

## **Sinnes-Nachtwanderung**

*Viele Menschen in der heutigen Zeit sind auf ihr Sehen fixiert. Dem, was sie sehen, vertrauen sie voll und ganz. Das ist für die meisten selbstverständlich. Ihrem Tast- und Hörsinn jedoch zum Beispiel schenken sie bei der Orientierung viel weniger bis gar kein Vertrauen.*

*Viele sind daher in Situationen, in denen die Sicht eingeschränkt ist, schnell verunsichert und ängstlich.*

*Wer jedoch mit mehr Achtsamkeit und allen Sinnen durchs Leben gehen möchte, sollte sich in unserer optisch orientierten Welt immer wieder selbst anhalten, auch seine anderen Sinne mit einzubeziehen. Andernfalls ignoriert das Gehirn in zunehmendem Maße Informationen aus diesen Quellen der Wahrnehmung.*

*Eine Nachtwanderung, keine mit dutzenden Hochleistungstaschenlampen, deren Lichtkegel den Wald erhellen, Tiere aufschrecken und die Augen blenden, sondern eine RICHTIGE Nachtwanderung, ist eine spannende und gesellige Möglichkeit, die anderen Sinne wieder ein wenig mehr zu beachten, als man es aus seinem Alltag vielleicht gewohnt ist.*

### **Der Ablauf:**

*Wir starten häufig abends in der Dämmerung, um in die zunehmende Dunkelheit hinein zu wandern, wagen uns aber auch direkt in die Dunkelheit der Nacht.*

*Für erste Nachtwandererfahrungen bieten sich die Mondscheinwanderungen an. Die Wege führen natürlich NICHT über "Stock und Stein". Schon nach den ersten paar hundert Metern in der Dunkelheit bekommt man ein gutes Gefühl dafür, die Beschaffenheit des Untergrunds mit seinen Füßen abzuschätzen und beginnt sich auch ohne optimale Sicht immer selbstbewusster zu bewegen.*

*Abwechslung ins Gehen bringen Spiele und Übungen mit der ganzen Gruppe, die die verschiedenen Sinne thematisieren und trainieren. Dabei ist es egal, ob Erwachsener oder Kind. Solch Aktivitäten in der Gruppe machen jedem, der sich dafür öffnet, Freude und bergen eine Menge Unterhaltungswert.*

*Den spannenden Abschluss der Nachtwanderung bildet der sogenannte Lichterpfad (beschrieben in den Informationen zu den Glühwürmchen).*

*Die Wanderungen dauern je nach Lokalität ca. 2 – 2,5 Stunden und sind ganzjährig möglich. Ein Traum ist zum Beispiel auch eine Sinnes-Nachtwanderung bei Mondschein in verschneiter Winterlandschaft.*