

Sabine Simeoni

# Wildes Naturhandwerk

Werken, Pflanzenwissen und Wildkräuterküche mit Kindern im Jahreskreis



A T VERLAG

Für Levin, Livia, Joshua und Mia

# Inhalt

<i>Wieder in der Natur heimisch werden</i>	9
Von einer naturnahen Lebensweise lernen für eine glückliche Zukunft	9
Die Natur unserer Kinder	9
Wie passt das menschliche Urprogramm in unsere heutige Zeit?	10
<i>Herzenbildung und Kernrituale im Jahreskreis</i>	13
Beobachten und Fragen stellen	13
Fuchsgang und Eulenblick	13
Umherstreifen in der Natur, Tiere beobachten und die Geschichte des Tages	13
Geheimer Sitzplatz	16
Naturtagebuch	16
Natursammlung	17
Danksagung	17
Spiele und Lieder	18
Wildes Naturhandwerk	18
<i>Den Jahreszyklus im Rhythmus der Natur erleben</i>	21
Das Rad der Jahreszeiten und Himmelsrichtungen im natürlichen Lebenskreislauf	21
Die vier Himmelsrichtungen	22
Den Zeitqualitäten des Jahres nachspüren und den Rhythmus des Lebens finden	23
Ideensammlung mit Kindern	24
Ein Platz für die Gemeinschaft	24
Das Feuer der Ahnen entfachen	25
<i>Wildes Naturhandwerk mit Kindern entdecken, erleben und erfahren</i>	29
Grundprinzipien des wilden Naturhandwerks	29
Wildes grünes Kräuterhandwerk	29
Wilde Werkstattküche	30
Heimische Bäume und Pflanzen entdecken und kennenlernen	31
Bäume	32
Pflanzen	34
Essbare Blüten	34
Umgang mit Ressourcen	35
Werkzeuge und Regeln	35
Utensilien für die wilde Naturhandwerkstatt	36
Schnitzen für die Aller kleinsten – das erste Schnitzmesser	36

## Frühling und Frühsommer 36

<b>Wildes Naturhandwerk im Frühling</b>	42
Holzzange	42
Maipfeife	42
Zauberstab	45
Waldhorn	47
Schale, Schöpfkelle und kleiner Löffel aus Baumrinde	49
Frühlingsfee aus Märchenwolle	50
Blumenpresse	51
Kränze und Nester aus Reisig	52
Erlenkönigs Bienenvolk	53
Naturwebrahmen	54
Waldwichtelthron	56

<b>Wildes grünes Kräuterhandwerk im Frühling</b>	58
Waldfeenbad	58
Fichtenspitzensirup	58
Wikingersalz	59
Jahreshustensirup	59
Bärenkraftnahrung	60
Blütenseifen	61

<b>Wilde Werkstattküche im Frühling</b>	62
Mutbonbons	62
Brennnesselchips	62
Waldrandschnecken	63
Keltensuppe	65
Wiesendudler	66
Blütenpralinen	66
Waldmeistertrank	67
Unkrautbutter	68
Sonnenaugen	68

## Sommer und Spätsommer 71

<b>Wildes Naturhandwerk im Sommer</b>	74
Filzen	74
Schatzbeutel filzen	74
Naturfarben	78
Naturpinsel	80
Naturseife	81
Wildkräutertrockner	84
Wasserfilteranlage aus der Natur	85
Frau Holles Schreiberling	87
Klebersticks aus Baumharz	88
Naturschnüre drehen	89
Wildes Geflecht	91
Erzählstab	92

<b>Wildes grünes Kräuterhandwerk im Sommer</b>	94
Spitzwegerich-Verreibung	94
Halströster	94
Feenbrause	95
Rotes Heilöl	95
Schlaftrank für kleine Nachteulen	97
Wunschrosenzucker	99
Sommeressig – sauer macht lustig	100

<b>Wilde Werkstattküche im Sommer</b>	101
Fladen der Wiesenelfen	101
Feuereier der Feuergnome	102
Bäregemüse	103
Chia-Pudding der Wiesenkönigin	103
Süße Knolle mit Käse	104
Speise der Landstreicher	105

## Herbst

<b>Wildes Naturhandwerk im Herbst</b>	110
Federfächer	110
Baumperlenkette	110
Fichtenwurzelkorb	112
Waschmittel sammeln	114
Zahnputzzeug für wilde Leute	114
Zeichenkohle	116
Döschen für allerlei Kostbarkeiten	117
Wurzelmulette schnitzen	118
Steinbeil	119
Steinmesser	121

<b>Wildes grünes Kräuterhandwerk im Herbst</b>	122
Zahnpulver	122
Kräuterzauberstäbe	123
Kandierte Herbstblüten	125
Waldengelsirup	125

<b>Wilde Werkstattküche im Herbst</b>	126
Kobolds Kürbispfanne	126
Waldarbeiterkuchen	127
Schalentee	127
Wildnis-Betthupferl	128
Druidenmus	128
Feuergeist-Muffins	129

## Winter

<b>Wildes Naturhandwerk im Winter</b>	134
Glutbrennen und Schnitzen	134
Rasselbau	135
Kienspanfackel	137
Töpfern mit Lehm	138
Steinzeitkleber	140
Pfeil und Bogen	142
Schwert	146
Öllicht	146

<b>Wildes grünes Kräuterhandwerk im Winter</b>	148
Räucherkugel	148
Waldläufer-Haustee	149
Hustenkaramelle für brüllende Dachse	149
Blubberkräuterbomben	150
Waldbalsam	151

<b>Wilde Werkstattküche im Winter</b>	152
Walnusskartoffeln	152
Brunnenkresse-Quark	152
Esskastanien	153
Seelenfutter	153
Schokobananen	154
Kartoffelgulasch	154

Danksagung	158
------------	-----

Die Autorin	159
-------------	-----



# Wieder in der Natur heimisch werden

*»Die natürliche Welt fördert die Selbstverwirklichung deshalb so sehr, weil die Natur selbst völlig verwirklicht ist.«*  
Warren Moon

Die meisten Lern- und Spielerfahrungen unserer Kinder sind heute vorgefertigte Beschäftigungen in einem genau definierten Umfeld. Freies Spiel und Erfahrungen in der Natur sind aber ein elementares Urbedürfnis und Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung des Kindes.

## **Von einer naturnahen Lebensweise lernen für eine glückliche Zukunft**

Der Mensch hat die längste Zeit seiner Existenz in einer engen Verbindung mit der Natur gelebt. In Jäger- und Sammlergemeinschaften folgte er dem Rhythmus der Jahreszeiten, und durch eine starke Naturverbindung wurde sein Überleben gesichert. Unsere Gehirnmuster wurden während einem Großteil der menschlichen Entwicklung darauf trainiert, die natürliche Welt, also unser Lebensumfeld, mit höchster Aufmerksamkeit wahrzunehmen. Heutzutage

*»Die natürliche Aufmerksamkeit und achtsame Wahrnehmung werden unsichtbar gelenkt, verändern damit die Sicht auf die Welt, und infolgedessen werden neue Gehirnmuster ausgebaut. Die Dinge, denen wir unsere Beachtung widmen, prägen das Denken, Handeln und dadurch Gesundheit und Wohlbefinden.«*

Prof. Dr. Gerald Hüther, Akademie für Potenzialentfaltung

ist unsere Aufmerksamkeit auf andere Dinge gerichtet, und dementsprechend bilden sich unsere Gehirnmuster aus. Es ist mittlerweile neurobiologisch belegt, dass alles, worauf der Fokus im Leben gerichtet ist, auch Geist, Seele und Körper beeinflusst, weil unsere Zellen auf Informationen reagieren. Alle Reize von außen und damit verbundene Gedanken, Gefühle und Interaktionen treten mit unserem innersten Kern in Resonanz.

Die Urbedürfnisse unserer Kinder haben sich seit der Steinzeit nicht verändert. In allen natürlichen Stammesgemeinschaften lernten Kinder nicht durch Unterricht, sondern durch Nachahmung, sinnliche Wahrnehmung und im freien Spiel. Diese Methode funktionierte über Tausende von Jahren mit Erfolg. Untersuchungen, Erkenntnisse und Projekte zahlreicher wissenschaftlicher Studien und praktische Erfahrungen verdeutlichen, dass Lernen am besten durch ursprüngliches Erleben erfolgt.

Begegnen wir also unseren Kindern wieder kindgerecht und begleiten sie mit Bedacht in ein selbstbestimmtes und glückliches Leben, indem wir sie unterstützen und bereit sind, von ihnen zu lernen. Das ermöglicht es Kindern, Respekt und Empathie zu entwickeln.

## **Die Natur unserer Kinder**

Sollten wir uns etwa zu Menschen entwickelt haben, die die Naturerfahrung nicht mehr brauchen? Das »Natur-Defizit-Syndrom«,

wie es der amerikanische Autor Richard Louv in seinem Buch »Das letzte Kind im Wald« nennt, das Nichtkennen des natürlichen Umfeldes und der veränderlichen Zeiten des Jahreskreises sowie Ängste vor Begegnungen und Berührungen in der Natur geben eine klare Antwort. In fast allen Ländern der Erde erkennen Wissenschaftler, Ärztinnen, Pädagogen und Eltern: Natur ist ein essenzieller Nährstoff für die Gesundheit eines jeden Menschen. Durch die Verbannung der Natur aus unserem täglichen Leben entfremden wir uns von ihr und somit von uns selbst.

### Wie passt das menschliche Urprogramm in unsere heutige Zeit?

Kinder verfügen über einen angeborenen Wissensdrang, sie sind von Natur aus Forscher und Entdecker und tragen einen riesigen Schatz an Fantasie in sich. Kinder sind von Natur aus Meister der Achtsamkeit, Ausdauer und Begeisterung. Wir alle kommen mit diesen Eigenschaften auf die Welt. Ein Kind unterscheidet nicht zwischen Spielen und Lernen, es bildet mit dem Tun ein Ganzes und fühlt sich eins durch Aktion und Reaktion.

Bereiten wir also wieder Räume für unsere Kinder, in denen sie die natürliche Welt erfahren und ihre persönlichen Gaben, die sie ins Leben mitgebracht haben, entfalten können.

Eltern und Lehrern soll gezeigt werden, dass es keine langwierigen Vorbereitungen, keinen großen Kostenaufwand und immensen Zeitaufwand braucht, mit Kindern kreativ, natürlich und nachhaltig gemeinsam Zeit zu verbringen und zu lernen.

Um ganzheitliche Naturerfahrungen zu machen, ist es wichtig, nicht nur viel aus Büchern über die Natur und ihren Lebensraum zu erfahren, sondern sie mit allen Sinnen zu erspüren. Das lässt sich verdeutlichen am Beispiel der Pflanzenwelt. Werden Kinder auf eine bestimmte Blume aufmerksam, beginnen sie, sich für diese Blume zu interessieren. Sie betrachten sie genau; ihr Aussehen, die Farbe, die Form, die Struktur, der Geruch und vielleicht der Geschmack geben Signale an das kindliche Gehirn. Alle Sinne werden aktiviert: Sehen, Tasten und Fühlen, Riechen, Schmecken und Hören.

Begleiten wir Kinder dabei aufmerksam und greifen nicht ungeduldig in das kindliche Entdecken ein, entstehen im Gehirn des Kindes und vor seinem geistigen Auge ökologische Vernetzungen, und es findet erfahrungsbasiertes Lernen statt. Durch den angeborenen Wissensdurst und viel praktisches Begreifen wird eine direkte Beziehung zum Netz der Natur aufgebaut.

Die unbeschwerte Entdeckung der Tier- und Pflanzenwelt wird zu einem spannenden Erlebnis für Kinder, und das Eintauchen in die spielerischen Tätigkeiten des wilden Naturhandwerks führen zu einer ganzheitlichen Naturverbindung. Für ein Kind bekommen Tätigkeiten, die aus dem natürlichen Umfeld heraus entstehen, eine tiefe und prägende Bedeutung. Aus diesen elementaren Erfahrungen schöpfen Kinder ein Leben lang.



Eine mit Begeisterung und ungestörter Hingabe ausgeübte Tätigkeit hat eine nachhaltige Wirkung auf das kindliche Gehirn.

Kinder brauchen viele Gelegenheiten, ihren überfüllten Alltag zu verlassen, und wenn sie Zeit und Raum bekommen, sich diesen ganzheitlichen Sinneserfahrungen hinzugeben, nehmen sie ihre innere Stimme wahr und lernen sie zu beachten. Unsere Aufgabe als Eltern, Mentorinnen und Kinderbegleiter ist es, diese natürliche Gabe des Kindes, an die es durch die Wahrnehmung der inneren Stimme geführt wird, zu unterstützen, zu fördern und ihm zu helfen, sein Potenzial mit Begeisterung zu entfalten.

Dieses Buch möchte dazu beitragen, Wege und Methoden aufzuzeigen, wie Naturverbindung mit einfachen Mitteln, ohne großen zeitlichen und finanziellen Aufwand wertvolle Momente schenken kann, an die man sich ein Leben lang erinnert. Die Rückbesinnung auf natürliche Lebensrhythmen und Erinnerungen an Erlebnisse und Erfahrungen, die ohne ergebnisorientiertes Konkurrenzdenken gemacht werden, stärken die Fähigkeit, mit Krisen umzugehen und den Anforderungen der Gesellschaft standzuhalten. Eine starke Resilienz entwickelt sich zur Lebensbewältigung.

### Gelassene Naturverbindung:

- Einmal am Tag bewusst eine Pflanze beobachten oder einem bestimmten Vogel Aufmerksamkeit schenken.
- Einmal in der Woche ein Naturhandwerksstück zur Hand nehmen und es weiter bearbeiten, verfeinern oder benutzen.
- Einmal im Monat mit anderen Menschen zusammen eine neue Idee verwirklichen, eine Wanderung machen oder sich zum Jahreskreisfest treffen.
- Einmal im Jahr eine Nacht draußen im Wald verbringen, sich sein Essen in der Natur suchen oder ein größeres Handwerksprojekt in der Natur umsetzen.

Ich spreche Eltern und Kinder in gleicher Weise persönlich an, um ein gemeinsames Arbeiten mit diesem Buch zu ermöglichen. Die Beschreibungen zu den einzelnen Naturhandwerkstätigkeiten richten sich speziell an die Kinder, damit die Anleitungen gemeinsam gelesen werden können und sich auch kleinere Kinder beim Vorlesen persönlich angesprochen fühlen.

Ich wünsche mir, mit diesem praktischen Buch allen Lesern die Scheu davor zu nehmen und einen Anfang zu wagen, durch elementare Erfahrungen – wie sich mit der Natur verbunden zu fühlen, etwas zu lieben und Dinge einfach mit Leidenschaft, Freude und in Freiheit zu tun – den eigenen intuitiven Wesenskern zu entfalten.

»Unsere Aufgabe ist es, den Kindern den Raum für ihre Sinneserfahrungen zu geben und das aufzugreifen, was sie mit all ihren Sinnen erleben wollen.«

Rudolf Hettich

In einer Gruppe gibt es immer Kinder, die anfänglich zögern, ihre Geschichten zu teilen, das ist völlig in Ordnung. Meine Erfahrung zeigt aber, dass die regelmäßige Routine, im Kreis zusammenzukommen und seine Geschichte zu erzählen, nach kurzer Zeit auch die verschlossensten Kinder zum Erzählen bringt. Diesen Kindern hilft ein Gegenstand, den sie im Wald gefunden haben, sehr, denn sie können Bezug nehmen auf das, was sie in ihren Händen halten, und darüber erzählen.

### Geheimer Sitzplatz

Die Ergänzung zum Geschichtenerzählen ist der **geheime Sitzplatz**. Ein magisches Versteck, abgelegen in einem Winkel des Gartens, im Wald oder auch im eigenen Baumhaus, gehört

für viele Erwachsene zu einer der schönsten Kindheitserinnerungen. Aber auch von einem Platz auf dem Balkon kann man den Sonnenaufgang, das Gezitscher der Vögel am Morgen oder die Sterne am Nachthimmel beobachten und so eine Verbindung zur natürlichen Umwelt aufbauen. Kindern bereitet es unerschöpfliches Vergnügen, einen geheimen Sitzplatz zu suchen, diesen nach eigenen Vorstellungen einzurichten, ihn auszustatten und zu dekorieren.

### Naturtagebuch

Ereignisse und Beobachtungen zu malen, zu zeichnen oder in einem Tagebuch aufzuschreiben, ist für Kinder eine ihrer Lieblingsbeschäftigungen. Ein **Naturtagebuch** kann für jedes



Kind einen ganz eigenen Charakter haben. Es gibt Kinder, die gerne und exakt Pflanzen und Tiere malen, Entwürfe skizzieren, und andere, die lieber gesammelte Blätter von Pflanzen einkleben oder kleine erfundene Geschichten aufschreiben. Ein eigenes Naturbuch zu gestalten, lässt Kinder das Erlebte vertiefen, verarbeiten und schult ihre Vorstellungskraft und Intuition.



### Natursammlung

Kinder sind von Natur aus Sammler. Federn, Knochen, Steine, Blätter und andere Fundstücke aus der Natur, die an einem besonderen Ort aufbewahrt werden können, um sie immer wieder zu betrachten oder für das Naturhandwerk zu verwenden, motivieren Kinder und stecken meist voller schöner Erinnerungen.



Die Natur bietet Anlass und Raum für eine Vielfalt an Tätigkeiten und Erfahrungen.

### Danksagung

»Erde, die uns dies gebracht, Sonne, die es reif gemacht, liebe Sonne, liebe Erde, euer nie vergessen werde.«

Dieser kurze Danksagungsspruch drückt in einfachen Worten die Dankbarkeit gegenüber der natürlichen Welt, unserem Planeten Erde aus.

Ich erzähle Kindern gerne von dem Brauch des Stammes der Mohawk-Indianer, die immer, wenn sie zusammenkommen, vor Unterrichtsbeginn in der Schule, vor dem Essen und vor Festen eine **Danksagung sprechen**. Egal, wann wir eine Danksagung sprechen, sie reflektiert unser Leben und verhilft zu einem tiefen Gefühl der Verbundenheit.



Essbare Kräuter und Pflanzen werden gesammelt und gleich draußen in der wilden Kräuterwerkstatt verarbeitet.

fest verschlossen in einem hölzernen Apothekerschrank auf. Immer wenn dieser geheimnisvolle Schrank geöffnet wurde und er ein Fläschchen oder Döschen herausholte, gab es keine bittere Medizin, sondern wohlschmeckenden Sirup, Kräuterhonigpastillen und nach Wald und Wiese duftenden Balsam für die Haut. Er sammelte Heilkräuter nach den Jahreszeiten und bereitete daraus einfache Rezepturen für die Hausapotheke und Speisevorratskammer zu.

Menschen und Heilpflanzen haben eine lange gemeinsame Geschichte, die bewahrt werden sollte. Kinder lernen Pflanzen am sichersten und einfachsten kennen, wenn sie sie ganzheitlich begreifen. Heilpflanzen bestimmen, sammeln und verarbeiten ist der einfachste Weg dazu.

Die erste Wahl für das Kräuterhandwerk sind einheimische Kräuter, die vor unserer Haustüre wachsen und leicht zu finden sind. Nach und nach betrachten wir weitere Pflanzen des Waldes, der Wiesen und in der weiteren Umgebung. Mit wenigen Zutaten und Mitteln können wir diese für unsere Bedürfnisse und Anwendungen zubereiten. Sammeln



Kochen am offenen Feuer ist immer ein besonderes Erlebnis.

und verarbeiten Sie nur Pflanzen, die Sie sicher erkennen und benennen können.

*Seien Sie authentisch und geben Sie vor Kindern ruhig zu, dass Sie nicht allwissend sind! Es ist sehr reizvoll, mit Kindern gemeinsam in Bestimmungsbüchern nachzuschlagen und sich mit den »unbekannten Grünen« zu beschäftigen.*

### Wilde Werkstattküche

Unser Sohn fühlte sich von klein auf beim Kochen oder Grillen im Freien und beim Entzünden eines Lagerfeuers verantwortlich für das Feuer. Er sorgte für Brennholz, hielt die Feuerstelle ordentlich und zähmte souverän die Feuergnome. Das Feuerhüten wurde schnell zu seiner persönlichen Herzaufgabe und er im Umgang mit dem Element sehr gewissenhaft.

Das Kochen am offenen Feuer ist uralte, und es gibt zahlreiche unterschiedliche Techniken. Mit Kindern haben sich einfache Zubereitungen am offenen Feuer bewährt.

Sehen Sie die Ideen und Vorschläge für die wilde Küche in den Jahreszeiten als Inspiration, und probieren Sie Gerichte nach Ihren eigenen Vorlieben aus.

### Feuerstelle für Kinder

*Die Feuerstelle ist das Herz der Gemeinschaft und sollte an einem Platz installiert werden, der diesen Mittelpunkt symbolisiert. Heben Sie ein wenig Erde aus, und umranden Sie den Aushub mit festen hitzebeständigen Steinen. Die Steine stellen eine natürliche Grenze für das Feuer und für die Menschen dar. Sollten sich viele kleinere Kinder dort aufhalten, können Sie einen zweiten Steinkreis ziehen als Kindergrenze. Die Regeln sollten für alle klar verständlich formuliert werden, damit Groß und Klein viel Freude und Spaß an der Lagerfeuerstelle haben können.*

Die Feuerstelle ist das Herz der Gemeinschaft und das Feuerhüten eine verantwortungsvolle Aufgabe.



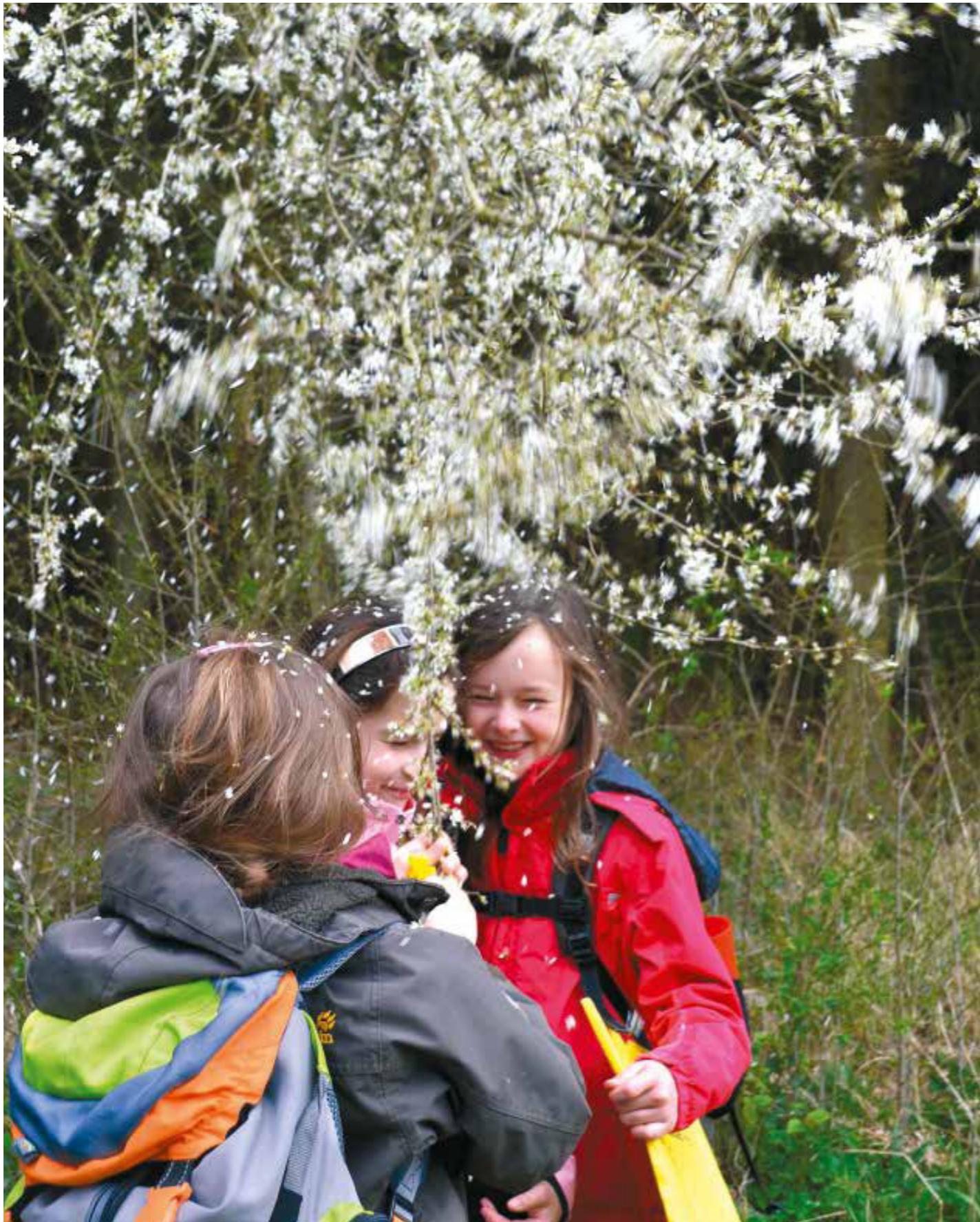
### Heimische Bäume und Pflanzen entdecken und kennenlernen

Im wilden Naturhandwerk verwenden wir als Werkstoff am liebsten Holz. Bäume werden in der Botanik als Holzpflanzen bezeichnet. Sie bilden einen kräftigen Stamm aus, der sich erst ein Stück über dem Erdboden verzweigt.

Wiesenblumen und Kräuter werden als einjährige Pflanzen bezeichnet, wenn nur die Samen den Winter überleben, als mehrjährig, wenn die oberirdischen Teile verwelken und die Pflanze im Boden überwintert.

Die Natur stellt uns viele und ganz unterschiedliche Holzpflanzen und Krautpflanzen zur Verfügung. Die besten Jahreszeiten, um die Schätze der Natur zu entdecken und sich mit ihnen vertraut zu machen, sind vom zeitigen Frühjahr bis in den Spätsommer und Herbst. Mit dem ersten Blattgrün ist es leicht, Bäume zu unterscheiden, und junge Pflanzen werden noch nicht von hohen Wiesengräsern bedeckt.

Mutter Erde stellt ihren großartigen Schatz an unterschiedlichen Gewächsen zu Verfügung, und es ist manchmal gar nicht so einfach, das eine vom anderen zu unterscheiden. Es ist aber auch nicht entscheidend, eine große Anzahl verschiedener Pflanzen und Bäume beim Namen und ihren botanischen Merkmalen zu erkennen. Viel nachhaltiger und ergebnisreicher ist es, sich einige wenige Pflanzen und Bäume anzuschauen und sie genauer auf viele verschiedene Arten zu entdecken und kennenzulernen. Kinder entdecken und erforschen mit allen Sinnen und werden zum Baum oder zur Blume. Ein ausschließliches Betrachten im Naturführer oder bei einem Spaziergang würde weder



# Frühling und Frühsommer

## **Zeitqualität und Bedeutung für ein naturverbundenes Leben mit Kindern**

Die Sonne geht im Osten auf, und wir erwachen aus unseren Träumen der Nacht. Pflanzen wenden sich den Sonnenstrahlen zu und öffnen ihre farbigen Blüten dem Licht. Vögel holen uns am Morgen mit ihrem Lied aus dem Bett und zwitschern bis in den Abend ihre Melodien. Wir alle kennen die Sehnsucht, nach einem langen kalten Winter die wärmenden Sonnenstrahlen auf der Haut spüren zu wollen, das erste zarte schüchterne Grün der Pflanzen zu erblicken und die immer praller werdenden Knospen an Bäumen und Sträuchern zu beobachten, bis sie explodieren und ihre Blätter und Blüten im Frühsommer prachtvoll entfalten.

Die Zeiten der Sonneneinstrahlung sind von nun an länger als die Zeiten der Dunkelheit. Zunehmend spüren wir die Erwärmung der Luft, und ein Gefühl des warmen Lebensflusses durchströmt unseren Körper im Laufe des Tages nach einem kühlen Morgen. Hasenbabys hoppeln zögerlich und neugierig über die Felder, und junge Haussperlinge unternehmen erste Flugversuche. Endlich haben die Tage wieder mehr Stunden, und wir gewinnen neue Freude am Draußensein und an der Bewegung im Freien! Erleichtert nach einer Zeit, die vielen Familien unendlich lange vorgekommen sein mag, angefüllt mit Beschäftigungssuche in den eigenen vier Wänden und dem ermüdenden Anziehen der vielen Bekleidungsschichten für die Aufenthalte draußen im Kalten.

Wie muss es da unseren Vorfahren zumute gewesen sein, die ohne elektrisches Licht monatelang ausharren mussten? Ohne Heizungen und mit Elektroherd ausgestatteten warmen Wohnungen und einem reichlich bestückten Supermarkt um die Ecke? Trotz unseres komfortablen Lebens empfinden wir den Frühling und die ersten wärmenden Sonnenstrahlen als Erlösung von den grauen kalten Tagen, und die Farben der Natur lassen unsere Sinne und Energien sich intensiv ausdehnen. Freudige Aufregung und neue Möglichkeiten kommen uns in den Sinn, und die Kinder treiben uns mit ihrer frischen Lebendigkeit in einen neuen Sommer hinaus.

Im Rad des Lebens stehen wir symbolisch am Beginn einer neuen Zeit, im Osten, im Sonnenaufgang, und unsere Ideen und Inspirationen, die im Winter in unserem Inneren schlummern durften, keimen und nehmen nun Formen an. Wir verspüren eine neue Kraft in uns, sie endlich in Taten umzusetzen.

Das Frühjahr lädt zum Entdecken und Erforschen in der Natur ein. Auch wenn es oft noch kalt ist, werden die Aufenthalte draußen länger und intensiver. Gemeinsam Ausschau zu halten nach jungen zarten Pflanzen, Vögel zu beobachten und das erste zarte Grün der Bäume zu kosten, verbindet miteinander und mit der Landschaft, in der wir leben.



### Naturnahe Begleitung im Frühling

- Machen Sie sich diese Zeitqualität zunutze und verbringen Sie viele Stunden draußen und suchen Sie wilde Plätze mit Ihren Kindern auf. Versuchen Sie, mit den Augen eines Kindes zu sehen, und nehmen Sie den Stadtpark oder Ihren Vorgarten aus seiner Perspektive wahr. Was uns klein und unbedeutend erscheint, ist für ein Kind imposant und spannend.
- Verfolgen Sie nach dem Winter sichtbar gewordene Mäusewege auf einer Wiese, und errichten Sie mit Ihren Kindern eine Mäusestadt.
- Legen Sie sich einen kleinen Fenstergarten zu, und säen Sie verschiedene Gemüse oder Blumensamen. Kümmern Sie sich

gemeinsam mit Ihren Kindern um die Pflanzen. Beobachten Sie eine bestimmte Pflanze auf ihrem täglichen Weg.

- Sammeln Sie Ideen für den bevorstehenden Sommer, Herbst und Winter auf einem großen Karton, auf den Sie Ausschnitte aus Zeitschriften oder Zeichnungen mit Bildern Ihrer Ideen kleben. Erfreuen Sie sich daran, immer wieder neue Ideen aufzukleben und ihre Visionen darzustellen und darüber zu sprechen.
- Gehen Sie in den Wald, und suchen Sie Lichtspuren mit Ihren Kindern. Lichtspuren sind die Wege der Tiere im Wald, die Wildwechselfspuren, die im hellen Licht des Frühjahres und im noch spärlich begrünten Wald besonders gut zu finden sind.

- Entdecken Sie Pflanzen, die sich Ihnen vorher noch nicht gezeigt haben, und versuchen Sie herauszufinden, wie sie heißen und ob Sie sie nutzen könnten.
- Sammeln Sie Hölzer, Naturmaterialien wie Zapfen, Samen, Rinden, Reißig, Steine, Federn und alles, was Ihre Sinne anregt und Ihnen und Ihren Kindern gefällt.
- Stellen Sie Samenbomben her, und werfen Sie sie überall mit Ihren Kindern aus, wo Sie meinen, es fehlen Blumen für unsere Bienen.
- Schauen Sie, ob Sie einen Platz finden, an dem Sie ungestört draußen sein können, und richten Sie ihn für sich ein.
- Entfernen Sie alles, was Sie nicht brauchen können, verschenken Sie Dinge und entrümpeln Sie. Es ist erstaunlich, was andere Leute mit Freude weiterverwenden und wie befreit Sie sich fühlen werden.
- Überprüfen Sie, ob Ihr Werkzeug noch vollzählig ist und Sie für die Umsetzung Ihrer Ideen ausgestattet sind, oder erstellen Sie eine Liste von den Dingen, die Ihnen noch fehlen. Ich mache immer die Erfahrung, dass die fehlenden Dinge irgendwie zu mir kommen, sobald sie auf der Liste stehen.



## Naturfarben

Bildnerische Spuren führen durch die Geschichte der Menschheit. Die Ähnlichkeit der Darstellungen, egal ob von Menschen in der Wüste, im Gebirge, im Urwald oder in der Großstadt gezeichnet, zeigt das genetische Programm, welches in der Erinnerung eines jeden Menschen wurzelt. Die ursprünglichen Farben der Menschen waren Rot, Schwarz, Weiß und Gelb. Die Farben in der Natur erfüllen einen wichtigen Zweck zur Tarnung und Signalwirkung. Mit der Herstellung von Naturfarben lässt sich experimentieren und die natürlichen Farbergebnisse immer aufs Neue verändern und in ihrer einzigartigen Ausdrucksweise verwenden. Damit lassen sich selbstgebaute Objekte, Schafwolle, Stoffreste und Bilder auf Papier individuell gestalten.

Naturfarben werden aus Beeren, Erde und heimischen Färbepflanzen hergestellt.



Es ist auch möglich, Farbe von Pflanzen zu gewinnen, indem man das Pflanzenmaterial für etwa 10 Minuten in einem alten Topf auskocht.

### Farbenformel:

*Farbpigment + Lösungsmittel + Bindemittel*

*Farbpigmente: Saft aus Pflanzen und Beeren, feste Pigmente mit einem Mörser ganz fein mahlen*

*Lösungsmittel: Ei in Wasser oder Öl (Sonnenblumenöl, Leinöl)*

*Bindemittel: Quark, Ei, Öl, Vaseline, Kleister oder Gummiarabikum*

### Kleine Farbauswahl:

Rot: Rote Bete, Malvenblüten, Hagebutten  
Violett: Rotkohlblätter, Holunderbeeren (auch ungekocht)

Braun bis Schwarz: grüne Walnussschalen, schwarzer Tee, starker Kaffee

Grün: Himbeerblätter, Brombeerblätter, Ebereschblätter, Spinat, Brennesselblätter

Gelb: Löwenzahnblätter, Birkenblätter

Goldgelb bis Rostbraun: Zwiebelschalen, Rainfarn

### MATERIAL

- Färbepflanzen
- 1 Messer
- 1 Schneidebrett
- 1–2 alte Töpfe
- 1 Sieb
- 1 Rührlöffel
- 1 Gefäß für die fertige Farbe mit Deckel

Trage alte Kleidung, denn Pflanzen färben stark!

Du kannst die Pflanzenteile trocknen, so hast du auch im Winter Färbematerial. Aber auch frisch verwendet, erzielst du mit dieser Methode schöne Farben.

Zerkleinere immer nur Pflanzenteile einer Pflanzenart, damit du auch das gewünschte Farbergebnis bekommst.

Gib die zerkleinerten Pflanzenteile in einen alten Kochtopf und bedecke sie mit Wasser. Bringe nun den Brei zum Kochen und rühre dabei immer wieder um.

Du kannst nun beobachten, wie sich der Brei verfärbt. Halte das Sieb und den Behälter für die Farbe oder den zweiten Topf bereit. Ist der Brei abgekühlt, siebe ihn durch und die Pflanzenfarbe ist fertig.



Die Früchte des Holunders werden vom Stängel gezupft und im Mörser zerquetscht. Reife Holunderbeeren ergeben einen kräftigen Rotton.

### Körpermalfarbe

- Kartoffelstärke
- warmes Wasser
- 1 Prise Zucker (für bessere Farbqualität)
- 3 g Kieselsäure (Hautschutz)
- Gewürze, Erde, Blätter, Früchte

*Kartoffelstärke und Wasser im Verhältnis 3:1 mischen. Die restlichen Zutaten dazugeben und los geht's mit dem Bemalen deines Körpers.*

## Wilde Werkstattküche im Herbst

### Kobolds Kürbispfanne

In der Kindergruppe wurde »Umherstreifen« für den Nachmittag beschlossen. Umherstreifen bedeutet in die Richtung loszuziehen, in die uns unser Herz führt. An diesem Nachmittag führte es uns hinter einer kleinen Tannenschonung auf einen Acker. Die Kindergruppe kannte diesen Platz noch nicht. Auf dem Acker neigten riesige Sonnenblumen ihre schweren Köpfe zur Erde, als wollten sie uns auf die orangen »Bälle« unter ihnen aufmerksam machen. Zwischen den Sonnenblumen wuchsen eine Menge großer reifer Kürbisse. Alle staunten, denn mit einer Kürbisplantage im Wald hatte niemand gerechnet. Die Kinder begannen sogleich, über den Geheimgarten zu spekulieren, und weil Kinder lieber an fabelhafte Geschichten glauben, konnte das nur der Garten eines Kobolds sein. Ob man wohl aus dem Garten des Kobolds einfach etwas ernten durfte?

Wir nahmen zwei Kürbisse und vier Sonnenblumen mit (da ich den Besitzer des Ackers kannte, konnte ich von seinem Einverständnis ausgehen, und die Kinder beschlossen, dem Kobold nach unserem Mahl die Kürbis- und Sonnenblumenkerne wieder zurückzubringen, damit neue Pflanzen daraus wachsen könnten).

#### ZUTATEN

- 2 Esskürbisse je nach Größe (Hokkaido oder Butternut)
- 2 Karotten
- 3 Petersilienwurzeln
- 2–4 Süßkartoffeln
- ausgegrabene, essbare Wurzeln (Beinwell, Engelwurz, Topinambur)
- Butterschmalz
- Wasser
- Kräutersalz
- große Pfanne, z. B. Muurikka oder Kessel
- langer Bratwender

Alle Zutaten werden gut geputzt und klein gewürfelt.

In einer großen Pfanne oder in einem Kessel über dem Feuer Butterschmalz schmelzen lassen und erst die Karotten, die Petersilienwurzeln, Süßkartoffeln und essbare Wurzeln andünsten. Dann die Kürbiswürfel hinzugeben und mit wenig Wasser aufgießen. Alles weich kochen, mit Kräutersalz abschmecken und genießen.

#### *Wilder Leckerschmecker-Tipp*

*In der finnischen Pfanne (Muurikka) lassen sich leckere, mit Käsescheiben gefüllte Beinwell- oder Hufblattblätterpäckchen zubereiten!*



her etwas ab. Dein Stock sollte so lang sein, dass du in einer gemütlichen Sitzposition den Teig am Stock eine Zeitlang übers Feuer halten kannst.

Wickel den Teig dünn auf, damit er gut durchgebacken wird. Denn bei zu dicken Teigschichten wirkt der Kuchen von außen gar, ist innen aber noch roh.

Dazu gibt es warmen Früchtetee oder heißen Kakao.

### Waldarbeiterkuchen

Nach einem langen Tag im Wald am wohlig warmen Lagerfeuer sitzen und etwas Lecker essen, während man die knisternden Flammen beobachtet und sich Geschichten des Tages erzählt. Sicher haben das früher die Waldarbeiter auch gemacht, bevor sie sich für die Nacht in ihre Hütten zurückgezogen haben. Für Kinder ist es ein Glanzpunkt, an kühlen Herbstnachmittagen am Feuer zusammenzukommen und gemeinsam Kuchen an einem Stock zu grillen.

#### ZUTATEN

- 500 g Mehl
- 250 ml lauwarme Pflanzenmilch, Milch oder Wasser
- 1 Würfel frische Hefe
- 8 TL Zucker
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- Schüssel
- Stöcke

Der Teig kann gut vorbereitet werden, und die Stöcke für den Kuchen sammeln wir im Wald. Schnitze den oberen Teil des Stockes, um den du den Teig wickeln möchtest, vor-

### Schalentee

»Bei uns wird nix weggeschmissen!«, sagte meine Tochter bestimmt und gab die Apfelschalen in ihren Tee. Von diesem Tag an gab es nicht nur Apfelschalentee, sondern auch Orangen- und Zitronenschalentee, und es wurden mit viel Spaß noch andere wilde Schalenteesorten ausprobiert. Welche Schalentee-Idee habt ihr?

#### ZUTATEN

- Obstschalen (von ungespritztem Bio-Obst)
- heißes Wasser oder auch Kräutertee

Schalen lassen sich, an einer langen Schnur aufgefädelt, auch gut trocknen!

*Schon kleine Kinder können solche Schalenschnüre alleine gut herstellen.*

## Schwert

Für ein Kind ist ein Ast ein Heiligtum. Äste und Stöcke sind wertvolles Spielmaterial für Kinderseelen, sie erfüllen viele Bedeutungen zum Sammeln, Verbauen, Werfen, Schlagen, Klopfen. Und ein Schwert ist nicht einfach nur ein Schwert, es ist ein veredelter Ast.

### MATERIAL

- 1 dicker Weidenast (3–4 cm)
- 1 dünnerer Ast für den Querholm am Griff
- Säge
- Schnitzmesser
- Bohrmaschine (Erwachsener)

Lass etwa 15 cm des Weidenastes für den Griffbereich stehen. Den Rest des Holzes schnitzt du so ab, dass eine Schwertklinge entsteht.

Bohre mit einem möglichst großen Bohrer ein Loch quer durch das Holz, und zwar an der Stelle, an der der Griff in die Klinge übergeht.



Schnitze den Querast so zurecht, dass er stramm durch das Loch geschoben werden kann und der Ast fest sitzt. Gut ist es, wenn du den Griffast etwas einklopfen musst, damit er auch wirklich sicher hält.

## Öllicht

In den Wintermonaten gibt es nicht mehr so viele Sonnenstunden täglich, und es wird bereits am Nachmittag dunkel. Wir freuen uns auf die gemütliche Zeit, sitzen zusammen, erzählen Geschichten und singen besinnliche Lieder.

Vom Sommer übrig geblieben, standen einige Gläser mit Blechdeckel für Trinkhalme im Regal. Im Sommer waren sie nützlich für Getränke ohne »Insektenzutat«. Da hatten wir die Idee, sie für die Winterzeit als Öllampen umzubauen. Es entstanden wunderschöne Öllichter mit Tannenzweigen, Baumrinden, kleinen Zapfen und getrockneten Blüten. Eine Öllampe erzeugt ein warmes Licht und verbreitet den Duft des Waldes und der Natur.

### MATERIAL

- Glas mit Schraubdeckel mit Öffnung für Trinkhalm aus Blech
- Naturmaterialien
- Pflanzenöl, (z. B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl)
- ein Stück Metallrohr mit passendem Gewinde und Mutter, falls der Deckel keine Öffnung hat und diese erst hineingebohrt werden muss
- ein Stück Stoff aus einem alten T-Shirt für den Docht oder fertigen Docht
- evtl. Bohrmaschine



Öllichter sehen auch wunderschön aus, wenn sie mit getrockneten Blüten befüllt werden. Nadelzweige und Zapfen verbreiten beim Abbrennen einen herrlichen Waldduft.

Befülle dein Glas etwa bis zur Hälfte mit Materialien aus der Natur und gieße das Glas bis zum Rand mit Pflanzenöl auf. Wenn der Deckel noch keine Öffnung hat, bohre ein Loch durch, sodass du das Metallrohr mit dem Gewinde befestigen kannst.

Schneide ein längeres Stück vom Stoff ab und drehe es so ein, dass du es durch das Metallrohr schieben kannst. Genauso schiebst du den fertigen Docht durch die Öffnung. Der Docht sollte so lang sein, dass er bis auf den Grund des Glases reicht.

Schraube den Deckel gut fest.

Nun muss der Docht einige Stunden mit dem Pflanzenöl getränkt werden, bevor du dein Öllicht anzünden kannst.

Lass das Öllicht niemals unbeaufsichtigt brennen!