

# Achtsamkeit in der Natur

LEITFADEN | ÜBUNGEN | AUSBLICK

Lernen mit der Natur



Schatanek & Huppertz

# Sinne erweitern und in der Natur schweifen lassen

## ÜBUNGEN

A

Rezeptivität

### 1. Vorschläge zurufen

Wir achten entlang einer Wegstrecke nacheinander auf unterschiedliche Wahrnehmungsfokusse. In einer Gruppe rufen wir in willkürlicher Reihenfolge im Abstand von 30–60 Sekunden der ganzen Gruppe einen Fokus zu, auf den nun alle ihre Aufmerksamkeit lenken, beispielsweise verschiedene Naturdinge, Farben, Bewegungen, Lücken, Körperwahrnehmungen, Spürerlebnisse, Atem usw. Jeder kann etwas vorschlagen, nur nicht zu schnell hintereinander. Rufen zwei Teilnehmende gleichzeitig, entscheidet einfach die Gruppenleiterin.

Eine Variante besteht darin, einen Sinneskanal differenziert wahrzunehmen, wie z.B. die Klänge in der Natur: Rascheln der Blätter, Atem, Schritte, Verkehr, Gespräche, Tierstimmen (Vögel, Insekten), Wind, Wasser, Plätschern, Stille.

#### *Einbettung*

*Diese Übung eignet sich zum Ankommen oder Abschiednehmen von einem Gebiet, aber auch, um längere Wegabschnitte zurückzulegen. Naturkundliches Wissen kann an den Vorschlägen der Teilnehmenden angeknüpft werden.*

## 2. Drei Fokusse

Wir achten zunächst auf das Gehen und spüren unsere Bewegungen und den Kontakt mit dem Boden. Nach etwa 3 Minuten können wir den Atem als weiteren Fokus hinzunehmen und später noch die Geräusche. Das bedeutet in der Regel, dass rasch zwischen den Fokussen gewechselt wird. Natürlich sind viele Kombinationen von drei Fokussen möglich, z.B. Gehen – Riechen – Geräusche, Sehen – Bewegungen in der Natur – Bewegungen am eigenen Körper usw.

Mehr als drei Fokusse gleichzeitig sind in der Regel eine Überforderung. Dann wäre weite Achtsamkeit, also der Verzicht auf jeden Fokus leichter.

## 3. Weite Achtsamkeit oder Gewahrsein

Wir lassen die Augen offen, schauen mit einem weichen Blick, d.h. wir beobachten nicht die Umgebung und ihre Einzelheiten, sondern lassen einfach alle optischen Eindrücke zu. Dann nehmen wir unsere Körperhaltung wahr und nun die Atmung, ohne aktiv etwas zu verändern. Und jetzt geben wir jeden Fokus auf und lassen alle Eindrücke von aussen, alle Körperempfindungen, Gefühle, innere Bilder, Gedanken zu, ohne irgendetwas auszuwählen, aktiv zu verstärken, festzuhalten oder abzuwehren.

# 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?