

Die Sinne wecken

im Nationalpark Neusiedlersee



Die Sinne wecken

im Nationalpark Neusiedlersee-Seewinkel

ein Achtsamkeitsbuch für Kinder
von Sophie Dyk

Komm, ich nehme dich mit auf eine kleine Reise!

...eine Reise ins Hier und Jetzt.



Wir brauchen dafür nicht viel. Das Allerwichtigste ist genügend Zeit.
Zeit, um zu beobachten, was du sehen, hören, fühlen, riechen und
schmecken kannst.

Manchmal geht im Kopf alles drunter und
drüber. Dann brauchen wir eine Pause.
Diese kleine Reise in die Natur kann
helfen das Gewusel im Kopf wieder zu
entwuseln.



Los geht's!
Hier ist noch dein Ferngucker.



Unsere Reise führt uns in den Nationalpark Neusiedlersee-Seewinkel. Wir wollen gemeinsam die Natur entdecken. Es gibt dort sicherlich viele Tiere und Pflanzen, die wir noch nicht kennen. Vielleicht können wir Dinge mit unseren Augen sehen und benennen. Vielleicht hören wir Geräusche mit unseren Ohren, - Laute, die wir noch nie gehört haben! Mit unseren Händen und Füßen können wir Sachen erfühlen und abtasten, die uns noch fremd sind. Unsere Nase kann wiederum die verschiedensten Gerüche wahrnehmen. Nase und Zunge ergeben zusammen den Geschmacksinn. So können wir süß, sauer, salzig und bitter unterscheiden.

Wir müssen nicht lange gehen, schon sind wir mitten im Grünen auf einer großen Wiese mit Büschen, Sträuchern und Gräsern in allen Grüntönen. Bei jedem Schritt sehen wir, wie alles um uns in Bewegung ist. Das Gras raschelt, der Wind dreht sich, die Schmetterlinge bauen ihre eigenen Luftlinien und die Grashüpfer springen eifrig kreuz und quer. Aber, Was ist denn das? Auf den Steinen bei einem Teich sitzt etwas, das ist viel größer als ein Grashüpfer und auch so satt grün. Kennst du den Namen dieses Tierleins? Richtig erkannt! Das ist eine Gottesanbeterin.



Hui, da bläst der Wind über das Gras. Und was bewegt sich da? Rolllt da ein Ball auf uns zu? Aber er hat ja Stacheln... Ist das nicht ein Steppenroller, dem der Wind hilft, sich zu verbreiten, damit er wieder kraftvoll wurzeln und wachsen kann?

Hörst du das Schnattern auch?
Das kommt von oben. Es
sind große schöne Gänse, die
Graugänse! Sie lassen sich hier
in Schwärmen nieder und finden
Brutplätze und reiche Nahrung
... im Wasser und auf den Wiesen.
Du findest sie an vielen Stellen im
Nationalpark.





Nimm einmal dein Fernglas
herunter und genieße die
Stimmung hier. Atme tief ein und
bedenke, wo du dich befindest...

...am oberen Stinkersee in der
„Hölle“! Das meldet dir auch deine
feine Nase. Hier entsteht Salz
durch Verdunstung und was wie
normaler Schnee aussieht, ist
der sogenannte Sodaschnee.

In dieser salzigen Umgebung
können nur ganz wenige
Pflanzen leben. Eine davon ist der
Queller, der sich hier wohlfühlt
und prächtig gedeiht.





Und wenn du Glück hast,
siehst du am Lackenrand
einen Vogel, der einen lustigen
Schnabel hat, mit dem er sein
Futter von der Wasseroberfläche
sieht. Er heißt Säbelschnäbler.

Ein würziger Geruch ist in der
warmen Luft zu erahnen. Wir
lassen den Blick streifen und
erkennen am Wiesenrand eine
schöne Pflanze mit dichten lila
Blüten. Der Wiesensalbei wächst
oft in Grüppchen.





Wieder einmal erklingt ein
Vogelruf. Schnell und leise
greifen wir zum Fernrohr.

KIWIT KIWIT ... ein Kiebitz stürzt
sich aus großer Höhe ins Wasser.
Wir erkennen ihn an seiner
eigenwilligen Federhaube und der
schönen Färbung seiner Federn.
Wir wollen ihn ja nicht stören...



...und gehen barfuß weiter.

Hier arbeiten Bauern auf ihren Äckern und Feldern. Die fruchtbare Schwarzerde fühlt sich feucht, bröckelig und schwer an. Die Fußsohlen sind schmutzig geworden. Gehen wir hinüber auf den Grasstreifen. Es kitzelt ein bisschen. Gleich wird es wärmer und sandig. Jetzt befinden wir uns im Sandeck.

Das gibt es doch nicht! Hast du so etwas schon gesehen? Die Esel hier sind weiß! Sie fühlen sich sichtbar wohl auf der Weide rund um ihren Stall.



Nach den vielen Sinneseindrücken finden wir einen schmalen Weg
durch den Schilfgürtel und ich zeige dir meinen Lieblingsplatz.

