



Liebe Leserin und lieber Leser,

*„Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte,
süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon, ...“*

so beginnt ein Gedicht von Eduard Mörike und ich möchte es an dieser Stelle abwandeln: *Veilchen träumen schon* ... davon, dass wir sie besuchen, dass wir über die blühende Natur staunen, sie bewundern und sie gemeinsam genießen.

Alle unsere Sinne können im Frühling in der Natur aufwachen und uns in Bewegung bringen. Was liegt da näher, als zum Sebastian-Kneipp-Tag 2013 eine „Kräuterwanderung“ in der näheren Umgebung zu unternehmen?

Ich wähle bewusst den Begriff „Wanderung“, auch wenn es wahrscheinlich weder auf einen Berggipfel hinaufgeht noch ein zügiger Wanderschritt vorausgesetzt wird. Eine Wanderung bedarf immer der vernünftigen **Planung** und sobald ich nicht nur alleine unterwegs bin, sollte eine bzw. einer die **Leitung** der Gruppe übernehmen. Genau dasselbe gilt für eine erfolgreiche Kräuterwanderung, selbst wenn Sie eher von einem gemütlichen „Kräuterspaziergang“ im Frühling träumen.

Ich möchte Sie ermuntern, einen Kräuterspaziergang zu planen und zu leiten, obwohl Sie glauben, „noch nicht genug“ über Pflanzen bzw. Heilpflanzen zu wissen. Nach meinen Erfahrungen beginnt Pflanzenwissen ab dem Zeitpunkt der persönlichen Entdeckung langsam aber unaufhaltsam zu wachsen und zu wuchern. Und zu jedem Zeitpunkt Ihres persönlichen Wissenstandes können Sie über die Natur staunen und Ihr Staunen mitteilen und sich gemeinsam für die wunderbaren Pflanzen begeistern.

Ein bisschen Vorwissen ist natürlich nötig, wenn Sie eine Gruppe anführen möchten, aber meistens ist ein Wissensvorsprung ausreichend.

Und diesen Vorsprung bekommen Sie, wenn Sie:

- die **Wegführung** besser kennen als die Teilnehmer und auch eine Abkürzung/einen Umweg kennen, um im **Zeitrahmen** bleiben zu können.
- die **Pflanzen** am Wegesrand schon vorher gesehen und zuhause etwas dazu nachgelesen haben.
- die Vorbereitungen im kleinen **Team** durchführen.
- einige **Stationen** (schöne Pausenplätze) einplanen und
- einige **Aktionen** (z.B. Spiele oder Rätsel) gut vorbereiten.
- sich ein **Thema**/ein Motto ausgedacht haben und nur bestimmte Pflanzen auswählen, statt alle zu besuchen.

Sebastian Kneipp hat sinngemäß gesagt, es genüge bereits, ein Dutzend Heilpflanzen genauer zu kennen und ihre Wirkungen an sich auszuprobieren, um der Gesundheit zu dienen. Haben Sie also den Mut, sich bei Ihrem Kräuterspaziergang auf nur 12 Pflanzen zu beschränken und zu konzentrieren. Bereiten Sie sich „eher tiefer als breiter“ vor.



Vielleicht hilft Ihnen meine Vorstellung einer Planung in drei Schritten:

Kneipp bewegt mich in die blühende Natur – wundern und fragen
Kneipp bewegt dich in die blühende Natur – gewinnen und mitarbeiten
Kneipp bewegt uns in die blühende Natur – aufwecken und begeistern

Hinter jedem unterstrichenen Wort finden Sie praktische Tipps und Anregungen für Ihre eigene Kräuterwanderung.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg am 17. Mai 2013!

Ihre
Barbara Hauck-Stüber