

# Alle Sinne beieinander haben – Wind auf der Haut

Ghislana Poppelbaum

Natur erkunden – das meint nicht nur Naturkunde. Wie fühlt sich Natur eigentlich an? Das kann jeder spüren und beschreiben, auch ohne dünn- oder dickbändige Naturführer, allein oder auf einer geführten Naturerlebniswanderung. Mit der Wahrnehmung fängt es an, und – zugegebenermaßen – mit etwas Lust und etwas Zeit, um raus zu gehen.

Wir wollen draußen die Jahreszeiten erleben und versuchen, mal rationale Kopfarbeit aus- und sinnliche Wahrnehmung einzuschalten. Vielleicht schleichen sich auch ein paar Erinnerungen und Gefühle herbei... Es ist also diesmal hier mit dem Lesen noch nicht ganz getan...

Fangen wir an, im Winter, gleich am Anfang des noch ganz neuen und frischen Jahres. Winter? So kann er sich anfühlen: als trockene Kälte, die in Nasen und Ohren beißt oder als nasse Kälte, die in die Kleider und in alle Glieder kriecht oder als spitznadelig in unsere Gesichter treibender eisiger Graupelregen oder... Doch wenn Winter sich nicht gerade als heller oder mild-milchiger Sonnenschein über weiße oder grünlichbraune stille Landschaft legt und auch

über unsere eingemummelten Gestalten, pflegen wir ihm ganz gern auszuweichen: zu kalt, zu nass, zu grau..., im Wohnzimmer ist's gemütlicher.

Da wir aber schon von unseren Großmüttern wissen, dass frische Luft gut tut – und sie haben Recht! – versuchen wir es doch mal: Raus gehen bei jedem Wetter, allein oder zu zweit, ein paar Minuten still sein, auch das »Geschnatter« im Kopf einfach ziehen lassen. Wie fühlt sich der Winter denn heute an? Frisch pustender Wind auf der Haut? Im Gesicht zerspringende dicke Regentropfen? Schneeflocken auf den Wangen, wie der Schmelz zarter Kinderküsschen? Eisig-sonnige Kälte? Mit geschlossenen Augen intensivieren sich unsere anderen Sinne, einfach mal versuchen: stehen bleiben, Augen zu, nur atmen und sich ganz langsam nacheinander in alle vier Himmelsrichtungen drehen, wahrnehmen auf der Haut, was ist.

Dann nach Hause. Mit den Händen über die noch kühlen Wangen streichen. Sie fühlen sich jetzt zart an und weich. Ab in die warme Stube, mit heißem Tee und einem Lächeln. ■

