

IN DER STOCKERAUER AU STATION 2: RASTPLATZ LENAUEG



ERFAHREN

LEBENSRAÜME



5 MIN

JEDES ALTER

DER AUWALD

Vielfältiger Lebensraum für Tiere und Pflanzen

LEBENSRAUM: WALD | FLUSS/BACH

Eng mit dem Wasser verbunden und vom Wasser geprägt sind die Lebensräume, die der Auwald für Tiere und Pflanzen bietet. Wie im Gewässer selbst unterliegen auch hier die Lebensbedingungen einem ständigen Wandel. Vor allem die regelmäßigen Überschwemmungen und mit ihnen die Schwankungen des Grundwasserspiegels prägen die charakteristischen Lebensgemeinschaften der Au.

Bei Überschwemmungen wird reichlich nährstoffreiches Feinmaterial aus dem Flussbett in den umgebenden Bereichen abgelagert, welches die Grundlage für die fruchtbaren Auböden bildet. Die Dauer und die Häufigkeit der Überschwemmungen sind entscheidend für die Ausbildung und Zusammensetzung der Vegetation: So wachsen in den häufig überfluteten, flussnahen Bereichen vor allem Weiden, Pappeln und Schwarzerlen – man spricht von der „Weichholz-Au“. In den flussferneren, etwas höher gelegenen und damit seltener überfluteten Bereichen findet man die „Hartholz-Au“ mit Eschen, Ulmen, Eichen und Linden.

Auen beherbergen ein Mosaik an unterschiedlichen Lebensräumen – und damit eine artenreiche Tierwelt. Viele spezialisierte Lebewesen haben hier ihr Zuhause, wie etwa zahlreiche Käfer und ihre Larven, die im Totholz von Bäumen und Sträuchern leben. Altbaumbestände und Schilfgürtel in den Verlandungszonen sind ein Paradies für die Vogelwelt, insbesondere für typische Vogelarten wie etwa den Specht, der im Totholz Nahrung und Brutstätten findet, oder den Teichrohrsänger, der zwischen Schilfhalmern geschickt seine Nester baut.

Ein weiterer typischer Auwaldbewohner ist der Rothirsch. Er ist ein ausgezeichneter Schwimmer, der auch bei Hochwasser in der Au bleibt. Für ihn ist es wichtig, dass es ausreichend große, ruhige Rückzugsgebiete gibt, in die erholungssuchende Menschen nicht eindringen.



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

WAHRNEHMUNG



10 MIN

KINDER

SEINEN BAUM WIEDERFINDEN

Welcher ist dein Baum?

LEBENSRAUM: WALD

Du wirst mit verbundenen Augen zu einem Baum im Wald geführt – du weißt nicht zu welchem. Jetzt nimmst du dir Zeit und versuchst durch ertasten die Eigenschaften des Baumes herauszufinden: Wie dick ist sein Stamm? Ist seine Rinde rau? Gibt es Äste in Reichweite? Wie fühlen sich die Blätter an? Wie riecht der Baum? Dann führt dich deine Begleitperson wieder vom Baum weg und dreht dich dreimal im Kreis, damit du dich nicht mehr an die Richtung erinnerst. Jetzt nimmst du die Augenbinde ab und siehst dich um. Erkennst du deinen Baum mit geöffneten Augen wieder?

Variante: Anstatt von Bäumen kann man auch Stöcke nehmen: Ein Stock wird mit geschlossenen Augen ertastet, dann kommt er zurück in einen Stoß von Stöcken. Findest du deinen Stock wieder?



Quelle: *Adaptiert nach www.praxis-jugendarbeit.de*

BENÖTIGTE MATERIALIEN

Augenbinde (ein Tuch oder das T-Shirt über die Augen gezogen geht auch)