

STATION 2: AM SCHWAIGHOFBACH



ENTSPANNEN



ERLEBEN

ACHTSAMKEIT



10 MIN

JEDES ALTER

3-2-1 ÜBUNG

Sehen, tasten und hören

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Achten Sie auf **DREI Dinge**, die Sie sehen, z. B. den Baum – den Fluss – den Stein vor Ihnen auf dem Weg (jeweils zwei bis drei Sekunden für die Wahrnehmung), dann auf drei Geräusche, zum Beispiel das Plätschern des Wassers, Ihre eigenen Schritte auf dem Untergrund, den Gesang der Vögel. Als Nächstes achten Sie auf drei Tastempfindungen, zum Beispiel der Boden unter den Füßen, der Wind im Gesicht, die Hände in der Tasche.

Dann beginnt die zweite Serie, nun mit **ZWEI** Dingen, die Sie sehen, zwei Geräuschen, zwei Tastempfindungen. Wenn Sie genug Eindrücke wahrnehmen, wählen Sie andere in der ersten Serie (ist aber kein Muss). Zum Schluss **EIN** Natureindruck, den Sie sehen... ein Geräusch...eine Tastempfindung...

Quelle: Adaptiert nach Huppertz & Schataneck. Achtsamkeit in der Natur. Jungfermann, 2015.



ERFAHREN

PFLANZEN
TIERE

JEDES ALTER

DIE HASELNUSS

Eine Nuss, die vielen schmeckt ... vor allem der Haselmaus!

LEBENSRAUM: WIESE | WALD

Überall entlang des Weges wächst die Hasel. Botanisch ist die Hasel ein Strauch: Sie besitzt viele Stämme, die 5 bis 6 Meter hoch werden. Schneidet man die Stämme ab, schlägt die Hasel aus dem Stock wieder aus und bildet neue Triebe. Sie kommt in ganz Europa bis zum Kaukasus vor. Seit Jahrtausenden wird sie vom Menschen als Nahrungsquelle genutzt.

Die Nüsse werden nicht nur von uns Menschen, sondern auch von vielen Tieren gerne gefressen, etwa von Käfern, kleinen Säugetieren wie Eichhörnchen, Siebenschläfern und Mäusen sowie von Vögeln wie den Eichelhähern, Kleibern oder Spechten. Findet man eine Haselnusschale mit Fraßspur, kann man daran erkennen, welches Tier die Nuss gefressen hat: Ein kleines rundes Loch macht der Nussbohrer, ein kleiner Rüsselkäfer. Wurde die Nuss aufgebrochen oder gespalten und man findet keinerlei Nagespuren, war es ein Eichhörnchen, das die Nuss mit seinen Zähnen aufknackt, oder ein Vogel, der mit dem Schnabel ans Werk gegangen ist. Gibt es ein Loch mit vielen kleinen Nagespuren, war es wohl eine Maus. Ist das Loch rund und die Innenkante fast glatt, dann muss es eine Haselmaus gewesen sein.

Probiere es selbst aus: Suche am Rückweg unter den Haselstauden nach angeknabberten Nüssen und überlege, welches Tier daran gefressen haben könnte.

Quelle: www.bundesforste.at/natur-erlebnis/biosphaerenpark-wienerwald/projekte.html

Link: [Hier gibt es Hilfe bei der Nussbestimmung](#)



ERLEBEN

ACHTSAMKEIT
BEWEGUNG
KREATIV
WAHRNEHMUNG



15 MIN

JEDES ALTER

SUCHE ETWAS

Ein ideales Spiel, um längere Wegstrecken zu überbrücken und interessant zu gestalten

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Jede Person darf sich von einer anderen etwas wünschen, das mit einem Eigenschaftswort beschrieben wird: z.B. etwas Blaues, Rotes, Spitzes, Weiches, Rundes ... Wer es besonders ausgefallen will, kann sich auch etwas Peinliches, Dynamisches, Flugfähiges, Bedrohliches, Sinnstiftendes, Idiotisches, Romantisches ... wünschen und sich überraschen lassen, was hergebracht wird!

Danach suchen alle entlang des Weges, der gegangen wird (oder auf der Wiese oder im Wald, wo man sich aufhält) ein Ding aus der Natur das zum Gewünschten passt. Wenn etwas nicht transportiert werden kann, wird der Beschenkte zum Ding geholt. Nett ist, wenn es abschließend eine gemeinsame Übergabe gibt.

Bei manchen Wünschen ist es lustig gut zu argumentieren, warum etwa der kleine Stein etwas Sinnstiftendes darstellen soll...

Quelle: Adaptiert nach: Schelakovsky, Andreas. Methodensammlung für naturbezogene Pädagogik. 2015.

Link, Zugriff: 29.6.2016, 13:45