



IM. MOOR. SEIN.

mit allen Sinnen

4 Jahreszeiten



# Impressum

Michael Succow Stiftung,  
Partner im Greifswald Moor Centrum  
Ellernholzstr. 1/3  
17489 Greifswald

Tel +49 (0)3834-8354218  
[info@greifswaldmoor.de](mailto:info@greifswaldmoor.de)  
[www.greifswaldmoor.de](http://www.greifswaldmoor.de)



Partner im

GREIFSWALD  
MOOR  
CENTRUM

Verantwortlich für den Inhalt: Tabea Feldmann  
Bilder: Miriam Strotmann (Zeichnungen), Canva (Picarts)  
Fotos: Tabea Feldmann, Miriam Strotmann  
Herausgabedatum: 05/2025

Diese Publikation wurde im Rahmen des Projektes MoKka - Moorklimaschutz durch Kapazitätsaufbau durchgeführt. Ein Kooperationsprojekt der Michael Succow Stiftung, der Universität Greifswald und der Naturschutzstiftung Deutsche Ostsee. Das Projekt wird über die Nationale Klimaschutzinitiative (NKI) des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.

Gefördert durch:



# MoKka



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Ich und das Moor - das Moor und ich

Im Moor sein ist schön.

Auch ganz ohne Heft, ja sogar ohne "Kopf".

Tu das! Sei im Moor, so oft du magst und konzentriere dich auf deine Sinne.

**"Im. Moor. Sein." tut gut!**

Da kannst du mal einfach nur sein. Für einen kurzen Moment alles andere vergessen und die Ruhe genießen. Dich ganz darauf konzentrieren, was du mit deinem Körper, deinen Sinnen wahrnehmen kannst. Spüren, wer du bist und wo du gerade bist. Dabei kommst du mit dir selbst in Verbindung. Und gleichzeitig kommst du mit dem Moor in Verbindung. Denn du lernst mit deinen Sinnen das Moor kennen - beispielsweise wie viele Farben da sind, wie der Boden riecht, wie es sich anhört im Moor zu sein, wie die Luft schmeckt und wie sich das Moor erspüren lässt.

Die Natur verändert sich ständig. Daher kannst du jederzeit wieder etwas Neues im Moor entdecken. Teile deine Moor-Mediation auf Social Media!  
**#moormeditation**  
**#moormachtspass**

**Warum "Moor-Mediation"?**

Meditieren heißt *bewusst wahrnehmen*. Deine Aufmerksamkeit bewusst auf die sinnliche Wahrnehmung des Moores zu lenken, kann Wohltun und entspannen.

Dieses Heft ist eine Einladung **intensiv** im Moor zu sein. 



# Zur Anwendung dieses Heftes

Für wen ist dieses Heft?

Es ist weder explizit für Kinder noch für Erwachsene. Es ist für alle, die sich ermuntern lassen, ins Moor zu gehen und die Sinne zu öffnen.

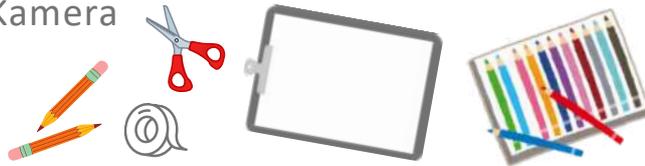


Grundsätzlich kann dieses Heft in jedem Moor verwendet werden - egal ob es ein naturnahes, entwässertes oder wiedervernässtes Moor ist. Allerdings können nur in naturnahen oder wiedervernässten Mooren typische Charakteristika von Mooren kennengelernt und die Entwicklung im Laufe des Jahres beobachtet werden.

Welches Moor eignet sich?

Was brauche ich für die Moor-Mediation?

Klemmbrett, Buntstifte, Radiergummi, Bleistift, Klebestreifen, Schere, ggf. Kamera



Die Impulse für die Wahrnehmung über die einzelnen Sinne sind Angebote. Das heißt: es kann eine oder mehrere Möglichkeiten ausgewählt werden oder die freien Felder für eigene Ideen genutzt werden.

Muss ich alle Aufgaben machen?

Ist die Moor-Meditation für den Unterricht geeignet?

In der Grundschule kann sie für den Heimat- und Sachkundeunterricht genutzt werden, um das Ökosystem Moor mit seinen Lebewesen kennenzulernen und um das sinnliche wahrnehmen zu üben. In höheren Altersstufen bietet sie eine Möglichkeit, Entspannung, Selbst-reflexion und Wahrnehmung mit dem Kennenlernen und Verstehen des Ökosystems Moor zu verbinden.



# Warum mit dem Moor in Verbindung kommen?

## Wir schützen was wir kennen

Moore sind selten geworden in Deutschland. Ca. 95% der Moore sind entwässert und weisen keine typische Vegetation mehr auf. Das heißt, dass alle Lebewesen, die auf Moore als Lebensraum spezialisiert und somit angewiesen sind, in ihrem Bestand bedroht sind. Viele Menschen kennen naturnahe Moore nicht mehr als Teil des Naturraumes. Menschen, die Moore nicht kennen und nichts über sie wissen, können sich auch nicht für ihren Schutz interessieren. Kommen wir mit den verbliebenen naturnahen Mooren in Verbindung, lernen wir die Besonderheiten dieses Ökosystems kennen. Lernen wir mehr über Moore, verstehen wir, warum Moore in der Landschaft wichtig sind - für die Biodiversität, den Wasserhaushalt und den Klimaschutz und somit für eine nachhaltige Entwicklung der Gesellschaft.



*typisches Bild in entwässerten Mooren: Entwässerungsgraben*

## Was bringt sinnliche Erfahrung für den Moorschutz?

Sind wir mit uns selbst und unseren Sinnen verbunden, dann spüren wir uns selbst und unsere unmittelbare Umgebung. Wir bekommen ein Bewusstsein für Bedürfnisse und Grenzen von uns und anderen Lebewesen.



Die Beziehung zu uns selbst ist eine der fünf Kategorien der "Inneren Entwicklungsziele (Inner Development Goals)" für eine nachhaltige Entwicklung. Die Innere Entwicklung ermöglicht uns erst, durch die Verbindung zu uns selbst, Verantwortung für andere übernehmen zu können und uns somit aktiv handelnd für die Erreichung der Nachhaltigkeitsziele einzusetzen. Bewusst in der Welt sein ist der Grundstein für Veränderung im Sinne der nachhaltigen Entwicklung. Denken, Beziehung, Zusammenarbeit und Handeln bauen darauf auf. Nur in Verbindung mit der inneren Entwicklung kann Wissen zu einer aktiven Veränderung führen.

# Moor ist nicht gleich Moor

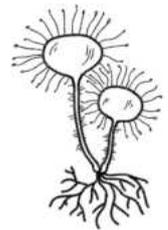
Jedes Moor ist anders! In jedem Moor können andere Dinge beobachtet werden. Während das eine von Schilf dominiert ist, können in einem anderen Erlen wachsen. Und wiederum woanders gibt es Moosbeeren und Sonnentau zu entdecken. Deshalb sind die Anregungen für die sinnliche Erfahrung möglichst allgemein gehalten und immer auch offen für eigene Impulse.

Hier sind verschiedene typische Moorpflanzen, die du eventuell entdecken kannst - entweder mit den Händen, den Augen, der Nase, dem Mund oder den Ohren.

**Achtung!**  
Diese Pflanzen sind geschützt! Nicht ausreißen, auspflanzen oder beschädigen!

## Sonnentau

Winzig klein versteckt sich der feuerrote Sonnentau zwischen anderen Pflanzen im Moor. Kannst du die winzigen, klebrigen Tentakeln erkennen, mit denen er winzige Fliegen fängt?



## Rohrkolben

Fühle die weiche Samenwolle des Rohrkolbens, die sich in der Hand fast nach nichts anfühlt im Gegensatz zu dem festen Kolben, wenn alle Samen fest zusammenhalten!



## Gagelstrauch und Sumpfporst

Zwei Pflanzen mit ätherischen Ölen in den Blättern. Manchmal reicht es schon, nah ran zu gehen, um den Duft zu riechen.



## Rauschbeere und Moosbeere

Kannst du die blaue Rauschbeere oder die rote Moosbeere finden und sicher bestimmen, dann kannst du ihren besonderen Geschmack kennenlernen!



## Schilf

Vor allem die trockenen Blätter rascheln deutlich im Wind. Im Dunkeln kann das unheimlich klingen, wie Annette Droste-Hülshoff beschreibt "O schaurig ist's über's Moor zu gehn, Wenn das Röhricht knistert im Hauche!" - dabei sind es nur Blätter!



# Mein Moor

heißt (in echt oder ausgedacht):

---



Datum: \_\_\_\_\_

Wetter:

Uhrzeit: \_\_\_\_\_



So sieht es hier im Frühling aus:

Foto oder Skizze



# Schau mal!



Wie viele unterschiedliche

Farbtöne  Formen

Pflanzen  -----  
siehst du?

Male eine bunte  
Farbpalette der  
Farben im Moor!



Wie fühlen sich verschiedene  
 Moose  Knospen  Blüten  Böden  
 ----- an?

Hüpf einmal -  
fühlst du den Boden  
beben?

# Fühl mal!



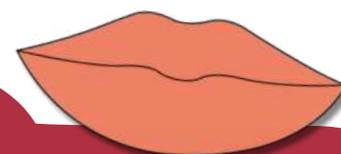
Wie riechen die  
 Blüten  der Boden  die Luft  das Wasser  
 \_\_\_\_\_?

Riech mal!

Hör mal!

Was hörst du?  
Wie hören sich  die Pflanzen (im Wind)  
 die Vogelstimmen  deine Bewegungen  
 \_\_\_\_\_ an?

Sind deine Empfindungen intensiver,  
wenn du die Augen schließt?



Wie schmeckt die  
Frühlingsluft?

Raum für alles!

Schreibe, male, klebe,  
schraffiere Naturmaterialien...



Der Blick  
nach Innen:  
Wie war es heute  
für dich im Moor?

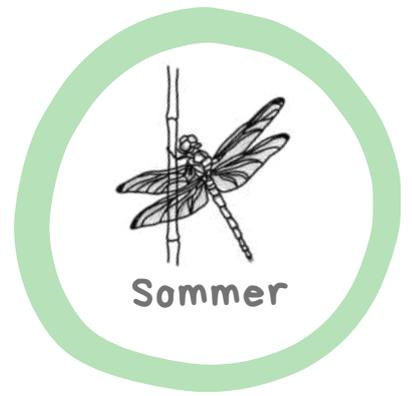


Reflexion

# Mein Moor

heißt (in echt oder ausgedacht):

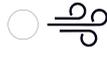
---



Datum: \_\_\_\_\_

Wetter:

Uhrzeit: \_\_\_\_\_



So sieht es hier im Sommer aus:

Foto oder Skizze



# Schau mal!



Wie viele unterschiedliche  
 Farbtöne  Formen  
 Pflanzen  -----  
siehst du?

## Fühl mal mit den Füßen!

Moose  Blätter  Rinde  Böden  
 -----



# Fühl mal!

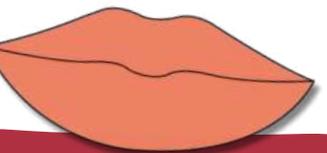
Wie riechen die  
○ Pflanzen ○ der Boden ○ die Luft ○ das Wasser  
○ \_\_\_\_\_ ?



Riech mal!

Hör mal!

Was hörst du?  
Wie hören sich  
○ die Insekten/Spinnen/... ○ die Pflanzen (im Wind)  
○ \_\_\_\_\_ an? ○ deine Bewegungen



Wie schmeckt ein  
Picknick im Moor?

Raum für alles!

Schreibe, male, klebe,  
schraffiere Naturmaterialien...



Der Blick  
nach Innen:  
Wie war es heute  
für dich im Moor?



Reflexion

# Mein Moor

heißt (in echt oder ausgedacht):

---



Datum: \_\_\_\_\_

Wetter:

Uhrzeit: \_\_\_\_\_



So sieht es hier im Sommer aus:

Foto oder Skizze



# Schau mal!



Wie viele unterschiedliche

Farbtöne  Formen

Pflanzen  -----  
siehst du?

Wie verändert sich das  
Aussehen einzelner  
Pflanzen(teile), wenn sie  
absterben?



Wie fühlen sich verschiedene  
 Moose  Blätter  Rinden  Böden  
 ----- an?

# Fühl mal!

Wie riechen die  
 Pflanzen  der Boden  die Luft  das Wasser  
 \_\_\_\_\_?

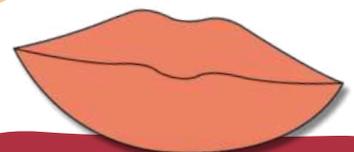


Reibe einmal an verschiedenen Pflanzen!  
Wie riechen sie nun?

Riech mal!

Hör mal!

Was hörst du?  
Wie hören sich  die trockenen Pflanzen  
 die Tiere  deine Bewegungen  
 \_\_\_\_\_ an?



Wie schmeckt  
 der Torf  
 \_\_\_\_\_

Raum für alles!

Schreibe, male, klebe,  
schraffiere Naturmaterialien...



Der Blick  
nach Innen:  
Wie war es heute  
für dich im Moor?



Reflexion

# Mein Moor

heißt (in echt oder ausgedacht):

---



Datum: \_\_\_\_\_

Wetter:

Uhrzeit: \_\_\_\_\_



So sieht es hier im Sommer aus:

Foto oder Skizze



# Schau mal!



Wie viele unterschiedliche

- Farbtöne
- Formen
- Pflanzen
- \_\_\_\_\_

siehst du?

Wie viele Farbtöne  
einer oder verschiedener  
Farben kannst  
du finden?



Wie fühlen sich verschiedene

- Moose
- Knospen
- Rinden
- Böden
- \_\_\_\_\_ an?

# Fühl mal!



Wie riechen die  
 Pflanzen  der Boden  die Luft  das Wasser  
 \_\_\_\_\_?

Gibt es im Winter weniger  
 Gerüche? Wie würdest du den  
 Geruch des Winters beschreiben?

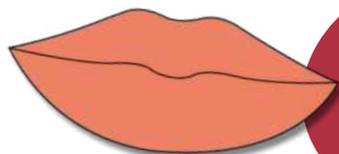


Riech mal!

Hör mal!



Was hörst du?  
 Wie hören sich  die Pflanzen (im Wind)  
 die Tiere  deine Bewegungen  
 \_\_\_\_\_ an?



Wie schmeckt  
 der Schnee  
 ein Eiszapfen,  
 \_\_\_\_\_?

Raum für alles!

Schreibe, male, klebe,  
schraffiere Naturmaterialien...

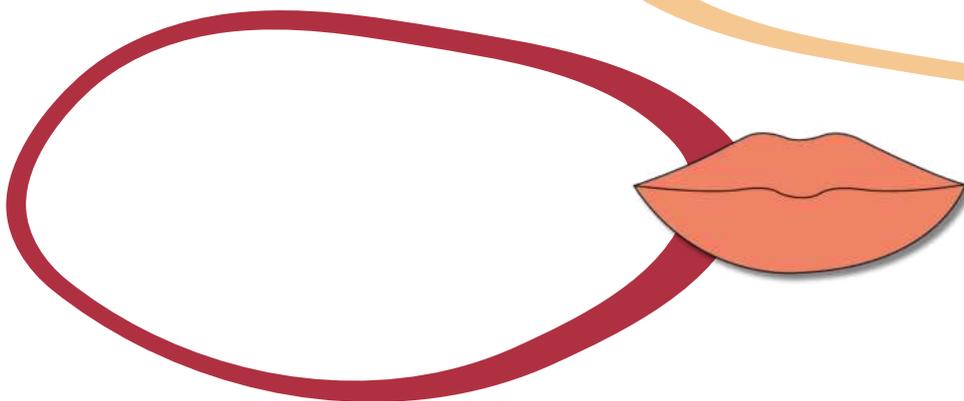
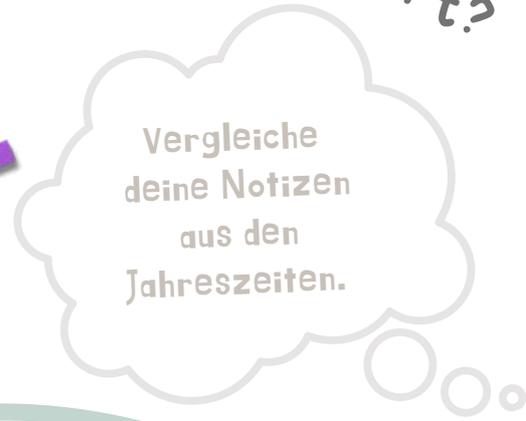


Der Blick  
nach Innen:  
Wie war es heute  
für dich im Moor?



Reflexion

Wie hat sich das Moor über das Jahr verändert?



# Moor-Challenge



Probier mal was aus!  
Suche dir eine Moor-Challenge  
aus oder mach sie alle!  
Ob Frühling, Sommer, Herbst oder  
Winter - das entscheidest du!

Höre immer  
auf dein Gefühl!  
Tu nur, was du  
wirklich willst!

Suche die ungewöhnlichste Perspektive!  
Schlag ein Rad, mach einen Kopfstand im  
Moor, klettere auf einen Baum oder  
.....!?!

Perspektivwechsel

Was ist anders für dich?

Was ist anders im Bezug auf das Moor?

wechselbad der Gefühle

Finde Gegensätze  
und fühle diese gleichzeitig,  
z.B. mit dem linken Fuß weiches Moos  
und mit dem rechten Fuß harte Steine.

Meine Gegensätze:



Was passiert,  
wenn wenn du  
diese zwei  
unterschiedlichen  
Empfindungen  
gleichzeitig fühlst?  
Wohin geht deine  
Aufmerksamkeit?

Beschreibe den Geruch mit Farben  
oder gib dem Geruch einen  
fantasievollen Namen.

Stecke deine  
Nase richtig  
tief rein  
oder gehe  
ganz nah  
ran:

- ins Moos
- in die Erde
- einen toten  
Baumstamm
- oder:

-----

Ein tiefer Atemzug

Erzeuge selbst  
einen Klang, einen Ton in deinem Rachen  
und lausche dir selbst. Spüre wie die  
Vibration deiner Stimmbänder durch  
deinen Körper schwingt.

Welche Höhe hat der Ton?

Hallt der Ton  
auch im  
Moor  
wider?

Zeichne ein Muster dazu, wie sich die Vibration  
in dir anfühlt oder finde ein passendes Muster  
im Moor.

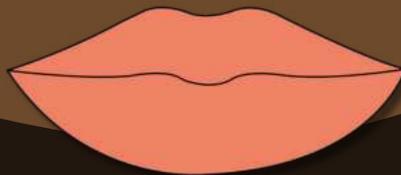
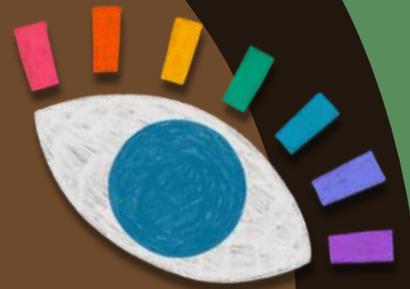
Einen Klang finden

Ein  
Bussi  
für's  
Moor

Traust du  
dich, dem Moor  
einen Kuss  
zu geben?  
Wie fühlt es  
sich an?



Auf wieder-  
-sehen  
-hören  
-fühlen  
-riechen  
-schmecken



im Moor!