

MAUTERN DONAUWEG STATION 1: "SCHIFFSBUCHT"



ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
ATEMÜBUNG
KÖRPERÜBUNG



15 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

ATEMRHYTHMUS

Auf den eigenen Atem achten

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

Setzen Sie sich auf eine Bank oder den Boden, so dass Sie gut ausbalanciert und einigermaßen bequem eine Weile ruhig sitzen können. Schließen Sie die Augen oder richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt etwa zwei Meter vor Ihnen auf dem Boden.

Spüren Sie, wo Ihr Körper Kontakt mit der Unterlage hat, wo er getragen und unterstützt wird. Nehmen Sie wahr, wie sich das anfühlt.

Werden Sie sich Ihres Atems bewusst, wo und wie sich Ihr Körper im Atemrhythmus bewegt.

Wenn der Atemstrom in den Körper hinein fließt und wieder heraus, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die sich stetig verändernden Empfindungen in Ihrer Bauchdecke. Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit dabei, während des Einatmens und des Ausatmens, von einem Atemzug zum nächsten.

Erlauben Sie Ihrem Körper, einfach in seinem Rhythmus zu atmen. Sie brauchen nichts zu verändern oder zu kontrollieren, beobachten Sie einfach die Empfindungen, von einem Moment zum nächsten.

Wenn Gedanken auftauchen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Bewegung der Bauchdecke. Tun Sie das immer wieder, so oft Sie abschweifen. Das ist ganz in Ordnung und hilft, Ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit zu entwickeln. Haben Sie Geduld mit sich selbst. Wenn Sie sich selbst kritisch bewerten, bemerken Sie dies und lenken dann die Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atem.

Nach etwa 15 Minuten weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den ganzen Körper aus, und auf den Raum, der Sie umgibt. Öffnen Sie die Augen oder lassen Sie Ihren Blick umherschweifen und seien Sie bereit und wach für das, was als nächstes auf Sie zukommt.

Adaptiert nach www.achtsamleben.at



ERFAHREN

LEBENSRAÜME
PFLANZEN



FRÜHLINGSBLÜHER IM AUWALD

LEBENSRAUM: WALD

Auwälder sind in hohem Maße von einer natürlichen Gewässerdynamik mit regelmäßigen Überschwemmungen abhängig. Diese garantieren eine gute Versorgung der Auwaldpflanzen mit Wasser und Nährstoffen. Durch den Rückgang naturnaher Fließgewässerabschnitte – vor allem infolge des Baus von Kraftwerken, aber auch durch eine intensive landwirtschaftliche Nutzung, die oft bis direkt an das Gewässer reicht – sind Auwälder heute selten geworden.

Weiden, Schwarzerlen und Eschen sind die dominanten Baumarten. Auf ihnen wuchern Kletterpflanzen wie der Wilde Hopfen, dessen Kulturformen nicht nur in der Bierbrauerei, sondern auch als Heilpflanze Verwendung finden.

Unter den Bäumen sprießt ein üppiger, krautiger Unterwuchs. Bereits im zeitigen Frühjahr, wenn das Sonnenlicht noch ungehindert durch die noch kahlen Bäume bis zum Boden vordringen kann, blühen Schneeglöckchen, Leberblümchen sowie Gelbes und Weißes Buschwindröschen.

Jetzt überzieht auch der Bärlauch den Waldboden und verströmt seinen markanten Knoblauchgeruch. Seine jungen Triebe werden gerne als Gemüse für Salate, Suppen und Aufstriche genutzt. Im April und Mai verwandeln seine sternförmigen Blüten den Waldboden in einen Blütenteppich, danach beendet der Bärlauch seinen Wachstumszyklus und zieht sich in die Erde ein, wo er geschützt vor Hitze und Kälte auf das nächste Frühjahr wartet.



ERLEBEN

GESCHICHTE
KREATIV
WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

IM GESPRÄCH MIT DER NATUR

Einen Naturgegenstand näher betrachten

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

Suche dir einen Gegenstand aus der Umgebung aus, von dem du glaubst, dass er viel zu erzählen hat. Nun versuche, so viel wie möglich über diesen Gegenstand in Erfahrung zu bringen, indem du ihm Fragen stellst:

- Wie alt ist der Gegenstand? Wie viele Winter hat er schon erlebt?
- Welche Oberfläche hat er? Ist er weich, glatt, rau, hart, kalt, nass, ...?
- Trägt er auffällige Spuren? Wenn ja, woher könnten sie stammen?
- Wie lange hat er sich wohl dort befunden, wo ich ihn gefunden habe?

Dann betrachte die Umgebung, in der du das Objekt gefunden hast und schau, wie es dorthin passt und ob es einem sofort ins Auge sticht oder ob es mit den Dingen um sich herum verschmilzt. Versuche auch, die Welt aus der Sicht des Gegenstands zu sehen. Wenn das Objekt beispielsweise ein alter Baum ist, wird es viel mehr gesehen haben, als du selbst. Wenn das Objekt ein Blatt ist, das im Frühling gewachsen ist, dann war alles, das es bis jetzt erlebt hat, eine neue Erfahrung.

Natürlich kann man als „Gegenstand“ auch ein Tier oder immaterielle Dinge wie den Wind auswählen.

Quelle: Joseph Cornell, „Mit Cornell die Natur erleben“, Naturerfahrungsspiele für Kinder und Jugendliche.