

# Achtsamkeit in der Natur

LEITFADEN | ÜBUNGEN | AUSBLICK

Lernen mit der Natur



Schatanek & Huppertz



# Achtsamkeit in der Natur

LEITFADEN



Nirgendwo ist Achtsamkeit leichter als in der Natur und auf nichts ist die Natur mehr angewiesen als auf die Achtsamkeit der Menschen.

Achtsamkeit ist die Kunst, in der Gegenwart und in wachem Kontakt mit der Umgebung und mit sich selbst zu sein, ohne weitere Absichten zu verfolgen. Sie ist die Kunst, einfach nur da zu sein. Diese Haltung erlaubt uns, die Natur in Ruhe zu betrachten und der Wirkung, die sie auf uns hat, nachzuspüren, ohne Anstrengung, offen für neue Erfahrungen.

Je mehr wir die Natur auf uns wirken lassen, umso achtsamer werden wir. Aber je achtsamer wir uns in der Natur bewegen, umso differenzierter werden wir sie auch wahrnehmen. In der Natur wird deutlich, wie wichtig es ist, dass sich Achtsamkeit nach aussen und nach innen und auf den Kontakt richtet, den wir mit der Natur haben und herstellen.

Viele Menschen sind gerne in der Natur und geniessen ihre Wirkung, aber sie sind in der Natur nicht in erster Linie im Kontakt mit der Natur. Die Natur ist oft nur eine Kulisse für andere Aktivitäten.

# Sinne in der Natur differenzieren

## ÜBUNGEN

### A

## Rezeptivität

### 4. Drei Stufen Tasten

Wir sammeln verschiedene ähnliche Naturmaterialien und geben diese einem Partner, der die Augen geschlossen hält, zum Tasten.

**Stufe 1:** Naturmaterial auf die Handfläche legen und dem Partner mitteilen, dass er nicht zugreifen darf. Er soll den Impuls zum Zugreifen bewusst wahrnehmen, diesem aber nicht nachgeben.

**Stufe 2:** Der Sehende streicht mit dem Objekt langsam um die Fingerkuppen der offenen Handfläche, dann über die Wange, den «Schnurrbartbereich», langsam zwischen den Lippen hindurch. Es ist wichtig, zuerst die Hand und dann das Gesicht zu berühren.

**Stufe 3:** Das Material wird auf die Handfläche gelegt und der Partner darf mit geschlossenen Augen zugreifen und es mit seinen Fingern ausgiebig erkunden.

Der Sehende kann dem «Blinden» am Ende eine Auswahl von Gegenständen zeigen. Welcher war es?

Anschliessend gehen wir alleine los und berühren Dinge in der Natur mit verschiedenen Körperteilen, wie z.B. Handrücken, Fingerspitzen, Unterarm, Wange, Beine, je nachdem, auf was wir gerade neugierig sind.

### *Einbettung*

- *Pflanzliche Artenkenntnisse z.B. Baumarten, Rinden, Blätter, Nüsse, Knospen etc.*
- *Tastsinn der Tiere im Vergleich zu uns Menschen*

## 5. Klangraum

Wir achten auf den dreidimensionalen Klangraum um uns herum und halten dabei die Augen geschlossen. Welche Klänge kommen von links? Welche von rechts? Welche von vorne und welche von hinten, oben oder unten? Ändert sich unsere Wahrnehmungsfähigkeit je nach Richtung?

Können wir an einem lauten Geräusch vorbeihören und auf ein leises Geräusch fokussieren? Welche Geräusche und Klänge sind laut, welche leise, welches ist das nächste, welches das entfernteste Geräusch?

Nun konzentrieren wir uns auf die Geräusche, die typisch für den Ort sind, an dem wir uns befinden. Wir unterscheiden Geräusche, die auch in einer Stunde, einem Tag, einem Monat oder einem Jahr noch ähnlich tönen werden. Welche Geräusche sind erst seit kurzem, welche schon seit langer Zeit zu hören?

# Sich in der Natur spielerisch bewegen

## ÜBUNGEN

### D

## Spiel

### 10. Schleichend sich Tieren nähern

Gruppen in der Natur sind meist unüberhörbar. Unsere Stimmen, unser aufrechter Gang, die schnellen Armbewegungen lösen unweigerlich Reaktionen in der belebten Welt um uns herum aus. Vögel fliegen davon, Rehe und Füchse verstecken sich.

Wir achten zuerst auf die Reaktionen, die wir bei Tieren auslösen, in dem wir mit der Körperhaltung experimentieren (aufrecht oder gebückt), mit der Stimme (laut oder still), mit den Armbewegungen (hin- und herbewegend oder eng am Körper anliegend), mit der Laufgeschwindigkeit (rennend oder langsam schleichend).

Bei welcher Distanz und Bewegung fliehen die Tiere? Zeigen sie vorher Zeichen von Unruhe? Wann fliegt die Krähe auf? Wann beginnen die Vögel zu warnen?

Beim eigentlichen Schleichen (Fuchsgang) stellen wir uns locker hin und verlagern das Gewicht langsam von einem Fuss zum anderen. Wir achten auf unsere Körperhaltung: aufrecht, federnd, Knie leicht gebeugt, Arme locker am Körper anliegend.

Wir atmen ruhig und gleichmässig ein und aus. Nun setzen wir zuerst die Ferse auf und rollen dann über die Aussenkante auf die Innenkante des Fusses. Wir achten auf die Äste, die knacken, die rollenden Steine, Unebenheiten im Boden etc.

### *Einbettung*

*Tierbeobachtungen, insbesondere Vogelbeobachtungen*

## 11. Geschwindigkeitsvariationen

Entlang verschiedener Wegstücke achten wir auf den Kontakt mit dem Boden, auf unseren Atem und die Körperhaltung und wie sich all dies an die Umgebung anpasst.

Auf ebenem Untergrund gehen wir sehr langsam umher und achten darauf, wie sich Füße und Bewegungen an den Boden anpassen und wie der Boden das «verlangt». Wir suchen bewusst auch ausgeprägte Vertiefungen und Erhöhungen auf!

Nun verändern wir die Gehgeschwindigkeit und werden schneller. Was spüren wir jetzt von dem unebenen Boden? Wie gestalten Füße und der gesamte Körper den Kontakt mit dem Boden? Oder wir gehen mit grosser Kraft und spüren, wie der Boden und der Kontakt zum Boden sich dadurch verändern. Wie fühlt sich das an?

Nun wählen wir ein steiles Wegstück. Wir lassen uns auf die Steigung ein und finden unsere eigene Geschwindigkeit. Wir lassen das Gelände, den Untergrund und unseren Körper darüber entscheiden, welche Laufgeschwindigkeit wir wählen.

### *Einbettung*

*Tipps zum Laufen in unwegsamem Gelände, Risikoeinschätzungen, Bergsteigertipps, Bachüberquerungen, Verhalten in anspruchsvollem Gelände.*

# Achtsamkeit in der Natur für eine nachhaltige Zukunft

## AUSBLICK

Achtsamkeit in der Natur kann zu einem selbstloseren und bedachteren Handeln gegenüber den natürlichen Lebensgrundlagen führen, ganz im Sinne der Erdcharta und der UNESCO Präambel zur «Declaration on Higher Education» von 1998, in der die Vision von «tieferen Dimensionen von Werten und Spiritualität» dargelegt wird.<sup>3</sup>

### Suffizienz und Schonung der Ressourcen:

- Was brauche ich wirklich zum Leben?

### Eigenwerte der Natur:

- Was brauchen die anderen Lebewesen auf diesem Planeten?  
Bin ich, sind die Ansprüche der Menschen das Mass der Dinge?

### Engagement:

- Kann und will ich mich für die Natur engagieren?
- Was liegt mir? Wo sind meine Fähigkeiten und Grenzen?
- Mit wem kann ich mich zusammenschliessen, um etwas zu bewirken?

### Naturverbundenheit:

- Wo und wann fühle ich mich eigentlich der Natur verbunden?
- Wie verändert sich dies?

3 UNESCO: World Declaration on Higher Education for the 21st Century: Vision and Action, 1998.  
[www.unesco.org](http://www.unesco.org)