

# Achtsamkeit in der Natur

LEITFADEN | ÜBUNGEN | AUSBLICK

Lernen mit der Natur



Schatanek & Huppertz



In der Gegenwart  
länger verweilen können

LEITFADEN



Es ist völlig normal, dass wir immer wieder auch etwas anderes wahrnehmen oder an irgendetwas denken, das uns von der Gegenwart wegführt. Sehr häufig geschieht dies schon nach wenigen Sekunden. Während wir grübeln oder an etwas anderes denken, sind wir von den Naturphänomenen und der Gegenwart abgelenkt. Mit der einfachen Unterbrechungs-Technik der «Und-Haltung» beenden wir die Ablenkung und können in die Gegenwart zurückkehren.

Natürlich können wir auch mit anderen Unterbrechungstechniken arbeiten, wie z.B. Fokussierung auf unseren Atem, das explizite neugierige Warten auf den nächsten Gedanken usw.

### **Und-Haltung**

Wenn wir unsere Achtsamkeit fokussieren wollen und merken, dass wir an etwas anderes denken, so nehmen wir dies in Ruhe wahr und geben unseren Gedanken etwas Zeit. Dann kehren wir zu unserem Fokus zurück oder öffnen uns in weiter Achtsamkeit für neue Erfahrungen in der Gegenwart.

### **«Und was geschieht gerade noch?»**

Drängt sich umgekehrt immer wieder ein bestimmter Fokus auf, so gelingt dies ebenso mit einem «Und – was geschieht gerade noch?»



# Achtsamkeit in Lernprozessen

LEITFADEN



Für Achtsamkeitsübungen in der Natur ist es hilfreich, sich eine Art Schrittfolge vorzustellen, entwickelt nach einer Idee von B. Jaeckel:

### **Anhalten**

«Autopiloten» bewusst abschalten («Und-Haltung», siehe Seite 12), Haltung der Achtsamkeit einnehmen, sich der Gegenwart bewusst werden.

### **Aufmerken**

Bewusst dehnen wir die Zeitdauer der Erfahrungen in der Natur aus: d.h. wir versuchen z.B. für mindestens 15 Sekunden bei jeder Wahrnehmung zu bleiben. Das übliche vorschnelle Benennen, Kategorisieren wird zeitlich nach hinten verschoben.

### **Achtsamer werden**

Perspektivenwechsel anbieten, Beziehung zur Natur wahrnehmen, sich selbst aus dem Zentrum und Fokus nehmen, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Zeit für Umdenken und Mitgefühl.

### **Altruistischer werden**

Aufmerksam und flexibel, bedachter und selbstloser handeln bei naturpädagogischen Aktivitäten, Wissenserwerb etc.