

## Sich führen lassen

### Ein Besuch bei der Kräuterpädagogin Elfie Courtenay

Vom oberbayerischen Ohlstadt ist es nicht weit zum Freilichtmuseum „An der Glentleiten“, zum berühmten Kloster Benediktbeuern mit seinem „Kräuter-Erlebnis-Laden“ oder zu Ausflugszielen wie dem Murnauer Moos. Rund um den kleinen, ruhigen Ort mit seinen stattlichen Bauernhöfen und Bauerngärten beginnen Wanderwege, die in eine der schönsten Voralpenregionen führen. Zwischen Wiesen und Mooren, Bächen und Hecken, Wäldern und Felswänden gedeiht so manches Pflanzenkraut von bemerkenswerter Wirkung. Einige dieser Blumen und Kräuter wachsen am Wegesrand und sind deshalb fast jedem vertraut, selbst wenn der Name nicht immer geläufig ist. Andere sind selten, nur an besonderen Plätzen zu finden oder von so unscheinbarem Aussehen, dass sie leicht übersehen werden. Und dann gibt es die Spezialitäten der Region, die ein paar Kilometer entfernt keine Wurzeln schlagen würden und deshalb über den Ort, an dem sie heimisch wurden, eine Menge zu erzählen haben – über das Mikroklima, die Bodenbeschaffenheit, auch über die Tiere, die dort leben, und andere Qualitäten. Glücklicherweise kann man sich deshalb schätzen, wer sich unter der Führung von Elfie Courtenay auf Entdeckungsreise begibt. Die Natur- und Landschaftsführerin ist unter anderem eine versierte Kräuterpädagogin. Auf sympathische Weise macht sie Menschen mit den Pflanzenpersönlichkeiten ihrer Heimat bekannt. Erwachsene wie Kinder lassen sich von ihr für die Schätze der Natur begeistern.



*Elfie Courtenay besitzt ein sehr feines Gespür für Tiere und Pflanzen sowie für Kraftplätze. Ihr fundiertes Wissen vermittelt sie auf vielfältige Weise.*

An der Wand ihres gemütlichen Arbeitszimmers mit Blick auf die Berge hängen gerahmten Diplome, aber wer wie Elfie beruflich mit der grünen Welt um uns herum zu tun hat, lernt ein Leben lang, vertieft sein Wissen und wird sich nicht erlauben, auf dem einmal Gelernten auszuruhen. Erfahrungen sammeln, Neues entdecken und einordnen, sich immer wieder überraschen lassen und der Natur mit Achtsamkeit begegnen, das gilt prinzipiell nicht nur für routinierte Kräuterkenner, sondern auch für Leute, die gerade erst beginnen, sich für diese Welt zu interessieren, etwa zur Verfeinerung der Kochkunst oder zur Bereicherung der Hausapotheke.

„Ich bin schon als Kind in den Wald gegangen“, erzählt Elfie. Ihre frühesten Erinnerungen haben mit dem Pilzesammeln zu tun. Schon in jungen Jahren liebte sie es, allein loszuziehen, auf einen Hochsitz zu klettern und in der Stille einfach nur zu schauen. Sie wusste schon bald sehr genau, wo junge Füchse spielen oder sich Rehkitze im hohen Gras verstecken. Heute hat sie sich auf Wildkräuter spezialisiert und kennt natürlich auch die Dachsbauten der Gegend wie so manch anderes in Wald und Flur, das dem flüchtigen Blick verborgen bleibt. Sie freut sich über jede seltene Art von Käfer, Eidechse oder Raupe, die sie, wie die von ihr bestimmten Pflanzen, fotografiert, um ihr Bildarchiv zu bereichern.

„Wer in die Natur geht, muss Regeln einhalten“, das zu vermitteln ist Elfie Courtenay wichtig, „denn wir alle tragen Verantwortung.“ An erster Stelle heißt das, beim Sammeln von Wildkräutern geschützte Arten zu respektieren und vorsichtig nur jene Pflanzenteile abzuschneiden, die für den unmittelbaren Verbrauch benötigt werden. Es heißt aber auch, die Wirkung von Heilpflanzen genau zu kennen. Manches ist giftig oder kann bei sensiblen Menschen allergische Reaktionen hervorrufen. Versuch und Irrtum ist in diesem Fall keine gute Methode des Lernens. Besonnenheit und im Zweifelsfall gewissenhafte Bestimmung anhand der einschlägigen Literatur ebnet den Zugang zu den Pflanzenwesen, die man näher kennenlernen und nicht nur schnell konsumieren möchte.

Wer auf Kräuterwanderung in die Natur geht, sollte Zeit mitbringen und Erwartungen besser zu Hause lassen. Gerade weil wir es gewöhnt sind, uns rasch etwas einzuverleiben und Ansprüche zu stellen oder auf Sensationen zu hoffen, fällt es zunächst nicht leicht, sich gemächlich, Schritt

für Schritt anzunähern und sich auch für Botschaften aus dem Naturreich zu öffnen. Sie könnten von außen an uns herantreten, in Gestalt einer Pflanze oder eines Tieres. Sie werden auch in uns emporsteigen als Erinnerung, als intuitive Einsicht, altes Wissen oder Emotion. Meist ist es das Gefühl von Freude und Wohlbehagen, das sich einstellt, wenn wir uns im Freien tummeln.

„Am Anfang steht der Wunsch, mit der Natur in Kontakt zu gelangen“, das ist für Elfie immer eine gute Basis. „Nur müssen wir zulassen, dass etwas auf uns zukommt.“ Naturerlebnisse lassen sich nicht „machen“, sondern entstehen durch eine offene Haltung. Das Überraschende birgt meist die größere Faszination als das bekannte Programm. Geduld und Dankbarkeit sind zwei weitere wichtige Momente, die den Blick weit werden lassen, um den Reichtum in der Natur aufzunehmen. Wer das gelassene Abwarten zu genießen versteht, wird meist belohnt, und sei es, dass er sich wieder ruhiger und zentrierter fühlt.

Welch eine Fülle an Farben, Formen, Düften gerade zur Blütezeit im Frühjahr und Sommer. Doch auch Herbst und Winter sind Jahreszeiten, in denen es draußen viel zu entdecken gibt. Diese Eindrücke sind stets etwas sehr Persönliches. Wie wohltuend oder sogar heilend wir eine Landschaft erfahren, hängt entscheidend von unserer augenblicklichen Verfassung ab. Jeder Tag bringt einen anderen Himmel, andere Farben und Düfte, mit denen wir in Resonanz gehen. Wenn alles „passt“, mag ein sogenannter Kraftort für den einen tatsächlich eine große Quelle der Inspiration sein. Es steht in keinem Widerspruch dazu, wenn ein anderer sich vom selben Platz nicht sonderlich berührt fühlt; sein Ort der Kraft könnte eine einfache Bank am Rand einer Wiese sein. Dort findet er vielleicht die Muße, die er gerade braucht, kann sich mühelos in das Grün versenken und regeneriert sich bestens.

„Auf den Kräuterwanderungen kann man erleben, wie verschieden die Menschen doch sind“, berichtet Elfie. „Manche reagieren vor allem auf Farbe. Die einen begeistern sich für Blüten, die anderen für Blätter. Dann gibt es Leute, die meinen, gar nichts zu sehen und zu spüren.“

Elfies guter Rat lautet, sich nicht zu überfordern. Die Kraft sei überall präsent, selbst an Tagen, an denen die Sinne stumpf erscheinen, der

Kopf voll mit anderen Dingen ist und nicht viel von dem, was einen umgibt, wahrgenommen wird. Sie ist davon überzeugt, dass die freie Natur uns nährt, genauso wie Schönheit uns nährt. Sich mit Wildpflanzen zu beschäftigen ist für sie ein wunderbarer Weg, im Kleinen das große Ganze wiederzuerkennen und das große Netz des Lebens zu erahnen und wertzuschätzen.

### **Information und Termine Kräuterwanderungen, meditatives Wandern unter Führung von Elfie Courtenay**

Internet: [www.courtenay.de](http://www.courtenay.de)

E-Mail: [eg.courtenay@t-online.de](mailto:eg.courtenay@t-online.de)

Telefon: 08841-79229

### **Buchempfehlungen**

Elfie Courtenay: *Die schönsten Kräuterwanderungen im Oberbayerischen Alpenvorland*. J. Berg Verlag, München 2012.

*Meditationsweg Ammergauer Alpen im Blauen Land*. Hrsg. Tourismusgemeinschaft Das Blaue Land, Projektleitung Elfie Courtenay. Murnau 2011 ([www.dasblaueland.de](http://www.dasblaueland.de))

Elfie Courtenay: *Rauhnächte. Die geheimnisvolle Zeit zwischen den Jahren. Alte Bräuche und magische Rituale für sich entdecken*. Heyne Verlag, München 2013.

©Christine Stecher, 2014.