert ihre Heilwirkung.

Kräuter trocknen

Um das gepflückte Material haltbar zu machen, muss es getrocknet werden. Hierfür eignet sich am Besten ein luftiger Ort, ohne direkte Sonneneinstrahlung, an dem es nicht über 35°C warm wird. Aber da nicht jeder einen solchen Raum zur Verfügung hat, können die Pflanzen auch im Backofen (nicht zu heiß) oder auf der Heizung getrocknet werden. Für das Trocknen der Wurzeln und dem Wurzelwerk hat sich die Kopfüberaufhängmethode bewährt.

Aufbewahrung

Das getrocknete Material kann zerbröseln und nun in Gläser, Döschen oder Stoffsäckchen gefüllt werden. Wichtig: Kräuter immer vor Feuchtigkeit schützen!



»» 3.3 Rezepte aus der Kräuterküche

Ackerschachtelhalmkolben in Milch

250 g Ackerschachtelhalmkolben schälen, waschen und zerschneiden; mit 0,25 l Milch übergießen und 15 g Zucker dazugeben. Anschließend umrühren und 50 Minuten ziehen lassen.

Ackerschachtelhalmsuppe

300 g Kartoffeln schälen, kleinschneiden und kochen;
300 g kleingeschnittene Ackerschachtelhalmkolben hinzufügen und erneut aufkochen. Je nach Geschmack salzen und mit saurer Sahne abschmecken.

Eierkuchen mit Ackerschachtelhalm

3 Eier mit 0,25 l Milch verquirlen
300 g gehackte Ackerschachtelhalmkolben hinzufügen, verrühren und in eine gefettete Pfanne geben, zudecken und backen lassen (auch im Backofen).

Brennnesselsalat

200 g Blätter von jungen Brennnesseln 5 Min. in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen und zerkleinern.
25 g zerkleinerte Wallnusskerne mit 50 g Brennnesselsud und etwas Essig und Salz verrühren und mit den Brennnesselblättern in einer Schüssel vermengen.
Mit feingehackter Petersilie und Lauchzwiebel bestreuen.

Salat aus Gänseblümchen

Je 50 g gewaschene Gänseblümchenblätter und junge Löwenzahnblätter mit 5 g Öl, Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Würfelchen Speck anbraten und kurz vor dem Servieren über dem Salat verteilen.

Quark mit Gänseblümchen

100 g Quark mit etwas Milch verrühren, 50 g gewaschene kleingehackte Gänseblümchenblätter und 10 g kleingehackte Löwenzahnblätter untermengen. Zum Würzen kann Kümmel, Salz, Feldthymian und Bärlauch verwendet werden. Den Quark noch durchziehen lassen und z. B. mit Folienkartoffel servieren.

Holunderpüree

1 kg gewaschene Holunderbeeren zerstampfen, 500 g Zucker hinzugeben, alles zum Kochen bringen und in abgekochte Gläser füllen.

Löwenzahnsalat

100 g geputzte Löwenzahnblätter 30 Min. in kaltes Salzwasser einweichen (gegen die Bitterkeit) und anschließend zerschneiden.
Kleingeschnittene Petersilie und eine klein gehackte Zwiebel damit vermischen. Mit Öl, Salz und Essig anrichten und mit Dillspitzen bestreuen.

Kaffee-Ersatz aus Löwenzahnwurzeln

Löwenzahnwurzeln gut waschen und an der Luft (im Schatten) trocknen. Im Ofen braun rösten, zerkleinern und wie Kaffee zubereiten.

Pizza mit Natternkopflättern

Pizzateig wie gewöhnlich zubereiten. Auf den Teig Natternkopflätter auslegen, darauf dann den gewünschten Belag.

Natternkopfsalat

100g Natternkopflätter, 50 g Löwenzahnblätter und 50 g Gänseblümchenblätter und -blüten waschen, zerschneiden und vermischen. Aus 40 g saurer Sahne, etwas Zitronensaft, Öl, Zucker, Pfeffer, Salz, Curry und Senf eine Marinade zubereiten und diese unter den Salat heben.

Gurkensalat mit Ringelblume

Salatgurke schälen und in dünne Scheiben schneiden, 60 g Zwiebeln (gehackt) und 60 g Ringelblumenblütenkörbchen (zerschnitten) damit vermengen. Mit Eierscheiben garnieren, saure Sahne darüber geben, salzen und mit Dillspitzen bestreuen.



»» Salat aus Spitzwegerich mit Zwiebeln

120 g junge Spitzwegerichblätter mit 50 g Brennnesselblätter 1 Min. in kochendes Wasser tauchen, abtropfen lassen und zerschneiden.

2 Zwiebeln (gehackt), 50 g Meerrettich (gerieben), Salz und Essig nach Belieben dazugeben. Mit gehacktem Ei und saurer Sahne servieren.

Püree aus Wiesenschaumkraut

Wiesenschaumkrautblätter waschen und durch den Fleischwolf drehen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und als Beilage zu Fleischgerichten servieren.

Brennnessel-Spinat

Junge, bis 20 cm hohe Triebe werden im März oder April mit Messer oder Schere (Handschuhe benutzen) geerntet. Die Triebe etwas zerkleinern und wie Spinat zubereiten. Die Brennhaare vermeiden dabei.

Brennnessel-Schichtkäse (Menge für 4 Personen)

Zutaten: 700 g Schichtkäse, 100 g Joghurt, frisch gemahlener Pfeffer, 1 frische Knoblauchzehe, 150 g junge Brennnessel-Blätter, 50 g Möhren

Den Schichtkäse durch ein Sieb streichen. Mit Joghurt glattrühren. Brennnessel-Blätter fein hacken und unter den Käse mischen. Salzen und Pfeffern. Mit der zerdrückten Knoblauchzehe abschmecken. Möhren ganz fein würfeln und untermischen. Käsemasse als Rolle formen und für 3 bis 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Giersch- (Geißfuß-) Gemüse

Man sammelt von April bis Mai junge, noch etwas hellgrüne Blätter, entfernt die etwas zähen Stiele und blanchiert die Blätter ca. 1 Minute lang. Nach dem Absieben werden sie ganz fein gehackt oder im Mixer püriert. Zwei Scheiben Weißbrot werden mit heißer Milch übergossen und fein zerdrückt in das Giersch-Gemüse gegeben. Man kann dieses mit Rühreiern servieren, es aber auch in dünne Maultaschen oder Pfannkuchen füllen. Dann gibt man zuvor etwas weniger Weißbrot dazu.

Sauerampfer-Suppe

Von Ende März bis Mai junge Blätter möglichst ohne Stiele ernten. Nach dem Waschen grob hacken, kurz mit Butter andünsten, etwas Mehl darüberstäuben, Gemüsebrühe, Fleisch- oder Hühnerbrühe dazugeben und 15 Minuten lang ziehen lassen. Mit Salz, einer Prise Zucker und nach Geschmack etwas Muskat abschmecken. Vor dem Servieren einige Löffel saure Sahne oder ein verquirltes Eigelb an die Suppe geben.

Gemüse aus Vogelmiere

Vogelmiere kann das ganze Jahr über gesammelt werden. Da sie sehr mild schmeckt, mischt man gerne bis zur gleichen Menge andere, kräftiger schmeckende Wildkräuter wie Giersch, Löwenzahn, Scharbockskraut (nur vor der Blüte!), Spitzwegerich und Sauerampfer bei. Die Vogelmiere lässt sich wegen ihrer dünnen Triebe nicht gut schneiden und wird deshalb im Mixer zerkleinert. Die anderen Pflanzen werden fein zerschnitten. Alles zusammen wird in Butter kurz angedünstet und etwa 10 min auf kleiner Flamme kochen gehalten. Inzwischen kocht man eine Scheibe Weißbrot mit Milch auf und drückt sie durch ein grobes Sieb in das Gemüse. Mit Salz und Muskat würzen – auch etwas Knoblauch passt gut dazu.

Kartoffelklöße mit Wiesenschaumkraut

Klöße bekommen mit Wiesenschaumkraut einen pikanten, ungewöhnlichen Geschmack. Man zerstampft sechs gekochte Kartoffeln. Rohe Kartoffeln müssen zu lange kochen. Dabei ginge der Geschmack des Wiesenschaumkrautes verloren. Unter die Kartoffelmasse wird nun ein dickes Sträußchen Wiesenschaumkraut (die Pflanze darf schon blühen), fein zerkleinert, gemischt. Mit einem Ei und etwas Mehl einen festen Kloßteig rühren. Klöße formen und in Salzwasser gar kochen.

Löwenzahn-Salat mit Wildkräuter-Vinaigrette (für 4 Personen)

Zutaten: 300 g junge Löwenzahn-Blätter, 50 g junge Wildkräuter (Brennnessel, Sauerampfer, Vogelmiere, Giersch, Gänseblümchen, junge Birkenblätter usw.), 40 g Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 3 Esslöffel Rotwein oder Himbeeressig, 3 Esslöffel Olivenöl „extra vergine“ oder (besonders delikates), Senf, Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Löwenzahn-Blätter waschen und in mundgerechte Stücke rupfen. Wildkräuter waschen und fein hacken. Schalotte schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe pressen, Öl in eine Schüssel geben und tropfenweise Wein bzw. Essig unter Rühren mit einem Schneebesen zufügen, so dass eine sämige Soße entsteht. Wildkräuter, Schalotten und Knoblauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Varianten: Statt Knoblauch können auch geräucherte Forellenfilets zugegeben werden. Im Sommer kann mit Tomatenwürfeln bestreut werden.



»» **Sauerampfer-Spinat-Gemüse mit Rotwein-Eiern** (aufwendigeres Menü für 4 Personen aus der klassischen Küche)

Zutaten: 500 g Spinat, 500 g Sauerampfer, 40 g Schalotten, 40 g Butter, 400 ml Sahne, 1 bis 2 Teelöffel frisch gemahlener Weizen, Pfeffer aus der Mühle, Meersalz, frisch geriebene Muskatnuss, 1 Knoblauchzehe. Für die Eier: 500 ml Rotwein, 100 g Rote Bete, 125 ml Rotweinessig, 8 frische Eier (eiskalt)

Spinat und Sauerampfer gründlich waschen. Spinat mit kochendem Salzwasser blanchieren, abschütten und in kaltes Wasser tauchen, abtropfen lassen und dann ausdrücken. Die Schalotten fein würfeln, in 20 g Butter glasig dünsten, Sahne zugeben und leicht cremig kochen. 20 g Butter mit dem Weizenmehl verkneten, flöckchenweise in die Sahne geben und aufkochen, bis die Mehlbutter die Sahne bindet. Spinat und Sauerampfer in die Sahne geben und einmal kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch abschmecken.

Für die pochierten Eier: Rote Bete gründlich waschen und würfeln. 1/8 Liter Wasser mit Essig und Roter Bete 5 Minuten kochen lassen. Rotwein zugeben, nur bis zum Siedepunkt erhitzen! Ei für Ei in eine Tasse oder Kelle schlagen und in den Sud gleiten lassen. Etwa 5 Minuten ziehen lassen. Nicht mehr als zwei Eier gleichzeitig garen. Spinat auf 4 Teller verteilen und die Rotwein-Eier darauf anrichten.

Tipp: Als Beilage passt Senfpüree: Frisch gekochtes Kartoffelpüree mit Pommery-Senf abschmecken.

Guten Appetit!!!



»» 4. Weitere Methoden der Naturerlebnispädagogik

4.1 Spiele für den Beginn eines Tages

Ankommen:

- eine Minute ganz still dasitzen und den Lauten des Waldes lauschen
- die Augen sind dabei geschlossen
- es wird nicht gesprochen

Material: ---

Begrüßungsritual:

- jeder sucht sich einen Baum
- er wird stellvertretend für alle anderen begrüßt, denn wenn man irgendwo zu Besuch ist, sagt man ja auch „Hallo“
- man kann den Baum betasten, ihn genau betrachten, mit ihm reden, in die Krone hinaufschauen, usw.

Material: vorhandene Bäume

Kennenlern-Spiel:

- Voraussetzung: Runde, in der sich jeder vorgestellt hat
- Tuch zwischen 2 Gruppen halten
- nacheinander immer pro Seite eine Person direkt ans Tuch
- Tuch runter
- sobald man die andere Person sieht, schnell deren Namen nennen

Material: undurchsichtiges Tuch

4.2 Such- / Ratespiele

Suchspiel:

- Kärtchen mit Gegenständen zum Suchen verteilen
- Beispiele: was Weiches, Flauschiges, Dorniges, Glitschiges, usw.
- daraus etwas bauen
- die anderen müssen dann raten, was es darstellt und was ursprünglich gesucht werden musste

Material: Kärtchen mit Suchgegenständen
vorhandenes Naturmaterial

Gegensätze:

- jede 2er-Gruppe bekommt eine Karte, auf der ein Gegensatz steht
- Beispiel: jung-alt, weich-spitz, offen-geschlossen, leise-laut, hell-dunkel
- diesen Gegensatz stellt sie mit Hilfe zu suchender Naturmaterialien dar
- die anderen versuchen zu erraten, was gemeint war
- WICHTIG: bei Kindern einfache Gegensätze aussuchen

Material: Kärtchen mit Gegensätzen
vorhandenes Naturmaterial

Baumsteckbrief:

- jede Gruppe bekommt ein Kärtchen mit Unterscheidungskriterien, anhand derer man Bäume unterscheiden kann
- die Gruppen suchen sich einen Baum aus und tragen die Merkmale „ihres“ Baumes ein



- »» → Beispiele: Rinde (rau, furchig, felsig), Blätter / Früchte (länglich, runden Einkerbungen, Kopf mit Hut), Gestalt (riesig, knorrig), besonderes Merkmal (3 Mannes-Arm-Umfänge), der Baum erinnert an (einen Waldschrat), er erhält den Namen (Konrad)
- später versuchen alle, anhand der Beschreibungen auf den Kärtchen die einzelnen Bäume wiederzufinden
- WICHTIG: keine Gruppe darf sehen, zu welchen Bäumen die anderen Gruppen gegangen sind
- Spiel nicht für kleinere Kinder geeignet

Material: Kärtchen mit Unterscheidungskriterien
markante Bäume

Wer bin ich?:

- jedem wird eine Karte mit einem Tiernamen (Pflanze ist zu schwierig) auf Rücken oder Stirn geheftet
- durch Stellen von Fragen, welche nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden dürfen, versucht jeder zu erraten, was für ein Tier er ist
- WICHTIG: bei Kindern einfache Tiere verwenden und nicht dem kleinen dicken Jungen das „Wildschwein“ anhängen oder Ähnliches

Material: Karten mit Tiernamen
Wäscheklammer zum Befestigen

4.3 Spiele zur Wissensvermittlung

Eulen und Krähen:

- drei Linien mit gewissem Abstand ziehen: an Mittellinie stehen sich die Gruppen gegenüber, die beiden anderen sind die jeweilige Schutzlinie für eine Gruppe
- eine Gruppe = Eulen: sind sehr schlau und sagen alles gleich richtig
- eine Gruppe = Krähen: sind auch sehr schlau, aber oft sehr vorwichtig und krächzen eine Antwort, auch wenn sie falsch ist
- Spielleiter macht verschiedene Aussagen:
- wenn die Aussage richtig ist, müssen die Eulen die Krähen fangen
- wenn die Aussage falsch ist, müssen die Krähen die Eulen fangen
- Beispiele für Aussagen:
- Spinnen haben 8 Beine (Milben, Zecken auch)
- Mücken sind nutzlos
- Libellen stechen, wenn man ihnen zu nahe kommt
- nicht alle Bienen leben in einem Staat
- die Jungen der Wildschweine heißen Ferkel
- nach Auflösung, ob die Aussage richtig oder falsch war, bleiben die Gefangenen dann bei der Gruppe, die sich richtig verhalten hat

Material: Zettel mit einigen Aussagen oder so merken

Ökosystem-Netz spinnen:

- im Kreis auf den Boden setzen (oder auch stehen)
- einer hält das Ende eines Wollknäuels fest, nennt eine Pflanzen- oder Tierart und wirft das Knäuel einer anderen Person zu
- diese nennt nun eine weitere Tier- oder Pflanzenart, welche mit der Art des vorigen „Wollknäuel-Besitzers“ zu tun hat, und wirft ihrerseits das Knäuel jemandem zu, usw.
- Beispiel: Brennnessel - Tagpfauenauge - Buchfink - Buche - Pilz -
Nacktschnecke - Laufente - Mensch, der sie füttert - Zecke
Laufkäfer - Hauskatze - Maus usw.
- auf diese Weise entsteht, je nachdem wie viele Personen bzw. Arten es sind, ein mehr oder weniger dichtes Netz
- was passiert, wenn dann einer an seinem Stück Wolle zieht (zu viele Individuen einer Art) oder es loslässt (eine Art stirbt aus)?

- »» → wann kann ein Ball (als Symbol für das ökologische Gleichgewicht) auf dem Netz hüpfen, wann nicht?

Material: Wollknäuel
eventuell Ball

4.4 Natur mit allen Sinnen erleben

Fühlen

warme Bäume / kalte Bäume:

- verschiedene Baumarten betasten und Gefühl beschreiben
- Wie fühlen sich Bäume mit rauer Rinde an? Wie Bäume mit glatter Rinde?

Material: vorhandene Baumarten mit rauer und glatter Rinde

Baumbegegnung:

- 2er-Gruppen bilden: wenn's Probleme gibt, wer mit wem - besser die Teilnehmer selbst lösen lassen, nur fragen!
- einer bekommt die Augen verbunden
- der andere führt ihn kreuz und quer durch den Wald bis zu einem Baum
- „Blinder“ soll Baum intensiv betasten
- anschließend auf „Irrwegen“ wieder wegführen und am Ausgangspunkt Augenbinde abnehmen
- jetzt muss der zuvor „Blinde“ versuchen, den Baum wiederzufinden
- WICHTIG: vorher den Teilnehmern sagen, dass sie vorsichtig führen

Material: Augenbinden
charakteristische Bäume (dann ist es einfacher)

Kleines Geheimnis der Natur suchen (Geheimniskrämerei):

- jeder sucht sich kleinen Gegenstand, ohne ihn den anderen zu zeigen
- alle stellen sich im Kreis auf
- nun gibt jeder sein „Geheimnis“ hinter dem Rücken an die nächste Person weiter (alle in die gleiche Richtung!)
- Gegenstand befühlen / ertasten und wieder weitergeben
- wiederholen, bis jeder seinen eigenen Gegenstand wieder hat
- dann Gegenstände hervorzeigen, damit sie alle betrachten können

Material: vorhandenes Naturmaterial

Sehen

Bodentiere betrachten:

- schönes Fleckchen aussuchen
- Tiere wie Milben, Asseln, Spinnen usw., die auf und unter dem Laub rumkrabbeln, in Becherlupen ansehen

Material: Becherlupen & vorhandene Bodentierchen

Gewässeruntersuchung:

- schönes Fleckchen am Wasser aussuchen
- Wassertiere in Becherlupen ansehen, Gewässergüte bestimmen

Material: Becherlupen und vorhandene Wassertierchen





Farbpalette:

- alle sammeln die Farben des Waldes, die sie finden können
- dann wird ein Rahmen gebaut und die Gegenstände darin gruppiert
- gemeinsam wird zu Schluss bestaunt, wie viele unterschiedliche Grün-, Braun-, Grau- und andere Farbtöne es gibt
- **WICHTIG:** keine Tiere oder ganze Pflanzen mit Wurzeln sammeln

Material: vorhandenes Naturmaterial

Indianermarsch durch den Wald:

- in großem Abstand, so dass man sich gerade noch sieht, schleichen die Teilnehmer lautlos hintereinander her
- durch vorher miteinander vereinbarte Zeichen darf man auf entdeckte Tierspuren und andere interessante Dinge hinweisen, aber nicht reden
- am Ende darf jeder erzählen, was er alles gesehen hat und wie es war

Material: ---

Verirrt im Wald:

- es werden zuerst 2er-Gruppen gebildet
- eine Person geht jeweils irgendeinen Weg „querwaldein“, soweit sie sich ihn merken kann
- am Ende des Weges legt sie einen wichtigen Gegenstand hin
- dann geht sie zum Start zurück und lässt sich die Augen verbinden
- der „Blindenführer“ versucht nun, seinen Partner anhand dessen Beschreibung zu seinem Gegenstand zu führen
- gut zur Schulung des Orientierungssinnes (markante Punkte merken)

Material: Augenbinden
Gegenstand (auch Naturmaterial)

Baumwipfel-Spaziergang:

- jede 2er-Gruppe bekommt einen Spiegel
- einer hält ihn sich mit der Spiegelfläche nach oben unter den Augen
- mit dem Blick auf den Spiegel wird er von seinem Partner herumgeführt
- später kann man in die Bodenwelt eintauchen, indem man den Spiegel anders herumdreht und oberhalb der Augen hält

Material: Spiegel (16-er Pack für ~ 10 € im Baumarkt)

Hören

Geräusche-Landkarte:

- weiße Kartonstücke verteilen
- jeder sucht sich ein schönes Plätzchen und verweilt dort einige Zeit
- auf Karten malen, was man hört (z. B. mit Symbolen)
- später versammeln sich alle und zeigen ihre Geräusche-Landkarten
- Ergänzung: z. B. Funktion einer Vogeluhr erklären oder ein bis zwei Vogelarten lernen

Material: weiße Kartonstücke
ggf. Vogeluhr-Abbildung

Fuchs und Maus:

- eine Person stellt sich als Maus mit verbundenen Augen in die Mitte
- restliche Mitspieler bilden großen Kreis außen herum
- ein Fuchs wird durch Handzeichen bestimmt
- gelingt es ihm sich lautlos anzuschleichen, bis er die Maus berühren kann, hat er gewonnen



- »» → ertappt die Maus den Fuchs durch Zeigen in die Richtung, aus der sie den Fuchs gehört hat, wird der Fuchs zur neuen Maus
→ je mehr Zweige etc. herumliegen, desto schwieriger!

Material: Augenbinde

Fledermaus und Nachtfalter:

- Kreis aus „Bäumen“ bilden
- eine „Fledermaus“ (verbundene Augen) und zwei „Nachtfalter“ werden in den Kreis gestellt
- wenn Fledermaus „Nachtfalter“ ruft, müssen diese mit kurzem Klatschen antworten
- die Fledermaus versucht, durch Hören der Richtung die Falter zu fangen
- jedes Kind sollte ein Erfolgserlebnis haben: notfalls Kreis verkleinern
- WICHTIG: die Bäume müssen rechtzeitig „Baum“ rufen, bevor es zu einer Karambolage kommt

Material: Augenbinde

Baumtelefon:

- alle legen ihre Ohren an einen liegenden Stamm
- einer erzeugt Geräusche (klopfen, kratzen, ...) am Ende oder der Seite
- Geräusche werden auch bei langen Stämmen sehr gut weitergeleitet

Material: vorhandener Holzstapel oder liegender Einzelstamm

Riechen

Erde untersuchen:

- schönes Fleckchen aussuchen
- Erde anschauen, betasten und riechen

Material: vorhandene Walderde

Duft-Cocktail-Party:

- jeder bekommt ein Filmdöschen mit Zauberflüssigkeit (Sprudel)
- dann sammelt jeder duftende (Pflanzen-) Teile, Erde, usw. (keine Tiere!)
- das Gesammelte wird jeweils im eigenen Döschen zermantscht
- später können die verschiedenen Duftkreationen zum Testen / Riechen herumgereicht werden
- die anderen versuchen zu raten, was sich alles in den einzelnen Duft-Cocktails befindet

Material: Filmdöschen
Sprudel
vorhandene duftende Pflanzen

4.5 Spiele zur Anregung der Phantasie

Legenden:

- jeder sucht sich ein Tier oder eine Pflanze aus und „lässt sich“ deren Geschichte erzählen
- später trägt jeder seine Geschichte in Rätselworten oder Reimen vor
- die anderen müssen raten, um was es sich denn da handeln könnte

Material: Papier, um bei Bedarf die Geschichte aufzuschreiben



»» Waldjahrmarkt:

- jeder sucht sich einen Gegenstand
- auf dem „Waldjahrmarkt“ versucht dann jeder durch Anpreisen, seinen Gegenstand mit dem Gegenstand eines anderen zu tauschen
- in der Hand einer anderen Person, darf sich deren „Funktion“ für einen besseren Tausch natürlich ändern
- am Schluss erzählen alle, was sie ersteigert haben

Material: vorhandenes Naturmaterial

Kunstwerke der Natur suchen:

- jeder sucht sich ein tolles Natur-Kunstwerk (Pflanze, Stein, Tier, usw.)
- es wird betitelt und seine Schönheit den anderen beschrieben

Material: vorhandenes Naturmaterial

Landart / Naturkunstaussstellung:

- jeder sucht sich ein schönes Plätzchen
- dort gestaltet er mit Naturmaterialien ein kleines oder auch größeres Kunstwerk
- Beispiele: auf dünnen Zweig aufgefädelt Blätter und Früchte, Moos-, Farn-Vogel, Verbindung zwischen 2 Bäumen aus Stöcken, „Biosphäre“ (aus Holzstücken eine Art Brunnen um einen Schössling gebaut), Fährtsucher-Denkmal (Kuhle von Reh hervorgehoben), Grenze der Natur (Holzzaun zwischen 2 Bäumen → was darf der Mensch, was nicht), Wasserspiel (Steine, Pflanzen und Sand im Wasser gestaltet)
- „der Weg ist dabei das Ziel“
- das Kunstwerk muss nicht fertig werden
- später erfolgt eine Besichtigung und Beschreibung der einzelnen Kunstwerke

Material: vorhandenes Naturmaterial

Hütten bauen:

- jeder darf mit dem vorhanden natürlichen Material Hütten bauen
- Phantasie freien Lauf lassen, nichts groß vorgeben
- egal, ob man alleine oder zusammen bauen möchte
- wenn manche keine Lust mehr haben oder nicht wissen, was sie bauen könnten: andere Anregungen geben (z. B. Haus für Tiere)

Material: vorhandenes Naturmaterial
Ort mit genügend Totholz

Elfendorf:

- die Kinder werden mit verbundenen Augen, nackten Füßen und den Händen auf den Schultern des Vordermanns an einen „magischen“ Ort geführt
- dort befindet sich ein Elfendorf, das durch einen starken Sturm zerstört wurde
- die Elfen sind geflüchtet und ganz traurig: wir helfen ihnen und bauen ein schönes neues Dorf für sie
- danach müssen die Kinder wieder mit verbundenen Augen weggeführt werden, damit nie jemand den Ort findet
- nur für ganz kleine Kinder geeignet

Material: Augenbinden
vorhandenes Naturmaterial
„magischer“ Ort

4.6 Gruppen-Aktionsspiele

Zauberer, Riesen, Feen:



- »»» → auf Spielfeld in einigen Metern Abstand drei Linien ziehen
→ die beiden zu bildenden Gruppen müssen sich jeweils auf ein Zeichen einigen (Zauberer, Riese oder Fee) und an die Mittellinie vortreten
→ dann rufen sie gleichzeitig der Gegner-Mannschaft den entsprechenden Ausruf ihres Zeichens entgegen: beim Zauberer „Abrakadabra“, bei der Fee „Pspspspsp“ und beim Riesen „Huaaaahhhh“
→ ähnlich „Schere, Stein, Papier“ schlägt hier der Zauberer die Fee, die Fee den Riesen und der Riese den Zauberer
→ die geschlagene Mannschaft muss sich schnell hinter ihrer Linie in Sicherheit bringen
→ wer gefangen wird, gehört ab sofort zur anderen Mannschaft

Material: ---

Zipp-Zapp-Spiel:

- jeder sucht sich einen Stock, der ihm bis zum Bauchnabel reicht
→ alle stellen sich im Kreis auf
→ beim Kommando „zipp“ muss der Stock nach rechts / bei „zapp“ nach links weitergegeben werden (vorher ein wenig die Geschicklichkeit üben)
→ bei den Kommandos mit der Zeit immer schneller werden
→ dies ist ein Koordinationsspiel, aber auch ein Gruppen-Lösungsspiel: (wie schaffen wir es, keinen Stock fallen zu lassen)

Material: vorhandene Stöcke

4.7 Spiele für das Ende eines Tages

Abschied vom Wald:

- jeder sucht sich einen Samen
→ mit dem Einpflanzen des Samens in die Erde gibt jeder dem Wald ein Versprechen

Material: vorhandenes Naturmaterial

Reflektion I:

- der Spielleiter sucht einen Zapfen und einen Nadelzweig
→ sie werden reihum gereicht, und nur wer sie in der Hand hält, darf reden
→ dabei stellen die Nadeln das im Laufe des Tages positiv, die Zapfen das negativ Empfundene dar

Material: ein Zapfen
ein Nadelzweig

Reflektion II:

- alle stehen im Kreis
→ einer geht in die Mitte und sagt, was er gut oder schlecht fand
→ die anderen gehen dann entsprechend ihrer Meinung zu der Aussage auf ihn / die Kreismitte zu oder zurück

Material: ---

Reflektion III:

- jeder sucht sich natürlichen Gegenstand, der die eigene Stimmung wider gibt
→ dann beschreibt jeder den anderen, in welchem Zusammenhang der Gegenstand zur eigenen Stimmung steht

Material: vorhandenes Naturmaterial



»» Literaturtipps:

- Bang / Dahlström: Tierspuren. Fährten, Fraßspuren, Losungen, Gewölle und andere. BLV Verlag, München
Alles, was man über Tierspuren lernen kann!
- Joseph Cornell: „Mit Kindern die Natur erleben“
Der Klassiker unter den naturerlebnispädagogischen Büchern. Joseph Cornell gilt als der Papst in diesem Bereich. Seine Spiele und Übungen haben viele pädagogische Ansätze beeinflusst. Die Spiele machen sehr viel Spaß und sind sehr einfach durchzuführen. Dieses Buch sollte in jedem Regal eines Gruppenleiters stehen.
- DPSG Diözesanverband Köln: „Heldenzeit für Nachhaltigkeit“
Ein gerade erst erschienenenes Buch, das sich mit Artenvielfalt, Klimaschutz und kritischem Konsum beschäftigt. Zu jeden Themenbereich findet ihr eine Menge von Ideen und Methoden, die besonders für Pfadfindergruppen geeignet sind. Das Buch ist sehr empfehlenswert. Für 4 Euro erhaltet ihr es bei der DPSG Köln, Rolandstr. 61, 50677 Köln, Tel. 0221-9370200, Email: info@dpsg-koeln.de.
- Christine Recht, Max F. Wetterwald: Ernte am Wegrand. 127 S., Eugen Ulmer Verlag, Stuttgart, ISBN 3-8001-6867-7, Preis ca. 10,- €
Von der in diesem Buch empfohlenen Anwendung von Beinwell als Wildgemüse muss gewarnt werden, da Inhaltsstoffe in Verdacht geraten sind, krebserregend zu sein. (Natur, Heft 4/1992)
- Bernhard Ziegler: Umweltpädagogisches Handbuch für Lehrkräfte und Eltern, 2006 [Meditationsgeschichte]

