

Achtsamkeit in und mit der Natur

© Barbara Gugerli-Dolder und Ursula Frischknecht-Tobler

Vorfassung des gleichnamigen Kapitels im Buch (S. 129-139): Vogel, D. und Frischknecht-Tobler, U. (Hrsg.) (2019): **Achtsamkeit in Schule und Bildung**. Tagungsband. Bern: hep Verlag, <https://www.hep-verlag.ch/achtsamkeit-in-schule-und-bildung>

Einführung

Vieles was wir an einem Tag tun ist Routine und geschieht ohne grosse Bewusstheit. Innehalten, seinen Körper und die Gefühle wahrnehmen, an einem Ort im reinen Sehen oder Hören verweilen, eine Handlung langsamer und fokussierter tun als sonst hat im hektischen Leben der meisten von uns und leider auch im befrachteten Programm der Schulen wenig Platz. Die vielen gesellschaftlichen Veränderungen haben auch in unserer Beziehung zu Natur und Mitwelt ihre Spuren hinterlassen. Das „Naturdefizit“ und die Instrumentalisierung der Natur wie es Louv (2011), Gebhart (2013), Renz-Polster&Hüther (2013) und andere eindrücklich beschreiben, haben zu einem Rückgang von Erinnerungen an einprägsame Naturerlebnisse geführt. Mit dem Aufkommen der Achtsamkeit in vielen gesellschaftlichen Kontexten ist jedoch die Wahrnehmung der Natur wieder vermehrt in den Vordergrund gerückt, findet man doch genau dort verschiedenes, was uns im Alltag so schmerzlich abgeht: Ruhe, Abstand, spielerisches Dasein, Nicht-Tun, nicht wertendes Gewahrsein, Schönheit, Ursprünglichkeit, Leichtigkeit, Verbundenheit und anderes mehr (siehe auch Huppertz und Schataneck, 2015). In welcher Weise es auch in der Schule möglich ist, Naturerfahrungen zu initiieren, zeigt dieser Artikel. Der Zugang zur Achtsamkeit in der Natur ist leicht und lässt sich problemlos mit den bestehenden Lehrplankompetenzen verbinden.



Achtsamer Naturzugang – in Berührung mit dem Lebendigen

Weil die Natur sich ständig verändert, beeinflusst durch Wetter, Tageszeit, Jahreszeit usw., ist sie für uns ein lebendiges und spannendes Gegenüber. Durch ihre Vielfältigkeit bietet sie eine grosse Auswahl an Sinnes- und Körpererfahrungen aller Art und in verschiedenen Schwierigkeitsgraden an. Der dichte, dunkle Tannenwald und das weite offene Wiesland oder das steinige Ufer eines Flusses sprechen die Sinne auf unterschiedliche Weise an. Steiles und weniger steiles Gelände, unebene und ebene Böden kommen dem kindlichen Bedürfnis nach Bewegung und Freiraum entgegen. Die Natur ist weitgehend verlässlich: Berge und Täler, Wiesen und Wald verschwinden nicht einfach von einem Tag auf den anderen. Im Frühling kann man sich auf die Frühblüher freuen und im Herbst auf die bunten Blätter. Andererseits überrascht sie uns immer wieder mit unvorhersehbaren Stimmungen, mit plötzlich auftauchenden Tieren oder unbekanntem Geräuschen, Klängen und Gerüchen. Sie liefert viel unstrukturiertes Spiel- und Gestaltungsmaterial, das auch einen achtsamen Zugang ermöglicht (Stecken, Rinden, Steine, Blätter, Nadeln, Gräser, Früchte ...).

Achtsam in der Natur zu sein bedeutet, einfach da zu sein, kein bestimmtes Ziel zu verfolgen. Es gibt nichts zu tun und nichts zu erreichen. Wir wollen einfach nur erleben, was die Natur uns gerade an Erfahrungsräumen anbietet und was mit uns selber im Kontakt mit ihr geschieht. Wenn es regnet, stürmt und kalt ist, bedeutet es, dies einfach geschehen zu lassen, ohne sich zu ärgern und es so zu akzeptieren wie es eben gerade ist. Für diejenigen, die immer wieder achtsam draussen unterwegs sind, wird die Natur vielfältiger, eindrücklicher, bewundernswerter, bunter, faszinierender und interessanter. So verfeinert sich die Wahrnehmung und wirkt sich dadurch stimulierend auf die Entwicklung des Gehirns aus. Achtsamkeit ermöglicht eine Wertschätzung der Natur um ihrer selbst Willen und führt damit zu mehr Verbundenheit mit ihr und zu Dankbarkeit ihr gegenüber. Es geht um eine ganzheitliche Achtsamkeit: einerseits richtet sich die Achtsamkeit auf das Äussere – die Natur, die Mitwelt – die Mitmenschen – und andererseits auf die inneren Prozesse im Zusammenhang mit dem Naturerlebnis (Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen).

Achtsamkeit kann aktiv gewählt und gelenkt werden. Sie beginnt am ehesten bei der Achtsamkeit gegenüber sich selbst: die Sinne brauchen, den Körper erfahren, Gefühle wahrnehmen, Grundbedürfnisse beachten, für den eigenen Körper sorgen und nicht sogleich werten. Schrittweise wird die Achtsamkeit dann auf die Mitmenschen ausgedehnt und schliesslich auf die Mitwelt der unmittelbaren Umgebung (Tiere, Pflanzen, Felsen, Wind...) und immer weiter weg (Landschaft, Erdball) bis zum Himmel, den Wolken, der Sonne, den Sternen bis hin zum Universum.

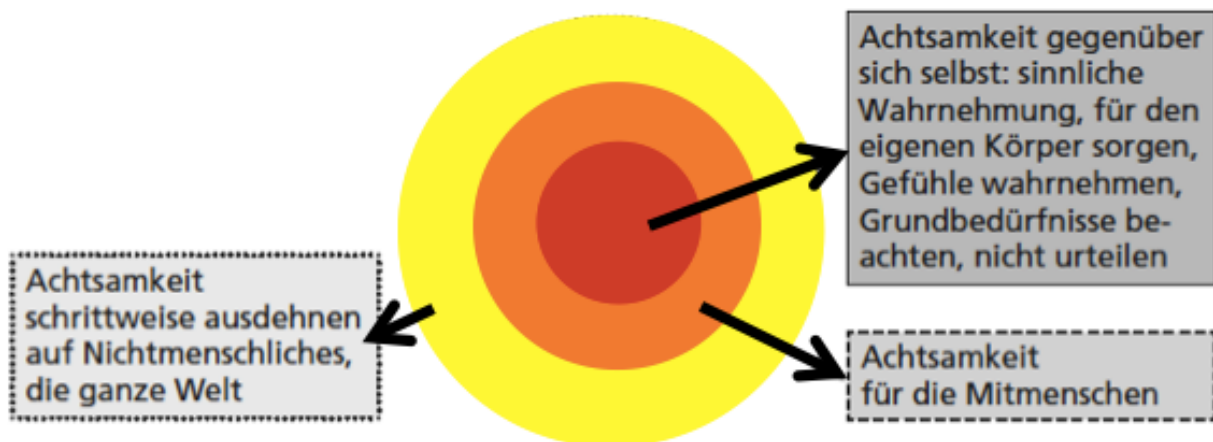


Abb. 1: Fokus der Achtsamkeit (nach Frischknecht-Tobler & Gugerli-Dolder 2011)

Zugänge zur Achtsamkeit in der Natur

Huppertz & Schataneck (2015) unterscheiden 6 verschiedene Zugänge, nach denen sich dieser Artikel ausrichtet und die als Anregung für die Arbeit mit Schulklassen und für eigene Erkundungen in der Natur gedacht sind. Im genannten Buch sind dazu jedem der Zugänge eine Vielzahl von Aktivitäten beschrieben.

Wahrnehmend (rezeptiv):

Unsere Sinne sind das Tor zur Welt. Konzentrieren wir uns auf einzelne Sinne, entdecken wir plötzlich, wie still es ist im Wald im Vergleich zur Strassenkreuzung, wie der Sonnenstand im Herbst grosse Schatten wirft, der Raureif im Winter die Bäume verzaubert, oder das Moos sich feucht und samtweich anfühlt. Alle unsere Sinne können wir aber auch frei schweifen lassen und uns auf eine ganzheitliche Erfahrung einlassen, sei es ganz nah oder bis weit in die Ferne. Was nehme ich von der Natur wahr? Wie spüre ich mich in dieser Natur? Welche Gefühle tauchen auf?

Einige Beispiele in Bildern: 1. Barfusspfad, Wahrnehmung mit den Füssen, 2. Geräuschelandkarte; 3. Verschiedene Grüntöne suchen oder 4. auf Zwischenräume achten.



Erkundend:

Wie ein Neugeborenes entdecken wir einen Ort: Wo befinde ich mich hier? Was steht, wächst, kriecht und tönt alles um mich herum? Wir lassen uns von einem inneren Kompass und unserer Neugier leiten und gehen mit weit ausgestreckten Antennen auf unsere ganz persönliche Entdeckungsreise (evtl. auch als Gruppe). Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch. Zusätzliche Fragen und Interaktionen können helfen, die Natur noch umfassender zu erkunden, z. B. 1. in verborgene Winkel zu schauen; 2. ganz bestimmte Dinge suchen (hart, weich, spitzig, rund ...) z. B. in Eierschachteln oder anderen Gefässen; 3. mit Spiegeln die Baumkronen untersuchen; 4. durch eine WC-Rolle etwas Spezielles fokussieren. (siehe untenstehende Bilder)



Empathisch:

Der Perspektivenwechsel durch das Nachempfinden von Gefühlen anderer Personen und Wesen ermöglicht die Entwicklung von Empathie. Auf die Natur übertragen bedeutet das die intensive direkte Begegnung mit der Natur und das Bemühen nachzuspüren, was ein anderes Naturwesen bewegt, fühlt oder denkt. Bei Tieren ist das etwas einfacher als bei Pflanzen.

Einige Beispiele in Bildern: 1. Vögeln zuhören. Aus welcher Richtung kommt die Stimme? Wie nahe ist er? Welche Gefühle lösen die Töne in mir aus? Was wollen die Vögel mit der Stimme ausdrücken? 2. Bäume, Sträucher, Kräuter, Pilze als individuelle Wesen mit eigenem Lebensweg: sich kurz mit ihnen und ihrem Sosein zu verbinden, wenn wir vorbei gehen.



Spielerisch:

Ein Zweig zeigt sich ganz anders, wenn wir ihn biegen und ertasten, ein See, wenn wir ihn schwimmend durchqueren, ein Fließgewässer, wenn wir die Hand hinein halten.... Spielerisch erleben wir dabei uns selbst intensiver, unsere Grenzen und Ressourcen, vielleicht aber auch unsere Ängste. Spielerische Zugänge sind meist motorischer Art. Beispiele in Bildern: 1. Einen Stein ins Wasser werfen und so lang zuschauen bis du keine Ringe mehr siehst; 2. Bäume erklettern; 3. sehr schnell und sehr langsam gehen. Was nehme ich dabei wahr? Welche Unterschiede fallen mir auf? 4. Mit verbundenen Augen einem Seil entlang gehen und sich überraschen lassen; 5. Kim-Spiele: Kinder drehen sich um, LP macht Veränderung bei den Naturgegenständen auf dem Tuch und die SuS versuchen herauszufinden was sich geändert hat.



Gestaltend:

Beim achtsam gestaltenden Naturzugang steht der kreative Prozess im Vordergrund und nicht das Resultat. Es geht um die Freude, die Natur zu gestalten, mit Formen, Farben und Klängen zu spielen und zu experimentieren. Beispiele: einen Raum gestalten damit es einem wohl darin ist, Mandala legen oder ein Xylophon mit Stecken bauen, einen Ton finden, der zu einem See passt. Die innere Achtsamkeit wird dadurch mit der äusseren verbunden und Erinnerungsspuren werden gelegt. Beispiele in Bildern: 1. Blätter mit besonderen Farben/Strukturen in Diarahmen legen und gegen das Licht anschauen; 2. Waldnetz: mit zwei Stöcken beginnen, jede/r fügt zwei weitere an, gemeinsam werden die Felder gefüllt; 3. Steinskulptur; 4. Ein Natur-Bild am Boden legen).



Kontemplierend:

Ein besonderes Thema kann der Ausgangspunkt dieses Zugangs sein (z. B. Vergänglichkeit, Dankbarkeit, Wachsen, Veränderung). Es kann aber auch ein achtsames Zurückschauen auf den Tag und ein versöhnliches Beenden desselben sein. Während der Begegnung mit der Natur, z.B. einem beschaulichen Spaziergang, dem Sitzen unter einem kraftvollen Baum oder auch mit dem Blick auf die

umliegenden Hügel oder Berge widmet man sich diesem Thema und lässt den Gedanken und Gefühlen freien Lauf. Die Natur ist ein guter Ort, um zur Ruhe zu kommen und nachzudenken, ohne dabei ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder sich im Grübeln zu verfangen. Sie hilft, uns zu erden und zu verwurzeln, um wieder fest und sicher zu stehen und sich dem neuen Tag, der neuen Lebenssituation, der neuen Aufgabe zu öffnen.

Allgemeine Hinweise (z.T. nach Hupperts & Schataneck)

Wer mit Kindern die Natur achtsam wahrnehmen und erkunden möchte, sollte sich und den Kindern dafür genügend Zeit geben. Die Offenheit und Sensibilität der Kinder muss erst langsam aufgebaut werden. Es ist ein längerer Prozess, in dem z.B. über ein Semester verteilt, immer wieder Naturerkundungen eingeplant werden. Wichtig ist dabei, die Kinder zu beobachten und das Programm in der Balance zwischen Freiraum und achtsamer Naturbegegnung dementsprechend anzupassen. Das braucht manchmal auch viel Geduld. Gleichzeitig übt die Lehrperson selber Achtsamkeit in ihrem Alltag, um eigene Erfahrungen zu sammeln.

Folgendes ist zu beachten, wenn man mit Kindern in der Natur Achtsamkeit üben will:

- Vertrauten, abwechslungsreichen, sicheren Ort mit viel Naturmaterialien wählen.
- Den Kindern Zeit geben anzukommen, z. B. mit spielerischen, erkundenden oder gestalterischen Übungen.
- Mit kurzen Übungen beginnen und mit der Zeit verlängern, Freiräume zum Verweilen geben.
- Perspektivenwechsel anbieten: z. B. bei einer Wahrnehmungsübung in die Rolle eines Fuchses oder Igels schlüpfen (gleichzeitig Förderung der Empathiefähigkeit).
- Mutproben ermöglichen und dabei Umgang mit Gefahren ermöglichen.
- Als Lehrperson selber Gelegenheiten wahrnehmen, Achtsamkeit in der Natur zu praktizieren, indem sie z.B. an einem ihr bekannten Ort während einiger Zeit einfach dorthin geht, wo es sie hinzieht, ohne Ziel und Zweck und wach bleibt für das was ihr begegnet und was mit ihr passiert.

Bezug zum Lehrplan 21

Achtsamkeit als allgemeines Prinzip lässt sich im Lehrplan 21 in erster Linie in den überfachlichen Kompetenzen und in der Bildung für nachhaltige Entwicklung verorten. Beim Fachbereich MNG ist im Handlungsaspekt „Die Welt wahrnehmen“ die Achtsamkeit in der Natur gut aufgehoben.

Überfachliche Kompetenzen:

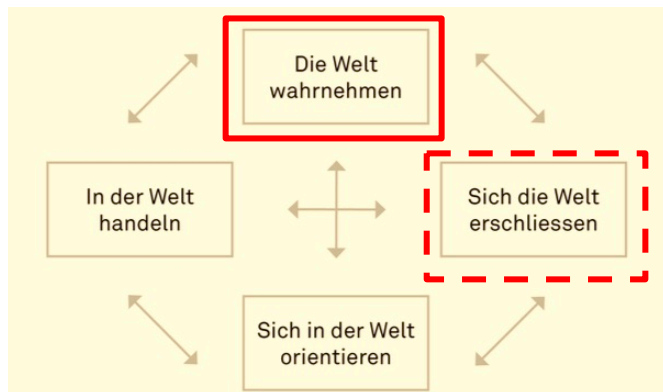
- *Personale Kompetenzen:* SuS können eigene Gefühle wahrnehmen und der Situation angemessen ausdrücken.
- *Soziale Kompetenzen:* SuS können sich in die Lage einer anderen Person versetzen und sich darüber klar werden, was diese Person denkt und fühlt. (Dies gilt auch für nicht-menschliche Wesen.)

Bildung für nachhaltige Entwicklung:

Achtsamkeitsübungen unterstützen die Schülerinnen und Schüler darin zunehmend Mitverantwortung für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu übernehmen (NMG.1, Identität, Körper, Gesundheit - sich kennen und sich Sorge tragen).

Natur Mensch Gesellschaft (NMG): Vier Handlungsaspekte für die Kompetenzentwicklung:

Zwei der vier Handlungsaspekte in NMG beziehen sich auf die oben beschriebenen achtsamen Zugänge zur Natur: insbesondere «Die Welt wahrnehmen» auf die Zugänge wahrnehmend, z. T. auch empathisch und gestaltend, «Sich die Welt erschliessen» z.T. auf erkundend, spielerisch und gestaltend.



Die Welt wahrnehmen:
begegnen, erleben, staunen,
suchen; etwas auf sich wirken
lassen; Interesse und
Neugierde entwickeln;
beobachten, erkennen

*Sich die Welt erschliessen
(teilweise):* erkunden,
explorieren, entdecken,
suchen, sammeln

Fazit

„Zeit in der Natur ist Entwicklungszeit.“ (Renz-Polster und Hüther, 2013, S.35)

Achtsamkeit in der Natur zu üben ist eine Bereicherung im Erleben unserer Mitwelt und gleichzeitig ein Weg sich selber zu erfahren, die Natur in sich zu entdecken und zu wachsen. Die Haltung der Achtsamkeit hilft auch, in der Natur Entspannung und Ruhe zu finden, sich als Teil eines grösseren Ganzen zu fühlen und unmittelbar im Hier und Jetzt mit dem Reichtum der Natur in Beziehung zu treten, immer wieder neu. Können wir uns darauf einlassen, so stärken wir unsere Widerstandskraft und fördern unser Wohlbefinden.

Das Gefühl von Verbundenheit mit der Natur erleichtert es uns Empathie ihr gegenüber zu empfinden und kultiviert damit unser Verantwortungsbewusstsein für unsere Mitwelt. Dies wiederum stärkt die Motivation sich für unsere Lebensgrundlagen einzusetzen.

Literatur/Quellen:

- Frischknecht-Tobler U., Gugerli-Dolder B., Eugster Ingold A. (2015): **Praxisbuch Umweltbildung Plus.** Bausteine zur Bildung für nachhaltige Entwicklung. Schaffhausen: Schubi Verlag. (Vier Dimensionen: Achtsamkeit, Emotionen, Systemdenken und Handeln). Siehe auch: www.umweltbildung-plus.ch
- Gugerli-Dolder B., Frischknecht-Tobler U. (Hrsg.) (2011): **Umweltbildung Plus. Impulse zur Bildung für nachhaltige Entwicklung.** Zürich: Verlag Pestalozzianum. (Grundlagenband PDF Bestellung: www.umweltbildung-plus.ch)
- Huppertz, M., Schataneck, V. (2015): **Achtsamkeit in der Natur.** 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. Paderborn: Junfermann Verlag OK
- Renz-Polster H. & Hüther G. (2013): **Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum: ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Denken und Fühlen.** Weinheim: Beltz
- Stiftung SILVIVA mit Verena Schataneck (Hrsg.): **Achtsamkeit in der Natur. Leitfaden. Übungen. Ausblick.** 22 Karten im A5 Format
- Louv, R. (2011): **Das letzte Kind im Wald. Geben wir unseren Kindern die Natur zurück.** Weinheim und Basel, Beltz Verlag
- Gebhard, U. (2013): **Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung.** Springer, Wiesbaden.