

SWR2 Leben

Kraft der Kräuter - Unterwegs mit einem Naturlehrer

Von Petra Stalbus

Sendung: Mittwoch, 8. Juli 2020, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Petra Stalbus

Produktion: SWR 2020

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

KRAFT DER KRÄUTER - UNTERWEGS MIT EINEM NATURLEHRER

Ansage

Ob in Wald und Wiese oder im gepflegten Garten: Wildkräuter sprießen, wo und wann sie wollen. Als „Unkraut“ treiben sie dabei so manchen Gartenfreund zum Wahnsinn. Zugleich zeigt sich der Trend, dass sich immer mehr Menschen für die eigensinnigen Pflänzchen begeistern ((und sie als Nahrung und Heilmittel wiederentdecken)). Der Naturlehrer Jürgen Recktenwald lehrt auf seinen Wanderungen so manches Staunenswertes über unsere heimischen Kräuter – und lebt in einer ganz innigen Verbindung mit ihnen.

Manuskript

Vogelgezwitscher + Kräuter_Musik1_Yuzin. Für Klavier

O-Ton 01:

Recktenwald: Fangen wir mal hier an, schaut mal darüber, schön grün, die Pflanze hier, kennt die jemand? – Das ist ein Ampfer – Ampfer, welcher? – Sauerampfer - Da könnt ihr einfach mal jeder 5-10 Blätter essen, wenn du soviel essen magst. Iss mal eins und dann spürst Du, total sauer, reicht mir ein Blatt oder vielleicht willst du 2 oder 3 essen. Der Sauerampfer ist ne Vitamin-C-Spritze.

Sprechertext über weiterlaufenden O-Ton (grau markiert)

Sprecherin:

In brauner Filzjacke und mit zerzaustem blond-grauen Haar, steht Jürgen Recktenwald in einer Wiese und hält ein Blatt Sauerampfer hoch.

O-Ton läuft weiter

Und jetzt dürft ihr probieren, während ich mal ein Schluck Wasser trinke

O-Ton 01:

der ist so richtig lecker sauer ... mhm

Sprechertext über weiterlaufenden O-Ton (Hintergrundgemurmel)

Sprecherin:

Der Geschmack vom Sauerampfer weckt in mir Erinnerungen an ein intensives Kräutelerlebnis bei einem Vortrag von Jürgen Recktenwald zum Thema „Immunsystem im Winter stärken mit Wildkräutern“. Er hatte ein kleines Kräuterbuffet mitgebracht – mit Wiesenlabkraut, Spitzwegerich und eben Sauerampfer. Die frischen Kräuter zogen mich wie magisch an und ich konnte gar nicht genug von ihnen bekommen.

O-Ton 02:

Recktenwald: Bei mir geht's immer nur dadrum, wie mache ich mich stark. Weil heute müsstest Du dich vor soviel schützen, da lebst zu gar nicht mehr, letztendlich. Und schützen kannst Du dich nicht. Es gibt nur einen Weg: der heißt nach vorne und stark werden. Und das werden wir von den gesunden Kräutern, die stark sind, die können uns die Kraft geben.

Kräuter_Atmo1 unterlegen (verlängern)

Sprecherin:

Ja, vielleicht war es diese Kraft, nach der sich meine Zellen sehnten, im letzten Winter. Einige Monate später nun begleite ich ihn auf einer Kräuterwanderung in Selbach bei Gaggenau. Rund 20 Leute sind gekommen, einige von ihnen interessieren sich für seine Kräuter-Jahresausbildung – und wollen einen ersten Eindruck gewinnen. Nun sollen wir die ersten zartgrünen Blätterknospen an einer Brombeerhecke abknipsen. Doch diese sieht ziemlich mitgenommen aus. Gar nicht nach Vitaminen und Kraft.

O-Ton 03:

Recktenwald: Jetzt probiert die Knospen, genießt den Kokosgeschmack – Autorin: Jürgen, jetzt also rein äußerlich sieht diese Brombeerhecke nicht so ... -

Recktenwald: Das sind 2019er die Blätter, die sind alt und olle, werden nimmer gebraucht und um die kümmerst Du Dich gar nicht, die übersiehst du komplett. Es ist so, in der Ausbildung lernst Du ja auch, immer nach der die Kraft zu gehen. Die Kraft zu sehen. Weil an der Kraft siehst du auch, obs gesund oder krank ist. Dann fällt dir sowas gar nicht ins Auge. Du siehst dann, wenn du darauf geschult bist, überall nur die Kräfte. Wenn Du nach dem Wichtigsten Ausschau hältst, dann kommst du zu den Knospen. Da kannst du mal probieren, so ne Knospe, die sind richtig gut. Am Schluss kommt dann der Kokos – Autorin: Jetzt kommts – Autorin: hm lecker.

Sprechertext über weiterlaufenden O-Ton (grau markiert)

Sprecherin:

Ja, in der Tat erinnert der Geschmack des ungewohnten hellgrünen Snacks an Kokos. Zugleich schmeckt die Brombeerblätterknospe aber auch völlig anders und mir fehlen die Worte, es zu beschreiben. Die Kräuter eröffnen völlig neue Geschmackswelten. Aber warum sammeln wir die Kräuter nah an einer vielbefahrenen Straße und nicht in unberührter Natur?

O-Ton 04:

Recktenwald: Es ist völlig egal, wo Du unterwegs bist. Weil letztendlich kannst Du, durch die Grüntöne, wenn du das mal drauf hast, deswegen ist das ja so wichtig, überall hingehen, du bist völlig frei. Du kannst in die gespritzten Weinberge reingehen und aus Erfahrung kann ich Euch sagen, da wachsen manchmal gesündere Kräuter, wenn du eben den Blick dafür hast, als wo man meint, wo alles sauber wär. Weil da gibt es genauso oft kranke Kräuter. Ich glaub ich bin der Einzige, der das als erster so mitteilt mit den Grüntönen und wie wichtig das ist, dass man das

an den Kräutern erkennen kann.

Kräuter_Atmo1 unterlegen

Sprecherin:

Kräuter haben wie Bäume ein Filtersystem und können Giftstoffe umwandeln und abbauen, erklärt Jürgen Recktenwald noch. Essen kann man sie, wenn der Umwandlungsprozess abgeschlossen ist. Und nun geht's weiter mit einem anmutigen Kräutlein mit hellgrünem Stengel und zartvioletten Blüten.

O-Ton 05:

Recktenwald: Jetzt bin ich beim Wiesenschaumkraut: Es gibt das Waldschaumkraut, das bittere Schaumkraut, also verschiedene, aber das hier, das Wiesenschaumkraut ist das stärkste. Durch diese Blätter kriegst Du ein ganz starkes Immunsystem. Wenn du schwach bist, wirst Du gestärkt. Wenn Du müde bist, wirst Du wach – also das ist wie so der Feuerdrache in Dir dann. Schaut mal, so sehen diese Blätter aus. Petra, du darfst auch – Autorin: Danke – Autorin: Oh, ist ja wie Meerrettich – Frau: Stimmt, wie Meerrettich – Autorin: Is aber heftig

Musik

Sprechertext über weiterlaufenden O-Ton (Hintergrundgemurmel)

Ab ca. Mitte:

+ Kräuter_Musik1_Yuzin. Für Klavier

Sprecherin:

Wildkräuter enthalten mehr lebensnotwenige Stoffe als Kulturpflanzen, beispielsweise hat die kultivierte Gartenkresse nur 59 mg Vitamin C auf 100 Gramm, die wilde Winterkresse, auch Barbarakraut genannt, hingegen 314 mg. Und sie punkten durch ihre Bitterstoffe, die, so Jürgen Recktenwald, der Verdauung helfen, zu einem Sättigungsgefühl führen und unsere Willenskraft stärken. Allmählich bekomme ich eine Ahnung davon, welche Schätze am Wegesrand so wachsen. Gut, dass der Naturlehrer auch einen achtsamen Umgang mit ihnen lehrt. Denn die Versuchung ist groß, sich an diesen Schätzen zu bedienen wie an der Gemüseauslage im Supermarkt.

O-Ton 06:

Recktenwald: Hier in der Natur, wenn ich mit der Natur so bin und sammle Kräuter, dann sammle ich mich selber. Da komm ich raus aus dem ganzen Wahnsinn der Städte, der Gesellschaft mit den vielen Informationen, dann komm ich zu meinen Freundinnen und Freunden und achte sie auch. Und so lern ich dann auch Achtung. Deshalb nie hingehen und Büschel rausreißen, sondern immer nur das, was das Du jetzt brauchst. Und nachher zeigte ich Euch noch an Kräutern, wie man auf die rechte Weise pflückt. Wie man dadurch vermehrt durchs Nehmen. Denn in der Natur gibt es keinen Mangel. Die Natur kennt nur Fülle. Und diese Fülle gilt es natürlich zu wahren, dass man nur soviel rausnimmt wie man braucht und jedes Kraut auf eine

bestimme Art und Weise pflückt.

Kräuter_Atmo1 unterlegen

Sprecherin:

Der „rechte Umgang mit der Natur“, wie Jürgen Recktenwald es nennt, geht aber noch über Achtsamkeit und Behutsamkeit hinaus.

O-Ton 07:

Recktenwald: Wenn ich Kräuter pflücke, dann frage ich sie auch innerlich „Willst Du mit mir gehen. Denn ein Kraut, das nicht mit dir gehen will, das wirkt sich von der Kraft her auch auf dein System aus, wie ein Mensch, der nicht mitgehen will. Denn du einfach mitnimmst, ohne dass Du ihn richtig gefragt hast, so einen Menschen kriegst Du ja niemals als Freund oder Freundin.

Kräuter_Atmo2 unterlegen

Sprecherin:

Aber was ist mit Giftpflanzen? Dies sind wohl kaum unsere Freunde?

O-Ton 08:

Habt ihr schon von dem giftigen Aronstab gehört? Februar, März, April ist die Gefahr riesig, dass man Sauerampfer mit Aronstab verwechselt. Wenn Du da ein Aronstabblatt isst, das ist wie eine Salzsäurevergiftung und du drohst zu verbrennen innerlich. Wenn die zusammenwachsen in der Wiese, musst du beide Pflanzen kennen. Wenn Du sie kennst, dann kannst du sie wunderbar unterscheiden. Weil jedes Kraut hat wie wir Menschen eine Aura. Und du siehst sofort Aronstab hat eine riesige Aura, ist ein ganz machtvolleres Kraut, da ist Sauerampfer ein kleines Kind dagegen. Also die ganzen Giftpflanzen kann man ja auch nutzen. Als Medizin nutzt man sie ja, der Fingerhut und was man da alles hat, homöopathisch nutzt man diese Giftpflanzen.

Sprechertext über weiterlaufenden O-Ton (Atmo)

Sprecherin:

Eine Teilnehmerin will wissen, ob sie den giftigen Fingerhut, der in ihrem Garten wächst, zum Schutz ihrer Kinder lieber rausreißen soll.

O-Ton 8 läuft weiter

Recktenwald:

Nicht rausmachen. Lehrt mit den Pflanzen umzugehen. Lehrt die Kinder auch, was Giftpflanzen sind und was essbar ist. Also es geht nur über das Wissen. Das Verdrängen hat noch nie was genutzt. Wenn Du Giftpflanzen hast, die du nicht essen kannst, kannst du Dich ja wie mit dem Fingerhut auf andere Weise mit den Pflanzen beschäftigen. Beim Fingerhut kann es sein, dass Du so tief mit deinem Herzen in Kontakt kommst und in einen Weinausbruch verfällst. Weil er dich in Dein Herz bringt.

Denn die Pflanzen wollen mit uns in Kontakt sein – wie alles. Wir sind mit allem verbunden und alles ist eins. Alles interagiert miteinander. Und es ist schade, dass wir dieses Bewusstsein nicht alle haben. Weil das führt uns wo ganz anders hin als wo wir jetzt unterwegs sind. Und das ist eben der Frieden auch mit allem.

Musik 2

Sprecherin:

Das ist wieder so ein Moment, an dem alle ganz still werden. Die Ausführungen des Naturlehrers mögen auf den ein oder anderen vielleicht seltsam oder abwegig wirken. Doch die Sehnsucht, sich wieder mehr mit der Natur zu verbinden, die scheinen die Teilnehmer der heutigen Wanderung zu teilen, so unterschiedlich sie auch sind, jung und alt, Frauen und Männer, Menschen im Naturlook wie Frauen mit künstlichen Fingernägeln und viel Makeup.

O-Ton 09:

Frau1: Wenn man die Verbundenheit zur Natur wieder kriegt, wird man sie auch eher ehren und schützen und wertschätzen. Und wann man sich so umschaute, also wir zumindest, kriegt man ein bisschen Angst vor der Entwicklung. Und wenn man sieht, dass so viele Menschen heute einfach auch zusammenkommen und da Interesse zeigen, das tut einfach gut. Das gibt Wärme und Hoffnung, ja. – Frau 2: Also ich merke, dass das Äußere und Innere zusammenkommt und sich gegenseitig unterstützt. Auch auf dieser körperlichen Ebene, der Materie, die Natur, die Erde, was uns die gibt, da hat der Jürgen jetzt richtig gezündet. Nicht zurück zur Natur. Mit der Natur sein.

Atmo wählen

Sprecherin:

Mal hören, was die kleinste und jüngste Teilnehmerin so sagt ...

O-Ton 10:

Kind: Also das mit diesem das so aussieht wie ein Gras, das fand ich das beste Wildkräuter, weil die anderen haben mir gar nicht geschmeckt. – Autorin: Schnittlauch war das, gell. Autorin: Wie hat es der Mama denn gefallen? – Mutter: Sehr gut! – Autorin: Was nehmen Sie mit von dieser Wanderung? – Mutter: Dass man auch mit den Pflanzen vielleicht mehr in den Energiefluss kommt, ins Gespräch kommt und auch als Lebewesen betrachtet, nicht nur als Essen, wo man sich füllt, als Füllstoff, sondern wirklich die Energie mit reinfließen lässt. – Autorin: Jetzt haben Sie ihre Tochter heute mitgebracht, was möchten Sie ihr denn gerne auch vermitteln? – Mutter: Das Wissen um die Natur, den Umgang mit der Natur und dass man gar nicht soviel Konsum braucht. – Autorin: Jetzt müssen wir nur noch ein paar Kräuter finden, die ihr auch schmecken.

Sprecherin:

Gänseblümchen isst sie gerne, auf einem Marmeladenbrot, erzählt die Kleine noch. Und von den lieblichen Gänseblümchen werde ich so einiges Erstaunliches erfahren

– als ich Jürgen dann einige Wochen später wiedertreffe.

Kräuter_Musik3_Making it real

O-Ton 11:

Autorin: Jürgen, hallo, schön, dich wiederzusehen. – Recktenwald: Hallo Petra, ich grüße Dich. – Autorin: Wetter passt auf jeden Fall ja auch – Recktenwald: super, und hier haben wir den Sauberg vor uns, da gehen wir jetzt hin, gehen wir erstmal von der Straße weg, wo es leiser ist, wo wir uns gemütlich unterhalten können und im Grünen sind, um das es ja hier geht.

Schritte am Anfang von OT12 hier unterlegen

Sprecherin:

Wie laufen über eine Wiese einen Hang hoch hinein in ein verwildertes Gebiet aus Büschen und windschiefen Bäumen. Dabei plaudern wir darüber, wie bei ihm alles seinen Anfang nahm ...

O-Ton 12:

Recktenwald: Als Kind, ich bin auf dem Dorf aufgewachsen, meine Eltern hatten ein großes Lebensmittelgeschäft und wann immer ich rauskonnte, bin ich über den Zaun geklettert im Garten und draußen war ich in der Natur, im Wald unterwegs zu sein, das hab ich mir bis heute beibehalten, hab ich daraus meinen Beruf kreiert und auch darin meine Berufung gefunden. Eine Zeitlang hab ich noch als Landschaftsgärtner gearbeitet und Gärten angelegt, später dann Kräutergärten. Ja, und heute bin ich in dem ganz großen Garten unterwegs, im Garten Gottes sozusagen, in der freien Wildbahn und bin dankbar dafür, dass ich so leben darf.

Atmo??? + Vogelgezwitscher Wald

Sprecherin:

Er greift in einen Jutebeutel, den er um die Schulter hängen hat.

O-Ton 13:

Recktenwald: Im Grunde genommen gebe ich immer der Natur meine Dankbarkeit als Geschenk für die vielen Geschenke, die sie mir schenkt, und heute habe ich noch ein paar Walnüsse, ein paar echte Kastanien, also Maronen, und ein paar Äpfel dabei – alle noch vom letzten Jahr, was ich selber gesammelt hab, und da, wo ich sehen kann, wo ein neuer Baum wachsen könnte, da gebe ich so ne Walnuss auf den Boden oder eine Kastanie, dass da vielleicht ein neuer Baum draus wächst und wieder andere Menschen oder sogar andere Generationen später davon ernten können. Das ist ein gutes Gefühl. Anstatt es einfach nur wegzuschmeißen, den Begriff hab ich auch überhaupt nicht mehr in meinem Vokabular. So ist es ein ständiges Geben und Nehmen im großen Kreislauf der Natur. In diesem Sinne ein Äpflein auf die Erde.

Sprecherin:

Behutsam legt er einen rotbackigen kleinen Apfel mit welcher Schale nieder. Und läuft mit einem Lächeln weiter.

+ Schritte am Anfang von OT14 nach 1. Satz unterlegen

C_Atmo_Vögel 03 Zwitschern mit Waldatmo

O-Ton 14:

Schritte:

Recktenwald: Das muntert total auf, wenn ich durch die Natur gehe, das größte Wellnesszentrum auf dieser Erde oder Therapiezentrum oder wie soll ich es nennen. Man geht raus in den Wald oder in die Wiese, aber nicht in so supergepflegte Landschaften, da hat das Auge immer nur ein monotones Bild, da latscht man dann nur durch und hat keine Inspiration gekriegt. Und die braucht es ja, um Neues hervorzubringen, um Altes loszulassen, nach vorne zu blicken, nach vorne zu gehen, Mut zu haben. Und das gibt uns die Natur in so einer wilden Landschaft, wo wir ständig auf was anderes schauen, wo wir ständig abgelenkt werden, aber natürlich abgelenkt, auf eine gesunde Art abgelenkt. Und die Natur gibt mir eben das, was ich brauche, um selber wieder ganz zu werden.

+ Schritte von Anfang von OT14

C_Atmo_Vögel 03 Zwitschern mit Waldatmo

Sprecherin:

Weiß strahlt uns schon die Wiese entgegen, zu der wir nun gelangen. Sie ist mit jeder Menge Gänseblümchen bewachsen.

C_Atmo_Vögel Andere

O-Ton 15:

Recktenwald: Gänseblümchen kannst Du essen, ein paar über den Salat als Verzierung oder wenn ich draußen bin ein paar Stück. Sie bringen uns so ein bissl mit dem inneren Kind in Kontakt. So hat jede Pflanze auch etwas extra Besonderes, über medizinische Wirkung hinaus haben sie auch symbolischen Charakter.
(Knacker)

Und das Gänseblümchen, wenn das kommt, das vermag Kalk zu erzeugen in der Erde. Weiß man nicht genau, wie das Gänseblümchen das macht, aber das Gänseblümchen erscheint überall, wo der Boden übersäuert ist und bringt dort Kalk in den Boden und macht damit den Boden wieder basisch. Die Natur versucht ja ständig auszugleichen. Und so ist es auch im Menschen. Diese Pflanzen gleichen auch in uns das Ungleichgewicht aus, das wir in uns drin haben, so dass wir mehr und mehr zur Harmonie finden.

Sprecherin:

Ich höre fasziniert zu. Aber was ich jetzt noch über das Gänseblümchen erfahre, das sprengt meine Vorstellungskraft.

O-Ton 16:

Recktenwald: Wenn so ein Traktor darum fährt in der Wiese, dann ist das ein ordentliches Gewicht auf die kleinen Kräuter. Aber auch da: So ein Gänseblümchen ist dann mal platt, wenn ein Traktorrad über es gerollt ist, aber du kannst ihm zuschauen, wie es hochkommt. Fährt der jetzt 4, 5 mal drüber, ist es natürlich platt für den ganzen Tag. Aber selbst morgen wird es wieder stehen. Also sie halten wirklich ganz schön viel aus. Das zeigt ja diese riesige Kraft. Ich vergleiche das gern: Würde ich mit so nem Traktor durch einen Gemüsegarten fahren, über meinen Salat drüber oder über irgendwas, was ich da kulturell angebaut hab, das wär kaputt.

Sprecherin:

Auf seinen Beobachtungen in der Natur hat Jürgen Recktenwald seine ganz eigene Lebensphilosophie aufgebaut ... und diese erfüllt ihn zutiefst.

O-Ton 17:

Recktenwald: Das ist das Schöne, wenn ich mich an 365 Tagen auskenne, dann kann ich wann immer rausgehen und nehm das, was mir die Jahreszeit anbietet. Wir sind sozusagen ganz frei durch die Natur. Das ist für mich auch ein großes Anliegen gewesen, dass ich ein Leben leben kann, wo ich meine Freiheit bewahre. Ich lebe mit und für die Natur, ich bin wie verheiratet mit der Natur. Ich muss nichts suchen gehen, ich finde überall, weil ich von ihr geführt werde. Es ist so eine ganze tiefe Freundschaft. Ich bin da, wo ich in der Natur bin, zuhause.

Sprecherin:

Wir machen es uns nun gemütlich, hier im Wald, auf dem moos- und laubbedeckten Boden

O-Ton 17B:

Recktenwald: Und da leg ich mich dahin Einfach so ganz wie ich bin, Arme und Beine entspannt von mir ablegen, auf die Erde und einfach bin. Ah. Ah.

Sprecherin:

Nachts schläft er auch gerne im Wald. Gelebt hat er bis vor wenigen Jahren in einem Haus ohne Strom und Wasser. In dieser Zeit ist er jeden Winter auf die Kanarischen Inseln ausgebüxt. Jetzt hat er eine winterfeste Bleibe in Deutschland.

O-Ton 18:

Recktenwald: Also wenn ich reingehe in ne Wohnung ist vollkommen in Ordnung, wenn alles offen bleiben kann. Aber wenn durch die Temperaturen Wochen und Monate die Fenster und Türen geschlossen sind, dann hab ich schon ein Problem. In diesen Monaten hab ichs schon schwer. Dann geht's natürlich ne Zeitlang, dass ich mich drangewöhnt habe, dann geht's auch wieder einigermaßen und dann muss ich

aber schon wieder raus. Also ich brauch schon täglicher Ausgang (lacht).

Sprecherin:

Selbst wenn er, was selten vorkommt, außer Haus essen geht, mag er auf seine geliebte Natur nicht verzichten.

O-Ton 19:

Recktenwald: Und dann hab ich eben im Restaurant oder egal wo ich hingeh, meinen Eimer dabei mit Kräutern drin, bestell mir einen ganz normalen Salat oder Spaghetti vegetarisch mit Tomatensauce und nimm die Kräuter in die Hand und schnippel die mit der Schere da oben darüber und dann kriegt das richtig diesen Kräutergeschmack, den ich gern im Essen hab.

Sprecherin:

Jetzt bekomme ich aber auch Appetit – und unter Jürgens Anleitung pflücke ich mir ein sogenanntes Handmenü.

O-Ton 20:

Recktenwald: Zeig mal dein Handmenü, das sieht schon ganz gut aus. Autorin: Sauerampfer auf jeden Fall, dann haben wir Bärenklau, wofür war der nochmal gut? Recktenwald: Aphrodisiakum – Autorin: Was? Okay – Recktenwald: Bärenklau ist das stärkste Aphrodisiakum in der Natur. – Autorin: Aha, gut. (lacht) Schnittlauch, dann hab ich Wiesenlabkraut, das war glaub ich für alles gut, ne? – Recktenwald: Das Wiesenlabkraut macht so quirlig-lebendig, dass Du Lust hast, Dich zu bewegen, zu tanzen, ja, so Kindestänze zu machen – Autorin: Oh, Spitzwegerich fehlt uns noch, den hätte noch ganz gerne da drin.

Sprecherin:

Zur Krönung für unseren Kräuterstrauß sammeln wir noch einige hübsche Gänseblümchen. Und jetzt heißt es: reinbeißen in das „Handmenü“ und kauen.

O-Ton 20 B:

Es schmeckt sehr grün. Lecker. Ja, schmeckt gut

Sprecherin:

Wieder mehr wilde Blumenvielfalt in unserer Welt, das wünscht sich Jürgen Recktenwald aus tiefstem Herzen.

O-Ton 21:

Recktenwald: Die Leute freuen sich nach dem Winter alle auf die Blumen im Frühling. Kaum blüht es, da hört man schon die Rasenmäher alle laufen. Und ich hätte gern, dass die Menschen diesen kleinen Schritt machen bei einer Wiese, die nur noch einmal im Jahr zu mähen. Dann gehst Du auch durch blühende Wiesen im Sommer, kannst Dich an den Blumen erfreuen und sehen wie die Bienen, wie es denen gut geht. So käme auch alles wieder in Harmonie, wenn wir gewisse Dinge lassen. Es gibt ja nichts Neues zu tun, vielmehr ist Mein Spruch: Es gibt nichts zu

tun, sondern nur was zu lassen. Wenn ich das Kraut wachsen lasse, dann kann es für andere Tiere auch gut sein und nicht nur an mich denken, dass ich nur ne flache grüne Fläche sehen möchte.

Kräuter_Musik4_Cosmic meditation

Sprecherin:

Der Naturlehrer bedauert es auch sehr, dass viele Menschen Kräuter nur noch aus dem Supermarkt oder Gartencenter kennen und erinnert daran, dass im Krieg diejenigen, die kräuterkundig waren, gerade in den Hungerwintern die besten Überlebenschancen hatten. Wer Kräuter kenne, der habe immer – auf mehreren Ebenen – Zugang zu einer besonderen Energie.

O-Ton 22:

Recktenwald: Umgekehrt mich fragen: Was wächst da in meinem Garten, in meiner Wiese, was sind das für Kräuter, was haben die für eine Heilwirkung, was hat das mit mir zu tun, brauch ich die vielleicht? Ich seh das so, in der Natur, dass die Kräuter schon lange da sind, bevor wir sie brauchen und dass sie uns schützen, wenn wir sie kennenlernen, sie zu uns nehmen, was daraus herstellen, aber auch allein der Spaziergang durch eine Blumenwiese erweckt uns in unserer Freude. Und dass uns das fehlt, wir sehen ja, also ich finde schon, so gesellschaftlich gesehen, ist es von Jahr zu Jahr eher bissl trauriger. Es fehlt so an dieser überschwänglichen Freude, die aus dem Nichts herauskommt. Die gar nichts bedarf und nichts braucht. Eben nur eine Landschaft, die blüht.

Sprecherin:

Und er ist auch sehr in Sorge um seine geliebten Kräuter:

O-Ton 23:

Recktenwald: Und ich denke, fühle, empfinde, dass die Natur uns jetzt braucht. Die Natur hat uns bisher mehr von sich aus gegeben und jetzt ist es mal dran, wo die Natur unter uns leidet, dass wir der Natur geben. Also wenn wir die Natur einfach als Allerhöchstes sehen, als Allerhöchstes wertschätzen, dass alles von der Natur kommt, dass wir nur leben können mit der Natur, das reicht ja im Grunde genommen schon aus. Eigentlich nur die Einstellung verändern, dann folgen alle Entscheidungen, die ich treffe, daraus. ((Und nicht aus dem „Noch mehr komme, was will“ und es geht alles letztendlich nach hinten los. Dass die Natur auch krank werden kann. Das hab ich eben nie gedacht, dass die wilde Natur – sie erholt sich schon von alleine wieder, das kann sie. Und das sehen wir ja auch in Zeiten, wo die Bänder stillstehen, wie schnell sich die Natur erholt. Nur solange der Mensch da übergriffig ist zu viel, wird sie sich nicht erholen. Und das hab ich eben in der letzten Jahren gesehen,)) besonders in den letzten 5 Jahren hat sich das gehäuft, dass selbst Wildkräuter, die unverwüsthlich waren, plötzlich krank dastehen, selbst richtig kraftvolle Pflanzen, von den Du nie gedacht hättest, dass es die trifft, dass die durch Umwelteinflüsse krank werden können. (Atmer)

Atmo Schritte

Sprecherin:

Nachdenklich treten wir den Heimweg an, laufen den Sonnenberg hinunter, bis zu dem Ort, an unsere kleine Wanderung begann ...

O-Ton 24:

Recktenwald: Jetzt sind wir wieder am Ausgang, am Übergang von der wilden Natur in die Zivilisation und hier verabschiede ich mich gerne, weil das so ein markanter Übergang ist. ((Ist ja auch gut, sich dessen wieder bewusst zu sein, dass ich nicht so verträumt wie ich hier draußen in der wilden Natur herumlaufen kann auch über die Straßen gehe. Und diese Übergänge mag ich so gern.)) Wie wir hier angekommen sind mit dem Sonnenberg, wo ich reinkomme wie durch so eine Schleuse gehe von der Zivilisation in die wilde Natur, so geh ich jetzt auch wie durch eine Schleuse wieder raus in die Zivilisation.

Kräuter_Musik1_Yuzin. Für Klavier

Sprecherin:

In den nächsten Tagen entdecke ich überall am Wegesrand Kräuter, die mir zuvor nie aufgefallen sind. Doch ich weiß, unbedarft ohne fundiertes Wissen über Inhaltsstoffe und Dosierung drauf los zu pflücken, ist keine gute Idee. Als ich dann Kuckuckslichtnelken in einer hohen Wiese stehen sehe, erinnere ich mich, dass Jürgen Recktenwald sagte, mit ihren zerzausten Blütenblättchen sähen sie ihm so ähnlich. Mir scheint, sie wollen mir ein Zeichen geben. Und ich melde mich zur Wildkräuter-Jahresausbildung bei ihm an.