

Achtsamkeit in der Natur

LEITFADEN | ÜBUNGEN | AUSBLICK

Lernen mit der Natur



Schatanek & Huppertz

Formen des achtsamen Naturzugangs

ÜBUNGEN ÜBERBLICK

A **Rezeptivität – Sinne schweifen lassen**

Was nehme ich von der Natur wahr? Wie fühlen sich die Phänomene für mich an? Wie spüre ich mich in der Natur?

Die Natur ist eine Quelle vielfältiger sinnlicher Erfahrungen. Es geht darum, mögliche Sinneserfahrungen wahrzunehmen, innezuhalten, zu verweilen. Wir können uns zunächst einmal auf einzelne Sinneskanäle fokussieren oder auf ganzheitliche Erfahrungen einlassen, die verschiedene Sinneserfahrungen umfassen und massgeblich zu spezifischen Stimmungen in der Natur beitragen.

Einsetzbar als Vorspann oder Ausklang für angeleitete Sinnesspiele.

B **Erkundung – freies Herumstrielen**

Wo bin ich hier? Wer ist sonst noch hier? Was gibt es hier?

Die Natur ist ein Raum, der erkundet werden kann. Teilnehmende können die Gegend frei und unangeleitet entdecken oder auskundschaften, um sich selbst ein Bild zu machen, wo sie hier sind, welche Pflanzen, Tiere, Landschaftsformen etc. es hier gibt, aber auch welche Auswirkungen ihre Anwesenheit in der Natur auslöst. Der soziale Aspekt darf nicht unterschätzt werden. Wir sind in der Lage wahrzunehmen, was andere wahrnehmen, und können das Erkundungsverhalten der anderen interpretieren.

Einsetzbar als Vorspann oder Ausklang für Orientierungsübungen, Forschungs- und Erkundungsaufträge, Survival-Übungen

C Empathie – «eigen-artigen» Wesen begegnen

Wer bist denn du? Wie erlebst du die Welt? Solche Fragen regen zum staunenden Wahrnehmen an und haben keinen Anspruch auf korrekte Antworten.

Die Natur ist Lebensraum von vielen anderen Lebewesen. Wir nähern uns respektvoll und achtsam anderen Lebensformen und nehmen diese in ihrer Eigenartigkeit wahr.

Einsetzbar als Vorspann oder Ausklang für «Chäferlen», «Tümpeln», vogelkundliche Exkursionen etc.

D Spiel – mit Körperwahrnehmungen experimentieren

Wie bewege und verhalte ich mich als Antwort auf meine Umgebung?

Die Natur ist ein dreidimensionaler Raum, mit dem wir motorisch interagieren und den wir oft als herausfordernd und widerständig erfahren. Spielend können wir uns selbst intensiv erleben – als aktiv, lebendig, gefordert, geschickt oder auch nicht. Dabei interessiert uns nicht die Leistung, sondern die Erfahrung, die mit geringem Aufwand möglich ist und sich nahe am Alltag bewegt.

Einsetzbar als Vorspann oder Ausklang bei anspruchsvollem Gelände, Bewegungsspielen, Geschicklichkeitsparcours etc.

Formen des achtsamen Naturzugangs

ÜBUNGEN ÜBERBLICK

E **Gestaltung** – mit den Händen Naturdinge verwandeln

Kann und will ich es verändern? Will ich etwas hervorheben?

Die Natur ist ein Raum voller Naturmaterialien. Viele Menschen haben Freude daran, Dinge in die Hand zu nehmen, die Natur zu gestalten, mit ihren Formen und Farben zu spielen, auszuprobieren, wie sie zueinander passen, welche Muster und Kontraste sich ergeben. In den unterschiedlichen Kombinationen und vor verschiedenen Hintergründen gewinnen Naturobjekte ganz verschiedene Eigenschaften. Beim achtsamen gestaltenden Naturzugang geht es um den Gestaltungsprozess und nicht um das Resultat.

Einsetzbar als Vorspann oder Ausklang zu LandArt, Waldmusik, Werkarbeiten etc.

F Kontemplation – über Natur nachsinnieren

Welche Gedanken, Phantasien, Erinnerungen, Gefühle löst die Natur hier und jetzt in mir aus?

Die Natur ist ein guter Ort, um zur Ruhe zu kommen und nachzudenken. Der kontemplative Zugang zeichnet sich dadurch aus, dass wir uns in der Begegnung mit der Natur einem Thema, das sich aus der Betrachtung ergibt, in Ruhe widmen können. Eine achtsame Kontemplation ist aber kein klassisches «Nachdenken». Wir nehmen wahr, was uns zu einem Naturphänomen und einem mit ihm verbundenen Thema einfällt.

Einsetzbar als Ausklang eines Anlasses, nach Aktivitäten, Wissenserwerb etc.