

**ERLEBEN**BEWEGUNG  
WAHRNEHMUNG

10 MIN

JEDES ALTER

**REVIER MARKIEREN****LEBENSRAUM** WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Tiere markieren Bäume, Steine etc. um ihr Revier zu markieren und den Artgenossen zu zeigen, dass sie hier waren. Im Frühjahr, wenn der Fellwechsel ansteht, juckt außerdem das Fell oder das Geweih (beim Hirsch). Dann reiben sich die Tiere vermehrt an den Bäumen. Lassen Sie die Kinder wie Wölfe, Wildkatzen... Bäume „markieren“. Die Kinder reiben sich sanft mit Händen, einem Finger, Armen, Füßen, Nase, Stirn, Rücken, Bauch... an verschiedenen Baumstämmen. Wie fühlt sich das auf der Haut an? Wie wirken die Materialien? An welchen Materialien kann man sich besonders gut reiben?

Auch für Erwachsene ist die Übung geeignet: Berühren Sie einen Baum der Reihe nach mit verschiedenen Körperteilen (siehe oben). Die Reihenfolge spielt dabei keine Rolle. Halten Sie eine Weile den Kontakt und konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen Ihres Körpers.

Quelle: Adaptiert nach Huppertz & Schataneck. *Achtsamkeit in der Natur*. Jungfermann, 2015.