

1. Deinen Platz im Grünen mit allen Sinnen erforschen

Suche dir alleine oder zusammen mit deiner Familie einen Ort in der Natur der dir besonders gut gefällt. Er sollte nah an deinem Haus sein, so dass du ihn so oft wie möglich aufsuchen kannst. Er kann im Park um die Ecke sein, im Wald oder Stadtwald, in deinem Garten, auf deinem Balkon oder auch am offenen Fenster mit Blick in etwas Grün.

Mach es dir an diesem Platz bequem: Setze dich, lehne dich gegen einen Baum oder leg dich auf den Boden.

Nun schau dich um: Was kannst du alles sehen? Welche Pflanzen sind dir ganz nah, welche sind weiter entfernt? Welche Farbe haben sie und wie sind ihre Formen? Kannst du auch Tiere sehen - ganz Kleine oder Größere?

Kannst du auch etwas hören? Hörst du Tiere in deiner Nähe oder weiter weg? Wenn du die Augen schließt, kannst du vielleicht noch besser hören.

Wenn du willst, kannst du auch noch deinen Geruchs- und deinen Tastsinn einsetzen, um deinen Platz zu erkunden: Wie riecht dein Platz? Und wie fühlt er sich an? Ertaste den Boden und alles was dich in deiner Nähe interessiert.

Wenn du mit deiner Familie am Sitzplatz bist, dann erzählt euch direkt, was ihr erlebt, besonders, wenn kleine Kinder dabei sind.

Du kannst ein paar Minuten oder natürlich den ganzen Tag an deinem Platz verbringen, wie es dir gefällt. Wenn du genug gesehen, gelauscht, gerochen und getastet hast, dann verabschiede dich auf deine Art von deinem Platz. Vielleicht möchtest du dich auch bei ihm bedanken.

Wenn du magst kannst du ein Tagebuch anlegen und aufschreiben oder aufmalen, was du erlebt hast an deinem Platz im Grünen und auch wie es dir nach dem Besuch ging. Denn kein Tag in der Natur ist wie der andere!

Sicherlich bist du schon gespannt darauf, was morgen oder nächste Woche an deinem Platz im Grünen los sein wird und wie er sich dann verändert hat!

Viel Spaß!