



© RitaE, pixabay

# Natur & Persönlichkeitsentwicklung

Erlebnisse in und mit der Natur, sei es im Wald oder auf der Wiese, mit Pflanzen oder Tieren, haben einen wichtigen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern, aber auch von Erwachsenen.

**N**atur kann einen großartigen Beitrag dazu leisten, dass die Persönlichkeit wachsen und sich entfalten kann. Sie ermöglicht essenzielle Erfahrungen mit sich selbst und anderen Lebewesen. „Streichel“-Tiere wie Hunde, Katzen oder Kaninchen werden daher immer wieder auch zu therapeutischen und pädagogischen Zwecken eingesetzt, sei es in Pflegeheimen, medizinischen Einrichtungen oder Kinder-Tagesstätten. Der Kontakt zu Tieren und der Natur fördert und beschleunigt statistisch nachweislich den Genesungsprozess und gemeinsam aktiv zu sein, bewusst Zeit miteinander zu verbringen, z.B. in der Natur herumzustreifen, zu basteln oder zu spielen, beeinflusst die Persönlichkeitsentwicklung positiv.

Ein Sein in der Natur ist ein wunderbarer Gegenpol zur digitalen Welt. Direkt statt digital. Anfassen, riechen, schmecken und erfahren statt rein virtuelles Erleben. Naturerfahrungen als „Digital Detox“ im Alltag. Es gibt vielfältige Angebote von Natur-, Wildnispädagogik- und Kräuterschulen. Auch Wald-Kindergärten und vergleichbare pädagogische Einrichtungen fördern Naturerfahrungen von Kindesbeinen an. Kinder sind wissbegierig, neugierig und begeisterungsfähig. Sie lernen bei gemeinsamen Aktivitäten sich zu vertrauen, miteinander zu freuen und

gegenseitig zu unterstützen. All dies sind wichtige Bestandteile der Persönlichkeitsentwicklung, die auf diese Weise fast wie selbstverständlich gefördert werden. Wie funktioniert ein Baum-Kompass oder was ist ein Indianer-Pflaster? Welche Pflanzen heilen Wunden und welche Blumen verraten mir die Uhrzeit? Wie kann ich aus Blüten „Tattoos“ herstellen oder mit Blättern einen Flug-Drachen basteln? Wie kann ich aus Pflanzen, Samen, Holz, Erde oder Steinen schöne Naturgeschenke machen? Die Antworten sind zusammen mit vielen Anregungen und praktischen Beispielen zum Nachmachen in den beiden Büchern von Helena Arendt und Sigrid Tinz zu finden, die in den Literaturhinweisen am Ende dieses Beitrages genannt sind.

## Ein Einblick in die Welt der Wildpflanzen

Als Kräuterpädagogin, Heilpflanzenexpertin und Permakultur-Designerin beschäftige ich mich seit circa 10 Jahren intensiv mit Themen rund um Natur und Wildpflanzen. Mit meinem breitgefächerten Angebot versuche ich, einen pädagogischen Beitrag zu leisten, damit Menschen jeden Alters ihre natürliche Umgebung wieder kennenlernen. Was man kennt und was einem Freude bereitet, versucht man auch zu schützen.

Ursprünglich als Bankkauffrau und diplomierte Volkswirtin über zwei Jahrzehnte in der Finanzbranche tätig, habe ich meinen beruflichen Fokus inzwischen auf die Natur und ihre Flora gelenkt. Insofern bin ich der lebende Beweis dafür, dass man auch im Erwachsenenalter seinen Horizont und seine Persönlichkeit weiterentwickeln kann.

Wie sieht eine Pflanze aus, wenn wir ihr ganz nah kommen und sie aus einer neuen Perspektive kennenlernen? Welche Details können wir entdecken, wenn wir sie unter die Lupe nehmen? Wie riecht sie, wie fühlt sie sich an, wie schmeckt sie? Das Kennenlernen der verschiedenen Wildkräuter, ihrer Standorte und Besonderheiten, das Sammeln in freier Natur sowie das Genießen und Verarbeiten der Pflanzen ist das Ziel der Kräuterführungen und Workshops rund um dieses spannende Thema.

Direkt vor unserer Haustüre gibt es eine unglaublich große Vielfalt an heilkräftigen, leckeren und hautpflegenden Pflanzen mit allen Sinnen zu entdecken. Diese wunderbar vielseitigen, gesunden, schönen und schmackhaften Wildkräuter und -blumen wie z.B. Brennnessel, Gänseblümchen, Storchschnabel & Co. werden leider oft zu Unrecht als lästiges „Unkraut“ aus dem heimischen Garten verbannt.

Es gibt wahre Alleskönner unter den heimischen Wildkräutern und Bäumen, die

sich zur Gesundheitsvorbeugung und als Hausmittel bei vielerlei Beschwerden einsetzen lassen. Die Wildkräuter-, Baum- und Blütenküche ist reich an gesunden Vitaminen und Vitalstoffen und zudem eine sehr schmackhafte und dekorative kulinarische Bereicherung. Wer lässt sich nicht gerne leckere Wildfrüchte (z.B. Wald-Erdbeeren, Kornelkirschen etc.) oder Nüsse (Haselnüsse, Maronen etc.) schmecken? Auch Liköre von Bitterkräutern sind beliebt in Form von „Magenbitter“ zur Verdauungsförderung oder aus Früchten z.B. von Schlehen und Sanddorn zum Genießen. Wer kennt nicht leckeren Sirup aus Holunderblüten? Nicht zu vergessen die „Grünen Smoothies“ mit Wildkräutern, die sich seit einigen Jahren zunehmender Beliebtheit erfreuen. Auch ich selbst genieße regelmäßig einen schmackhaften Trunk mit Giersch, Schafgarbe, Löwenzahn, Frauenmantel, Spitzwegerich und Brennnessel aus meinem Garten, die ich gerne mit Apfel und Banane kombiniere. Kinder lieben Butterbrote mit selbst gepflückten Gänseblümchen-Blüten, Kräuterbutter oder Kräuterquark. Auch für eine natürliche und sanfte Hautpflege, frei von synthetischen Duft- oder Konservierungsstoffen, gibt es viele grüne und farbenfrohe Schätze in der Natur.

### Rezept „Grüner Smoothie“

#### Zutaten:

200 ml stilles Wasser/Quellwasser,  
1 Handvoll gemischte Wildkräuter,  
½ reife Bio-Banane und/oder 2-3  
getrocknete Bio-Datteln, 1 Bio-Apfel

Alles ca. 1 Minute im Hochleistungsmixer (ca. 30.000 Umdrehungen bei Wildkräutern) vermischen.

### Praxisbeispiele aus der Kräuterpädagogik

Meine persönlichen Erfahrungen aus Workshops mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen (z.B. Naturkosmetik-Events, Herstellung von Wildkräutersalz oder Blütenzucker) bestätigen, dass ein großer Teil der Menschen, unabhängig von ihrer Bevölkerungsschicht oder ihrem Alter, für Aktivitäten rund um dieses Thema zu begeistern sind. Kinder sind mit Feuereifer bei der Sache, wenn es darum geht, Lippenpflegestifte mit Melissenduft oder Orangen-Duschgel herzustellen. Die Augen leuchten, wenn sie die fertigen und liebevoll dekorierten Produkte am Ende in den Händen halten und überlegen, ob dieses selbst hergestellte Geschenk nun an die

Mama oder Oma verschenkt werden soll? In den Workshops fällt mir auch immer wieder auf, wie sich in diesen 2-3 Stunden die Persönlichkeit, insbesondere von Kindern, ganz schnell im positiven Sinne verändern kann. Ich motiviere die Teilnehmenden immer mitzumachen und selbst die Zutaten abzuwiegen, zu schmelzen, zu verrühren, abzufüllen und mit dem Lieblingsduft zu verfeinern. Manche Kinder wollen unbedingt von Beginn an praktisch mithelfen unter meiner Anleitung, andere Kinder sind zunächst eher etwas schüchtern und halten sich lieber im Hintergrund. Motiviert durch die keckeren Kinder, aber auch durch meine konkrete Ansprache und das Miteinbeziehen der etwas zurückhaltenderen Kids, helfen am Ende dann meistens immer alle eifrig und begeistert mit. Schon beim 2. Rezept recken auch die vormals ruhigeren Kinder sofort ihre Hände in die Höhe, wer denn nun zuerst mithelfen darf. Daran könnten sich auch die Erwachsenen hin und wieder ein Beispiel nehmen, bei deren Kursen in aller Regel hauptsächlich zugeschaut und kaum mitgemacht wird – es sei denn ich motiviere sehr nachdrücklich.

Bei den Kräuterführungen ergibt sich oft beim Thema „Essbare Wildpflanzen“ ein ähnliches Bild. Zunächst werden Wildkräuter als „Unkraut“ meistens erst einmal so beurteilt: „Iggitt – das soll ich essen?“ Wenn das knusprige frische Brot dann jedoch mit einer zusammen selbst hergestellten Kräuter- und Blütenbutter kulinarisch aufgewertet wird, dann ändert sich die vorherige Meinung oftmals sehr schnell und auf einmal schmeckt das ja „sooo lecker!“ Als Kräuterpädagogin ist es mir auch ein großes Anliegen, das Wissen rund um Wildkräuter und Bäume auf eine spielerische Art und Weise weiterzugeben. So habe ich vor acht Jahren mein erstes Pflanzen-Lernspiel „Lavendel, Löwenzahn & Co.“ entwickelt und 2014 schließlich veröffentlicht. Das auf zwei Begleithefte und ca. 80 Seiten verteilte Fachwissen rund um 40 Heilpflanzen richtet sich vor allem an interessierte Erwachsene. Die Spieleschachtel enthält aber auch je zwei identische Fotokarten jeder Pflanze, sodass man damit schon mit Kindern ab Alter 4-5 diese Karten-Paare suchen kann. Vielen ist diese Spielvariante unter dem Namen „Memory®“ bekannt. Ende 2017 ging das zweite Lernspiel „Schafgarbe, Storchschnabel & Co.“, das 160 heimische Wildpflanzen vorstellt, erfolgreich an den Start. Neben einer ausführlichen Spielanleitung mit Beispielen und zwei Begleitheften mit spannendem Fachwissen, können die 160

Lernkarten gleichzeitig als Spielkarten für ein pflanzliches Rommé-Kartenspiel eingesetzt werden. Man sammelt z.B. lauter Kreuzblütler wie Wiesen-Schaumkraut, Hirtentäschelkraut oder Pflanzen, die gelbe Blüten haben wie beispielsweise Wiesen-Bocksbart, Gänsefingerkraut usw., Pflanzen, die ein Tier im Namen tragen z.B. Löwenzahn, Gänseblümchen,... oder Pflanzen, die mit demselben Anfangsbuchstaben beginnen wie beispielsweise Margerite, Mädesüß, usw.

PädagogInnen und TherapeutInnen nutzen die Lernspiele gerne zur Auflockerung des Unterrichts oder für spielerisches Lernen. Meine persönliche Erfahrung ist, dass selbst Jugendliche, die das Thema Pflanzen zunächst eher langweilig finden, sich im Verlauf des gemeinsamen Spielens dafür zu interessieren beginnen und auch der eine oder andere Fachbegriff als Nebeneffekt automatisch „hängen bleibt“. Spielspaß für die ganze Familie ab Alter 5-99 ist also garantiert.

### Literaturhinweise

- Arendt, H. (2014). Naturgeschenke – 100 Ideen zum Gestalten mit Kindern. Haupt Verlag.
- Tinz, S. (2015). Wildkräuter & Natur-Abenteuer – essen, spielen, basteln. Verlag Eugen Ulmer.

### Marion Dietmann

*gibt mit Begeisterung ihr umfangreiches Wissen in Form von Pflanzen-Lernspielen weiter; die spannendes Fachwissen über essbare Wildkräuter, Heilpflanzen und Bäume mit Spielspaß für die ganze Familie verbinden.*

#### Veröffentlichungen

- „Lavendel, Löwenzahn & Co.“ mit 40 Heilpflanzen (2. Auflage 2016)
- „Schafgarbe, Storchschnabel & Co.“ mit 160 heimischen Pflanzen (1. Auflage 2017)
- „Kastanie, Kiefer & Co.“ mit 20 heimischen Bäumen und Sträuchern (1. Auflage geplant 2020/21)

#### Kontakt

Weitere Informationen und Online-Shop: [www.pflanzen-lernspiele.de](http://www.pflanzen-lernspiele.de)



© Marion Dietmann