



UNKRAUT VERGEHT NICHT

ARBEITSHILFE FÜR
FRAUENKREISLEITERINNEN

HERAUSGEGEBEN VON DEN
EVANGELISCHEN FRAUEN
IN BADEN

IMPRESSUM



UNKRAUT VERGEHT NICHT

Arbeitshilfe für Frauenkreisleiterinnen,
erarbeitet von Petra Gaubitz und
herausgegeben von den Evangelischen Frauen in Baden

Unter Mitwirkung der Teilnehmerinnen der Ideenbörse im Sommer 2014:

Monika Aberle, Monika Baron, Ursula Bauer, Elisabeth Engler, Marianne Ermel, Waltraud Frey, Marianne Gawer, Karin Geiser, Gabriele Hartmann, Elke Hausensteiner, Andrea Hochstuhl, Doris Jockmann, Christine Kaden, Elke Karrasch, Karen Klein, Renate Knapp, Elisabeth Mayer, Margitta Müller, Ute Niethammer, Birgid Ott, Jutta Rösinger, Cornelia Schäfer, Theres Schippers, Regine Schork, Hannelore Sengpiel, Brigitte Stulz, Heiderose Tremel, Ute-Dorothea Vogel, Helga Weber, Marion Wölbeling, Elfriede Zauke

© Evangelische Frauen in Baden

© der einzelnen Beiträge bei den Autorinnen und Autoren

Gestaltung: Daniela Brenk, reesedesign Karlsruhe

Druck:

Einzelpreis: € 4

Bezug: Evangelische Landeskirche in Baden
Evangelische Frauen in Baden
Postfach 2269 · 76010 Karlsruhe
frauen@ekiba.de
Fon 0721 9175-323 · Fax 0721 9175-25323



INHALT



VORWORT	4
1. UNKRAUT - GRÜNE SCHÄTZE VOR DER HAUSTÜR	6
2. REDENSARTEN, SPRICHWÖRTER & ZITATE	8
3. BRÄUCHE	10
4. GEDICHTE	12
5. LIEDER UND TÄNZE	16
6. UNKRÄUTER IN DER BIBEL	18
7. HELGAS KRÄUTERGARTEN	22
8. KRÄUTERQUIZ	26
9. TALKRUNDE: UNKRAUT VERGEHT NICHT	28
10. ABLAUF EINES IDEENTAGES / WOCHENENDES	34
11. VORSCHLAG FÜR EINE GRUPPENSTUNDE	38
12. BASTEL- UND SPIELIDEEN	42
13. ANHANG	43

Literaturhinweise

Bildnachweis



SÄMANN

Der große Sämann,
ungerufen,
blies einen Atem von Blumensamen über mich hin
und streute eine Saat
von Kornblumen und rotem Mohn
in meine Weizenfelder.

Das leuchtende Unkraut,
mächtiger Sämann,
wie trenn ich es je
von den Ähren,
ohne die Felder
zu roden?

Hilde Domin

Aus:

Hilde Domin, Sämtliche Gedichte © S. Fischer Verlag Frankfurt am Main 2009

VORWORT



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

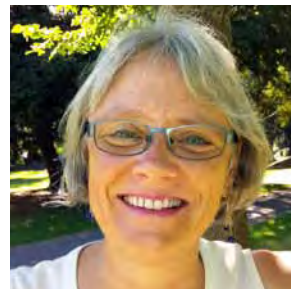
Kraftvoll: Löwenzahn, der sich durch Pflastersteine gekämpft hat. Romantisch: Eine Wiese voller Gänseblümchen. Gesund: Sauerampfer, der am Wegesrand wächst. - Gern wird es unterschätzt, das sogenannte Unkraut. Dabei hat es oft heilende Wirkung, ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und kann zum Kochen oder für Salben und Tinkturen verwendet werden. Seminare zu Wild- und Heilkräutern und Kräuterwanderungen erfreuen sich großer Beliebtheit, und in den Buchhandlungen finden sich reichlich Ratgeber zu diesem Thema.

Die vorliegende Arbeitshilfe für Frauenkreisleiterinnen greift viele Facetten auf: Gedichte, Geschichten, Lieder, Bastelideen und Spiele zum Thema Unkraut finden sich ebenso wie symbolische Bedeutung des „Unkrautseins“ - beispielsweise bei Judit, der biblischen Frauengestalt aus dem Alten Testament: Sie war eine couragierte und widerständige Frau, die sich politisch und gesellschaftlich engagierte.

Außerdem finden Sie ein Anspiel, das über eine Talkrunde auf unterhaltsame Weise in die Welt der Kräuter und Unkräuter einführt, sowie ein ausführliches Kapitel zu Kräutern in Märchen.

Erprobte Konzepte für die Durchführung von Nachmittagen, Abenden und Wochenenden runden die Arbeitshilfe ab.

Ich wünsche Ihnen gute Anregungen für Ihre Arbeit mit Frauengruppen und auch für Sie selbst!



Petra Gaubitz

Ihre
Petra Gaubitz



1. UNKRAUT - GRÜNE SCHÄTZE VOR DER HAUSTÜR

„TRAUE NICHT DEM ORT,
AN DEM KEIN UNKRAUT WÄCHST“
(SPRICHWORT)

Was heißt überhaupt Unkraut? Das Wort ist ein von uns Menschen geschaffener Begriff, der mittlerweile sehr umstritten ist. In den achtziger Jahren, als die Umweltbewegung ihren Höhepunkt erreichte, sollte er durch „Ackerwildkraut“ ersetzt werden. Ökologisch denkende Menschen sprechen daher von „Beikraut“ oder „Kulturpflanzenbegleiter“. Doch wie auch immer wir es benennen, Fakt ist, so manche eine stöhnt über das Unkraut im Garten,

es macht Probleme. Es passt nicht in die persönliche Vorstellung des Gartens und stört den ästhetischen Sinn des Ziergartens. Vielleicht liegt dies vor allem an unserem Hang zur Monokultur.

Dabei wissen wir heute, dass jede Pflanze auf ihre Weise ihren Nutzen bringt. Wildkräuter - natürliche Arten, nicht züchterisch bearbeitet - sind zum Beispiel der Tierwelt sehr nützlich („weniger Unkraut, weniger Schmetterlinge“), manche haben sogar eine gute Eigenschaft: als sogenannte „Zeigerpflanzen“ - das heißt, sie geben Aufschluss über die Bodenbeschaffenheit.





Neben ihrer Nützlichkeit als „Mini-Biotop“ ist unumstritten: Viele „Unkräuter“ sind wirksame Heilpflanzen! Sie stecken voller Mineralstoffe und Spurenelemente, die den Körper mit Basen versorgen. Sie sind gleichzeitig lebendige, grüne Behälter für alle Vitamine, die frische Lebenskraft in unseren Körper bringen. Und sie enthalten Pflanzensäfte, die das Blut reinigen und die Ausscheidungsfunktionen des Körpers unterstützen. Hildegard von Bingen verband das Wissen über die Wirkungsweise mediterraner Heilpflanzen, wie sie in den Klostergärten wuchsen, mit Erkenntnissen über die Kräuter vor der Haustür, die sie durch eigene Erfahrung und durch die Menschen des Volkes erlangte. In ihren medizinischen Werken beschreibt sie über hundert Heilpflanzen und gibt Rezepte für ihre Anwendung als Kräuterwein, Pulver, Tee, Auflage, Salbe und Tinktur. Für Hildegard von Bingen gab es kein Unkraut!

Wir leben in einer Zeit, in der das Interesse an „Unkräutern“ und Wildkräutern in jeder Form sehr gestiegen ist, deshalb wundert es auch nicht, dass Küchenkräuter für viele mittlerweile unverzichtbar geworden sind. Löwenzahn, Brennnessel oder Vogelmiere, die sonst verpönten Pflanzen, werden zu einem kulinarischen Hochgenuss. In Suppen, Salaten, Dips, Gemüse und Pesto passen diese wilden Kräuter perfekt und geben dem Gericht einen einzigartigen Geschmack.

Wir sehen also, das Wort „Unkraut“ ist eine Diskriminierung oft sehr wertvoller Pflanzen und sollte zum Unwort erklärt werden. Zu guter Letzt sind viele der so abqualifizierten Kräuter auch noch ganz einfach auf ihre Weise schön: Was wäre

denn eine Wiese im Mai ohne Löwenzahn, Wiesenschaumkraut und all die anderen vielen Blütenpflanzen?

siehe auch:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Unkraut>



2. REDENSARTEN, SPRICHWÖRTER & ZITATE

REDENSARTEN / SPRICHWÖRTER

- „Unkraut vergeht nicht“
Das Schlechte bleibt bestehen; schlechte Menschen verschwinden nicht. Oft auch scherzhaft als Antwort nach dem eigenen Befinden.
- „Kraut und Rüben“
Chaos, Durcheinander, Unordnung, Verschiedenes, Vermischtes.
- Jemanden „über den grünen Klee“ loben, das ist nicht ganz ehrlich. Die Redewendung stammt aus der Zeit, als die Gräber mit Klee bepflanzt wurden - und über Tote darf nichts Schlechtes gesagt werden.
- „Es hat mir meine Petersilie verhagelt“
Es ist etwas fast Unmögliches geschehen, denn bei Hagelschlag wird fast nie die krause Petersilie zerstört.
- „Sich wie eine Klette an jemanden hängen.“
- „Sich in die Nesseln setzen.“
- „Disteln stechen, Nesseln brennen, wer kann alle Falschheit kennen.“
- „Einen Weg voll Disteln und Dornen gehen.“
- „Etwas ist in die Binsen gegangen.“
Ein Ausdruck aus der Jagd. Da Binsen am Wasser wachsen, war manche Ente, die sich darin versteckte oder hineinfiel,





nachdem sie getroffen worden war, für den Jäger verloren.

- „Binsenwahrheit“
Eine Wahrheit, die sowieso überall bekannt und verbreitet ist - wie Binsen.
- „Es ist ein Wermutstropfen in seinen Wein gefallen.“
Ein Tropfen Wermutsaft, der aus dem Kraut einer Beifuß Art zu Heilzwecken gewonnen wird, genügt, um jede wohlschmeckende Flüssigkeit in einen bitteren Trank zu verwandeln.
- „Er hat ein Augenmaß wie ein Rettich.“
Jemand kann sehr scharf sehen.
- „Wenn der Gärtner schläft, pflanzt der Teufel Unkraut.“
- „Wer das Unkraut nicht ehrt, ist der Blume nicht wert.“
- „Wer zu faul zum Jäten ist, wird Unkraut kauen müssen.“
- „Unkraut trägt das Feld, wenn man's nicht recht bestellt.“
- „Unkraut wächst auch ungesät.“
- „Dem Unkraut schadet der Frost nicht.“
- „Ach du Grüne Neune!“
Ausruf der Verwunderung oder des Erschreckens - bezieht sich eventuell auf eine Übertragung der französischen Spielkarten auf das deutsche Blatt. Die Pik-Neun entspricht der Gras-Neun, also dem Grünen Neuner, der Grünen Neune. Beim Kartenlegen gilt die Pik Neun traditionell als Karte, die nichts Gutes verheißt (schwere Unannehmlichkeiten, Krankheit, Vermögensverluste).
- Dem Fröhlichen ist jedes Unkraut eine Blume, dem Betrüben jede Blume ein Unkraut (finnisches Sprichwort)

ZITATE

- Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese Kraft ist grün. Aus lichtem Grün sind Himmel und Erde geschaffen und alle Schönheit der Welt.
(Hildegard von Bingen)
- Es ist der grenzenlose Hochmut des Menschen, alles als Unkraut zu bezeichnen, was ihm nichts nützt.
(Jean Rostand)
- Unkraut ist eine Pflanze, deren Tugenden noch nicht entdeckt wurden.
(Ralph Waldo Emerson, US-amerikanischer Philosoph und Dichter)
- Schöne Blumen wachsen langsam, nur das Unkraut hat es eilig.
(William Shakespeare)
- Am meisten Unkraut trägt der fetteste Boden.
(William Shakespeare, Heinrich IV.)



3. BRÄUCHE

KRÄUTERWEIHE AN MARIA (MARIÄ) HIMMELFAHRT (15. AUGUST)

Großer Frauentag / Frauentag /
Frauendreibiger / Weihkräuterbuschen /
Rauchkräuterbuschen / Neunerbuschen /
Krautwisch / Würzwisch

Der Tag des Hochfestes der katholischen und orthodoxen Kirche ist in Bayern (in Orten, in denen zum Zeitpunkt der Volkszählung 1987 die Zahl der Katholiken überwog), im Saarland und in Österreich heute noch ein Feiertag. Besonders in ländlichen Gegenden ist der Brauch der Kräuterweihe an Maria Himmelfahrt noch sehr lebendig. Blumen aus dem Hausgarten, Heilkräuter, Getreideähren

und Früchte werden zu einem Strauß gebunden, auf den Altar gestellt und mit einem Segensgebet geweiht.

Auch wenn es in der örtlichen Tradition Unterschiede gibt, gehören meist in das an Maria Himmelfahrt geweihte Kräuterbüschel Alant, Arnika, Baldrian, Beifuß, Frauenmantel, Kamille, Johanniskraut, Liebstöckel, Pfefferminze, Schafgarbe, Wermut, Marguerite, Rainfarn, Raute, Thymian, Wegwarte, als Zepter in der Mitte meistens die Königskerze. Die Kräuterbuschen werden oft im sog. Herrgottswinkel aufgehängt, d. h. in der Zimmerecke am Esstisch der Wohnung, in der das Kreuzifix, oft von Heiligenbildern umrahmt, hängt. Er hat besonders in der Bauernstube eine alte Tradition.



Paradiesgärtlein, Oberrheinischer Meister um 1410/20



Die Wurzeln der Kräuterweihe reichen weit bis zu den Ur-Mysterien der Menschheit zurück. Zuerst wurden mit einem Kräuterbusch Natur- und Erntedankfeste zu Ehren verschiedener Götter gefeiert. Die Kräuterbuschen waren heidnische Lebensruten, deren Berührung die Fruchtbarkeitsspendende und heilende Kraft der Vegetation auf die Menschen übertragen sollte. Helfen sollten die geweihten Kräuter (besonders in Form einer Teezubereitung) gegen mögliche Verzauberung des Viehs, Gewitter, Krankheit; für eine gute Ernte, Eheglück und vieles mehr. Besonders heilkräftig sollte es sein, wenn Kräuterbuschen mit Weihrauch vermischt im Krankenzimmer angewendet wurde.

Um 745 n. Chr. wurde erst die Kräuterweihe verboten, dann unter den Segen Marias gestellt, seitdem wird die Kräuterweihe an Maria Himmelfahrt gefeiert.

Und so erzählt es die Legende: Als am dritten Tage nach dem Begräbnis Mariens die Apostel ihr Grab besuchten, schlug ihnen eine Woge köstlichen Wohlgeruchs entgegen. Das Grab war verlassen, dafür aber angefüllt mit Rosen und Lilien, rings aber um die Grabstätte sprossen und blühten all die bescheidenen Heilkräuter, die die Gottesmutter in ihrem Leben geliebt hatte. Seitdem werden am Tage des Heimgangs der Gottesmutter (15. August) in der Kirche die Kräuter geweiht.

Die katholische Kirche sieht die Kräuterweihe vor allem als Ausdruck für die Achtung vor der Schöpfung und die Heilkraft der Kräuter als Symbol für die Zuwendung Gottes an den Menschen.

In der Kräuterweihe mischen sich Tradition und Frömmigkeit, Volksglaube und zeitnahe Religiosität, verbunden mit der Notwendigkeit, Werterhaltendes zu bewahren. Maria Himmelfahrt ist der Auftakt zur wichtigsten Kräutersammelzeit des Jahres. Die Spanne bis zum 15. September, dem Tag der Kreuzerhöhung

- dreißig Tage - wird auch „Frauendreißiger“ genannt. Die Frauendreißiger (mit dem „Kleinen Frauentag“ am 8. September - Maria Geburt) sind die überleitende Zeit in den Herbst und waren früher eine besinnliche Zeit, in der Mariengebete und Marienwallfahrten zur Tagesordnung zählten. Einer Legende nach wird in dieser Zeit von der Gottesmutter die Erde gesegnet. Die in dieser Zeit gesammelten Kräuter übertreffen alle anderen Kräuter an Kraft. Viele der Kräuter finden in der Frauenheilkunde Verwendung - z. B. Artemisia vulgaris (Schoßwurz) oder Kamille (Altmütterkraut) - zur Linderung von Menstruationsbeschwerden, zur Verhütung, zur Erfüllung des Kinderwunsches, in der Schwangerschaft usw. Und so brauchen wir eigentlich nicht die „Wellness-Produkte“ aus dem Urwald, Kristallsalz aus dem Himalaya, Aloe aus Südamerika, Ginseng aus China - wir haben kraftvolle, heilbringende Pflanzen vor der Haustür, das sollte man sich an diesem Tag vielleicht wieder einmal bewusst machen!

siehe auch: www.zauber-pflanzen.de/kraeuterweihe.htm

GRÜNDONNERSTAGS-SUPPE

Die Gründonnerstags-Suppe wurde traditionell in der Woche vor Ostern zubereitet. Die zu diesem Zeitpunkt frisch ausgetriebenen Kräuter entschlacken und vitalisieren den Körper. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten der Zubereitung und der Auswahl der Kräuter. Eine Variante: Die Kräutersammlerin nimmt die ersten neun (essbaren) Kräuter, die sie findet, wenn sie das Gartentor verlässt, und bereitet daraus eine Suppe.

Eine andere Möglichkeit: Es werden gezielt neun verschiedene Kräuter gesammelt, von denen eine vitalisierende und entschlackende Wirkung ausgeht.

4. GEDICHTE

FABEL VOM UNKRAUT

Hirtentäschel sprach zur Melde:
„Warum haben wir kein Beet?
Selbst aus seinem größten Felde
mürrisch uns der Bauer jät.

Raps und Leinen sind von allen
wohlgelitten und gehegt,
plumpe Rüben auch gefallen,
und die Erbse wird gepflegt.

Sind wir denn von mindrer Güte
als des Krautes blauer Kopf?
Zieren wir nicht manche Hüte,
flochten Kränze manchem Schopf?“

Und die Nessel und die Möhre
mischten ihre Stimmen ein,
auch des Schachtelhalmes Föhre
wollte nicht verachtet sein.

Schicken drum zu jenem Gotte,
der sie spielend einst gebar.
„Löse uns von diesem Spotte!“
rief die ganze Blumenschar.

Winde schwenkte weiße Glocken,
Distel ihren Dornenhut,
um den Gott zu sich zu locken,
werbend um sein Gnadengut.

„Ach, wenn nicht die Kinder wären
und die Bienen nimmersatt“,
schrien sie unter Honigzähnen,
„längst wärn wir des Blühens satt.“

Beugte sich der Gott zu jeder,
hob sie vor sein Angesicht,
pries der Nelke rote Feder
und des Senfkrauts gelbes Licht.

„Blüht ihr nicht vor meinem Auge?“
mahnte mild, der sie gemacht.
„Fragt ich, ob der Mensch mir taue,
reuen müsst ich Tag und Nacht.“

*aus: Blumen auf den Weg gestreut,
Fassung 1993, Martin Raschke*

DER BRENNESSELENGEL

Der Brennesselengel ist klein und sehr grün,
er wohnt im wilden Garten,
dort wo wir im Sommer Lupinen pflücken
und Himbeeren auf uns warten.

Der Brennesselengel geht immer voran,
wenn wir den Weg uns brechen
durch Disteln und Brombeerrankengestrüpp.
Er biegt mit den Händen die Nesseln zurück,
damit sie nicht brennen und stechen.

Er hält auch die schwärmenden Bienen fern
und die aufgeregten Hornissen.
Und legen wir uns am Mittag ins Gras,
dann flattert er über uns, flüstert uns was
und schenkt uns das Moos für ein Kissen.

Er fächelt den Wind übers heiße Gesicht,
er schützt uns vor Scherben und Spinnen.
Und ist das Gestrüpp ganz hoch und dicht
und wissen wir den Nachhauseweg nicht,
hilft er die Angst zu bezwingen.

Er führt uns zurück zum Bretterzaun,
wenn das Abendrot auf uns fällt.
Er hält unsre Hand, wir merken es kaum,
er zeigt uns den alten Pflaumenbaum
und dahinter das Haus und die Welt.

Der Brennesselengel ist klein und sehr grün,
er braucht seinen wilden Garten,
dort wo im Sommer Lupinen blühen
und Himbeeren auf uns warten.

*aus: Jutta Richter, Susanne Janssen,
An einem großen stillen See,
Carl Hanser Verlag 2003, Seite 27-28,
Abdruck mit freundlicher
Genehmigung der Autorin*



Oh edelstes Grün, das wurzelt in der Sonne
und leuchtet in klarer Heiterkeit, im Rund
eines kreisenden Rades,
das die Herrlichkeit des Irdischen nicht fasst:
umarmt von der Herzkraft himmlischer
Geheimnisse
rötest du wie das Morgenlicht und flammst
wie der Sonne Glut.
Du Grün bist umschlossen mit Liebe.

Hildegard von Bingen

WARUM SIND LÖWENZAHNBLÜTEN GELB?

Warum sind Löwenzahnblüten gelb?
Das weiß jedes Kind.
Weil Löwenzahnblüten
Briefkästen sind.

Wer hat die Briefkästen aufgestellt?
Die grasgrüne Wiese.
Sie steckt in die Briefkästen
all ihre Grüße.

Wem werden die Grüße zugestellt?
Das weiß jedes Kind.
Briefträger sind
Biene und Wind.

*aus: Reiner Kunze, Der Löwe Leopold.
© S. Fischer Verlag Frankfurt am Main 1970
Abdruck mit freundlicher Genehmigung
des S. Fischer Verlages*

Löwenzahn ist schon seit jeher
als höchst kriegerisch verschrien,
denn er lässt bei gutem Winde
Fallschirmtruppen feindwärts ziehn.
Und ich sitz auf der Veranda
und verzehre meine Suppe
und entdecke in derselben
zwei Versprengte dieser Truppe.

Heinz Erhardt

BUTTERBLUMENGELBE WIESEN

Butterblumengelbe Wiesen, sauerampferrot
getönt, -
o du überreiches Sprießen, wie das Aug dich
nie gewöhnt!
Wohlgesangdurchschwellte Bäume, wunder-
blütenschneebereift -
ja, fürwahr, ihr zeigt uns Träume, wie die
Brust sie kaum begreift.

Christian Morgenstern

PSALM EINER PUSTEBLUME

Den Duft der Rosen verbreite ich nicht,
köstliche Früchte reifen nicht an mir,
die Größe der Königskerze ist nicht mein Maß,
die Farbenpracht der Lilien nicht meine Zier.

Nie wurd´ ich zum Blumenstrauß geflochten,
nie in einen Blumenladen begehrt.
Lästiges Unkraut werd´ ich genannt,
von Gärtnern emsig vernichtet.

Dennoch schäme und verkrieche ich mich nicht,
dennoch lasse ich mich nicht ermutigen.

Vielmehr wachse und blühe ich überall,
zahlreich und unübersehbar nach meiner Art,
nein, Herr, nach deiner Art, denn Du, mein Gott,
hast mich so und nicht anders gewollt.

Erzählen will ich von Dir und von mir,
denn was ich bin, ist Dein Geschenk.

Mich kennt jedes Kind,
Löwenzahn heiße ich oder *taraxacum officinale*.
Kinder taufte liebepoll mich Pustebblume;
diesen Namen mag ich am liebsten.
Ich danke Dir, Herr, für meinen Namen.

Ich wachse auf Wiesen und an Straßenrändern,
auf Müllplätzen und in Gärten,
ich genieße die Sonne auf den Höhen der Berge



und scheue nicht die Schatten der Täler.
Jedes Stück Erde lädt mich ein zum Leben.
Mein Platz ist da, wo ich wachse und blühe.
Ich danke Dir, Herr, dass ich überall Heimat finde.

Ich suche die Nähe der Pflanzen und Tiere,
denn ich bin nicht gerne allein.
Mit Gräsern und Hahnenfuß, Klee und
Vergißmeinnicht
teile ich die Erde, den Himmel, das Wasser,
die Luft.
Es ist schön, mit anderen zusammen zu wachsen.

Meine Blüte leuchtet wie die Sonne
und strahlt ihr Licht zurück.
Wer genau hinsieht,
entdeckt in mir die kleine Sonne,
voller Strahlen, Farbe und Wärme.
Ich danke Dir, Herr, für die Sonne.

Am Nektar meiner Blütenkörbe laben sich Bienen
und Schmetterlinge, Hummeln und Käfer.
In meinen Blättern finden Kaninchen und Hühner,
Kühe und Enten würzige Speisen und stärken-
des Mahl.
Ich danke Dir, Herr, dass ich anderen Nahrung
sein kann!

Apotheker und Ärzte entdeckten heilende
Kräfte in mir:
Tee aus meinen Wurzeln
vertreibt den Husten und befreit
vom lästigen Reiz.
Zu den Heilpflanzen werde ich darum gezählt,
das ist meine stille Freude,
mein heimlicher Stolz.
Ich danke Dir, Herr, dass ich heilen kann.

Ausreißen kann man mich nicht leicht,
denn meine Wurzeln sind stark und tief.
Darin liegt das Geheimnis meiner Kraft:
Standzuhalten vermag nur,
wer tief verwurzelt ist.
Ich danke Dir, Herr, für den Grund der Erde.

Ich bin nicht verliebt in das Bild meiner selbst,
kann Abschied nehmen von Bienen und
Schmetterlingen,
loslassen von der goldenen Farbe.
Bin bereit, mich zu ändern.
Ich danke Dir, Herr, dass ich mich ändern kann.

Wer blüht, verblüht und muss welken.
Ich sträube mich nicht dagegen,
nehme das Welken an
und lass mich zu neuem Leben verwandeln.
Ich danke Dir, Herr, für das Alt- und
Neuwerden.

Meine goldgelbe Blüte verliert ihren Schein,
ich verschließe mich und warte still
auf den Weckruf der Sonne,
um mich als Pustebume neu zu entfalten.
Ich danke Dir, Herr, dass ich warten kann.

Der Wind ist mein rauer, aber herzlicher
Freund.
Er bläst mir ins Gesicht und trägt meine
Samenkörner
wie kleine Fallschirme davon.
Ich danke Dir, Herr, für meinen Freund,
den Wind.

Jeder Fallschirm soll eine neue Pustebume
werden,
an ihrem Platz, nach ihrer Art.
Ich halte keines fest und springe keinem nach.

Wer mich findet, darf mich pflücken,
pusten und lachen,
denn Du, Herr, hast mich zum Nutzen der Tiere
und zur Freude der Kinder erschaffen.
Ich danke Dir, Herr, dass ich Freude schenken
kann!

Helmut Herberg
Abdruck mit freundlicher Genehmigung des
Autors



EINE LÖWENZAHNMEDITATION

Du stehst vor der Tür zum Traumland. Leise flüsterst du vor dich hin: „Ich bin ganz ruhig und still, weil ich ins Traumland will.“ (2x wiederholen)

Wie durch einen Zauber öffnet sich die Tür zum Traumland. Du atmest ein und aus. Du bist zufrieden und ruhig.

Langsam gehst du durch die Tür. Wohlige Wärme und ein angenehmes Licht umgeben dich. Die warme Frühlingssonne scheint dir entgegen. Es ist ein warmer Tag. Du spürst die Sonne in deinem Gesicht. Sie wärmt dein Gesicht angenehm. Du genießt die Sonnenstrahlen und wirst ruhig. Du blickst umher und siehst vor dir eine wunderschöne Wiese mit vielen, strahlend gelben Blumen. Der Löwenzahn blüht. Die gelben Blütenköpfe wiegen sich sanft im Wind hin und her. Hin und her.

Du legst dich nun auf das angenehm weiche Gras, und ein Löwenzahn neben dir beginnt zu erzählen.

Die Bienen besuchen den Löwenzahn gerne. Der Saft ihrer Blüten ist süß. Nach einiger Zeit verwandeln sich die gelben Blüten in Pustebumen. Eine Kugel aus zarten, weiß-grauen Samenkörner ist entstanden.

Jedes Samenkorn ähnelt einem winzig kleinen Fallschirm. Der Wind treibt Samen aus der Kugel. Sie fliegen in alle Richtungen. Über die Wiese fliegen ungezählte Fallschirme des Löwenzahns. Jedes Schirmchen geht auf eine weite Reise. Ein Löwenzahnsamen wird vom Wind sanft und langsam in die Höhe getragen. Sanft und langsam schwebt er hin und her. Seine Reise führt über einen Wald, dann über einen Fluss. Das Blau des Wassers leuchtet. Es ist eine schöne, sanfte Farbe. Sie strahlt große Ruhe aus. Du bist ganz ruhig. Ruhig ist dein Atem, ruhig und gleichmäßig. Schon trägt der Wind das Samenkorn weiter. Über Dörfer und Städte, über Felder und Wiesen.

Eine Wiese ist besonders schön. Blumen in den schönsten Farben wachsen hier. Über allem liegt ein wunderbarer Duft. Dem Samenkorn gefällt diese Wiese. Es beschließt, hier zu leben. Langsam lässt er sich niedersinken und liegt nun bequem auf der Erde. Es ist müde und schwer. Es sinkt tiefer und tiefer in die weiche Erde. Es fühlt sich wohl und geborgen. Vollkommen ruhig und entspannt ist es.

Nach einem langen Winterschlaf in der weichen Erde wird aus dem Samenkorn im Frühling ein wunderschöner, leuchtend gelber Löwenzahn. Strahlend gelb steht der Löwenzahn nun ganz still neben dir. Du denkst dir: „Ruhig und still, geht´s wie ich will.“

Ganz konzentriert hörtest du die Geschichte vom Löwenzahn, doch nun möchtest du zurück. Du gehst zur Traumlandtür. Atme tief ein und aus. Langsam gehst du durch die Tür und schließt sie hinter dir. Atme tief ein und aus, tief ein und aus. Recke und strecke dich. Öffne deine Augen und setze sich auf, wenn du es möchtest.

www.sonnenscheinkinder.de/loewenzahn.htm

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Autorin Tanja Laupheimer

LÖWENZAHNOPTIMISMUS

Ich wünsche dir den Optimismus des Löwenzahns, der auch dort noch Landeplätze findet, wo andere sich nur kopfschüttelnd abwenden. Mit sanftem Draufgängermut nutzt er jede Gelegenheit neues Land zu erobern, wo er sein Leben entfalten kann.

Lass dich nicht begrenzen
von deinen kleinmütigen Gedanken
und der Angst vor dem Ungewissen!
Habe Mut und sei voller Zuversicht!

Gerhard Heilmann

5. LIEDER UND TÄNZE

PETERSILIE, SUPPENKRAUT



Pe - ter - si - lie, Sup - pen - kraut wächst in un - serm
Gar - ten. Un - ser Ev - chen ist die Braut,
soll nicht län - ger war - ten. Ro - ter Wein,
Wei - ßer Wein. Mor - gen soll die Hoch - zeit sein.

Petersilie, Suppenkraut
wächst in unserem Garten,
Unser Ännchen ist die Braut,
soll nicht länger warten.
Roter Wein, weißer Wein,
morgen soll die Hochzeit sein.

Dabei steht das Mädchen (hier: Ännchen) in der Mitte des Kreises, das die Braut ist. Die anderen Kinder gehen singend dazu im Kreis. Wenn das Lied gesungen ist, dann spricht die Braut "Der Bräutigam soll kommen". Sie wählt sich einen Partner und tanzt mit ihm im Kreis herum, während die anderen Kinder das Lied von vorne singen und dabei wieder im Kreis herumgehen.

Bedeutung des Liedes:

Hört man den simplen Vers, könnte man auf eine Phantasie-Komposition für Kinder denken. Naiv und ein wenig romantisch, wo sich doch früher alles ums Heiraten drehte. Weit gefehlt! Denn das alte Kinderlied über die Petersilie und das Suppenkraut entblößt die tragische Situation einer schwangeren, unverheirateten Frau. Im Mittelalter wurden die Petersilie und auch andere Suppenkräuter, wie zum Beispiel der Dill, zur Abtreibung benutzt. Und nachdem das Werk getan war, musste alsbald schnell ein Bräutigam für die junge Frau her, damit eine erneute Schwangerschaft sich innerhalb der ehelichen Bindung vollzog.

siehe auch: Johanna Woll, *Alte Kinderspiele*
<http://www.zauber-pflanzen.de/petrosel.htm>



ES GIBT EINE KRAFT AUS DER EWIGKEIT UND DIESE KRAFT IST GRÜN

C F G

Es gibt ei - ne Kraft in der E - wig - keit und die - se Kraft ist

C

grün, es gibt ei - ne Kraft in der E - wig - keit und die - se Kraft ist

grün, es gibt ei - ne Kraft in der E - wig -

keit, es gibt ei - ne Kraft in der E - wig - keit und die ist

grün

*Hildegard von Bingen,
mündlich überliefert*



6. UNKRÄUTER IN DER BIBEL

GLEICHNIS VOM UNKRAUT UND DEM WEIZEN

„Und Jesus erzählte ihnen noch ein anderes Gleichnis: Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Mann, der guten Samen auf seinen Acker säte. Während nun die Leute schliefen, kam sein Feind, säte Unkraut unter den Weizen und ging wieder weg. Als die Saat aufging und sich die Ähren bildeten, kam auch das Unkraut zum Vorschein. Da gingen die Knechte zu dem Gutsherrn und sagten: Herr, hast du nicht guten Samen auf deinen Acker gesät? Woher kommt dann das Unkraut? Er antwortete: Das hat ein Feind von mir getan. Da sagten die Knechte zu ihm: Sollen wir gehen und es ausreißen? Er entgegnete: Nein, sonst reißt ihr zusammen mit dem Unkraut auch den Weizen aus. Lasst beides wachsen bis zur Ernte. Wenn dann die Zeit der Ernte da ist, werde ich den Arbeitern sagen: Sammelt zuerst das Unkraut und bindet es in Bündel, um es zu verbrennen; den Weizen aber bringt in meine Scheune.“

Matthäus 13,24-30

DEUTUNG DES EVANGELIUMS

Und seine Jünger kamen zu ihm [Jesus] und sagten: Erkläre uns das Gleichnis vom Unkraut auf dem Acker. Er antwortete: Der Mann, der den guten Samen sät, ist der Menschensohn; der Acker ist die Welt; der gute Samen, das sind die Söhne des Reiches; das Unkraut sind die Söhne des Bösen; der Feind, der es gesät hat, ist der Teufel; die Ernte ist das Ende der Welt; die Arbeiter bei dieser Ernte sind die Engel. Wie nun das Unkraut aufgesammelt und im Feuer verbrannt wird, so wird es auch am Ende der Welt sein: Der Menschensohn wird seine Engel aussenden und sie werden aus seinem Reich alle zusammenholen, die andere verführt und Gottes Gesetz übertreten haben, und werden sie in den Ofen werfen, in dem

das Feuer brennt. Dort werden sie heulen und mit den Zähnen knirschen. Dann werden die Gerechten im Reich ihres Vaters wie die Sonne leuchten. Wer Ohren hat, der höre!“

Matthäus 13,36-42

Das Gleichnis vom Unkraut unter dem Weizen ist ein Gleichnis Jesu, das zum Sondergut des Matthäus gehört.

Neben dem Gleichnis vom Weinstock (vgl. Johannes 15,6) wurde das Gleichnis vom Unkraut unter dem Weizen in der Kirchengeschichte zur theologischen Rechtfertigung der Inquisition herangezogen. Gleichzeitig diente das Gleichnis anderen Theologen wie Sebastian Castellio als Begründung für Toleranz gegenüber vermeintlichen Ketzern.

JUDIT - DIE KÄMPFERIN

Das Buch Judit erzählt von der Witwe Judit, die durch ihre beherzte Tat ihre kleine Stadt vor der großen Armee Nebukadnezars rettete. Die Erzählung entstand im 2. Jh. v. Chr., der Zeit des Aufstands der jüdischen Makkabäer. Der Verfasser ist unbekannt. Der Verfasser greift weit zurückliegende historische Ereignisse und Personen auf und verbindet sie mit sagenhaften Erzählstücken zu einer neuen Geschichte. Er will damit das jüdische Volk zum Widerstand gegen die syrische Besatzungsmacht ermutigen. Es gilt, ihnen mit List und Schläue zu begegnen.

Judit (hebr. Jüdin) war eine angesehene, fromme, reiche, schöne und junge Witwe, die in Baitylua (bei Luther: Bethulia) nahe Jerusalem, lebte. Vor nicht allzu langer Zeit war die jüdische Gemeinde aus dem Exil zurückgekehrt, als ihnen nun eine erneute Entweihung ihres Heiligtums durch die Assyrer drohte. Holofernes wurde von dem Ammoniter



Achior gewarnt, und zwar vor dem Geist und dem Gott der Hebräer. Dennoch wagte er es, die jüdische Stadt Betulia zu belagern und ihr die Wasserzufuhr abzuschneiden.

Das assyrische Heer unter der Heeresleitung von Holofernes und dem Herrscher Nebukadnezar wollten das Gebiet erobern. Aus diesem Grund war die jüdische Gemeinde in Angst versetzt. Ihre einzige Hoffnung setzte sie auf die Hilfe Gottes. Doch selbst die schränkten sie selber ein, indem sie sich ein Ultimatum setzten. Sie beschlossen, dass sie kapitulieren würden, sollte Gott nicht innerhalb von fünf Tagen helfen.

Judit aber wollte selbst aktiv werden und schlich sich mit einer Dienerin unter Gebeten in das feindliche Lager. Dort stellte sie sich als Verräterin vor und erlangte somit das Vertrauen des Heerleiters, der sehr angetan von ihr war. Nach dem Gastmahl, Holofernes betrank sich aus lauter Gier nach Judit, schlug sie ihm in der Nacht den Kopf ab. Diesen nahm sie mit, schlich sich unmerklich aus dem Lager und ging in ihre Heimatstadt zurück.

Dort präsentierte sie den Kopf auf dem Tisch, an dem die Männer über den weiteren Verlauf des Krieges durch die Assyrer berieten. Diese waren völlig verblüfft. Judit aber erreichte damit, dass die verwirrten Assyrer nun besiegt wurden. Judit hat ihr persönliches Schicksal der Sache der Befreiung ihres Volkes untergeordnet. Sie setzte ihre weibliche Anziehungskraft als Waffe ein.

Sie handelte beherzt und strategisch, voller Mut und Entschlusskraft, denn sie konnte nicht wissen, ob ihr Plan gelingen würde. Sie setzte ihr Leben aufs Spiel. Solange Judit lebte, herrschte in Israel keine Furcht. Dies betont noch einmal die Einzigartigkeit dieser Frau.

In vielen biblischen Geschichten geht es um Archetypen, und bei Judit geht es um den Typus der „Kämpferin“.



aus: Wikipedia - *Judith with the Head of Holofernes*, by Cristofano Allori, 1613 (Royal Collection, London)



VORSCHLAG FÜR EINE GRUPPENEINHEIT

→ Gehen im Raum / Körperarbeit

- Auflegen der Hände wo es gerade gut tut
- Dehnen, sich ausspannen nach allen Seiten
- Musik: Dazu können folgende Impulse helfen, sich zu spüren und sich zu bewegen: Guten Boden spüren, auf Augenhöhe mit den anderen sein, spielerisch miteinander rangeln und kämpfen, ich bin eine Schönheit!

→ Ich suche mir einen guten Platz, richte es mir gemütlich ein ... was brauche ich alles dazu? Was fehlt mir noch? Stimmt der Platz auch wirklich?

→ Die Geschichte von Judit wird erzählt

→ Leiterin gibt eine kurze Zusammenfassung:

- Judit kämpfte für sich und für ihr Volk.
- Sie setzte sich mit allen ihr zur Verfügung stehenden Mitteln ein.
- Sie setzte alles auf eine Karte!
- Und sie vertraute auf ihre Intuition und auf Gott!
- Es ging um das Überleben - in einer Zeit der extremsten Notsituation: Wenn einem das Wasser des Lebens verwehrt wird, bedeutet das abgeschnitten sein von der Quelle des Lebens.
- Sie entmachtete mit dem Schwert ein furchtbares menschen- und frauenfeindliches Regiment. Im wahrsten Sinn des Wortes hieb sie Holofernes, dem Tyrannen, den Kopf ab. Mit ihm waren plötzlich auch die anderen feindlichen Heere machtlos geworden.
- Es ist freilich eine blutrünstige Geschichte. Da wir aber wissen, dass sie so nicht wirklich geschehen ist, können wir davon ausgehen, dass sie uns eine tiefe Weisheit vermitteln will.

- Wie halten wir es mit dem Kämpfen?
- Für uns? Für andere? Gegen uns? Gegen andere?

→ Kampfskala (Auf dem Boden liegt ein Seil oder ein Tesakreppband aus)

- Sind wir überhaupt eine Kämpferinnennatur?
Mit dieser Frage können sich die Frauen auf eine Skala von 1 bis 10 einreihen und danach kurz darüber austauschen.

→ Brainstorming: Was fällt uns zu „Kämpfen“ alles ein?

- Stichworte aufschreiben
- Was fällt uns auf, wenn wir die Beiträge lesen?
- (Kämpfernatur, Wettkampf, Konkurrenz, Gegner - Gegnerin, Feind - Feindin, Kampfmittel, Schwert, Sport, Krieg, Ehekrieg, rangeln, fighten, streiten, Tod oder Leben, Rivalin, Stärke, widerständig sein!
- „Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.“ (Bertolt Brecht)
- Kampf althochdeutsch kampf „Zank“, von lateinisch campus „Schlacht-Feld“

→ Statuenarbeit zu zweit:

- Es gibt eine Künstlerinnengruppe und eine Gruppe von Frauen, die gestaltet werden. Gestaltungsaufgabe zum Thema „Kämpfen“
- Reflexion der verschiedenen Aspekte des Kämpfens

→ Lied: „Gegen den Wind will ich rennen“ (Liederbuch „Durch Hohes und Tiefes“ 2008, 342)

Petra Gaubitz



GESPRÄCH MIT GOTT ÜBER JUDIT - MEINE SCHWESTER

Judit, meine Schwester?

Bewahre mich, Gott. Bewahre mich vor solcher Kaltblütigkeit.

Aber: Judits Mut, Judits Entschlossenheit, Judits Tatkraft

- davon hätte ich doch gerne etwas, Gott.

Kann ich, Gott, nicht so etwas wie Judits kleine Schwester sein?

Ach, Gott, lehre mich Mut, Entschlossenheit, Tatkraft

und vor allem: lehre mich die Konsequenzen zu tragen.

Lehre mich, mich gegen die Verzagtheit zu stemmen.

Amen.

ERMUTIGUNGSGEBET

Nein, Gott, wie Judit will ich nicht sein.

Ich will nicht kaltblütig die Axt ansetzen und Leben auslöschen.

Verdankt sich doch jedes Leben deiner Hand.

Doch, Gott, wie Judit will ich sein.

Ich will nicht kleinmütig die Angst ansetzen und Hoffnung auslöschen.

Verdankt sich doch jede Hoffnung deinem Geist.

Deshalb: Kräftige in mir die Kraft zum Widerstand

Gegen die Hoffnungslosigkeit

Gegen die Angst

Gegen die Gewalt

Ich will vollblütig die Sehnsucht austeilen nach Leben, Hoffnung, Glaube.

Verdankt sich doch unser aller Sehnsucht deiner Liebe.

Amen.

Ute Niethammer



7. HELGAS KRÄUTERGARTEN

JOHANNISKRAUT

Die Inhaltsstoffe, vor allem Hypercin, regen alle Drüsen der Verdauungsorgane an und tonisieren den Kreislauf. Seine bekannteste Wirkung, und diese ist auch von der Schulmedizin anerkannt, ist die positive Beeinflussung von depressiven Zuständen, besonders im Klimakterium. Wir können Johanniskraut deshalb als ein pflanzliches Antidepressivum bezeichnen. Es kann bei leichteren bis mittleren Krankheitsverläufen die chemischen Mittel ersetzen.

Bei folgenden Beschwerden wird in der Naturheilkunde Johanniskraut eingesetzt: Allgemeine Nervosität und Unruhe, Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, Migräne und Bettnässen bei Kindern, sofern es keine organischen Ursachen hat.

Das Johannisöl wird auch für äußerliche Anwendungen empfohlen, z. B. bei Rheuma, Verstauchungen, Blutergüsse und zur Wundheilung. Das Öl kann sehr gut selbst hergestellt werden. Die frischen Blüten, ca. 250 g, geerntet im Juni, werden zerdrückt und mit ½ l Olivenöl vermischt. Die Flasche wird zunächst offen gelassen und an einem warmen Ort drei bis fünf Tage stehen gelassen und gelegentlich umgerührt. Dann wird die Flasche geschlossen und solange dem Sonnenlicht ausgesetzt, bis der Inhalt leuchtend rot ist (nach ca. sechs Wochen).

Das Öl wird dann abgepresst; sollte sich eine wässrige Schicht gebildet haben, wird diese abgegossen und das Öl in dicht schließende Flaschen gefüllt.



SILIZIUM - KIESELERDE

Silizium gehört in Kategorie der Mineralstoffe. Ältere Frauen haben oft eine welke Haut, Haarausfall, glanzloses Haar, brüchige Fingernägel, Bindegewebschwäche. Das können alles Erscheinungen von Siliziummangel sein. Da unsere Böden immer mehr ausgelaugt werden, wird der Bedarf meist nicht mehr über die Nahrung gedeckt. Siliziumhaltige Nahrungsmittel sind vor allem hartes Gemüse und Vollkorngetreide. Die Mehrzahl der Menschen ist zu faul zum Kauen oder haben Zahn und Gebissprobleme und hier ist ein Mangel vorhersehbar.

Bei folgenden Beschwerden wirkt sich Silizium auf den Heilungsprozess positiv aus: Bänderschwäche, Bandscheibenschäden, Magen und Darmreizungen, äußerlich bei Hautreizungen, Verbrennung und Schürfwunden.



INGWER, DIE HEIL- UND WÜRZWURZEL

Von der Pflanze wird die Wurzel verwendet. Seine besonderen Wirkstoffe sind: Ätherisches Öl, das Gingerol, das für Schärfe und Heilwirkung verantwortlich ist, Vitamin C und Zink, wichtig für die körpereigenen Abwehrkräfte und Diabetes, Magnesium, Eisen, Calcium und Kalium.



Als Heilpflanze wird der Ingwer in der asiatischen Alternativmedizin neben entzündungshemmenden sowie anregenden Effekten auf Magensaft, Speichel, Gallensaftbildung sowie für eine geregelte Darmfunktion, gegen Rheuma, Muskelschmerzen und Erkältungen eingesetzt.

Bei Magenschmerzen oder Sodbrennen kann man eine dünne Scheibe der Wurzel lutschen, dies hilft sehr gut und erwärmt. So wird auch der Kreislauf angeregt und die Durchblutung gefördert, wodurch auch das Herz entlastet wird. Die ayurvedischen Lebensphilosophie lehrt und zeigt, wie Krankheiten auf natürliche Weise begegnet und vorgebeugt werden kann. Hier spielt der Ingwer für die Harmonie des Körpers und Seele eine sehr große Rolle.

Als Gewürz kann man es in der Küche vielseitig einsetzen. Sein Geschmack ist je nach Erntezeitpunkt angenehm aromatisch würzig bis scharf. Sehr schmackhaft ist er in Hühnersuppe sowie in weißer Soße und in Verbindung mit Geflügel und Fisch. Die Soße wird nicht scharf, sondern würzig, je nach Menge. Und immer, wenn Knoblauch verwendet werden kann, passt auch Ingwer.



WACHHOLDER

Wacholder ist ein beliebtes Gewürz, das Speisen bekömmlicher macht. Keine gute Köchin kommt bei Wild, Sauerbraten und

Sauerkraut ohne Wacholder aus. Folgende Wirkstoffe sind für eine Heilwirkung verantwortlich: Harze, ätherische Öle und Bitterstoffe.

Wachholderbeeren sind wassertreibend, sie wirken direkt auf das Nierengewebe, deshalb dürfen es nur Personen mit gesunden Nieren zu sich nehmen. Eine günstige Wirkung haben sie auch im Blick auf Rheuma, hier werden die Entzündungsstoffe ausgeschwemmt, die oft schlimme Schmerzen verursachen.

Ein Tee von 1 Teelöffel zerdrückter Beeren auf $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser hilft auch bei Husten, Blähungen, Sodbrennen, und durch die Bitterstoffe auch bei Galle und Leberleiden. Wer mag, kann die Beeren auch pur kauen.



WALNUSS

Diese Nuss ist eine wahre Gesundheitsbombe, ihre Vitalstoffe sind: Überdurchschnittlich Omega-3-Fettsäuren, Zink, Kalium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Eisen, Calcium, Vitamin A, C, E, und B-Komplexe. Auch hat es 11 - 16 % hochwertiges Eiweiß.

Die Mineralstoffe stärken das Herz, Omega-3 senkt das LDL-Cholesterin, verhindert Entzündungen bei Arthritis und Rheuma, verhindert die Blutgerinnung und ist somit günstig für die Durchblutung des Gehirns und verhindert Ablagerungen dort und in der Adern.



Das Gehirn ist der größte Energieverbraucher unseres Körpers, und ein Nuss-Snack im „11 Uhr-Loch“ lässt die Leistungskurve schnell wieder ansteigen und aktiviert die Konzentrationsfähigkeit.

REZEPT FÜR NUSS-BROTAUFSTRICH

Zutaten:

1 Handvoll Walnusskerne

200 g Frischkäse

Salz, Pfeffer

weitere Zutaten nach Geschmack:

ingelegte Pfefferkörner

Paprikapaste

Kräuter

geriebener Ingwer

oder Meerrettich

Alle gewählten Zutaten in den Mixer geben (alternativ gemahlene Nüsse nehmen) und alles gut miteinander verrühren.

Haltbarkeit im Kühlschrank: Mindestens eine Woche, in einer 0°-Zone Wochen.

Helga Weber



HOLUNDER

Nur wenige Heilpflanzen sind in der Volksheilkunde so beliebt wie der Holunder. Seit der Steinzeit wird Holunder genutzt. Dabei spielten die Beeren eine besondere Rolle, deren Saft als Abführmittel diente. Die Blüten wurden als Tee zum Schwitzen und

gegen Infektionskrankheiten verwendet. Auch gegen Rheuma und Gicht half Holunderblütentee. Der gekochte Saft ist sehr empfehlenswert und gesund, denn er enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Im Winter, wenn es draußen stürmt und schneit, tut eine Tasse heißer Holundersaft sehr gut!



SALBEI

Die über Jahrhunderte überlieferten Erkenntnisse über Heilkräuter beruhen größtenteils auf einer Erfahrungsheilkunde. Die genauen Wirkungsweisen blieben in der Regel unerkannt, inzwischen wurden sie teilweise erforscht und in ihrer Wirkung bestätigt.

Dazu gehört auch der Salbei, ein in der Antike sehr geschätztes Kraut. Sein botanischer Name ist *Salvia*. Dieser kommt vom lateinischen *salvare*, d. h. heilen. Er hat ätherische Öle, die antiseptisch wirken und somit das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilze verhindern. Er sollte bei den ersten Anzeichen gleich verabreicht werden. Ein Salbeitee heilt Entzündungen am Zahnfleisch, im Mund und Rachen. Ebenso ist er für Magen und Darm günstig. Er schmeckt etwas bitter wegen der vielen Gerbstoffe. In der Küche kann Salbei mit Thymian und Rosmarin zu allen italienischen Gerichten verwendet werden. Der Salbeibusch ist winterhart, und fast nichts kann ihm schaden.



PETERSILIE

Petersilie wurde bereits vor über 5000 Jahren kultiviert. Im alten Rom wurde sie mit Proserpina, der Göttin der Unterwelt, in Zusammenhang gebracht und bei Begräbnisritualen verwendet.

Im Volksmund wird die Petersilie auch Bittersilche, Grönte, Kräutel, Silk, Peterle und Peterling genannt. Namen wie Stehsalat, Geilwurz und Bockskraut weisen auch auf die potenzfördernde Wirkung hin, die man der Petersilie nachsagte. Der Name leitet sich ab aus dem griech. petros (= Felsen) und selinon (= allgemeine Bezeichnung für eine Reihe von Doldengewächsen). Stein-Silge ist ein alter deutscher Name. Die Petersilie gehört zur Familie der Doldengewächse.

Inhaltsstoffe sind: Vitamin C, Ätherische Öle, Apiin, Apiol, Apiolin, Flavonoide, Furocumarin, Gerbsäure, Glykoside, Myristicin, Salicylate, Thymol, Umbelliferon, Violaxanthin, Zink.

Die Petersilie findet Anwendung bei Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Blähungen, Mundgeruch, Frühjahrsmüdigkeit, Gicht, Rheuma, Blasen-, Nierensteine, Blasen-Entzündungen, Bluthochdruck, Ohrenschmerzen, Depression, Müdigkeit, Insektenstiche, Geschwüre. Apiol, einer der Inhaltsstoffe von Petersilie, wirkt stark abortiv; neben der Milchbildung regt es auch die Uterus-Kontraktion an und kann eine Fehlgeburt auslösen. Daher bleibt in keinem spätmittelalterlichen und späteren Kräuterbuch unerwähnt, dass Schwangere auf den Genuss von Petersilie möglichst ganz verzichten sollten.

Anmerkung:

In Anspielung auf die potenzfördernde und abtreibende Wirkung der Petersilie nannte man im Mittelalter Straßen, in denen sich Bordelle befanden, „Peterlesgässchen“. Die Redewendung Petersilie bringt den Mann aufs Pferd und die Frau unter die Erde weist ebenfalls auf diese unterschiedliche Wirkungsweisen hin.

siehe auch:

Anke Wolf-Graaf, Die verborgene Geschichte der Frauenarbeit, 1983





8. KRÄUTERQUIZ

→ Was bedeutet der Name Aloe?

- Bitter
- Salzig
- Die Sanftmütige
- Die Grüßende
- Süß

→ Was ist Balsamier?

- Kräuterbalsam
- Pflanzenbestäubendes Tier
- Myrrhe
- Französisches Gebäck
- Weihrauch

→ Wofür ist Rudolph Steiner bekannt?

- Homöopathie
- Kräutermusikant
- Katalogisierung der Pflanzen
- Wassertherapie
- Anthroposophie

→ Welcher Gattung gehört der Thymian an?

- Lippenblütler
- Korbblütler
- Nachtschattengewächs
- Doldenblütler
- Thymensis

→ Wogegen hilft die Kamille?

- Müdigkeit
- Potenzprobleme
- Durchblutungsstörungen
- Pilzbefall
- Bauchschmerzen

→ Wie alt ist der erste Hinweis auf die Anwendung von Kräutern durch den Menschen?

- 100 000 Jahre
- 80 000 Jahre
- 60 000 Jahre
- 20 000 Jahre
- 10 000 Jahre
- 1000 Jahre

→ Was versteht man unter Holler?

- Pflanzenschutzgitter
- Gewächsstab
- Holunder
- Blütenstaub
- Der Mann von Frau Holle

→ Was hilft nicht bei Schlafstörungen?

- Lavendel
- Hopfen
- Arnika
- Melisse
- Fenchel

→ Wer schrieb das Buch „Physica“?

- Maria Treben
- Tacitus
- Hildegard von Bingen
- Johann Wolfgang von Goethe
- Hippokrates

→ Worauf sollten wir beim Sammeln von Kräutern achten?

- Blätter sollte man zu Beginn der Blütezeit sammeln
- Blüten sammelt man am besten zu Beginn der Blütezeit
- Blätter sollte man am Ende der Blütezeit sammeln
- Blüten sollte man am Ende der Blütezeit sammeln



Fast alle Antworten richtig:

Du bist ein: Waldgeist!

Gut gemacht! Du hast einiges an Talent bewiesen und bewegst dich sicher durch Wald und Wiesen. Gegen dich ist so schnell kein Kraut gewachsen!

Auflösung:

Bitter / Myrrhe / Anthroposophie / Lippenblütler / Bauchschmerzen / 60 000 Jahre / Holunder / Arnika / Hildegard von Bingen / Blüten sammelt man am besten zu Beginn der Blütezeit

siehe auch: <http://www.naturheilkraeuter.org/kraeuterquiz>





9. TALKRUNDE: UNKRAUT VERGEHT NICHT

TEILNEHMERINNEN:

Apothekerin „Heiderose Belladonna“ - die sich super mit Heilkräutern auskennt, ist auch zertifiziert als Kräuterpädagogin, darf gerne Dialekt sprechen, könnte eine Apothekerschürze tragen ...

Professorin für Hexologie, Frau Dr. Walburga Orakelis, benutzt immer wieder Fremdworte, die kein Mensch versteht, streng gekleidet, lila Tuch, Brille

Hildegard von Bingen, grün gekleidet, spricht durchgehend ihre mittelalterliche Sprache

Moderatorin - „normal“ gekleidet

Moderatorin:

begrüßt die Gäste ganz herzlich
Liebe Frauen, wir wollen unseren Fachtag „Unkraut vergeht nicht“ mit einer Talkrunde bereichern und natürlich von allen Seiten beleuchten. Ich freue mich, Ihnen drei hochkarätige Fachfrauen auf ihrem Gebiet vorstellen zu dürfen. Begrüßen Sie mit mir die langjährige Apothekerin und zertifizierte Kräuterpädagogin, Frau Heiderose Belladonna!
kommt begrüßend herein - mit einem Körbchen mit Salben, Tees, Probchen für alle, setzt sich

Moderatorin:

Schön, dass Sie freimachen konnten, wie ich hörte, hätten Sie eigentlich Wochenenddienst.

Heiderose Belladonna:

In der Tat! Bei uns auf dem Land gibt's halt nicht so viele Apotheken. Aber ich habe es organisieren können. Der heutige Abend ist ja auch sehr wichtig. Toll, dass sich so viele Frauen für das Thema interessieren.

deutet ins Publikum

Moderatorin:

Und nun freuen wir uns auf Frau Dr. Walburga Orakelis, Professorin für Hexologie auf der Uni Bloxberg!
rauscht sehr selbstbewusst herein, gewohnt vor großen Menschenmengen zu stehen

Moderatorin:

Frau Professor Orakelis, schön, dass Sie kommen konnten. Jetzt am Wochenende müssen Sie ja keine Vorlesungen halten.

Dr. Walburga Orakelis:

Aber meine Liebe, dafür finden am Wochenende meine Kongresse statt: New York, Madrid, Ulm. Sie haben ja keine Ahnung, was es für mich bedeutet, ein Zeitfenster für heute Abend zu transvocalisieren!

Moderatorin:

Da haben wir natürlich großes Glück, bitte nehmen Sie gerne neben Frau Heiderose Belladonna Platz, sie ist Apothekerin.
die Frauen begrüßen sich

Moderatorin:

Ja, nun fehlt nur noch die Dritte im Bunde. „O edelstes Grün, das wurzelt in der Sonne und leuchtet in klarer Heiterkeit im Rund eines kreisenden Rades ...“ Diese und viele andere Hymnen hat sie geschaffen, Mystikerin, Dichterin, Komponistin,



Prophetin und seit neuestem auch Heilige.
Begrüßen Sie mit mir Hildegard von Bingen!

*kommt mit einem Instrument in der Hand
herein, wendet sich an das Publikum*

Hildegard von Bingen:

Gott zum Gruße, ihr edle Frauen!

Moderatorin:

Frau von Bingen, hier können Sie sich setzen, neben der Apothekerin Heiderose Belladonna und Frau Dr. Walburga Orakelis - ich finde, Sie sind ein sehr interessantes Dreiergespann!

direkt zu Frau von Bingen

Frau von Bingen - Heilige und doch ein bisschen auch Hexe! Was sagen Sie dazu?

Hildegard von Bingen:

Gewisslich dachten viele, dass ich als Hexe nur deshalb das Klostergewand benutzte, um der Verfolgung zu entgehen. Und wer sich wie ich ein Wissen über Himmelsgestirne (*zeigt nach oben*), über Wurzeln, Kräuter und Mensch erlangt hat, wer wie ich Visionen hatte, galt als Hexe! Angefeindet wurde ich - verfolgt - dem Scheiterhaufen oft ganz nah!

Dr. Walburga Orakelis:

Das wundert mich nicht! (*zu Hildegard*) Sie sind eine eigenständige und blitzgescheite Frau. Ihre mystische Begabung ist geradezu legendär!

Ich weiß bestens über Ihre Biographie Bescheid! Frauen wie Sie konnten schlichtweg nicht geduldet werden. Dass Sie nicht als Hexe verbrannt wurden, ist das reinste Wunder!

Und glauben Sie nicht (*an das Publikum gewandt*) dass es heutzutage keine Hexenverfolgungen mehr gibt!

Moderatorin:

Meines Wissens sind Hexenverfolgungen dem Mittelalter zuzuschreiben.

Dr. Walburga Orakelis:

Von wegen: Es ist keine sechzig Jahre her, dass in England der letzte mit einem Strafurteil endende Prozess wegen Zauberei stattfand. Erst in den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts haben sich die Briten von ihrem Anti-Witchkraft-Law verabschiedet. In Deutschland übrigens loderte der letzte Scheiterhaufen im Jahre 1775 - da hatte die sogenannte „Aufklärung“ längst begonnen (*steigert sich immer mehr ins Thema hinein*). Seinen traurigen Höhepunkt hatte der Hexenwahn im 16. und 17. Jahrhundert. Allein zwischen 1590 und 1660 gab es rund 100.000 Verbrennungen. 90 Prozent davon betrafen Frauen! *regt sich richtig auf*

Heiderose Belladonna:

Zu mir haben die Leut auch schon gesagt, ich sei eine Hex! Aber des war nett gemeint! Ich fühl mich der Frau von Bingen ganz verwandt. (*zu Hildegard*) Ich darf doch Hildegard sagen, oder?

Hildegard von Bingen:

Gewisslich! *nickt freundlich*

Heiderose Belladonna:

Also ich bin sozusagen mit Kräutern aufgewachsen und dann hab ich`s zu meinem Beruf gemacht. Die Welt der Kräuter birgt unendlich viele Geheimnisse, und wenn wir in guter und kompetenter Weise mit ihnen umgehen können, dann sind sie uns eine Hilfe in allen Lebenslagen. Es gibt nichts, wo es net auch a Kräuterle zur Unterstützung gibt!



Moderatorin:

Aber es gibt doch so viele Unkräuter und gefährlichen Giftpflanzen.

Heiderose Belladonna:

Freilich! Aber meiner Ansicht nach gibt es keine Unkräuter, sondern Wildkräuter! „Oh große Kräfte sind's, weiß man sie recht zu pflegen, die Pflanzen, Kräuter, Stein in ihrem Innern hegen.“ - sagte schon dr´ Georg Bernhard Shaw!

Moderatorin:

Was haben Sie eigentlich alles in Ihrem Körbchen drin?

Heiderose Belladonna:

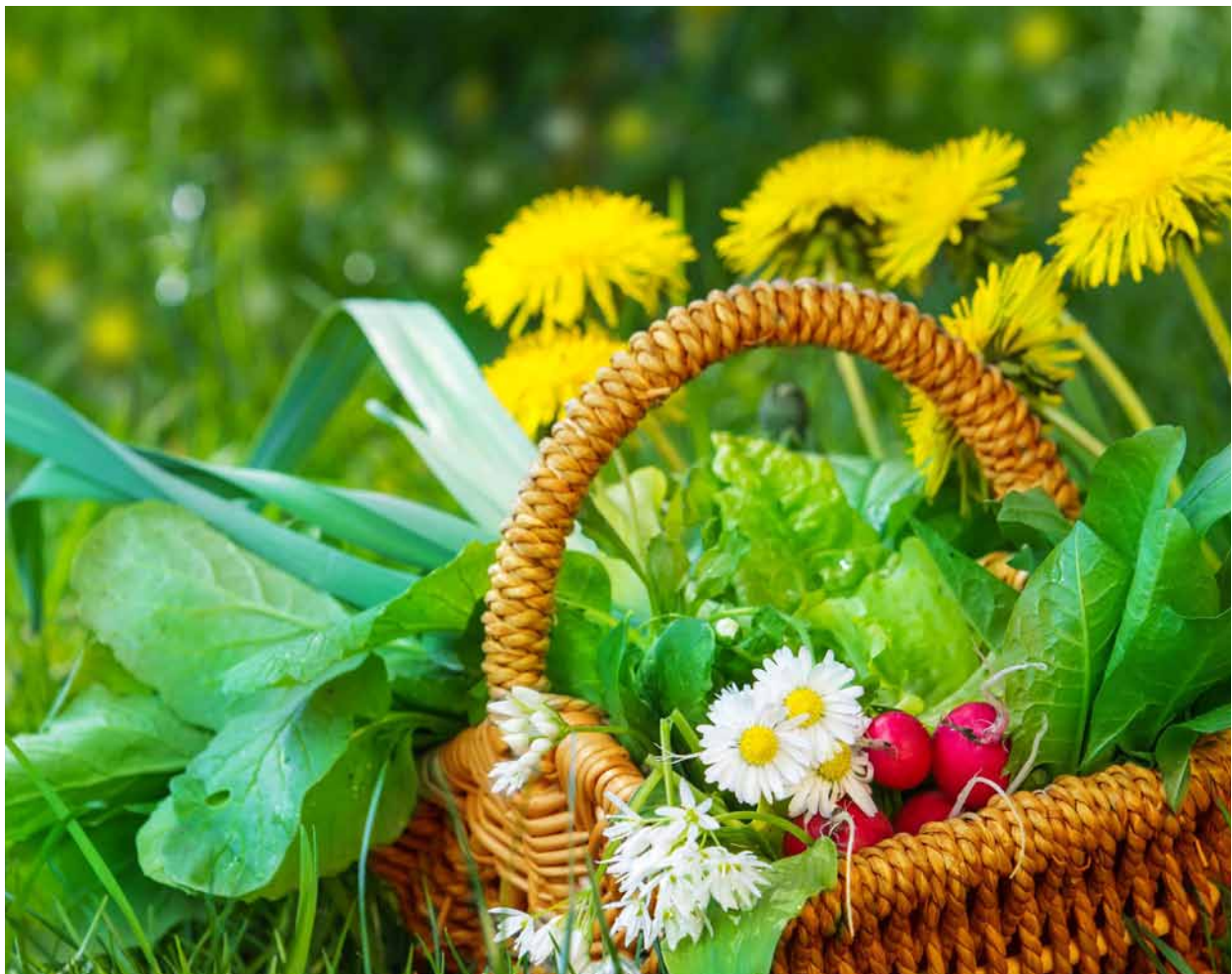
hebt ihren Korb an und lässt die Moderatorin hineinschauen, auch Hildegard beugt sich hinüber und greift vorsichtig hinein

Hildegard von Bingen:

Ohhhhhh! (*zieht den Salbei ehrfürchtig heraus*) sieht an - sieht an: *Salvia officinalis!* Ganz wunderbar! Gegen so manche Zipperlein, zum Beispiel gegen Entzündlichkeiten jeglicher Art. Es gibt wohl an die 100 Arten *Salvia*.

Heiderose Belladonna:

Hundert? Inzwischen gibt es 900 Sorten! Des hen Sie halt nemme so mitkriegt,





gell? Und hier (*zieht eine Ingwerwurzel heraus*): Was so a Ingwerwürzele alles bewirkt: Hilft gegen Abwehrschwäche, Erkältungen, Bronchitis, Antriebsschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Menstruationsbeschwerden, Müdigkeit und Erschöpfung, Muskelkater, Muskelschmerzen und Muskelkrämpfe, Ohrenschmerzen, Reisekrankheit, Rheuma sowie Vergesslichkeit
wird von der Moderatorin unterbrochen

Moderatorin:

Meine Güte! Das scheint ja ein Allroundmittel zu sein!

Hildegard von Bingen:

Habet Ihr auch Galgant? Genannt - *Alpinia officinarum!* - Dies fehlet in keiner meiner Speisen. (*Wendet sich an das Publikum*) Habet Ihr keinen Hunger, so hilft´s! Blähet Euch der Bauch, so hilft´s auch! Ein Segen ist´s, das sag ich Euch! Auch wer Herzweh hat und wer im Herz schwach ist, der esse bald genügend Galgant, und es wird ihm besser gehen.

Heiderose Belladonna:

Des stimmt! Erst neulich habe ich mit einer Frauengruppe eine Seminar gehalten: „Galgant! Würze des Lebens und der Liebe.“ Ich habe schon immer mit großem Interesse gelesen, was Sie so über die Kräuter geschrieben haben. Und ich bin bestimmt nicht die einzige. Ihr Knowhow ist wieder ganz gefragt. Des merk ich z. B. an den vielen Büchern über Sie (*zeigt eventuell einige dem Publikum*) Sie sind total „in“!

Hildegard von Bingen:

Dies erfreuet mich gar sehr. Dass dies uralte Wissen bis in die neue Zeit hineingefunden hat und durch Frauen wie Euch (*zu Heiderose Belladonna*) mit Herz weitergegeben wird.

Moderatorin:

Ich sehe schon - hier haben sich zwei gefunden. Sie können ja später noch etwas fachsimpeln. Jetzt möchte ich aber noch zu Ihnen, Frau Dr. Orakelis, kommen. Die Verbindung von der Hexe zu Kräutern / Zauberkräutern ist ja sehr eng. Sie haben das Hexenwesen studiert. Woran liegt es, dass uns bis zum heutigen Tag die Hexe an sich so fasziniert?

Dr. Walburga Orakelis:

Schön, dass ich auch mal zu Wort komme! Die Hexe heißt übrigens korrekt übersetzt „hagzissa“: Das bedeutet, ein sich auf Zäunen oder Hecken aufhaltendes dämonisches Wesen, auch Zaunweib oder Zaunreiterin genannt. Dahinter verbirgt sich eine schillernde archetypische Figur, die in Verbindung mit dem Magier, dem Mutterarchetyp und den Muttergottheiten, dem Narr und Trickster, gesehen werden kann.

Moderatorin:

Und wofür steht die Hecke?

Dr. Walburga Orakelis:

Wer ein bisschen etwas von Analytischer Psychologie nach C. G. Jung versteht, weiß, dass es sich hier im übertragenen Sinne um das Symbol des Diesseits und Jenseits handelt - der Grenze sozusagen zwischen Zivilisation und Natur, Unterwelt und Menschenwelt, Bewusstsein



und Unterbewusstsein! In Märchen z. B. finden sich sehr gerne Hexen. Sie symbolisieren das Böse, das Intuitive, das Gefangensetzende, das ...
wird von Heiderose unterbrochen

Heiderose Belladonna:

Frau Professorin - meinen Sie zum Beispiel die Hexe bei Hänsel und Gretl? An sich ist das ja ein grausiges Märchen. Ich hab's aber immer gern gehört ...

Dr. Walburga Orakelis:

Equolent Frau Belladonna! Sehr gut mitgedacht! In der Tat ist die Hexe in diesem Märchen die zentrale Figur. Leider spielen die Hexen in den Märchen speziell der Gebrüder Grimm eine einseitig schlechte Rolle. Typisch Mann, sag ich nur! Dabei besteht die eigentlich elipotante Bedeutung der Hexen in Märchen darin, den Helden oder die Heldin zu prüfen, den gefährlichen Aspekt des Lebens zu leben, damit der Mensch dann schließlich gestärkt aus der Prüfung hervorgehen kann. Es geht um die Synchronizität und das Kollektive, wenn Sie verstehen, was ich meine!

Moderatorin:

Sehr interessant!

Heiderose Belladonna:

zur Professorin

Und wie kommt's eigentlich genau, dass bis zum heutigen Tag einer kräuterkundigen Frau „die Hexe“ nachhängt, auch wenn es spaßhaft gemeint ist?

Dr. Walburga Orakelis:

Weise Frauen wussten von jeher, wo und wann welches Kraut zu pflücken war. Sie

heilten mit Johanniskraut und Beifuß, mit Salbei und Wermut. Die Wirkungen der Heilungen müssen den Menschen als eine Art Wunder erschienen sein. Solchen weisen Frauen wurden dann natürlich auch ein sechster Sinn zugeschrieben. So wurde aus einer heilkundigen Wohltäterin leicht eine Hexe. Wie sagt schon ein indisches Sprichwort: „In den Kräutern ist die ganze Kraft der Welt. Derjenige, der die geheimen Fähigkeiten kennt, der ist allmächtig.“ Und genau darum geht es: Um Macht! Mächtige Frauen! Meritär gesehen, ist das heute noch Thema.

Moderatorin:

Frau Orakelis! Hand auf's Herz: Gibt es denn noch Hexen in unserem Jahrzehnt?

Dr. Walburga Orakelis:

Für mich ist eine Hexe eine zaubermächtige Frau, die ihre Intelligenz und persönlichen Fähigkeiten benutzt und ihr Leben frei und eigensinnig gestaltet. Damit erübrigt sich eigentlich Ihre Frage!

Moderatorin:

Frau von Bingen, was sagen Sie als Naturwissenschaftlerin dazu?

Hildegard von Bingen:

zu Walburga Orakelis

Recht habt Ihr gesprochen! Und so war mein Leben. Ich konnte als eine der gar wenigen Frauen in meiner Zeit das leben, was nicht erlaubt war: Predigen, studieren, kritisieren, lehren, beraten, visionieren, komponieren, Bücher schreiben, forschen, kämpfen, reisen ... Auch hab ich recht viel Ehr bekommen.



Moderatorin:

Ja - das ist ganz erstaunlich. Sie lebten völlig auf Augenhöhe mit der Männerwelt. Ganz in der Kraft Ihrer Persönlichkeit. Welche Botschaft hätten Sie heute - hier und jetzt - an diese Frauen, an uns?

Hildegard von Bingen:

Kämpfet und streitet für Eure Sache und lasset die Musik nicht fallen. So will ich ein klein Liedlein mit Euch singen:
„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese Kraft ist grün. Aus lichtem Grün sind Himmel und Erde geschaffen und alle Schönheit der Welt.“

Moderatorin:

Das ist eine ganz wunderbare Idee. Das singen wir am besten zum Abschluss unserer Talkrunde. Doch nun möchte ich noch Fr. Walburga Orakelis fragen: Welche Botschaft haben Sie an uns?

Dr. Walburga Orakelis:

Wie sagte schon Simone de Beauvoir: „Die weibliche Magie ist in der patriarchalischen Familie weitgehend gezähmt worden“. Ich sage Euch: Lebt Euer Leben, wild und unkrautmäßig!

Moderatorin:

Sehr schön! Und nun noch an Sie, Frau Belladonna, die Frage, was geben Sie den Frauen hier mit?

Heiderose Belladonna:

Ich bin ja ganz praktisch veranlagt (*schaut in ihren Korb und greift hinein*). Ich hab noch manches in meim` Körble. Ganz viele Kräuter aus meinem Garten (*zählt auf und zeigt eins um`s andere*). Sie können gerne im Anschluss schnuppern und

riechen. Auf alle Fälle gibt es noch ein paar Pröbchen, und wer möchte, ein ganz tolles Rezept für eine Grüne-Neune-Suppe. Steht alles drin, was Sie brauchen. Total lecker!

verteilt dabei die Pröbchen und die Rezepte

Moderatorin

Fantastisch! Wenn dann alle versorgt sind, schlage ich vor, dass wir noch den schönen Kanon über Frau von Bingens Grünkraft singen.

Kanon wird eingeübt und gesungen, Moderatorin bedankt sich bei den Talkgästen, diese werden mit großem Applaus entlassen.

Petra Gaubitz





10. ABLAUF EINES IDEENTAGES/WOCHENENDES

ERSTE EINHEIT

Im Gruppenraum ist ein großer Tisch mit verschiedenen Kräuterbündeln, möglichst mit Namensschildchen, vorbereitet:

Dalmatinischer Muskatellersalbei, Estragon, Mutterkraut, Mädsüß, Borretsch, Quendel, Holunder, Eberraute, Salbei, Thymian, Liebstöckel, Pfefferminze, Zitronenverbene, Gewürzfenichel, Majoran, Frauenmantel, Heiligenkraut, Purpursonnenhut, Natternkopf, Indianernessel, Zitronenmelisse, wilder Oregano, Wachholder, Ringelblume, Duftgeranie, Wermut, Huflattich, Johanneskraut, Bohnenkraut und Lavendel.

- Gehen im Raum mit Impulsen wie:
Was lasse ich zurück?
Wie war meine Anfahrt hierher?
Worauf freue ich mich?
Wo duftet es im Raum am meisten?
Was gibt es alles zu entdecken?
Neugierde ist gefragt!
- Kräutermemory - es finden sich immer vier Kräuterfrauen zum gleichen Kräuterle ohne Worte! (Alle erhalten zuvor ein Kärtchen mit einem Kräuternamen.)
- Austauschimpuls: Was wissen wir über unser Kraut / Heilpflanze?
- Gehen im Raum, dann finden sich unterschiedliche Kräuter
- Austausch: Worauf freue ich mich am meisten in diesen Tagen?
- Kräuter-ABC: Ich finde einen Kräuternamen mit dem Anfangsbuchstaben meines Namens - Aufstellung nach dem Alphabet mit einer kurzen Vorstellung
- Lied: „Geh aus, mein Herz“ (EG 503)
- Brainstorming zu „Unkraut“ - Worte auf einem Plakat sammeln

Was steckt hinter dem Begriff „Unkraut“ - was fällt uns dazu ein?

Gesammelte Qualitäten von Unkraut: hartnäckig, störend, frostsicher, nicht unterzukriegen, selbstbewusst, vergeht nicht, wird oft unterschätzt, einnehmendes Wesen, penetrant, widerständig, genügsam, anspruchslos, lästig, schön blühend, fruchtbar, unbeliebt, heilsam. Weitere Idee: Eigenschaften nach Themen in der Gruppe ordnen (z. B. unter dem Aspekt positiv/negativ/erwünscht/unerwünscht ...)

- Unworte bewegen
Es liegen eine Fülle von Unworten - „Un-Eigenschaften“ - aus. Jede darf sich für eines entscheiden (Beispiele: unangepasst, unsicher, unauffällig, unbändig, unverhüllt, unverschämt, unbequem, unangepasst, unmöglich, unausgeschlafen ...)
Frauen stellen sich zu dem Wort, das sie im Moment anspricht. Gibt es Gruppen, so können sich die Minigruppen kurz darüber austauschen, weshalb sie dieses Wort gewählt haben.
Jede merkt sich ihr Wort und murmelt es im Gehen vor sich hin ...
Weitere Impulse: das Wort in verschiedenen Gefühlslagen, laut und leise, aussprechen, eine Bewegung dazu finden und dann ins Gegenteil gehen, immer drei oder vier zusammen gestalten mit ihren Bewegungen eine Sequenz
- Innere Sammlung: Frauen können sich überlegen, welche Eigenschaften des Unkrautes oder Unwortes sie für sich festhalten wollen, welche sie schon haben (aufschreiben).
- Petersilie-Suppenkraut-Tanz: (k)ein harmloses Kinderlied?



- Text „Fabel vom Unkraut“ zum Abschluss der ersten Einheit vorlesen.
- Musik und Bewegung mit Impulsen zum Thema
Impulse: unartig, ungehorsam - alle machen das Gegenteil von dem was ich sage, unverschämt viel Platz brauchend, unvergesslich sein, strahlend, sich mit Tücher bewegen
- Spiel: die Petersilienkönigin (Siehe Spielbeschreibungen)
- Talkrunde mit Kräuterspezialistinnen
- Kreative Teamarbeit zu „Unkraut vergeht nicht“
Es gibt sechs bis sieben Gruppen, die zu ihrem Kräuterchen etwas Kreatives gestalten: z. B. einen Tanz, eine Modenschau, einen Werbespot, ein Standbild, eine Szene, wie sie das Leben schreibt.

ZWEITE EINHEIT

KURZANDACHT MIT EINEM GEWÜRZSTREUER

Würzen mit Kräutern - nicht nur mit Salz - das machen doch die meisten von uns. Wir geben damit unseren Speisen den nötigen Pepp, wir wollen, dass es den anderen, der Familie, den Gästen und natürlich uns selbst schmeckt. Wir wünschen ein feines Aroma, es soll auch fein riechen ... Würden wir das Würzen vergessen oder es wäre uns einfach nicht wichtig, dann schmeckt das Essen fade und langweilig. Ganz abgesehen davon, dass bestimmte Würzkräuter gesund sind und die Verdauung unterstützen. Selbstverständlich kommt es auch auf die perfekte Mischung an. Dieses und jenes

Gewürz passt nicht gut zusammen, aber andere passen sehr gut zusammen und ergänzen sich in ihrer Wirkungskraft - unterstützen sich sozusagen. Und freilich: auf das richtige Maß kommt es an! Weniger ist oft mehr ...! Deshalb gehört Würzen einfach zum Leben dazu, ein Leben, das mir auch im übertragenen Sinn „schmecken“ soll. Wir wissen: „Liebe geht durch den Magen“ und „gut gewürzt ist halb gegrillt“.

„Das Leben ist wie eine Speise, welche uns nur ihrer Gewürze wegen schmeckt.“

Victor Marie Hugo

Und so wie wir es mit dem Essen machen, so können wir das Würzen auch auf unsere Lebenshaltung übertragen: Wir wissen: gute Gewürze aus dem Kräuter- und Unkräuterschatz bringen uns Heilung und Genuss. Wir verwenden manchmal oft sehr viel Zeit mit dem Zubereiten eines leckeren Essens. Aber gelingt es uns auch, unser Leben immer wieder zu würzen, sodass es uns rundum schmeckt? Dass wir zufrieden sind? Dass wir unser Leben genießen können?

Ich frage Sie, womit würzen Sie Ihren Alltag? Was tun Sie sich heute Gutes? (Aufschreiben lassen - kurzer Austausch zu zweit/dritt oder in der großen Runde)

KREISTANZ „WÜRZE DES LEBENS“

Ich möchte den heutigen Morgen mit einem kleinen Tänzchen würzen. Tanz und Bewegung in schöner Gemeinschaft ist für mich etwas ganz Elementares und Wichtiges. Es ist eine Ressource, die mir Kraft gibt!



Kreistanz nach der Musik von René Aubry,
„Ne m'oubliez pas“

- Wir finden uns zu einer Steh-Runde zusammen.
- Wir fassen uns an den Händen und gehen in Tanzrichtung zwei Schritte nach rechts (Ich wage mich ins Leben hinein - ich habe eine Entscheidung getroffen).
- Wir gehen zwei Schritte nach links (Huch, zu aufregend, lieber doch nicht ...).
- Dann gehen wir vier schnelle Schritte nach rechts (Die Neugier treibt mich nach vorn).
- Wir lassen die Hände aus und drehen uns in vier kleinen Schritten einmal um die eigene Achse (Ich gehe ins Leben hinaus, hole Neues und kehre bereichert zurück).
- Wir fassen uns wieder an den Händen (weiter geht's) und es beginnt die gleiche Schrittfolge. Irgendwann kann der Kreis aufgelöst werden und wir bewegen den Tanz durch den Raum.

Petra Gaubitz



MÄRCHEN

Der Kräuterdieb

*Märchen aus der Schweiz,
aufgezeichnet von Sigrid Früh*

In einer Stadt, da lebte einmal ein Kaufmann und der hatte drei Söhne. Der älteste hieß Peter, der zweite Paul und der dritte und jüngste hieß Johannes. Der Johannes aber war etwas langsam, und er begriff auch schlecht. Deshalb hielten der Vater und die Brüder ihn für einen Dummling. Nun hatte der Vater einen Garten, und in dem hegte er besonders ein Kräuterbeet, denn er wusste, wie wichtig es in den zwölf heiligen Nächten war, bestimmte Kräuter zu essen. Als er aber eines morgens in den Garten kam, siehe, da war ein Stück von den Kräutern abgegrast. Der Vater wurde sehr zornig. Dann befahl er seinem ältesten Sohn, dem Peter, in der Nacht Wache zu halten. Peter nahm starke Stricke und scharf geschliffene Säbel mit in den Garten. Doch als es zehn Uhr schlug, da war der Peter tief eingeschlafen, und am nächsten Morgen war ein weiteres Stück von den Kräutern abgegrast. Wieder wurde der Vater zornig. Dann befahl er seinem zweiten Sohn, dem Paul, Wache zu halten. Paul nahm nicht nur starke Stricke und Säbel mit. Er nahm außerdem noch ein paar geladene Pistolen mit in den Garten. Doch als es elf Uhr schlug, war auch der Paul tief eingeschlafen, und am Morgen, da war dann ein weiteres Stück von den Kräutern abgegrast. Jetzt aber geriet der Vater in einen großen Zorn, und er rief: Ach, wenn heute Johannes, der Dummling, die Wache hält, der schläft mir ja am helllichten Tag schon ein, da brauch' ich ja von den Kräutern überhaupt nichts mehr ernten.“ Der Johannes aber, der nahm nur einen ganz



leichten Strick mit in den Garten, außerdem aber auch Dornen und Disteln. Und so oft er müde wurde, fiel sein Kopf auf die Dornen und Disteln, die er im Schoß hielt, und er wurde gleich wieder wach.

Und siehe, als es Mitternacht schlug, da ertönte plötzlich ein Klingeln. Es war, als ob hundert silberne Glocken läuten würden. Und in den Garten herein, da kam ein kleines silberweißes Pferdchen gesprungen, das sprang in das Kräuterbeet und fing dort an zu grasen. Da schlich sich Johannes hinzu, fing das Pferdchen mit seinem leichten Strick, und es folgte ihm ganz gutwillig in den Stall. Dann legte sich Johannes zu Bett und schlief. Am Morgen kam der Vater und die Brüder und die verspotteten ihn. Aber Johannes sprach: „Kommt mit mir!“

Er führte sie in den Stall, zeigte ihnen dort das kleine silberweiße Pferdchen. Da freute sich der Vater. Er schenkte dem Johannes das Pferdchen, und der gab ihm nun den Namen Kräuterdieb.

Bald darauf aber, da ging eine Kunde durch alle Lande, dass oben auf der Spitze des gläsernen Berges eine verwunschene Prinzessin wohne, und die warte auf ihre Erlösung. Ihr Erlöser, der müsse in den zwölf heiligen Nächten bis zur Spitze des Berges reiten, müsste dort drei Mal das Schloss der Prinzessin umreiten und dann sei diese erlöst, sie würde ihrem Erlöser die Hand reichen und ihn zum Manne nehmen.

Nun hatten die ganzen Jahre zuvor in den zwölf Nächten viele Prinzen, Grafen und Ritter immer wieder versucht, die Spitze des gläsernen Berges zu erreiten, aber alle waren ausgeglitten und in die Tiefe gestürzt. Als nun die zwölf heiligen Nächte gekommen waren, da sattelten sich auch die drei Brüder ihre Pferde. Der Peter und der Paul, die ließen sich starke Pferde beschlagen, und sie legten sich

glänzende Rüstungen an. Der Johannes aber, der sattelte sich seinen kleinen Kräuterdieb und bekleidete sich nur mit einem Wollkittel. Als sie zum gläsernen Berg gekommen waren, da gab zuerst der Peter seinem Pferd die Sporen. Aber ach, das starke Pferd des Peter kam bloß bis zum ersten Drittel und dann glitt es ab, stürzte mit ihm in die Tiefe, und der Peter vergaß das Wiederaufstehen. Da gab der Paul seinem Pferd die Sporen, sein Pferd kam bis zum zweiten Drittel, aber auch sein Pferd glitt ab, stürzte mit ihm in die Tiefe, und auch der Paul vergaß das Wiederaufstehen. Da gab der Johannes dem Kräuterdieb ganz leicht die Sporen, und der Kräuterdieb, der ritt in einem Zug bis zur Bergesspitze. Und dort ritt er klipp, klipp, klipp, klapp die erste Runde, klipp, klipp, klipp, klapp die zweite Runde und klipp, klipp, klipp, klapp die dritte Runde. Es war, als ob der Kräuterdieb diesen Weg schon hundert Mal geritten wäre. Da öffnete sich die Tür des Schlosses und eine Prinzessin, so schön wie der helle Tag, stand darin. Und die sprach zum Kräuterdieb: „Weshalb bist du denn von mir weggeritten, sodass ich nicht einmal eine Stunde um Mitternacht zur Erde reiten konnte.“ Da merkte Johannes, dass der kleine Kräuterdieb das Zauberpferd der Prinzessin war. Diese aber reichte ihm die Hand, und sie nahm ihn zum Manne, und er lebte glücklich und zufrieden an ihrer Seite. Der Peter und der Paul sind später wieder zu sich gekommen, aber den Johannes sahen sie nie wieder, denn der lebt jetzt auf der Spitze des gläsernen Berges bei der Prinzessin. Dorthin aber hat seither kein Menschenkind mehr gefunden, denn die Prinzessin ist ja erlöst. Aber immer in den zwölf heiligen Nächten reitet sie auf dem Kräuterdieb mit dem Johannes zur Erde nieder, und wer die richtigen Augen hat, der sieht sie.



11. VORSCHLAG FÜR EINE GRUPPENSTUNDE

GEGEN MÄRCHEN IST KEIN KRAUT GEWACHSEN ...

MATERIAL

Kleine Symbole oder Bilder, z. B. Schloss, Krone, Ring, Schlüssel, Töpfchen, Rose, Taschentuch, Linsen, kleine Tiere, ... Malblätter und Stifte

EINFÜHRUNG

Märchen sind wie Träume

Wenn wir träumen, erfinden wir unsere eigenen Geschichten. Sie folgen nicht den Gesetzen der Logik. Wir sind der Autor, die Autorin, es ist unsere Traumgeschichte. Will man sie erzählen, ist es schwierig, Worte zu finden.

Die Märchen befolgen ebenfalls nicht den logischen Gesetzen von Zeit und Raum. Es sind allgemeingültige Gegebenheiten und Gefühle beschrieben. Diffuse Ängste bekommen einen Namen und nehmen Gestalt an: Böse Hexe, Wolf, Drache usw. Helfergestalten wie die gute Fee, Zwerge, hilfreiche Tiere tauchen auf. Orientierungslosigkeit und schwierige Zeiten sind als Zeiten im Wald, in der Wüste oder Einöde beschrieben. Wenn wir solche bildhaften Beschreibungen hören, können wir uns selbst in Situationen wiederfinden und sie nachempfinden, aber andere Menschen auch. Jede wird von einer anderen Stelle des Märchens berührt, es kommt ganz auf die eigene Lebensgeschichte an. Die Symbole und Bilder in die Mitte legen. Welche Märchen fallen uns dazu ein?

Kleine Rückschau

Wann und durch wen wurde ich mit Märchen bekannt?

Gibt es eines, das mich besonders berührt oder begleitet hat?
Welches war es und was war so beeindruckend?

Das eindrucksvollste Motiv schweigend malen
In Gruppen zu dritt:

Sich die Bilder zeigen und eine Weile schweigend betrachten.

Eines nach dem anderen besprechen. Die Frau, die es gemalt hat, hört sich an, was die anderen darin entdecken (keinesfalls mit Wertung). Danach sagt sie selbst etwas dazu. Gemeinsam betrachten, welche Figuren, Motive oder Ereignisse häufiger vorkommen.

Frage: Was wäre, wenn es keine Märchen gäbe? Dann ...

Frage: Was bewirken Märchen?

Antworten auf einem Plakat festhalten.

Pflanzen, die in Märchen vorkommen:

Beispiele aus den Märchen der Brüder Grimm
Dazu werden Bilder und Beschreibungen der genannten Pflanzen gezeigt.

AUF DER WIESE

DIE GÄNSEHIRTIN AM BRUNNEN

... Der Jüngling streckte sich auf die Bank unter dem wilden Apfelbaum. Die Luft war lau und mild; ringsumher breitete sich eine grüne Wiese aus, die mit Himmelsschlüsseln, wildem Thymian und tausend andern Blumen übersät war. Mittendurch rauschte ein klarer Bach, auf dem die Sonne glitzerte, und die weißen Gänse gingen auf und ab spazieren oder puddelten sich im Wasser.



FRAU HOLLE

... Da ging das Mädchen zu dem Brunnen zurück und wusste nicht, was es anfangen sollte; und in seiner Herzensangst sprang es in den Brunnen hinein, um die Spule zu holen. Es verlor die Besinnung, und als es erwachte und wieder zu sich selber kam, war es auf einer schönen Wiese, wo die Sonne schien und vieltausend Blumen standen.

HEILKRÄUTER

BRÜDERCHEN UND SCHWESTERCHEN

... Da suchte es dem Rehchen Laub und Moos zu einem weichen Lager, und jeden Morgen ging es aus und sammelte sich Wurzeln, Beeren und Nüsse, und für das Rehchen brachte es zartes Gras mit, das fraß es ihm aus der Hand, war vergnügt und spielte vor ihm herum.

...Das Schwesterchen aber erschrak gewaltig, als es sah, dass sein Rehkälbchen verwundet war. Es wusch ihm das Blut ab, legte Kräuter auf und sprach: „geh auf dein Lager, lieb Rehchen, dass du wieder heil wirst.“

KRÄUTER, GEGESSEN AUS NOT ODER GIER

RAPUNZEL

... Eines Tages stand die Frau an diesem Fenster und sah in den Garten hinab, da erblickte sie ein Beet, das mit den schönsten Rapunzeln bepflanzt war; und sie sahen so frisch und grün aus, dass sie lüstern ward und das größte Verlangen empfand, von den Rapunzeln zu essen. Das Verlangen nahm jeden Tag zu, und da sie wusste, dass sie keine davon bekommen konnte, so fiel sie ganz ab, sah blass und elend aus. Da erschrak der Mann und fragte: „Was fehlt dir,

liebe Frau?“ - „Ach“, antwortete sie, „wenn ich keine Rapunzeln aus dem Garten hinter unserm Hause zu essen kriege, so sterbe ich.“ Der Mann, der sie lieb hatte, dachte: „Eh du deine Frau sterben lässtest, holst du ihr von den Rapunzeln, es mag kosten, was es will.“ In der Abenddämmerung stieg er also über die Mauer in den Garten der Zauberin, stach in aller Eile eine Handvoll Rapunzeln und brachte sie seiner Frau. Sie machte sich sogleich Salat daraus und aß sie in voller Begierde auf. Sie hatten ihr aber so gut, so gut geschmeckt, dass sie den andern Tag noch dreimal soviel Lust bekam. Sollte sie Ruhe haben, so musste der Mann noch einmal in den Garten steigen.

DER KRAUTESEL

... Da sah der Jäger sich um und sprach: „Wenn ich nur etwas zu essen hätte, ich bin so hungrig, und mit dem Weiterkommen wird's schwer fallen; aber hier seh ich keinen Apfel und keine Birne und keinerlei Obst, überall nichts als Krautwerk.“ Endlich dachte er, „zur Not kann ich von dem Salat essen, der schmeckt nicht sonderlich, wird mich aber erfrischen.“ Also suchte er sich ein schönes Haupt aus und aß davon, aber kaum hatte er ein paar Bissen hinab geschluckt, so war ihm so wunderbar zumute, und er fühlte sich ganz verändert. Es wuchsen ihm vier Beine, ein dicker Kopf und zwei lange Ohren, und er sah mit Schrecken, dass er in einen Esel verwandelt war. Doch weil er dabei immer noch großen Hunger spürte und ihm der saftige Salat nach seiner jetzigen Natur gut schmeckte, so aß er mit großer Gier immerzu. Endlich gelangte er an eine andere Art Salat, aber kaum hatte er etwas davon verschluckt, so fühlte er aufs Neue eine Veränderung, und kehrte in seine menschliche Gestalt zurück.



JUNGFRAU MARLEEN

... Die Feinde hatten das ganze Reich verwüstet, den König verjagt und alle Einwohner erschlagen. Sie wanderten fort, um ein anderes Land zu suchen; aber sie fanden nirgends ein Obdach oder einen Menschen, der ihnen einen Bissen Brot gab, und ihre Not war so groß, dass sie ihren Hunger an einem Brennesselstrauch stillen mussten.

... Er nahm sie an der Hand und führte sie zur Kirche. An dem Wege stand ein Brennesselbusch, da sprach sie: „Brennettelbusch, Brennettelbusch so kleine, wat steist du hier allene? Ik hef de Tyt geweten da hef ik dy ungesalden ungebraden eten.“ „Was sprichst du da?“, fragte der Königssohn. „Nichts“, antwortet sie, „ich dachte nur an die Jungfrau Maleen.“

HIRSE, GEKOCHT UND VERSTREUT

DER SÜSSE BREI

Es war einmal ein armes, frommes Mädchen, das lebte mit seiner Mutter allein, und sie hatten nichts mehr zu essen. Da ging das Kind hinaus in den Wald, und da begegnete ihm eine alte Frau, die wusste seinen Jammer schon und schenkte ihm ein Töpfchen, zu dem sollt es sagen: „Töpfchen, koche“, so kochte es guten, süßen Hirsebrei, und wenn es sagte: „Töpfchen, steh“, so hörte es wieder auf zu kochen.

DIE WEISSE SCHLANGE

... Die stolze Königstochter aber, als sie vernahm, dass er ihr nicht ebenbürtig war, verschmähte ihn und verlangte, er sollte zuvor eine zweite Aufgabe lösen. Sie ging hinab in den Garten und streute selbst zehn Säcke voll Hirsen ins Gras. „Die muss er

Morgen, eh die Sonne hervor kommt, aufgelesen haben“, sprach sie, „und darf kein Körnchen fehlen.“ Der Jüngling setzte sich in den Garten und dachte nach, wie es möglich wäre, die Aufgabe zu lösen, aber er konnte nichts ersinnen, saß da, ganz traurig, und erwartete, bei Anbruch des Morgens zum Tode geführt zu werden. Als aber die ersten Sonnenstrahlen in den Garten fielen, so sah er die zehn Säcke alle wohl gefüllt nebeneinander stehen, und kein Körnchen fehlte darin. Der Ameisenkönig war mit seinen tausend und tausend Ameisen in der Nacht herangekommen, und die dankbaren Tiere hatten den Hirsen mit großer Emsigkeit gelesen und in die Säcke gesammelt.

DAS WALDHAUS

Ein armer Holzhauer lebte mit seiner Frau und drei Töchtern in einer kleinen Hütte an dem Rande eines einsamen Waldes. Eines Morgens, als er wieder an seine Arbeit wollte, sagte er zu seiner Frau: „Lass mir ein Mittagsbrot von dem ältesten Mädchen hinaus in den Wald bringen, ich werde sonst nicht fertig. Und damit es sich nicht verirrt“, setzte er hinzu, „so will ich einen Beutel mit Hirse mitnehmen und die Körner auf den Weg streuen.“

LEIN, SINNBILD FÜR WEIBLICHEN FLEISS

DIE SCHICKERLINGE

Es war einmal ein Mädchen, das war schön, aber faul und nachlässig. Wenn es spinnen sollte, so war es so verdrießlich, dass, wenn ein kleiner Knoten im Flachs war, es gleich einen ganzen Haufen mit herausriss und neben sich zur Erde schlickerte. Nun hatte es ein Dienstmädchen, das war arbeitsam, suchte den weggeworfenen Flachs zusammen, reinigte ihn,



spann ihn fein und ließ sich ein hübsches Kleid daraus weben. Ein junger Mann hatte um das faule Mädchen geworben, und die Hochzeit sollte gehalten werden. Auf dem Polterabend tanzte das fleißige in seinem schönen Kleide lustig herum, da sprach die Braut: „Ach, wat kann dat Mädken springen in minen Slickerlingen!“ Das hörte der Bräutigam und fragte die Braut, was sie damit sagen wollte. Da erzählte sie ihm, dass das Mädchen ein Kleid von dem Flachs trüge, den sie weggeworfen hätte. Wie der Bräutigam das hörte und ihre Faulheit bemerkte und den Fleiß des armen Mädchens, so ließ er sie stehen, ging zu jener und wählte sie zu seiner Frau.

DIE DREI SPINNERINNEN

... Als nun das Fest anhub, traten die drei Jungfern in wunderlicher Tracht herein, und die Braut sprach: „Seid willkommen, liebe Basen.“ „Ach“, sagte der Bräutigam, „wie kommst du zu der garstigen Freundschaft?“ Darauf ging er zu der einen mit dem breiten Plattfuß und fragte: „Wovon habt Ihr einen solchen breiten Fuß?“ „Vom Treten“, antwortete sie, „vom Treten.“ Da ging der Bräutigam zur zweiten und sprach: „Wovon habt Ihr nur die herunterhängende Lippe?“ „Vom Lecken“, antwortete sie, „vom Lecken.“ Da fragte er die dritte: „Wovon habt Ihr den breiten Daumen?“ „Vom Fadendrehen“, antwortete sie, „vom Fadendrehen.“ Da erschrak der Königssohn und sprach: „So soll mir nun und nimmermehr meine schöne Braut ein Spinnrad anrühren.“ Damit war sie das böse Flachsspinnen los.

BLUMEN

DORNRÖSCHEN

... Rings um das Schloss aber begann eine Dornenhecke zu wachsen, die jedes Jahr

höher ward und endlich das ganze Schloss umzog und darüber hinaus wuchs, dass gar nichts mehr davon zu sehen war, selbst nicht die Fahne auf dem Dach.

... Nun waren aber gerade die hundert Jahre verflossen, und der Tag war gekommen, wo Dornröschen wieder erwachen sollte. Als der Königssohn sich der Dornenhecke näherte, waren es lauter große schöne Blumen, die taten sich von selbst auseinander und ließen ihn unbeschädigt hindurch, und hinter ihm taten sie sich wieder als Hecke zusammen.

DIE GOLDKINDER

... Die Kinder wuchsen heran, wurden groß und schön, und die Lilien und Pferde wuchsen mit ihnen. Da sprachen sie: „Vater, wir wollen uns auf unsere goldenen Rosse setzen und in die Welt ausziehen.“ Er aber antwortete betrübt: „Wie will ich's aushalten, wenn ihr fortzieht und ich nicht weiß, wie's euch geht?“ Da sagten sie: „Die zwei goldenen Lilien bleiben hier, daran könnt ihr sehen, wie's uns geht: Sind sie frisch, so sind wir gesund; sind sie welk, so sind wir krank; fallen sie um, so sind wir tot.“

DIE SECHS SCHWÄNE

... Das Schwesterchen weinte und sagte: „Könnt ihr denn nicht erlöst werden?“ „Ach nein“, antworteten sie, „die Bedingungen sind zu schwer. Du darfst sechs Jahre lang nicht sprechen und nicht lachen und mußt in der Zeit sechs Hemdchen für uns aus Stern Blumen zusammennähen. Kommt ein einziges Wort aus deinem Munde, so ist alle Arbeit verloren.“

Die Beispiele mögen anregen, das eine oder andere Märchen ganz nachzulesen.

Sigrid Droberg-Hager



12. BASTEL- UND SPIELIDEEN

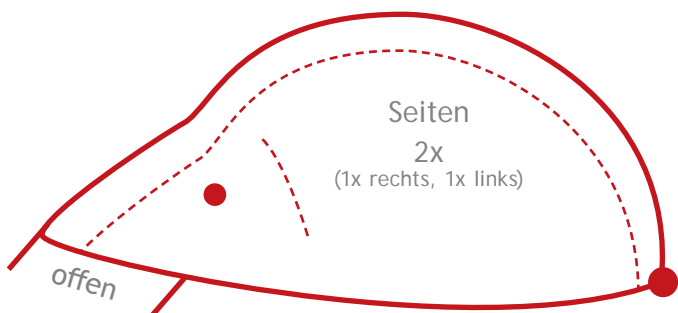
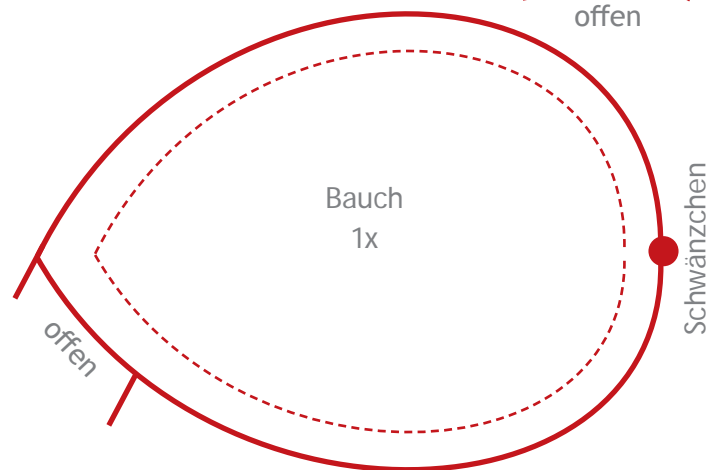
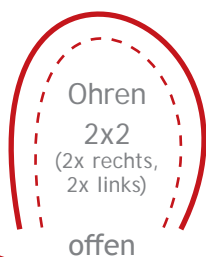
DIE KRÄUTERMAUS

Material: 2 verschiedene Baumwollstoffe, 2 Perlen für die Augen, Wolle für Schwänzchen und Schnäuzchen, Füllwatte, 1 Esslöffel getrocknete Kräuter, z. B. Lavendel.

- Schablone anfertigen u. auf Stoff übertragen
- Stoff ausschneiden
- Seitenteile nähen (rechts auf rechts)
- Schwänzchen flechten
- Bauch reinnähen, Schwänzchen miteinähen!
Achtung: längeres Teil muss in die Maus!
- Ohren rechts auf rechts nähen, wenden, füllen mit Füllwatte
- Körper wenden und zurecht zupfen
- Füllen mit Zauberfüllwatte und Kräutern, dann zunähen (versteckter Stich)
- Augen rechts und links (Perlen)
- Ohren rechts und links
- Schnäuzchen richten

Ute Vogel

Nahtzugabe -----
Füßchenbreite: 0,75 cm



WEITERE BASTELIDEEN

- Kräuterkissen
- Kräuteramulett
- Briefumschläge aus Kalenderblättern mit Kräutern
- Kräuter auf Eier legen, in einen Strumpf einbinden, kochen und färben.
- Ornamentschrift mit Samen gestalten
- Bodenmandala gemeinsam gestalten und legen
- Herstellung von Kräuterseife, Peelings und Duftölen
- Salben: 150 g Öl, 10 g Bienenwachs, Kräuter nach Geschmack

SPIELIDEEN

- Kräutermemory
- Petersilienkönigin: Musik wird eingespielt - die Frau, die den Petersilienhut trägt, gibt die Bewegungen vor. Hat sie keine Lust mehr, gibt sie den Hut weiter. (statt Hut: ein Kräuterkränzchen)
- Kräuter ertasten, erriechen
- Wildkräuterspiel: Das Spiel „1, 2, 3 Kräuterallerlei“ soll Kindern wie auch Erwachsenen Lust auf Wildkräuter machen. Durch das mehrmalige Sehen der Pflanzen auf Bildern sowie durch die Fragen zu den Kräutern wird auf spielerische, ansprechende Weise das Wildkräuter-Wissen vertieft und gefestigt.
siehe auch: <http://www.kraeuterwerk.at/mein-spiel-1-2-3-kr%>

13. ANHANG

LITERATURHINWEISE

Gerda Buchberger, Eva-Maria Rapp, Von Sonnenbraut, Mutterwurz und Weiberkraut. Begegnungen mit Heilpflanzen, Christel Göttert Verlag 2013

Linda Jarosch, Anselm Grün, Königin und wilde Frau, Vier-Türme-Verlag 2009

Ingrid Riedel, Hildegard von Bingen. Prophetin der kosmischen Weisheit, Kreuz Verlag 2014

Hildegard Strickerschmidt, Heilung an Leib und Seele - Hildegard von Bingen, St-Benno-Verlag

Helga Volkmann, Märchenpflanzen - Myrtenfrüchte - Zauberkräuter, Vandenhoeck & Rubrecht 2002

Suse Anthony, Das Märchen vom Löwenzahn, Verlag Eschbach 1995

Blumen auf den Weg gestreut. Gedichte, Reclam 2011

BILDNACHWEIS

S. 1: Birgit Weber

S. 2 und folgende:
©Jürgen Fälchle/Fotolia.com

S. 6: ©funkenzauber/Fotolia.com

S. 8: Wikipedia

S. 10: „Paradiesgärtlein“ Oberreinerischer Meister um 1410/20, Wikimedia.de

S. 19: Judith with the Head of Holophernes, by Cristofano Allori, 1613 (Royal Collection, London), Wikipedia.de

S. 22: ©emuk/Fotolia.com; ©emer/Fotolia.com; Freemages.com/Jan Schöne

S. 23: Freemages.com/Jean Scheijen; ©Valentina R./Fotolia.com

S. 24: Freemages.com/Alan Luckow; ©adam88xx/Fotolia.com

S. 25: Freemages.com/Zsuzsa N.K.

S. 27: Evangelische Frauen in Baden

S. 30: ©fotoknips/Fotolia.com

S. 33: Evangelische Frauen in Baden

S. 36: Evangelische Frauen in Baden

QUELLEN

Trotz intensiver Bemühungen konnten leider nicht alle Rechteinhaber der abgedruckten Texte ermittelt werden. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf, sollten Ihre Rechte betroffen sein.

KRAFTVOLL: LÖWENZAHN, DER SICH DURCH PFLASTERSTEINE GEKÄMPFT HAT. ROMANTISCH: EINE WIESE VOLLER GÄNSEBLÜMCHEN. GESUND: SAUERAMPFER, DER AM WEGESRAND WÄCHST.

GERN WIRD ES UNTERSCHÄTZT, DAS SOGENANNT UNKRAUT. DABEI HAT ES OFT HEILENDE WIRKUNG, IST REICH AN VITAMINEN UND MINERALSTOFFEN UND KANN ZUM KOCHEN ODER FÜR SALBEN UND TINKTUREN VERWENDET WERDEN.

IN DIESER ARBEITSHILFE FÜR FRAUENKREISLEITERINNEN FINDEN SIE GEDICHTE, GESCHICHTEN, LIEDER, BASTELIDEEN UND SPIELE ZUM THEMA UNKRAUT SOWIE ERPROBTE KONZEPTE FÜR DIE DURCHFÜHRUNG VON FRAUENNACHMITTAGEN, -ABENDEN UND WOCHENENDEN.