



Die Zukunft säen

Spielerisch und kreativ die Kreisläufe der Natur entdecken

von Pia Wegmüller

Andrea Frommherz, Umwelt- und Berufsberaterin und angehende Gartentherapeutin, bietet seit vielen Jahren Kurse für Kinder, Jugendliche und Familien in der Schweiz an. Sie ist Autorin erlebnispädagogischer Bücher, selbst fasziniert von den natürlichen Kreisläufen und experimentiert gerne mit und in der Natur.

Haben Sie schon einmal Tomatensamen gesammelt? Oder mit Rote-Beete-Saft ein Bild gemalt? Aus Kartoffeln eine Heilsalbe gewonnen? Aus kleinen unscheinbaren Samen eine Bohnenpflanze herangezogen? Aus Samen eine Kette gebastelt? Maisblätter als Einweggeschirr verwendet? Es gibt eine Fülle von kreativen Ideen und spannenden Experimenten, um mit Kindern in die Welt der Samen und des Gemüses einzutauchen.

Jeder Samen trägt das Wunder der Natur in sich. Es ist faszinierend, die Kreisläufe zu beobachten. Wer einmal Samen zum Keimen gebracht, Pflanzen gesetzt, später ihre Früchte geerntet oder daraus sogar Samen gewonnen hat, nimmt die Natur ganz anders wahr. Es ist eine spannende Entdeckungsreise. Die Arbeit im



Andrea Frommherz

Garten – sei es nur eine kleine Gartenecke oder ein paar Töpfe auf dem Balkon – begeistert Jung und Alt.

„Die Samen der Vergangenheit sind die Früchte der Zukunft“, Buddhistische Weisheit

Den ewigen Kreislauf der Natur erfahren

Der späte Sommer oder Herbst ist die richtige Zeit, um Samen zu sammeln. Streifen wir durch den Garten oder die Wiese, entdecken wir Samen in unterschiedlichster Form: Samenstände, Samenkapseln, Propeller, Fallschirme, Schoten oder reife Früchte, welche die Samen umhüllen. Ursina und Christina durften letzten Herbst im Rahmen eines Schulprojekts bei einem Bauern bei der Gewinnung von Gemüsesamen mit helfen. Besonderen Spaß bereitet ihnen das Austreten der getrockneten Bohnenschoten mit den Füßen, das sogenannte „Dreschen“. Etwas mehr Fingerspitzengefühl braucht es, um die Samenkörner von den restlichen Pflanzenteilen zu befreien. Die beiden Mädchen sind fasziniert von den vielen unterschiedlichen Bohnensamen: große dicke, kleine runde, gestreifte, flache, weiße, braune, gepunktete, violette und viele mehr.

Samen im Winterschlaf

Ursina und Christina können es kaum erwarten, ihre vielen farbigen Bohnensamen wachsen zu sehen. Doch die Natur lehrt uns Geduld, denn die Samen brauchen ihren Winterschlaf. Sie müssen richtig verpackt und an einem kühlen und trockenen Ort gelagert werden. Die beiden Mädchen lassen ihrer Fantasie freien Lauf und basteln aus den Samen prachtvolle Bohnen-Girlanden.

Wie Gartenarbeit Kinder fördert

Beim Gärtnern können Kinder und Jugendliche im wahrsten Sinne des Wortes be„greifen“, dass Pflanzen Lebewesen sind, die wachsen und sich verändern. Andrea Frommherz bietet auf Anfrage von Schulen, Freizeitgruppen und Privaten Workshops rund um Naturthemen an (siehe www.crea-bbw.ch). In ihren Workshops nutzt Andrea Frommherz die Neugier der Kinder; diese Neugier, die sie zu geborenen Entdeckern macht. Im Garten können die Kinder die Natur mit allen Sinnen und auf spielerische Weise erfahren und begreifen.

Was motiviert Sie, in Ihren Workshops Kinder in die Gartenarbeit einzubeziehen? Andrea Frommherz: „Draußen sein und die Natur direkt erfahren,

das fördert die körperliche und seelische Entwicklung der Kinder. Die Natur stimuliert und schult ihre Wahrnehmung, Sinne und die motorischen Fähigkeiten. Durch die Gartenarbeit lernen Kinder Verantwortung zu übernehmen. Als Gärtnerin und Gärtner muss man einiges leisten, damit die Pflanzen sich wohlfühlen und gedeihen. Und die Erfolgserlebnisse zeigen den Kindern, dass ihr eigenes Handeln im wahren Sinne des Wortes Früchte tragen kann. Das Kind erkennt, wenn es beispielsweise die aus selbst gezogenen Samen gesäten Tomaten ernten kann, dass es sich gut um die Pflanze gekümmert hat und nun belohnt wird. Dadurch wird das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und somit das Selbstbewusstsein der Kinder gefördert. Naturbasiertes Spielen und Handeln erhöhen die Phantasie und Kreativität und geben viele Möglichkeiten der Exploration. Bei Gartenarbeit bieten sich zahlreiche Gelegenheiten, bei denen Kinder kreative Lösungen für kleine Probleme austüfteln können.“

Frühlingserwachen

Der Funke ist gesprungen. Ursina und Christina motivieren ihre Kolleginnen und Kollegen dazu, im nächsten Halbjahr in einem Gemeinschaftsgarten zusammen Gemüse zu pflanzen. Der Frühling ist die Zeit des Aufbruchs wie auch die Zeit des Aussäens und der Keimung. Die Keimung ist das erste Stadium der Entwicklung einer Pflanze. Die Kinder sind voller Tatendrang und starten die „Bohnenmeisterschaft“. Bohnen keimen bei optimalen Bedingungen sehr schnell, weshalb man ihnen beim Wachsen fast zusehen kann. Und so geht es: Jeder setzt in einen kleinen Topf einen Bohnensamen, bedeckt ihn mit wenig Erde (ca. 2 cm) und gießt ihn an. Jeder Topf



© Patrick Weyeneth

erhält einen Namen und los geht es mit der Meisterschaft. Welche Bohne wächst am schnellsten? Welche blüht zuerst? Welche trägt am meisten Früchte?

Sommerzeit – Zeit für lauschige Stunden

Die Kinder haben die Beete und Töpfe vorbereitet, sie hegen und pflegen die allmählich wachsenden Pflanzen voller Hingabe. Und sie genießen mit ihren Familien die warmen Sommerabende zwischen den vielen blühenden Pflanzen im Gemeinschaftsgarten. Und tatsächlich, die Bohnen sind sehr gute Kletterer. Mühelos umschlingen sie die Stangen und werden zu einem dichten Tipi-Dach.

Ernte – Zeit für die Wilde Küche

Mit den Rezepten aus der Wilden Küche von Andrea Frommherz (siehe Literaturangabe unten) können die Kinder lustvoll mit dem geernteten Gemüse experimentieren und improvisieren. Unter freiem Himmel erschließt sich uns die Schönheit der Natur. Die Wilde Küche ist immer gewürzt mit einer Prise Abenteuer. Ursina und die anderen Kinder sind beeindruckt, wie gut die Chips aus Roter Bete und Karotten schmecken, die sie auf einem – in der Feuerlut erhitzten und eingeölten – Stein mit viel Geduld geröstet haben. Oder die auf einem umgekehrten Deckel gegarten Kürbisspalten mit Kräuterquark. Am besten munden ihnen die Cowboy-Bohnen,

diese Bohnensamen haben sie schließlich im letzten Herbst selbst beim Dreschen gewonnen, dann gesetzt, mit Hingabe groß gezogen und mit viel Einsatz jetzt wiederum geerntet.

Linus platzt fast vor Stolz: „Hab ich selbst gesetzt“, sagt er und zeigt sieben kleine Kartoffeln. Die zwei Saatkartoffeln hat er im Frühling gepflanzt und jetzt sind sie reif. Natürlich gibt es zum Abendessen Pellkartoffeln mit Kräuterquark. Und sogar Linus, der sonst Kartoffeln nur als Pommes isst, schmeckt das Gericht.

Bei der Gartenarbeit können wir die Faszination der Samen- und Gemüsevielfalt unmittelbar erleben. Wie nebenbei lernen wir eine Menge über Jahreszeiten und erfahren, wie sehr der Mensch auf seine Umwelt angewiesen ist. Wir entwickeln ein Verständnis für nachhaltige Zusammenhänge. Es braucht erstaunlich wenig, selbst zur Gärtnerin oder zum Gärtner zu werden – vor allem etwas Zeit und die Neugier für das Wunder der Natur, das aus jedem noch so kleinen Samen eine Pflanze sprießen und wachsen lässt.



Pia Wegmüller



Angehende Texterin, ausgebildete Coach und Erwachsenenbildnerin, hat vor zwei Jahren mit ihrem Lebenspartner ein Bauernhaus renoviert und einen Bio-Gemüsegarten angelegt – seitdem ist sie leidenschaftliche Hobby-Gärtnerin und schon fast Selbstversorgerin.

Hinweise zum Schaffen von Andrea Frommherz

Link: www.crea-bbw.ch

Frommherz, A. (2015) Naturwerkstatt – Samen und Gemüse. AT Verlag, ISBN: 978-3-03800-789-0. Dieses Buch hat soeben den deutschen Gartenbuchpreis 2016 (1. Preis für Kategorie Bestes Garten-Kinderbuch) erhalten.

