



**«Nirgendwo ist Achtsamkeit
leichter als in der Natur ...»**

(Huppertz & Schataneck 2015, S.11)

Achtsamkeit in der Natur

Tagung «Weniger ist mehr!?!», 13.3.2021, Workshop Nr. 7,
Barbara Gugerli-Dolder

Ablauf des Workshops

- **Begrüssung**
- **Einstiegsübung**
- **Was ist Achtsamkeit?**
- **Eignung der Natur für Achtsamkeit**
- **Achtsame Naturzugänge mit Übungsbeispielen**
- **Didaktische Hinweise**
- **Breakout-Session: Achtsamkeit im Schulalltag**
- **Achtsamkeit und nachhaltiger Lebensstil**

www.umweltbildung-plus.ch



**Acht-
samkeit**



**Lernprozess für zukunftsfähiges
Entscheiden und Leben**

**Acht-
samkeit**



**Acht-
samkeit**





**Geführte Meditation:
Zum Atem, zur Luft, die wir mit allen atmenden Wesen teilen
und zu den Pflanzen, die uns Sauerstoff spenden und das Kohlendioxid, das wir
ausatmen, zum Wachstum brauchen — ein Geben und Nehmen.**

Was ist Achtsamkeit?

(www.mindfulness.swiss)



- **Klares und nicht-wertendes Gewahrsein was in jedem Augenblick geschieht**
- **Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen erfahren und akzeptieren, wie sie sind.**
- **Das Leben zu erleben, wie es sich von Augenblick zu Augenblick entfaltet.**

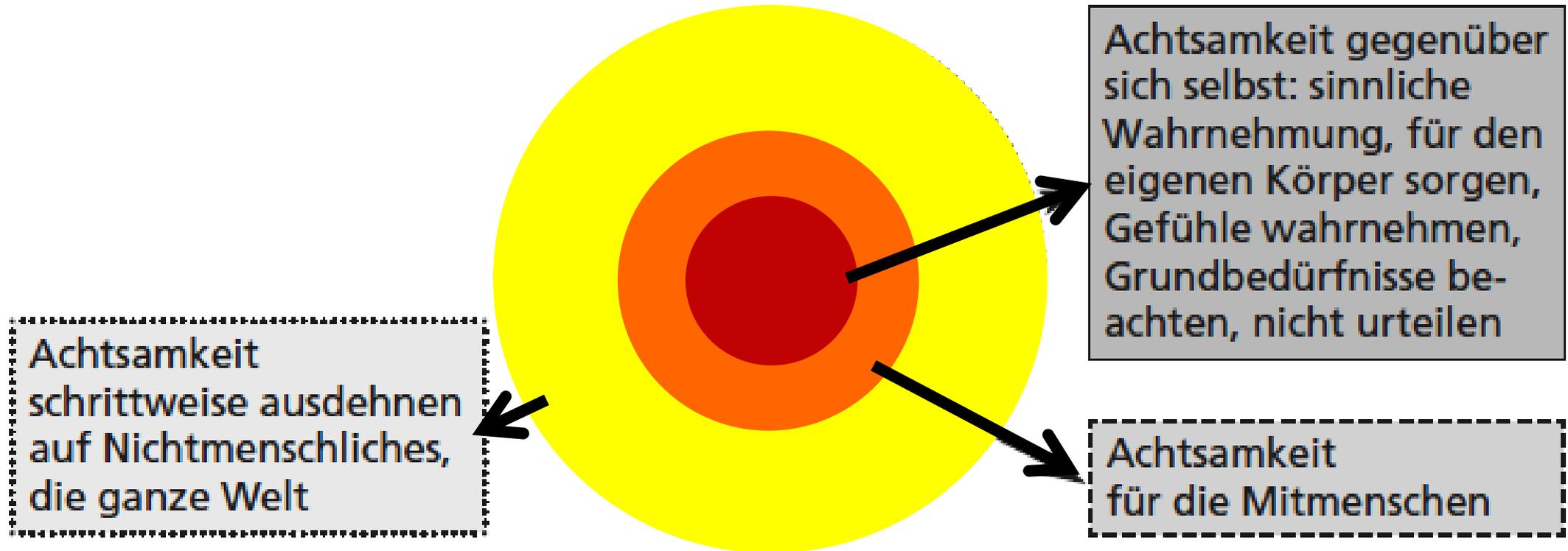
«Wenn wir ... nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen ...» (Kabat-Zinn, 1995, S.18)

Merkmale einer bewussten Haltung der Achtsamkeit



- Nicht beurteilend
- Geduldig
- Anfängergeist, Offenheit
- Vertrauen
- Anstrengungslos
- Akzeptierend
- Nicht sofort reagierend
- Loslassend

Fokus der Achtsamkeit



(Gugerli-Dolder & Frischknecht, 2011, S. 45)

Die Natur eignet sich besonders für Achtsamkeit

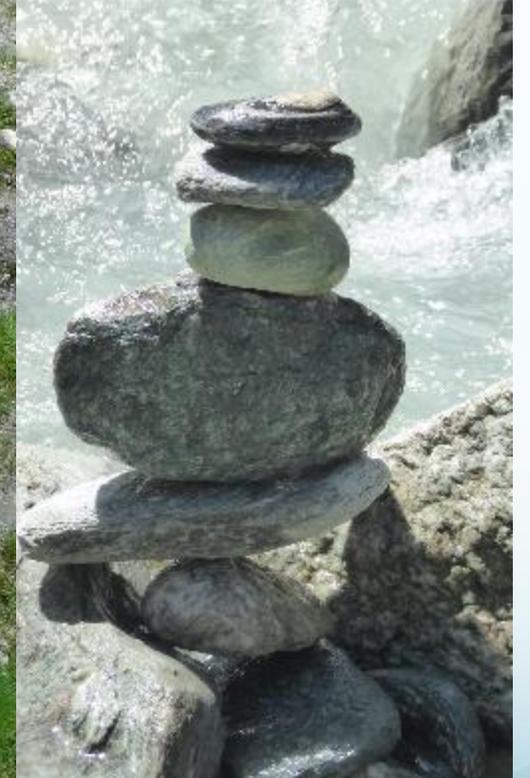
- **Lebendig: ständig in Veränderung, in Bewegung ...**
- **... und doch konstant und verlässlich**
- **Sehr vielfältig und spricht alle Sinne an**
- **Reicher Schatz an Gestaltungsmaterial**
- **Meistens leicht erreichbar**



Achtsame Naturzugänge

(Nach Huppertz/Schatanek, 2015)

- Wahrnehmend
- Erkundend
- Spielerisch
- Empathisch
- Gestaltend
- Kontemplativ



Wahrnehmend

- Von ganz nah bis unendlich weit
- Geräusche wahrnehmen,
Geräuschelandkarte zeichnen.
Wie viele Geräusche sind natürlich
oder von Menschen produziert?
Unterschiede?
- Verschiedene Formen und Farben,
Zwischenräume, Blühendes,
Bewegtes/Stilles, Altes/Junges
Angenehmes/Unangenehmes ...
wahrnehmen



Empathisch

- **Der Perspektivenwechsel durch das Nachempfinden von Gefühlen/Bedürfnissen anderer Lebewesen > Ermöglicht die Entwicklung von Empathie.**
- **Bei Tieren einfacher als bei Pflanzen.**



Erkundend

- **Lieblingsplatz: Was steht, wächst, kriecht, tönt und riecht ... dort. Sinneseindrücke notieren.**
- **Dinge suchen (hart, weich, spitzig, rund, feucht, rauh ...) z. B. in Eierschachtel**
- **Mit Spiegeln die Baumkronen oder z.B. Pilze von unten untersuchen**
- **Durch eine WC-Rolle etwas Spezielles fokussieren und beobachten**
- ...



Spielerisch

- **Sehr schnell und sehr langsam gehen. Unterschied in der Wahrnehmung?**
- **Einen Stein ins Wasser werfen und zuschauen, bis das Wasser sich geglättet hat**
- **Mit verbundenen Augen einem Seil entlang gehen und sich überraschen lassen**
(weitere Beispiele siehe Cornell, 2017)
- **Einen Baum erklettern**
- ...



Gestaltend

- Der kreative Prozess im Vordergrund und nicht das Resultat. Es geht um die Freude mit der Natur zu gestalten, mit Formen, Farben und Klängen zu spielen und zu experimentieren.
- Beispiele: Mandala legen; Improvisation mit Geräuschen aus Naturmaterialien; Xylophon mit Stecken bauen; einen Ton finden, der zu einem Bach oder See passt.



Kontemplierend

- Auf einem Spaziergang, beim Sitzen unter einem Baum ... widmest du dich einem Thema (z. B.: Frühling, Herbst, Veränderung, Vergänglichkeit, Dankbarkeit...) und lässt Gedanken und Gefühlen dazu freien Lauf, ohne ein bestimmtes Ziel.

Heutiges Thema: «Wachsen» beim legen eines Mandalas mit den gesammelten Samen/Früchte.

- Achtsames Zurückschauen auf den Tag



Achtsamkeit fördert Naturerleben

(Z. T. nach Huppertz & Schataneck, 2015, S. 15)

- **Natur tritt vom Hintergrund in den Vordergrund der Wahrnehmung**
- **Ermöglicht unmittelbaren Kontakt zur Natur**
- **Natur erscheint vielfältiger und sinnlicher**
- **Bessere Selbstwahrnehmung und Schärfung der Sinne**
- **Die Natur erscheint bedeutsamer**
- **Gefühl der Verbundenheit mit der Natur**



Als Lehrperson Achtsamkeit in der Natur pflegen

- Nimm dir eine Stunde Zeit in einem naturnahen Gebiet (z. B. einen Wald), das du gut kennst. Allein und ohne ein bestimmtes Ziel hörst du in dich hinein und gehst dorthin, wo es dich hinzieht. Was begegnet dir auf deinem Weg? Halte ab und zu inne und erlebe den gegenwärtigen Moment (Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühle). Lasse sie dann wieder los und gehe mit Anfängergeist weiter. Erzähle einem Freund/einer Freundin, was du erlebt hast.
- Duschen am Morgen: Wassertropfen auf der Haut, Wärme im Körper spüren. Woher kommt das Wasser – was brauchte es bis es hier ist?
- Innehalten beim ersten Bissen, beim ersten Baum



Didaktische Hinweise

(nach Huppertz & Schatanek, S. 63 ff)

- **Vertrauten abwechslungsreichen Ort**
- **Den Kindern Zeit geben anzukommen und mit kurzen Übungen beginnen**
- **Freiräume zum Verweilen geben**
- **Perspektivenwechsel anbieten**
- **Achtsamen Umgang mit Unangenehem**
- **Austausch der Erfahrungen**
- **Kombination mit anderen Aktivitäten in der Natur und Achtsamkeitsübungen im Schulzimmer**

5-7-Jährige:

kurze Übungen, bis 5 Minuten lang mit anschliessenden Erzählrunden

8-10-Jährige:

Übungen bis 10 Minuten mit Reflexion und Gesprächsrunden

11-13-Jährige:

Übungen bis 20 Minuten möglich

(Quelle: Rechtschaffen, 2016, S.159ff.)

Achtsamkeit: Bezug zum Lehrplan21

Überfachliche Kompetenzen:

Personale Kompetenzen: SuS können eigene Gefühle wahrnehmen und ausdrücken. [L][SEP]

Soziale Kompetenzen: SuS können sich in die Lage einer anderen Person versetzen und sich klar werden, was diese Person denkt und fühlt. (Dies gilt auch für nicht-menschliche Wesen.)

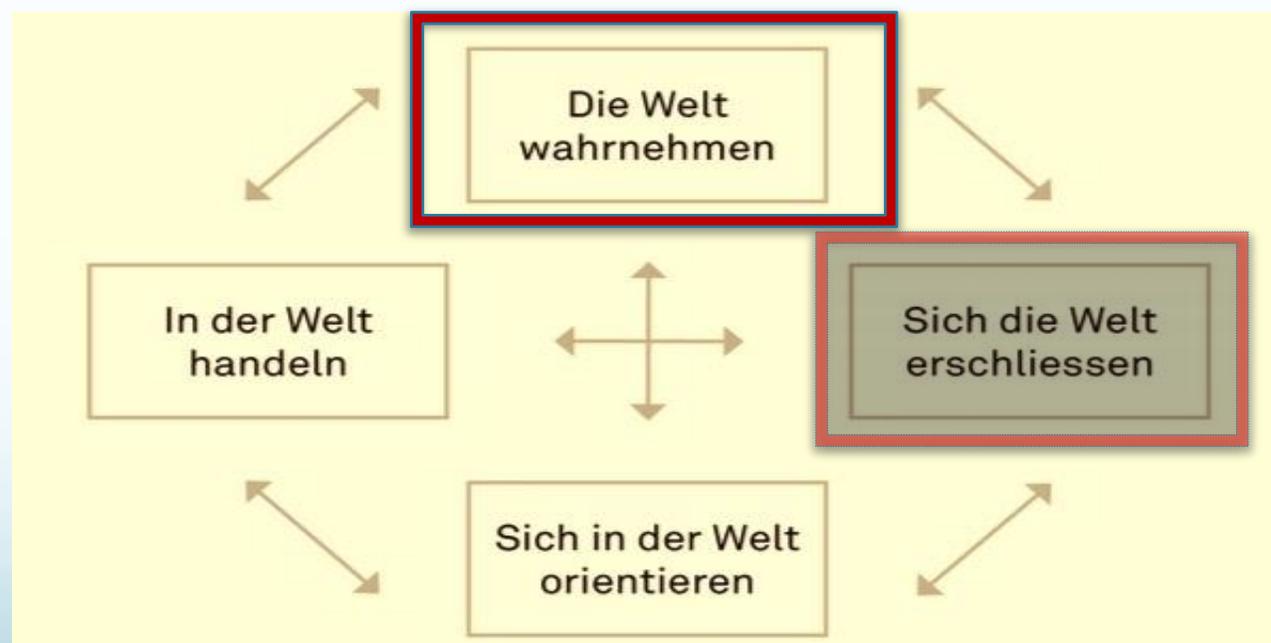
Natur Mensch Gesellschaft (NMG):

Die Welt wahrnehmen:

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

Sich die Welt erschliessen (z.T.):

erkunden, explorieren, entdecken



Breakout-Session

**Wie kann ich
Achtsamkeit in der Natur
zur Förderung eines
nachhaltigen Lebensstils
im Schulalltag
einsetzen?**



Potenziale der Achtsamkeit für nachhaltigen Konsum

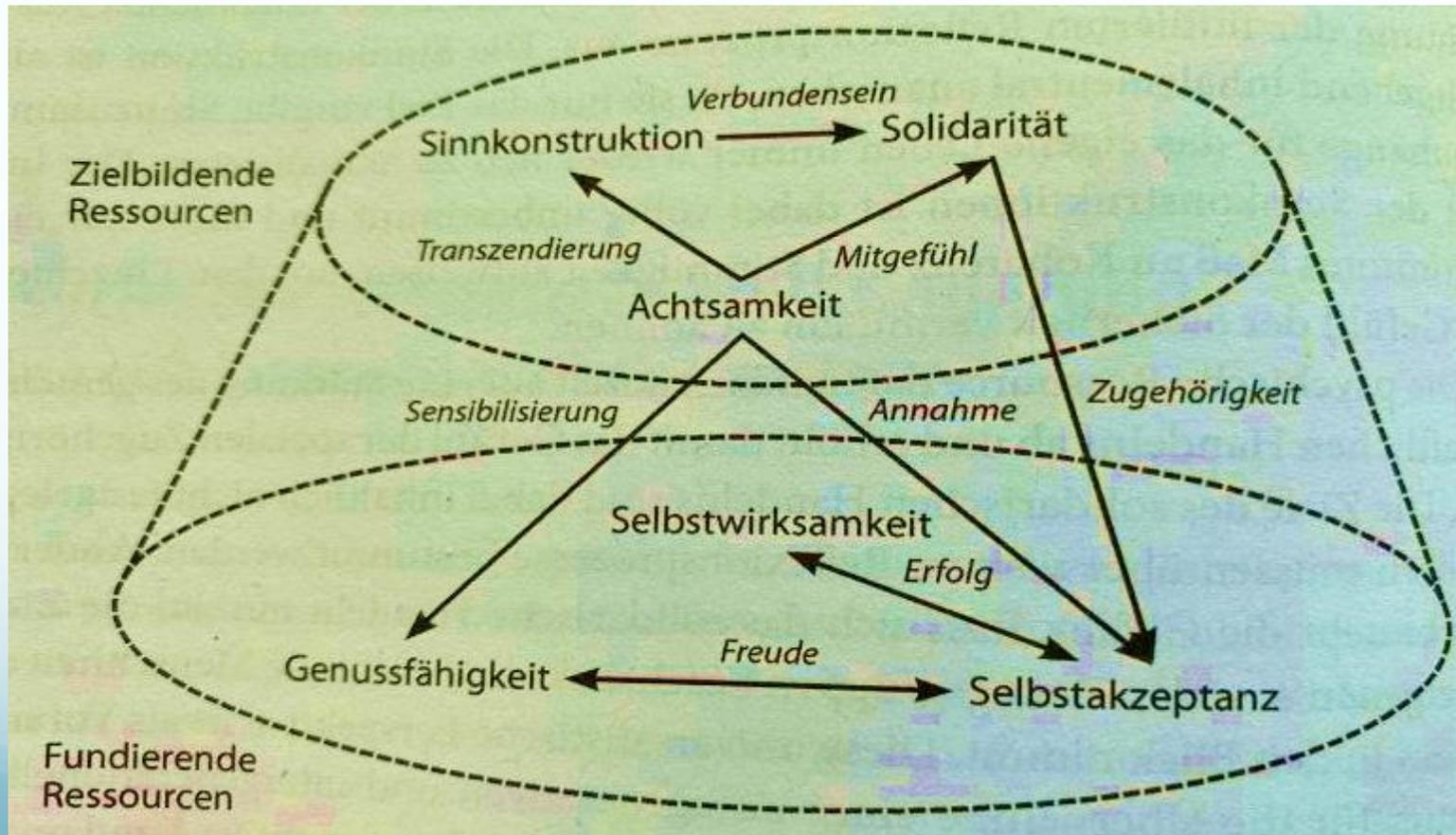
Quelle: Fischer et al., 2017 in BINKA: Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining, 2018, S. 8

- **Unterbrechung von Routinen, automatischen Entscheidungen**
Gegenpol zum Autopiloten
- **Hilfe um gefasste Absichten in Tat umzusetzen**
- **Mitgefühl und prosoziales Verhalten**
- **Steigerung des Wohlbefindens, Unabhängigkeit von Materiellem**



Achtsamkeit als Ressource für einen nachhaltigen Lebensstil

Quelle: Hunecke: Psychologie der Nachhaltigkeit, 2013, S. 54



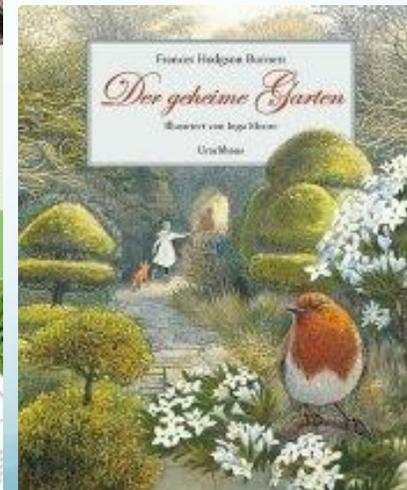
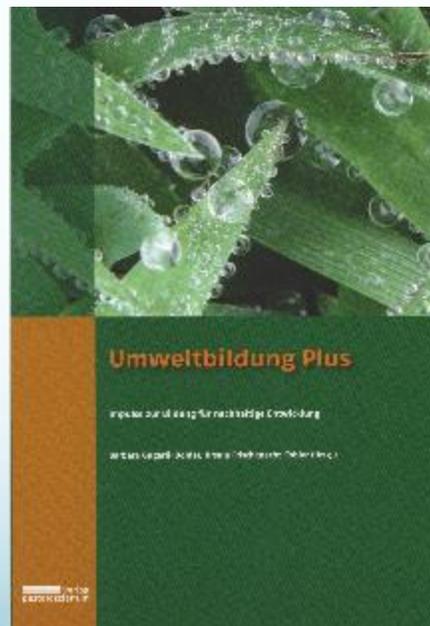
Das Kultivieren von Achtsamkeit trägt das grösste Potenzial in sich, eine universalistische Perspektive zu kultivieren und den selbstbezogenen Fokus zu überwinden.

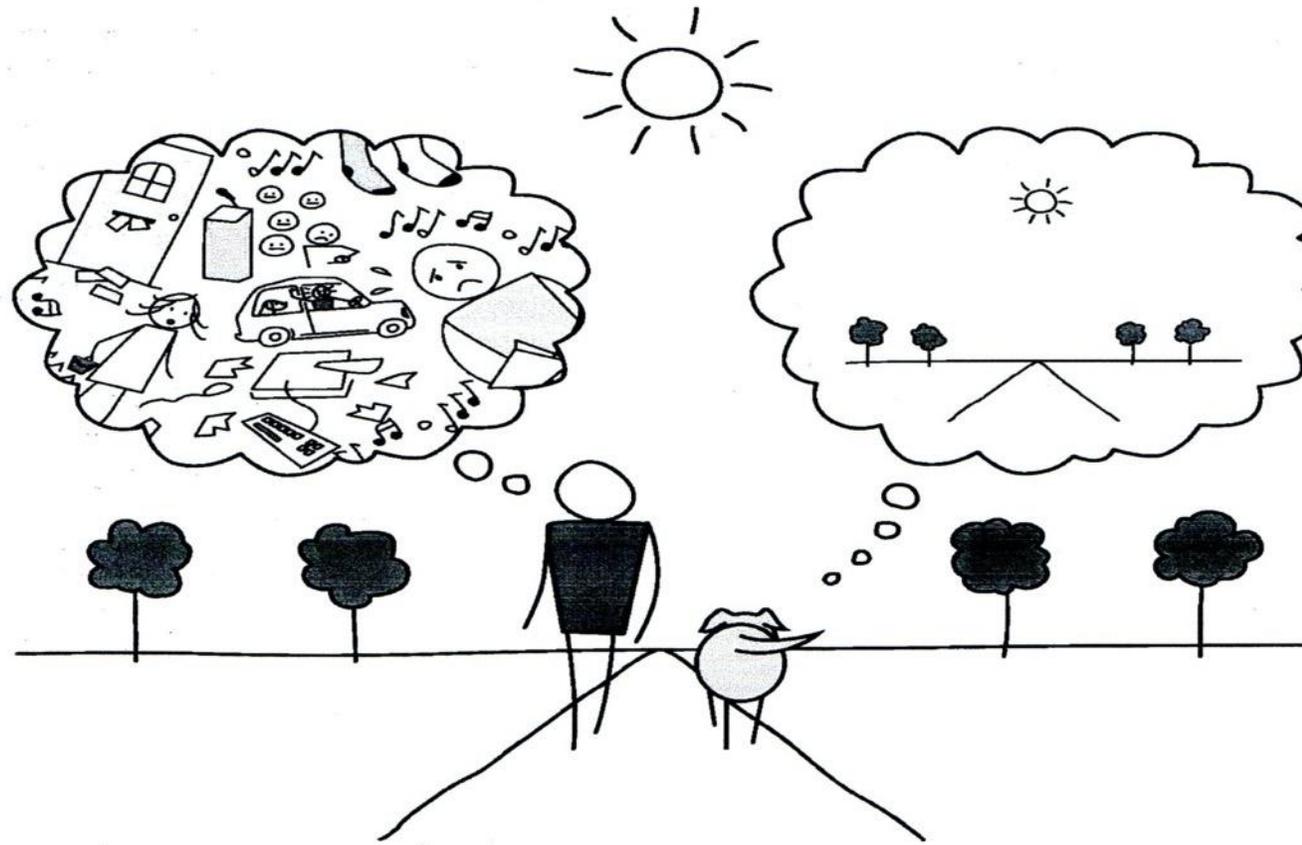
www.umweltbildung-plus.ch

> Achtsamkeit: Handout «Achtsamkeit in und mit der Natur»

Grundlagen (2011), PDF
kann bestellt werden

Lehrmittel (2015) nach Jahreszeiten zu
Lebensraum Schule und Umgebung





Mind Full, or Mindful?



**Viel Mut, Freude
und gutes Gelingen
mit achtsamen
Naturbegegnungen!**



Quellen/Literatur

- Cornell, J. B. (2017): **Cornells Naturerfahrungsspiele für Kinder und Jugendliche**. Verlag an der Ruhr.
- Frischknecht-Tobler U., Gugerli-Dolder B., Eugster Ingold A. (2015): **Praxisbuch Umweltbildung Plus**. Bausteine zur Bildung für nachhaltige Entwicklung. Schaffhausen: Schubi Verlag (www.umweltbildung-plus.ch)
- Geiger, Sonja et al. (2018): **BINKA Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining**
http://achtsamkeit-und-konsum.de/wp-content/uploads/2018/02/Abschlussbroschüre_BiNKA_final_großAufl.pdf
- Gugerli-Dolder, B., Frischknecht-Tobler, U. (Hrsg.) (2011): **Umweltbildung Plus**. Impulse zur Bildung für nachhaltige Entwicklung. Zürich: Verlag Pestalozzianum.
(PDF bestellbar, siehe auch www.umweltbildung-plus.ch)
- Hunecke, Marcel (2013) **Psychologie der Nachhaltigkeit**. Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften, Oekom Verlag
- Huppertz, M., Schatanek, V. (2015): **Achtsamkeit in der Natur**. 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. Paderborn: Junfermann Verlag
- Kabat-Zinn, Jon (1995): **Im Alltag Ruhe finden**, Fischer Taschenbuch Verlag
- Rechtschaffen, Daniel (2016): **Die achtsame Schule**. Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler, Arbor Verlag
- Vogel, Detlev & Frischknecht-Tobler, Ursula (Hrsg.) (2019): **Achtsamkeit in Schule und Bildung**. Hep-Verlag
- SILVIVA: **Achtsamkeit in der Natur**, Kartenset mit Leitfaden und Übungen

Fotos: © Barbara Gugerli-Dolder

Erde: <https://purepng.com/photo/13209/nature-earth>