

DER REIGEN – 3

Mitteilungsblatt des Waldorfkinder Gartens Bregenz

Juni 2018



FASZINATION PUTZEN

VON MARTINA BECHTOLD-PFEIFER

VON DER LÄSTIGEN NOTWENDIGKEIT ZUR ALLTÄGLICHEN ACHTSAMKEITSÜBUNG

Inspiriert durch die kraftvoller werdende Sonne und das Licht des Frühjahrs, beginnen auch wir Menschen unsere Wohnungen und Häuser zu reinigen, der Frühjahrsputz steht an.

Was aber passiert genau beim Frühjahrsputz oder beim Putzen allgemein? Welche sichtbaren und unsichtbaren Wirkungen hat Putzen auf die Menschen, wenn sie es tun, sowie auf die Räume und Menschen, die sich in ihnen aufhalten und bewegen? Mit diesen Fragen befasst sich dieser Artikel, der sich auf die Überlegungen und Erfahrungen von Linda Thomas stützt. Sie war Inhaberin einer ökologischen Reinigungsfirma in der Schweiz, die unter anderem das Goetheanum, Sitz der anthroposophischen Gesellschaft in Dornach, gemeinsam mit ihren MitarbeiterInnen über lange Zeit gepflegt hat.

Der Frühjahrsputz hat eine lange Tradition und es gibt unterschiedliche Meinungen, woher er wirklich stammt. Fest steht, dass es im alten Persien zum Fest des Neuen Tages, dem astronomischen Frühjahrsbeginn (21. März), Reinigungsrituale für die Häuser gab. Ebenso gibt es andere Meinungen, die besagen, der Ursprung liege in einer alten jüdischen Tradition, und zwar als

Vorbereitung für das Pessach-Fest, das nahe unserem Osterfest-Termin liegt. Der Frühjahrsputz gilt in beiden Traditionen als Symbol für den Neuanfang.

Leben hier und putzen da?

Folgt man der Arbeitsphilosophie von Linda Thomas, so löst sie das Getrenntsein von Alltag hier und dem Putzen als isolierte Handlung dort, auf. Vielmehr plädiert sie dafür, Putzen als die grundlegendste und somit zutiefst menschlichste Tätigkeit zu begreifen. Dabei erweitert sie den Begriff des Putzens – es wird zum Thema, das „auf gewisse Weise jeden von uns angeht und das wir tagtäglich tun: Meditieren, [Gedanken ordnen], Yoga, [Körper reinigen], Zähneputzen, Haare kämmen, Schuhe putzen, Hausputz. All das sind Tätigkeiten, die notwendig zu sein scheinen, um uns selber, wie auch unsere Umgebung zu pflegen“ (Thomas, 2015, 11). Aufmerksame LeserInnen fragen sich nun, was jetzt - Putzen oder Pflegen? Thomas macht bewusst diese Unterscheidung und schreibt: „Beim Putzen nehmen wir lediglich den Schmutz weg, wenn wir jedoch die Räume und Dinge pflegen, berühren wir nicht nur das Physische, sondern die ganze Atmosphäre ändert sich“ (ebd. 28).

ORDNUNG ZU SCHAFFEN IST
EIN ZUTIEFST
SCHÖPFERISCHES TUN.



Achtsamkeit im Alltag

Weil Putzen eine zentrale Tätigkeit in unserem Leben darstellt, ist es von enormer Bedeutung, in welcher Haltung wir diese Tätigkeit ausführen. Denn, je nach Art, wie wir unser Umfeld (zu Hause oder am Arbeitsplatz) reinigen und pflegen, werden diese Orte zu Lebensräumen, in denen wir Energie schöpfen oder verlieren können. Wir können uns beim Putzen tagtäglich im Widerstand mit der Tätigkeit sehen, sie als sinn-lose, lästige Sisyphusarbeit (vgl. 113) begreifen oder eben Putzen nutzen, um unsere Achtsamkeit zu schulen. Dann nämlich hat Putzen die Chance, eine bedeutungsvolle und sinn-gebende Tätigkeit zu werden.

Vom Umgang mit den Dingen

Der Wohnraum und die Dinge, die uns umgeben, sind eine Erweiterung unseres eigenen Organismus. Wenn die materielle Umgebung geschätzt, genutzt und gepflegt wird, hat diese eine starke und freudige Energie. Feine Energiefäden verbinden uns mit allem, was wir besitzen und uns umgibt. Wir gehen in Resonanz mit den Dingen und deren Schwingung kehrt zu uns zurück. Pflegen wir etwas mit Aufmerksamkeit, kommen wir mit dem Wesen des Objekts in Kontakt und entwickeln eine Beziehung dazu. Unsere Kindergartenpädagogin Margit hat beim Elternabend ein schönes Beispiel dazu erzählt:

„Ich habe vor nicht langer Zeit ein mit Ornamenten verziertes Tablett ganz aufmerksam und gründlich gereinigt und jeden Schnörkel sogar mit einem Zahnstocher von Staub und Schmutz befreit. Dabei ist eine Art Beziehung zu diesem Tablett entstanden – so in dem Sinne – dich kenne ich ganz genau, jeden Winkel von dir habe ich gespürt und in meiner Hand gehalten und gepflegt. Und wenn jemand zu Besuch kommt, und ich es verwende, dann steht es auf dem Tisch in seinem Glanz, man spürt diese Verbundenheit, diese Geschichte, die sich mit diesem Objekt verbindet, die sich aufgebaut hat. Das ist dann nicht nur einfach irgendein Tablett, sondern ein ganz besonderes Stück, mit einem für mich sehr hohen Wert. Es gehört zu mir. (Das

Foto oben zeigt das Ornament von Margit's Tablett.) Durch solche Erfahrungen entwickelt sich ein anderes Verständnis zur Erhaltung und womöglich Reparatur von Dingen und damit eine Gegen-Bewegung zur Wegwerfgesellschaft und der Schnelllebigkeit unserer Zeit.

Prozess und Ziel sind eins

Putzen und Pflegen sind – folgt man der gedanklichen Spur von Thomas – vielmehr eine Frage der Haltung, die dann in der Handlung und Tätigkeit ihren Ausdruck findet. Das Ergebnis – ein gepflegter Raum – ist der „Nebeneffekt“, der sich einstellt durch achtsame Tätigkeit. Dies kann, wenn man Putzen so versteht, vor allem im Alltag mit Kindern entlastend sein. Meist hat man als klar umrissenes Ziel aufgeräumte Räume und ist dann frustriert, wenn sich dieser Zustand nicht herstellen lässt: Oft mangels Zeit oder weil – bevor man fertig ist – bereits durch die nächste Aktivität der Kinder, dieses Ziel in unerreichbare Weite rückt. Vielmehr geht es darum, den Prozess der Reinigung als Weg und Ziel zugleich zu sehen. Putzen wird somit als Prozess wertvoll – nicht nur das Endergebnis hat einen Wert.



© Karl-Henrz Hug

*Literatur und Buchtipp:
Thomas, Linda:
Putzen Lieben?!, Verlag am Goetheanum, Dornach, 2015.

DAS LEBEN SELBER IN DIE HAND NEHMEN

VON TATJANA KERL

Das ist der Titel eines Buches über Biografiearbeit, auf welches im letzten Reigen hingewiesen wurde. Er leitet über in unser neues Thema „Putzen“.

Putzen bedeutet zunächst einmal, die Dinge um uns wahrzunehmen, sie „selber in die Hand zu nehmen“. Jedesmal, wenn ich das tue, erneuert sich meine Beziehung zu diesem Gegenstand. Ich fühle seine Oberflächenstruktur, sein Gewicht, Wärme oder Kühle, erinnere mich vielleicht an seine Herkunft, sehe seine Farben und den Glanz (den ich mit dem Staublappen wieder hervorlocke). Aber das bedeutet: Arbeit.

In einem Spiegel-Artikel über das Weltwirtschaftsforum war zu lesen: „Der Sinn des Mensch-Seins besteht nicht in Arbeit; wenn erst die Maschinen für uns arbeiten, muss ein Grundeinkommen her.“

Was tun wir dann? Sitzen vor dem Bildschirm und veröden in der Überfülle der sogenannten Informationen oder wehren die neuesten Cyber-Angriffe ab?

In der übrigen Zeit können wir noch konsumieren oder „wellnessen“. Währenddessen saugt der Staubsauger-Roboter, mäht der Rasenroboter, und Alexa besorgt uns Käse oder Joghurt (möglichst bio), der dann in Kürze von einer Drohne angeliefert wird.

Derweil (Nachahmung!) spielt das Kind mit seiner interaktiven Puppe (Google hört mit) oder chattet über eine Kinder - App. Mittlerweile bekommen einige der Zauberlehrlinge im Silicon-Valley Angst

vor ihren eigenen Kreaturen, rufen nach jemandem, der sie begrenzt. Sie fürchten um ihre Kinder und wollen diese möglichst fernhalten von elektronischen Medien. Roger McNamee, Financier von Facebook: „Facebook spricht unser Reptilien-Gehirn an - vor allem Furcht und Wut. Und mit dem Smartphone haben sie einen ständig am Wickel – solange man wach ist.“

Der Waldorfkindergarten ist im Silicon-Valley mittlerweile sehr beliebt.

Das stellt uns die Frage nach unserer Beziehung zur Welt:

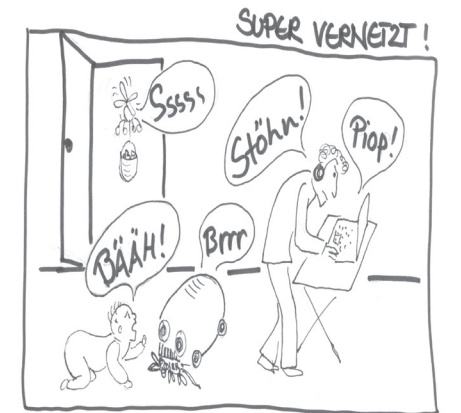
Schon vorgeburtlich besetzen Maschinen den seelischen Raum zwischen Mutter und Kind. Sei es die Gen - Schere, die gerade entwickelt wird, mit der Unliebsames eliminiert werden will, die Retortenzugung, die vorgeburtliche Diagnostik - auf dem Ultraschall-Bildschirm angeblich „das Kind“, dabei sind es nur Pixel.

Nach der Geburt dann gleich die ersten Fotos, die im Netz verbreitet werden.

Alles das drängt sich in den sehr zarten, empfindlichen Raum des ersten Wahrnehmens, der Entwicklung, der Beziehung. Hier wird vielleicht verständlich, warum wir im Waldorf-Kindergarten so wenig fotografieren.

Was ist nun der Sinn des Mensch-Seins?

Vielleicht vor allem: In wirkliche, warme Beziehung treten zur Welt und zum anderen Menschen. Wir selber



brauchen das und die Welt braucht es auch, immer dringender. Das, was vor allem in den letzten Jahrzehnten angerichtet wurde, braucht unsere Zuwendung und unsere Arbeit.

Alle Elemente sind betroffen:

- die mit Plastik verschmutzten Gewässer.
- die ausgelaugten, vergifteten und eben falls durch Plastik verschmutzten Böden.
- die bedrohte Tierwelt (Insektensterben).
- die hitzige Wut und das seelische Gift zwischen den Menschen.

Der Satz des Apostel Paulus gilt heute mehr denn je:

„...und die ganze Natur seufzt unter Schmerzen, ihrer Annahme an Kindes statt harrend.“

Wenn wir im Kindergarten unseren mechanischen Klapper-Rasenmäher herausholen, fragen manchmal Kinder: „Wir haben einen elektrischen, warum hast Du das nicht?“

Meine Antwort war: „Dann müssen die Strom-Männlein nicht für mich arbeiten, das kann ich doch selber“ - worauf sie mit Begeisterung selber mähen wollten.

ORDNUNG SCHAFFEN – REINIGEN – VERWANDELN

VORTRAG UND SEMINAR - NÄHERE INFORMATIONEN SIEHE AUSHANG

Vortrag

Freitag, 14. September | 19.30 Uhr

Vertiefungsseminar

Samstag, 15. September | 9.00 - ca. 16.00 Uhr

VORANKÜNDIGUNG
LINDA THOMAS KOMMT ZU UNS
IN DEN KINDERGARTEN!



LESEN, SCHREIBEN, RECHNEN – PHILOSOPHIEREN?!¹

VON PATRICIA MANGENG-FLEISCH

„EIN PLÄDOYER FÜR BEWERTUNGSFREIE GESPRÄCHE MIT KINDERN“

„Wo war ich, bevor ich bei dir war, Mama?“
Plötzlich steht sie im Raum, die Frage, die das Kind schon länger mit sich herumträgt, im Kopf, vielleicht auch im Bauch. Wir können die Frage hören. Wir können sie auch überhören. Wir könnten sie auch beantworten – wo fangen wir an: Mama's Bauch? Zeugung? Geburt?
Die für das Kind befriedigendste Antwort auf diese Frage kommt aber vom Kind selbst – mit Hilfe des Philosophierens. Ja, philosophieren auch schon mit Kindergarten- und Volksschulkindern.

Philosophieren mit einer Kindergruppe entspricht einem Prozess, der mit dem Betroffensein, Staunen oder Zweifeln beginnen kann und getreu der Bedeutung des Begriffs Philosophie, nämlich der Freund der Weisheit, ein „Ziel“ hat: nämlich kein Ergebnis vorzugeben, sondern sich „einem dynamischen Denkprozess auszusetzen, dessen Ergebnis ungewiss und offen ist. Dieses (...) Hinterfragen zielt (...) darauf ab, Erkenntnisse zu gewinnen, dem Wesen der Dinge näher zu kommen“² – und zwar über ein Nachdenken, miteinander sprechen, eigenständiges Werten und Urteilen. Stetiges Philosophieren erhöht die Handlungskompetenz und soll schließlich auch zu einem entsprechenden Handeln führen, das heißt unter anderem wichtige Erkenntnisse in die Praxis umsetzen und leben.

Kinderphilosophen arbeiten mit einer klar definierten Methode, z.B. anhand einer offenen Frage, (keine Ja/Nein-Fragen, keine Warum-Fragen, keine Wissensfragen) – einer „philosophischen Frage“ – mit der kann das Gespräch zwischen Kinderphilosoph/in und Kind bzw. auch zwischen Mutter/Vater und Kind beginnen. Dabei ist jedoch eine bestimmte philosophische Haltung, die die erwachsene Person während des Gesprächs immer bewahren soll, ganz wichtig: Wertschätzend sein und kategorisierende Bewertungen wie „sehr schöner Gedanke, sehr gut, richtig und falsch...“ die wir aus der Schule gut kennen, weglassen. Selbstverständliches soll gemeinsam hinterfragt werden.

Es geht somit beim Philosophieren nicht um Überzeugungsarbeit, im Sinne von: wer hat die plausibleren Argumente, die besseren Worte, die lautere Stimme oder das größere Wissen. Philosophieren ist nicht diskutieren oder argumentieren, auch nicht um den heißen Brei herumreden. Es ist vielmehr ein bewertungsfreier Denkraum, wo versucht werden soll, zu einer (eigenen) Erkenntnis zu kommen. Das Schöne daran ist unter anderem, dass Kinder dabei auch erfahren können, dass „sie gemeinsam Antworten auf eine Frage suchen, aber dass sie sich nicht zwingend auf eine Antwort einigen müssen“.³
Abgesehen davon, dass Kinder beim Philosophieren lernen

„PHILOSOPHIEREN – DANN ERST LESEN, SCHREIBEN, RECHNEN.“

zuzuhören und bei einem Gedanken dranzubleiben, können sie auch immer besser andere Denkweisen zulassen. Sie üben sich in Toleranz. Es fördert das selbständige Denken und nicht ein Hinterherdenken, wie die Tiroler Kinderphilosophin Doris Daurer es nennt. Es stärkt das Ich – ohne dabei gleich zum Narzissten zu werden.

Philosophieren orientiert sich am Verstand – der sich laut Waldorfpädagogik vor allem zwischen dem 14. und 21. Lebensjahr entwickelt bzw. erwacht. Deshalb ist es wichtig, die Philosophie mit Kindern an Bilder zu knüpfen, sowohl Bilder im wörtlichen Sinne als auch im übertragenen Sinne. Märchen und Geschichten können auch sehr bildhaft sein und eignen sich gut fürs Philosophieren. Die Sprache kann auch ganz einfach gehalten werden und soll kein Hindernis sein. Sprache mit Bewegung verbinden, Bewegungspausen, Lautmalerei sind Möglichkeiten, das Philosophieren in der Gruppe altersgerecht verspielt durchzuführen. Philosophieren basiert auf Erfahrungen und Wahrnehmung. Warum nicht in der Natur über den Tod und das Leben philosophieren – hier ist alles „von Natur aus“ anschaulich, nachvollziehbar, sinn-voll. Der Körper ist in Bewegung, Begriffe füllen sich mit Bildern. Sprache bildet sich neu, die Erkenntnis sowieso und es ergeben sich vielleicht wieder neue Fragen: Unsere Oma ist gestorben – wo ist sie jetzt? Bist du wirklich ein Freund? Was ist Mut? Muss man stark sein? Warum ist Gott unsichtbar? ...

Es gibt auf diese Fragen keine „richtige“ Antwort, nur Ideen oder Bilder, die jedoch von den Kindern selbst kommen sollen. Auf die philosophische Frage zu Beginn folgte laut Erzählung mehr oder weniger spontan eine Gegenfrage der Mutter:
Kind: „Wo war ich, bevor ich bei dir war, Mama?“
Mutter: „Was denkst DU denn, wo du warst, mein Schatz?“
So geschehen „wunderbare Philosophiestunden bei Kaffee und Nutellabrötchen“⁴, meint Eva Zoller Morf, eine Schweizer Kinderphilosophin. Meine Tochter und ich haben gemeinsam so weiterphilosophiert:

Kind: „Ich war tot.“
Mutter: „Du meinst so tot, wie unsere Nachbarin Edith, die gestern gestorben ist?“
Kind: „Nein, anders. Da ist einfach nichts.“
Mutter: „Und wie stellst du dir das Nichts vor?“
Kind: „Nichts. Zuerst NICHTS. Dann war ich ganz klein in deinem Bauch.“
Mutter: „Also ist doch etwas da?“
Kind: Ja, dann bin ich in dir gewachsen, usw...

Die Kinderphilosophin fragt nach, strukturiert, erfragt weitere Beispiele oder stellt Zusammenhänge her, bis das Thema kindgerecht ausgeschöpft ist.

Mit den bisherigen Erkenntnissen würde ich es nun wagen, die Überschrift von Martens „Lesen, Schreiben, Rechnen – Philosophieren“ einfach umzudrehen und das Philosophieren als Grundkompetenz vor die anderen Kompetenzen zu stellen: Philosophieren! Dann erst Lesen, Schreiben, Rechnen.

* Literatur:

¹MARTENS Ekkehard: *Philosophieren mit Kindern. Eine Einführung in die Philosophie*, Reclam, 1999, Titel eines Kapitels, S. 184.

²DAURER Doris: *Staunen, Zweifeln, Betroffensein. Mit Kindern philosophieren*, Neuausgabe 2017, Beltz Juventa, S. 15.

³Hg. Akademie, *Kinder philosophieren: Praxisleitfaden Kinder philosophieren für Kindertageseinrichtungen und Schulen*. 2007, S. 11.

⁴ZOLLER MORF Eva, *Selber denken macht schlau. Philosophieren mit Kindern und Jugendlichen. Anregungen für Schule und Elternhaus*. Zytglogge Verlag, 2010, S. 17.



BERÜHRUNGS- & HANDSTREICHELSPIEL

SPRÜCHLEIN

- 1 Erst kommt der Sonnenkäferpapa, dann kommt die Sonnenkäfermama,
- 2 und hinterdrein, ganz klitzeklein, die Sonnenkäferkinderlein.
- 3 Sie habe rote Röckchen an, mit kleinen schwarzen Pünktchen dran.



ANLEITUNG

- 1 Mit allen Fingern einer Hand an Arm oder Bein des Kindes hochkrabbeln 2x
- 2 nur mit zwei Fingern einer Hand an Arm oder Bein hochkrabbeln
- 3 Über die Hand oder den Fuß streicheln, tupfen die Pünktchen mit einem Finger



- 1 Erst kommt der Sonnenkäferpapa, dann kommt die Sonnenkäfermama, 2 und hinterdrein, ganz klitzeklein, die Sonnenkäferkinderlein.



Bereits ab fünf Monaten beginnen die Kinder auf solche Spiele zu reagieren, aber auch im Kindergartenalter erfreuen sich die Kinder an Kinderreimen, die begleitet sind von Berührungsspielen. Alle Sinne sind daran beteiligt und nehmen das Geschehen auf. Die Kinder haben Gefallen an der Sprachmelodie und bauen dadurch aktiven und passiven Wortschatz auf. Über die Sprache hinaus werden körpergeografische Kenntnisse vermittelt. Text und Bewegung sollen mit zunehmendem Alter differenzierter werden.

GIERSCH AEGOPDIUM PODAGRARIA

von Anna Mattle

„Gärtnerschreck“

Den Giersch kennen viele nur als unliebsames Unkraut im Garten. Wenn er mal da ist, wird man ihn nicht mehr so schnell los. Er ist eine typische Randpflanze, liebt schattige Orte und wächst immer in Gruppen.

Ein Merkmal dieser Pflanze ist die Zahl drei. Die Blattstiele haben eine dreieckige Form und teilen sich dann in drei Blätter. Die einzelnen Blätter wiederum teilen sich nochmals in zwei oder drei kleinere Abschnitte. Der Geschmack erinnert an Sellerie, Karotte oder Fenchel.

Die Lösung – wir essen ihn...

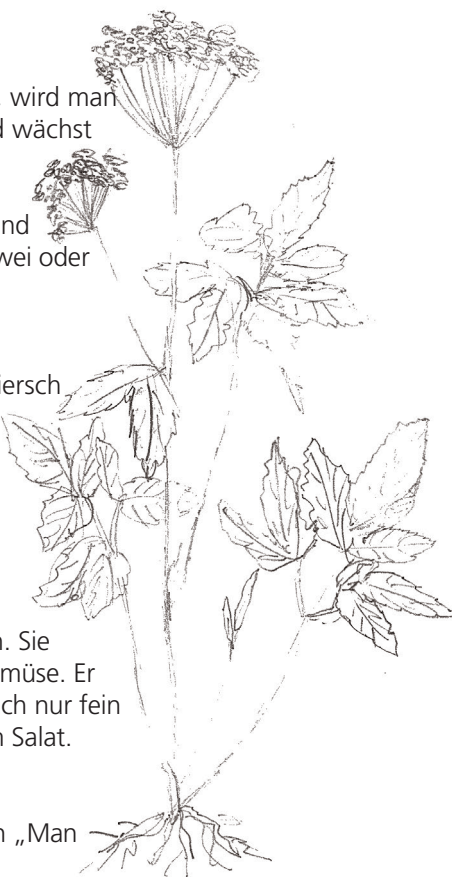
Bereits im 16. Jahrhundert, noch bevor der Spinat bei uns heimisch wurde, war der Giersch als gesundes Nahrungsmittel sehr beliebt. Er zählt zusammen mit der Brennessel zu den nahrhaftesten Pflanzen überhaupt. Er beinhaltet unter anderem Kalium, Eisen, Provitamin A und je nach Standort bis zu 5 Mal mehr Vitamin C als Zitronen. Seine Wirkung ist entgiftend, blutreinigend, harnsäureausleitend und in der Volksheilkunde wird er bei Gicht und Rheuma angewendet.

Wie wir ihn essen...

Man pflückt die jungen, noch zarten Blätter mitsamt Blattstiel, solange sie noch glänzen. Sie können für herrliche Frühlingsalate roh verwendet werden oder kurz gegart als Wildgemüse. Er findet Verwendung als Zutat in Suppen, Pestos, als Würze wie Petersilie oder ganz einfach nur fein gehackt auf einem Butterbrot. Sogar die Blüten sind essbar und wunderschöne Deko im Salat.

Was kann er noch?

Giersch räumt auf mit alten Überzeugungen. Er gibt uns die Kraft gegen diese Muster von „Man muss“ und „Man soll“ anzutreten und für uns selbst einzustehen.



FRÜHJAHRSPUTZ VON INNEN

VON EVA JOCHUM

Wie schön muss es für unsere Vorfahren gewesen sein, nach einem langen und harten Winter die ersten warmen Sonnenstrahlen des Frühlings zu spüren und das erste junge Grün zu entdecken! Ich stelle mir vor, wie Fenster und Türen geöffnet wurden, Möbel wurden hinausgetragen, es wurde geputzt und geschrubbt, Teppiche geklopft... Wer kennt sie nicht, diese Frühlingsgefühle? Wer hat noch nie Lust auf einen Frühjahrsputz gehabt? Ich schon!

Dabei war der „Frühjahrsputz von innen“ für unsere Vorfahren genau so wichtig wie der äußere. Nach der eintönigen und oft kargen Winterkost waren die ersten zarten Blätter, Knospen und Kräuter willkommene Energielieferanten, strotzen sie doch nur so vor Vitaminen, Mineral- und anderen wichtigen Inhaltsstoffen. Der Griff zu frischem Grün, leichter Kost und mehr Bewegung an der Sonne und frischen Luft waren damals selbstverständlich. Daraus entwickelten sich später die Frühjahrskuren, die der „Frühjahrs-müdigkeit“ entgegenwirken sollten.

Heute haben wir zwar das ganze Jahr Zugang zu frischem Obst und Gemüse, trotzdem fühlen sich viele zu Frühlingsbeginn immer noch schlapp, wo sie doch eigentlich wieder munter werden sollten. Das kann am Bewegungsmangel im Winter liegen, an zu wenig Sonne oder auch daran, dass wir – wenn es kalt ist – eher zu Fetten und Kohlenhydraten greifen, die uns warm und träge machen, anstatt zu frischen Salaten und Gemüse. In dem Fall macht es Sinn, eine kleine Frühjahrskur zu probieren.

Wer naturverbunden ist und Zeit hat, kann bei einem Spaziergang frische Kräuter sammeln und sie in Salaten, Suppen, Brotaufstrichen etc. verwenden. Neben unseren Gartenkräutern bieten sich Löwenzahn, Brennessel, Veilchen, Gänseblümchen, Bärlauch, Brunnenkresse, Sauerampfer und viele andere an, zahlreiche Bücher und Rezepte gibt es dazu. Ich finde es praktisch, Kräutertees zu

verwenden, wobei frische oder getrocknete Kräuter zur Anwendung kommen können. Letztere sind in der Apotheke oder im Bioladen erhältlich. Sich ein wenig Zeit zu nehmen für das „Teeritual“ tut gut, die zusätzliche Flüssigkeit, die man mit dem Tee zu sich nimmt, sowieso. Außerdem sind viele Kräuter leicht bitter oder aromatisch und regen so die Verdauung und Entschlackung an. Das Schöne an Kräutern ist, man kann sie nach Belieben kombinieren, wie einen bunten Salat. Die Frage dabei ist, welche Wirkungen möchte ich denn erzielen?

Wenn ich entschlacken möchte, geht es darum, die Ausscheidungsorgane anzuregen. Die Leber ist das zentrale Organ des Stoffwechsels und der Entgiftung und steht in der Naturheilkunde in engem Zusammenhang mit den Emotionen. Nicht umsonst fragt man im Volksmund, ob jemandem eine „Laus über die Leber gelaufen“ sei. Löwenzahnwurzel und Artischocke sind zwei hervorragende „Leberkräuter“ und regen zudem sanft die Darmfunktion an.

Die Nieren spielen bei der Entschlackung ebenso eine wichtige Rolle und können mit Hilfe von harntreibenden Kräutern, wie Brennessel, Birkenblättern oder Löwenzahnblättern, unterstützt werden.

Das Lymphsystem schafft Abfallprodukte von unseren Zellen weg und trägt einen wichtigen Teil zur Immunabwehr bei. Passende Kräuter hierfür sind das Klettenlabkraut oder die Ringelblume, die mit ihren gelb-orangen Blüten auch hübsch in jeder Teemischung aussieht.

Wer noch etwas für den Geschmack tun will, nimmt Pfefferminze, die angenehm frisch schmeckt und Blähungen und Völlegefühl entgegenwirkt, oder das (wirklich süße) Süßholz, das zudem leicht abführend wirkt. Wer besonders müde und abgespannt ist, kann auch noch ein Tonikum für die Nerven hineinmischen, z.B. Haferstroh oder Johanniskraut.

TEEMISCHUNG FÜR DIE FRÜHJAHRSKUR



Löwenzahn (Wurzel & Blätter)	40 g
Brennessel	20 g
Ringelblume	20 g
Haferstroh	20 g
Pfefferminze	20 g

Zwei gehäufte Teelöffel pro Tasse, kochendes Wasser aufgießen und zugedeckt 8-10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und drei Tassen über den Tag verteilt genießen, am besten vor den Mahlzeiten. Wer absolut keine Zeit für dreimal Teeritual hat, kann sich auch morgens eine Thermoskanne voll Tee machen. Idealerweise nimmt man bei der Frühjahrskur auch seine Ernährung unter die Lupe und passt sie entsprechend an. Frische, leichte und bunte Kost eignet sich am besten. Natürlich kann man die Teekur auch mit einer speziellen Fastenkur verbinden. Hier gilt aber, nicht zu streng und ambitioniert zu sein, denn eine Kur sollte sich leicht in den Alltag integrieren, ansonsten braucht es eine Auszeit.

Gleichzeitig tut es gut, jeden Tag einmal innezuhalten, ganz bei sich zu sein – vielleicht beim Teeritual – und auf die Gedanken zu achten, die da aufkommen. Wie geht es mir? Was brauche ich? Vielleicht gelingt es uns, mit dem Ausatmen „alte Luft“ loszulassen: Anspannung oder alte Gedanken, Muster und Gewohnheiten, die uns nicht gut tun. Vielleicht entsteht durch dieses Loslassen Raum für neue Ideen...

Zwei Wochen Frühjahrskur genügen, um dem Körper einmal eine kleine Pause zu gönnen, Gewohnheiten unter die Lupe zu nehmen und vielleicht neue Impulse für ein vitaleres, leichteres Leben zu setzen. Die Natur und ihre Kräuter können dabei eine große Hilfe sein. Viel Freude damit!

TERMINE UND VERANSTALTUNGEN

Freitag 25.05. – Eine Stunde Elternrunde mit Tatjana um 11 Uhr

Donnerstag 31.05. - 03.06. – Fronleichnam - Ferien

Freitag 08.06. – Sommerfest Spielgruppe von 15 - 17 Uhr

Samstag 09.06. – Wandertag um 10 Uhr

Montag 11.06. – Vorstandssitzung

Donnerstag, 14.06. – Elternabend Kindheit und Digitalisierung – Ein Vortrag von Helmut Brunner um 19 Uhr

Freitag, 15.06. – **Eventuell:** Eine Stunde Elternrunde mit Tatjana um 11 Uhr

Samstag 23.06. – Gartentag (Ausweichtermin 30.06.)

Samstag 07.07. – 09.09. Sommerferien

Freitag/Samstag 14./15.9. – Seminar Linda Thomas

UNSERE LIEBEN SPONSOREN

DANKE FÜR EURE UNTERSTÜTZUNG!



Es gibt mittlerweile einige Unternehmen, die unseren Kindergarten tatkräftig unterstützen. Helfen wir uns weiter gegenseitig! Wir Eltern kaufen dort fleißig ein, die Unternehmen unterstützen dann indirekt wieder unseren Kindergarten und die Spielgruppe. Beispielsweise werden Prozentanteile unserer getätigten Einkäufe in Sachspenden oder Reduktionen für den Verein Waldorfpädagogik Bregenz wieder rückerstattet. Bei Fragen wendet euch an obfrau@waldorf-bregenz.at

IMPRESSUM

Herausgeber: Verein Waldorfpädagogik Bregenz, Thalbachberstraße 5, 6900 Bregenz
T 05574 48 137 E obfrau@waldorf-bregenz.at www.waldorf-bregenz.at

Redakteurinnen dieser Ausgabe: Martina Bechtold-Pfeifer, Eva Jochum, Tatjana Kerl, Patricia Mangeng-Fleisch, Anna Mattle; Zeichnungen: Petra Sutterlüty, Anna Mattle; Gestaltung: Barbara Gilhaus-Sturn
Seit 1997 wird der Reigen von Eltern für Eltern geschrieben und gestaltet.