



HOCH ZEIT

Neues von der Naturschule Deutschland e.V. am 11.07.2025



Sommerfrische

Zupf dir ein Wölkchen aus dem Wolkenweiß,
Das durch den sonnigen Himmel schreitet.
Und schmücke den Hut, der dich begleitet,
Mit einem grünen Reis.

Verstecke dich faul in die Fülle der Gräser.
Weil's wohltut, weil's frommt.
Und bist du ein Mundharmonikabläser
Und hast eine bei dir, dann spiel,
was dir kommt.

Und laß deine Melodien lenken
Von dem freigegebenen Wolkengezupf.
Vergiß dich. Es soll dein Denken
Nicht weiter reichen als ein Grashüpferhupf.

Joachim Ringelnatz (1883 - 1934)

Liebe Leser*innen!

HOCH ZEIT.

Wer hier an die aufsehenerregenden Vermählungen der Stars und Sternchen denkt...
Falsch gedacht – für uns ist die HOCH ZEIT des Jahres der Sommer.
Alles ist prall, vielerorts üppiges Grün, Blütenfülle überall,
Reifes drängt in Beeten und Büschen zur Ernte.
Die Wetter-Hochs bestimmen seit Wochen das Geschehen.
Hoch steht die Sonne am Himmel, strahlt blendende Helligkeit übers Land.
Hoch oben ziehen die Mauersegler pfeifend ihre Runden,
während unten Schatten zur Mangelware wird.
Die Kinder haben Ferien, viele Menschen machen Urlaub.
Hochgestimmt rufen wir: Sommer!



Inhalt

- HOCH ZEIT der Natur
- Aus dem Nähkästchen geplaudert
- Ungewöhnlich - die Gewöhnliche Nachtkerze
- Getestet und für gut befunden
- Federn - Botschaften aus dem Himmel
- Für Kurzenschlossene - hier sind noch Plätze frei!
- Termine
- Noch ein Hinweis



HOCH ZEIT der Natur

Am 21. Juni hatte die Sonne ihren höchsten Stand erreicht und mit der Sonnenwende hat die Sommerzeit begonnen, die Hoch Zeit des Jahres.

Viel Lebensalltag findet nun draußen statt, ohne dass wärmende Mauern, dicke Kleidung und warme Stiefel uns vom direkten, sinnlichen Kontakt mit der Natur trennen: Barfuß im Gras und im kühlen Wasser des Baches, warmer Sommerwind auf der Haut, lange, helle Abende mit Freunden im Garten, süße Beeren im Bauch. Fülle und Fruchtbarkeit wohin das Auge blickt – das ist Botschaft und Segen des Sommers.

Was für eine unglaubliche Grünkraft und reine Masse an Grün ist seit dem Winter entstanden, alles wächst und gedeiht. Auch wenn die heiße Sonne für Pflanze, Mensch und Tier auch manchmal zuviel des Guten ist.

Im Naturkontakt bin ich mal sommerlich leicht, in beschwingtem Hochgefühl die Fülle genießend, mal hitzegequält und verlangsamte auf Schattensuche. Und immer wieder mal mit einem besorgten Gefühl über die Auswirkungen der lang andauernden Wetter-Hochs, mit der Frage, wie wird sich das zukünftig weiter entwickeln? Und konkret bin ich auch dann konfrontiert, wenn sich die Sommerhitze immer wieder in heftigen Gewittern entlädt.

Tatsächlich checke ich grade im Vorfeld öfter den Wetterbericht, wenn ich mit Gruppen draußen bin. Und bin froh, dass unsere Dozierenden mit unserem Sicherheitskonzept ein gutes Werkzeug an der Hand haben, um während der Seminare mit herausfordernden Wetterlagen kompetent umzugehen.

Hoch und Tief liegen nah beieinander. Ich stärke mein Hoch und damit meine persönliche Resilienz für Herausforderungen, indem ich bewusst in die Natur eintauche und grade auch das lange Tageslicht genieße. Die Wissenschaft bestätigt, was ich fühle: mehr Sonnenlicht im Sommer fördert unter anderem die Serotoninproduktion mit besserer Stimmung, mehr Energie und Wohlbefinden, mit höherem Vitamin-D-Spiegel und positiver Wirkung auf das allgemeine Wohlbefinden.

Und neben der Wissenschaft gibt es einfach auch meine Liebe zur Natur, mein Blick auf das Staunenswerte, das Gute und Schöne – Grund genug, dass ich das Sommerleben feiere!

Elke Hieber

[Zu unserer Website](#)



Aus dem Nähkästchen geplaudert

Alle reden übers Wetter - wir auch!

Die Büros der Naturschule liegen in Göttingen, Nettersheim/Eifel, Erbstetten bei Stuttgart und in Freiburg, mal unterm Dach juchhe, mal auf der Sonnenseite des Lebens und eben im Hotspot Deutschlands. Daher ist das Wetter in den verschiedenen Regionen immer wieder auch Thema. Da wir die erste Hitzeperiode des Jahres gerade hinter uns haben und die nächste schon angekündigt ist, berichten wir jetzt **live aus ...**

Freiburg, wo Astrid die Füße in den Wassereimer steckt und der Kollegin Nathalie mit einem Zerstäuber Minzwasser über den Kopf sprüht...

Erbstetten, wo Elke mit Eisbeutel versucht, einen kühlen Kopf zu behalten...

Göttingen, wo Claudia die Mittagspause im nahegelegenen Bach verbringt...

Norwegen, wo sich Karin ein kühles Plätzchen für den Urlaub gesichert hat...

Nettersheim, wo es für die andere Elke bei über 30 Grad mit Eiswasser und Laptop nur im Schatten unter dem Ahornbaum auszuhalten ist.

Elke Sprunkel





Ungewöhnlich - die Gewöhnliche Nachtkerze

Was blüht denn da? Zur HOCH ZEIT verzaubert die Nachtkerze uns nicht nur Tag und Nacht mit ihren goldgelben Blüten und ihrem feinen Duft - speziell in der Nacht lockt sie mit geöffneten Blüten zahlreiche Insekten an und hat damit eine wichtige Bedeutung für Nachtfalter und Co. Deshalb darf sich diese wunderschöne Wildpflanze bei mir im Garten überall ansiedeln, auch wenn sie wegen ihrer Größe oft im Wege steht.

Diese ursprünglich aus Nordamerika stammende zweijährige Pflanze lässt sich zudem in der Wildpflanzenküche vielseitig verwerten, die Pfahlwurzel, Samen und Blätter, sogar die zarten gelben Blüten sind essbar. Blüten und Knospen schmecken roh oder kurz gedünstet in Olivenöl im Salat oder als Gemüsebeilage zu gegrilltem Schafskäse! Oder ich genieße sie als mildsüßlichen Tee aufgegossen als Kaltgetränk - am besten in den frühen Abendstunden ernten, dann sind sie am aromareichsten - ein Hoch auf diese Sommerzeit!

Claudia Giesbert



Getestet und für gut befunden

Vogel-Bestimmungs-App Merlin

Kennst Du das? Du bist unterwegs in Feld, Wald und Flur und um Dich herum zwitschert es unermüdlich? Du möchtest unbedingt wissen, wer da singt, weißt aber nicht, wie Du in diesem Stimmengewirr etwas herausfinden kannst?

Dann probiere mal die kostenlose Merlin Bird ID App vom Cornell Lab of Ornithology aus - eine Non-Profit-Organisation der amerikanischen Cornell University!

Merlin Bird ID bietet Dir verschiedene Möglichkeiten an, Vögel zu bestimmen: Du kannst Vogelstimmen um Dich herum mit Hilfe der App über das Mikrofon aufnehmen und Dir wird sofort angezeigt, wer um Dich herum singt. Du kannst aber auch ein Foto hochladen oder ein paar Fragen zu einem beobachteten Vogel beantworten und die App zeigt Dir an, um welchen Vogel es sich handeln könnte. Eine einfache und ziemlich genaue App, mit der ich nun schon viele Stimmen auseinanderhalten kann!!!

Claudia Giesbert



Federn - Botschaften aus dem Himmel

Hoch Zeit gibt es in so vielen verschiedenen Formen. Ich denke an die Vögel, die Federwesen, die ihre ganz besondere andere Art von Hoch Zeit haben – Fliegend hoch oben, zwischen Himmel und Erde.

Grade gibt es keinen Waldspaziergang, an dem ich keine Federn finde. Klar, bei vielen Vogelarten ist Mauserzeit. Ich mag die Geschichte, dass Federn Botschaften aus dem Himmel sind, überbracht von denen, die hoch fliegend dem Himmel so nahe kommen.

Wenn ich eine finde, habe ich ein kleines Ritual: Ich stell mir die Frage, welche Botschaft die gefundene Feder wohl für mich bereithält, jetzt und hier, und lausche nach innen. Und oft kommt eine Antwort, die resoniert mit einer meiner Frage, meinem Zustand oder dem, was mich grade bewegt.

Es ist immer wieder besonders und berührend, wenn die Natur auf diese Weise zu mir spricht und sie Spiegel meiner inneren Themen ist.

Meist findet die Feder dann mit einem Dankeschön einen neuen Platz – in der Rinde eines Baumes, in einer Ritze der Kalksteinwand oder im Bach, wo sie davon treibt. Manchmal auch bei mir zu Hause, so wie die wunderschönen blauen Federn des Eichelhähers. Sie gelten als Glücksfedern. Ich liebe ihre Farbe und Musterung und die Vogelleute, die sie in ihrem Gefieder tragen. Und ich freue mich ganz besonders, wenn ich eine entdecke. Mittlerweile haben einige den Weg zu mir nach Hause gefunden und drehen sich nun als Federketten im Wind - dafür habe ich die einzelnen Federn mit etwas Abstand an einen Faden geknotet und die Kette dann unten mit einer Holzperle beschwert.

Glücksfedernfreude!

Elke Hieber

Um die Natur als Spiegel geht es auch in unserer **dreiteiligen Fortbildung "Natürlich verbunden"**, die im Oktober 2025 startet. Infos dazu findest du [hier](#).



Für Kurzentschlossene - hier sind noch Plätze frei!

Und für alle, die noch höher hinaus wollen...

Klein aber fein - Unsere Fortbildungen

Intensiv-Wochenende – (KiTa-)Leben in der Natur

Do. 14.08.- So. 17.08.25, 07318 Saalfeld/Saale

Erlebe das Leben im Camp mit Kindern: Kochen und Backen am Lagerfeuer, Feuer zu machen ohne Streichhölzer und essbare Pflanzen aus der Natur sammeln und verarbeiten. Wir bauen Nester für Mensch und Tier und machen uns auf die Suche nach Tierspuren. Wir werden entdecken, wie wir mit Kindern noch tiefer in das Leben in und mit der Natur eintauchen können.

Wenn du bereits unsere WB Facherzieher*in für Natur- und Waldpädagogik (Basis- und Aufbaukurs) absolviert hast, kannst du als TVÖD-Angestellte*r von der Tarifierpassung profitieren!

ACHTUNG! Anmeldeschluss 14.07.2025, es gibt noch freie Plätze, daher Anmeldung auch danach noch möglich.

Weitere Infos und die Anmeldemaske gibt es [hier](#).

Über Wackelbrücken und durch Spinnennetze - Niedrigseilelemente für Kinder selber bauen

Do. 18.09.-Fr. 19.09.2025, 67468 Frankenstein (Pfälzer Wald)

Kinder haben Lust auf Abenteuer und Spannung und wollen so oft wie möglich ihren Bewegungsdrang ausleben. Bewegung und Wahrnehmung sind für die geistige, emotionale und die soziale Entwicklung des Kindes von fundamentaler Bedeutung. Im Wald wird die Psychomotorik auf ideale Weise durch die nahezu unbegrenzten Bewegungsmöglichkeiten gefördert. Seilkonstruktionen können noch zusätzliche Bewegungsangebote schaffen.

Info und Anmeldung [hier](#).

Achtsam mit Kindern in der Natur unterwegs

Sa. 20.09.2025, Waldhütte Sölden, 79294 Sölden

Eine Fülle von (Medien-)Reizen und die Schnelllebigkeit unserer Zeit machen es Kindern heute schwer, sich zu konzentrieren und sich auf Dinge wirklich einzulassen. Naturräume laden auf vielfältige Weise dazu ein, sich zum einen körperlich zu betätigen und dabei „auszupowern“, aber auch mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu staunen, sich zu vertiefen und zur Ruhe zu kommen.

Die [Fortbildung](#) bietet Menschen, die mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter arbeiten, vielfältige Methoden für achtsames naturpädagogisches

Arbeiten...

Die Leitung im Waldkindergarten

Fr. 26.09./Sa. 27.09.2025, Jugendherberge Göttingen

Das tägliche Draußen-Sein „ohne Dach und ohne Wände“ in Verbundenheit mit den Jahreszeiten stellt die Leitung im Waldkindergarten vor besondere Herausforderungen: Wie fülle ich meine Rolle stimmig aus? Was gehört zu einer guten Teamführung und -entwicklung? Welches ist eine zur Arbeit im Wald passende Tagesstruktur? Antworten gibt es [hier](#).

...

Auch **online** kannst du dabei sein:

Wilde Kräuter und reiche Früchte...

Fr. 19.09..2025

In dieser [Fortbildung](#) lernst du mit Hilfe von anschaulichen Bildern bekannte wie auch vergessene Kräuter, Sträucher und Bäume, passend zur Jahreszeit kennen...

Freiberuflich in der Naturbildung unterwegs

Mo. 22.09./Di. 23.09.2025

Möchtest du deine eigene Faszination für die Natur an andere Menschen

... noch ein Hinweis

Wir freuen uns über euer Feedback zu diesem Newsletter.
Was können wir besser machen? Welche Inhalte würdet ihr euch wünschen?
Gebt gerne einen Kommentar unter info@naturschule.de.

[Klicke hier](#)



Redaktion Newsletter: Elke Sprunkel

[Impressum](#)



[Newsletter weiterempfehlen](#)

[Hier könnt ihr euch vom Newsletter abmelden](#)