

**ENTSPANNEN****ERLEBEN**

WAHRNEHMUNG

 10 MIN  ERWACHSENE JUGENDLICHE

## WETTERFÜHLIGKEIT

Das Wetter mit allen Sinnen wahrnehmen

**LEBENSRAUM** WIESE | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Erkunden Sie mit allen Sinnen das Wetter. Beginnen Sie mit dem Tastsinn: Wie fühlen sich der Sonnenschein, Regen, Wind, Schnee auf Ihrer Haut an? Beachten Sie zum Beispiel Temperaturunterschiede an einzelnen Körperstellen. Dann beobachten Sie mit ihren Augen, wie sich die Umgebung durch das Wetter verändert: Bewegung durch Wind, Tropfen auf Blättern, vertrocknende Blätter, offene oder geschlossene Blüten.

Versuchen Sie anschließend, das Wetter zu hören: das Prasseln der Regentropfen, das Vogelgezwitscher nach einem Unwetter, das Knarren der Bäume bei starkem Wind. Zuletzt versuchen Sie, das Wetter mit der Nase wahrzunehmen. An warmen Sommertagen im Wald riecht man etwa das Harz der Nadelhölzer, nach einem Regen riecht man das feuchte Gras.

Es lohnt sich, die Übung bei unterschiedlichen Wetterlagen zu wiederholen.

Quelle: Adaptiert nach Huppertz & Schatanek. *Achtsamkeit in der Natur*. Junfermann, 2015.



### BENÖTIGTE MATERIALIEN