Kneipp Bund
aktiv & gesund

„Kneippen ist doch kinderleicht“

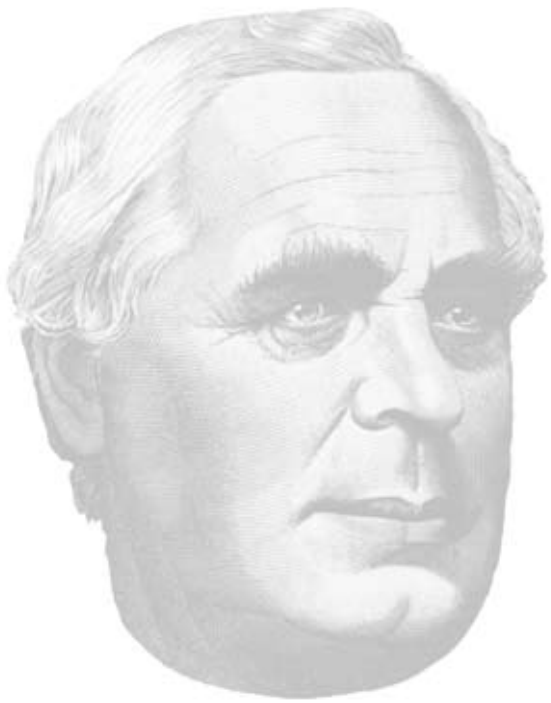
Langfassung

Aktionstag

für Kneipp®-Kindertageseinrichtungen
oder die, die es werden wollen

Sebastian-Kneipp-Tag 17. Mai 2010

Wasser
Heilpflanzen
Ernährung
Bewegung
Lebensordnung



Sebastian Kneipp

17. Mai 1821 bis 17. Juni 1897

Was dem Menschen hilft,
was ihn gesund macht,
das ist gut für ihn.

Sebastian Kneipp

Herausgeber:

Kneipp-Bund e.V.
Bundesverband für
Gesundheitsförderung
und Prävention
Adolf-Scholz-Allee 6–8
86825 Bad Wörishofen

Konzeption:

Luise Frick Valerio
Gesundheitspädagogin SKA
Liechtenstein

Redaktion:

Sigrid Rau, Kneipp-Bund e.V.

Layout:

Rudi Rabl Printdesign
87600 Kaufbeuren

Wir kleinen Waldwesen entdecken Sebastian Kneipp

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Theoretische Grundlagen

1.1 Die 5 Elemente der Kneippschen Lehre

1.2 Was ist ein natürlicher Reiz?

2. Inhaltliche Projektbeschreibung

3 Zielgruppe

3.1 Ziele

3.2 Rahmenbedingungen und Organisatorisches

4. Chancen und Risiken

5 Beispiel einer Tagesplanung

6 Vorbereitung

7 Schlechtwetterprogramm

Anhang: Auszüge aus dem Aktionspaket „Kneipp®-Gesundheit im Kindergarten“

Vorwort

In der heutigen Zeit entfernt sich der Mensch immer weiter weg von der Natur und einer natürlichen Lebensweise. Dies hat eine Verarmung an natürlichen Reizen zur Folge. Und unser Organismus ist immer weniger gefordert in seinen natürlichen Anpassungsreaktionen auf die unterschiedlichsten Umweltreize. Dafür sind wir aber einer Flut von künstlichen Reizen ausgesetzt: Lärm, Dauerberieselung durch Medien, Umweltbelastungen, um nur einige zu nennen. Die virtuelle Welt nimmt schon bei kleinen Kindern großen Raum und Zeit ein. Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht durch Bewegungsmangel und falsche Ernährung oder Veränderungen des Skelettapparates sind nur einige der Folgen.

Durch eine möglichst frühe Gesundheitsförderung legen wir die Basis für eine gesunde Lebensführung. Das Kneipp®-Gesundheitskonzept bietet hierfür die besten Voraussetzungen. Kinder werden gesundheitlich gestärkt und ihre Abwehrkräfte gefördert. Sie verbessern ihre Leistungsfähigkeit und lernen schon früh besser mit Stress oder Krisen umzugehen.

Mit diesem Aktionstag zum Sebastian-Kneipp-Tag wecken Sie Interesse am Kneipp®-Konzept. Sie können den Tag gemeinsam mit einer Kneipp®-Kindertageseinrichtung anbieten. Oder auch mit einer Kindertageseinrichtung, die sich für das Konzept interessiert. In diesem Fall bietet sich eine Zusammenarbeit mit den Gesundheitspädagogen/SKA oder den Kneipp®-Gesundheitserziehern/SKA an. Dadurch kann das Kita-Team entlastet werden und kann sich ganz der pädagogischen Leitung widmen.

An dem Aktionstag erleben Kinder, Eltern, Erzieher/innen und Gäste einen freudvollen und praktischen Einstieg ins Kneippen. In Kneipp®-Kindertageseinrichtungen werden neue Initialzündungen gegeben und es wird für eine neue Begeisterung bei Kindern und Eltern gesorgt.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Gelingen und viel Freude.

1 Theoretische Grundlagen

1.1 Die 5 Elemente der Kneippschen Lehre

- Wasser
- Bewegung
- Ernährung
- Heilpflanzen
- Lebensordnung

Wasser: Steigert als Vermittler natürlicher Lebensreize die Leistungsfähigkeit und regt die Abwehrkräfte an. Das Körperbewusstsein wird gesteigert. Vorbeugend wirken die Anwendungen harmonisierend auf das gesamte Nerven- und Hormonsystem wie auf die Psyche.

Bewegung: Die körperliche Aktivität verbessert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Das Immunsystem wird gestärkt und die Stresstoleranz gefördert, Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel werden positiv beeinflusst, genau wie durch das Element Wasser.

Ernährung: Zu empfehlen ist eine ausgewogene naturbelassene Vollwertkost. Durch eine gesunde Ernährung kann vielen Zivilisationskrankheiten vorgebeugt werden. Eine bedarfsgerechte, vollwertige, schmackhafte, möglichst naturbelassene Ernährung ist wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Sie trägt zum Gesundbleiben wie zum Gesundwerden bei, indem sie die körpereigenen Schutzsysteme fördert.

Heilpflanzen: Im direkten Umgang mit dem Schatz der Natur wird das Verständnis für dieselbe geweckt, das Kind erkennt dabei die Einbettung des Menschen in den Lebenskreislauf. Das Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Umwelt und dem eigenen Körper wird unterstützt und gefördert. Mild wirkende Pflanzen oder Pflanzenteile werden in Form von Tees, Säften, Badezusätzen zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Unterstützung der Gesundheit verwendet.

Lebensordnung: Lebensordnung gelingt, wenn der Mensch sich in der Einheit von Körper, Geist und Seele versteht und danach sein Leben ausrichtet. Hierzu gehört auch das soziale und ökologische Umfeld.

1.2 Was ist ein natürlicher Reiz?

Als natürliche Reize werden Umweltreize bezeichnet, welche von unserem Körper ursprünglich die Entwicklung bestimmter Fähigkeiten forderten. Z.B. die Ausbildung des Muskel- und Skelettsystems durch die Erdanziehungskraft oder bei Temperaturreizen die Ausbildung eines Regulationssystems, welches hilft die Körperkerntemperatur zu erhalten, um alle wichtigen Funktionen wie Stoffwechsel, Kreislauf und Immunabwehr optimal gewährleisten zu können. Unser Verdauungstrakt benötigt zur richtigen Funktion den Reiz grober Kost. Auch im psychosozialen Bereich sind wir auf den regelmäßigen zwischenmenschlichen Kontakt(-Reiz) angewiesen.

Das Vorhandensein dieser natürlichen Reize ist also eine Voraussetzung für einen gesunden Organismus. Das Kneippsche Element Wasser basiert darauf, dass solche Reize bewusst von außen gesetzt werden und so den Körper veranlassen, eine ausgleichende Maßnahme zu ergreifen. Dies stärkt unsere Körperfunktionen und bewirkt eine positive Beeinflussung unserer Organe.

2 Inhaltliche Projektbeschreibung

Die Kinder werden auf spielerische und märchenhafte Weise mit dem Thema Kneippsche Gesundheitslehre, im Besonderen mit den natürlichen Reizen vertraut gemacht. Die Umgebung der Natur, sei dies im Wald, auf einer Wiese oder in einem angepassten Bereich rund um die Kindertageseinrichtung. Durch die Verwandlung der Kinder in kleine Waldwesen betreten sie eine neue Welt, in der das Erleben in den Vordergrund rückt. Die eigene Gestaltungskraft wird angeregt und führt so zu einer kreativen Auseinandersetzung mit der Natur und dem Thema Wasser. Erzieherinnen und Eltern, die sich auf dieses Erlebnis einlassen, werden Kneippen positiv wahrnehmen und sehen, wie begeistert die Kinder dabei sind.

3 Zielgruppe

Die Zielgruppe für dieses Projekt sind Erzieherinnen, Kinder, Eltern und Gäste.

3.1 Ziele

Kinder
Die Kinder erleben sich im Einklang mit der Natur. Sie fühlen sich wohl in ihrer Gruppe und bringen ihre eigenen Vorstellungen ein. Sie erfahren, wer Sebastian Kneipp war und wie er gelebt hat. Das Erlebnis von natürlichen Reizen werden sie als angenehm und freudvoll empfinden. Die Kinder sind begeistert und wollen öfters Kneippen.

Erzieher/innen
Die Erzieher/innen sind von dem Angebot begeistert und gewinnen Einblick in die Kneippsche Lehre und deren Umsetzung in der Kita. Sie kennen die Anwendungen in Theorie und Praxis. Sie erfahren, dass sie einfach durchzuführen und gut in den Tagesablauf zu integrieren sind. Kneipp-Anwendungen wie: Taulaufen, Barfußgehen, Trockenbürsten, Wassertreten, kaltes Armbad oder kalte Kniegüsse halten Einzug in den Kindergartenalltag

Eltern
Die Eltern sehen, wie begeistert die Kinder von den Anwendungen sind und erleben die wohltuende Wirkung am eigenen Körper. Sie sind überzeugt, dass Kneippen eine sehr gute und einfach anzuwendende Methode für die ganze Familie ist.

3.2 Rahmenbedingungen und Organisatorisches

Das Projekt ist im Umfang für einen bzw. eineinhalb Tage ausgelegt. Die nachfolgende Tagesplanung ist nur als Beispiel für die Umsetzung an einem Tag zu sehen: Gerne können Sie Teile herausnehmen, um den Tag entspannter zu erleben. Die Kita, die noch keine Kneipp®-Erfahrungen hat, wird durch Experten aus dem Kneipp-Verein, Gesundheitspädagogen/innen SKA oder von Kneipp®-Gesundheitserzieher/innen unterstützt. Ideal wäre es, wenn die Kinder im Vorfeld schon durch die Erzieher/in mit dem Thema Wald, Waldwesen, Wasser vertraut gemacht werden könnten. Obwohl der Schwerpunkt auf den natürlichen Reizen liegt, sind auch alle anderen Elemente im Tagesplan integriert. Durch den erlebnisorientierten Ansatz lernen Kinder – aber auch Eltern – mit Kopf, Herz und Hand.

Durch die Abgabe der Broschüre „Mit Kneipp zum Wohlfühlen“ oder „Mit Kindern kneippen“ mit den Anleitungen für die Wasseranwendungen kann das Erlebte auch leicht zu Hause wiederholt werden.

Für die jeweiligen Kindertageseinrichtungen mit ihren verschiedenen Strukturen und Bedingungen, in Naturnähe oder in der Stadt, ergeben sich verschiedene Möglichkeiten der Umsetzung. Die Durchführung des Projektes in einem nahe gelegenen Wald, Park oder auf einem Wiesenstück ist wünschenswert. Der Vorteil dabei ist ein verringerter gestalterischer Aufwand der Umgebung.

Teilnehmerzahl: Die Teilnehmerzahl ergibt sich aus der jeweiligen Größe der Kita und der Anzahl der geladenen Gäste wie den räumlichen Begebenheiten.

Leitung des Projektes: Die pädagogische Leitung des Projektes haben die Erzieher/innen der jeweiligen Kita. Für den Bereich der angewendeten Kneippschen Gesundheitslehre der jeweilige Fachexperte wie Gesundheitspädagogin/SKA, Kneipp®-Gesundheiterzieher/in oder ein/e Kneipp®-Gesundheitstrainer/in/SKA des Kneipp-Vereins.

4 Chancen und Risiken

Was kann sein?

Es ist herrlich warmes Wetter. Die Veranstaltung kann in einem schön gestalteten oder von der Natur errichteten Rahmen stattfinden. Alle Beteiligten sind motiviert und können den Tag als etwas Besonderes genießen. Niemand fühlt sich überfordert. Die Kinder tauchen ganz in die Welt voll Natur und Mystik ein. Die Eltern machen mit und unterstützen die Leiter/innen, wenn dies gewünscht ist. Die Kneippanwendungen werden über den Aktionstag hinaus Platz im Kita-Alltag finden. Es werden weitere Projekttage mit den anderen Elementen – Lebensordnung, Ernährung, Bewegung und Heilpflanzen – als Schwerpunkt geplant und durchgeführt.

Was kann schwierig werden?

Es regnet in Strömen. Die Veranstaltung muss größtenteils im Inneren stattfinden. Es ist beschränkt Platz zur Verfügung. Die Umwandlung der Kita in eine waldähnliche Behausung ist aufwendig. Das Beschaffen von Naturmaterialien gestaltet sich als schwierig. Es ist zu wenig Zeit, um alle geplanten Anwendungen gut unterzubringen.

Deshalb sollte stets ein Alternativprogramm für drinnen entwickelt werden oder bei der Einladung bereits ein Ausweichtermin genannt werden. Heutzutage sind die Wettervorhersagen z.B. im Internet schon sehr präzise.

5 Beispiel einer Tagesplanung

Das Projekt wird in unterschiedlichen Einrichtungen durchgeführt, deshalb sind die Zeitangaben den individuellen Gegebenheiten anzupassen. Die angeführten Spiele und Beschäftigungen sind mögliche Beispiele. Sie können auch alternativ angeboten werden. Wichtig ist das Erleben und Entdecken der Natur mit allen Sinnen. Alle Anwendungen und Angebote können freiwillig von den Kindern gewählt werden. Im Anschluss finden Sie einen Vorschlag für die Tagesplanung. Am Anfang muss die Überlegung stattfinden, ob die Eltern von Anfang an dabei sind und das Programm entsprechend abgestimmt ist, oder kommen sie später hinzu.

9.00–9.30	**Begrüßung und Vorstellung:** Die Kinder sitzen im Kreis (Matten oder Holzpflöcke). Die Gesundheitspädagogin oder Erzieher/in spricht mit den Kindern über den heutigen Tag. Sie erzählt eine Geschichte über Pfarrer Kneipp z.B. wie er als kleiner Junge beim Hüten der Kühe beobachtet hat, dass eine Kuh mit einer Beinverletzung in den Bach stieg, um ihre Schmerzen zu lindern (Geschichte im Anhang). Sie erwähnt, dass zur Lehre Sebastian Kneipps 5 Elemente gehören. Dabei legt sie Symbole für jedes Element auf ein großes Tuch. So haben die Kinder und Eltern ein Bild, mit dem sie ein Element verbinden, z.B. einen Apfel oder Brot für die Ernährung.
9.30–10.20	**Barfußgehen:** Die Kinder verkleiden sich als Waldwesen. Alle, die möchten, ziehen Schuhe und Strümpfe aus und gehen von nun an barfuß. Doch um ein Waldwesen zu werden, muss zu allererst das Menschsein abgerubbelt – abgebürstet werden, z.B. Trockenbürsten der Extremitäten und des Bauches. Die Kinder suchen sich aus der Natur Material, um sich zu verkleiden. Das können Blätter, Zweige, Farne, Efeu usw. sein, welche als Kopfschmuck oder als Kleidungsstücke Verwendung finden. Auch bunte Tücher und Schminke sollten nicht fehlen. Jedes Kind darf sich in nächster Nähe einen Lieblingsplatz suchen. Ein kleiner Unterschlupf könnte von den Kindern gemeinsam errichtet werden. Die anwesenden Erwachsenen gehören auch zu den Bewohnern des Waldes und können z.B. Riesen sein, welche über die kleinen Waldbewohner wachen und diese beschützen.
10.20–10.40	**Wassertreten:** Das Erklingen eines Tones (z.B. Glockenklang, eine Flöte oder eine Trommel) ruft die Kinder auf, sich zu versammeln. Der Sammelplatz könnte mit einem lustigen Namen betitelt werden. Nun werden die Waldwesen mit dem Wassertreten bekannt gemacht. Wer Lust hat, kann nun Wassertreten in einem Bach, in einem Wassertretbecken oder einem Brunnen, zur Not können wir auch Eimer aufstellen. Dadurch werden die müden Beine fit für den anschließenden kleinen Geschicklichkeitsparcours oder Hindernislauf gemacht (= Wiedererwärmung). Ersatzweise für das Wassertreten bieten wir einen kleinen Knieguss mit Gießkannen in Zweiergruppen an. Die Eltern dürfen natürlich mitmachen.
10.40–11.30	**Hindernislauf, Geschicklichkeitsparcours oder Ähnliches:** Der Weg oder Pfad kann von den Kindern mit Material aus der Natur selbst zusammengestellt werden. Schon dabei werden die Beine wieder warm (= Wiedererwärmung). Nach dieser Aktivität versammeln sich die Kinder und eventuell die Eltern auf dem Platz. Die Kinder dürfen erzählen, wie sich ihre Beine und ihr Körper jetzt anfühlt, und ob das Wassertreten für sie gut war.

11.30–12.30	**Vorbereitung für das gemeinsame Mittagessen:** Gemeinsam suchen wir auf der Wiese nach Heilpflanzen oder Kräutern, die wir auf Broten, in Salaten oder sonst wie verspeisen können. Ein Kräuterquark ist schnell zubereitet und schmeckt. Um alles spannender zu machen, ist unser Kräuter- oder Früchtetee ein Zaubertrank. Brote mit Kresse schmecken als Moosbrote noch viel interessanter. Gemeinsam legen wir Früchte- und Gemüsemandalas auf einer sauberen Unterlage. Dies kann eine Stilleübung sein. Nacheinander legt jedes Kind einige kleine Stückchen Gemüse oder Obst auf ein großes weißes Tuch. Dabei wird nicht gesprochen. Nach dem eigentlichen Mittagessen wird das Mandala als Nachspeise gemeinsam verspeist.
12.30–13.00	**Pause und Freispiel der Kinder:** Ideal wäre ein Zugang zu einer ungefährlichen Wasserstelle, Wasserhahn oder Brunnen, um dort so richtig matschen zu können. Aber auch jedes andere Spiel oder Rückzug sollte möglich sein.
13.00–13.30	**Entspannungsgeschichte:** Die Kinder liegen auf Matten oder Decken am Boden. Vielleicht ist der Lieblingsplatz der Kinder in hörbarer Nähe. Eine Entspannungsgeschichte, die thematisch zu einem der fünf Elemente passt, z.B. ein Kräutermärchen wird erzählt (siehe Anhang).
13.30–14.15	**Pflanzenmeditation:** Gemeinsam suchen wir Heilkräuter, wie z.B. Löwenzahn, Spitz-/Breitwegerich usw. Danach betrachten wir eine ausgewählte Heilpflanze: ihre Blätter, Blüte, Farbe, Geruch. Jedes Kind kann eine eigene Pflanze wählen und uns allen etwas dazu erzählen: Was fühle ich? Was sehe ich? Wie riecht das? Zum Abschluss kann jeder, der möchte, ein Kräuterbüschel binden, für sich selbst, für Mama, für Papa, Oma oder einen lieben Freund.
14.15–14.45	**Armbad:** Die Waldwesen gehen zum Zauberbrunnen. Dies muss kein echter Brunnen sein. Hier erfahren wir vom Kraft spendenden Wasser, das Armbad. Danach bieten wir ein Bewegungsspiel zum Wiedererwärmen an, z.B. Ballwerfen oder Gymnastik mit Luftballons (siehe Anhang).
14.45–15.30	**Alle Waldbewohner machen sich auf die Suche nach einem schönen Stein (Edelstein).** Diesen Stein bemalen wir mit wasserfester Farbe. Nach dem Trocknen kann jedes Kind seinen Stein im Zauberbrunnen versenken und sich etwas wünschen. Die Eltern, die ein Armbad ausprobieren möchten, dürfen dann einen Stein herausfischen und auch einen Wunsch still äußern oder den Stein mit nach Hause nehmen.
15.30–16.00	**Pause – Vesper**
16.00–16.30	**Freispiel der Kinder**
16.30–17.00	**Eventuell späteres Eintreffen der Eltern:** Die Eltern können z.B. ein Armbad ausprobieren und dürfen einen von den Kindern bemalten Stein aus dem Wasser fischen und mit nach Hause nehmen.
17.00–18.30	**Abschluss:** Entzünden eines Lagerfeuers. Erzählen eines Märchens am Feuer. Die Kinder dürfen freiwillig im Anschluss berichten, wie ihnen der Tag gefallen hat. Am Lagerfeuer können z.B. Gemüse, Kartoffeln, Würstchen oder auch Stockbrot gegart werden. Und ein Lagerfeuer gibt vielen auch Muse zum Singen und zum freundschaftlichen Austausch.

Abwandlungen sind jederzeit möglich!

6 Vorbereitung

- Suchen eines geeigneten Veranstaltungsortes oder bei Schlechtwetter die Kita entsprechend einplanen
- Vorsondieren: Welche Kräuter wachsen hier, darf ein Lagerfeuer gemacht werden, ist ein WC in der Nähe sein, Wasser oder ein Anschluss für Schlauch, gibt es einen Bach oder Brunnen?
- Entspannung: Matten, Decken, Holzpflöcke bereitstellen
- Trockenbürsten: Kleine Massagebürsten (Babyhaarbürsten gehen auch), Massageöl
- Wasseranwendungen: Wassertretbecken, Eimer, kleine Gießkannen, Armbadewanne (Balkonkisten sind auch geeignet)
- Verkleidungsmaterial: Schnüre, Gummibänder, Tücher, Stecknadeln, Schminke, Efeu, Farn, Blumen, Blätter etc.
- Bauwerkzeuge und -material: Hammer, Nägel, Holz, Bretter, Steine, Sand etc.
- Wasserfeste Farben, Pinsel, Kleiderschutz
- Instrument für Sammelsignal (z.B. Trommel, Glocke, Flöte)
- Material für Hindernislauf bzw. Geschicklichkeitsparcours: Seil, Reifen, Bälle, Naturmaterialien, Luftballons etc.
- Messer, Schneidebrett, Geschirr, Brot, Quark, Kräuter, Obst, Rohkost, Tee, Fruchtsaft, Bratwürste für das Lagerfeuer etc.
- Lebensordnung: Entspannungsgeschichte, entspannende Kindermassage mit oder ohne Öl
- Heilpflanzen: Kräutermärchen, Kinderlupen, Kräuterbestimmungsbuch, Vase für Kräuterstrauß
- Holz, Feuerzeug, eventuell Anzündhilfe, Bratspieße, Schnitzmesser, Märchen

7 Schlechtwetterprogramm

Bei Regenwetter könnte der Tag zum Teil in einem großen Raum stattfinden. Die meisten Aktivitäten sind mit kleineren Abwandlungen auch drinnen durchführbar. Ein Schmücken des Raumes mit Naturmaterial ist zwar etwas aufwendig, aber besonders geeignet, die Kinder auf das Thema einzustimmen. Auch drinnen macht das Verkleiden mit Blättern, Efeu usw. sehr viel Spaß. Aber auch bei Regenwetter kann man nach draußen in die Natur gehen, z.B. für die Kräutersuche, dann bleiben wir eben nicht so lange draußen.

Anhang

Sebastian Kneipp

Oft sind frühe Kindheitserlebnisse bestimmend für den Lebensweg eines Menschen. Beim „Weberbaschtl“, wie man ihn des väterlichen Berufes wegen nannte, war dies besonders deutlich erkennbar. Der aufgeschlossene Junge stellte schon frühzeitig Beobachtungen an, hielt sie fest und sammelte Erfahrungen, die später dazu beitrugen, seine Lehre und Heilweise auf- und auszubauen.

Die heilsamen Kräutlein

Mit der Mutter, die ein erfahrenes „Kräuterweible“ war, musste der Bub schon mit zum Mähen der Wiesen. Und so oft sie da an eine Blume oder Kraut kamen, von dem die Mutter wusste, dass es im Hause gute Dienste leisten konnten, blieb sie stehen und erklärte dem Baschtl (Sebastian), wozu das dienen konnte. Da sagte die Mutter einmal zu ihm: „Guck Bua, des isch’s Tausendguldenkraut, ein Kraut, des nicht umsonscht so heißt. Da nehmen wir gleich einen Buschl mit heim zum Trocknen. Das kann man im Winter bei allerhand Krankheiten gut gebrauchen.“ Später berichtete der Herr Religionslehrer seinen Schülern: „Von diesem Tag an blieb mir das Tausendguldenkraut am besten im Gedächtnis, und gleichzeitig wurde in mir das Interesse für andere Kräuter geweckt.“ Er hatte als Hüterbub auch längst beobachtet, dass die Kühe durchaus nicht ohne Wahl dahinfraßen, sondern sich bestimmte Kräuter aussuchten. Damals konnten die Kühe das noch, waren doch unsere Wiesen noch nicht reine „Grasäcker“ wie heute.

Der Brand des Elternhauses

Nachdem der junge Kneipp wiederholt von zu Hause ausgerückt war, um nach Menschen zu suchen, die ihm seinen Wunsch, Priester werden zu dürfen, erfüllten, jedes Mal aber erfolglos heimkehrte, verlegte er sich aufs Sparen. Kneipp berichtet darüber selber: „Ich hatte eine kleine Geldkasse, wo ich alles hineintat und unter dem Dache hatte ich dieses Geld versteckt gehabt, dass niemand von den Meinigen wissen sollte, was ich Geld habe. Durch drei Sommer hindurch hatte ich gehandlangt und Mörtel gemacht, und Heu- und Erntezeit habe ich bei den Bauern mitgemacht und so wieder getagtwerkt bis Weihnachten. Wie ich 21 Jahre alt war, habe ich beschlossen, ich werde im Sommer statt zum Heuernten in die Fremde gehen und mit meinem Wanderbüchlein irgendeinen Priester in der Welt aufsuchen, der sich meiner erbarmen und mit mir das Studium beginnen wird. Alles war fix und fertig, im Juni wollte ich fort. An meinem 21. Geburtstag, wie ich an meinem Webstuhle arbeitete, kommt tief unten am Berg Feuer aus, und wenn der Ort vierzehn Häuser zählte, standen in einer Stunde dreizehn in Flammen. Wie das Feuer das ganze Haus verzehrte, so wurde auch meine ganze Einrichtung ein Opfer desselben, ebenso die siebzig Gulden, die ich noch vom Dache heruntergeholt und unten im Hausgang hingelegt habe. Auf einmal fielen die Steine, die die Schindeln beschwerten, vom Dache durch die Decke. Nun war’s die höchste Zeit, die Flucht zu ergreifen und so vergaß ich auch die siebzig Gulden. In meinem ganzen Leben habe ich nie so aufgefasst, wie eitel der Menschen Pläne sind und wie auf einmal der Unendliche dem Plänemachen ein Ende bereitet.“

Sebastian Kneipp berichtete selbst: „Im Jahre 1855 kam ich nach Wörishofen als Beichtvater ins Kloster der Dominikanerinnen. Bis dahin hatte ich mich ziemlich von meinem früheren Elende erholt und glaubte, eine höhere, ausdauernde Kraft werde ich doch nie mehr bekommen. Doch weil ich früher mit Ökonomie mich viel abgegeben habe, leitete und verbesserte ich die Ökonomie im Kloster, um mich gehörig zu beschäftigen, und auch um mich noch besser zu erholen. Was ich früher aber nicht glaubte, wurde mir dabei zur Überzeugung, nämlich welch große Einwirkung das Arbeiten auf den menschlichen Körper habe."

Der Traum Sebastian Kneipps

Schon bald nach Aufnahme seiner Tätigkeit im Kloster erzählte man sich in Wörishofen, Kneipp sei beim ersten Anblick des Ortes tief bewegt gewesen und habe beim Erscheinen der beiden Türme, dem gotischen Sattelturm der Pfarrkirche und dem Rokokotürmchen des Klosters, ausgerufen: „Des send ja meine Türm!" Und er habe berichtet, dass ihm in früher Jugend diese Türme im Traum erschienen waren und eine innere Stimme ihm sagte, dass er in ihrem Schatten einmal Großes vollbringen werde.

Die hinkende Kuh

Eines Tages trieben des Weges kommende Handwerksburschen in ihrem Übermut das Vieh, das der Baschtl zu hüten hatte, auseinander. Ausgerechnet die schönste Kuh des Ortsvorstehers rannte quer durch die sumpfigen Wiesen und vertrat sich in einem Erdloch ein Bein. Herz klopfend brachte der Baschtl die Kuh wieder zurück auf die Weide, aber das Tier hinkte gewaltig. Voller Angst trieb Baschtl seine Kühe am Abend wieder ins Dorf zurück und – gottlob – der Herr Ortsvorsteher war nicht da, als die Kuh den Stall erreichte. Am anderen Morgen holte Baschtl sein Vieh wieder zusammen. Es gelang ihm, die hinkende Kuh unbemerkt aus dem Stall zu treiben und aus dem Dorf zu bringen. Draußen trieb er die Kühe auf eine besondere schöne Weide, wo der Tritt recht weich und das Futter reichlich war. Die lahmende Kuh folgte willig. Am Mühlbach aber trat die Kuh plötzlich ins Wasser, soff und beleckte das verletzte Bein. Sie wollte auch gar nicht mehr heraus aus dem Wasser, trat nur vorsichtig hin und her. Der Baschtl beobachtete das, und es kam ihm gar nicht wunderlich vor. „Es tut ihr sichtlich gut", dachte er und ließ die Kuh gewähren. Als er am Abend sein Vieh wieder auf den Heimweg brachte, sah er, dass die Kuh viel leichter ging, kaum merklich hinkte.

Das gesunde Barfußlaufen

Auch darüber berichtet Kneipp: „In meiner Kindheit ging bereits alles barfuß den ganzen Sommer, im Frühjahr baldigst angefangen, bis in den Spätherbst. Ich bin auch immer barfuß gelaufen und konnte später das Barfußgehen nicht vergessen und das Wohlgefühl, welches das Barfußlaufen bewirkte. So kann ich mich auch recht gut erinnern an viele Leute, die sagten: ‚Im Sommer bin ich viel gesünder als im Winter, weil mir im Winter das Barfußlaufen abgeht.' Schon damals habe ich oft gehört: ‚Barfuß gehen leitet vom Kopfe ab und nimmt Kopfweh.' Zum Spaße sind die Kinder gerne barfuß im Schnee gegangen und freute sich damals schon die Jugend, wenn frischer Schnee gefallen, um einige Minuten in demselben umherzugehen. Ich prüfte es einst und fand es auch für Erwachsene noch geeignet."

Das erfrischende Wasser

Kneipp berichtet: „Sehr viele Leute habe ich gekannt, besonders die Knechte, die am liebsten in der Frühe beim Tranktrog sich kräftig gewaschen haben, Kopf, Hals und Brust und so am Abend. Wenn man barfuß gegangen, wusch man die Füße, und die Hände kamen meistens auch daran. Dabei hat jeder wie ich gefunden, dass so eine Waschung die Müdigkeit aus den Füßen zieht. Ich erinnere mich noch recht gut an ein altes Mütterchen, das im Sommer sehr oft am Abend ins Freie gesessen und ihre Füße ins kalte Wasser gesteckt, zehn Minuten und darüber, und oft gesagt hat: ‚Wenn ich das nicht tue, dann brennen mich meine Füße, und ich fühle mich so müde. Das Wasser aber zieht mir alles aus.'"

Kneipp als Schulgründer

Das Ansuchen an die Dominikanerinnen von Wörishofen, im benachbarten Türkheim die Mädchenschule zu übernehmen, wurde von Beichtvater Kneipp tatkräftig unterstützt. Auf Anweisung des Bischofs leitete Kneipp diese Schule 17 Jahre lang und fuhr wöchentlich zweimal mit einem Bauernwägelchen dorthin, was dazu führte, dass die Türkheimer nach dem Tode ihres Pfarrers Kneipp bestürmten, sich um die frei gewordene Stelle zu bewerben. Kneipp war aber mit Kloster und Ort schon so verbunden, dass er es vorzog in Wörishofen zu bleiben.

Weil er von Kindheit an den Wert körperlicher Arbeit und für die Mädchen insbesondere der Haushaltsführung erkannt hatte, legte er größten Wert auf die praktische Unterweisung. Vor allem dem Kochen wandte er sein Interesse zu und überzeugte sich immer wieder, ob die Mädchen im Kochunterricht den rechten Gebrauch von den Früchten des Feldes machten. Dies führte bereits 1885 zur Gründung der Haushaltsschule des Klosters. Dafür ließ Kneipp auch seinen Webstuhl aus Stephansried herbeischaffen, um die Mädchen im Weben zu unterweisen, wobei ihn seine Schwester Theresa unterstützte.

Selbst eine eigene Klosterbrauerei ließ er errichten, um damit den Insassen ein leichtes, unverfälschtes und damit gesundes Getränk verschaffen zu können.

Fürsorgender Vater der Kinder

Als Beichtvater der Dominikanerinnen hatte Kneipp vom Bischof den Auftrag erhalten, nicht nur die Seelsorge für den Konvent, die Schule und die Erziehungsanstalt zu übernehmen, sondern auch um die wirtschaftliche Führung des Klosters besorgt zu sein. Von den 42 Jahren, die Kneipp in Wörishofen gewirkt hat, widmete er sich volle 26 Jahre ausschließlich diesem Auftrag. Seine besondere Fürsorge galt den Kindern. Er opferte insbesondere den Zöglingen der Bewahranstalt manche Stunden der Belehrung und schuf für sie sogar einen „Katechismus für den Schulgebrauch".

Erzieher mit modernen Methoden

Vera und Wendelin, die beide vor Kneipp auf der Schulbank saßen, berichten: „Den Religionsunterricht gab der Herr Beichtvater auch in der neuen Mädchenschule des Dominikanerinnenklosters auf eine so anschauliche Weise, wie man's selten von einem Religionslehrer hört. Wie in allen seinen Vorträgen machte er auch hier das Beispiel aus der Natur und dem Menschenleben zum Eckstein seiner Lehrmethode. Das gibt seinem Vortrag nicht nur Leben und Bewegung, sondern machte ihn zugleich durchsichtig und dem Verständnis aller zugänglich, immer war es die vergleichende Methode, deren er sich bediente: Mit unglaublichem Geschick entlehnte er der Natur die schönsten Bilder und er erzielte damit stets die besten Erfolge."

Klosterwirtschaft

Tatkräftig ging Sebastian Kneipp sofort daran, die Wirtschaft des Klosters zu erneuern. Für die nassen Wiesen führte er ein selbst erdachtes Entwässerungsverfahren durch. Von überall her holte er neues Saatgut und führte neue Kleesorten ein. Er unternahm erfolgreiche Versuche mit künstlichen Düngemitteln und förderte den Obstbau. Er besuchte Zuchtviehmärkte in Vorarlberg und in der Schweiz und verbesserte den Viehbestand des Klosters. Die Stallungen wurden mustergültig und manch ein Bauer holte sich beim Herrn Beichtvater Rat und Hilfe, zumal dieser auch für manche Sucht im Stall ein Mittel wusste, so bei der erfolgreichen Bekämpfung der Maul- und Klauenseuche unter dem Rinderbestand des Klosters.

Kneipps Lieblingsschöpfung

Krönung seiner Fürsorge um Kinder und Jugendliche wurde die Schaffung eines Kinderasyls. Bereits 1891 mietete er bei seinem Freund Ludwig Geromiller die oberen Räume des von diesem errichteten Badehauses, um darin kranke und behinderte Kinder von den Mallersdorfer Schwestern betreuen zu lassen. Weil dies bald nicht mehr den Anforderungen gewachsen war, errichtete Kneipp an bevorzugter Stelle im Westen des Dorfes auf der Anhöhe ein eigenes Kinderasyl – das heutige Familien-Kind-Haus der Barmherzigen Brüder –, wozu er aus Erlösen seiner Vortragsreisen und Spenden die Summe von 284 000 Mark aufbringen musste. Am Sebastianstag 1893 wurde der Neubau eröffnet und blieb fortan der Lieblingsaufenthalt des Herrn Pfarrers.

Auch ein eigenes Buch

Ein Beweis seiner Fürsorge um das Wohl der Kinder ist das 1890 erschienene Buch „Kinderpflege in gesunden und kranken Tagen", womit er sich, wie in vielen Vorträgen und Aufsätzen in dem von ihm herausgegebenen „Kneipp-Kalender", gegen die sträfliche Vernachlässigung der Kinder wandte und Ratschläge für deren Gesunderhaltung erteilte. Ein wahrer Kinderfreund!

Die Schule der Erfahrung

Im Zenit seines Lebens stellte Sebastian Kneipp fest: „Ich bin schon recht oft gefragt worden, wie ich zur Wasserkur in der jetzigen Weise gekommen sei, welche Bücher ich studierte und besonders zu den Eigenheiten, die ich habe, im Vergleich mit den anderen Wassermethoden. Da kann ich ruhig jedem die Antwort geben: Das meiste habe ich gelernt aus der Schule der Erfahrung und nur weniges aus den Büchern, weil ich keine Bücher gelesen habe, als das schon oben bezeichnete Schriftchen." Er meinte damit das Büchlein „Von der Kraft und Wirkung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen", das der Schweidnitzer Stadtphysikus Dr. Siegmund Hahn verfasst hatte, und das dem Studiosus Kneipp in schwerer Krankheit zum „Strohhalm" und „Rettungsanker" wurde.

Entnommen aus: „Helfer der Menschheit Sebastian Kneipp"
von Ludwig Burghardt, erschienen im Kneipp-Verlag GmbH

Bewegung

Bewegung im Freien

Zielsetzung

Die Gruppe findet Freude an der Bewegung und erfährt unterschiedliche Körperbewegungen.

Vorbereitung

Wir spannen ein langes Seil mit zusätzlichen Knoten z.B. an einigen Bäumen entlang. Diverse Materialien wie z.B. Holzpflöcke, ein Schwungseil, Bälle, Eimer, eine Decke, Fallschirmsegel.

Einführung

Wir gehen den Weg am Seil entlang, beim zweiten Mal barfuß – dabei lernen wir die Strecke kennen.

Durchführung

Nun geht ein Kind am Seil entlang (evtl. dann auch mit geschlossenen Augen) und bleibt beim ersten Knoten stehen. Zu jedem der Knoten gibt es eine Aufgabe zu erfüllen.

1. Balancieren über die verschiedenen Holzpflöcke
2. Zwei Kinder schwingen das Seil. Ein Kind, das am Knoten angekommen ist, springt durch
3. Versuche die Bälle in den Eimer zu treffen
4. Krieche auf allen vieren unter der Decke durch. Dabei können 4 Kinder die Decke an den Ecken halten
5. Versuche mit gestreckten Armen und Beinen auf dem Rasen zu rollen, sodass sich Hände oben und die Zehenspitzen unten berühren

Abschluss

Wir treffen uns am Fallschirmtuch und schließen mit den unterschiedlichsten Schwungspielen ab.

Anmerkung

Ähnliche Übungen können auch beim Waldspaziergang vorgeschlagen werden.

Gymnastik mit dem Luftballon

Einführung

Gedicht von J. Guggenmos

Die Nadel sagte zum Luftballon:
Du bist rund, ich bin spitz.
Jetzt machen wir beide einen Witz.
Ich weiß ein lustiges Schnettereteng.
Ich mache piek und du machst peng!
Der Luftballon aber wollte nicht, dass ihn die Nadel piekte.
Er flog empor und setzte sich hoch oben an die Zimmerdecke.
Dort war er sicher. Dort blieb er. –
Als Susanne nach Hause kam, sah sie die Nadel auf dem Tische liegen.
Sie schlug die Hände über dem Kopf zusammen und rief:
Hast du hier was zu suchen? Nein!
Und nahm die Nadel und schloss sie ins Nähkästchen ein.

Kennenlernen des Luftballons

- Wir greifen ihn ab und werfen ihn ganz leicht in die Luft, lassen ihn fallen und heben ihn auf.
- Alle Ballons liegen auf dem Boden. Die Kinder laufen zwischendurch, sie hüpfen darüber.
- Die Kinder hüpfen mit geschlossenen Beinen über ihren Luftballon.

Kräftigung der Rückenmuskulatur, der Wirbelsäule

- In der Rückenlage werfen die Kinder den Ballon leicht in die Höhe und fangen ihn wieder auf.
- Mit einem Katzenbuckel im Vierfüßlerstand steigen sie über den Ballon.
- Rückenlage: Beine senkrecht nach oben und den Ballon zwischen den Füßen einklemmen. Mit den Händen versuchen die Kinder, den Ballon zu erreichen.
- Die Hände fassen den Ballon und legen ihn auf den Boden hinter den Kopf.

Fußmuskelübung

- Wir rollen je einen Fuß auf dem Ballon hin und her.
- Wir tupfen mit den Zehen auf den Ballon.
- Wir sitzen auf dem Boden mit angewinkelten Beinen. Unter den Knien befindet sich der Ballon. Wir strecken und winkeln die Füße im Wechsel aus und an.

Dehnübungen

- Der Ballon wird hoch in die Luft geworfen oder hoch geblasen. Dabei abwechselnd die linke und die rechte Hand benützen.
- Grätschstellung mit leicht gebeugten Knien: Wir führen den Ball in Achterkreisen rund um unsere Beine.

Abschluss-Spiel

Wir spielen Nadel und Ballon. Die Nadel will den Ballon stechen – der Ballon läuft aber weg

1. Möglichkeit des Fangens
2. Möglichkeit des Versteckens und Suchens

Entspannende Kindermassage

Zielsetzung

Die Kinder sollen sich entspannen und die Massage selbstständig im Tagesablauf wiederholen können.

Vorbereitung

- bunte Tücher (Naturtöne) im Raum verteilen
- ruhige, entspannende Musik

Einstimmung

Jedes Kind soll sich einen Platz auf einem der ausgebreiteten Tücher auswählen (Wirkung von Farbe) und es sich ganz bequem und gemütlich machen.

Jetzt können wir ein wenig träumen, z.B.:

- von einem Waldspaziergang
- von einem Sommertag

Dazu hören wir leise Musik.

Durchführung

Immer zwei Kinder gehen leise zusammen – wir haben schon vor der Übung überlegt, wer zu seinem Freund geht, damit es nicht lange dauert und keine Unruhe entsteht. Nun beginnen wir mit der Massage und sprechen dazu:

Ei, wie langsam, ei, wie langsam,
kriecht der Schneck von seinem Fleck.
Sieben lange Tage braucht er
von dem Eck zum andern Eck.

Wir massieren mit leichten Bewegungen der Fingerspitze über den Rücken des Freundes, der in einer bequemen Haltung verweilen kann. Verschiedene Massagetechniken können wir noch probieren: Mit der flachen Hand über den Rücken streicheln – rubbeln, mit den Daumen leicht klopfen usw.

Jetzt wechseln wir mit unserem Partner ab.

Abschluss

Die Kinder äußern kurz, was ihnen gut getan hat. Nach einiger Zeit können wir diese Massage noch öfter wiederholen.

Kindermassage mit Erlebnischarakter „Pizza backen“

Immer zwei Kinder können miteinander die Übungen durchführen.

Einstimmung Ein Kind liegt auf dem Bauch und stellt die Arbeitsfläche, den Tisch dar. Der Partner kniet daneben und ist der Pizzabäcker – er massiert den Freund. Der Pizzabäcker erklärt während der Arbeit die einzelnen Arbeitsschritte und führt die entsprechenden, massierenden Bewegungen durch.

Möglicher Ablauf (der Fantasie der Kinder sind keine Grenzen gesetzt):

1. Arbeitsfläche säubern – über den Rücken streichen
2. Teig machen: Eier einschlagen, Mehl anhäufen, dann alles verkneten
3. Weitere Zutaten vorbereiten:
   - Käse reiben – mit den Fäusten über den Rücken reiben
   - Tomaten, Salami, Champignons schneiden – mit den Handkanten arbeiten
   - Zwiebeln klein hacken

   Kinder haben hier oft Ideen für ganz andere Zutaten, die sie mit einbringen können!
4. Backblech belegen:
   - Backblech einfetten – Streichbewegungen mit allen Fingerspitzen
   - Teig ausrollen – mit den Fäusten auf- und abreiben
5. Pizzaofen einheizen:

   Die Handflächen so lange aneinander reiben, bis Wärme entsteht und dann schnell auf den Rücken des anderen Kindes legen

   Den Vorgang so lange wiederholen, bis das Kind die Wärme spürt
6. Pizza in Stücke schneiden und aufessen. Guten Appetit!

Anschließender Rollentausch!

Fingerspiel „Meine fünf Fingerlein“

Vorbereitung

Ein Körbchen mit verschiedenen Obst- und Gemüsesorten vorbereiten, außerdem ein Schneidebrett mit Messer zurechtlegen.

Einleitung

Kurze Rätsel über die im Körbchen vorhandenen Früchte stellen. Die erratene Frucht herausnehmen und jedem Kind zeigen, etwas Zeit geben zur genauen Betrachtung. Gemeinsame Gespräche über Obst und Gemüse.

Hauptteil

Fingerspiel:

Meine fünf Fingerlein
kaufen heute gemeinsam ein:
der kauft Kartoffeln,
der kauft Blumenkohl,
der kauft Möhren,
der kauft Lauch,
und der – lasst’s uns raten:
’ne Tüte voll Tomaten.

RECHTE HAND
die Finger jeweils
andeuten

Meine fünf Fingerlein
kaufen heute gemeinsam ein:
der kauft Kirschen,
der kauft Birnen,
der kauft Pflaumen,
der kauft Beeren,
und der – man glaubt es kaum:
die Früchte von ’nem Apfelbaum.

LINKE HAND
die Finger jeweils
andeuten

Impulse

Mal mit dunkler – mal mit heller Stimme, mal laut – mal leise, mal stehend – mal liegend oder mit verbundenen Augen das Fingerspiel wiederholen.

Abschluss

Wir essen gemeinsam das Obst und Gemüse.

Heilpflanzen

Erzählung eines alten Kräutermärchens

Zielsetzung

Die Kinder sollen mit verschiedenen Kräutern vertraut werden, ihre Namen und ihre Wirkung kennen lernen.

Vorbereitung

Bunte Tücher, unterschiedliche Kräuterpflanzen, kleine Zwerge, ein Kräuterweiblein, Hexe.

Einstimmung

Gemeinsam wird in einem Stuhlkreis die Kräuterlandschaft aufgebaut. So lernen die Kinder spielerisch die einzelnen Kräuter kennen.

Durchführung

Das Märchen vom Kräuterweiblein

Vor langer, langer Zeit lebten einst viele kleine Zwerge bei einer Waldwiese. Als damals wieder der Sommer vorüber war, da gingen die Zwerge abends in ihren kleinen Kräutergarten und auf die Wiese. Ihre vielen kleinen Körbchen nahmen sie mit. Sie pflückten die unterschiedlichsten Kräuter: Pfefferminze, Melisse, Kamille und viele mehr.

Eines abends nun, im späten Sommer gingen sie wieder einmal mit ihren Körbchen hinaus, um sich verschiedene Kräuter für den kalten Winter zu suchen.

Aus den Kräutern kochten sie nämlich Tee, der ihnen helfen sollte, im Winter gesund zu bleiben. Als sie aber am Wald, bei den Birken und Büschen ankamen, da war nicht ein einziges Kräutlein auf der Wiese und in ihrem Garten. Keine Pfefferminze, keine Kamille, keine Melisse, nichts war mehr zu sehen.

Da wurden die Zwerge sehr traurig. Jetzt haben wir gar keine Kräuter, die uns vor Erkältungen im kalten Winter schützen können.

Als sie nun so traurig waren und nicht ein noch aus wussten, da kam gerade die Hexe *Tannenmütterchen* über den Waldweg gelaufen. Auch sie wollte sich Kräuter holen. Sie hörte die Zwerge jammern und ging auf sie zu und fragte: Warum sitzt ihr denn alle da und weint, ihr guten kleinen Zwerge?

Ach, liebes Tannenmütterchen, sagten die Zwerge, es ist kein einziges Kräutlein mehr auf der Wiese zu finden und nun haben wir im Winter keine Vorräte, die uns gegen Schnupfen, Halsweh und andere Krankheiten helfen können.

Da hatte die Hexe einen Einfall: Lasst uns zum kleinen Kräuterweiblein gehen, vielleicht weiß sie, wo unsere guten Kräuter geblieben sind.

Da gingen alle miteinander zum Kräuterweiblein durch den Wald, bis hinter einen Berg. Das Kräuterweiblein war noch kleiner als die Zwerge und wohnte in einer großen silberweißen Birke mitten auf der Heide.

Die Hexe klopfte an die Birke und rief mit den Zwergen:

Kräuterweiblein, kleines,
Kräuterweiblein, feines,
komm zu uns heraus
aus dem silbernen Birkenhaus.

Sie rief noch einmal, aber der Birkenbaum schüttelte nur seine traurigen Blätter und kein Kräuterweiblein kam heraus. Wo mag es nur geblieben sein?

Pst! Pst! – machte es da unter der Birke. Die Hexe bückte sich und schaute nach unten. Sieh da, da steckte die Heidemaus ihr Köpfchen aus dem Loch und sagte: Tannenmütterchen, ich weiß, wo das Kräuterweiblein ist. Ich habe es gesehen, wie es im Frühjahr aus seinem Birkenhaus kam, um nach den Kräutern zu sehen. Da kam plötzlich der Zauberer und hat das Kräuterweiblein mitgenommen und in seiner Burg versteckt. Ja, das habe ich selbst gesehen.

Aha, sagte das Tannenmütterchen, dann müssen wir sogleich auf den Berg und zur Burg des Zauberers gehen. Und mit langen Schritten fegte die Hexe dahin über die Heide. Die Zwerge hinter ihr her. Dann liefen sie über sieben Berge, durch sieben Wälder und noch einmal über sieben Brücken, bis sie vor dem Bergschloss des bösen Zauberers standen.

Die Hexe rief: Öffne die Türe, böser Zauberer, hier ist das Tannenmütterchen und die Zwerge.

Da klappte der Zauberer das Fenster der Burg auf und rief: Ich werde euch keine einzige Türe öffnen, schert euch weg.

So – du machst nicht auf, sagte das Tannenmütterchen, und nahm seinen Besenstiel und knallte ihn an die Türe. Diese sprang sogleich auf und dann – perlicko, perlacko – verzauberte sich die Hexe in eine große Wildkatze.

Der Zauberer erschreckte sich so sehr, dass er davonlief, so schnell er konnte über alle sieben Berge und noch weiter.

Die Wildkatze verwandelte sich wieder in die Hexe Tannenmütterchen. Sie und die Zwerge liefen sogleich durch das ganze Zauberschloss, um das Kräuterweiblein zu suchen. Aber nirgends fanden sie es.

Bis auf einmal der kleinste Zwerg bis unter das Dach, hoch oben auf den Speicher kroch und da fand er ein winziges Türchen. Das zauberte die Hexe auf und siehe da, dahinter war ein dunkles, vergittertes Stübchen. In diesem Stübchen saß das arme Kräuterweiblein und weint.

Die Hexe und die Zwerge aber riefen:

Kräuterweiblein, kleines
Kräuterweiblein, feines,
nun ist der Zauber fort,
nun hat ein End die Not!

Das Kräuterweiblein konnte es erst gar nicht glauben, aber dann lief es fröhlich mit den Zwergen und der Hexe hinab zur Waldwiese mit dem Kräutergarten, über die sieben Brücken, durch sieben Wälder und über sieben Berge.

Dort angekommen wehte das Kräuterweiblein mit der grünen Schleppe und zauberte wieder viele Kräuter auf die Wiese mit dem Zauberspruch:

Ihr Kräuter auf Wiese und Heide,
in eurem grünen Kleide,
wachset alle frohgemut,
denn der Tee von euch, der tut so gut.

So sang das Kräuterweiblein und gleich waren alle kleinen Pflänzchen zu sehen. Sie dufteten nach Minze, nach Kamille und Melisse. Und wieder wehte das Kräuterweiblein seine Schleppe, diesmal so golden wie die Sommersonne, und dann zauberte sie:

Ihr Kräuter auf Wiese und Heide,
in eurem grünen Kleide,
wachset alle frohgemut,
denn euer Tee, der tut so gut.

So zauberte das Kräuterweiblein und was meint ihr?

Da waren auch schon alle Kräuter gewachsen, die Pfefferminze, die Kamille, die Melisse und all die anderen Sorten.

Wie freuten sich da die Zwerge und als es dunkel wurde, hatten sie alle Körbchen voll. Die schönsten Kräuter aber hatten sie der Hexe Tannenmütterchen in ihr Körbchen gelegt, weil sie ja den Zauberer verjagt hatte. Nicht ein Kräuterblatt brauchte sie selber zu pflücken. Sie bedankten sich alle bei dem Kräuterweiblein und bei der Hexe. Dann gingen sie durch den Wald nach Hause, trockneten ihre gesammelten Pflänzchen und waren sehr zufrieden.

Abschluss

Gemeinsam wollen wir nun noch einen Tee aufgießen und gemütlich zusammen trinken.

Sinnesübung Kräuter

Alter	4 bis 6 Jahre
Anzahl	10 bis 12 Kinder
Material	Gefüllte Säckchen mit verschiedenen Arzneipflanzen und, wenn möglich, den entsprechenden frischen Pflanzen (z.B. Zitronenmelisse, Pfefferminze, Kamille)
Förderbereich	Sinne (Geschmacks-, Geruchs-, Tast-, Gesichtssinn)
Zielvorstellungen	Kennen lernen der verschiedenen Kräuter mit allen Sinnen
Vorbereitung	Die Kinder sitzen im Halbkreis, in der Mitte liegen auf kleinem Tisch die Kräutersäckchen und die frischen Kräuter
Einführung	■ Ein Kind darf sich ein Säckchen und/oder eine Frischpflanze aussuchen ■ Jedes Kind darf nun den Inhalt oder die Pflanze erfühlen und erriechen (zwischen den Fingern zerreiben und daran riechen) ■ Welches Kraut könnte es sein? ■ Wir fühlen und erriechen die anderen Kräuter ebenso.
Ausklang	Wir bereiten uns einen köstlichen Kräutertee zu und lassen ihn uns gut schmecken, möglichst in speziellen Kräuterteetassen.
Weiterführung	Jedes Kind gestaltet sich ein Riechkräuterbüchlein. In dieses Büchlein werden zuvor gepresste und getrocknete Kräuter eingeklebt, zum Riechen, Ansehen und Fühlen.

Als Ameise unterwegs

Material 2 Meter lange Schnüre mit kleinen Holzstöckchen an den Enden (zum Feststecken), Handlupen mit Stiel und einem Linsendurchmesser von mindestens zehn Zentimetern.

Wetter Sonnig (der Boden und das Gras sind trocken)

Ort Wiese

Durchführung Jedes Kind darf sich einen Ort aussuchen,an dem es eine 2 Meter lange Schnur auf die Erde spannt. Die Kinder robben nun einzeln, Zentimeter für Zentimeter (langsam) an dieser Schnur entlang und dürfen den Kopf nicht höher als 20 cm heben. Bei diesem Spiel sind die Kinder Expeditionsteilnehmer, die auf die Größe einer Ameise geschrumpft sind und jetzt ihre nächste Umgebung völlig anders sehen. Um diesen Effekt noch zu verstärken, schaut jedes Kind bei seiner 200-cm-Tour über Gras und Erdboden durch eine große Handlupe. Jedes Kind wird vorher aufgefordert, sich Gedanken zu machen, welche für Ameisen wichtige Beobachtungen dabei gemacht werden können: „Wer begegnet Dir, Freund oder Feind? Welche Hindernisse, welche Beutetiere findest Du unterwegs? Wie fühlst Du Dich auf Deiner Entdeckungsreise?“

Geschicklichkeitsstafette

Material Astgabeln, Fichtenzapfen

Wetter Trocken

Ort Wiese, Waldrand

Durchführung Jede Teilnehmergruppe stellt pro Lauf zwei Kinder. Diese müssen gemeinsam, jeder mit einer Astgabel von mindestens 50 cm Länge ausgerüstet, einen lose aufgelegten Fichtenzapfen zu einem bestimmten Ort und wieder zurück transportieren. Der Zapfen darf nicht mit dem Körper, sondern nur mit der Astgabel berührt werden.

Wie sehen die Insekten?

Material Dünne Pappen oder Tonpapier in den Farben weiß, rot, gelb, blau und violett, die vor dem Spiel in untertellergroße Blütenformen ausgeschnitten werden – außerdem Stifte, Schreibblocks und eventuell ein Pflanzen-Bestimmungsbuch zur Beantwortung von speziellen Fragen.

Wetter Trocken

Ort Blütenreiche Wiese

Durchführung Nur wenige Insekten können die Farbe Rot erkennen. Blau und Gelb signalisieren dagegen wichtige Nahrungsquellen und werden auch von Bienen erkannt. Aus verschiedenfarbigen Pappen werden etwa untertassengroße Blütenformen ausgeschnitten und auf einer Wiese ausgebreitet. Aus einiger Entfernung soll nun beobachtet, notiert und gemalt werden, welche Insekten welche „Blumen“ anfliegen. Bunte Blumen, die auf dieser Wiese wachsen, können in das Experiment einbezogen werden. Die Kinder sollen die Fragen untersuchen: Sind die Lieblingsblumen der Bienen blau, der Schmetterlinge rot? Welche Fliegenblumen, welche Bienenblumen kennt ihr?

Den Saftstrom in den Bäumen hörbar machen

Material Ein einfaches Stethoskop für Studenten (erhältlich in medizinischen Fachbuchhandlungen oder im Sanitätsfachhandel und in Apotheken)

Wetter Trocken

Ort Waldrand, Areal mit Baumbestand

Durchführung Mithilfe eines einfachen Stethoskops kann man den Saftstrom im Innern eines Baumes hörbar machen. Für die Kinder sicher ein eindrucksvolles Erlebnis, dem murmelnden Fluss des Lebens zu lauschen. Zum Vergleich können die Kinder die eigenen Herztöne abhören und das Stethoskop an einen Stein legen. Informieren Sie sich vorher über die Transportleistungen eines Baumes in einem Biologiebuch, Lexikon oder im Internet.

Menschliche Kamera

Material Keines

Wetter Jedes

Ort Überall

Durchführung Bei diesem Spiel bilden die Kinder Spiel-Paare und verteilen sich im Gelände. Ein Kind schließt jeweils die Augen und fungiert als Kamera. Sein Partner führt die Kamera zu bestimmten Stellen in der Umgebung, die ihm erlebenswert erscheinen. Der Auslöser wird durch Zupfen am Ohr betätigt. Die Belichtungszeit sollte maximal 3 Sekunden betragen und durch erneutes Zupfen am Ohr beendet werden. So wird das Kind zu 5 bis 10 verschiedenen Blickpunkten geführt und erzählt dem Partner von seinen Eindrücken. Dann wechseln die beiden Kinder die Rollen und der Fotograf wird zur Kamera. Viel Spaß macht zusätzlich der Wechsel von Weitwinkelaufnahmen (Baumkronen, Dächer, weite Landschaftsausblicke) zu Nahaufnahmen, bei denen die Kamera ganz nah an den Boden, an ein Blatt oder ein anderes interessantes Stück Natur geführt wird. Wichtig ist in diesem Spiel, den Fotografen darauf aufmerksam zu machen, dass er die Kamera behutsam führt und den Partner auf Hindernisse wie Zweige und Stufen aufmerksam macht.

Natur-Memory

Material Je eine undurchsichtige (Blech-)Dose für jedes Kind mit gleicher Größe und Beschaffenheit, wie sie in Haushaltsabteilungen der Warenhäuser und in größeren Drogeriemärkten angeboten werden

Wetter Jedes

Ort Abwechslungsreiches Gelände (Wald ideal)

Durchführung Die Kinder bilden Zweierteams und schwärmen in die nähere Umgebung aus. Aufgabe ist es, Material in Dosen einzufüllen, mit dem sich Geräusche erzeugen lassen, zum Beispiel Haselnüsse, Eicheln, Kastanien, kleine Steinchen, Sand. Jedes Kinder-Paar füllt in seine beiden Dosen das gleiche Material in gleicher Menge. Die Dosen aller Teams kommen dann auf einen Tisch oder werden auf einem Platz am Boden abgestellt und dann gründlich durcheinander gemischt. Dann beginnt das Spiel nach den bekannten Memory-Regeln: Man zieht eine Dose, schüttelt sie und sucht dann das passende Gegenstück. Wer zusätzlich auch noch errät, welche Gegenstände in der Dose sind, erhält einen Extrapunkt. Am Ende des Spiels werden alle Gegenstände wieder an ihre ursprünglichen Fundplätze zurückgebracht.

Ein neuer Blickwinkel kann die Welt verändern

Material Für jedes Kind einen kleinen rechteckigen Taschenspiegel (preiswerte Angebote in Drogeriemärkten)

Wetter Jedes

Ort Abwechslungsreiches Waldgelände

Durchführung Jedes Kind hält sich einen kleinen Taschenspiegel unter das Kinn und schaut von oben hinein. Mit dieser Augenstellung folgen die Kinder dem Gruppenleiter durch den Wald. Die neue Perspektive bringt viele Überraschungen.

Sind alle Pflanzen grün?

Material Ein Stück Pappe, etwa 20 × 30 cm, Klebstift, Schreibstift

Wetter Trocken

Ort Wiese und/oder Waldrand

Durchführung Auf einem großen Stück Pappe werden kleine Stückchen von Blättern und Gräsern gesammelt, die auf ihre unterschiedlichen Grüntöne hin untersucht werden sollen. Mit einem Klebstift werden etwa 20 oder mehr Blattteile auf der Pappe befestigt und der Fundort und die Pflanze (soweit bekannt) von der Erzieherin daneben geschrieben. Die Gruppe wird erstaunt sein, wie viele Grüntöne es gibt. In einer kleinen Gesprächsrunde wird anschließend über die Notwendigkeit des grünen Pflanzenfarbstoffs gesprochen und die folgenden Fragen werden geklärt: Von welcher Pflanze stammt das dunkelste Grün, von welcher das hellste? Wie fühlen sich dunkelgrüne, wie hellgrüne Blätter an? Wo wachsen die dunkelsten Blätter – im Licht oder im Schatten?

Kneipp-Anwendungen

Allgemeines

Weißt Du noch? Bevor Du bei Dir eine Anwendung mit kaltem Wasser durchführst, muss Dein Körper schön warm sein. Widerstrebt Dir im Moment all zu kaltes Wasser, so nimm doch etwas weniger kaltes Wasser. Du sollst Dich immer wohl dabei fühlen. Wichtig ist das Wiedererwärmen nach den Kaltwasseranwendungen.

Alle gelernten Anwendungen stärken Deinen Körper und kräftigen Deine Abwehr gegen Krankheiten.

Kaltes Armbad

Wann? Am Morgen, oder auch sonst am Tag, wenn Du Dich müde und matt fühlst, jedoch aber nicht schlafen möchtest.

Wichtig! Nicht mit kalten Händen!

Wie? In ein Becken lässt Du kaltes Wasser laufen. Das Wasser soll bis in die Mitte der Oberarme reichen bei gebeugten Armen.

Du bleibst so lange im Wasser, solange es Dir gut geht, jedoch nicht länger als ½ Minute (zähle langsam bis 30) im Wasser. Das Wasser danach nur abstreifen. Wiedererwärmung durch Bewegung.

Wirkung Das kalte Armbad macht dich ganz frisch und wach. Du fühlst Dich danach vielleicht stark wie ein Indianer.

Taulaufen

Wann? Morgens, wenn Tau liegt.

Wichtig! Nicht mit kalten Füssen.

Wie? Barfuß im taunassen Gras mehrere Minuten gehen. Beende die Anwendung, wenn Du merkst, dass es in den Füßen zu ziehen beginnt, und es unangenehm wird. Wiedererwärmen durch warme Socken oder durch Fußgymnastik.

Wirkung Es macht Dich frisch und munter. Machst Du es regelmäßig, mehrere Wochen hindurch, so stärkst Du damit Deine Widerstandskraft gegen Krankheiten.

Schneelaufen

Funktioniert gleich wie das Taulaufen.

Barfußgehen

Wann? Wenn immer es möglich ist.

Wichtig! Auf warme Füße achten.

Wie? So wie Du willst.

Wirkung Barfuß gehen stärkt unseren ganzen Organismus und regt unsere Organe im Körper an gut zu arbeiten.

Wassertreten

Wann? Es erfrischt Dich am Tag und beruhigt Dich am Abend.

Wichtig! Die Füße müssen warm sein vor der Anwendung.

Wie? In einen Eimer oder in ein Becken kaltes Wasser laufen lassen bis eine handbreit unter die Knie. Zuerst das rechte Bein dann das linke Bein hinein. Jetzt im Storchenschritt treten (ca. ½–1 Minute lang). Beende die Anwendung auf jeden Fall, wenn Du einen ziehenden Schmerz verspürst. Anschließend das Wasser nur abstreifen. Wiedererwärmen mit warmen Socken oder Fußgymnastik.

Warmes Fußbad

Wann? Wann immer Du das Bedürfnis dazu hast.

Wichtig! Erwachsene sollten kein solches Fußbad machen, wenn sie Probleme mit den Venen haben.

Wie? Nimm Deinen Eimer oder ein anderes hohes Becken und fülle es mit ca. 36–38 °C warmem Wasser. Das Wasser soll Dir ungefähr bis eine Handbreit über den Knöchel gehen. Die Dauer des Bades soll ungefähr 15 Minuten betragen. Du kannst auch ein feines Badeöl ins Wasser geben. Als Abschluss lass kaltes Wasser über Deine Füße laufen.

Wirkung Das warme Fußbad ist sehr entspannend und wohltuend. Es hilft bei Erkältungen, kalten Füßen, wenn Du nicht gut schlafen kannst oder auch bei Verstopfung.