

# GAISBERGRUNDE STATION 1: WEITBLICK



## ERFAHREN

LEBENSRAÜME  
PFLANZEN  
TIERE



5 MIN

JEDES ALTER

## DER GAISBERG

Naturwunder am Stadtrand

**LEBENSRAUM: WIESE | WALD | BERG**

Am Gaisberg kann man Vielfalt hören, sehen und riechen. Sogar fühlen und schmecken. Du findest hier am Berg feuchte Gräben, trockene Felswände, sonnige Wiesen und grüne Wälder. Und alles mit seinen besonderen Bewohnern, dem Feuersalamander hier oder der Bergeidechse dort. Distelfalter und Schwalbenschwanz auf bunten Blumen in den bäuerlichen Wiesen und Schwarzspecht und Tannenhäher im Bergwald. Der Wanderfalke, das schnellste Tier der Welt (320 km/h im Sturzflug) und der Uhu, die größte Eule der Welt (75 cm groß), brüten hier und lassen sich mitunter sogar erspähen. Gämse, Reh, Fuchs und Hase können dir begegnen.

Der Gaisberg markiert mit dem vorgelagerten Nockstein die Grenze der nördlichen Kalkalpen gegenüber dem Alpenvorland. Dieser Lage verdankt er auch seinen botanischen Reichtum. Ein Drittel aller in Österreich vorkommender Pflanzenarten kommt hier vor. Hier mischen sich alpine Arten, die man von Wanderungen in den Bergen vielleicht schon kennt, mit Arten aus dem Flachland.

Die Felsenbirne, das Sonnenröschen oder das Kalkblaugras sind typische Gebirgspflanzen, die man in den Felsen der „Kapaunwände“ gut von der Brücke aus beobachten kann. Der Bärenklau, der Löwenzahn oder der scharfe Hahnenfuß hingegen finden sich in vielen Wiesen des Alpenvorlands.



## **ENTSPANNEN**

ACHTSAMKEIT  
ATEMÜBUNG

ERWACHSENE JUGENDLICHE

## **KREISE AUSDEHNEN**

Nahes und Fernes wahrnehmen

**LEBENSRAUM: WIESE | SEE | BERG**

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz mit Ausblick. Schließen Sie kurz die Augen und spüren Sie zuerst sich selbst, ihr Gewicht, ihren Atem, die Temperatur, Wind, Sonne, Haare auf der Haut...

Dann öffnen Sie Ihre Augen wieder und weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die ganz nahe Umgebung um Sie herum – auf den Boden, die Gräser, Insekten...nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit.

Danach weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die nähere Umgebung, etwa 10 Meter in Ihrem Umkreis aus. Betrachten Sie aufmerksam und in Ruhe die Wiese, die größeren Büsche...

Als nächstes lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit sehr weit werden, sich erstrecken bis an den Horizont, dem weiten Himmel über Ihnen... lassen Sie Ihren Blick entspannt über die Landschaft schweifen... und atmen Sie bewusst.

Zum Schluss kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zu sich zurück, spüren Sie ihr Gewicht... atmen Sie einige Male tiefer, wie nach dem Aufwachen am Morgen... und beenden Sie damit diese Aufmerksamkeitsreise.

Quelle: Adaptiert nach: Schelakovsky, Andreas. Methodensammlung für naturbezogene Pädagogik. 2015. Link:  
<http://tiefenoekologie.at/download/methodenhandbuch-tiefenoekologie-andreas-schelakovsky/> Zugriff: 29.6.2016, 13:45



## ERLEBEN

KREATIV  
WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

## LEBENDE KAMERA

Schnappschüsse mit den Augen machen

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

Zwei Personen tun sich zusammen. Eine Person ist der Fotograf, die andere die Kamera. Der „Fotograf“ sucht schöne und interessante Naturschauplätze und führt die „Kamera“ sachte dorthin. Gesprochen wird so wenig wie möglich. Die „Kamera“ hält währenddessen die Augen geschlossen (die Augen können auch verbunden werden, ober der „Fotograf“ hält sie mit den Händen zu). Der „Fotograf“ richtet die „Kamera“ auf sein Motiv aus und sagt dann „klick“. Jetzt öffnet die „Kamera“ die Augen und betrachtet das Motiv für 3 bis 5 Sekunden. Dann werden die Augen wieder geschlossen. Weitere Aufnahmen können folgen. Dabei können unterschiedliche Aufnahmen (Nahaufnahme, Weitwinkel, Teleobjektiv,...) und Perspektiven erprobt werden. Dann wird getauscht.

Quelle: Adaptiert nach Joseph Cornell. *Mit Cornell die Natur erleben*. Verlag an der Ruhr, 2006.