



## 5.5 Pflanzenkunde

*Die Erde schenkt uns noch immer ihre Gaben, in jeder Heilpflanze steckt ein Stück ihrer Lebenskraft; wenn wir sie mit Achtsamkeit und Dankbarkeit annehmen, wird sie uns eine starke Medizin sein. Susanne Fischer-Rizzi*

Die Natur bietet mit ihrem Pflanzenreichtum eine schier unendliche Fülle an Nahrung und Arznei. Das Wissen um nutzbare Pflanzen war für lange Zeit ein ganz natürlicher Teil der Allgemeinbildung, weil die Versorgung und das eigene Wohlbefinden davon abhingen. Es war üblich, die essbaren und heilsamen Pflanzen des eigenen Lebensraumes zu kennen und zu wissen, wann und wie man diese ernten und verarbeiten muss. Dieses Wissen wollen wir wieder aufleben lassen und die „Heilkräfte der Natur“ auch Kindern und Jugendlichen zugänglich machen. Wir wollen ihnen mit den Übungen und Spielen das enorme Potenzial der Pflanzen vor unserer Haustür erlebbar machen, die teilweise als Unkraut gelten. Direkter Kontakt zu den Pflanzen und eine sinnvolle wie sinnliche Verarbeitung sollen helfen, den Kindern und Jugendlichen die Bedeutsamkeit und Wertigkeit zu vermitteln. Wer selber einmal Tees, Salben oder Räucher-mischungen aus einheimischen Kräutern hergestellt hat und diese Produkte sogar regelmäßig nutzt, weiß um den Wert und die potenzielle Wirksamkeit der Pflanzen. Um Pflanzen aber richtig nutzen zu können, muss man sie zunächst bestimmen. Dafür braucht es ein geschultes Auge sowie auch ein gewisses Maß an ökologischem Verständnis. Der Standort, an dem eine Pflanze bevorzugt wächst, ist kein Zufall. Wer die Gründe kennt, dem erschließen sich auch leichter die konkreten ökologischen Zusammenhänge. Das Studium einer Pflanze schult die Aufmerksamkeit für kleine Details in der Natur und macht die wechselseitige Verbundenheit aller natürlichen Phänomene sichtbar.

*Jemand, der einige wenige Pflanzen in der Natur beobachtet hat, ihnen wirklich begegnet ist, ihre Heilwirkung ganzheitlich erfasst hat, weiß viel mehr als jemand, der viele Pflanzen nur aus Büchern kennt. Ich möchte deshalb dazu anregen, hinauszugehen, eigene Erfahrungen zu machen, achtsam zu sein und sich für den Schutz der Heilpflanzen einzusetzen. Gemeinsam können wir uns fragen: Welche Kräfte hat diese Pflanze, was kann ich von ihr lernen, was ist ihr Wesen, zu welchem Teil in meinem Körper steht sie in Verbindung, welche Pflanzen sind meine Heilmittel, und wie können wir helfen, dass diese Pflanzen geschützt und vermehrt werden?*

*Susanne Fischer-Rizzi in Medizin der Erde*

## 5.5.1 Pflanzenmemory

Zielgruppe	ab 4 Jahre
Zeit	mind. 25 Minuten
Vorbereitungsaufwand	gering
Materialien	3 weiße oder schwarze Tücher pro Kleingruppe, Pflanzenteile aus der näheren Umgebung, mehrere Pflanzenbücher

### Lernziele

- » Pflanzenkunde einheimischer Pflanzen
- » Neugier für die Vielfalt der Pflanzenwelt wecken
- » Wahrnehmungs- und Sinnesschulung

### Inspiration

Der Wald diente seit jeher den Menschen als Nahrungsquelle und Apotheke. Schon sehr junge Kinder indigener Völker sind fähig, Dutzende verschiedener Pflanzen voneinander zu unterscheiden und wissen, welche Heilwirkung sie besitzen oder wann und wie sie essbar sind. Sie gehen im Bewusstsein durch den Wald, dass sie dort überall Essen und Heilmittel finden. Um die verschiedenen Pflanzen voneinander zu unterscheiden, braucht es ein waches Auge und eine geschulte Wahrnehmung. Kennt ihr die essbaren und heilsamen Pflanzen in eurer Nachbarschaft? Jetzt habt ihr die Möglichkeit, sie näher zu erkunden!



### Anleitung

Teilen Sie die Kinder in Gruppen von fünf bis acht Mitspielern auf. Legen Sie für jede Gruppe ein „Pflanzenbild“ aus verschiedenen Pflanzenteilen auf ein Tuch und decken es mit einem zweiten Tuch zu. Die Gruppen versammeln sich nun um den für sie versteckten Pflanzenschatz.

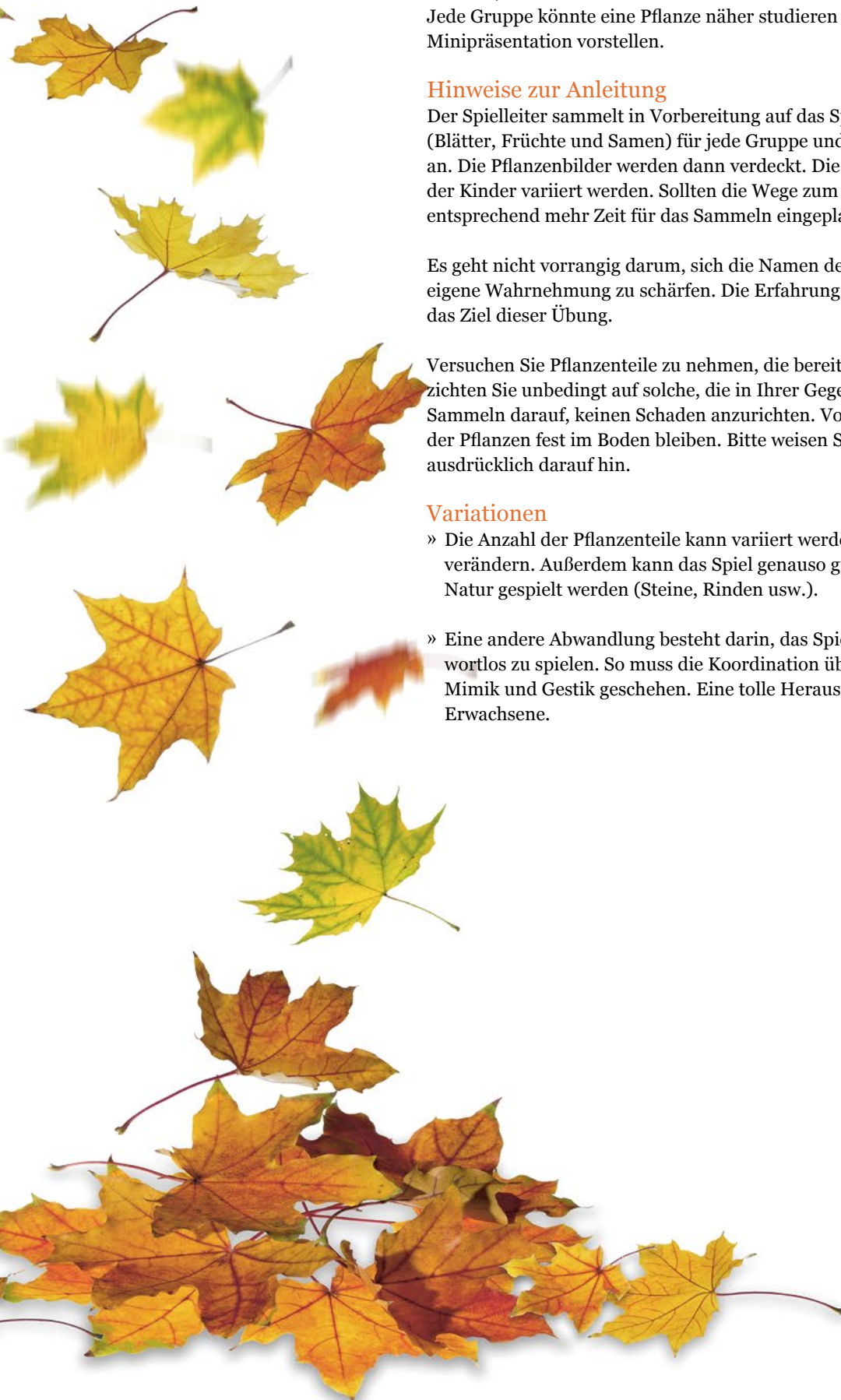
Das „Pflanzenbild“ wird dann für 30 Sekunden aufgedeckt. Die Kinder nutzen diese Zeit, um sich die Pflanzen und deren Anordnung einzuprägen. Sie sollen dabei Größe, Form, Farbe und die Lage zueinander genau betrachten.

Nach 30 Sekunden werden die Pflanzen wieder verdeckt. Die Kinder tauschen sich kurz aus, welche Pflanzen sie gesehen haben. Dann legen sie fest, wer welche Pflanzen besorgt und gehen los, um diese zu sammeln. Legen Sie die Sammelzeit entsprechend der Verfügbarkeit der Pflanzen selbst fest, und vereinbaren Sie mit den Kindern einen Tierruf, der alle zur Rückkehr auffordert.

Anschließend dürfen die Kinder noch einmal kurz unter das Tuch schauen und haben fünf Minuten Zeit, um eine exakte Kopie anzufertigen.

Nacheinander werden die Originale aufgedeckt und mit den Kopien der Gruppen verglichen. Gemeinsam wird nun ausgewertet und über Erlebnisse und Erfahrungen berichtet. Mögliche Frage:

Welche Pflanzen habt ihr gefunden und wo wuchsen sie? Welche Pflanzeigenschaften haben euch geholfen, um die Pflanzen wiederzuerkennen? Welche eurer Sinne habt ihr genutzt – habt ihr auch gerochen, geschmeckt oder gefühlt? Welche Pflanzen habt ihr nicht gefunden?



Als Abschluss kann es hilfreich sein, sich eine oder mehrere Pflanzen genauer anzuschauen, sie evtl. zu zeichnen und mithilfe von Büchern mehr über sie herauszufinden. Jede Gruppe könnte eine Pflanze näher studieren und dann allen anderen in einer Minipräsentation vorstellen.

### Hinweise zur Anleitung

Der Spielleiter sammelt in Vorbereitung auf das Spiel 5–12 verschiedene Pflanzenteile (Blätter, Früchte und Samen) für jede Gruppe und ordnet sie auf jeweils einem Tuch an. Die Pflanzenbilder werden dann verdeckt. Die Anzahl der Teile kann je nach Alter der Kinder variiert werden. Sollten die Wege zum Wald oder Park sehr lang sein, sollte entsprechend mehr Zeit für das Sammeln eingeplant werden.

Es geht nicht vorrangig darum, sich die Namen der Pflanzen einzuprägen, sondern die eigene Wahrnehmung zu schärfen. Die Erfahrung des Merkens und Wiederfindens ist das Ziel dieser Übung.

Versuchen Sie Pflanzenteile zu nehmen, die bereits auf dem Boden liegen, und verzichten Sie unbedingt auf solche, die in Ihrer Gegend selten sind. Achten Sie beim Sammeln darauf, keinen Schaden anzurichten. Vor allem müssen die Wurzeln der Pflanzen fest im Boden bleiben. Bitte weisen Sie die Kinder vor dem Sammeln ausdrücklich darauf hin.

### Variationen

- » Die Anzahl der Pflanzenteile kann variiert werden, um so den Schwierigkeitsgrad zu verändern. Außerdem kann das Spiel genauso gut mit anderen Elementen aus der Natur gespielt werden (Steine, Rinden usw.).
- » Eine andere Abwandlung besteht darin, das Spiel ab dem Aufdecken des Schatzes wortlos zu spielen. So muss die Koordination über das Sammeln in der Gruppe mit Mimik und Gestik geschehen. Eine tolle Herausforderung für Jugendliche oder Erwachsene.

## 5.5.2 Triff eine Pflanze

Zielgruppe	ab 10 Jahre
Zeit	ca. 40 Minuten
Vorbereitungsaufwand	gering
Materialien	keine

### Lernziele

- » persönliche Beziehung zu einer Pflanze entwickeln
- » ökologische Zusammenhänge begreifen
- » Beobachtungsgabe und Wahrnehmung schulen
- » innere Ruhe entwickeln

### Inspiration

Es war einmal ein Mädchen. Es wohnte in der Nähe eines kleinen Parks, an dem es nach der Schule vorbeikam. Eines Tages sah sie eine wunderschöne Pflanze in der Nähe eines Baumes stehen. Und da sie etwas müde war, setzte sie sich zu der Pflanze, legte ihren Rucksack auf den Boden und ruhte sich aus. Nach einiger Zeit sah, sie wie eine Biene heransummt, in die Blüte der Pflanze hineinflog, kurz verweilte, um dann weiterzufliegen. Es war bezaubernd, die Biene zu beobachten. Wie hatte die Biene die Pflanze wohl gefunden? Und wie oft kommen hier Bienen vorbei, fragte sich das Mädchen. Sie blieb noch ein wenig sitzen. Nach einer Weile bemerkte sie, dass auf einem der Pflanzenblätter schon die ganze Zeit eine Raupe gesessen hatte. Die hatte sie übersehen. Hatte sich die Raupe vor ihr versteckt? Sie versuchte, die Beine der Raupe zu zählen. Dabei entdeckte sie Löcher und Einkerbungen in den Blättern der Pflanze. Fast so, als hätte jemand daran geknabbert. Vielleicht die Raupe?

Es war verblüffend, was es im Park alles zu sehen gab. Nun war es schon spät geworden, und sie musste nach Hause, nahm sich aber vor, morgen nach der Schule wieder zurückzukommen. Genau das machte sie auch. Weil es dort jedes Mal etwas Neues zu entdecken gab, kam sie nun zwei- bis dreimal in der Woche vorbei, um sich in Ruhe zu ihrer Pflanze zu setzen. Die veränderte sich jeden Tag ein wenig. Eines Tages saß das Mädchen so ruhig und still, dass sie von einem Eichhörnchen unbemerkt blieb, das an ihren Füßen vorbeiging und in der Nähe der Pflanze eine vergrabene Nuss ausbuddelte, um sie dann genüsslich auf einer nahe stehenden Kiefer zu verspeisen. Was für ein Abenteuer das war. Immer öfter begegnete sie Tieren an ihrem geheimen Platz. Dort konnte sie Marder, Mäuse, Maulwürfe, Eulen und sogar den Fuchs ganz nah beobachten. Vor allem aber sah sie die wunderschöne Pflanze jeden Tag und konnte so verfolgen, wie sie wuchs, blühte, sich veränderte, um dann wieder zu verblühen.

Zu Hause las sie in einem Bestimmungsbuch nach und fand heraus, dass die Blätter der Pflanze zu einem Tee verarbeitet werden können. Für das nächste Jahr nahm sie sich vor, selber Tee zu machen und sich einer anderen Pflanze zu widmen, um sie ebenso gut kennenzulernen.

Mal sehen, welche Abenteuer ihr erlebt, wenn ihr euch still und ruhig neben eine Pflanze setzt.

### Anleitung

Nehmt euch die Zeit, einen Ort zu finden, an dem eine Pflanze wächst, die euch gefällt und neugierig macht. Das kann eine ganz kleine und erdnahe Pflanze sein, genauso wie ein Strauch oder ein Baum. Es ist nicht wichtig, ob ihr die Pflanze schon kennt oder nicht. Jetzt ist Gelegenheit, sie kennenzulernen. Wo steht die Pflanze und wer sind ihre Nachbarn? Wer kommt zu Besuch? Sind es Käfer, Vögel oder Insekten? Vielleicht wohnt ja jemand in eurer Pflanze. Bekommt sie dort viel Sonne ab, wo sie steht? Setzt euch in ein paar Metern Abstand zu eurer Pflanze und beobachtet sie in aller Stille.



Hört, riecht, lauscht und schmeckt, was es an diesem, eurem Ort alles zu entdecken gibt. Aber bleibt ruhig sitzen, als ob ihr euch verstecken wollt. Nur dann gelingt es euch, dass ihr von den Vögeln oder anderen Tieren unbemerkt bleibt und ihnen nahe kommen könnt. Wenn ihr zurückkommt, dann erzählt eure Geschichte so detailliert wie möglich den anderen. Am besten macht ihr dazu einen Redekreis.

### Hinweise zur Anleitung

Bei Kindern bestehen große Unterschiede hinsichtlich der Aufmerksamkeitsfähigkeit. Gut möglich, dass es für manche schon eine Herausforderung ist, fünf Minuten ruhig draußen zu sitzen. Daher sollte diese Übung am besten regelmäßig gemacht werden. Beginnen Sie eher kurz und steigern Sie die Zeit dann langsam. Es sollte Spaß machen! Der Abstand der Sitzplätze untereinander und vom Sammelplatz sollte vom Alter der Kinder abhängig gemacht werden. Ältere Kinder (ab 12 Jahre) können sich Plätze suchen, wo sie niemand sehen kann und sie sich wirklich allein und ungestört fühlen. Das vermittelt ein Gefühl von Abenteuer. Vereinbaren Sie mit den Kindern einen Tierruf (Kuckuck, Krähe, Wolf...), der das Ende des Sitzplatzes anzeigt und alle zur Rückkehr zum Sammelplatz auffordert.

### Variationen

Eine tolle Variante, die eher für Ältere geeignet, besteht darin, sich auf dem Platz die Augen zu verbinden und wahrzunehmen, wie sich der Platz anhört und anfühlt.

### 5.5.3 Kräutersalz

Zielgruppe	ab 6 Jahre
Zeit	mind. 45 Minuten
Vorbereitungsaufwand	groß
Materialien	Messer, Schneidebrett, Mörser und Stößel, Meersalz oder Speisesalz (ca. 50 g pro Teilnehmer), Wildkräuter, mehrere Tüten oder Gläser, Aufkleber und Stifte

#### Lernziele

- » Kräuterkunde – essbare Wildpflanzen erkennen
- » einheimische Wildkräuter wertschätzen
- » „Unkraut“ als Lebensmittel erfahren
- » eigenes Lebensmittel aus der Natur herstellen

#### Inspiration

Kennt ihr Brennnessel, Löwenzahn, Vogelmiere und Spitzwegerich? Wo wachsen sie? Sind das Unkräuter? Oder kann man sie vielleicht sogar essen? Lasst es uns gemeinsam herausfinden.



#### Anleitung

Sammelt gemeinsam in eurer Umgebung jeder eine gute Handvoll essbarer Wildkräuter. Am besten wählt ihr schon vorher geeignete Kräuter aus und geht dann mit einem Bestimmungsbuch gezielt auf die Suche. Bedankt euch bei der Natur, dass ihr die Kräuter für euer Essen pflücken durftet. Jetzt könnt ihr euer eigenes Kräutersalz herstellen und mit nach Hause nehmen. Wascht eure Kräuter und trocknet sie gut ab. Dann schneidet ihr die gesammelten Wildkräuter so klein wie möglich und gebt sie gemeinsam mit dem Salz in einen Mörser. Jetzt stampft und reibt ihr so lange, bis sich Salz und Kräuter zu einer einheitlichen, sehr feinkörnigen Masse verwandelt haben. Legt das Salz noch einmal zum Trocknen aus und füllt es dann in Butterbrottüten oder Gläser ab. Je nach Art und Menge der Kräuter könnt ihr so das Kräutersalz eurer Wahl produzieren. Beschriftet euer Kräutersalz und schreibt die Bestandteile auf das Etikett.

#### Hinweise zur Anleitung

Das Sammeln von Pflanzen sollte mit Achtsamkeit geschehen, vorzugsweise an einem trockenen Tag. Gehen Sie unbedingt die gesammelten Kräuter mit den Kindern durch, und stellen Sie sicher, dass kein Kraut verwendet wird, über dessen Essbarkeit Zweifel bestehen. Es empfiehlt sich, die Kräuter nicht direkt an befahrenen Straßen zu sammeln oder an Wegen mit regem Hundeverkehr.

Nach Möglichkeit sollten sich die Kinder bereits vor dem Sammeln mit geeigneten Wildkräutern beschäftigen.