

**Kerstin Ensinger, Eva Simminger, Matthias Wurster,
Andreas Wilhelm Mues und Norbert Wiersbinski (Hrsg.)**

Naturerleben und Achtsamkeit



Naturerleben und Achtsamkeit

Herausgegeben von
Kerstin Ensinger
Eva Simminger
Matthias Wurster
Andreas Wilhelm Mues
Norbert Wiersbinski

Titelbild: Nahaufnahme eines verwitterten Baumes mit dem Wald der Insel Vilm im Hintergrund (S. Schmidt).

Adressen der Herausgeberinnen und Herausgeber:

Dr. Kerstin Ensinger Nationalpark Schwarzwald
Schwarzwaldhochstraße 2, 77889 Seebach
E-Mail: Kerstin.Ensinger@nlp.bwl.de

Eva Simminger Forstliche Versuchs- und Forschungsanstalt Baden-Württemberg

Matthias Wurster Wonnhaldestraße 4, 79100 Freiburg
E-Mail: Eva.Simminger@forst.bwl.de
Matthias.Wurster@forst.bwl.de

Andreas Wilhelm Mues Bundesamt für Naturschutz
Konstantinstr. 110, 53179 Bonn
E-Mail: Andreas.Mues@bfm.de

Dr. Norbert Wiersbinski Bundesamt für Naturschutz
Internationale Naturschutzakademie Insel Vilm
18581 Putbus/Rügen
E-Mail: Norbert.Wiersbinski@bfm.de

Fachbetreuung im BfN:

Andreas Wilhelm Mues Fachgebiet I 2.2 Naturschutz und Gesellschaft

Dr. Norbert Wiersbinski INA Internationale Naturschutzakademie Vilm

Diese Veröffentlichung wird aufgenommen in die Literaturdatenbank „DNL-online“ (www.dnl-online.de). BfN-Skripten sind nicht im Buchhandel erhältlich. Eine pdf-Version dieser Ausgabe kann unter <http://www.bfn.de> heruntergeladen werden.

Diese Veröffentlichung wird aufgenommen in die Literaturdatenbank „DNL-online“ (www.dnl-online.de).

BfN-Skripten sind nicht im Buchhandel erhältlich. Eine pdf-Version dieser Ausgabe kann unter http://www.bfn.de/0502_skripten.html heruntergeladen werden.

Institutioneller Herausgeber: Bundesamt für Naturschutz
Konstantinstr. 110
53179 Bonn
URL: www.bfn.de

Der institutionelle Herausgeber übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit, die Genauigkeit und Vollständigkeit der Angaben sowie für die Beachtung privater Rechte Dritter. Die in den Beiträgen geäußerten Ansichten und Meinungen müssen nicht mit denen des institutionellen Herausgebers übereinstimmen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des institutionellen Herausgebers unzulässig und strafbar.

Nachdruck, auch in Auszügen, nur mit Genehmigung des BfN.

Druck: Druckerei des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (BMUB)

Gedruckt auf 100% Altpapier

ISBN 978-3-89624196-2

DOI 10.19217/skr459

Bonn - Bad Godesberg 2017

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	4
Tabellenverzeichnis	5
Abkürzungsverzeichnis	6
1 Vorwort	7
2 Einleitung.....	9
3 Achtsamkeit.....	12
3.1 Einführung in das Konzept der Achtsamkeit	12
3.2 Berichte aus den Kleingruppendialogen	28
3.2.1 Praxis der Achtsamkeit	28
3.2.2 Achtsamkeit in der Arbeit mit Kindern	43
3.2.3 Achtsamkeit und Forschung – methodische Zugänge.....	49
3.2.4 Vom Sprechen über Achtsamkeit: zwischen Wissenschaft und Spiritualität.....	58
3.3 Achtsamkeit – Quellkraft für den Wandel hin zu einer zukunftsfähigen Zivilisation?	68
4 Naturerleben	78
4.1 Naturerleben, Erholung und Wohlbefinden	78
4.2 Achtsamkeitspraxis in der Natur – Aktionsbeschreibungen und individuelle Eindrücke.....	90
4.2.1 Aktionsbeschreibung: Erfahrungsprozess - Verlebendigende Praxis in Zeiten des Wandels.....	90
4.2.2 Aktionsbeschreibung: Achtsame Wahrnehmung der Natur (und des Selbst.....	92
4.2.3 Aktionsbeschreibung: Yoga als direkter Zugang zu Achtsamkeit und zur Natur	94
5 Achtsamkeit und Natur	97
5.1 Achtsamkeit und Naturerfahrungen	97
5.2 Achtsamkeit: Chance für eine naturverträglichere Gesellschaft.....	109
5.3 Diskurs und Ausblick	117
6 Literaturverzeichnis	119
7 Anlage	127
7.1 Über die Autorinnen und Autoren	
7.2 Programm der Tagung	
7.3 Evaluation	

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Sonnenaufgang auf Vilm.....	10
Abb. 2: Der Morgengruß.....	11
Abb. 3: Teilnehmerin bei der Essensmeditation.....	27
Abb. 4: Ergebnis der Übung „Etwas Schönes zum Abschluss“ aus dem Workshop auf Vilm	41
Abb. 5: Stichworte auf die Frage: Wie haben Sie als Kind Natur erlebt?.....	48
Abb. 6: Ausgewählte Fragen der Deutschen Adaptation der Mindfulness Attention Awareness Scale.....	51
Abb. 7: Ausgewählte Fragen des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit.....	52
Abb. 8: Pause-Taste auf der Computer-Tastatur.....	57
Abb. 9: Kommunikationsquadrat nach FRIEDEMANN SCHULZ VON THUN	61
Abb. 10: Stellen wir uns vor, wir hätten noch nie eine Blume gesehen	70
Abb. 11: Wie kommt ein wesenhaft Neues in die Welt?.....	74
Abb. 12: Rangreihe der Umwelten in Hinblick auf ihre Erholungseignung.....	82
Abb. 13: Mitten drin	89
Abb. 14: Gedanken zum Erfahrungsprozess bei H. Kurt.....	90
Abb. 15: Achtsames Gehen auf der Insel Vilm.....	93
Abb. 16: Yogaübung in der Natur.....	96
Abb. 17: Laborbedingung.....	101
Abb. 18: Naturkontakt.....	102
Abb. 19: Route durch den Schlossgarten Münster.....	105
Abb. 20: Achtsamkeit, positiver und negativer Affekt im zeitlichen Verlauf.....	106
Abb. 21: Kalligraphie von Helmut Wetzels.....	108
Abb. 22: Gesamtindikator "Bewusstsein für biologische Vielfalt" nach Sinus-Milieus.....	114
Abb. 23: Eichenmächtigkeit	116

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Interviewübung zu zweit: Erzählen und Erzählen lassen.	54
Tabelle 2: Erzählung im Interview.	55
Tabelle 3: Art und Anteil der abgebildeten Fläche.	82
Tabelle 4: Auswahl der unterschiedlichen Waldgebiete.	84
Tabelle 5: Überblick über die Untersuchungsbedingungen und die Aufteilung der TeilnehmerInnen (N=196).	85
Tabelle 6: Vergleich der vorher- und nachher- Messung von Wohlbefinden in situ-Bedingung (n=97).	85
Tabelle 7: Vergleich der vorher- und nachher- Messung von Wohlbefinden Labor-Bedingung (n=98).	86
Tabelle 8: Vergleich der Wohlbefindensmesswerte zwischen in situ-Bedingungen „verwilderter“ und „gepflegter“ Wald (n=97).	87
Tabelle 9: Vergleich der Wohlbefindensmesswerte zwischen Labor-Bedingungen „verwilderter“ und „gepflegter“ Wald (n=98).	87

Abkürzungsverzeichnis

Abb.	Abbildung
BfN	Bundesamt für Naturschutz
BMUB	Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit
BDI	Beck Depression Inventory
bspw.	beispielsweise
bzw.	beziehungsweise
d.h.	das heißt
engl.	englisch
etc.	et cetera
FFA	Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit
FVA	Forstliche Versuchs- und Forschungsanstalt Baden-Württemberg
kVT	kognitive Verhaltenstherapie
LOHAS	Lifestyles of Health and Sustainability
MAAS	Mindfulness Attention Awareness Scale
MBSR	Mindfulness Based Stress Reduction
PANAS	Positive and Negative Affect Schedule
PRS	Perceived Restorativeness Scale
usw.	und so weiter
vgl.	vergleiche
z.B.	zum Beispiel

1 Vorwort

Bewegung, Erholung, soziale Kontakte, Selbstwirksamkeit, Luftqualität, Klima – Naturräume haben Einfluss auf die individuelle und kollektive Lebensqualität. Gerade die Folgen der Globalisierung und der industriellen Entwicklung rücken die Natur als Lebensgrundlage des Menschen immer stärker in den gesellschaftlichen Fokus.

Die gesundheitsstiftende Wirkung von Naturerfahrungen ist bereits vielfach wissenschaftlich untersucht und belegt.

Wie man Natur wahrnimmt und wie gut sie sich zur Erholung eignet, hängt jedoch nicht nur von äußeren Kriterien, sondern auch von einer persönlichen Haltung ab. Das Konzept der Achtsamkeit erfährt in diesem Kontext zunehmend Beachtung. Der Zusammenhang zwischen Naturerfahrungen und einem achtsamen Bewusstseinszustand besteht dabei auf zwei Ebenen: Auf der einen Seite erleichtern natürliche Umgebungen den Zugang zu einem achtsamen Bewusstseinszustand. Auf der anderen Seite können Naturerfahrungen die individuelle wie interpersonale Achtsamkeit fördern und ermöglichen so, Natur sowie deren Schönheit und Schutzbedürftigkeit wahrzunehmen.

Im Kontext beschleunigter Lebenswelten kommen Erholung und achtsamer Lebensführung im Sinne einer Gesundheitsförderung und Prävention besondere Bedeutung zu. Erkenntnisse zu diesen Teilgebieten psychologischer Forschung finden im therapeutischen Kontext zunehmend Verwendung. Auch im Hinblick auf eine gesellschaftliche Problematisierung der Mensch-Natur-Beziehung, die sich beispielsweise am Verbrauch natürlicher Ressourcen ablesen lässt und die im Diskurs über eine Naturentfremdung ihren Ausdruck findet, können Achtsamkeit und Naturerleben fruchtbare Anknüpfungspunkte bieten. Mögliche Anwendungsbezüge für den Naturschutz sind bisher jedoch kaum erschlossen.

Aus diesem Grund hat das Bundesamt für Naturschutz (BfN) diesen Themen ein Modul innerhalb einer dreiteiligen Workshop-Reihe „Psychologie im Naturschutz“ gewidmet. Die Konzeption der über drei Jahre angelegten Reihe (2014 - 2016) war eine Zusammenarbeit des BfN, der Forstlichen Versuchs- und Forschungsanstalt Baden-Württemberg (FVA) und der Abteilung Sozialpsychologie der Universität Leipzig. Die Reihe verfolgt das Ziel, eine Bewusstseinsbildung hinsichtlich der Bedeutung psychologischer Prozesse für den Naturschutz voranzutreiben. Zu diesem Zweck sollen Erkenntnisse der modernen Psychologie für die Naturschutzarbeit und -kommunikation aufbereitet und für AkteurInnen und MultiplikatorInnen aus Wissenschaft, Verwaltung, Kommunikation und Bildung nutzbar gemacht werden.

Das vorliegende Skript dokumentiert den Workshop „Naturerleben und Achtsamkeit“, der 2015 als zweites Modul der Reihe in einer Kooperation von BfN, FVA und dem Nationalpark Schwarzwald organisiert wurde. Die anderen beiden Veranstaltungen widmeten sich den Themen „Psychologie in der Naturschutzkommunikation“ (2014), sowie „UmweltpsychologInnen im Naturschutz: Arbeitsfelder und Methoden“ (2016).

Da Achtsamkeit als Bewusstseinszustand und Haltung besser erfahren als abstrakt verstanden werden kann, beinhaltet das Skript neben theoretischen und praxisbezogenen Fachtexten zahlreiche Eindrücke persönlicher Achtsamkeitserfahrungen der Workshop-Teilnehmenden.

Wir bedanken uns bei allen AutorInnen für ihre Beiträge zu diesem Band und bei den Workshop-Teilnehmenden für die Einblicke in ihre persönlichen Erlebnisse. Wir blicken zurück auf eine spannende Tagung und eine fruchtbare Zusammenarbeit mit allen Mitwirkenden und Teilnehmenden, für die wir noch einmal unseren besonderen Dank aussprechen möchten.

Kerstin Ensinger,
Eva Simminger,
Matthias Wurster,
Andreas Wilhelm Mues
und Norbert Wiersbinski

*„Ich atme ein und kehre zurück zu der Insel, die in mir liegt.
Wunderschöne Bäume stehen hier, reines Wasser fließt.
Da sind Vögel im Sonnenschein und die Luft ist klar.
Ich atme aus und fühle mich geborgen.
Wie wunderbar, zu meiner Insel zurückzukehren.“*

THICH NHAT HANH (2013)

2 Einleitung

Autorin: Dr. Kerstin Ensinger

Es hat große Freude bereitet gemeinsam mit dem Organisationsteam diesen Workshop zu planen und an diesem wunderbaren Ort, auf dem Vilm, durchzuführen und zu gestalten. Es war etwas ganz Besonderes in diesen Tagen gemeinsam mit allen Beteiligten Achtsamkeit zu leben, zu lehren, zu erfahren und zu verinnerlichen. An dieser Stelle möchten wir die Gelegenheit ergreifen, um die Konzeption und den Aufbau der Tagung transparent werden zu lassen.

Achtsamkeit ist ein erfahrungsbezogenes Verfahren, das nur schwer sprachlich zu fassen ist (SCHMIDT 2014). Deshalb wurde bei der Planung und Konzeption des Workshops der Schwerpunkt auf die individuelle Erfahrungsmöglichkeit von Achtsamkeit in der Natur gesetzt. Die Praxis der Achtsamkeit sollte somit lediglich durch theoretische Einschübe in Form von Fachvorträgen, thematischem Austausch (Kleingruppen im Dialog) und Diskussion (im Plenum) unterbrochen werden. Gleichzeitig war beabsichtigt, Einblicke in die lebenspraktische und informelle Praxis der Achtsamkeit zu geben. Somit begannen die Tage mit dem offenen Angebot einer Achtsamkeitsmeditation. Weitere Möglichkeiten Achtsamkeit während des Workshops zu erfahren, waren ein Essen in Stille beim Mittagessen oder das Erleben eines durch die INA (Internationale Naturschutzakademie Vilm) initiierten Klavierkonzerts am Abend.

Drei unterschiedliche Zugänge zur Achtsamkeitspraxis in der Natur durch erfahrene PraktikerInnen zeigten die Vielfalt des Konzepts und boten gleichzeitig alternative individuelle, aber auch interaktionale Erfahrungsmöglichkeiten. Angeboten wurde ein Erfahrungsprozess zum Thema „inneres Atelier“, Übungen im Freien zum Thema achtsame Wahrnehmung sowie Yoga in der Natur. Das Angebot sollte gleichzeitig Stringenz und Durchlässigkeit ermöglichen, so dass zwischen den einzelnen Angeboten gewechselt werden konnte, Ein- und Ausstiege möglich waren. In diesem Sinne wurde auch der Dialog in den Kleingruppen gestaltet, um Anliegen der Teilnehmenden ad hoc aufgreifen zu können, d.h. damit umzugehen, was ist.

Auch auf methodischer Ebene wurde versucht, der Idee der Achtsamkeit gerecht zu werden: Um Einblicke in das individuelle Erleben der Tagung zu erhalten, wurden die Teilnehmenden dazu eingeladen, die Tagung aus eigener Sicht in einem Wahrnehmungstagebuch zu dokumentieren. Zusätzlich haben wir kurze persönliche Statements der Tagungsteilnehmenden zu spezifischen Themen erhalten. Ergänzend zur standardisierten Evaluation der Tagung wurden Telefoninterviews mit einzelnen Teilnehmenden durchgeführt, um

weitergehende Rückmeldungen zur Wirkung der Veranstaltung zu sammeln. Auszüge dieser persönlichen Reflexionen finden sich auch in der vorliegenden Broschüre. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre und hoffen, Ihnen die achtsame Haltung, die während des Workshops allgegenwärtig war, damit etwas näher bringen zu können.

Achtsamkeitsmeditation zum Sonnenaufgang am Meer

Unsere Achtsamkeitsmeditation zum Sonnenaufgang am Meer hatte trotz der frühen Stunde viele Teilnehmende angelockt. Schon die Gehmeditation, die uns auf schmalen Weg zum Meditationsplatz führte, brachte uns ganz in den gegenwärtigen Augenblick.

Der Platz war überwältigend: hoch oben mit Blick auf das Meer standen wir auf einer ganz kleinen Lichtung zwischen Bäumen. Der frische Wind ließ die Blätter rascheln, in der Nase den Geruch von Meer und Wald.

Die Augen geschlossen und die Wahrnehmung ganz auf den Atem gerichtet hatten wir versucht, uns in Achtsamkeit zu üben. Aber es war kühl und windig und deshalb begannen wir unsere Morgenmeditation mit Bewegung. Mit dem „Morgengruß“ und mit den 10 Bewegungen des „Ich bin ich“ konnten wir uns etwas aufwärmen. Aufmerksamkeit auf Bewegung und Atem und die Verbindung von Bewegung und Atem im Bewegungsablauf sind eine große Hilfe, in die Achtsamkeit zu kommen. So wurde es uns nicht nur warm, sondern wir wurden auch konzentrierter und aufmerksamer. Angekommen im Hier und Jetzt, blieben wir noch einige Minuten in der Stille.

Meditation zum Sonnenaufgang – und wo war die Sonne? Die Sonne ging auf, aber sie versteckte sich hinter den Wolken. Trotzdem fühlten wir eine tiefe Ruhe und Zufriedenheit und machten uns auf den Rückweg, um das leckere Frühstück zu genießen.

Auszug aus einem Wahrnehmungstagebuch.



Abb. 1: Sonnenaufgang auf Vilm (Foto: Ralph Vetter).



Abb. 2: Der Morgengruß (Bild: Dagmar Fischer).

3 Achtsamkeit

3.1 Einführung in das Konzept der Achtsamkeit

Vortrag von PD Dr. Stefan Schmidt an der Internationalen Naturschutzakademie, Insel Vilm (13.10.2016)

Meine Aufgabe ist es an dieser Stelle, Ihnen eine erste Beschreibung und begriffliche Konzeption dessen zu liefern, was unter dem Schlagwort „Achtsamkeit“ gemeint ist. Ein Begriff, der in letzter Zeit vermehrt die Runde macht.

Zunächst möchte ich erklären was Achtsamkeit eigentlich ist. Welche Idee steht dahinter, wie wird praktiziert, woher stammt das Konzept? Ich werde dies tun, obwohl es sich dabei eigentlich um ein paradoxes Unterfangen handelt. Denn eigentlich kann man über Achtsamkeit gar nicht sprechen, man kann sie nur durch eigene Praxis erfahren und nachvollziehen. Ich sehe es als Ziel, Sie darin zu unterstützen, das Konzept auch intellektuell zu erfassen, einzuordnen und mit anderen Dingen zu verknüpfen. Aber dies kann nur ein orientierender Schritt hin zur Achtsamkeit sein, verstehen und begreifen kann man Achtsamkeit nur in der eigenen Praxis. Weiterhin werde ich auf die Säkularisierung des Konzepts eingehen und einen Einblick in die Diskussion darüber geben, was mit einem solchen Schritt einhergeht. Diese Diskussion ist immer dann relevant, wenn Achtsamkeit in einen neuen Kontext eingebettet werden soll – so wie es hier mit dem Thema Naturschutz geschieht.

In einem weiteren Schritt möchte ich ganz kurz etwas zum wissenschaftlichen Zugang zur Achtsamkeit anmerken. Ich bin selbst in der Wissenschaft tätig und forsche zum Thema Achtsamkeit. Ich möchte das Thema nicht zu groß machen, da es sich, wie bereits gesagt, um ein erfahrungsbezogenes Konzept handelt und der wissenschaftliche oder auch rationale Zugang zum Thema daher auch kritisch hinterfragt werden kann. Die wissenschaftliche Erforschung von Achtsamkeit schreitet jedoch voran und ist für die gesellschaftliche Akzeptanz nicht unerheblich, daher möchte ich dieses Thema auch kurz anreißen.

Am Schluss möchte ich darauf eingehen, warum Achtsamkeit gerade so populär ist und welche Rolle die aktuell vorherrschenden kulturellen Rahmenbedingungen dabei spielen. Was passiert denn gerade in unserer Kultur, dass sich so viele Menschen den Themen Meditation, Spiritualität oder eben auch Achtsamkeit zuwenden?

Zunächst möchte ich Sie jedoch zu einer Übung einladen: Stellen Sie sich bequem hin: die Füße schulterbreit auseinander, beide Beine gleich belastet. Wenn Sie wollen, können Sie die Augen schließen, andernfalls lassen Sie sie offen. [Pause] Spüren Sie in Ihren Körper hinein und lenken Sie Ihre

Aufmerksamkeit zu Ihrer linken Fußsohle. Beobachten Sie, wie diese sich gerade anfühlt. [Pause] Tun Sie das mit einer Haltung der Neugier, so als ob Sie zum allerersten Mal in diese Stelle Ihres Körpers hineinspüren. Dann beobachten Sie einfach was passiert, was sich verändert. Und was auch immer Sie da erleben, spüren und beobachten, ist, so wie es ist, in Ordnung. [Pause] Dann versuchen Sie mal mit Ihrer Aufmerksamkeit um die Fußsohle herumwandern zu lassen, auf den Fußrücken, auf den Spann. Ganz langsam, immer in Kontakt mit der Erfahrung, in Kontakt mit dem Spüren bleiben. [Pause] Als nächstes springen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrer rechten Handfläche und machen dort das Gleiche. Beobachten so, als ob Sie noch nie diese Handfläche gespürt haben. Manchmal dauert es ein bisschen bis der Kontakt hergestellt ist. Was spüren Sie? Was verändert sich? [Pause] Und springen Sie ein weiteres Mal mit Ihrer Aufmerksamkeit und hören jetzt in Ihre Umgebung nach draußen. Hören Sie so, als ob Sie noch nie gehört hätten. Hören Sie einfach und achten Sie auf die Atmosphäre Ihrer Umgebung; auf das was gerade passiert, was Sie spüren. [Pause] Und dann beenden Sie diese Übung bitte wieder, öffnen die Augen, dehnen und strecken sich. Sie können sich dann wieder setzen.

Was haben Sie nun gerade erlebt?

Wahrscheinlich haben Sie gemerkt, dass Sie hin und wieder den Anweisungen folgen konnten, teilweise aber in Gedanken unterwegs waren. Worüber ich hier spreche hat also mit Aufmerksamkeitsregulierung zu tun – und die scheint nicht ganz in unserer Hand zu liegen. Das ist überraschend: Normalerweise denken wir, wir könnten unsere Aufmerksamkeit bewusst lenken, aber offensichtlich gibt es hier eine gewisse Autonomie. In der Psychologie sagt man, die Aufmerksamkeit sei semi-automatisch. Teils können wir sie also steuern und teils hat sie ihre eigene Dynamik. Bei der Praxis der Achtsamkeit beschäftigen wir uns mit dieser Dynamik. Wir bemühen uns die Aufmerksamkeit öfter bewusst zu steuern und auf diese Art das Abschweifen der Gedanken oder das Tagträumen zu reduzieren. Wenn Sie es dann schaffen, ganz in der Gegenwart zu bleiben, wenn Sie in Kontakt mit der Erfahrung sind, dann können sich Ruhe und Entspannung einstellen.

Was Sie noch erlebt haben könnten ist, wie fremdartig es sich anfühlt, manche Körperteile bewusst wahrzunehmen. Wir laufen den ganzen Tag auf unseren Fußsohlen herum, aber offensichtlich ist es ungewöhnlich, wenn wir sie spüren. Scheinbar begegnen wir unserer eigenen Wahrnehmung gegenüber selten mit dieser beobachtenden Neugierde. In einer solchen Neugierde wiederum liegt immer auch etwas Liebevolleres – und diese liebevolle Zuwendung zum Erlebten ist eine weitere zentrale Komponente dessen, was mit Achtsamkeit gemeint ist.

Am Ende, als ich nach der Atmosphäre gefragt habe, könnten Sie Ruhe, Harmonie oder eine Verbundenheit mit der Außenwelt gespürt haben. Wichtig ist aber vor allem, dass Sie etwas in Ihrer Umgebung wahrgenommen haben; dass sich Ihre Wahrnehmung der Umwelt verfeinert oder gar gewandelt hat.

All das zielt auf eine Erkenntnis ab: In der Achtsamkeit geht es um eine veränderte Bewusstseinsqualität. Diese Veränderung vollzieht sich nicht nur in Ihnen individuell, sondern kann auch kollektiv in einer Gruppe stattfinden. Durch einen veränderten Aufmerksamkeitsfokus kann sich die gesamte Atmosphäre in einem Raum verändern. Während der Vorgang der Aufmerksamkeitslenkung selbst recht trivial zu sein scheint – ist das, was durch sie passiert es keinesfalls! Das ist im Grunde das Spannungsfeld in dem sich Achtsamkeit bewegt: es ist auf der einen Seite etwas ganz Einfaches, aber in seinem Gelingen kann es einen erstaunlichen Effekt haben. Ich möchte nun versuchen, diesen Effekt zu beschreiben – trotz der Schwierigkeiten, die der sprachliche Zugang zu Achtsamkeit birgt.

Was Sie eben in der Übung getan haben war, sich Dinge bewusst zu machen: Sie haben bewusst Ihren Fuß gespürt. Das Ungewöhnliche dieser Situation hatte ich ja schon erwähnt. Man läuft den ganzen Tag mit den Füßen, aber die Fußsohlen selbst spürt man nicht. Eben hatten Sie die Instruktion, diese Kontaktfläche des Fußes mit dem Boden in Ihr Bewusstsein hineinzurufen. Das heißt, Sie haben sich bewusst gemacht, was Sie gegenwärtig tun. Sie wurden sich dessen gewahr; das Wort Gewahrsein beschreibt diesen Sachverhalt sehr gut. Sie holen das Spüren der Fußsohle und deren Kontakt mit dem Boden also aktiv in Ihren Aufmerksamkeitsfokus hinein – dies verdeutlicht auch, dass der Aufmerksamkeitsfokus nicht immer überall sein kann und auch nicht immer gegenwärtig ist. Körper und Geist können sehr weit voneinander getrennt sein. Durch diese Aufmerksamkeitslenkung haben Sie gleichzeitig die Haltung einer Beobachterin eingenommen. Ich spreche bewusst von Beobachtung, nicht von Interaktion. Denn Sie sollten wirklich versuchen, es bei diesem Beobachten zu belassen. Also nicht, wie es sonst unsere Gewohnheit ist, die Beobachtung weiter verarbeiten, sprich kognitive Konzepte und Erinnerungen heranziehen und damit verknüpfen oder abgleichen. Denn Kognitionen sind kleine Einladungen für das Bewusstsein vom direkten Spüren und bloßen Beobachten wegzuwandern. Wenn Sie das merken: „ah, jetzt kommt eine Erinnerung – sehr angenehm“, dann versuchen Sie direkt wieder zurückzugehen zu dem direkten Kontakt mit der gegenwärtigen Erfahrung. Das ist also die konkrete Aufgabe bei der Praxis der Achtsamkeit: die innere Stimme, den Strom der Gedanken, zur Ruhe und das Bewusstsein damit wieder in den gegenwärtigen Moment zu bringen.

Eine weitere Komponente ist es, akzeptierend und nicht wertend zu sein: Was immer Sie jetzt gerade auch erleben, ist so wie es ist in Ordnung. Das ist die Grundhaltung, die sich eigentlich direkt aus dem relativ nüchternen Beobachten ergibt, weil es die implizite Erkenntnis birgt, dass es ja sowieso da ist. Sie haben oft recht wenig Einfluss darauf, was Sie gerade erleben – es ist wie es ist. Da Sie nun gar nicht versuchen Einfluss darauf zu nehmen, akzeptieren Sie es.

Dieses Akzeptieren wird manchmal als ein „Gutheißen“ missverstanden, als müsste man alles was da ist, gut finden. Das ist nicht gemeint. Wenn Sie beispielsweise einen Schmerz an sich wahrnehmen, dann bedeutet das nicht, dass es gut ist, dass es schmerzt, aber Sie akzeptieren dass der Schmerz da ist. Das ist etwas anderes als ihn weg zu drücken oder zu ignorieren. Oder wenn in einem Moment der Ruhe und Kontemplation zum Beispiel ein Elektrogerät rauscht, dann rauscht es eben, dann ist das so. Dieses Nichtwerten ist etwas ganz Besonderes – und das ist uns oft gar nicht bewusst – weil wir nämlich dazu tendieren, im Alltag jede Beobachtung und jede Wahrnehmung mit einer Bewertung zu versehen. Sogar wenn Sie sich bewusst vornehmen und es üben, ist es extrem schwierig, das Werten zu unterlassen. Da macht es manchmal Sinn, sich vor Augen zu führen, dass man gerade bewertet, um es dann bewusst wieder fallen zu lassen.

Wie Sie alle merken konnten, geht es in der Achtsamkeit immer wieder darum, an Ihre sensorischen Erfahrungen anzudocken. Diese können gute Anker für eine achtsame Haltung sein. Es hilft, sich immer wieder die aktuelle Situation vor Augen zu führen, in der Sie sich befinden und sich zu fragen: „bin ich jetzt gerade sinnlich verankert?“. Spüren Sie Ihren Körper oder sind Sie nur in Gedanken unterwegs? Achtsamer zu werden bedeutet immer, den Anteil an sensorischen und erfahrungsbasierten Erlebnismomenten im Alltag zu erhöhen. Und das können Sie nicht nur während bestimmter Übungen praktizieren, sondern in jeder Alltagssituation vollziehen.

Ich habe nun schon wiederholt betont, dass Achtsamkeit eine Erfahrung ist. Alles was ich Ihnen über Achtsamkeit erzählen kann, hilft Ihnen zwar dabei das theoretische Konzept zu begreifen, nicht aber dabei Achtsamkeit als solche zu verstehen. Dies ist ein Unterscheid, der mir sehr am Herzen liegt, deshalb möchte ich ihn an einem einfachen Beispiel verdeutlichen. Stellen Sie sich vor, ich wäre kein Psychologe in den Gesundheitswissenschaften, sondern Schokoladenforscher und Sie kommen aus einem Land in dem es keine Schokolade gibt. Ich teile mit Ihnen mein gesamtes Wissen über Schokolade und erkläre Ihnen, was genau das ist. Wir fangen an bei der Kakaopflanze und der Kakaobohne, weiter über Ernte und Lagerung zu Herstellung und Zubereitungsarten, die verschiedenen Geschmackssorten, wie man sie aufbewahrt, was für Marken es gibt, wie sie verkauft wird und so weiter und so

fort. Dann wissen Sie nach einer Weile alles über Schokolade und sind gut informiert. Ganz am Schluss meines Vortrages gebe ich Ihnen dann ein Stück Schokolade zum Probieren. Erst jetzt machen Sie die Erfahrung der Schokolade. Das ist der Unterschied zwischen kognitivem Wissen über die Welt und einer gelebten Erfahrung. Die Erfahrung wie es ist, Schokolade zu schmecken, ist in dem propositionalen Wissen über die Schokolade schlicht und einfach nicht enthalten. Ein weiteres, einfaches Beispiel: es ist ein großer Unterschied zu wissen, dass der Nachbarshund gefährlich ist, oder es zu erfahren. Achtsamkeit, das ist der ganz zentrale Punkt hier, hat immer diesen Erfahrungsbezug.

Jetzt muss ich kurz vorgreifen, denn damit sind wir bei dem Grund angelangt, warum es ungewöhnlich und vielleicht sogar gefährlich ist aus der Praxis der Achtsamkeit, ein Forschungsobjekt, einen wissenschaftlichen Untersuchungsgegenstand zu machen: es besteht die Gefahr eine zentrale Komponente, nämlich den Erfahrungsbezug aus den Augen zu verlieren. Es ist eine Herausforderung einem solchen Untersuchungsgegenstand in Gänze gerecht zu werden.

Jetzt wissen Sie und haben es in der Übung auch erlebt, was die Grundidee der Achtsamkeit ist, ich möchte Ihnen nun noch einige Anknüpfungspunkte zum besseren Verständnis geben. Auch wenn es unterschiedliche Auffassungen dazu gibt, ich verstehe Achtsamkeit als eine Grundhaltung. Es ist die Haltung zu der Frage „wie stehe ich im Leben, wie gehe ich in die Welt hinein?“. Die Antwort betrifft meine Umwelt, sie betrifft jedoch auch mich selbst. „Wie verhalte ich mich mir und meinen Empfindungen gegenüber? Wie verhalte ich mich zu dem, was mir von der Welt entgegenkommt?“

Was Achtsamkeit ganz sicher nicht ist, wäre eine Zauberformel um besser mit Stress umzugehen oder in einer schwierigen Situation schneller zurechtzukommen. Ich erhalte recht häufig Anfragen wie: „Herr Schmidt, bei uns in der Schule, wir haben so viel Stress im Kollegium – können Sie nicht her kommen und uns ein paar Tipps und Tricks geben wie wir mit Achtsamkeit diesen Stress bewältigen?“. Das ist der Wunsch nach schnellen Lösungen ohne viel Aufwand oder tiefgreifende Veränderungen des eigenen Tuns, der tief in unserer Gesellschaft verankert ist. Er kann jedoch an dieser Stelle nicht in Erfüllung gehen, weil es bei Achtsamkeit eben um den Erfahrungsbezug geht, um eine Grundhaltung, um ein anderes im Leben stehen. Und die Idee ist, dass sich durch eine solcherart veränderte Grundhaltung viele andere Dinge ebenfalls ändern – aber das ist ein Prozess, der Übung, Ruhe und Gelassenheit bedarf.

Falls Sie sich nach all diesen Erläuterungen dennoch eine Kurzdefinition von Achtsamkeit wünschen: die Grundkomponenten, auf die sich Achtsamkeit reduzieren lässt, sind Präsenz und Akzeptanz. „Ich bin mit meiner Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt, alle Erfahrungen, die mir entgegenkommen, nehme ich, so wie sie sind.“ Diese scheinbar einfache Grundformel muss aber wie gesagt in eine Haltung eingebettet werden.

Sie wissen vermutlich alle, dass Achtsamkeit etwas mit Meditation zu tun hat und es die sogenannte Achtsamkeitsmeditation gibt. Deshalb nur ganz kurz ohne es zu vertiefen: die Idee dahinter ist, sich in die Meditation zu begeben um im Stillen Achtsamkeit zu üben, also einen möglichst nicht abgelenkten Zustand. Ich suche mir einen ruhigen Raum und übe meinen Geist und meine innere Haltung im Achtsam-Sein, mit der Idee, dass dieser Zustand dadurch auch im Alltag häufiger eintritt. Dies beruht auf einer der buddhistischen Einsichten in die Funktionsweisen des Geistes: worin auch immer ich meinen Geist übe, also alles was ich viel mit ihm tue, das wird er noch öfter tun. Wenn Sie also den ganzen Tag in Eile sind, dann bleibt Ihr Geist selbst dann in Unruhe, wenn Sie bereits gemütlich auf dem Sofa sitzen – denn er ist den ganzen Tag auf diese Weise stimuliert worden. Aus dieser Beobachtung heraus entstand die Idee, einen gewünschten Geisteszustand in der Meditation einzuüben, um ihn dann im Alltag realisieren zu können. Deshalb gibt es auch eine Mitgefühlsmeditation in der ich mich in Mitgefühl übe. Das Paradox ist hier: Man übt sich alleine im Mitgefühl für andere. Man versucht also seinen Geist in eine mitfühlende Haltung zu bringen, mit der Idee, sich im Alltag im Umgang mit anderen Menschen daran zu erinnern.

Doch warum sollte man das tun, was ist der tiefere Sinn einer solchen Achtsamkeitspraxis? Es gibt mehrere Gründe: Wenn Sie mit Achtsamkeit an Dinge herangehen und Dinge bewusst erleben, die Sie sonst automatisch machen, ergeben sich beispielsweise viele Einsichten. Dadurch dass Sie das automatische Handeln hinter sich lassen und sich und die Welt von einer neutralen Haltung aus beobachten, erkennen Sie auf einmal bestimmte Zusammenhänge. Man spricht hier auch von erfahrungsbasierten Einsichten. Sie fangen an, verschiedene Dinge in der Welt aus einer neuen Perspektive zu sehen – einfach dadurch, dass Sie mit diesem frischen, neugierigen Blick darauf schauen. Das ist eine Chance, ein „zurück-zum-Start“, das Ihnen die Gelegenheit gibt, bislang automatisiert und routinemäßig getroffene Entscheidungen noch einmal neu zu betrachten und basierend auf neuen Einsichten vielleicht sogar anders zu treffen. In der buddhistischen Tradition ist dieses einsichts- und erfahrungsbasierte Lernen der Schlüssel zum Verständnis der Welt. Der entscheidende Unterschied ist, dass man sich nicht mit westlichen, kognitiven Konzepten ein Verständnis erarbeitet, sondern aus der

direkten Erfahrung heraus zum Verständnis gelangt. Eine solche erfahrungsbezogene Einsicht birgt ein echtes Verständnis der Welt und ist der Schlüssel zu Veränderungen.

In der Praxis unterscheidet man zwischen der formellen und der informellen Achtsamkeit. Formelle Achtsamkeit bedeutet, sich in die Meditation zurückzuziehen. Sich also explizit Zeit zu nehmen in der man sich in Achtsamkeit übt. Dies geschieht mit der Idee, eine so geübte achtsame Haltung in der Folge auch im Alltag besser realisieren zu können. Informelle Achtsamkeit wiederum bedeutet, beim Ausführen einer beliebigen praktischen Tätigkeit mit dem Bewusstsein an die auftretenden sensorischen Empfindungen anzudocken. Wäsche aufhängen kann ein Beispiel für eine informelle Achtsamkeitsübung sein: Wie fühlt es sich an eine Wäscheklammer anzufassen, wie fühlt sich die feuchte Wäsche an, wie fühlt sich Ihr Körper an, wenn Sie sich aufrichten, wie fühlen sich Ihre Arme an, wenn Sie das Wäschestück spannen? Normalerweise führen Sie eine solche Tätigkeit nebenbei aus, sind in Gedanken vielleicht schon bei dem, was Sie als nächstes tun wollen. Es handelt sich also um eine Spaltung von Denken und Handeln. Die Einladung der Achtsamkeit ist es, bei solchen Tätigkeiten mit der Aufmerksamkeit in die gegenwärtige Erfahrung zurückzukommen – sei es beim Geschirrwaschen, Treppensteigen oder Duschen. In Kontakt zu gehen mit dem jetzigen, lebendigen Moment, ihn bewusst zu erleben und sich dadurch gleichzeitig in der achtsamen Haltung zu üben.

Es stellt sich nun die Frage, worauf man die Achtsamkeit richten soll. Ich habe bereits viel über Körper und sensorische Erfahrungen gesprochen, das ist die sogenannte Körperachtsamkeit. Das ist der erste mögliche Fokus. Die bekannteste Übung hierzu ist es, den eigenen Atem zu beobachten oder einen Body-Scan zu machen. Ein Body-Scan bedeutet, die Körperteile Stück für Stück durchzugehen. Was Sie zu Beginn mit Ihrer linken Fußsohle und Ihrer rechten Hand gemacht haben, war sozusagen ein kleiner prototypischer Ausschnitt von einem Body-Scan. Das Zweite habe ich auch schon angesprochen: Sie können auf die sogenannte Gestimmtheit achten. Wenn Sie eine neue Wahrnehmung machen, läuft im ersten Moment immer so ein kleiner „Ton“ mit: Angenehm, unangenehm, egal. Seinen Fokus auf diese Gestimmtheit zu richten, ist die zweite Verankerung der Achtsamkeit. Die dritte Verankerung richtet sich auf die Geistestätigkeit. Zur Geistestätigkeit gehören gemäß buddhistischer Weltsicht auch die vollentwickelten Emotionen. Das heißt, Sie sind sich bewusst: „Was für eine Emotion ist momentan vorherrschend? Ist da gerade Ärger, Wut, Trauer, Freude, Angst...?“ Das können Sie beispielsweise machen, indem Sie sich die Frage stellen, „Wie ist gerade meine gefühlsmäßige Befindlichkeit?“ Sind Sie sich dessen bewusst? Und das gleiche Prinzip gilt für die Gedankentätigkeit. Sie

können eine beobachtende, leicht distanzierte Aufmerksamkeit darauf lenken, was Sie gerade für Gedanken haben. Das heißt nicht nur zu denken, sprich nicht nur in irgendwelchen Gedankenläufen zu stecken, sondern sich auch dessen gewahr zu werden, dass Sie gerade Gedanken zu diesem Thema haben. Sie werden also auf dieser Ebene zum Beobachter oder zur Beobachterin der eigenen Gefühls- und Gedankenwelt. Genauso funktioniert es mit Bildern und Erinnerungen: Sie können entweder darin aufgehen oder aber Sie behalten diese innere Beobachtersposition. Ein guter Vergleich für diesen Unterschied ist das Kino. Wenn Sie im Kino sitzen, dann können Sie sich in dem Film entweder ganz verlieren oder sich der Position gewahr bleiben, dass Sie im Kino sitzen und einen Film sehen. Diese Perspektive können Sie auf Ihre eigene Geistestätigkeit einnehmen.

Die Praxis der Achtsamkeit wie wir Sie hier diskutieren stammt aus dem Buddhismus. Die Lehrreden des Buddha wurden nach seinem Tode zunächst mündlich übertragen und dann ungefähr 100 v. Christus im sogenannten Pali-Kanon verschriftlicht. In diesen Schriften sind vor allem zwei Quellen relevant. Die Lehrrede von der Verankerung der Achtsamkeit (Satipaṭṭhāna Sutta) und die Lehrrede vom achtsamen Atmen (Anapanasati Sutta). In diesen Texten wird der Ablauf der Achtsamkeitspraxis Stück für Stück beschrieben. Das sind die historischen Quellen auf die wir uns, wenn wir die buddhistische Achtsamkeit praktizieren, heute berufen können. Sie sind frei im Internet verfügbar (www.palikanon.com). Die hier beschriebene Praxis der Achtsamkeit wurde in einem religiösen, spirituellen Kontext – in diesem Fall dem Buddhismus – geübt und war dort eingebettet. Im Westen wird dieser Kontext nicht immer gesehen. Die Intention im Buddhismus ist es, eine Selbst-Transformation bzw. Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit zu bewirken.

Daher wird die Spiritualität des Buddhismus auch wieder zum Thema, wenn es um Transformationen in der Gesellschaft geht. Der Buddhismus stellt demnach ein System dar, das einen Weg anleitet, wie man sich selbst verändern kann: das ist die spirituelle Transformation. Die oberste Zielsetzung der buddhistisch ausgerichteten Transformation ist die Befreiung von der Bedingtheit in diesem Leben. Das zweite große Ziel ist es, Mitgefühl mit allen Wesen zu entwickeln. Die Achtsamkeitspraxis ist ein Element dieses Weges zur inneren Befreiung und Mitgefühl. Sie ist eines der acht Glieder des „achtfachen Pfades“. Andere Praktiken dieses Pfades sind Weisheitslehren, andere Praktiken, ethische Prinzipien und Prinzipien der allgemeinen Lebensführung. Nicht töten, nicht lügen, keine bewusstseinsstrübenden Stoffe zu sich nehmen. Diese Prinzipien und Praktiken orientieren sich am Leben zur Entstehungszeit des Buddhismus. Sie wurde gemeinsam entwickelt und sind aus buddhistischer Perspektive nicht von Achtsamkeit zu trennen. Wenn Sie nach einem buddhistischen Ansatz

Achtsamkeit praktizieren, dann gehören dazu also auch eine ganze Gruppe von weiteren Prinzipien, Richtlinien, Praktiken und Weisheiten. Im Westen wird Achtsamkeit, also dieses eine Achtel des achtfachen Pfades, herausgeschnitten und isoliert. Das bringt entscheidende Unterschiede mit sich und man sollte diese beiden Praktiken nicht unreflektiert gleichsetzen.

Achtsamkeit hat aber nicht nur buddhistische Wurzeln. Bei genauerer Betrachtung findet sich in jeder spirituellen Tradition ein Achtsamkeitsprinzip. Das zeigt sich zum Beispiel in einem Spruch, der Meister Eckhard zugeschrieben wird und also der christlich-mystischen Tradition entstammt: „Immer ist die wichtigste Stunde die gegenwärtige; immer ist der wichtigste Mensch der, der dir gerade gegenüber steht; immer ist die wichtigste Tat die Liebe“. Ähnliche Prinzipien und Orientierungen können Sie auch im Islam finden und in den anderen Weltreligionen. Dieses Prinzip von Gegenwärtigkeit und von Liebe, Präsenz und Akzeptanz als spiritueller Grundlage, als Ausgangspunkt einer menschlichen Transformation ist überall zu finden. Das Besondere am Buddhismus ist aus meiner Sicht, dass er mit der Praxis der Einübung einer solchen Haltung in der Meditation, eine Antwort auf die Frage gibt „wie kann ich zu einer solchen Haltung der Liebe und Präsenz kommen?“. Während in den anderen Weltreligionen nur das Gebot formuliert wird, gibt der Buddhismus eine präzise Praxisanleitung zur Entwicklung dieser Qualitäten.

Ich möchte Ihnen jetzt zeigen, wie der Achtsamkeitsbegriff in unterschiedlichen historischen und gesellschaftlichen Kontexten präsent war und heute ist. Damit möchte ich auch eine historische Linie nachzeichnen von den Lehrreden des Buddhas vor ca. 2500 Jahren bis zur heutigen Modewelle der Achtsamkeit. Ich glaube, dass eine solche historische Kontextualisierung sehr wichtig ist, um das Achtsamkeitskonzept in seiner Vielfalt verstehen zu können. Der Ursprung liegt – wie schon gesagt – in den Lehren Buddhas ca. 400 v. Chr. und somit in einem spirituellen Kontext. In den nächsten 2.400 Jahren wurde diese Praxis und deren Beschreibung und Bedeutung als ein zentraler Inhalt der buddhistischen Lehre weitergegeben. Der Buddhismus hat sich jedoch weiterentwickelt und in verschiedene buddhistische Strömungen aufgespaltet, die zum Teil geographisch weit voneinander entfernt sind. Da es wenig Austausch zwischen diesen Buddhismen gab, haben sich auch einige Unterschiede ergeben. So wird das Achtsamkeitskonzept zum Beispiel im tibetischen Buddhismus ein bisschen anders gehandhabt als in der koreanischen Zen-Tradition. Es ist aber in allen Strömungen immer ein zentrales Konzept.

Im nächsten Schritt kam ein Kulturtransfer in mehreren Wellen, so kam der Buddhismus auch auf unterschiedlichen Wegen in den Westen. Die Achtsamkeitswelle, mit der wir hier grade zu tun haben, hat hauptsächlich – nicht ausschließlich – damit zu tun, dass sich in den USA der 1960er und

1970er-Jahre relativ viele Menschen nach Asien gewandt haben. Sei es als Flucht vor oder als Auseinandersetzung mit dem Vietnamkrieg, oder aus anderen Intentionen heraus – in Asien lernten diese Menschen den Buddhismus kennen und brachten ihn mit zurück in die USA. Hierbei handelte es sich primär um junge, weiße, intellektuelle und gut gestellte Menschen, also eigentlich genau die Schicht, die den Buddhismus im Westen populär gemacht hat. Im Westen angekommen wurde die Praxis der Achtsamkeit dann das erste Mal säkularisiert eingesetzt: 1979 wurde sie erstmals in einem klinischen Kontext eingesetzt, und dabei die religiöse Orientierung abgestreift. Dahinter steht die Erkenntnis, dass der Ansatz, wie man mit schwierigen Emotionen und Schmerzen umgehen kann, auch Patientinnen und Patienten helfen kann. Außerdem stellte sich die Frage ob man in den USA des Jahres 1979 Klangschale und Räucherstäbchen verwenden konnte, wenn man Patienten behandelt – und ob man das überhaupt alles benötigt. Geht es nicht eigentlich nur um die konkrete Praxis, um die Übungen? Und kann man diese nicht auch einfach so anwenden ohne sich an der buddhistischen Lehre zur orientieren? Hier liegt der Ursprung der Säkularisierung von Achtsamkeit. Diese Entwicklung und besonders die begleitende Forschung in der klinischen Medizin, anhand derer Effekte belegt werden konnten, haben vor 10 bis 15 Jahren zu einer Popularisierung des Themas geführt. Ausgehend von dieser klinischen Anwendung kam dann auch die Achtsamkeit in der Pädagogik auf, sie ging in die Arbeitswelt ein und wird in immer neuen Feldern angewendet. Hier in diesem Kontext kommen das Naturerleben und der Naturschutz hinzu.

Durch diese Fülle der Anwendungsbereiche kommt es nach und nach zu einer Dekontextualisierung. Damit kommt der Begriff der Bewusstseinskultur ins Spiel. Dieser wird besonders durch Thomas Metzinger, einen Philosophen aus Mainz, diskutiert und beinhaltet, dass sich unsere ganze Gesellschaft die Frage stellt, „in welchem Bewusstsein oder mit welcher Grundhaltung will ich mein Leben führen und welche Haltung nehme ich ein?“ Wir haben ja immer eine Haltung mit der wir im Leben stehen, diese ist jedoch normalerweise kein gesellschaftliches sondern ein privates Thema. Die kollektive Haltung wird selten hinterfragt, manchmal vielleicht im Sinne einer beruflichen Haltung: Wenn Sie eine Ausbildung zur Pflegerin oder zum Pfleger machen, könnte die Frage aufkommen, was denn eigentlich die Grundhaltung in der Pflege ist. Aber das ist eher eine Ausnahme. Es ist eine eher neue Entwicklung, dass wir uns individuell mit unserer Haltung zum Leben auseinandersetzen, dass wir uns fragen, wie wir in der Welt stehen, dass wir unsere Grundhaltung auch thematisieren und Veränderungswünsche an diese haben. Mit dieser Entwicklung, uns unabhängig vom konkreten Erlebensinhalt in einem ganz allgemeinen Sinne mit unseren inneren Prozessen zu beschäftigen, nähern wir

uns dem an, was Buddha eigentlich ursprünglich gemeint hat; hier schließt sich der Kreis.

Es ist wichtig dies zu thematisieren, da der durch seine Popularität unscharf gewordene Begriff der Achtsamkeit sehr unterschiedlich verstanden wird. Daher ist es meiner Ansicht nach immer wichtig, auch den jeweiligen Kontext zu benennen auf den man sich bezieht. Sonst droht sich alles zu vermischen, sodass letztendlich jeder von Achtsamkeit spricht und jeder etwas anderes darunter versteht. Es gibt ja zusätzlich auch noch den umgangssprachlichen Gebrauch, etwas das besonders vorsichtig und umsichtig gemacht wird, als achtsam zu bezeichnen. Wenn eine auf diese Art verstandene Achtsamkeit dann mit der buddhistisch geprägten Praxis vermengt wird, gibt es ein großes Durcheinander.

Als nächstes möchte ich mich dem Thema Säkularisierung und Gesundheit zuwenden. Der amerikanische Molekularbiologe JON KABAT-ZINN hatte die Idee, die Praxis der Achtsamkeit für Patientinnen und Patienten anzuwenden. Er hat die Techniken, die er im burmesischen Buddhismus gelernt hatte, in einen säkularen achtwöchigen Kurs umgesetzt. Dieser Kurs heißt: „Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung“ auf Englisch „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR). Das ist ein Begriff, den viele von Ihnen vielleicht schon gehört haben.

Jetzt möchte ich kurz auf die Rolle der Wissenschaft in diesem Kontext eingehen. Die Achtsamkeitswelle hat ihre Popularität unter anderem dem zu verdanken, dass dieser Acht-Wochen-MBSR-Kurs aufgrund seiner Standardisierung relativ gut erforscht werden konnte, und dass man dadurch klinische Daten über seine Wirksamkeit unter den unterschiedlichsten Bedingungen und bei unterschiedlichen Zielgruppen gewinnen konnte. Im Zuge dieser Forschungsarbeiten sind unzählige Presseartikel erschienen, wie „Achtsamkeit macht gesund“ oder „Achtsamkeit verändert das Gehirn“. Dadurch fand eine Art Legitimierung statt. Man kann den dahinterliegenden Prozess als soziales Spiel begreifen: der Wissenschaft kommt dabei die Rolle zu, bedingt durch eine Säkularisierung die Legitimation dafür bereitzustellen, dass ein eher randständiges, esoterisches Thema mehr und mehr ins Zentrum der Gesellschaft rückt. Dabei sollten wir uns vor Augen halten, dass Wissenschaft keine „göttliche Instanz“ oder ähnliches ist – sie ist eine soziale Praktik. Wir selbst als Gesellschaft bestimmen die Bedeutung der Wissenschaft. Ich möchte dies mit zwei Zitaten verdeutlichen. Das erste stammt von LINUS PAULING, dem doppelten Nobelpreisträger, der sagt: „Wissenschaft ist Irrtum auf den letzten Stand gebracht“. Wenn also mal wieder etwas Neues wissenschaftlich bewiesen wird, dass Joghurt beispielsweise gut für Sie ist oder Kaffee schlecht, denken Sie an LINUS PAULING, das wird helfen. Ein zweiter, großer Denker hat

das auch – und wie ich finde fast noch treffender – auf den Punkt gebracht, ALBERT EINSTEIN: „Je mehr eine Kultur begreift, dass ihr aktuelles Weltbild eine Fiktion ist, desto höher ist ihr wissenschaftliches Niveau.“ Es gilt also zu begreifen, dass all das, was wir hier tun eine Konstruktion ist. Eine Konstruktion dessen, was wir gemeinschaftlich sehen oder haben wollen und was letztendlich auch nur durch soziale Praktiken entstanden ist.

Trotz dieser Relativierung wissenschaftlicher Erkenntnis, möchte ich Ihnen trotzdem kurz darstellen, wie an das Thema in der Forschung herangegangen wird. Zunächst führen viele verschiedene WissenschaftlerInnen viele verschiedene klinische Studien mit PatientInnen zu MBSR durch. Dann werden oft in einem nächsten Schritt diese einzelnen Studien in einer sogenannten Metaanalyse zusammengeführt. Aus diesen Metaanalysen ergibt sich ein Maß für die Größe der mittleren Veränderungen in allen berücksichtigten Studien, das wird Effektstärke genannt. Diese Effektstärken liegen für MBSR, je nachdem wie man den Kurs untersucht, bei ungefähr einer halben Standardabweichung. Das wird allgemein als ein kleiner bis mittelgroßer Effekt interpretiert. Das heißt, Sie können relativ gut nachweisen, dass durch Achtsamkeitspraxis etwas passiert. Das heißt aber wiederum nicht, dass Sie erwarten dürfen, einen Kurs zu besuchen und acht Wochen später all Ihre Lebensprobleme los zu sein; das wäre eine deutlich größere Effektstärke. Bei der Interpretation ist zu beachten, dass es sich um Mittelwerte handelt. Das heißt, dass den vielen Personen, deren Leben sich durch einen solchen Kurs oder durch Achtsamkeitspraxis im Allgemeinen grundlegend verändert, auch andere gegenüberstehen, die nur wenig oder gar nichts damit anfangen konnten. Das Spektakuläre aus einer psychologischen Forschungssicht ist dabei, dass der Kurs generisch ist, dass er überhaupt keinen klinischen Bezug hat. JON KABAT-ZINN sagt noch nicht mal, dass es sich um eine Therapieform handelt – und erreicht dennoch in acht Wochen durch ein Gruppenprogramm fast die gleichen Effektstärken wie ein Einzelpsychotherapieverfahren, das störungsspezifisch ist, viele Wochen dauert und mit viel größerem Aufwand einhergeht. Hierin liegt die eigentliche Sensation.

Um besser zu verstehen, wie man unterschiedliche Effektgrößen bewerten kann, muss man die Forschungslogik bei solchen Studien verstehen: Ein erster Zugang ist, dass man misst, wie es den Teilnehmenden vor und wie nach einer Behandlung geht, also eine sogenannte Prä- und eine Post-Erhebung durchführt. Dieses Verfahren ist jedoch nur begrenzt aussagekräftig. Wenn man einen Schnupfen hat, dafür ein Medikament nimmt und der Schnupfen danach besser wird, weiß man nicht ob es an dem Mittel lag. Der Schnupfen könnte ja auch von alleine ausgeheilt sein. Deswegen benötigt man eine Kontrollgruppe, die auch den Schnupfen hat, aber zum Beispiel kein oder ein anderes Mittel

nimmt. Nur so kann man einen aussagekräftigen Vergleich treffen. Im vorliegenden Fall muss man also untersuchen, ob bei Patienten ohne MBSR-Kurs auch eine Veränderung eintritt. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die gar keine Therapie bekommt, verbessert sich der Zustand der MBSR-Kursteilnehmenden um eine halbe Standardabweichung. Zusätzlich vergleicht man die Messungen mit Erhebungen bei aktiven Kontrollgruppen, also solchen, die beispielsweise acht Wochen lang ein Entspannungstraining machen. Es zeigt sich, dass die Probanden auch vom Entspannungstraining profitieren – der Unterschied zur Effektstärke von MBSR ist hier also etwas kleiner. Vergleicht man schließlich mit einer Kontrollgruppe, die für denselben Zeitraum eine kognitive Verhaltenstherapie (kVT) erhält, zeigt sich eine nahezu gleichgroße Effektstärke wie bei MBSR. Es gibt zwar einen kleinen Unterschied – dieser ist für die PatientInnen subjektiv jedoch nicht spürbar. KVT gilt zurzeit als der Goldstandard dessen, wie man PatientInnen mit klinischen Diagnosen wie Depressionen oder Angststörungen therapieren kann. Dass MBSR hierfür eine ähnliche Effektstärke erzielt, ist also wirklich bemerkenswert.

Die größten Effekte konnte man beim Umgang mit den negativen Emotionen, Angst, Ärger, Traurigkeit und Depression nachweisen. Daraus ergeben sich viele klinische Anwendungsfelder, auf die hier nicht im Detail eingegangen werden kann (zu klinischen Anwendungsfeldern des Achtsamkeitskonzeptes siehe KABAT-ZINN 2001, HEIDENREICH & MICHALAK 2004 und SEGAL et al. 2008).

Zum Schluss möchte ich noch einmal auf die kulturelle Einbettung des Achtsamkeitskonzeptes eingehen. Warum sind meditationsbasierte Ansätze gerade so populär? Womit hat es zu tun, dass sie aus einem esoterisch randständigen Bereich auf einmal in der Mitte der Gesellschaft ankommen? Als einen möglichen Ausgangspunkt für den anstehenden Workshop möchte ich Ihnen aufzeigen, wodurch sich die (post-)moderne Gesellschaft auszeichnet. Es gibt mehrere zentrale Faktoren, die die (Post-)Moderne auszeichnen: Zunächst leben wir hier im Westen in einer Zeit des kompletten Überangebots. Wir haben immer zu viel – seien es Suchergebnisse bei Google oder Teebeutel im Lebensmittelladen, wir sind umgeben von einem absoluten Überangebot. Wir leben in einer Zeit der sozialen Beschleunigung, das heißt, unsere Abläufe – seien es berufliche, familiäre oder unsere Bewegungsabläufe – beschleunigen sich zunehmend. Diesen Trend kann man bereits ungefähr seit 1700 beobachten und diese Beschleunigung ist selbstverstärkend. Wir leben mit ungeheuren Individualisierungsbemühungen, geradezu mit einem Individualisierungsdruck. Dieses schöne Wort Alleinstellungsmerkmal, die Aufgabe sich von anderen zu unterscheiden, wird immer zentraler und wichtiger – was sehr viel Stress und Druck auslösen kann. Wir leben in einer Zeit der extremen Funktionalisierung. Dieser Punkt ist für das Verständnis von

Achtsamkeit und ihrer gesellschaftlichen Bedeutung besonders wichtig: Sie tun immer mehr Dinge um zu... Durch dieses Um-zu sind Sie, ist Ihr Geist, dem gegenwärtigen Moment enthoben. Sie sind mit Ihrer Aufmerksamkeit bereits beim Ziel. Ein streng funktionalisierter Zustand verträgt sich demnach nicht mit einem gegenwärtigen Erleben. Je funktionalisierter unser Alltag ist, umso entspannender und erfüllender erleben wir daher den achtsamen Geisteszustand. Dadurch, dass wir durch elektronische Medien mehr und mehr Lebensräume in unserem Alltag funktionalisieren können, werden entfunktionalisierte Räume, Mußeräume wie wir sagen, immer seltener. Dazu kommen noch die gesellschaftlichen Trends zu Rationalisierung und Kapitalisierung... Und es ist einfach Fakt, dass der Mensch für diese Entwicklung unserer Kultur eigentlich nicht gemacht ist.

Ich gebe zu, das stimmt nur zum Teil, schließlich haben wir unser Stresssystem, mit dem wir reagieren können. Mit diesem können wir relativ viel bewegen, können eigentlich alles schaffen – aber man darf nicht vergessen, dass dieses Stresssystem generisch ist; dass alle Säugetiere seit Millionen von Jahren immer mit der gleichen Stressantwort reagieren, egal um was für einen „Stressor“ es sich handelt. Es besitzt keinerlei spezifische Adaptation und es hat sich eigentlich für akute Überlebenssituationen in der Natur entwickelt. Das bedeutet, dass diese Reaktion nach zwei, drei, vier Stunden spätestens vorbei sein sollte – länger als vier Stunden kann man einfach nicht vor einem Tiger weg rennen. Unser Alltag aber, unsere Alltagsstresssituation, hört nicht nach vier Stunden auf. Das führt dazu, dass das ganze Stresssystem – sei es mental, sei es physiologisch – an seine Grenzen geführt wird und dann eben zu übermäßigem Stress, zu Burnout und chronischen Erkrankungen führt. Genau das ist die Problemstellung, an der Achtsamkeit ansetzt.

Fassen wir es noch einmal zusammen: Warum also Achtsamkeit? Im Kontext des Buddhismus würde man sagen: zur Selbsttransformation, um Mitgefühl zu entwickeln, um sich von der eigenen psychischen Bedingtheit zu befreien. Im Kontext von Gesundheit würde man sagen: zur Reduktion von Stress und Leiden, zur Bewältigung von chronischen Erkrankungen, um einen Umgang mit schwierigen Situationen zu entwickeln. Im Kontext der Postmoderne würde man sagen: als eine Grundhaltung in einer aus den Fugen geratenen Welt. Um eine Antwort auf die Frage zu finden: „Was kann ich denn hier noch tun und wie kann ich in dieser Welt sein?“

Hier und heute stellt sich die Frage nach dem Kontext Naturerleben. Die Antwort darauf, wollen wir gemeinsam mit Ihnen in den nächsten Tagen finden. Mit diesen Anregungen und Einblicken möchte ich Sie jetzt in den weiteren Teil des Seminars entlassen. Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Weiterführende Literatur:

- BANZHAF, H. und SCHMIDT, S. (2015): Meditieren heilt: Vorbeugen und gesund werden durch Achtsamkeit. Freiburg im Breisgau: Kreuz Verlag.
- KABAT-ZINN, J. und KESPER-GROSSMAN, U. (2004): Die heilende Kraft der Achtsamkeit (Buch mit 2 CDs). Freiamt: Arbor Verlag.
- KORNFELD, J. (1995): Frag den Buddha - und geh den Weg des Herzens. München: Kösel-Verlag.
- MEIBERT, P. (2014): Der Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen. Das MBCT-Buch. München: Kösel-Verlag.
- ROSENBERG, L. (2000): Mit jedem Atemzug. Freiamt: Arbor Verlag.
- SALZBERG, S. (2006): Metta Meditation. Buddhas revolutionärer Weg zum Glück (2). Frankfurt: Wolfgang Krüger Verlag GmbH.
- SCHMIDT, S. (2011): Achtsamkeit und gesunde Lebensführung. In HOEFERT, H.-W. und KLOTTER, C. (Hg.): Gesunde Lebensführung - kritische Analyse eines populären Konzepts. Bern: Huber, 192–208.
- VON ALLMEN, F. (2000): Die Freiheit entdecken. Grundlagen buddhistischer Einsichtsmeditation für den Westen. Freiamt: Arbor Verlag.
- WILLIAMS, J. M., TEASDALE, J. D., SEGAL, Z. V. und KABAT-ZINN, J. (2009): Der achtsame Weg durch die Depression. Freiburg: Arbor.
- ZIMMERMANN, M., SPITZER, C. und SCHMIDT, S. (2012): Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft - mit einem Beitrag S.H. des Dalai Lama. Bern: Huber.

„In der Hand eine Traube... Ich schaue sie mit den Augen eines Kindes an... Dieses satte Grün, die glatte Oberfläche, die Mulde am Stielansatz... Auf der Hand ist sie kühl... Es ist ganz schwer sie nicht gleich in den Mund zu stecken... ich lasse mir Zeit sie zu betrachten, sie zu riechen... Ich beiße vorsichtig rein und höre auf das Geräusch, was dabei entsteht... Ich fühle, wie es ist, wenn das Stückchen Traube am Gaumen ist... Ich kaue sie vorsichtig und schmecke den Saft... Die Haut schmeckt anders als das Fruchtfleisch... Ich schlucke vorsichtig und schmecke nach...“

Persönliche Reflexion zur „Essensmeditation“.



Abb. 3: Teilnehmerin bei der Essensmeditation (Foto: Eva Simminger).

3.2 Berichte aus den Kleingruppendialogen

3.2.1 Praxis der Achtsamkeit

Autoren: Dr. Helmut Wetzel, PD Dr. Stefan Schmidt

„Tag und Nacht, was immer euch begegnet es ist euer Leben“

UCHIYAMA (2007)

Der nachfolgende Text soll einen Einstieg in die Achtsamkeitspraxis bieten. Nach einer kurzen Einführung in das Thema, finden sich im zweiten und dritten Teil praktische Achtsamkeitsübungen. Die meisten dieser Übungen wurden mit den Workshop-Teilnehmenden auf der Insel Vilm im Freien erprobt¹.

Praxis der Achtsamkeit – eine Einstimmung

Der Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit beginnt mit der schönen Kunst des Innehaltens. Dies scheint zunächst gar nichts Besonderes zu sein: nichts tun - nur sitzen, liegen, gehen. Die einfache Aufgabe der Achtsamkeitsmeditation lautet seit Jahrtausenden: "Sie müssen nur sitzen und atmen", sich von all den wunderbaren Dingen eines einzigen Moments berühren und das Leben auf sich wirken lassen. Das ist einfach gesagt. Aber wenn Sie sich einmal auf einem Spaziergang durch den Park oder im Wald beobachten, werden Sie selbst sehen, wie schwierig es ist, so eine simple Anweisung zu befolgen. Im nicht eigens achtsamen Normalzustand führt unser Geist nämlich ein erstaunliches Eigenleben: er ist dauernd mit irgendwelchen Dingen beschäftigt, „erzählt“ uns Geschichten, produziert Bilder, springt von einem Gedanken zum anderen. Salopp könnte man sagen: das ist ja auch sein Job. Aber wo bleibt der „Rest“?

¹ Die Übungen in diesem Text stammen aus vielen Quellen: Lehrreden der Meister verschiedener Traditionen, insbesondere aus der von Master Trung Quang Nhat Hanh, aus Workshops und Seminaren, an denen wir teilgenommen haben, sowie praxisbezogenen Veröffentlichungen. Wir haben sie als Lehrende selbst erprobt und finden sie für unsere eigene Arbeit sehr hilfreich.

Die wichtigsten veröffentlichten Quellen, aus denen wir Auszüge verwendet haben, sind in der weiterführenden Literatur am Ende dieses Kapitels sowie im Literaturverzeichnis aufgeführt.

Unser Körper ist eigentlich der Teil der Natur, der uns immer der nächste bleibt, und doch ist er für viele Menschen der fernste. Wir gehen durch den Wald, sind aber in Gedanken ganz wo anders: bei der Liebsten in Hamburg, zuhause am Schreibtisch bei der Steuererklärung, schon in der morgigen Teamsitzung, beim letzten Titelfoto des „Spiegel“.

Wenn wir Achtsamkeit praktizieren und kultivieren, geht es nicht um Erleuchtung oder irgendeine ungewöhnliche Erfahrung. Wir sammeln nur unseren umherfliegenden Geist wieder ein und versuchen erst mal, wieder zu uns zu kommen, wieder ganz zu werden. Das Herz der Praxis ist jeder einzelne Atemzug, jede Bewegung, jedes Gefühl, jeder Gedanke, alles, was im Moment mit uns in Beziehung steht, oder was für uns gerade von Bedeutung ist. Der kleine, aber entscheidende Unterschied ist, dass wir alles, was uns begegnet, was wir tun und sind, aufmerksam und konzentriert in den Blick nehmen, es achtsam betrachten. Wir berühren das Leben und die Welt ganz bewusst, mit all unseren geöffneten Sinnen.

Unser Atem ist dabei das wichtigste Werkzeug und die Brücke, die Körper, Geist und Rede wieder zu ihrer natürlichen Einheit zusammenführt.

Probieren Sie es einfach aus: Atmen Sie einige Minuten in diesem Geist, und sie werden sehen, ihr Atem verändert sich ganz von selbst, wird ruhiger, leichter, gelassener, sanfter, langsamer, tiefer, mit einem Wort natürlicher. Wenn Körper und Geist wieder zusammenkommen werden Sie sich spürbar wohler fühlen. Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns, wieder mehr unserer Lebendigkeit gewahr zu werden.

Doch was ist eigentlich mit Achtsamkeit gemeint?

Die Weisheit des Körpers

Achtsamkeitspraxis ist ein über mehr als 2000 Jahre erprobter spiritueller Übungsweg, der ausschließlich und unabdingbar körperlich verankert ist. Der Körper ist der Träger potentieller motorischer und emotionaler Energien, die jederzeit mobilisiert, benutzt und transformiert werden können. Sie sind der Stoff, aus dem Gefühle sind. Der Körper ist auch der Träger der Grundbausteine des Lebens, die die ganze „Weisheit der Evolution“ enthalten. So „weiß“ er im Grunde besser als wir, was ihm gut tut und was er gerade bräuchte, um sich gesund zu entwickeln – wenn „wir“ auf „ihn“ hören. Üben Sie daher ohne Pläne und Absichten. Es gilt grundsätzlich bei allen körperbezogenen Übungen das Prinzip: lieber weniger, als zu viel – lieber langsam, als zu schnell. Steigern kann man immer. Es können heftige Gefühle oder Erinnerungen angestoßen werden, die man nicht mehr einfach zurücknehmen kann. Gefühle brauchen Raum und nehmen sich diesen auch.

Es ist eine Grundregel, für alle Übungen: Es braucht immer eine gute emotionale Rahmung, in der sich alle sicher fühlen können und falls nötig jederzeit Unterstützung bekommen.

Achtsamkeit ist die „Verabredung mit dem Leben“ (THICH NHAT HANH)

- Achtsamkeit gilt im Buddhismus als der königliche Geisteszustand
- Achtsamkeit ist der Schlüssel zu Selbstkenntnis und Selbsterfahrung
- Achtsamkeit ist eine seit Jahrtausenden bewährte Methode und kann daher trainiert werden
- Aus der Achtsamkeit wird die Weisheit geboren
- Achtsamkeit heilt
- Achtsamkeit ist der Weg zum Glück
- Achtsamkeit ist ein zentrales Konzept der Lehre Buddhas

Eine kleine Auswahl an Bildern und Metaphern

- Achtsamkeit ist wie der Hirte, der umherschweifende Kühe zur Herde zurückholt
- Achtsamkeit ist der aufmerksame Wächter am Tor des Geistes
- Achtsamkeit ist wie das offene, weite Herz einer Mutter, die zärtlich und warmherzig ihr Kind betrachtet, es in ein weiches warmes Tuch hüllt und liebevoll im Arm hält
- Achtsamkeit ist wie eine ältere Schwester, die sich um ihr kleines Brüderchen kümmert und es sorgsam hütet
- Achtsamkeit ist wie die wärmende Frühlingssonne. Sie öffnet die Knospen und lässt die Blume erblühen. Alle Pflanzen, auf die sie scheint verändern sich, beginnen zu treiben und wachsen

...und eine erste, vorläufige Definition

Achtsamkeit ist wie ein Akt der Gastfreundschaft. Sie heißt alle Gedanken und Gefühle willkommen, die das Haus unseres Bewusstseins betreten. Jede Übung ist eine Einladung zu sehen, wer sich gerade in unserem inneren Wohnzimmer niedergelassen hat.

Daher kann man im Grund in jedem Augenblick und an jedem Ort mit der Praxis beginnen, im Seminarraum, in der Meditationshalle, in der Natur, auf dem Bahnsteig.

Bevor wir einen bunten Strauß von Achtsamkeitsübungen zusammenstellen, eine kleine Anmerkung vorweg: Die Übungen in diesem Text stammen aus vielen unterschiedlichen Quellen, Lehrreden der Meister verschiedener Traditionen, aus Seminaren, an denen wir teilgenommen haben und Veröffentlichungen. Manche haben wir für unsere Zwecke modifiziert und haben sie alle als Übende selbst erprobt. Die wichtigsten veröffentlichten Quellen, die wir zu Rate gezogen haben, führen wir in der Literatur-Liste auf. Sie dient zur Vertiefung und Weiterführung.

Die folgenden drei Aussagen, alle aus der Lehrtradition des Zen-Meisters THICH NHAT HANH sind ein hilfreicher Wegweiser und bieten eine erste Orientierungshilfe

1. Go home to yourself – restore peace within – take care of yourself!

- Sie atmen ruhig und schauen, was gerade um Sie herum und in Ihnen passiert
- Sie schauen Ihrem Geist bei der Arbeit zu und sehen, wie er funktioniert, womit er sich gerade ohne großes Zutun beschäftigt
- Sie bringen freundlich Ihren Geist dahin, wo Ihr Körper gerade ist (Embodied Mind)
- Sie hören in sich hinein
- Sie lassen Ihren inneren Raum wachsen, spüren die Weite in Ihnen
- Der Klang einer Glocke kann Ihnen dabei helfen und bringt Sie immer wieder zu sich zurück

2. Be aware and stand with your feelings

- Wenn Sie während einer Übung eine Veränderung bemerken, die einen für Sie spürbaren Unterschied macht, haben Sie den Einstieg geschafft
- Solange Sie sich dabei gut fühlen, sind Sie auf dem richtigen Weg

3. Before acting, feel comfortable and at peace

Praxis der Achtsamkeit – einige grundlegende Übungen

1. Erste Begegnung mit dem achtsamen Ich

Die folgenden drei kleinen Übungen sind ein einfacher Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit. Sie brauchen dafür höchstens einige Minuten Zeit. Wenn Sie wollen, können Sie dazu ihre Augen schließen.

- Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit hoch zu Ihrer Stirn, versuchen Sie sie bewusst zu glätten und zu entspannen. Nun schwenken Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit auf den Bereich zwischen Ihren Augenbraunen und lassen auch ihn ein wenig weiter und weicher werden.
- Dann lauschen Sie einfach, öffnen sich und hören, was gerade der „Sound“ in der Welt da draußen ist.
- Und nun gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Gesicht, entspannen Ihre Gesichtsmuskeln. Beginnen Sie mit der Augenpartie, gleiten über Ihre Wangen zum Mund und entspannen Ihren Unterkiefer. Heben sie ganz leicht Ihre Mundwinkel zu einem „kleinen Lächeln“.

2. Der „Anfänger-Geist-Körper“

Die einfachste und die am wenigsten riskante Körperübung ist es, dass man sich auf dem Platz, auf dem man sitzt, unter Anleitung bequem hinsetzt, seine Haltung überprüft und seinen Atem beobachtet. Dabei ist es egal, ob Sie gerade auf einem Stuhl, einem Kissen, einer Wiese oder auf der „nackten“ Erde sitzen. Es reicht schon, wenn Sie spüren können, wie es sich anfühlt in einer normalen, aufrechten Haltung zu sitzen, wenn sich im Lichte der Achtsamkeit Wirbelsäule, Hals, die Schultern und die Hände ein wenig entspannen.

Schon Aufstehen intensiviert das Körperempfinden.

Eine weitere schöne und ganz einfache Übung ist es, sich im Stehen noch einmal ganz bewusst zu strecken und sich aufzurichten:

- Beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn zu verändern,
- gehen Sie beim Ausatmen leicht in die Knie und kommen Sie mit dem Einatmen wieder in Ihre „normale“ Ausgangsposition zurück.
- Jetzt stellen Sie sich vor, wie Sie am Scheitelpunkt Ihres Kopfes von unsichtbaren Schnüren wie eine Marionette ganz leicht nach oben gezogen werden. Wachsen Sie ein wenig in den Himmel! Spüren Sie die ganze Länge Ihres Körpers von den Fußsohlen bis zum Scheitelpunkt, der höchsten Stelle Ihres Kopfes.

3. Einige nützliche Prinzipien

In dieser ersten Phase sollten Übungen nie länger als drei bis fünf Minuten Zeit brauchen. Auch kleinste Bewegungen bringen uns erstaunlich schnell in unseren Körper zurück. Menschen, die es nicht gewohnt sind, ihren Körper zu spüren, finden es hilfreich, wenn man kurze und klare Anweisungen gibt, wie z.B.:

- Atmen Sie durch die Nase ein und atmen Sie durch den Mund aus. Schenken Sie auch der Pause dazwischen kurz Ihre Aufmerksamkeit. Experimentieren Sie ein wenig und finden den für Sie besten Rhythmus Ihres Atems.

Es ist ein gutes Prinzip, zunächst spielerisch anzufangen und die Menschen einzuladen, einfach mal etwas Neues zu probieren. Bitten Sie daher gerade in der Anfangsphase immer wieder um ein kurzes Feedback.

Kleine Bewegungen mit den Füßen, Beinen, Händen oder Schultern helfen den Übenden mit ihrem Körper vertrauter zu werden. Zwischen allen Übungen ist es immer wieder wichtig, Momente der Ruhe und der Sammlung vorzusehen. Nach jeder Übung geben Sie den Übenden Zeit, dass sie ihre Körper wieder ausrichten und nach-spüren können.

Planen Sie Übungen möglichst ohne Anstrengung. Gehen Sie keinesfalls bis an eine Schmerzgrenze. Wenn Sie „richtig“ üben, werden Ihre Haltungen und Bewegungen ohnehin leichter, fließender und sichtbar ästhetischer.

4. Die erste Verankerung der Achtsamkeit

Ob im Sitzen, liegen, stehen, gehen, wir beginnen immer mit dem Atem. Und wenn wir ihn „verlieren“, kehren wir immer wieder zu ihm zurück, ohne uns anzustrengen. Er ist das grundlegende Hilfsmittel zur Aufrechterhaltung der Achtsamkeit. In der buddhistischen Tradition werden zahlreiche Methoden der Atembetrachtung gelehrt.

Hier ein Beispiel:

„Sei immer achtsam, wenn du einatmest und achtsam wenn du ausatmest. Wenn du tief einatmest, dann wisse >ich atme tief ein<. Wenn du tief ausatmest, dann wisse >ich atme tief aus<. Wenn du kurz einatmest, dann wisse >ich atme kurz ein<. Wenn du kurz ausatmest, dann wisse >ich atme kurz aus<.“

Anfängern hilft es sehr der Länge ihres Atems zu folgen. Am leichtesten ist es, dies im Liegen einfach auszuprobieren:

- Legen Sie sich bequem und entspannt auf eine weiche Unterlage. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Bauchdecke und beobachten einfach wie sie sich rhythmisch hebt und senkt. Sie werden bemerken, dass sie sich nach etwa zwei Drittel des Einatmens bereits wieder senkt und sich Ihr Brustkorb weitet.
- Nach einigen Atemzügen sind Sie mit der „Länge und Tiefe“ Ihres Atems vertraut. Durch einfaches Zählen „messen“ Sie, wie lange der Prozess des Einatmens und des Ausatmens dauert.

Bewusstes Atmen erzeugt immer die Energie der Achtsamkeit.

5. Im Körper zuhause: einige grundlegende Lockerungsübungen

- Knie- und Fußgelenk lockern:
 - Atmen Sie aus und gehen Sie dabei langsam in die Knie
 - Beim Einatmen richten Sie sich wieder auf und strecken sich
- Freie Fußgelenke
 - Stellen Sie sich beim Einatmen auf die Zehenspitzen
 - Beim Ausatmen stellen Sie sich wieder flach mit der ganzen Sohle auf die Erde
- Bewegliche Hüfte
 - Verlagern Sie beim Einatmen das Gewicht auf das linke Bein, danach heben Sie das rechte Bein langsam vom Boden, winkeln es an, bewegen es wie beim Gehen und berühren mit Ihren Zehenspitzen den Boden, ohne dabei aufzutreten. Für einen kurzen Moment verweilen Sie in dieser Haltung. Beim Ausatmen machen Sie diese Bewegung rückwärts und setzen Ihr rechtes Bein wieder neben dem linken auf. Dann verlagern Sie das Gewicht wieder auf beide Beine
- Bewegliches Becken
 - Stützen Sie beide Arme in die Hüfte und kippen Sie das Becken langsam vorwärts und rückwärts
 - Lassen Sie die Hüfte (wie eine Bauchtänzerin) kreisen
- Schultern frei lassen
 - Ziehen Sie beide Schultern hoch, halten einen Moment lang die Spannung und lassen sie laut ausatmend wieder fallen

6. Den Körper „aufwecken“

- Strecken Sie den rechten Arm etwa mit einem Winkel von 45 Grad nach vorne aus, die Handfläche zeigt nach oben. Legen Sie jetzt die linke Handfläche auf die rechte. Führen Sie ganz sanft klopfend die linke Handfläche an der Innenseite des rechten Armes hoch bis zur Schulter und dann an der Außenseite wieder zurück zum Handrücken zurück. Spüren Sie kurz nach.
- Und nun die andere Seite: legen Sie die rechte Handfläche auf die linke Handfläche des nach vorne gestreckten linken Armes... usw.
- Nun legen Sie beide Handflächen bequem auf Ihren Unter-Bauch und klopfen mit beiden Händen simultan nach außen um das Becken und führen sie bis zum Rücken im Bereich der Nieren. Sie spüren kurz bewusst diese Berührung. Dann beginnen Sie wieder sanft klopfend: von der Rückseite ausgehend über den Po, die Beine hinunter bis zu den Fersen. Führen Sie weiter klopfend ihre Handflächen langsam weiter nach vorne, rund über die Knöchel auf den Fußrücken an der Innenseite der Beine hoch, zurück zum Bauch in die Ausgangslage. Atmen Sie bewusst ein und aus und spüren Sie den Kontakt zwischen Ihren Händen und Ihrem Bauch.
- Legen Sie Ihre rechte Hand aufs Herz und klopfen diagonal weiter, die Vorderseite über den Solarplexus und die rechte Leiste hinunter und weiter über die Beinaußenseite, hinunter zum Fuß, über den Fußrücken die Vorderseite des Beines hoch, wieder zurück zum Herz und Schlüsselbein.
- Das gleiche machen Sie jetzt mit der linken Hand, die Sie auf die rechte Brustseite legen.

7. Verbindung mit sich selbst suchen: Die Self-Self-Übung

Auch diese Übung können Sie im Liegen oder Sitzen ausführen.

- Legen Sie Ihre dominante Hand auf eine Stelle Ihres Körpers, wo immer Sie wollen.
- Spüren Sie wie Ihre Handfläche Ihren Körper berührt, werden Sie sich der ganzen Fläche des Kontakts gewahr. Gibt es Unterschiede in der Intensität des Kontakts, Punkte oder Bereiche, die sich von anderen unterscheiden?
- Spüren Sie und versuchen, soweit es geht auch die Verbindung zwischen den beiden Teilen Ihres Körpers zu visualisieren. Bleiben Sie

bei dem, was Sie gerade erfahren und vergessen Sie dabei nicht, ihren Atem. Versuchen Sie zu spüren, wie es ist, gleichzeitig berührt zu werden und zu berühren, „gebend“ und „nehmend“ zugleich zu sein.

8. Unterschieden nachspüren

- Verlassen Sie für einen kurzen Moment das Gewohnte, den „unterstützenden“ Stuhl, auf dem Sie gerade sitzen, stehen Sie auf und spüren einfach den Unterschied. Versuchen Sie nicht zu werten. Wie fühlt es sich an, plötzlich frei und aufrecht auf den eigenen Füßen zu stehen und nicht mehr „getragen“ zu werden? Wie stehen Sie?
- Gehen Sie mit ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Knien. Haben Sie sie durchgedrückt oder leicht angewinkelt? Ist Ihr Rücken gerade? Spüren Sie Ihre Fußsohlen im Kontakt mit dem Boden?
- Drehen Sie sich jetzt kurz um und betrachten Sie den leeren Stuhl, der Sie eben noch getragen hat. Gibt es einen Gedanken, der Ihnen durch den Kopf geht, spüren etwas, kommt ein Impuls oder eine Geste?

Je vielfältiger die wahrnehmbaren Unterschiede an einem Ort sind, desto leichter ist diese Übung zu erweitern und zu differenzieren. Der Wald oder ein weiter Platz sind geradezu ideale Orte für Achtsamkeitsübungen.

9. Die tägliche Atempause Anregungen für eine kleine Achtsamkeits-Praxis

Verabreden Sie sich einmal jeden Tag zu einem Rendezvous mit sich selbst.

Eine Checkliste für „Eilige“

- Wo befinden Sie sich gerade?
- „Checken“ Sie kurz Ihre Körperhaltung
- Beobachten Sie die nächsten drei Atemzüge
- Und schauen Sie dann wo Ihr Geist gerade weilt, womit haben „Sie“ sich gerade beschäftigt?

Die Kunst des Innehaltens

- Halten Sie mindestens einmal inne und spüren bewusst, wie es ist, am Leben zu sein.
- Suchen Sie sich auf dem Weg zu Ihrer Arbeit eine kurze Wegstrecke, die Sie jeden Tag bewusst und achtsam zurücklegen.

Lebendigkeit kultivieren

- Wenn Sie unter Druck oder in Stress geraten, versuchen sie Ihre Stresspunkte im Körper zu spüren: wo im Körper ballt sich Energie, an welchen Stellen spüren Sie Druck oder Spannung?
- Versuchen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zu Ihrem Atem zu kommen und atmen Sie dreimal bewusst ein und aus.
- Achten sie mindestens einmal am Tag bewusst darauf, wer Ihnen gut tut und in wessen Gesellschaft Sie sich wohl fühlen.
- Begegnen Sie mindestens einem Menschen am Tag mit Herzlichkeit, Freundlichkeit und Mitgefühl.

Spezielle Übungen im Freien: Die Rendezvous mit der Natur

Viele Menschen bewegen sich gerne in der Natur, sie genießen die Ruhe, können abschalten, freuen sich an Bäumen und Blüten doch die wenigsten begegnen ihrer Umgebung mit allen Sinnen und ganz bewusst. Dabei kann Achtsamkeit ein Weg sein, um die lebendige natürliche Umwelt intensiv zu erleben und sich von ihr faszinieren zu lassen. Erinnern Sie sich nur, wie Sie als ein Kind ganz in die Natur eintauchen konnten, wie Sie im Wald gespielt oder auf Wiesen getobt haben. Die grundlegenden und die nun folgenden speziellen Übungen helfen Ihnen dabei, eine empfangende, achtsame Geisteshaltung der Natur gegenüber einzunehmen (siehe auch HUPPERTZ & SCHATANEK 2015, die eine sehr umfangreiche Sammlung zusammengestellt haben). Viel Spaß beim kindlichen Staunen!

1. Pendeln „Innen-Außen“

Bitte suchen Sie sich in der Natur ein Objekt aus, das Sie besonders anspricht, ein Baum, ein Blatt, ein Ast, und betrachten es in aller Ruhe und nehmen dann einfach wahr, was dabei gerade in Ihrem Körper und Geist passiert. Und nun pendeln Sie einfach in Ihrem Tempo zwischen Ihren eigenen körperlichen Empfindungen (>ich spüre gerade...<) und dem was, Sie gerade an dem von Ihnen ausgesuchten Objekt wahrnehmen (>ich sehe..<). Verweilen Sie bei dieser Pendelbewegung und beobachten einfach, wohin Sie Ihre Wahrnehmung führt, ohne es zu bewerten. Und wenn es doch passiert, bemerken Sie es kurz (>ah, ich denke und bewerte<), lassen Sie den Gedanken wieder los und fahren fort: (>ich sehe... ich spüre... <). Stecken Sie für den Anfang Ihre Ziele nicht zu hoch. Drei- bis fünfmal genügen völlig.

2. Berühren und Verbinden

Die folgenden kleinen Übungen helfen uns, ganz bewusst mit der Welt in Verbindung zu treten. Wir beginnen wieder mit einer kurzen Entspannungsübung und fokussieren auf unseren Atem:

- „Einatmend bin ich mir bewusst, dass ich einatme - ausatmend bin ich mir bewusst, dass ich ausatme“, so die klassische Anweisung wie sie schon der historische Buddha gelehrt hat.
- Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit jetzt zu Ihren Augen: Im Gewährsein meiner Augen, atme ich ein – im Gewährsein des Waldes (der Wiese) atme ich aus
- Schließen Sie jetzt bitte Ihre Augen und gehen mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Ohren: Im Gewährsein meiner Ohren atme ich ein – im Gewährsein eines Geräuschs (eines Klanges, der Stille) atme ich aus
- Schließen Sie bitte Ihre Augen und gehen jetzt mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrer Haut. Spüren Sie die Oberfläche Ihres Körpers: Im Gewährsein meiner Haut atme ich ein – ausatmend, spüre ich den Wind (den Stoff der Kleider, die Wärme der Sonne, die Kühle des Wassers, die Rinde eines Baumes) auf meiner Haut.

Auf diese Weise können Sie mit all Ihren Sinnen experimentieren und neue Erfahrungen sammeln. Welcher Ihrer Sinne ist am erfahrungsnächsten und welcher am erfahrungsfernsten? Was ist Ihr sensorisches „Haupttor“ für die „Wirklichkeit“?

3. Einen Ort körperlich erfahren

- Suchen Sie sich in der Natur einen für sie guten und angenehmen Platz, einen Wald oder eine Wiese. Stehen Sie locker und entspannt. Lassen Sie sich Zeit, kommen Sie zur Ruhe und folgen Sie Ihrem Atem. Jetzt versuchen Sie dem Ort, der Sie aufnimmt und Ihnen „Heimat“ gewährt Ihre ganze Aufmerksamkeit zu widmen. Sehen Sie sich um, drehen sich langsam einmal um Ihre ganze Achse, und nehmen den Naturraum einfach wahr, beobachten Sie aufmerksam, was sich vor Ihren Augen „abspielt“. Spüren Sie wie der Boden unter den Füßen Sie trägt, wie er Ihren Körper im wahrsten Sinne des Wortes unterstützt.
- Nun wählen Sie ein Objekt in der Landschaft, das Ihr Interesse weckt, das Sie „anspricht“, das sich buchstäblich auch in Ihrer Reichweite

befindet. Entwerfen Sie zunächst in Ihrer Vorstellung einen Plan, wie Sie sich diesem Objekt nähern, wie Sie es berühren, wie es sich anfühlen könnte.

- Führen Sie Ihren Plan aus. Tun Sie dies langsam und achtsam. Und nachdem Sie Ihren Plan ausgeführt haben: Gibt es Unterschiede zwischen Ihren Plänen und Erwartungen und der wirklichen Aktion und dem realen Objekt, das Sie gerade berühren?

4. Hören

- Suchen Sie sich einen Ort in der Natur und achten Sie nur auf Geräusche. Wenn es für Sie einfacher ist, können Sie auch Ihre Augen dabei schließen. Sind es Geräusche oder Klänge? Welche können Sie unterscheiden? Kurze und länger dauernde, angenehme, neutrale, unangenehme?

5. Den Fokus wechseln (Gruppenübung)

- Stellen Sie sich locker hin, spüren Sie den Boden unter sich und nehmen Sie Ihren Atem wahr. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit für drei Atemzüge bei Ihrem Atem. Nun strecken Sie beide Arme in Augenhöhe nach vorne und formen mit Daumen und Zeigefinger der linken und rechten Hand jeweils einen Kreis, wie ein „Linse“, durch die Sie einen kleinen Ausschnitt der Landschaft vor Ihnen beobachten. Betrachten Sie eine Weile alles was Sie sehen, auch kleine Einzelheiten mit großer Aufmerksamkeit. Bewegen Sie dann langsam beide Hände nach außen und öffnen so immer weiter Ihren Blickwinkel und Horizont, als würde sich langsam der Vorhang öffnen und die gesamte Bühne der Natur wird sichtbar. Achten Sie dabei auf alle Veränderungen, die Sie bei sich wahrnehmen, während Sie ihr Blickfeld langsam vergrößern.
- Stellen Sie sich wieder locker hin. Nun schauen Sie sich um und achten darauf welcher Gegenstand, welche Pflanze, welcher Teil einer Pflanze Ihre Aufmerksamkeit auf sich zieht. Eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer beginnt das Objekt präzise, mit Richtungs- und Ortsangabe laut zu benennen, so dass alle anderen in der Gruppe auch ihre Aufmerksamkeit auf dieses richten können. Nach etwa 30 Sekunden beginnt eine andere Person aus der Gruppe und bestimmt so den gemeinsamen Aufmerksamkeitsfokus. Tempo und Reihenfolge der Zurufe bestimmt die Gruppe spontan.

6. Mit allen Sinnen: die 3-2-1- Übung

- Sehen Sie sich um in der Landschaft und achten Sie nacheinander auf drei Dinge, die Sie sehen, dann auf drei Geräusche, die Sie hören, jetzt riechen Sie einmal bewusst und achten auf drei verschiedene Gerüche und schließlich spüren Sie Ihre Haut und achten auf drei unterschiedliche Empfindungen.
- Und jetzt wiederholen Sie dies bitte mit zwei Dingen, die Sie sehen, zwei Geräuschen, zwei Gerüchen, zwei Empfindungen auf Ihrer Haut. Machen Sie diese Übung ohne Druck, immer Neues zu finden. Sie könne gerne auch bei dem bleiben, was sie schon wahrgenommen haben.
- Und nun „surfen“ sie von einer Sinnesmodalität zur anderen: sehen, hören, riechen, spüren.
- Welcher Ihrer Sinne ist am erfahrungsnächsten, welcher am intensivsten, welcher am nachhaltigsten? Was ist Ihr sensorisches Haupttor für die Realität? Wie kommen Sie am besten zur Erfahrung der Wirklichkeit?

7. Der Blinden-Spaziergang (Eine Paar-Übung)

- Suchen Sie sich eine Partnerin oder einen Partner. Die Aufgabe ist, dass eine Person die Augen schließt und sich von der anderen blind und achtsam durch die Natur führen lässt. Legen Sie gemeinsam fest, wer zuerst welche Rolle übernimmt. Achten Sie bewusst darauf, wie sich Ihre ganze Aufmerksamkeit und Ihre Sinne reorganisieren, wenn Sie nichts mehr sehen und sich ganz einem Blindenführer anvertrauen müssen. Was nehmen Sie jetzt von ihrer Umgebung wahr, welcher Sinn übernimmt die Führung beim Erkunden der Umwelt?

8. Etwas Schönes zum Abschluss (Gruppenübung)

- Erkunden Sie in aller Ruhe mit Genuss und unbeschwerter Leichtigkeit, neugierig wie ein Vorschulkind ein Waldstück. Nehmen Sie sich ca. 20 Minuten Zeit. Streifen Sie durch die Landschaft und lassen Sie sich von der Schönheit der Natur ansprechen. Halten sie Ausschau nach schönen Dingen und entscheiden Sie sich für eines – es dürfen auch zwei sein – das im Moment Ihre Kriterien von „schön“ erfüllt, bringen es mit und legen es auf ein Tuch (Abb. 4).

- Die Gruppe versammelt sich und alle die möchten können zu ihrer Wahl und zu ihrem „Objekt“ etwas erzählen.
- Fall sich jemand aus der Gruppe zu einem Gedicht, Spruch, einer kleinen Geschichte oder einem Lied angeregt fühlt, kann dies ein schönes Abschlussritual einer achtsamen Erkundungsreise in der Natur sein.

„Versäume nicht deine Verabredung mit dem Leben.“

THICH NHAT HANH (2013)



Abb. 4: Ergebnis der Übung „Etwas Schönes zum Abschluss“ aus dem Workshop auf Vilm (Foto: Stefan Schmidt).

Weiterführende Literatur:

DEWULF, D. (2010): Das Arbeitsbuch der Achtsamkeit. Freiburg: Arbor Verlag.

SANTORELLI, S. (1999): Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor.

STEVENS, J. O. (1976): Die Kunst der Wahrnehmung. München: Kaiser.

3.2.2 Achtsamkeit in der Arbeit mit Kindern

Achtsamkeitspraxis mit Kindern als Mittel zur Förderung von Naturschutzverhalten im Erwachsenenalter

Autorin: Alexandra Halaskova

„Wir haben die Erde von unseren Eltern nicht geerbt, sondern wir haben sie von unseren Kindern nur geliehen.“

Indianisches Sprichwort

1. Einleitung

Besonderer Wert der Natur in der Entwicklung von Kindern

Natürliche Strukturen besitzen eine Vielzahl von Eigenschaften, die für die psychische Entwicklung von Kindern förderlich sind: die Natur verändert sich ständig z.B. im Wechsel der Jahreszeiten; bietet zugleich Kontinuität und die Erfahrung von Verlässlichkeit (GEBHARD 2001). In der Natur können sie selbstwirksam sein und sich auf Augenhöhe selbst organisieren (RENZ-POLSTER & HÜTHER 2013), denn beim Spiel in der Natur sind sie meist ohne Aufsicht und Kontrolle. Neue Situationen zu bewältigen, die eigenen Kräfte und Fähigkeiten spielerisch in der Natur zu erproben, gewährt ein Gefühl der Kompetenz und die Erlangung der nötigen Flexibilität, um sich später in den verschiedenen Lebenssituationen zurechtzufinden. Die Vielfalt der Formen, Materialien und Farben regt zudem ihre Phantasie an – der Gestaltungsraum ist offen und kann nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen geschaffen werden. Die Natur stellt somit für Kinder einen idealen Entwicklungsraum dar.

Einfluss von Naturerleben auf die kindliche Nähe zur Natur

Nicht nur ist die Natur für eine gesunde psychosoziale Entwicklung von Kindern förderlich, Naturerleben in der frühen Kindheit führt bereits im Kindesalter zu einer höheren subjektiven Wichtigkeit von Naturschutz (HALLMANN et al. 2005). In den frühen Jahren spielen vor allem die emotional positiven Erlebnisse in der Natur eine wesentliche Rolle bei der Aufnahme und Verarbeitung von Wissen über die Natur (HALLMANN et al. 2005). Neben dieser direkten Erfahrung ist der Umgang der Eltern (oder anderer Bezugspersonen) mit der natürlichen Umgebung ein entscheidender Faktor für die Entstehung von kindlicher Nähe und der kindlichen Konzepte über die Natur (CHENG & MONROE 2012). Jedoch ist hierbei anzumerken, dass Eltern nur dann wirklich Vorbilder sind, wenn sie

authentisch das tun, was sie gerne tun – auch in Bezug auf den Umgang mit der Natur (RENZ-POLSTER & HÜTHER 2013).

Kinder und Achtsamkeit

Der Alltag der Kinder ist in Zeiten von Computerspielen und sozialen Medien viel stärker von Außenreizen und Ablenkungen gekennzeichnet als es bei früheren Generationen der Fall war. Es ist deshalb für sie von enormer Bedeutung, zur Ruhe zu kommen und diese in sich selbst zu erleben. Wenn sie lernen, achtsam im gegenwärtigen Augenblick zu sein, bei dem, was sie gerade tun oder erleben, kommen sie mit den Herausforderungen des zunehmend digitalisierten Lebens besser zurecht. In dieser Hinsicht bietet die Natur vielfältige Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen und das eigene Ich mitten im natürlichen (analogen) Umfeld zu relativieren. Sie schafft Raum für Selbstreflexion und -erkenntnis – in jedem Alter.

Betrachtet man nun den positiven Einfluss des Aufenthaltes in der Natur auf die kindliche Entwicklung sowie den positiven Effekt der frühen Kontakte mit der Natur auf die Einstellung ihr gegenüber, wird die äußerst positive Wechselwirkung für Mensch und Natur offensichtlich. Wird bei dieser Wechselwirkung die achtsame Haltung der Kinder gefördert, kann dies zu noch stärkeren Effekten auf beiden Seiten führen.

2. Praktischer Teil – Übungen für Kinder im Alltag

Während eines Workshops im Rahmen der hier dokumentierten Veranstaltung hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich über ihre eigenen Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern auszutauschen. Da die Gruppe bezüglich ihrer Zusammensetzung sehr vielfältig war, war der Austausch sehr anregend. Die während der gemeinsamen Zeit gesammelten Beispiele werden zusammen mit den während des Workshops auf Vilm angepassten Übungen im Folgenden vorgestellt.

„Achtsames Essen“

Mit der Übung des achtsamen Essens lässt sich allgemein sehr gut verdeutlichen, wie intensiv informelle Achtsamkeit erlebt werden kann. Auch Kinder kann man in der Erfahrung des achtsamen Essens anleiten, jede Mahlzeit lässt sich so in eine Achtsamkeitsübung verwandeln. Dafür kann das Kind den Beginn der Übung selbst, z.B. mit einer Glocke, einläuten. Ab diesem Augenblick wird die Aufmerksamkeit schweigend auf die Mahlzeit gerichtet: Wie sind die Farben und Strukturen der verwendeten Nahrungsmittel? Was kann man riechen? Wie ist der Geschmack der einzelnen Bestandteile? Wie fühlen sich die Happen in der Mundhöhle und bei den Kaubewegungen an?

Das Kind kann dann nach einer gewissen Zeit mit der Glocke die Übung beenden. Anschließend kann man sich wieder unterhalten und über die gemachten Erfahrungen austauschen.

„Momente der Stille“

Kleine achtsame Momente eignen sich als Ruheinseln im Alltag und das vor allem nach intensiven Erlebnissen – wie z.B. nach dem Schulbesuch oder nach einem spannenden Tag vor dem Einschlafen. Das Kind kann sich dabei auf den eigenen Atem konzentrieren und spüren wo man ihn im Körper fühlt. Eine aufgelegte Hand auf dem Bauch kann beim Spüren der Atembewegung helfen. Danach kann man dem Kind optional die Frage stellen, wie sich der Körper anfühlt, welche Gedanken ihm durch den Kopf gehen oder was es von diesem Tag oder Ereignis besonders in Erinnerung behält.

In der Konzentration auf die eigene Wahrnehmung kann das Kind zu innerer Ruhe kommen. Genauso gut kann man aber auch gemeinsam mit dem Kind eine Tätigkeit in Stille ausüben, wie z.B. ein Bild ausmalen, etwas basteln oder im Garten gemeinsam die Blumen versorgen.

„Mandalas gestalten“

Mandalas eignen sich ebenfalls sehr gut für einen stillen Augenblick bzw. ein Stille-Ritual (Vorlagen kann man im Internet finden, oder man entwirft ein eigenes Exemplar). Sie können nicht nur mit Buntstiften gezeichnet sondern ebenfalls mit Naturmaterialien gestaltet werden. So kann man entweder direkt in der Natur gemeinsam mit den Kindern ein Mandala auf dem Boden vorzeichnen und mit unterschiedlichen Materialien (Steine, Stöcke, Blätter, Samen etc.) gestalten, oder aber man nimmt die Materialien mit und bildet ein Mandala auf der heimischen Terrasse oder im Garten. Falls sie in der Natur geformt werden, kann man die Vergänglichkeit oder eben das Überdauern dieser Kunstwerke beim nächsten Spaziergang bewundern.

„Wahrnehmen der Natur mit einem Sinn“

Man sucht sich gemeinsam einen geeigneten Ort (Garten, Wiese, Wald oder auch Park) und leitet das Kind darin an, die Umgebung mit einem vorher vereinbarten Sinn zu erkunden. Nach einiger Zeit werden die gesammelten Eindrücke ausgetauscht. Je nach Sinn gibt es unterschiedliche Schwierigkeitsstufen – riechen, sehen, tasten/spüren bilden die einfacheren und können von dem Kind ohne Schwierigkeiten geübt werden. Hören – am besten mit geschlossenen Augen – erfordert die Fähigkeit, für etwa zwei Minuten still und ruhig sein zu können (wie lang diese Zeit auch für Erwachsene sein kann, kann man einfach am eigenen Leibe erleben). Hier spielt auch die Persönlichkeit oder die momentane Tagesform des Kindes eine wichtige Rolle.

Die Umsetzung dieser Übung in der Gruppe kann durch die gegenseitige Ablenkung erschwert sein (auch hier gibt es natürlich individuelle Unterschiede). Bei fortwährender Übung ist es jedoch eine sehr geeignete Methode die eigenen Sinne zu schärfen und sensibler das eigene Umfeld wahrzunehmen.

2.1 Übungsvorschläge von Workshop-Teilnehmenden und ReferentInnen

„Der magische Moment“ - Anregungen von Dagmar Fischer

Bei einem Spaziergang durch die Landschaft in den Nachmittags- und Abendstunden kann man sich auf die Vogelstimmen fokussieren und dem letzten Zwitschern des Tages lauschen. War dies der letzte Laut? Oder kann man in der Ferne noch einen vernehmen? Das genaue Hinhören schult die Aufmerksamkeit, die Erwartung des letzten Zwitscherns führt zu einer positiven Gespanntheit. Die Stille nach dem letzten Vogelzwitschern hat dann etwas Magisches.

Anregungen von Christiane Stephan

"Der Geruchssinn ist derjenige unserer fünf Sinne, der dem Drängen der Vergangenheit am stärksten Folge leistet. Eine Geruchswahrnehmung kann einen tatsächlich an einen anderen Ort versetzen. Sehen, Hören, Fühlen und Schmecken besitzen längst nicht die gleiche Intensität wie eine Geruchswahrnehmung, um einen Augenblick des Erlebens aus der Vergangenheit zurückzuholen... Das Schöne an der Erinnerung durch Gerüche ist, dass das Gefühl, davon hinweg getragen zu werden, aufhört, sobald der Geruch verfliegt und dementsprechend keine Nachwirkungen hinterlässt. Es ist eine saubere und klare Form der Erinnerung." ANDY WARHOL 2006

„Achtsames Riechen“

Für diese Übung wird folgendes Material benötigt: Zugbandbeutel aus Baumwolle oder Beutel aus Organza oder Schraubgläser oder Filmdöschen und verschiedene Düfte, beispielsweise getrocknete Pflanzenteile. Eventuell können auch ätherische Öle, Harze, frische Pflanzenteile verwendet werden.

Variante 1: jeweils zwei Stoffsäckchen mit demselben "Duft" füllen und verschließen. Nun muss man die zwei gleichen Düfte finden – also die klassische Memory-Variante.

Variante 2: Getrocknet versus frisch. Wenn man bestimmte Pflanzen, z.B. auf einer Wiese, Waldstück, Wegesrand kennt und diese ebenfalls in getrockneter Form hat, kann man die entsprechende Pflanze suchen lassen. Hier spielen natürlich die Jahreszeit und der Standort eine große Rolle.

- Variante 3: Pflanzenteile, ob getrocknet, frisch oder als ätherisches Öl benennen lassen (Vorsicht mit ätherischen Ölen, hier ist ggf. besonderer Umgang/Wissen erforderlich).
- Variante 4: Wurzeln nach Geruch identifizieren. Sie sind besonders anspruchsvoll, aber auch sehr interessant, wie z.B. die Wilde Möhre als Vorfahre unserer heutigen Karotte.
- Variante 5: Übung für Supernasen. Es können z.B. verschiedene Minzearten (oder Salbeiarten) nur über den Duft erkannt werden. Die Pflanzen sehen mitunter sehr verschieden aus und unterscheiden sich z.B. bei der Blattgröße und -beschaffenheit voneinander.

Hinweise:

Es besteht die Möglichkeit, Pflanzen aus der Natur und/oder dem Garten zu verwenden. Beim Sammeln in der Natur sollte natürlich der geltende Naturschutz beachtet werden. Viele heimische Pflanzen kann man aber auch im Garten kultivieren.

Um Verwechslungen zu vermeiden ist es empfehlenswert, Kräuter und Pflanzen zu nehmen, die man selbst eindeutig identifizieren kann, wie z.B. Lavendel, Salbei, Lindenblüten, Holunderblüten, Rosenblüten.

Weiterführende Literatur, zusammengestellt von Christiane Stephan

- AUENHAMMER, G., DAWIDOWSKI, M., KIPP, A. (2013): Deko-Ideen NATUR. Schönes zum Selbermachen. Freiburg, Christophorus.
- BAILEY, E. T. (2014): Das Geräusch einer Schnecke beim Essen. München, Piper Taschenbuch.
- BURCKHARDT, C. (2013): Alles aus Wildpflanzen. Kochen & konservieren, heilen & vorbeugen, waschen & färben, räuchern & zaubern. Stuttgart, Verlag Eugen Ulmer.
- FISCHER-RIZZI, S. (2007): Blätter von Bäumen. Heilkraft und Mythos einheimischer Bäume. Aarau und München, AT Verlag.
- FROMMHERZ, A. (2015): Naturwerkstatt, Samen und Gemüse. Spielerisch die Welt der Samen und Gemüse entdecken. Aarau und München, AT Verlag.
- HÄFELE, A. (2011): Landart für Kinder: Mit Natur-Kunst durch die Jahreszeiten. Mülheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr.
- HOSMANN, C. (2012): Naturkinder: Ideen, Rezepte und Aktionen für drinnen und draußen. Bern, Haupt Verlag.
- KÖTTER, E. (2014): Schnecken im naturnahen Garten. Schwarzenbek, Cadmos Verlag.
- LOUIS, L. (2014): Wilde Waldküche. Weil der Stadt, Hädecke Verlag.
- MANN, CH., STRICKLER, F. (2013): Aus dem Reich der wilden Kräuter. Darmstadt, Pala Verlag.
- WARHOL, A. (2006): Die Philosophie des Andy Warhol von A bis B und zurück. Berlin, Fischer Taschenbuch Verlag.
- WITT, R., NYNCKE, H. (2006): Wir entdecken die Natur. Naturführer für Kinder. Ravensburg, Ravensburger Bücherverlag.

gedeihen Kraftvoll
 rumstrolchen Gemeinschaft
 Selbstbestimmt ^{Weichheit} Zeit
 Berührungspunkte ^{Eingebundensein} vergessen
 Zufrieden Sinnlichkeit
 spielen ^{sich ausprobieren} miteinander ^{seeliges Glück} sein
 Freiraum ^{Wärme} sich zu Hause fühlen
 Freude ^{Mut} innere Heimat
 Verbotenes machen ^{eingebundensein} Beschreibung
 Liebe Spannung Freiheit Einschnitt
 Abenteuer ^{festern} Verbundenheit
 Grenzen erleben überwinden
 für sich sein Entdeckung
 sportiv ^{Familie} Druckausgleich
 teilen Entspannung
 lebendig Zauber
 öffnen

Wurzeln
 Aktivität
 Wunder

Abb. 5: Stichworte auf die Frage: Wie haben Sie als Kind Natur erlebt? (Foto: Stephanie Bethmann)

3.2.3 Achtsamkeit und Forschung – methodische Zugänge

Autorinnen: Dr. Stephanie Bethmann, Dr. Kerstin Ensinger

Achtsamkeit kann Wahrnehmungen und Erfahrungen hervorrufen, die komplex sind und sich sprachlich fast nicht beschreiben lassen (SCHMIDT 2014). Das Konzept Achtsamkeit lädt dazu ein, kategoriale Zuordnungen der Wahrnehmung und Bewertung bewusst aufzulösen oder zurückzustellen: „Wir können sagen, dass Achtsamkeit das ist, was sich zeigt, wenn wir absichtsvoll und nicht-urteilend unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten, so als würde unser Leben davon abhängen. Und was sich dann zeigt, ist das Gewahrsein selbst.“ (vgl. KABAT-ZINN 2013: 29). Entsprechend schwierig ist es, das Erleben von Achtsamkeit (nachträglich) in – kategorisierende – Worte zu fassen. Vor diesem Hintergrund beschäftigte sich ein Workshop während der Tagung mit folgenden Fragen:

- Welche methodischen Herausforderungen bringt Achtsamkeit für die Sozialforschung und für Evaluationen mit sich?
- Wie kann man allgemein Wahrnehmungen von Menschen mithilfe von Befragungsmethoden erfassen?
- Lassen sich daraus Erfahrungswerte auch zur Erfassung von Achtsamkeit in der Naturschutzkommunikation ableiten?
- Welche bewährten Erhebungsinstrumente zur Erfassung von Achtsamkeit gibt es?

Zu Beginn des Workshops berichteten die Teilnehmenden von ihren Erwartungen, wie sich sozialwissenschaftliche Methoden für ihre Arbeit nutzen lassen. Es zeigte sich, dass das Interesse an solchen Methoden sehr breit gestreut ist, von universitären Forschungsprojekten über eher künstlerisch und journalistisch geprägte Befragungsprojekte bis hin zur internen betrieblichen Erforschung von MitarbeiterInnen-Bedürfnissen und einem allgemeinen Interesse für Kommunikationsstrategien im Umgang mit der Bevölkerung.

Quantitative Methoden

In der sozialwissenschaftlichen Umfrage- und Evaluationsforschung lassen sich prinzipiell zwei Zugänge unterscheiden: quantitative bzw. qualitative Befragungen.

Bei quantitativen Untersuchungen ist beabsichtigt, eine möglichst große Anzahl von Personen zu befragen, um hypothesengeleitet repräsentative und generalisierbare Aussagen treffen zu können (vgl. BORTZ & DÖRING 2006). Dies

geschieht in der Regel mit standardisierten Methoden, d.h. die Befragten können einen Fragebogen ausfüllen und vorgegebene Antwortalternativen oder Bewertungen ankreuzen.

Ziel der wissenschaftlichen Auseinandersetzung ist neben der Möglichkeit der Dokumentation und Erfassung des Konstrukts die Wirkung achtsamkeitsbasierter Verfahren standardisiert zu analysieren bzw. zu evaluieren. Somit können Aussagen bspw. über den Sinn, die Wirkung und die Bedeutung achtsamkeitsbasierter Interventionen getroffen werden.

Im psychotherapeutischen und medizinischen Kontext wird dem Konzept Achtsamkeit in den letzten Jahren verstärkt Aufmerksamkeit geschenkt. Anwendungsfelder sind u.a. die Bewältigung chronischer Erkrankungen (REINER et al. 2013), der Umgang mit Angststörungen (MILLER et al. 1995) und Depression (MICHALAK et al. 2009), aber auch die Rückfallprophylaxe bei Suchterkrankungen (BEIGLBÖCK et al. 2013). Dementsprechend existiert eine Vielzahl an quantitativen Fragebogen. Die Herausforderung einer Operationalisierung und somit möglichen empirischen Erfassung besteht bereits in der Notwendigkeit einer Definition. Erst wenn überprüfbare Kriterien vorhanden sind, werden Veränderungen und Wirkmechanismen achtsamkeitsbasierter Verfahren bzw. der Einfluss der Achtsamkeit nachvollziehbar und kontrollierbar.

Um eigene Erfahrungen machen zu können und darüber hinaus für die Herausforderungen quantitativer Forschung im Kontext von Achtsamkeit zu sensibilisieren, wurden im Workshop ausgewählte Fragen der Deutschen Adaptation der Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) sowie des Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) aus der Kurzversion von den Teilnehmenden ausgefüllt.

Im MAAS wird ein besonderer Aspekt der Achtsamkeit betont: Die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Somit liegt der Schwerpunkt der Achtsamkeitsdefinition auf der Wahrnehmung innerer und äußerer Reize. Alle Items im MAAS sind negativ gepolt und in Richtung einer „achtlosen“ Haltung formuliert, so dass eigentlich „Unachtsamkeit“ gemessen wird.

Der FFA nimmt explizit Bezug zur buddhistischen Wurzel des Begriffes Achtsamkeit (Vipassana Meditation). Unterschiedliche Aspekte des Achtsamkeitsbegriffs wie Aufmerksamkeit, Akzeptanz, Annehmen von Empfindungen (Wahrnehmung), prozesshaftes, einsichtsvolles Verstehen („innere Distanz“) werden beschrieben. Die Items des FFA sind sowohl positiv als auch negativ formuliert (WALACH et al. 2009).

Bereits dieser kleine Einblick in die (unterschiedliche) Operationalisierungen des Konstrukts verweist auf die Herausforderungen der wissenschaftlichen Beschäftigung mit Achtsamkeit.

Ausschnitt MAAS						
	Fast nie	Selten	Manchmal	Oft	Sehr oft	Fast immer
Es fällt mir schwer, mit meinen Gedanken bei dem zu bleiben, was momentan geschieht.	<input type="checkbox"/>					
Mir scheint, dass ich „automatisch“ funktioniere, ohne größeres Bewusstsein dafür, was ich tue.	<input type="checkbox"/>					
Ich erledige viele Dinge in Eile, ohne ihnen wirklich Aufmerksamkeit zu schenken.	<input type="checkbox"/>					
Ich konzentriere mich so stark auf mein angestrebtes Ziel, dass ich den Bezug zu dem verliere, was ich im Augenblick tue, um dieses Ziel zu erreichen.	<input type="checkbox"/>					
Ich erledige Aufgaben ganz automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.	<input type="checkbox"/>					
Mir fällt auf, wie ich Dinge tue, ohne meine Aufmerksamkeit darauf zu richten.	<input type="checkbox"/>					
Ich esse eine Kleinigkeit zwischendurch, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse.	<input type="checkbox"/>					

Abb. 6: Ausgewählte Fragen der Deutschen Adaptation der Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS).

Im buddhistischen Kontext beinhaltet der Begriff der Achtsamkeit stets eine ethische Komponente. Es geht nicht nur um Aufmerksamkeit, sondern auch um die Entfaltung von Mitgefühl und Offenheit, die sich nur schwer operationalisieren und objektiv messen lässt. Auch kann die Selbsteinschätzung der Achtsamkeit kritisch hinterfragt werden, da die Erfahrung mit achtsamkeitsbasierten Verfahren eine wesentliche Rolle spielen kann. Wer gerade einen Achtsamkeitskurs besucht hat, kennt die „richtigen“ Antworten. Und der Wunsch achtsamer als zu Kursbeginn zu sein ist nachvollziehbar. Die Antworten spiegeln daher möglicherweise den Wunsch wider, achtsam zu sein, und nicht unbedingt die Realität. Zudem können Menschen abhängig von ihrer Erfahrung mit dem Thema Achtsamkeit zu unterschiedlichen Interpretationen der gestellten Fragen kommen (BELZER et al. 2013). Auch sollten Komponenten wie bspw. die Aufklärung über mögliche Stressverarbeitung in einem MBSR Kurs, die über die Erfahrung der Achtsamkeit als solche hinausgehen, berücksichtigt werden.

Ausschnitt FFA – Kurzversion				
	Fast nie	Eher selten	Relativ oft	Fast immer
Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spüre in meinen Körper hinein, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich merke, dass ich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich selbst wertschätzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen, hier und jetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abb. 7: Ausgewählte Fragen des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA).

Qualitative Methoden

Das zentrale Merkmal qualitativer Methoden der Sozialforschung ist das der „Offenheit“ (STRÜBING 2015, KRUSE 2014, PRZYBORSKI & WOHLRAB-SAHR 2010): Die Sichtweisen der Befragten sollen hierbei verstehend nachvollzogen werden, eigene Vorannahmen werden zurückgestellt und Wahrnehmungs- und Denkstrukturen unterschiedlichster Personen und sozialer Gruppen in ihrer Vielfalt erfasst. Damit hat qualitative Forschung in gewisser Weise eine ‚Wahlverwandtschaft‘ zur Achtsamkeit. Gute Interviewführung und Auswertung erfordert, wenn man so will, die Qualitäten des so genannten „Anfängergeistes“ in der Achtsamkeitspraxis (SUZUKI 1975): das Beobachten und Erfahren des Moments wie durch Kinderaugen, jedes Mal neu, frisch und unvoreingenommen. Dies beinhaltet auch den Verzicht auf vorgefasste Meinungen, abstrakte Bezeichnungen und Namen, um stattdessen die Welt und ihre Ereignisse unmittelbarer zu erfahren. In der qualitativen Forschung ist das Ziel, zu verstehen, wie die Befragten die Welt und ihre Ereignisse subjektiv erfahren, denn Wahrnehmung kann situativ und individuell sehr unterschiedlich sein. Die Forschenden vermeiden kategoriale Vorabdefinitionen und lassen die Befragten ihre Erfahrungen in eigenen Worten zum Ausdruck bringen.

In aller Kürze wurden im Workshop verschiedene Ansätze zur Erzeugung von Offenheit in der qualitativen Forschung diskutiert, durch die man sich konkreten Erfahrungen von Menschen annähern und diese verstehend nachvollziehen kann:

- a) narrations-generierende Fragetechniken im qualitativen Interview
- b) Zeile-für-Zeile-Auswertung von Interview-Erzählungen

a) narrations-generierende Fragetechniken im qualitativen Interview

Qualitative Interviews vermeiden jegliches Abfragen (vgl. hierzu und im Folgenden auch ENSINGER et al. 2013). Sie schaffen einen Raum, in dem eine Vielzahl von Erlebnissen und Wahrnehmungen zur Sprache kommen kann, ohne dass die Befragten diese zuerst selbst analytisch ordnen und rationalisieren müssen. Hierfür eignet sich besonders die Sprachform der Erzählung und somit die Methodik des narrativen Interviews (SCHÜTZE 1983, LUCIUS-HOENE & DEPPERMAN 2004). Diese Interviewform basiert auf der Annahme, dass „Erzählungen Ausdruck [...] selbst erlebter Erfahrungen [sind]“, mit deren Hilfe man „Eigenerlebtes einem anderen nahe [bringt].“ (SCHÜTZE 1987: 77) Die Befragten können im Erzählen das eigene „Relevanzsystem“ (SCHÜTZ 2004: 163) – ihre spezifischen Wahrnehmungsweisen – eigenstrukturiert entfalten. Erinnerungen werden aktiviert und Erlebnisse in den eigenen Worten wiedergegeben. Dabei werden in der Regel en passant auch Einstellungen (z.B. zu Naturschutz und Naturerfahrung) zum Ausdruck gebracht. Um Erzählungen zu erzeugen, verwendet man offene, so genannte „erzählgenerierende Fragen“ bzw. Erzählaufforderungen.

Um solche Fragetechniken kennenzulernen und einzuüben, machten die Teilnehmenden im Workshop eine Interviewübung zu zweit, in der es um das Erzählen von Achtsamkeitserfahrungen ging.

Sowohl die Interviewenden als auch die Interviewten erlebten Offenheit in der praktischen Übung als Herausforderung. Beide Seiten müssen ein einseitiges Rederecht aushalten. Der/die Interviewende bemüht sich vorurteilsfrei wahrzunehmen, was das Gegenüber erzählt und dabei eigene, spontane Deutungen und Gedanken während des Zuhörens zurückstellen. Der/die Befragte wiederum erlebt, welche hohe Anforderung es ist, sich jemand Fremdem zu öffnen, der oder die in der Situation selbst wenig von sich preisgibt. Wie ein Teilnehmer feststellte, das offene Zuhören im Interview – sich nicht wertend und aufmerksam einem/r anderen zuzuwenden – gleicht einer achtsamen Haltung. Und methodisch schafft solches Zuhören zudem eine besonders günstige Voraussetzung, um Menschen die Gelegenheit zu geben, von ihren persönlichen Erfahrungen zu sprechen ohne ihre Wahrnehmung in vorgefasste Kategorien zu zwingen.

Tabelle 1: Interviewübung zu zweit: Erzählen und Erzählen lassen.

Text für die Interviewführung	Ebenen der Ansprache
<p><i>Herzlichen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben (1), mir von Ihren persönlichen Erfahrungen (2) zum Thema „Achtsamkeit“ zu erzählen (3). Ich habe ein paar Fragen an Sie und gerne können Sie mir ausführlich alles erzählen (4), was Ihnen dazu in den Sinn kommt. Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie sie möchten.</i></p> <p><i>Später wird das Interview abgetippt und für unsere Evaluation ausgewertet (5). Wenn wir etwas zitieren, ist es anonymisiert (6) und aus dem Zusammenhang gerissen, so dass keine Rückschlüsse auf Ihre Person möglich sind. Haben Sie von Ihrer Seite noch Fragen? (abwarten) (7) Gut, dann fangen wir an. (8)</i></p>	<p>(1) Wertschätzung für den/die Befragte/n (2) Adressierung auf der persönlichen Ebene (3) konkreter Erzählgegenstand (Achtsamkeit) (4) Erwartung an die Leistung des/der Befragten („erzählen“); Rederecht zuteilen; Freiheit der Themensetzung und Ausführlichkeit (5) Transparenz über den Umgang mit den Daten (6) Anonymisierung; Sicherheit und Vertrauen schaffen (7) Gestaltungsmacht über die Situation abgeben (der/die Befragte entscheidet über den Beginn des Interviews) (8) strukturieren und moderieren</p>
<p><i>Bitte erzählen Sie mir (9), wie Sie das erste Mal (10) mit Achtsamkeit in Berührung gekommen sind. Gibt es ein prägendes Erlebnis (11), das Sie dazu in Erinnerung haben?</i></p>	<p>(9) zum Erzählen auffordern; Beziehung herstellen; Zuhörersignal („Sie mir“) (10, 11) konkrete Situationen als erzählbaren Gesprächsgegenstand</p>
<p><i>Wenn die Erzählung beendet wird (längeres Schweigen, erwartungsvoller Blick, Abschlussmarkierungen wie: „Ja, das war’s eigentlich“) (12) können Sie danach noch allgemeine Nachfragen stellen, z.B.: <i>Wie ging es dann weiter? Können Sie mir das noch ausführlicher beschreiben? Gab es noch ein weiteres Erlebnis, das Ihnen dazu einfällt? (13)</i></i></p>	<p>(12) aufmerksames Zuhören und Reagieren auf Signale des/der Befragten (13) Nachfragen ermutigen zum ausführlicheren Erzählen; sie sind offen formuliert und zielen darauf, dass noch mehr erzählt wird (keine Ja/Nein-Fragen, keine Warum-Fragen); es werden keine Rationalisierungen / Begründungen / Erklärungen / abstrakten Aussagen gefordert</p>

Während des Interviews selbst ist es schwierig, wirklich alle Facetten der Erzählung zu hören und spontan richtig aufzufassen – also das Relevanzsystem der Befragten zu erkennen, anstatt schnell mit eigenen Deutungen und Vorurteilen bei der Hand zu sein. Deshalb ist es gerade bei narrativen Interviews unverzichtbar, dass diese als Audiodatei aufgenommen und anschließend abgetippt (transkribiert) werden (KRUSE 2014). In der Auswertung transkribierter Daten kann man sich in aller Ruhe und Langsamkeit mit den Inhalten auseinandersetzen und eigene Vorannahmen durch datenbasierte Erkenntnisse ersetzen. Interviews offen zu führen, ist dann sinnvoll, wenn man der Komplexität der entstehenden Daten auch in der Auswertung gerecht werden kann. Um das zu verdeutlichen, wurde im Workshop ein Auszug aus einem Interviewtranskript gemeinsam bearbeitet:

Tabelle 2: Erzählung im Interview.

<p>„mit gezogenem Gewehr“ – Auszug aus einem Interview der Studie „Erholung im Wald“, FVA Baden-Württemberg</p> <p>Interviewer: Gibt es auch Erfahrungen im Wald, die Sie besonders negativ in Erinnerung haben?</p> <p>Befragte: Ja: Wir waren morgens laufen... und plötzlich steht ein Jäger mit gezogenem Gewehr vor uns, und hat gesagt wir müssen äh den Weg wechseln, es wär irgendeine Treibjagd oder sowas. Im ersten Moment sind wir ehrlich erschrocken. Nachher haben wir gelacht und gesagt, ok, ja, aber im ersten Moment, wo der da vor uns steht mit dem riesen Gewehr, da waren wir erschrocken. Aber das war jetzt spontan (lacht) aber wir waren auch früh und vielleicht... ja, aber es gibt ja keine Zeit, wo man in den Wald darf oder nicht – oder?</p>
--

Die exemplarisch diskutierte Interview-Passage gibt eine sehr kurze Erzählung über ein negatives Erlebnis im Wald wieder. Die Frage zielt auf Erfahrungen ab und regt damit bewusst zum Erzählen an. Auf den ersten Blick könnte man meinen, dass an dieser Stelle der Jäger 'schlecht weg' kommt und seine Tätigkeit im Wald Unmut erregt – schließlich handelt es sich um ein negatives Erlebnis, das die Befragte erschreckt. Dass das Interview aufgezeichnet und abgetippt (transkribiert) wurde, ermöglicht aber eine Auswertung, die sich ganz genau der Struktur der Erzählung widmet. Dann wird die größere Komplexität deutlich (Analyse im Folgenden in Anlehnung an BETHMANN & WURSTER 2016): die Erzählung über eine negative Erfahrung endet mit einer deutlichen Relativierung. Im Nachhinein verwandelt sich die Bedrohlichkeit des negativ konnotierten Gewehrs in eine amüsante Anekdote. Der negative Eindruck („im ersten Moment“) ist also nicht von Dauer. Die Befragte sucht daraufhin nach einer Erklärung für den unangenehmen Zusammenstoß. Dabei stellt sie überhaupt nicht das Recht des Jägers in Frage, „plötzlich ... mit gezogenem Gewehr“ vor ihr zu stehen – sondern die Angemessenheit ihrer eigenen Waldnutzung („aber wir waren auch früh“). Sie mutmaßt, ob das eigene Verhalten überhaupt legitim war.

Dieses Erzählmuster ist durchaus typisch für negative Erfahrungen mit der Jagd und / oder Forstwirtschaft und zeigt, dass Menschen aus der Bevölkerung oft mit einer geringen Anspruchshaltung in den Wald gehen. Wenn sie mit forstwirtschaftlichen Handlungen konfrontiert sind, neigen sie dazu, diesen spontan eine Sinnhaftigkeit unterstellen – im zitierten Beispiel: Reduktion der Population, legitime Tageszeit für Jagd.

Die beispielhafte Analyse macht deutlich, dass man auch in der Auswertung von qualitativen Interviewdaten schnelles Kategorisieren vermeidet, wenn man sich auf die „Gesamtgestalt“ der Erzählungen einlässt und hierfür die Daten Wort-für-

Wort („sequenzanalytisch“) auswertet (LUCIUS-HOENE & DEPPERMAN 2004, KRUSE 2014). Erst im Gesamtzusammenhang der Äußerungen wird deutlich, wie differenziert und widersprüchlich Erfahrungen erlebt und bewertet werden. Das sind Nuancen, die im schnellen, alltäglichen Modus des Zuhörens oft unerkannt bleiben, sich aber dem „Anfängergeist“ offenbaren können.

Achtsamkeit und qualitative Forschung stehen keineswegs in einem notwendigen Zusammenhang. Methodische Zurückhaltung im Interviewen und strenge Regeln der datenzentrierten Auswertung lassen sich ganz unterschiedlich begründen und auch ohne Achtsamkeit umsetzen. Doch viele Techniken der qualitativen Forschung sind nützlich für das Einüben einer allgemeinen, achtsamen Gesprächsführung. Und wer zu Achtsamkeit forscht oder die Wirkung von Achtsamkeitsangeboten evaluieren möchte, findet in der qualitativen Forschung spezifische Zugänge zum Erleben und Erfahren der Menschen.

Zusammenfassung

Im Workshop konnten die Teilnehmenden einen Einblick in den unterschiedlichen Nutzen verschiedener Methoden zur Erfassung von subjektiven Wahrnehmungen gewinnen und mit Blick auf die besonderen Herausforderungen einer Erforschung oder Evaluierung von Achtsamkeitserfahrungen diskutieren. In den quantitativen Methoden gibt es für die Erforschung von Achtsamkeit bereits seit einigen Jahren gut erprobte Erhebungsinstrumente, mit denen sich arbeiten lässt. Wichtig ist es, sich dabei zu vergegenwärtigen, was der jeweilige Fragebogen erfasst und wo seine Grenzen liegen. Manche Komponenten von Achtsamkeit – bspw. die Überwindung sprachlicher Kategorien, die ethische Dimension, Gewahrsein des aktuellen Moments – verhalten sich sperrig zu einer standardisierten Erfassung. Qualitative Methoden können die Erfahrungsqualität von Achtsamkeit in einer größeren Offenheit und Vielfalt repräsentieren. Die Offenheit des Instruments bedeutet aber auch, dass man nicht auf fertige Erhebungsinstrumente zurückgreifen kann. Vor allem für unerfahrene EvaluatorenInnen ist die Herausforderung groß, mit offenen Fragen eine gute Interviewführung zu bestreiten. Noch voraussetzungsvoller ist die Auswertung der transkribierten Daten, die den Forschenden erhebliche Methoden- und Deutungskompetenzen abverlangt, wenn sie nicht nur Impressionen bündeln, sondern wissenschaftlich solide, verallgemeinerbare Aussagen hervorbringen soll. Auch eine Kombination von qualitativer und quantitativer Befragung kann in einzelnen Fällen sinnvoll sein, zum Beispiel um aus den offenen Interviews heraus einen eigenen standardisierten Fragebogen zu entwickeln oder umgekehrt, offen gebliebene Fragen aus einer quantitativen Untersuchung qualitativ zu beantworten.

Nachdem in der Achtsamkeitsforschung zunächst vorwiegend quantitative Instrumente eingesetzt wurden, gibt es derzeit erste Studien mit einem solch komplexen Methodendesign (vgl. ORELLANA & SCHMIDT 2015).

Beide im Workshop behandelten Methoden basieren letztlich auf sprachlichen (schriftlichen oder mündlichen) Befragungen. Achtsamkeit muss also in jedem Fall von den Befragten in Worte gefasst werden. Um die nicht-sprachlich organisierten Anteile der Achtsamkeit nicht zu vernachlässigen, kann es hilfreich sein, Befragungen mit weiteren Methoden zu kombinieren: etwa teilnehmender Beobachtung (qualitativ), systematischer Verhaltensbeobachtung (quantitativ) oder physiologischen Messungen.

Während der Tagung wurde wiederholt kontrovers diskutiert, ob Achtsamkeit und Wissenschaft überhaupt vereinbar sind. Vielleicht ist das auch Vorurteilen gegenüber der Wissenschaft geschuldet, die ja kein homogener Apparat, sondern methodisch und erkenntnistheoretisch vielfältig ist. Sich mit verschiedenen wissenschaftlichen Methoden der Erfassung von Achtsamkeitserfahrungen vertraut zu machen, ist ein erster Schritt, um Potentiale und Grenzen konkret auszumachen. Und nicht zuletzt gibt es auch geteilte ethische Ansprüche in beiden Bereichen: Bei beiden geht es (zumindest dem Ideal nach) darum, einen klaren, offenen Geist zu behalten, Dinge vorurteilslos und unvoreingenommen zu untersuchen und nicht vorschnell zu bewerten.

Pause Taste

„Ich schaue öfter mal auf diese Pause-Taste auf der Tastatur und weiß immer noch nicht wofür die da ist... Frau Ensinger hat darauf aufmerksam gemacht, glaube ich. Aber allein wenn ich die sehe, denke ich „da war ja was“ und halte kurz inne. Dann schaue ich mal aus dem Fenster... Da draußen sitzen dreizehn Seidenschwänze – die hätte ich fast verpasst.“

Zitat aus einem Telefoninterview

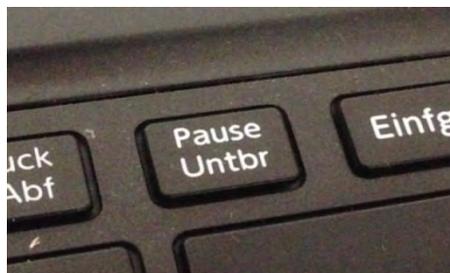


Abb. 8: Pause-Taste auf der Computertastatur (Foto: Kerstin Ensinger).

3.2.4 Vom Sprechen über Achtsamkeit: zwischen Wissenschaft und Spiritualität

Autorin: Eva Simminger

Egal ob es um Zwiegespräche mit KollegInnen, KooperationspartnerInnen, Workshop- bzw. Studienteilnehmenden geht oder ob man in einem Presstext oder einer Veranstaltungsbeschreibung mit der Öffentlichkeit kommuniziert: Wenn man (im Naturschutz) praktisch mit Achtsamkeit arbeitet, so ist es nahezu unvermeidlich auch über das Thema zu sprechen. Deshalb soll mit dem vorliegenden Text das Bewusstsein dafür erhöht werden, worauf hierbei zu achten ist und welche Chancen oder Fallstricke verschiedene Kommunikationsstrategien bergen.

Achtsamkeit in der öffentlichen Wahrnehmung

Achtsamkeit ist ein Modethema: Eine kulturelle Praxis aus dem asiatischen Raum, die älter ist als die christliche Religion, mausert sich im Westen zunehmend zu einem gesellschaftlichen Trend. Wellness, Entspannung, Quality-Time... verknüpft mit derartigen Schlagworten, dafür oft losgelöst von seinem kulturellen Ursprung wabert der Begriff durch die Medienwelt, füllt Lifestyle-Ratgeber und Ärzte-Blättchen.

Diese Entwicklung hat – wie so oft – zwei Seiten:

Einerseits etabliert sich vor allem eine säkularisierte Achtsamkeit in weiten Teilen der Gesellschaft zunehmend als ein adäquates Mittel um selbstwirksam das persönliche Wohlbefinden zu steigern. In der Medizin und Psychotherapie hat es schon seit längerem an Bedeutung gewonnen, und diese klinischen Befunde zur Wirkung von Meditation und anderer achtsamkeitsbasierter Verfahren erhöhen deren gesellschaftliche Akzeptanz zusätzlich.

Andererseits führt die Omnipräsenz des Begriffes bei Einzelnen zu Übersättigung und Abwehr. Immer wieder wird Achtsamkeit von der Presse mit dem Schlagwort Nachhaltigkeit verglichen – selten jedoch wegen seiner möglichen Implikationen für den Naturschutz. Viel mehr kommt darin zum Ausdruck, dass beide Konzepte durch ihre inflationäre Verwendung an Trennschärfe verlieren, dass sie als Schlagworte für eine Bewegung hin zu einem „besseren“ Leben stehen – und das obwohl viele keine Vorstellung davon haben, was sie genau bedeuten. Ihr Symbolcharakter macht sie sehr breit anwendbar und gleichzeitig angreifbar.

Dies wird dadurch zugespitzt, dass die Popularität des Themas immer mehr selbsternannte AchtsamkeitsexpertInnen auf den Plan ruft, die Mythen und Halbwahrheiten verbreiten. Hinzukommen die persönlichen Meinungen von

JournalistInnen, die um eine Stellungnahme zu einem so viel diskutierten Thema kaum noch herumkommen. Auch hier polarisiert der Begriff: Neben euphorischen Heilsverkündungen finden sich zahlreiche kritische Stimmen – von einer wilden Panikmache vor Meditationserfahrungen, die Drogentrips gleichen¹ bis hin zu Abneigungsbekundungen gegen dieses „weiche widerliche Wort“². In der Drastik der Darstellungen wird deutlich: egal ob Befürworter oder Skeptiker, die individuelle Haltung zu Achtsamkeit hat in der Regel einen emotionalen Gehalt. Als Folge werden wissenschaftliche Befunde in der Medienlandschaft teilweise hinter persönlichen und teils polemischen Meinungen unsichtbar, trotz wachsendem Erkenntnisstand können sich Vorurteile und Fehlannahmen in der Gesellschaft manifestieren.

Eine neutrale Darstellung des Konzeptes wird zusätzlich dadurch erschwert, dass es in verschiedenen gesellschaftlichen Strömungen unterschiedlich bewertet und verstanden wird. In dieser Beobachtung deutet sich ein Charakteristikum gesellschaftlicher Werthaltungen und öffentlicher Meinungen an: Sie entstehen niemals in einem sozialen Vakuum, sind Produkte von Abgrenzung und Aushandlung, und können auf diese Weise auch als Merkmal gesellschaftlicher Gruppierungen verstanden werden. Eine gemeinsame Haltung zu Achtsamkeit kann demzufolge Produkt kollektiver Aushandlungsprozesse sein und in der Folge als soziale Norm die Verhaltensregeln einer Gruppe prägen³. Beispielsweise wenn sich ein Kreis von KollegInnen über Achtsamkeit unterhält und dadurch eine Meinung etabliert, ob eine solche Praxis (il)legitim ist – und sich vielleicht gar zu gemeinsamen Übungen verabredet. Gleichzeitig kann eine bereits definierte Haltung zum Thema als Gemeinsamkeit erkannt werden und so als identitätsstiftendes Element zur Bildung einer sozialen Gruppe beitragen. Ein Beispiel hierfür wäre eine Meditationsgruppe, deren Mitglieder beginnen, sich auch in anderen Kontexten zu treffen und andere Themen zu diskutieren.

Da die Rezeption der buddhistischen Tradition im Westen oft mit esoterischen Interessen Hand in Hand ging, wird auch Achtsamkeit häufig in diesem Kontext verortet. Doch der Begriff der Esoterik hat in den letzten zwanzig Jahren eine

¹ <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/meditation-achtsamkeit-hat-nebenwirkungen-a-989682.html>. Abgerufen am 27.01.16

² <http://www.spiegel.de/kultur/gesellschaft/silke-burmester-ueber-achtsamkeit-a-931333.html>. Abgerufen am 27.01.2016

³ Zum Einfluss sozialer Normen auf individuelles Naturschutzverhalten vgl. REESE et al. 2015.

starke Abwertung erfahren und ist heute mehr und mehr Sammelbegriff für vom Mainstream stark abweichende Theorien und Praktiken. Alles was sich in dieser Sphäre bewegt, kann daher auf Außenstehende mystisch oder gar unseriös wirken. Für Anhänger esoterischer Weltanschauungen hingegen kann diese Verortung eine besondere Qualität des Achtsamkeitskonzeptes bedeuten, auf eine inhaltliche Nähe zu eigenen Werten und Praktiken verweisen. Eine andere Gruppe, in der das Konzept besonders hohe Resonanz zu finden scheint, kann in Anlehnung an die Marktforschung als sogenannte LOHAS beschrieben werden. In der Bedeutung des Akronyms „Lifestyles of Health and Sustainability“ (Lebensstile von Gesundheit und Nachhaltigkeit, vgl. HELMKE et al. 2016) lässt sich ablesen warum: das säkularisierte Verständnis des Achtsamkeitskonzeptes verweist besonders stark auf dessen gesundheitsfördernde Wirkung einerseits, auf einen gesellschaftlichen Mehrwert im Sinne eines bewussten und damit auch nachhaltigen Umgangs mit natürlichen Ressourcen andererseits¹. Damit fügt es sich also sehr gut in die sozialen Normen dieser Strömung ein.

Ob als Gegenstand einer mystifizierten Kultur oder als pragmatisches Mittel zur Selbst- und Gesellschaftsoptimierung – aus diesen Beispielen wird deutlich, dass Achtsamkeit auch im Falle einer positiven Aufgeschlossenheit dem Thema gegenüber sehr unterschiedlich rezipiert werden kann. Verschiedene Rezeptionsmöglichkeiten werden dabei nicht nur von den Medien und dem direkten gesellschaftlichen Umfeld angeboten: alle AkteurInnen, die praktisch mit dem Thema arbeiten, positionieren sich dazu und bieten mit der Gestaltung und gerade mit der Beschreibung bzw. Bewerbung ihrer Angebote Lesarten des Themas an. Letztendlich haben also alle auf Achtsamkeit bezogenen Kommunikationsprozesse das Potential, die weitere gesellschaftliche Rezeption des Begriffes zu beeinflussen.

Vielschichtigkeit von Kommunikationsprozessen

Um eine Aussage hinsichtlich des Achtsamkeitskonzeptes möglichst gezielt und klar zu formulieren, ist es von großer Bedeutung die Vielschichtigkeit eines jeden Kommunikationsprozesses zu verstehen und zu berücksichtigen. Zu diesem Zweck soll eine scheinbar schlichte, positive Aussage, wie sie in einem Informationstext über naturbezogene Achtsamkeit vorkommen könnte, genauer

¹ Zur Wirkung von Achtsamkeit auf umweltschützendes Verhalten oder nachhaltigen Konsum gibt es immer mehr Forschungsgruppen (z.B. das Forschungsverbundprojekt „BiNKA – Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining“, URL: <http://achtsamkeit-und-konsum.de>), gesicherte Erkenntnisse stehen noch aus.

analysiert werden: „das Einnehmen einer achtsamen Geisteshaltung intensiviert das Naturerleben“. Hierzu dient aus einer Vielzahl existierender Modelle beispielhaft das Kommunikationsquadrat von Friedemann SCHULZ VON THUN (1981). Diesem Modell zufolge wird jede Nachricht von einem Sender an einen oder mehrere Empfänger¹ übermittelt und enthält „stets viele Botschaften gleichzeitig“ (SCHULZ VON THUN 1981). Demnach weist jeder Kommunikationsprozess vier „Seiten“ oder Ebenen auf: Sachinhalt, Selbstkundgabe, Beziehungshinweis und Apell (siehe Abb. 9).

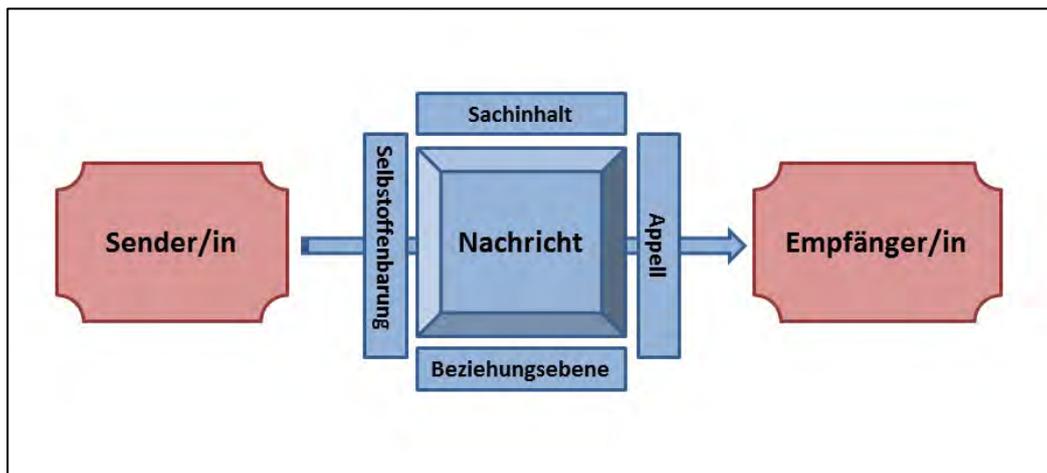


Abb. 9: Kommunikationsquadrat nach FRIEDEMANN SCHULZ VON THUN (1981). (Bild: Eva Simminger)

Der Sachinhalt ist in den meisten Fällen die augenscheinlich beabsichtigte Botschaft eines Kommunikationsprozesses, der sachliche Informationsgehalt. In der gewählten Beispielaussage stecken verschiedene Informationen, die Sie aus der Lektüre der vorliegenden Broschüre bereits gewonnen haben dürften, so beispielsweise: Die achtsame Haltung ist kein selbstverständlicher Grundzustand, sie muss gezielt eingenommen werden; Achtsamkeit schärft die Wahrnehmung und intensiviert das Erleben, wodurch auch eine vertiefte Wahrnehmung natürlicher Umwelten möglich wird.

Auf der Ebene der Selbstoffenbarung positioniert sich die Senderin in unserem Beispiel zu achtsamkeitsbasierten Verfahren, indem sie ihre Überzeugung von deren Wirkung preisgibt. Möglicherweise bringt der Sender außerdem zum

¹ SCHULZ VON THUN verwendet die Rollenbeschreibungen „Sender“ und „Empfänger“ als Fachbegriffe. Im Sinne eines geschlechterneutralen Sprachgebrauchs wechsele ich im Folgenden zwischen der männlichen und weiblichen Form.

Ausdruck, dass er ein gesellschaftliches Defizit intensiver Naturerfahrung erkannt zu haben glaubt. Wie bereits umrissen ist die Selbstoffenbarung in Bezug auf Achtsamkeit ein besonders wichtiges Moment: Achtsamkeit wird im öffentlichen Diskurs häufig subjektiv und emotional diskutiert. Deshalb ist die Überzeugungskraft einer Position neben ihren sachlichen Argumenten in besonderem Maße davon abhängig, wie die Senderin durch den Empfänger bewertet wird. Die Zugehörigkeit zu einer ähnlichen oder im Gegenteil zu einer in ihren Werten von der eigenen stark abweichenden sozialen Gruppe könnte diese Bewertung beispielsweise maßgeblich beeinflussen. Gehört die Empfängerin etwa zu jenen, die Achtsamkeit auf negative Weise als esoterische Praktik verstehen, wird sie den Aussagen eines Senders, der z.B. Meditationsworkshops durchführt, von vornherein skeptisch gegenüber stehen.

Die Beziehungsebene einer Botschaft wiederum enthält eine Positionierung zur Empfängerin und gibt insofern ebenfalls Informationen über den Sender, sie hängt also eng mit der Selbstoffenbarung einer Botschaft zusammen. Man könnte vermuten, die Beziehungsebene einer Botschaft spiele nur bei direkten „face-to-face“-Kommunikationen eine Rolle, doch auch einander fremde Personen stehen immer in einer bestimmten Beziehung zueinander – so stellt sich die Senderin also auch in der Öffentlichkeitsarbeit in ein bestimmtes Verhältnis zu ihren potentiellen Empfängern. Doch was verrät das gewählte Beispiel über das Verhältnis von Senderin und Empfänger? Zunächst wird deutlich, dass die Senderin mit ihrer Botschaft auf jemanden abzielt, der weniger Kenntnisse zum Thema Achtsamkeit hat als sie selbst, sie will ihrem Gegenüber also etwas beibringen. Darüber hinaus lässt sich analog zur Selbstoffenbarung annehmen, dass der Sender in der Empfängerin eine Person mit defizitärer Naturwahrnehmung adressiert. Im gewählten Beispiel ist diese Unterstellung höchstens implizit und damit sehr vorsichtig enthalten. Je nach Textart wäre es auch denkbar, ein defizitäres Naturverhältnis offensiver zu thematisieren, beispielsweise durch eine direkte Ansprache: „wenn Sie Ihre Naturwahrnehmung schärfen möchten, sollten Sie bei Ihrem nächsten Waldspaziergang eine achtsame Geisteshaltung einnehmen.“ Dies würde nicht nur deutlich mehr Vorwissen seitens des Empfängers voraussetzen – es impliziert darüber hinaus, dass die Senderin hier von einem Empfänger ausgeht, der nicht nur eine defizitäre Naturwahrnehmung hat, sondern der sich dieser auch noch bewusst ist. Hierbei wird deutlich, dass man sich vor der Formulierung vergegenwärtigen sollte, welche Personen man primär ansprechen möchte, da ein Kommunikationsprozess je nach Zielgruppe anders gestaltet werden sollte. Während wir uns in realen Gesprächen meist intuitiv auf unsere GesprächspartnerInnen einstellen, wird diese Dimension in öffentlichen Kommunikationsprozessen oft vergessen – gerade wenn die Senderin wenig Erfahrung mit Öffentlichkeitsarbeit hat.

Die letzte Seite der Botschaft, die es zu betrachten gilt, ist der Appell. Auch wenn das gewählte Beispiel keine Aufforderung im klassischen Sinne darstellt, ist es wie jede Kommunikation mit einer bestimmten Absicht verbunden. Man möchte beispielsweise Teilnehmende für einen Achtsamkeitskurs gewinnen, die öffentliche Akzeptanz von Achtsamkeit vergrößern oder die Anwendung des Konzeptes in der Umweltbildung fördern. Der im Beispiel enthaltene konkrete Appell wurde durch die Variation im letzten Absatz bereits deutlicher: der Sender möchte die Empfängerin dazu motivieren, ihre Naturwahrnehmung durch Achtsamkeitspraktiken zu intensivieren. Welche übergelagerte Intention der Sender damit verfolgt, wird in dem kurzen Beispiel nicht deutlich. Vermutlich möchte er der angenommen gesellschaftlich defizitären Naturwahrnehmung entgegenwirken oder durch die Verknüpfung des Konzeptes mit einem weitverbreiteten Freizeitverhalten zur allgemeinen Akzeptanz von Achtsamkeit beitragen.

Natürlich ist selbst größte Umsichtigkeit in der Umsetzung von Kommunikationsmaßnahmen kein Garant dafür, dass die Botschaft von der Empfängerin so verstanden wird, wie der Sender sie gemeint hat. Jegliches Verständnis vollzieht sich subjektiv, bedient sich bekannter Kategorien, greift themenbezogen auf individuelle wie kollektive Meinungen, Wissensbestände und Erfahrungen zurück. Letztendlich entscheidet immer die Empfängerin über den Gehalt der Botschaft. Wenngleich Missverständnisse nie ganz ausgeschlossen werden können, soll mit dem folgenden Abschnitt das Verständnis für potentiell auftretende achtsamkeitsspezifische Darstellungsprobleme vergrößert werden.

Besonderheiten in der Kommunikation über Achtsamkeit

Ein bedeutendes Merkmal der Rezeption des Achtsamkeitskonzeptes im Westen liegt in seiner Verortung im Spannungsfeld zwischen intersubjektiver Wissenschaft und persönlicher Haltung: Auf der einen Seite werden immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Achtsamkeit generiert, auf der anderen Seite handelt es sich seinem Wesen nach um ein erfahrungsbasiertes und daher subjektives Konzept. Aus dieser Spannung ergeben sich besondere Herausforderungen für die Kommunikation über das Thema.

Zunächst ist ein erfahrungsbasiertes Konzept abstrakt nur schwer vermittelbar und damit durch einen Kommunikationsprozess nicht in all seinen Facetten darzustellen. Um sie wirklich zu verstehen, muss man Achtsamkeit also praktizieren. In Bezug auf die großen Vorbehalte in manchen Teilen der Gesellschaft ergibt sich hier ein Dilemma: gerade um Skeptikern die positiven

Implikationen der Achtsamkeitspraxis näherzubringen, wäre es hilfreich, sie dazu zu animieren selbst Achtsamkeitsübungen auszuführen – um sie zu bewegen diese auszuprobieren, müsste man es jedoch zunächst bewerkstelligen, ihnen das Konzept näherzubringen. Eine mögliche Chance auf einen Ausweg aus diesem Dilemma besteht darin, Inhalte sehr persönlich und erfahrungsbasiert, also emotional zu kommunizieren. Wie zu Beginn beschrieben, wird die gesellschaftliche Debatte zum Thema bereits zu großen Teilen auf dieser Ebene geführt, was auch negative Folgen hat. Polemik ist hierbei nicht die einzig problematische Implikation, auch positive Beschreibungen können zu Abwehrreaktionen beim Empfänger führen. Denn die Beschreibung von Emotionen wird normativ eher im privaten Raum verortet, in öffentlichen Debatten wird Emotionalität schnell mit Irrationalität gleichgesetzt. Gerade bei Personen, die das Verbergen von Emotionen als besonders wichtig (in ihrem sozialen Umfeld) erachten, könnte eine solche Art der Ansprache deshalb statt einer erwünschten thematischen Annäherung auch Irritation und Abwendung zur Folge haben. Es ist jedoch davon auszugehen, dass gerade subjektive Erfahrungsberichte von Personen, die das Achtsamkeitskonzept selbst verinnerlicht haben und einen normativ als besonders seriös und vertrauenswürdig geltenden beruflichen Hintergrund haben – z.B. Ärzte, (Natur-)Wissenschaftler, etc. – einen großen Beitrag leisten können, um das Konzept weiter vom Verdacht mystischer Inhalte zu befreien und seine Popularisierung voranzutreiben.

Selbst ein Kommunikationsansatz, der auf persönliche, emotionale Inhalte verzichtet und sich auf wissenschaftliche Rationalität beruft, hat jedoch Tücken: angesichts der fortschreitenden Technisierung und Entmystifizierung der westlichen Gesellschaft wird in manchen Reihen Skepsis gegenüber der Autorität wissenschaftlicher Deutungsmuster laut (vgl. hierzu auch den Vortrag von KURT, H. in diesem Band). Dies hat selbstverständlich nicht nur Auswirkungen auf die Bewertung eines Senders emotionaler Botschaften; gerade wissenschaftliche Erkenntnisse werden in diesen Kreisen hinsichtlich ihrer Qualität und Legitimation in Frage gestellt. Es bleibt jedoch festzuhalten, dass es sich hierbei um Ausnahmen handelt. In den größten Teilen der Gesellschaft wirken die Erkenntnisse zur physischen und psychischen Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Verfahren, allen voran des MBSR-Programms (Mindfulness-Based Stress Reduction, vgl. LEHRHAUPT & MEIBERT 2010), als Legitimation für die Anwendung von Achtsamkeit.

Dieser Exkurs macht einmal mehr deutlich, wie wichtig es ist, sich vor einem Kommunikationsprozess genau zu überlegen, welche Botschaft vermittelt und welche Zielgruppe erreicht werden soll. Soll Achtsamkeit im Kontext wissenschaftlicher Rationalität dargestellt werden oder seine emotionale

Qualität im Vordergrund stehen? Handelt es sich bei der Zielgruppe um Personen, die dem Thema bereits aufgeschlossen gegenüber stehen und oder sollen SkeptikerInnen überzeugt werden? Im Sinne der Beziehungsebene einer Botschaft ist es wichtig, dass sich die Senderin so zu den Empfängern positioniert, dass sie sie dort abholen kann wo sie stehen. Mit „stehen“ ist hier ebenso ihre normative Verortung Achtsamkeit gegenüber gemeint wie ihr tatsächlicher Wissensstand über das Konzept. An das Vorwissen (oder die Vorurteile) der Empfängerinnen anzuknüpfen ist wichtig um zu gewährleisten, dass die Botschaft verstanden werden kann. Im Sinne einer Aufmerksamkeitsgenerierung ist die Position der AdressatInnen jedoch schon früher von Bedeutung: Sie sollen sich angesprochen und dadurch motiviert fühlen, den Text zu lesen bzw. die Veranstaltung zu besuchen. Wenn man Menschen „abholen“ möchte, die Achtsamkeit im Buddhismus verorten, kann dies beispielsweise bedeuten die Ausführungen mit dem Ursprung des Konzeptes zu beginnen. Mit einem Verweis auf neuste medizinische Befunde einzusteigen wäre wiederum sinnvoll, wenn der Leserschaft bereits ein säkularisiertes Achtsamkeitsverständnis unterstellt wird. Eine gezielte Ansprache kann aber ebenso bedeuten, an Vorurteile anzuknüpfen, mit ihnen zu spielen und sie durch Kontrastierungen aufzubrechen: Ein Artikel, der die Anwendbarkeit von Achtsamkeit für den Naturschutz thematisieren möchte, könnte beispielsweise Menschen mit Vorurteilen zum Lesen einladen, indem er ihre Meinung aufgreift und mit dem überspitzten Bild Bäume umarmender Hippies beginnt – um im nächsten Moment pragmatisch die erwarteten Verhaltensweisen achtsamer Menschen auf die wirtschaftliche Frage nach einer effizienten Ressourcennutzung zu beziehen.

Hier enthalten ist eine weitere Kommunikationsstrategie, die schon in einigen der genannten Beispielen implizit mitschwingt: das Sprechen über die konkreten individuellen oder gesellschaftlichen Nutzen der Achtsamkeitspraxis als Werbung für das Konzept. So vielversprechend diese Möglichkeit auch ist, man sollte sich zweier Risiken dieser Strategie bewusst sein: 1. Die westliche Gesellschaft kann auch charakterisiert werden als eine Konsumgesellschaft; geprägt durch die Vorstellung, dass alle Bedürfnisse schnell und dank finanzieller Ressourcen ohne viel Aufwand befriedigt werden können. Reduziert man Achtsamkeit auf ihren möglichen Nutzen, könnte sie als Konsumprodukt verstanden werden; die Erkenntnis, dass sie tatsächlich viel Zeit und Disziplin verlangt, könnte Enttäuschung und Abwendung zur Folge haben. 2. Die Vorstellung ein bestimmtes Ziel zu verfolgen, steht im radikalen Gegensatz zur Absichtslosigkeit, die eines der Hauptcharakteristika der achtsamen Geisteshaltung darstellt (SCHMIDT 2015A). Ein dadurch geweckter falscher Ehrgeiz könnte es Interessenten also gar erschweren eine achtsame Geisteshaltung einzunehmen.

Verfolgt man den Kommunikationsansatz einer Fokussierung auf die positive Wirkung von Achtsamkeit dennoch weiter, so lässt sich hier möglicherweise eine Strategie finden, um gerade die immer wieder angesprochenen Skeptiker für das Thema zu erreichen. Diese Strategie könnte in einer Vermeidung des Achtsamkeitsbegriffes selbst liegen. Denn Menschen, deren Vorurteile dem Konzept gegenüber stark manifestiert sind, können nicht mehr durch inhaltliche, selbst wissenschaftliche Argumente erreicht werden, da bereits die Begrifflichkeit zu Abwendung führt. So wäre es beispielsweise denkbar, einen Workshop zum Thema Naturerleben zu konzipieren und damit zu werben, in dessen Rahmen die Wahrnehmung zu schärfen und das Erleben zu intensivieren – ohne auf den Ursprung oder den Namen der hierzu herangezogenen Techniken hinzuweisen. Ein ähnliches Modell wäre für einen Workshop zur Erholung von Alltagsstress denkbar. Eine solche Dekontextualisierung der Achtsamkeitspraxis impliziert jedoch mehr als die Entscheidung für eine bestimmte Wortwahl. Betrachten wir die Säkularisierung des Begriffes einmal genauer: Bereits hier bietet sich die Chance, eine Akzeptanzsteigerung durch eine Verschiebung des Kontextes – in diesem Falle durch das Ausklammern eines spirituellen Rahmens – zu erreichen. Gleichzeitig bedeutet dies jedoch auch eine Reduktion des Konzeptes. Die mit der Achtsamkeit eng verknüpfte ethische Dimension, besonders der Anspruch des Mitgefühls für andere, geht verloren oder wird ersetzt durch einen (selbst)therapeutischen Ansatz (SCHMIDT 2015B). Eine Geisteshaltung wird zunehmend in Verhaltensweisen übersetzt – das Risiko von Missverständnissen wie der beschriebenen Konsumhaltung oder Zielvorstellung steigt dadurch an. Eine weitere Ablösung der Praktiken von ihrem theoretischen Überbau kann demnach als Chance begriffen werden, sollte jedoch hinsichtlich ihrer Implikationen kritisch hinterfragt werden.

Fazit

Das Sprechen über Achtsamkeit ist komplex. Dies wurde hier anhand dreier grundlegender Faktoren aufgezeigt: 1. Gesellschaftliche Charakteristika wie die Heterogenität sozialer Gruppierungen und deren Vorstellungen und Vorurteile müssen beachtet werden, eine weit verbreitete Konsumhaltung kann Missverständnisse verschärfen. 2. Die Vielschichtigkeit des Kommunikationsprozesses stellt eine Herausforderung dar, jede Botschaft sollte hinsichtlich ihrer Aussage auf allen vier „Seiten“ einer Nachricht konzipiert werden. 3. Eigenheiten des Achtsamkeitskonzeptes wie Erfahrungsbezug und Absichtslosigkeit sind ungewohnte Konzeptionen und somit schwer zu verbalisieren.

Es hat sich gezeigt, dass je nach thematischem Fokus oder gewähltem Sprachgebrauch andere Menschen angesprochen und für das Thema erreicht werden können. Es kann sinnvoll sein, Achtsamkeit persönlich oder wissenschaftlich zu beleuchten, bestimmte Aspekte des Themas in den Vordergrund zu stellen oder auszuklammern und es kann ebenso eine Strategie sein, Reizworte zu vermeiden oder gar gezielt auf sie Bezug zu nehmen.

Welche Kommunikationsstrategie die richtige ist, muss nicht nur in Bezug auf die anvisierte Zielgruppe entschieden werden sondern hängt von der beabsichtigten Aussage ab. Steht die Popularisierung des Achtsamkeitsthemas im Vordergrund? Sollen Menschen zu einer erhöhten Selbstwirksamkeit oder einem intensiveren Naturerleben befähigt werden? Oder geht es darum eine durch Achtsamkeitspraxis vermutete Steigerung umweltschützenden Verhaltens herbeizuführen?

Achtsamkeit ist ihrem Wesen nach absichtslos – das Sprechen über sie ist es nie.

„Ich habe im Entwicklungsprozess eine ganze Zeit lang gedacht, es wäre wichtig, dass ich das Thema Achtsamkeit möglichst wissenschaftlich und objektiv aufbereite – inzwischen sehe ich das sehr anders und habe das Gefühl es lebt gerade davon, dass ich mich als Persönlichkeit da auch stärker miteinbringe und überhaupt die Dimension des persönlichen Praktizierens in den Vordergrund rücke.“

Zitat aus einem Telefoninterview.

3.3 Achtsamkeit – Quellkraft für den Wandel hin zu einer zukunftsfähigen Zivilisation?

Vortrag von Dr. Hildegard Kurt an der Internationalen Naturschutzakademie, Insel Vilm (13.10.2016)

Grundlage dieses Vortrags ist der seit Joseph Beuys erweiterte Kunstbegriff, wonach jeder Mensch sich als schöpferisch – als Künstler – verstehen darf. Das hiermit verbundene Bild einer »neuen Muse«, die vor dem Hintergrund der Industriemoderne zu verwandelndem, Zukunft stiftendem Handeln inspiriert, kann auch ein Sinnbild für Achtsamkeit im Sozialen sein. Von da aus beleuchtet der Vortrag Zukunftsfähigkeit als eine in Achtsamkeit gründende, empfangende Geisteshaltung, kraft derer es möglich wird, im gesellschaftlichen Feld aus der nur linearen Zeit, die stetig beschleunigt und verengt, in eine umfassendere, verlebendige Zeitdimension zu treten.

Die Internationale Naturschutzakademie Vilm, Gastgeberin dieser Tagung, befasst sich eingehend mit Landschaftsfragen. Das öffnet den Blick auf einen oft übersehenen Zusammenhang, nämlich: Bevor es irgendwo auf diesem Planeten eine industriell verursachte Monokultur gegeben hat, ist eine andere Monokultur entstanden – etwas, das die indische Physikerin und Aktivistin für bäuerliche Landwirtschaft Vandana Shiva eine »monoculture of the mind« nennt. Mit der Aufklärung setzte in der westlichen Welt ein Prozess ein, in dessen Verlauf unter allen Quellen von Wissen und von Erkenntnis schließlich nur noch die Ratio volle Anerkennung fand.

Zu römischer Zeit bedeutete »ratio« »kaufmännische Rechnungslegung«. Das rationale Denken ist mithin ein rechnendes Denken, ein Denken, das die Welt durchweg planbar machen will und sie damit oft plant – wie es zum Beispiel in agrarindustriell genutzten Landschaften geschieht. Von ihrer überwiegend rechnenden Denkweise aus hat die Industriemoderne ihren Fokus auf das Machbare und das Objekthafte, Objektivierbare gerichtet; auf das technisch Machbare, das Messbare, Zählbare, Greifbare, Nutzbare, Vermarktbar. Das hat zu überwältigenden Erfolgen geführt, insbesondere in der Wissenschaft und der Technik. Und natürlich wäre es verfehlt, die Moderne der letzten 200 Jahre auf diesen Fokus zu reduzieren. Denn von der Aufklärung her hat sie auch Werte wie Freiheit, Mündigkeit, Demokratie und soziale Gerechtigkeit verfolgt. Doch ist spätestens seit Adornos und Horkheimers »Dialektik der Aufklärung« erkennbar geworden, wie sehr, wie unausweichlich die bloße Ratio, wenn sie als zweckinstrumentelles Denken einseitig auf allen gesellschaftlichen Feldern vorherrscht, in Entfremdung und Fremdbestimmung führt, in ein Verdinglichen, Verzwecken und Vernutzen letztendlich der gesamten Welt.

Die »neue Muse« – Sinnbild für Achtsamkeit?

Vor diesem Hintergrund trat ab den frühen 70er Jahren jemand auf den Plan, der zu einem der international renommiertesten deutschen Künstler der Nachkriegszeit werden sollte und zugleich ein Pionier der Umweltbewegung, auch Mitbegründer der Partei Die Grünen war: JOSEPH BEUYS. Bekannt wurde er nicht zuletzt durch die längst abgedroschene, aber im Grunde nach wie vor rätselhafte Formel »jeder Mensch ist ein Künstler«.

Als Teil einer Installation namens »Hirschdenkmäler« legte BEUYS in den 80er Jahren ein Manifest vor, worin von einer »neuen Muse« die Rede ist. Jetzt sei die Lage der Welt so kritisch geworden, dass eine Inspirationskraft auftrete, die sich nicht mehr mit den Traditionsbereichen der Kunst befasse. Sie stehe für ein neues Verständnis von Kunst, das jeden einzelnen Mensch als fähig und berufen erachtet, gestaltend mitzuwirken am großen Wandel hin zu einer Welt, die überhaupt erst human wäre – human im Sinne von menschenwürdig und wünschenswert. Mithin lädt diese »neue Muse« vor dem Hintergrund des notwendigen Umgestaltens unserer nicht zukunftsfähigen Zivilisation in den so aufregenden Prozess ein, aus dem industriemodernen Bann des Verdinglichens und Vernutzens herauszutreten. Sie lädt dazu ein, das eigene In-der-Welt-Sein zu ent-automatisieren. Sie lädt in Gestaltungsräume jenseits von Pfadabhängigkeiten, von so genannten Sachzwängen und Systemlogiken ein.

Damit dürfen wir die »neue Muse« auch als künstlerisches Sinnbild für Achtsamkeit – Achtsamkeit im Sozialen – sehen. Und während die traditionellen Musen in der griechischen Antike als Töchter von Zeuys und von Mnemosyne, Göttin der Erinnerung, eher in der Vergangenheit wurzeln, verkörpert die neue Muse ein Vermögen, das weniger von der Vergangenheit als vielmehr von der Zukunft her einwirkt, nämlich Zukunftsfähigkeit.

Der Mensch hat ja die erstaunliche Fähigkeit, Phänomene nicht nur auf der Grundlage bisheriger Erfahrungen und von bislang Gewesenem wahrzunehmen, sondern auch in ihren Potenzialen – in dem, was sie noch nicht sind. Wir können auf die Zukunft hin denken, oder, bedeutsamer noch, von der Zukunft her. Und in der Art, wie wir das, was noch nicht Wirklichkeit ist, wahrnehmen, für wahr nehmen oder auch nicht, formen wir es mit. Zukunftsfähig sein heißt daher, Orientierung nicht allein aus dem zu beziehen, was faktisch vorliegt, sondern empfänglich zu sein für die Werdekräfte der Welt, die solche Bewusstheit – Achtsamkeit – brauchen.

Wie findet ein wesenhaft Neues in die Welt?

Hier nun kommt diese Rose ins Spiel, die für den heutigen Vortrag mit mir auf die Insel Vilm gereist ist. »Ohne die Rose machen wir gar nichts«, hieß es auf

der documenta 6 im Jahr 1977, wo BEUYS zu einer 100 Tage währenden »permanenten Konferenz« einlud, bei der Menschen, die am Umgestalten deformierter gesellschaftlicher Verhältnisse – in der Wirtschaft, im Bildungswesen, in der Demokratiefrage – arbeiteten, sich austauschen konnten. Stets gab es dabei eine solche langstielige rote Rose. Bei denen, die wie ich auf dem Feld des Erweiterten Kunstbegriffs tätig sind, werden Sie ihr immer mal wieder begegnen.

Man könnte einen ganzen Vortrag über die Verbindung zwischen der Rose und Prozessen des Wandels halten. Unsere heutige Frage aber lautet: Wie ließe sich eine nicht zukunftsfähige Zivilisation umgestalten? Oder, zugespitzt formuliert: Wie kommt etwas wesentlich Neues in die Welt?

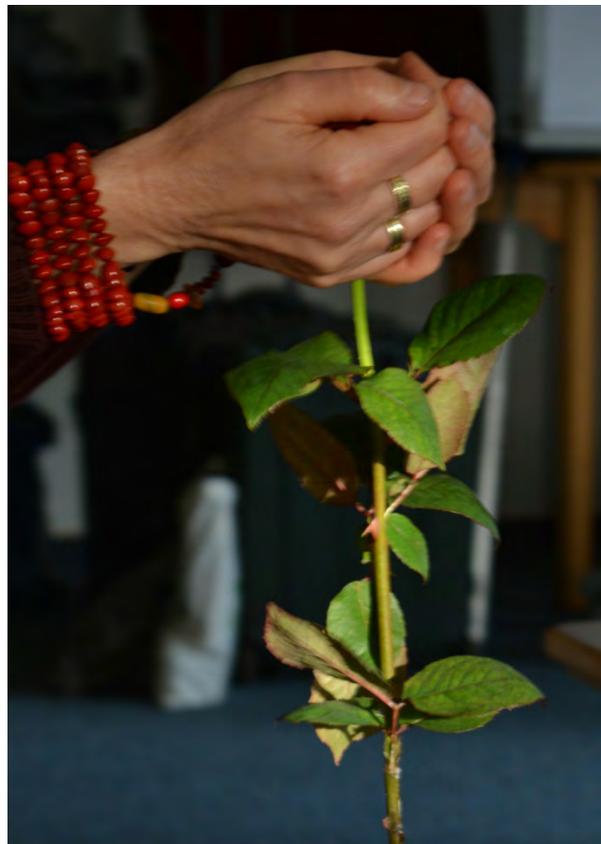


Abb. 10: Stellen wir uns vor, wir hätten noch nie eine Blume gesehen (Foto: Günter Klärner).

Dazu lade ich Sie in ein kleines Experiment ein. Und zwar umschließe ich die Blüte mit beiden Händen so, dass nichts mehr von ihr zu sehen ist. Und nun versuchen wir uns vorzustellen, wir hätten noch nie im Leben eine Blume gesehen. Versuchen wir das mal und widmen uns dann dem, was hier vorliegt.

Schauen wir uns dieses Gebilde unterhalb meiner Hände mit den Augen an, mit denen wir normalerweise in der Welt unterwegs sind: Mit unserem gewohnten Blick, der sich an empirisch Vorhandenem festhält und sich darin einrichtet. Wir sehen ein langes, schmales, aufrechtes Etwas. Wir sehen, wie von diesem Etwas zu allen Seiten hin kleinere Gebilde abgehen, von derselben Farbe, aber ganz anders geformt. Betrachten wir was sich hier darbietet noch einen Moment länger mit dem Alltagsblick, der sich am Faktischen, Offenkundigen orientiert. Würden wir es von diesem Alltagsblick aus für möglich halten, dass aus dem hier zu Sehenden auf einmal (Hände von der Blüte weg) das hervorgeht?

Wirkt diese Blüte nicht fast so, als sei sie von oben her drauf gesetzt? In allem – ihrer Farbe, ihrem Gestus, ihrer Konsistenz – ist sie wesentlich anders als das Bisherige. Man könnte sagen, in Bezug auf das, was der Blüte voraus geht, ist sie eine Revolution. Gleichzeitig aber hat, wie wir wissen, schon das erste Wurzelhärchen, hat jede einzelne Zelle dieses Organismus mitgewirkt daran, dass eine solche Revolution zustande kommt. Damit ist die Blüte ebenso Ergebnis einer Evolution.

Von hier aus auf das Feld des Sozialen geschaut, liegt der Gedanke nahe: Wir können nicht überblicken, an welchem großen Wandel wir vielleicht als kleine Zellen beteiligt sind. Als winzige Zellen, die teilweise umeinander wissen, meist nicht; die mitwirken an einem irgendwann manifest werdenden Phänomen, das man so nicht für möglich gehalten hätte; das etwas wesentlich Neues in die Welt bringt. Beispiele hierfür wären der Fall des Eisernen Vorhangs, das Ende der Apartheid in Südafrika oder auch in Deutschland der Ausstieg aus der Kernenergie nach Fukushima. Daran erinnert diese Rose. Sie führt aber auch vor Augen, wie oft wir uns aus innerer Passivität, aus mattem Realismus oder aus Mangel an Vorstellungskraft mit Stängeln und Blättern begnügen. Und schließlich sollte nicht unerwähnt bleiben: Beim Kauf am Bahnhof in Berlin habe ich gefragt, woher sie kommt – aus Ecuador. Also verkörpert sie auch etwas von dem immensen sozialen und ökologischen Unrecht und dem Leid, das die derzeitige, nicht zukunftsfähige Weltwirtschaft mit der industriellen Massenproduktion und der globalen Vermarktung solcher Rosen – wie zahlloser anderer Güter – buchstäblich mitproduziert.

Das In-der-Welt-Sein ent-automatisieren

Wenden wir uns nun noch einmal auf andere Weise der transformativen Kraft von Achtsamkeit zu. Ich versuche das mithilfe einer Zeichnung und beginne mit einem »|« hier in der Mitte. Das ist das Ich: meines, Ihres; ist jede und jeder von uns, jetzt, hier in diesem Raum. Zusätzlich zu unseren Taschen und Rucksäcken, die wir sichtbar mit uns tragen, haben wir alle eine Art

unsichtbaren Rucksack dabei. Nämlich die Gesamtheit dessen, was wir aus der Vergangenheit mit uns tragen – unser Wissen, unsere Erfahrungen, das Gewesene.

Und nun ist da diese Wirkkraft von vorne – die Zukunftsfähigkeit. Bildlich gesprochen die »neue Muse«, der danach verlangt, mit mir, mit jeder und jedem von uns in Verbindung zu treten. Wie zu einem Kuss neigt sie sich uns von der Zukunft her zu. Dieser Kuss ist der Moment, in dem ich präsent, gewärtig, achtsam bin oder werde. In dem ich berührbar werde – empfänglich und erreichbar für etwas, das nicht wirklich aus meinem unsichtbaren Rucksack stammt, sondern das aus erwachendem Spüren heraus Bilder, Ahnungen eines so noch nicht Dagewesenen erzeugt. Wann immer, sei es mitten im Alltag, solches Berührtsein eintritt, kann sich ein unsichtbares Blühphänomen vollziehen. Ein wesenhaft Neues kann in die Welt. Etwas, das mehr ist als ein Extrapolieren von Gewesenem. Indem ich aufmerke, mein In-der-Welt-Sein entautomatisiere, kann eine Geisteshaltung entstehen, die sich nicht mehr so sehr reproduktiv aus meinem unsichtbaren Rucksack speist, sondern eher empfangend ist.

Natürlich kann ich den Kuss der »neuen Muse«, die mir in jedem Augenblick von der Zukunft her zugeneigt ist, auch verpassen. Das geschieht ständig. Denn die meiste Zeit über bin ich nicht achtsam, also nicht empfänglich. Dann trotte ich weiter in der scheinbar unentrinnbaren Linearität des Bisherigen, des Gewesenen mit all seinen vermeintlichen Zwängen, seinen Konditionierungen und mentalen Gewohnheiten. Das ist die Art, wie wir im Sozialen, im Gesellschaftlichen Pfadabhängigkeiten und Systemlogiken immer weiter fortsetzen.

Aufschlussreich in diesem Zusammenhang, wiewohl noch kaum beachtet sind die beiden unterschiedlichen Strömungen, die in dem Wort »Zukunft« stecken. Zukunft kann das bezeichnen, was wird oder (und) das, was kommt. Man unterscheidet diese beiden Strömungen als »futurum« und »adventus«. Ersteres steht für die Entfaltung, die wie auch immer geartete Extrapolation der vorhandenen Möglichkeiten; für eine Zukunft, die durch immanente Naturgesetzlichkeit oder (und) durch menschlichen Einsatz entsteht. Beispiele sind der Apfelkern, aus dem nicht etwa ein Kirschbaum, sondern ein Apfelbaum wächst oder der Bau von Stromtrassen quer durch die Lande. Diese Art von Zukunft ist Gegenstand der noch recht jungen Wissenschaft Futurologie.

»Adventus« steht für Zukunft als unableitbare An-kunft oder Zu-Kommen. Dass mir jemand begegnet, der bedeutsam für mein ganzes Leben wird, dass Menschen sich kraft ihrer Freiheit für Zerstörung oder für ein friedliches Miteinander entscheiden, dass es Erfindungen oder unvorhergesehene

Errungenschaften auf einem geistigen, künstlerischen Gebiet gibt – all das ist nicht planbar, prognostizierbar, machbar. Solche Geschehnisse gründen nicht in dem, was ist, sondern in der unableitbaren Freiheit eines Zu-kommenden. Im christlichen Kulturkreis verweist der Advent hierauf – als Herankunft eines göttlichen Erlösers, die in keiner Weise fabriziert oder gemanagt werden kann. Beide Strömungen, »futurum« und »adventus«, vermischen sich ständig. Gleichzeitig dürfte gelten: Je mehr wir uns kraft einer achtsamen Lebenshaltung mit dem »adventus«-Strom vertraut machen, uns in ihm beheimaten, desto zukunftsfähiger werden wir.

Dem Ursprung nachhalten, um von der Zukunft her zu gestalten

Und ein weiterer Aspekt kommt hinzu, ein zutiefst paradoxer: Indem ich mich ganz und gar dem Jetzt hingebe, wirklich achtsam, wirklich präsent werde, kann auch Vergangenes sich verwandeln. Und aus verwandeltem Vergangenen können neue Zukünfte entstehen. Ein Beispiel hierfür ist Willy Brands Kniefall in Warschau vor dem Mahnmal für die Opfer des Aufstands im Ghetto. Diese Tat hatte das Programm nicht vorgesehen. Sie kam zustande, weil hier jemand, dem Impuls des Augenblicks folgend, sich im Innersten ergreifen ließ – von einer gigantischen Schuld, aufgetürmt in dem, was man Vergangenheit nennt. Aus solchem Sich-ergreifen-Lassen entstand dann eine andere Zukunft, nämlich die deutsche Ostpolitik.

Während die Rose, einmal abgeschnitten, sich nicht mehr mit ihren Wurzeln verbinden kann, können wir Menschen ja, wenn wir es nur wirklich wollen, uns neu mit dem Ursprung verbinden. Selbst wenn das Alltagsbewusstsein, sehr oft ein Zustand des Nicht-bei-sich-Seins, des inneren Nicht-da-Seins, uns ein ganzes Leben lang oder auch über Generationen hinweg von dem, was die Welt lebendig hält, abgetrennt hat, können wir anfangen, uns wieder – neu – im lebendigen Sein zu verwurzeln. Indem wir achtsam werden, das Wahrnehmen und Denken ent-automatisieren, können wir uns aus Abtrennungen, persönlichen wie kulturellen, befreien.

An diesem Punkt erhält das Wort »Nachhaltigkeit« eine erweiterte, vertiefte Bedeutung. Hier auf der Tagung haben wir Forstwirte unter uns. Aber auch die übrigen Teilnehmenden werden wissen, dass der Begriff Nachhaltigkeit aus der Forstwirtschaft stammt, wo er bedeutete, in einem Wald nicht mehr Holz zu schlagen als in überschaubaren Zeiträumen nachwächst. Dem ließe sich nun hinzufügen: Nachhaltig werden – individuell, aber vor allem auch gemeinschaftlich – heißt auch, dem Ursprung nachhalten, ihn vergegenwärtigen, um so mehr von der Zukunft her gestalten zu können. Was für ein Paradox. Im Deutschen gibt es ein unscheinbares Wörtchen, das ein

solches Heraustreten aus der gewohnten, bloß linearen Zeitdimension zum Ausdruck bringt, nämlich »einst«. In logisch-kausal nicht akzeptabler Weise verweist »einst« auf Vergangenes und Zukünftiges zugleich.

Zukunftsfähig werden heißt mithin auch, aus dem stetig beschleunigenden, verengenden Irrsinn nur linearer Zeit in eine andere, umfassendere Zeitqualität zu treten. Der Kulturphänomenologe JEAN GEBSER hat diese Zeitqualität, in der die scheinbar getrennten Sphären von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gleich gegenwärtig sind, als »kugelig« und »transparent« beschrieben und für das Wahrnehmen dessen den Begriff eines »integralen« Bewusstseins geprägt.

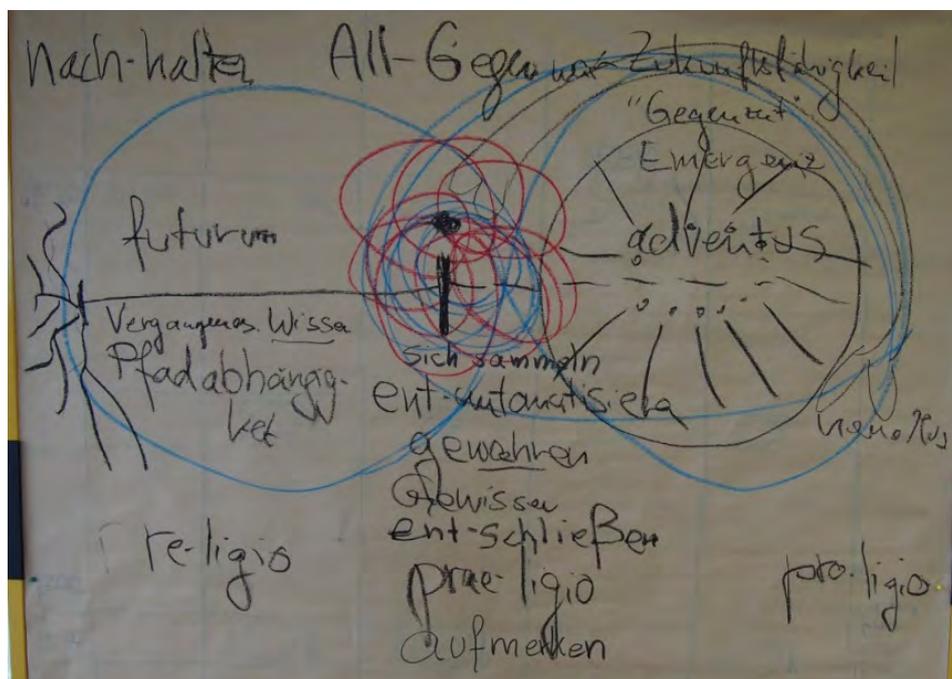


Abb. 11: Wie kommt ein wesentlich Neues in die Welt? (Bild: Hildegard Kurt).

Entscheidend bei all dem ist stets das »I« in der Mitte dieser Zeichnung, das Ich – unser aller Ich – im jetzigen Augenblick. Wenn dieses Ich innerlich absent oder auf irgendeine Weise betäubt ist, wenn es in seinen mentalen Automatismen steckt, sich mit ihnen identifiziert, ist die Welt dazu verurteilt, weiter unverwandelt zu bleiben. Wo aber ein Ich sich berühren lässt, wo es achtsam wird, empfänglich wird, den »Kuss« von der Zukunft her entgegennimmt, kann sich Allgegenwart öffnen. Dann kommen, um noch einmal mit JEAN GEBSER zu sprechen, zu Religion von lateinisch »re-ligio«, »Rückverbindung« zwei weitere Verbindungen hinzu, nämlich »pro-ligio« als Verbindung zu den von der Zukunft her wirkenden Kräften und, ganz elementar,

»prae-ligio« als Gewärtigsein, als bewusstes Sichverbinden mit dem im steten Jetzt lebendigen Sein.

Prädisziplinarität – hin zu einer empfangenden Geisteshaltung

Werfen wir zum Schluss noch einmal einen Blick auf die Adventus-Sphäre sozialer Achtsamkeit. Im Bemühen um den »Großen Wandel« (JOANNA MACY) hin zu einer zukunftsfähigen Zivilisation werden seit einigen Jahren verstärkt Methoden erkundet und praktiziert, die jene empfangende Geisteshaltung, von der in diesem Vortrag die Rede ist, kultivieren. Ein bekanntes Beispiel ist die mit dem Organisationsentwickler OTTO SCHARMER und dem M.I.T. in Boston verbundene »Theorie U«, die von immer mehr Institutionen und Unternehmen erprobt wird, um von der Zukunft her zu entscheiden und zu agieren. Auch die Emergenz-Forschung untersucht praxisorientiert, welche Voraussetzungen es braucht, damit Gruppen, Organisationen, Gemeinschaften sich mit einer Wissensquelle verbinden, die, indem sie mehr als die Summe der Teile ist, neue Paradigma eröffnen kann. Auch Begriffe wie Wir-Intelligenz, Collective Leadership, Ko-Kreativität und Potenzialentfaltung oder auch die aus der Kunst stammende Idee der Sozialen Plastik handeln von einer empfangenden, sich aus Verbundensein nährenden Geisteshaltung, mit der das, was transformierend in die Welt kommt, weniger gemacht als vielmehr erkannt und eingelassen wird. Im Rahmen des »und.Instituts für Kunst, Kultur und Zukunftsfähigkeit« (und.Institut) erforschen wir dies derzeit als ein Arbeiten im »Prädisziplinären«. Prädisziplinarität – so verstehen wir diesen Begriff – handelt davon, individuell, aber vor allem auch gemeinschaftlich auf Wegen eines inneren Selbstaktivierens zu Einsichten, zu Erkenntnis und von da aus zu veränderndem Handeln zu gelangen.

Hierbei zeigt sich ein neuartiges Grundmuster für Erkenntnis- und Entscheidungsprozesse: An die Stelle der überkommenen Linearität hierarchischer Strukturen von oben nach unten tritt der von bewussten Individuen gebildete Kreis mit offener Mitte. Überall dort, wo Menschen in Achtsamkeit, mit innerer Präsenz zusammenfinden, entsteht zwischen ihnen ein Raum, aus dessen Offenheit heraus etwas in Erscheinung treten kann, zu dem alle beitragen, das aber niemandem gehört; das ohne ein Miteinander fragender, sinnender, zuhörender Menschen nicht zustande käme; das ein wesenhaft Neues sein kann. Die »runden Tische«, wie sie nach dem Fall des Eisernen Vorhangs vielerorts erprobt wurden, sind ein frühes Beispiel solcher Kreise, wenn auch oft noch in einer harten, konfrontativen Kommunikation gefangene. Weitere Beispiele wären die »Dialogforen« nach DAVID BOHM, das von der Künstlerin SHELLEY SACKS, einer BEUYS-Schülerin, entwickelte »Earth

Forum« oder auch das Format »Lebendigkeits-Werkstatt« unter Trägerschaft des und.Instituts.

In dem Maße, wie um Bewusstheit ringende Menschen Kreise mit einer offenen, von niemandem okkupierten Mitte bilden, ob diese groß sind oder klein, sich überlappen oder nicht, entsteht in der Adventus-Sphäre sozialer Achtsamkeit und mithin jenseits des Berechenbaren ein Gewebe erneuernder, zukunftsvoller Lebendigkeit. Deshalb steht das Grün dieses Kreises hier auf der Zeichnung für die Möglichkeit eines neuen Ergrüens der Erde – genährt von bewusst miteinander kultivierter Achtsamkeit.

Das letzte Wort soll der Dichter RAINER MARIA RILKE haben, dessen gesamtes Werk sich dem Heraufkommen eines verwandelnden, verlebendigenden Bewusstseins in einer verdinglichten Welt verschreibt. Hier ein paar Zeilen aus den »Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge«: »Ist es möglich, dass man Jahrtausende Zeit gehabt hat zu schauen, nachzudenken und aufzuzeichnen, und dass man die Jahrtausende hat vergehen lassen wie eine Schulpause, in der man sein Butterbrot isst und einen Apfel? Ja, es ist möglich. Ist es möglich, dass man trotz Erfindungen und Fortschritten, trotz Kultur, Religion und Weltweisheit an der Oberfläche des Lebens geblieben ist? Ist es möglich, dass man sogar diese Oberfläche, die doch immerhin etwas gewesen wäre, mit einem unglaublich langweiligen Stoff überzogen hat, so dass sie aussieht wie die Salonmöbel in den Sommerferien? Ja, es ist möglich«.

„Vom ES zum DU“

Was erfahre ich von Dir?

Du bist unendlich schön.

Du hast all das, was Du jemals warst, verdichtet, so dass alles, was weich an Dir war nun so hart und bestimmt ist.

Du bist zufrieden.

Du kannst so für immer bleiben oder zerfallen - beides ist gut.

Deshalb hast Du auch Dein Ende nicht erreicht und wirst es nie erreichen.

Wie wunderbar und fein Du Dich gefaltet hast, als Du all Deinen Saft entlassen hast. Ich kann nicht glauben, dass all diese feinen Falten, die wie Rüschen sind - oder wie Gebirgszüge und jetzt bist Du wirklich die Welt, eine Welt mit Stiel und Blüte.

Leben ist Veränderung.

Die Bewegung, in der Du zusammengesunken bist, hast Du in Dir aufbewahrt.

Gedanken im Seminar von Hildegard Kurt
angesichts eines eingetrockneten Apfels
von Sylvia Hepe.

4 Naturerleben

4.1 Naturerleben, Erholung und Wohlbefinden

Autorin: Dr. Nicole Bauer

Einige Teile dieses Beitrags wurden bereits publiziert unter: BAUER, N.; MARTENS, D., (2010): Die Bedeutung der Landschaft für die menschliche Gesundheit - Ergebnisse neuester Untersuchungen der WSL. Landschaftsqualität. Konzepte, Indikatoren und Datengrundlagen. Forum für Wissen 2010: 43-51.

Einleitung

In zahlreichen europäischen Ländern führt die Urbanisierung zu einer Verdichtung der Städte und Naturflächen werden selten. Verdichtete Städte fördern einen bewegungsarmen Lebensstil und erhöhen die Notwendigkeit für Erholung. Psychischer Stress und Übergewicht als Folgen dieser Entwicklungen, gefährden die Gesundheit. Gleichzeitig tragen unterschiedliche Landschaften, wie z.B. Wälder, dazu bei, Erholung zu ermöglichen und Gesundheit großer Bevölkerungsteile zu verbessern und damit die Folgen der erwähnten Trends abzuschwächen.

Natur bietet Gelegenheiten zur passiven Erholung, zur sozialen Interaktion und zur Bewegung (HEALTH COUNCIL OF THE NETHERLANDS 2004, NORDH et al. 2009). Dies ist unbestritten ein wichtiger Aspekt ihres gesundheitsfördernden Charakters. Darüber hinaus bestehen - trotz der intensiven Beschäftigung mit dem Themenkomplex Landschaft und Gesundheit in der internationalen Forschung und Praxis in den letzten Jahren - nach wie vor zahlreiche offene Fragen zum Thema Natur bzw. Landschaft und Gesundheit (vgl. BAUER & MARTENS 2010).

A) Die wichtigsten Begriffe und Konzepte zum Thema Naturerleben, Erholung und Wohlbefinden

Was ist Erholung?

Erholung wird definiert als ein Prozess der Regeneration von adaptiven Fähigkeiten, die durch die Anforderungen des Alltags erschöpft sind (HARTIG 2003). Erholung führt dazu, dass 1) die physiologischen Parameter sich wieder in den Normbereich zurück bewegen (z.B: Cortisol, Blutdruck), 2) das psychische Wohlbefinden wieder steigt und 3) die Handlungsfähigkeit im Sinne der Fähigkeit sich zu konzentrieren wieder hergestellt ist. Erholung braucht Zeit und muss immer wieder erfolgen. Grundsätzlich sind Stress und

Beanspruchung nicht schädlich für den Organismus, sofern es einen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gibt. Die Beanspruchungs- und Erholungsphasen sind durch die Aktivitäten im Tageslauf vorgegeben und somit von vielen Faktoren bestimmt und nicht frei wählbar. Grundsätzlich sollen Erholungsphasen eine präventive Funktion haben und nicht erst bei starker Erschöpfung eingeschaltet werden. Die Erholung hat einen zentralen Stellenwert in Bezug auf das psychische Wohlbefinden, denn ohne Erholung kann es vorkommen, dass die Person neuen Anforderungen nicht gewachsen ist und gesundheitliche Probleme (psychischer und/ oder physischer Art) auftreten.

Da psychisches Wohlbefinden im Rahmen des Erholungsprozesses ansteigt, ist die Messung des Wohlbefindens ein wichtiger Indikator für Erholung.

Was ist psychisches Wohlbefinden?

Psychisches Wohlbefinden gilt als ein Aggregat psychologischer Empfindungen und Evaluationen des eigenen Lebens (KAHNEMAN et al. 1999) und hat emotionale und kognitive Komponenten (DIENER & LUCAS 2000).

Das Strukturmodell des Wohlbefindens (BECKER 1994) differenziert zwischen aktuellem und habituellem Wohlbefinden. Das aktuelle Wohlbefinden umfasst das momentane Erleben und hängt sowohl von Persönlichkeitseigenschaften als auch von situativen Einflüssen sowie deren Interaktion mit der Person ab. Es bewegt sich um einen habituellen personenspezifischen Wohlbefindenswert, der eine hohe Stabilität über die Zeit aufweist.

Psychisches Wohlbefinden kann nicht direkt beobachtet oder durch physiologische Messmethoden erfasst werden, sondern nur unter Einbeziehung von Selbstbeurteilungen der Betroffenen. In der Forschung gewinnen entsprechende Selbsteinschätzungen des Wohlbefindens zunehmend an Bedeutung, da objektive Indikatoren oftmals subjektives Wohlbefinden nicht vorhersagen können.

B) Theorien zu den Mechanismen, die Naturerleben, Wohlbefinden und Erholung verbinden

Landschaftspräferenzen

Landschaftspräferenzen beeinflussen Entscheidungen, z.B. welche Flächen man für Erholungszwecke aufsucht. Sie stehen damit in engem Zusammenhang mit Wohlbefinden. Aus einigen Studien geht jedoch hervor, dass die bevorzugten Landschaften nicht zwangsläufig jene sind, die sich am besten auf das Wohlbefinden auswirken (z.B. siehe MARTENS et al. 2011), deshalb sind

Präferenzen keine Prädiktoren für die Wirkung einer Fläche auf das psychische Wohlbefinden.

Psychoevolutionäre Theorie

Ulrichs psycho-evolutionäre Theorie (ULRICH 1983) bezieht sich auf die Erholung von psychophysiologischem Stress, d.h. dem Antwortprozess auf eine Situation, die als anstrengend oder bedrohlich für das Wohlbefinden wahrgenommen wird. Stress äußert sich in einer negativen emotionalen Reaktion und erhöhten autonomen Erregung. Erholung hiervon kann stattfinden, wenn eine Szene Gefühle von leichtem bis moderatem Interesse, Gefallen und Gelassenheit hervorruft. Diese Bedingungen sind in der natürlichen Umwelt in stärkerem Maße erfüllt als in der gebauten Umwelt und daher gelten natürliche Umwelten als besonders gut für die Erholung geeignet (ULRICH 1999).

Der Prozess der Erholung läuft dabei folgendermaßen ab: Eine Szene mittlerer Komplexität und mit natürlichem Inhalt (Vegetation, Wasser) erregt Interesse und führt zu einer positiven emotionalen Reaktion. Sie bindet Aufmerksamkeit, schränkt dadurch negative Gefühle ein und ermöglicht ein Sinken des Stresslevels. Erholung äußert sich zum einen in positiveren Emotionen (z.B. gesteigertes selbstberichtetes Wohlbefinden) und zum anderen in einer Normalisierung physiologischer Parameter, wie Blutdruck, Herzfrequenz und Muskelspannung.

Aufmerksamkeits-Erholungs-Theorie

Die Aufmerksamkeits-Erholungs-Theorie von KAPLAN & KAPLAN (1989, siehe auch KAPLAN 1995) erklärt die Regeneration gerichteter Aufmerksamkeit. Es ist anstrengend, seine Aufmerksamkeit auf ein Objekt oder eine Aufgabe zu richten, da die Person hierzu andere Reize ausblenden muss. Die Fähigkeit, die anderen Reize auszublenden, nimmt mit der Dauer der Konzentration ab und die Ermüdung führt zu reduzierter Selbstkontrolle, einer erhöhten Fehleranfälligkeit bei Aufgaben, die gerichtete Aufmerksamkeit erfordern, usw.

Die Fähigkeit, sich auf ein Objekt oder eine Aufgabe zu konzentrieren, kann sich regenerieren, sofern die Umwelt folgende Eigenschaften aufweist und folgende Prozesse ermöglicht:

„Fascination“: d.h. Gegenstände oder Geschehen fordern Aufmerksamkeit ein, ohne dass die betrachtende Person sich anstrengend muss.

„Being away“: die Umwelt ermöglicht psychischen Abstand von Aufgaben und Zielen, die üblicherweise verfolgt werden und zu deren Zielerreichung gerichtete

Aufmerksamkeit notwendig ist. Die Umwelt vermittelt ein Gefühl von Alltagsferne.

„Extent“: die Umwelt wird von der betrachtenden Person als in sich stimmig und von substantieller Weite wahrgenommen.

„Coherence“: Die Umwelt wird als kohärent und geordnet wahrgenommen.

„Compatibility“: die Umwelt stimmt mit eigenen Vorstellungen und Zielen überein.

KAPLAN (1995) geht davon aus, dass diese Kriterien insbesondere von der natürlichen Umwelt erfüllt werden und dadurch maßgeblich an dem positiven Einfluss natürlicher Umwelten auf den Menschen bei der Regeneration beteiligt sind.

Die Perceived restorativeness scale (PRS, BERTO 2005) ist die Operationalisierung der Aufmerksamkeits-Erholungs-Theorie von Kaplan und Kaplan und wird in der Forschung eingesetzt, um die Erholbarkeit unterschiedlicher Landschaften einzuschätzen.

C) Studien mit Bezug zu Naturexposition, Erholung und Wohlbefinden

Seit einiger Zeit wird der Einfluss unterschiedlicher Landschaften auf das psychische Wohlbefinden und auf die Erholung wissenschaftlich untersucht. Der Schwerpunkt der bisherigen Forschung zum Thema liegt auf dem Vergleich von bebauten und natürlichen Umwelten.

Vergleich von bebauter und natürlicher Umwelt

Eine der ersten entsprechenden Studien stammt von ULRICH (1984), der im Nachhinein Patientenakten aus den Jahren 1972 bis 1981 von Personen nach einer Gallenblasen-OP analysiert hat. Dabei hat er nur die Akten aus den Monaten ausgewertet, in denen die Bäume Blätter haben, denn einige der Patienten waren in einem Zimmer mit Blick auf eine Ziegelsteinwand, die anderen mit Blick auf Bäume untergebracht. Zudem hat man Personen mit anderen Erkrankungen ausgeschlossen und auch den Altersbereich hat man aus Vergleichsgründen eingeschränkt. Bei der Zimmerbelegung gab es keine Systematik, so dass man die Daten vergleichen konnte. Das Ergebnis war eindeutig, die Personen, die einen Blick auf die Natur hatten brauchten weniger Schmerzmittel und konnten früher entlassen werden.

Diese und zahlreiche ähnliche Studien zeigen, dass Stadtlandschaften mit Grünflächen einen positiveren Einfluss auf das menschliche Wohlbefinden haben als Stadtlandschaften ohne Grün(flächen).

Der Einfluss von Wasserflächen auf die Erholung

Wasser ist ein Landschaftselement, das in der besagten Forschung in den zu bewertenden Umweltausschnitten oftmals vorkommt, aber dessen Einfluss auf die Erholung und das Wohlbefinden noch kaum systematisch untersucht wurde. Eine der wenigen systematischen Studien zum Einfluss von Wasserflächen in bebauten und natürlichen Umwelten stammt von WHITE et al. (2010). In dieser Studie wurden 40 Studierenden der Universität Plymouth in Einzelsitzungen 120 Fotos auf einem Computer-Bildschirm gezeigt. Nach jedem Bild sollten sie einige Fragen beantworten. Die Fotos wurden in zufälliger Reihenfolge dargeboten und waren so aufgebaut, dass es neun verschiedene Kombinationen von Wasserflächen, Grünflächen und bebauten Flächen gab (Tabelle 3).

Tabelle 3: Art und Anteil der abgebildeten Fläche.

Wasserfläche (2/3)			Grünfläche (2/3)			Bebaute Fläche (2/3)		
Wasserfläche (1/3)	Grünfläche (1/3)	Bebaute Fläche (1/3)	Wasserfläche (1/3)	Grünfläche (1/3)	Bebaute Fläche (1/3)	Wasserfläche (1/3)	Grünfläche (1/3)	Bebaute Fläche (1/3)

Die StudienteilnehmerInnen sollten unter anderem anhand der Perceived restorativeness scale (BERTO 2005) auf einer Skala von 0 = „gar nicht“ bis 10 = „ganz und gar“ angeben, wie gut die abgebildeten Szenen zur Erholung geeignet sind.

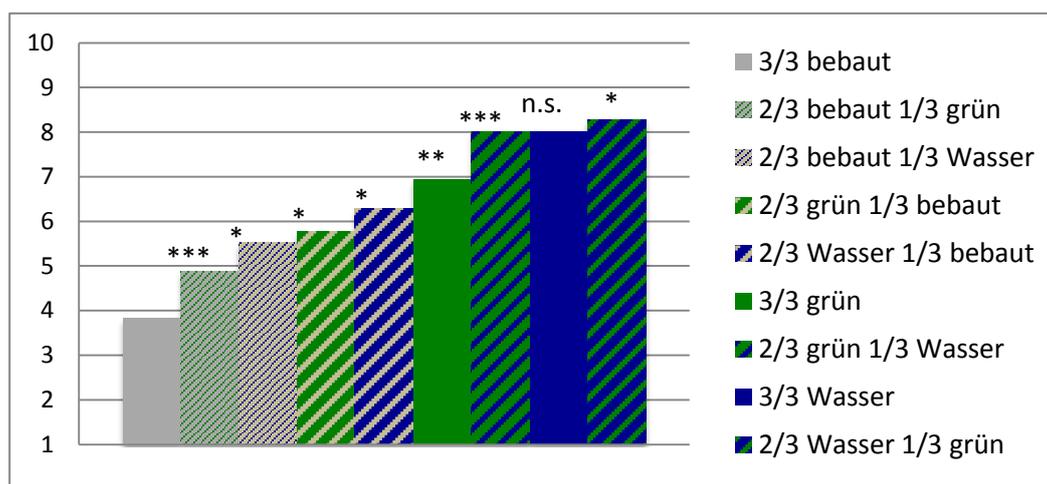


Abb. 12: Rangreihe der Umwelten in Hinblick auf ihre Erholungseignung (Irrtumswahrscheinlichkeiten: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; Irrtumswahrscheinlichkeiten: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; n.s. = nicht signifikant).

Aus den Ergebnissen in Abbildung 12 geht hervor, dass die rein bebauten Flächen nach Einschätzung der VersuchsteilnehmerInnen am wenigsten zur Erholung geeignet sind, gefolgt von den Szenen mit Kombinationen von bebauten und Grünflächen bzw. Wasserflächen. Sehr gut sind die reinen Wasserflächen und die Kombination von 2/3 Grünfläche mit 1/3 Wasserfläche. Den höchsten Erholungswert hat die Kombination von 2/3 Wasser und 1/3 Grünfläche.

Aus dieser Studie geht hervor, dass sowohl Grünflächen als auch bebaute Umwelten kombiniert mit Wasserflächen als besser für die Erholung bewertet werden als entsprechende Flächen ohne Wasser. Zudem wird grundsätzlich der Erholungswert von Wasserflächen höher eingeschätzt als der von Grünflächen.

Da es noch wenig Studien zu den Auswirkungen von Wasserflächen auf die Erholung gibt, gibt es auch noch keine Erklärungen für die in dieser Studie berichtete Überlegenheit von Wasserflächen gegenüber Grünflächen. Aus der Theorie der Landschaftspräferenzen ist bekannt, dass Szenen mit Wasser besonders positiv bewertet werden. Ein möglicher Grund ist darin zu sehen, dass Wasser als lebenswichtigem Element eine besondere Rolle zukommt. Genaue Aussagen über weitere Merkmale des Wassers (z.B. Fließgeschwindigkeit, Farbe etc.) die einen Einfluss auf die Erholung haben könnten, gibt es kaum.

Natur ist jedoch sehr vielfältig, und die Theorien von ULRICH und KAPLAN erlauben keinen Rückschluss darauf, welche Art von Natur für die menschliche Gesundheit am besten geeignet ist. Daher bleibt die Frage, welchen Einfluss unterschiedliche Naturzustände, wie zum Beispiel unterschiedliche Waldzustände, auf die psychische Gesundheit der Menschen haben.

Welchen Einfluss haben unterschiedliche Wälder auf das psychische Wohlbefinden?

In einer Studie im Rahmen der COST Action E 39 wurde in einem experimentellen Design der Einfluss unterschiedlicher Waldzustände – „verwildert“ und „gepflegt“ – auf das psychische Wohlbefinden von BesucherInnen untersucht. Hierzu wurden mit Unterstützung von ExpertInnen aus den Forstwissenschaften und der Biologie die entsprechenden Untersuchungsflächen im Stadtraum von Zürich ausgewählt: die „gepflegte“ Waldfläche wurde zum Zeitpunkt der Erhebung bewirtschaftet, während die Bewirtschaftung der „verwilderten“ Waldfläche sechs Jahre zuvor eingestellt wurde.

Die Waldflächen unterschieden sich hinsichtlich der in Tabelle 4 dargestellten Kriterien.

Tabelle 4: Auswahl der unterschiedlichen Waldgebiete.

	Zeichen wirtschaftlicher Nutzung	Anteil Totholz	Vegetationsdichte
„Verwilderter“ Wald	Keine	Hoch	Hoch
„Gepflegter“ Wald	Geschichtete Holzernte am Weg	Gering	Gering

Neben der Unterscheidung von „verwildertem“ und „gepflegtem“ Wald wurde eine methodische Variation vorgenommen. Zum einen besuchten ProbandInnen den jeweiligen Wald real (in situ Bedingung), zum anderen wurde der jeweilige Wald ProbandInnen durch einen Film im Labor präsentiert (Labor-Bedingung).

Die Datenerhebung fand im Sommer und Herbst bei Tageslicht und vergleichbaren Wetterbedingungen statt. Die Teilnehmenden der in situ-Bedingung gingen jeweils allein, um soziale Effekte, zum Beispiel durch ein Gespräch, zu vermeiden. Die Strecke, der sie folgen sollten, war auf einer Karte eingezeichnet. Der Spaziergang nahm je nach Gehtempo der ProbandInnen 30 bis 40 Minuten Zeit in Anspruch.

Im Labor wurde - analog zum Vorgehen in situ - ein Film der jeweiligen Strecke präsentiert. Die Person ging auf einem Laufband, vor sich den Waldfilm der gefilmten in situ Route aus der Sicht eines Spaziergängers.

Vor und nach dem realen oder simulierten Spaziergang wurde das subjektive Wohlbefinden anhand einer komplexen, standardisierten Liste aus 32 Eigenschaftswörtern (ABELE-BREHM & BREHM 1986) erhoben. Dabei sollten sich die Personen für jedes Adjektiv auf einer Skala von 0 = „trifft gar nicht zu“ bis 8 = „trifft voll zu“ einstufen. Die 32 Adjektive lassen sich in acht Wohlbefindensdimensionen („gute Laune“, „Besinnlichkeit“, „Aktiviertheit“, „Ruhe“, „Depriermiertheit“, „Erregtheit“, „Ärger“, „Energielosigkeit“) zusammenfassen.

Vor der Universität Zürich und der ETH Zürich wurden Flyer verteilt, um Teilnehmende für die Studie zu gewinnen. Die 203 Untersuchungsteilnehmenden die sich daraufhin meldeten, waren vor allem Studierende und Mitarbeitende der Universität Zürich/ ETH. Sie wurden zufällig einer der vier in Tabelle 5 aufgeführten Bedingungen zugeordnet. Am Ende konnten die Daten von 196 komplett durchgeführten Experimenten in die Auswertung einbezogen werden. Das Durchschnittsalter der Teilnehmenden lag bei 35 Jahren (18 bis 74 Jahre), 55% der Teilnehmenden waren weiblich.

Tabelle 5: Überblick über die Untersuchungsbedingungen und die Aufteilung der TeilnehmerInnen (N=196).

	In situ-Bedingung	Laborbedingung
„Verwilderter“ Wald	52 Personen	51 Personen
„Gepflegter“ Wald	45 Personen	48 Personen

Hat sich das Wohlbefinden im Laufe des Waldspaziergangs verändert?

Die Messwerte der Wohlbefindensdimensionen „Deprimiertheit“ und „Erregtheit“ sanken in allen vier Untersuchungsbedingungen deutlich gegenüber den Ausgangswerten vor dem Spaziergang, d.h. ein Spaziergang in situ oder im Labor, im gepflegten oder im verwilderten Wald hatte einen günstigen Einfluss auf das Wohlbefinden des Individuums (siehe Tabellen 6 und 7). Des Weiteren wurde festgestellt, dass in den vier Untersuchungsbedingungen zum Teil jeweils unterschiedliche Dimensionen des Wohlbefindens positiv beeinflusst wurden. Die beiden in situ-Bedingungen (verwildert/ gepflegt) und der simulierte Spaziergang im gepflegten Wald erwiesen sich als geeignet für eine Steigerung des Wohlbefindens auf den Dimensionen „gute Laune“, „Ruhe“ sowie „Ärger“. Die Dimension „Energielosigkeit“ wurde ausschließlich in den beiden in situ-Bedingungen positiv beeinflusst, während die „Aktiviertheit“ im gepflegten Wald (in situ und im Labor) anstieg, die Werte auf der Dimension „Besinnlichkeit“ aber nur im Verlauf eines realen Spaziergangs im gepflegten Wald positiv beeinflusst wurden.

Tabelle 6: Vergleich der vorher- und nachher- Messung von Wohlbefinden in situ-Bedingung (n=97).

	„Verwildert“ Wald			„Gepflegt“ Wald		
	M _{t1}	M _{t2}	t	M _{t1}	M _{t2}	t
Gute Laune	5.33	5.69	-2.19*	5.67	6.29	-3.12**
Besinnlichkeit	3.71	3.88	-.86	4.06	4.50	-2.15*
Aktiviertheit	4.73	5.05	-1.56	4.41	5.20	-3.11**
Ruhe	5.17	5.65	-2.33*	5.42	6.19	-3.03**
Deprimiertheit	1.44	1.01	2.83**	1.17	.45	3.80***
Erregtheit	1.98	1.39	3.63**	2.06	1.22	3.10**
Ärger	1.03	.62	3.48**	.65	.33	2.14*
Energielosigkeit	1.97	1.50	2.68*	2.27	1.66	2.22*

(Anmerkungen: t-Test für gepaarte Stichproben; Mt1= Mittelwert zu Messzeitpunkt t1; Mt2= Mittelwert zu Messzeitpunkt zu t2; t= t-Wert; Fehlerwahrscheinlichkeiten: * p<.05, ** p<.01, *** p<.001)

Tabelle 7: Vergleich der vorher- und nachher- Messung von Wohlbefinden Labor-Bedingung (n=98).

	„Verwildert“ Wald			„Gepflegt“ Wald		
	M _{t1}	M _{t2}	t	M _{t1}	M _{t2}	t
Gute Laune	5.07	5.11	-.20	5.22	5.79	-3.63**
Besinnlichkeit	3.53	3.48	.25	3.55	3.80	-1.20
Aktiviertheit	4.12	4.15	-.12	4.60	5.13	-2.63*
Ruhe	4.81	5.03	-.91	4.87	5.54	-3.23**
Deprimiertheit	1.78	1.27	2.78**	1.67	1.08	3.24**
Erregtheit	2.47	1.70	3.44**	2.46	1.56	4.36***
Ärger	1.29	.96	1.44	.96	.53	2.92**
Energielosigkeit	2.93	2.47	1.91	1.93	1.77	.72

(Anmerkungen: t-Test für gepaarte Stichproben; M_{t1}= Mittelwert zu Messzeitpunkt t1; M_{t2}= Mittelwert zu Messzeitpunkt zu t2; T= T-Wert; Fehlerwahrscheinlichkeiten: * p<.05, ** p<.01, *** p<.001)

Ist der Einfluss vom Pflegegrad abhängig?

a) in der in situ Bedingung?

Beim Vergleich der Wohlbefindensmesswerte nach dem Spaziergang, unter Berücksichtigung möglicher Unterschiede in den Ausgangsmesswerten, wird deutlich, dass der Spaziergang im gepflegten Wald in Bezug auf die Dimensionen „Ruhe“, „gute Laune“ und „Deprimiertheit“ einen stärker positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden hatte als der Spaziergang im verwilderten Wald (siehe Tabelle 8).

b) in der Labor-Bedingung?

In Bezug auf die beiden Dimensionen „gute Laune“ und „Aktiviertheit“ hatte der simulierte Spaziergang im gepflegten Wald einen stärker positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden als der simulierte Spaziergang im verwilderten Wald (siehe Tabelle 9).

Tabelle 8: Vergleich der Wohlbefindensmesswerte zwischen in situ-Bedingungen „verwilderter“ und „gepflegter“ Wald (n=97).

	„Verwildert“		„Gepflegt“	
	M	SD	M	SD
Gute Laune*	.36	1.18	.61	1.29
Besinnlichkeit	.16	1.38	.43	1.33
Aktiviertheit	.31	1.46	.79	1.66
Ruhe*	.47	1.46	.76	1.66
Deprimiertheit**	-.42	1.07	-.71	1.23
Erregtheit	-.58	1.16	-.84	1.78
Ärger	-.41	.86	-.32	.91
Energielosigkeit	-.46	1.23	-.61	1.80

(Anmerkungen: Kovarianzanalyse (Kovariate: Werte der Wohlbefindensmessung vor dem Spaziergang (Messwerte Zeitpunkt t1); abhängige Variable: Differenz der Wohlbefindensmesswerte zwischen den beiden Messzeitpunkten (Messwerte Zeitpunkt t2-t1); M = Mittelwert; SD= Standardabweichung; Fehlerwahrscheinlichkeiten: * p<.05, ** p<.01, *** p<.001)

Tabelle 9: Vergleich der Wohlbefindensmesswerte zwischen Labor-Bedingungen „verwilderter“ und „gepflegter“ Wald (n=98).

	„Verwildert“ Wald		„Gepflegt“ Wald	
	M	SD	M	SD
Gute Laune	.04	1.35	.56	1.08
Besinnlichkeit	-.05	1.41	.24	1.42
Aktiviertheit	.02	1.49	.52	1.38
Ruhe	.21	1.64	.66	1.42
Deprimiertheit	-.51	1.29	-.58	1.24
Erregtheit	-.77	1.58	-.90	1.42
Ärger	-.32	1.58	-.43	1.02
Energielosigkeit	-.45	1.68	-.15	1.48

(Anmerkungen: Kovarianzanalyse (Kovariate: Werte der Wohlbefindensmessung vor dem Spaziergang (Messwerte Zeitpunkt t1); abhängige Variable: Differenz der Wohlbefindensmesswerte zwischen den beiden Messzeitpunkten (Messwerte Zeitpunkt t2-t1); M = Mittelwert; SD= Standardabweichung; Fehlerwahrscheinlichkeiten: * p<.05, ** p<.01, *** p<.001)

Die Unterschiede zwischen den Wohlbefindensmesswerten vor und nach dem Spaziergang in den experimentellen Studien sprechen deutlich für einen positiven Einfluss des Wahrnehmens von Natur in Kombination mit

Spazierengehen, der sich auf mehreren der gemessenen Wohlbefindensdimensionen zeigt. Wenn man die unterschiedlichen Naturzustände (verwildert/ gepflegt), Offenland (extensiv/ intensiv) untereinander vergleicht, so wird deutlich, dass der gepflegte Wald (sowohl beim in situ Spaziergang als auch bei der Labor-Bedingung) dem verwilderten Wald in seinem positiven Einfluss auf die gemessenen Dimensionen des Wohlbefindens überlegen ist. Der stärker positive Effekt von gepflegtem Wald in dieser Studie deckt sich mit Befunden aus andere Studien, die zeigen, dass Zeichen der Pflege sich besonders positiv auf Erholung und Wohlbefinden auswirken (HERZOG et al. 2003).

Zwei der gefundenen Effekte sind anderen Studien zufolge auf die Vegetationsdichte zurückzuführen: Frühere Studien haben gezeigt, dass in Flächen mit geringer Dichte positive Emotionen wie „Freude“ stärker ansteigen als in Flächen mit hoher Vegetationsdichte (STAATS et al. 1997). Das stärkere Ansteigen der Wohlbefindensdimension „gute Laune“ im gepflegten Wald ist mit diesem Befund in Einklang. Auch das stärkere Ansteigen der Dimension „Ruhe“ in der „gepflegten“ Waldfläche ist auf die Vegetationsdichte zurückführbar: Während in der „verwilderten“ Waldfläche Aufmerksamkeit benötigt wird, um die Fülle an Reizen zu bewältigen, ist in der „gepflegten“ Waldfläche ein Abschalten möglich, das zum Steigen von „Ruhe“ führt. Ein Umfeld mit hoher Vegetations- bzw. Reizdichte ist demnach deutlich weniger geeignet, um Erholung zu begünstigen (vgl. ULRICH 1983, KAPLAN 1995).

D) Schlussfolgerungen

Die hier skizzierten sowie weitere Studien lassen darauf schließen, dass Naturerleben einen positiven Einfluss auf Erholung und Wohlbefinden des Menschen hat. Es hat sich gezeigt, dass Menschen mit positiven Emotionen, Entspannung und Erholung auf Grünflächen und auf Wasserflächen reagieren. Da es sich bei den Studien um teilweise künstliche Situationen handelt (Testsituation, Gehen auf Laufband, Spaziergang alleine im Wald, Bewertung von Fotos auf Bildschirm) ist die Übertragbarkeit auf Alltagssituationen nicht eins zu eins möglich. Dennoch geben diese Studien wichtige Hinweise auf grundlegende Wirkungen der unterschiedlichen Naturzustände, erlauben erste Schlussfolgerungen für die Umsetzung. So wird z.B. deutlich, dass unterschiedlich bewirtschaftete Wälder auch eine unterschiedliche Wirkung auf den Menschen und sein Wohlbefinden haben. Für die Praxis bedeutet dies, dass in der Gestaltung möglichst viele Grünflächen erhalten und wenn immer möglich mit Wasserflächen kombiniert werden sollten. Des Weiteren ist es für Erholung wichtig, dass Wälder hell und licht sind, die Erholungssuchenden also die Möglichkeit haben, weit zu sehen.

*„Mitten drin und...
...geborgen im Wald der uralten Bäume
...getragen von den eiszeitlichen Moränen
...umgeben vom hörbaren Wasser
berührt vom Nordostwind all überall auf der Haut
...bewegt im Innern meines Selbst...
...also genau genommen...
ohne Worte
und tief dankbar!“*

Zitat aus einem Wahrnehmungstagebuch

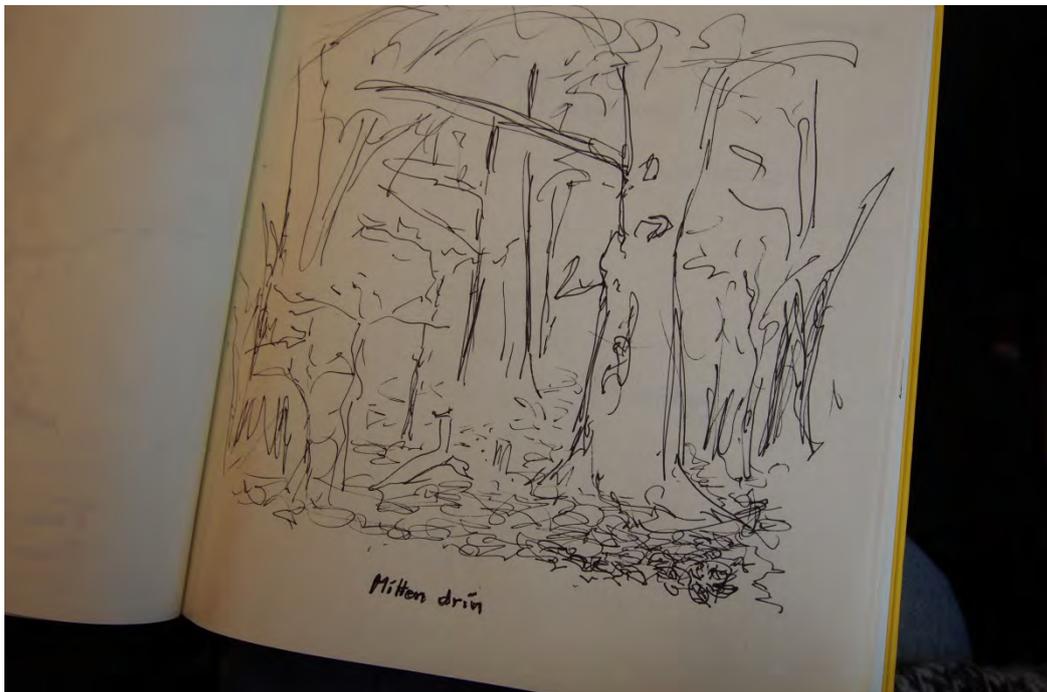


Abb. 13: Mitten drin (Bild: Olfert Dorka).

4.2 Achtsamkeitspraxis in der Natur – Aktionsbeschreibungen und individuelle Eindrücke

4.2.1 Aktionsbeschreibung: Erfahrungsprozess - Verlebendige Praxis in Zeiten des Wandels

Leitung: Dr. Hildegard Kurt

Mit der Künstlerin SHELLEY SACKS oder auch dem Philosophen WOLFGANG WELSCH können wir "Ästhetik" neu definieren - als Gegenteil von "Anästhesie". In diesem Licht beinhaltet Ästhetik ein verlebendigtes Sein jenseits der allgegenwärtigen Betäubungen und Zerstreuungen. Und von da aus wird "Verantwortung" zur Fähigkeit, "auf ein Vernommenes zu antworten" (MARTIN BUBER). In Begegnungen mit Erde, Salz, Wasser, Bäumen, Äpfeln, Fundstücken, der Luft vermittelt dieser Erfahrungsprozess verlebendige Praktiken - darunter aktives Sehen, aktives Hören, bildhaftes Denken, das Finden des stillen Betrachters und des "inneren Ateliers". Fruchtbar werden können diese Praktiken in der eigenen Lebensführung ebenso wie in der Arbeit als Agentinnen und Agenten des Wandels auf allen gesellschaftlichen Feldern.

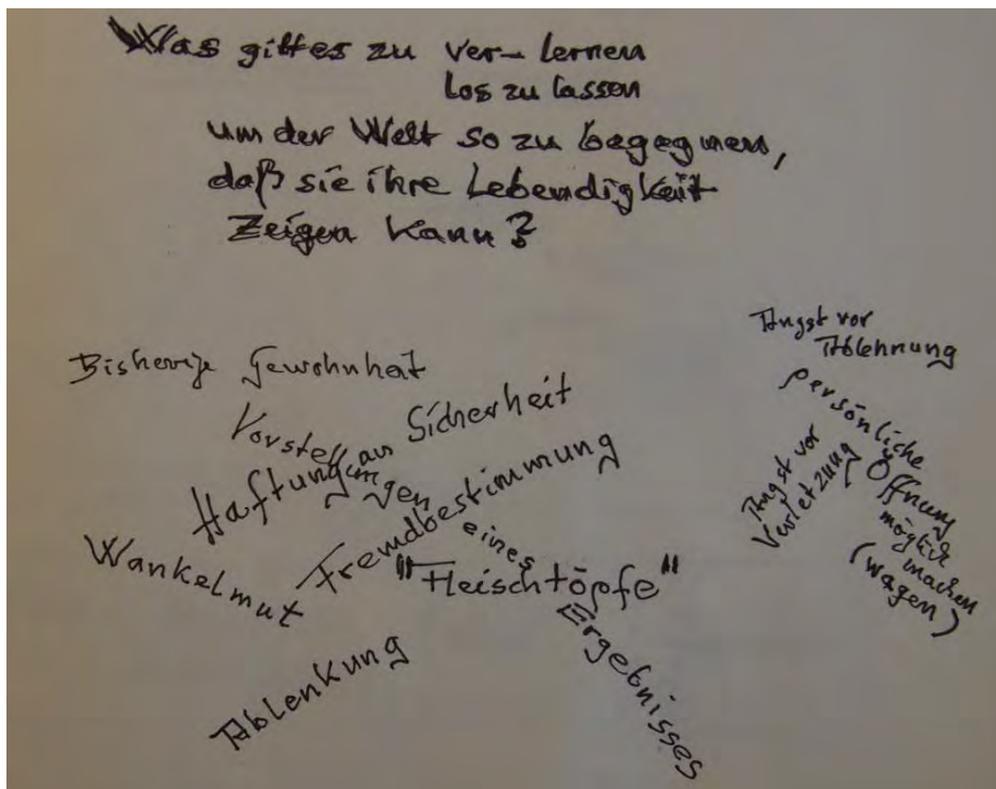


Abb. 14: Gedanken zum Erfahrungsprozess bei H. Kurt (Bild: Olfert Dorka)

Individuelle Eindrücke zum „Erfahrungsprozess“

Wir sitzen im Kreis und die Dozentin bittet uns, dass jede und jeder sich kurz vorstellen möge. Nach dem "Popcorn-Prinzip", nicht reihum, sondern wann immer man sich bereit fühlt etwas zu sagen. Nachdem jemand gesprochen hat, sagt sie jedes Mal abschließend ein freundliches Wort wie "Willkommen, ..." und dann den Vornamen der Person. Das erzeugt eine ganz besondere Atmosphäre für mich. Ich empfinde diesen aufmerksamen Umgang mit den Teilnehmenden an sich schon als eine Art achtsamer Praxis.

Wir sammeln im gemeinsamen Brainstorming "Eigenschaften und Verhaltensweisen lebendiger Erde". Es befremdet mich, dass in meiner Wahrnehmung nur positive Eigenschaften notiert werden. Eine Teilnehmerin sagt, lebendige Erde sei nachtragend - die Dozentin wehrt sich lange, bis sie sich bereit erklärt, das in die Liste der Eigenschaften aufzunehmen. Mir bleibt unklar, was "lebendige Erde" sein soll und die Eigenschaften erscheinen mir teilweise anthropomorphisierend.

*Interessanter wird es, als wir mit lebendiger Erde in Kontakt kommen sollen. Wir verteilen zwei Eimer Erde auf einem weißen Tuch in der Raummitte. Die Aufforderung lautet, unsere Stirn auf irgendeine Art und Weise mit der Erde in Kontakt zu bringen und während der "Aktion" nicht zu sprechen. Wer nicht mitmachen möchte, soll sich nicht als Zuschauer*in, sondern als Zeug*in verstehen. Die Dozentin kniet sich auf den Boden und legt ihre Stirn in die Erde. Wir tauschen eine Weile lang stumm Blicke und sind, so scheint es mir, ratlos, ob wir abwarten oder mitmachen sollen. Die Dozentin steht schon wieder auf und säubert ihre Stirn mit einem weißen Tuch, als sich die Ersten trauen. Viele bleiben sitzen und 'bezeugen', was die anderen tun. Im späteren Gespräch in der Gruppe zeigt sich, dass sie diese Rolle durchaus verstanden und ernst genommen haben. Ich selbst nehme eine Yoga-Übung zu Hilfe, um eine Form zu haben, mit der ich mich dem Boden nähern kann. Das macht es mir leichter. Es ist angenehm, die Erde zu riechen und zu spüren. Mir geht durch den Kopf, wie selten ich diese Materie, die doch so alltäglich ist, wirklich wahrnehme. Als ich aufstehe, reicht mir die Dozentin ein Tuch, um meine Stirn zu säubern, aber noch viel später entdecke ich zu meiner Belustigung braune Spuren in meinen Gesicht - auch stumme Zeugen meiner Aktion.*

Zuletzt haben wir eine eher kognitive Aufgabenstellung: Wir sollen darüber nachdenken, wie ein Denken und Handeln beschaffen wäre, dass absichtsvoll wie lebendige Erde wirken möchte. Ich kann damit wenig anfangen, weil mich schon das Sammeln der „Eigenschaften“ zuvor nicht sehr überzeugt hat. Ich mache mir die Aufgabe etwas kleiner: Wie sähe eine Wissenschaft aus, die absichtsvoll wie lebendige Erde wirken möchte? Dazu habe ich Ideen. Wir gehen danach in Zweiergesprächen in den Austausch. Wieder ist es weniger der Inhalt des Gesprächs und mehr die Form, die mich anregt: Wir sind angehalten, einige Minuten mit geschlossenen Augen zu sprechen, während unser Gegenüber mit offenen Augen zuhört ohne zu unterbrechen. Wir

wechseln dann die Rollen, so dass man beides erleben kann. Dabei wird für mich sowohl das Zuhören als auch das Gefühl des Gehört-Werdens in ungewohnter Intensität greifbar. Zum dritten Mal habe ich das Gefühl, in diesem Workshop Achtsamkeit physisch zu erleben: zu Beginn in der wertschätzenden Vorstellungsrunde, in der Mitte beim sinnlichen Erleben der Erde und schließlich in dieser intensiven Interaktion. Die Inhalte und Worte haben mich hier weniger berührt als die miteinander erprobten Formen der Interaktion mit Menschen und Dingen.

Auszug aus einem Wahrnehmungstagebuch.

4.2.2 Aktionsbeschreibung: Achtsame Wahrnehmung der Natur (und) des Selbst

Leitung: PD Dr. Stefan Schmidt und Dr. Helmut Wetzel

Jeder von uns hat seinen eigenen Zugang zur Natur, erlebt und nutzt sie auf seine eigene Weise. Naturerleben bietet einen idealen Raum um aus einem sequentiellen Erledigungsmodus in einen heilsamen Zustand des bewussten gegenwärtigen Erlebens zu treten. Damit kann die Achtsamkeitspraxis auch unsere individuelle Beziehung zur natürlichen „Umwelt“ bereichern. Indem wir lernen, das Bewusstsein achtsam von innen, von persönlichen Gedankenprozessen und Gefühlen über unsere Sinne nach außen zu weiten, öffnen wir uns der Natur. Indem wir uns im Naturraum positionieren, uns in unseren Körper hineinfühlen und gleichzeitig seine Verbindungen nach außen wahrnehmen, erfahren wir uns selbst als einen Teil der natürlichen Umwelt. Wenn wir uns öffnen, innehalten, beobachten und alles zulassen was wir gerade erfahren, bedarf es keiner abstrakten Reflektion, keiner Wertung – Leid und Glück, Werden und Vergehen zeigen sich als gleichberechtigte Teile eines zeitlosen Prozesses. Im Dialog mit der Natur finden wir zur Spiritualität und damit ein Stück weiter zu uns selbst.

Individuelle Eindrücke zu „Achtsame Wahrnehmung der Natur“

Achtsame Wahrnehmung...

„Ich atme tief ein, fühle die Lunge mit der Meeresluft... Der kalte Wind piekst im Gesicht und trägt alle Gedanken über das Meer fort... Ich bin da.... Ich bin angekommen auf der Insel.“

Zitat aus einem Wahrnehmungstagebuch.



Abb. 15: Achtsames Gehen auf der Insel Vilm (Foto: Eva Simminger).

4.2.3 Aktionsbeschreibung: Yoga als direkter Zugang zu Achtsamkeit und zur Natur

Leitung: Dagmar Fischer und Alexandra Halaskova

Die Körper- und Atemübungen des Yoga kräftigen und harmonisieren den Körper. Er kann die unglaublichsten Kräfte mobilisieren und eine hohe Flexibilität entwickeln, aber nur, wenn wir ihn durch unsere innere Einstellung fördern und mit Achtsamkeit und Bewusstheit füllen.

Diese Achtsamkeit kann man lernen. Verweilen wir in einer Körperhaltung, können wir die Reaktionen des Körpers und des Atems beobachten. Der Atem ist die Verbindung zum Geist - Stille und Klarheit entsteht. Stück für Stück schult Yoga den achtsamen Umgang mit uns selbst. Nur wenn wir achtsam mit uns selbst umgehen können, ist es uns möglich, unseren Mitmenschen und der Natur mit Achtsamkeit zu begegnen.

Die Natur bietet sich als Rahmen für die Körper- und Atemübungen des Yoga besonders an. Sie hat selbst eine beruhigende Wirkung auf Körper und Geist – gleichzeitig ermöglicht sie uns, durch die im Yoga erfahrene Ruhe tiefer in das Erleben und Erfahren der natürlichen Umwelt einzutauchen.

Individuelle Eindrücke zu „Yoga als direkter Zugang“

Meine Yogapraxis hatte ich noch nie an einem schöneren Ort geübt. Noch wertvoller für mich war es, einigen Teilnehmenden Yoga als Möglichkeit der Achtsamkeitspraxis hier an diesem Ort näher zu bringen. Wir suchten verschiedene Plätze unter Bäumen und mit Blick aufs Meer auf, um uns in der Natur dem Thema Achtsamkeit anzunähern.

Wir übten Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen, Drehungen, Atemübungen und die Körperhaltungen:

Der Berg: Auf beiden Füßen gleichmäßig stehen, die Erde spüren und sich mit ihr verbinden. Dann kommt die Aufrichtung von den Füßen bis zum Kopf. Die ganze Aufmerksamkeit richtet sich auf den Körper. Wir bilden mit unseren Armen einen spitzen Berg oder einen runden Berg. Nun richten wir unsere Aufmerksamkeit zum Atem. Wir stehen und atmen und sind ganz präsent. Wir sind achtsam und ruhig – ganz im Hier und Jetzt.

Der Baum: Wir stehen auf einem Bein. Wieder verbinden wir uns mit der Erde und schlagen Wurzeln tief in die Erde hinein. Wir bringen die Handflächen vor dem Herzen zusammen und wachsen hinauf Richtung Himmel. Nun lösen wir die Handflächen voneinander und bilden eine Baumkrone mit unseren Armen. Wir sind verbunden mit der Erde und wachsen hinauf in den Himmel. Und

wieder lenken wir die Aufmerksamkeit zum Atem, sind präsent, sind achtsam, sind ganz im Hier und Jetzt.

Es waren unvergleichliche Tage und wenn ich heute mit meinen Yogaschülern die Baumhaltung einnehme, ist es manchmal so, als stände ich an einem dieser Plätze auf der Insel. Ich erinnere mich an die alten Bäume, an den Wind und an die Schwäne, die uns beim Yoga zugeschaut haben. Natürlich erinnere ich mich auch an die Menschen, die diese Erfahrungen mit mir geteilt haben und die dazu beigetragen haben, dass auch ich in der Natur noch etwas achtsamer geworden bin. DANKE!

Auszug aus einem Wahrnehmungstagbuch

„Immer wieder muss ich mich sammeln, weil ich es gewöhnt bin darauf zu achten wie ich von außen wirke. Wenn ich beispielsweise bei einer Übung das Gleichgewicht verliere, schaue ich mich um, ob es jemand bemerkt hat. Beruhigt, da jeder auf sich selbst konzentriert ist oder vielleicht gar mit dem eigenen Gleichgewicht kämpft, kann auch ich wieder zur Ruhe zurückfinden.“

Zitat aus einer persönlichen Reflexion.

*„Ich öffne mich dem Himmel, wie die Kronen der Bäume um mich herum... Ich spüre leichtes Ziehen im Rücken als ich mich strecke... Die Luft ist klar und frisch und erfüllt meine gesamte Lunge... Ich beuge mich vor, mit einem Schwung lasse meine Arme schwingen... Und atme die warme Luft wieder aus...
Ich bin ganz da...“*

Zitat aus einer persönlichen Reflexion.



Abb. 16: Yogaübung in der Natur (Foto: Eva Simminger).

5 Achtsamkeit und Natur

5.1 Achtsamkeit und Naturerfahrungen

Autor: Andreas Wilhelm Mues

Wiederabdruck. Erstveröffentlichung in Natur und Landschaft 87 (2012): 11, S.496-501. Originaldokument online abrufbar auf:

<http://www.kohlhammer.de/wms/instances/KOB/appDE/Natur-und-Landschaft-fuer-freies-Einkaufen/Achtsamkeit-und-Naturerfahrungen/>

Zusammenfassung

Die Förderung einer anstrengungsfreien Aufmerksamkeitsausrichtung wird von der 'Attention Restoration Theory' als Ursache für die Erholung von geistiger Erschöpfung durch Naturkontakte angesehen. Die Theorie weist Parallelen zu Erklärungsmodellen der psychotherapeutischen Wirksamkeit des Prinzips Achtsamkeit auf, das derzeit in der psychologischen Forschung verstärkte Beachtung erfährt und unter anderem die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments betont. Ausgehend vom Zusammenhang, dass sowohl Naturerfahrungen als auch eine achtsame Geisteshaltung mit einer anstrengungsfreien Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Erfahrung einhergehen, werden Gemeinsamkeiten der beiden Forschungsgebiete aufgezeigt. Anschließend wird eine empirische Studie vorgestellt, die eine Förderung von Achtsamkeit und positiver Gestimmtheit durch Naturkontakte belegt.

Naturerfahrungen sind vor dem Hintergrund der dargestellten Zusammenhänge vermehrte Beachtung für die Gesundheitsvorsorge zu schenken.

1. Einleitung

Ruhe und Erholung sind wichtige Güter, die uns die Natur zu Verfügung stellt und die wir wertschätzen. Die Erhebung zum Naturbewusstsein in Deutschland (BMUB & BFN 2010) macht deutlich, dass Natur für die meisten Befragten Gesundheit und Erholung bedeutet, und das Genießen von Ruhe sowie die persönliche Erholung werden auch als die häufigsten Gründe für einen Aufenthalt in der Natur genannt.

Dieser Beitrag stellt einen Wirkmechanismus für die Erholungswirkung und Gesundheitsförderung von Naturerfahrungen vor, der durch ein neues psychologisches Forschungsfeld weitere theoretische Fundierung erfährt: das Prinzip 'Achtsamkeit'.

2. Achtsamkeit

In der psychologischen Forschung kommt dem Prinzip Achtsamkeit (engl.: 'mindfulness') in jüngerer Zeit eine verstärkte Beachtung zu. Studien belegen unter anderem eine Verminderung von Stress, Angst, Verstimmung, chronischen Schmerzen sowie die Abschwächung psychischer Störungen (z.B. Angststörungen, Depressionen) durch die Übung von Achtsamkeit, und seit einiger Zeit ist auch eine Zunahme achtsamkeitsbasierter Behandlungsansätze in der Psychotherapie zu verzeichnen (vgl. HEIDENREICH & MICHALAK 2003).

Achtsamkeit wird nach KABAT-ZINN (1990) als eine absichtsvolle Form der Aufmerksamkeitslenkung definiert, die auf den aktuellen Moment ausgerichtet ist und unter der Bewusstseinsinhalte ohne Bewertung wahrgenommen werden. SEGAL et al. (2002) betonen, dass Achtsamkeit sich nicht durch Kontrolle oder Veränderung der Bewusstseinsinhalte auszeichnet - entscheidend ist vielmehr eine Offenheit des Geistes für den Augenblick. Diese Offenheit weicht im Alltag jedoch häufig einer Aufmerksamkeitsausrichtung, die durch analytisches Denken und starre gedankliche Beschäftigung mit Vergangenem oder Zukünftigem gekennzeichnet ist. Eine Fokussierung des Bewusstseins auf die Gegenwart kann diesen Zustand wieder auflösen, und Achtsamkeit so mit Absichtlichkeit aufrechterhalten oder hergestellt werden.

Die Kultivierung von Achtsamkeit ist historisch vornehmlich im Buddhismus verwurzelt, und wird dort als wesentlich für die persönliche Weiterentwicklung und als ein Ziel meditativer Praxis betrachtet. Vor diesem Hintergrund ist auch anzuführen, dass die Frage nach dem Umgang mit der spirituellen Dimension der Achtsamkeit noch unzureichend geklärt ist: Innerhalb der buddhistischen Tradition wird der begrifflichen Analyse und wissenschaftlichen Erfassung des Prinzips eher zurückhaltend begegnet und die Relevanz der unmittelbaren Selbsterfahrung hervorgehoben (vgl. HEIDENREICH & MICHALAK 2003).

Achtsamkeit wird in der psychotherapeutischen Anwendung zumeist durch die Betrachtung des eigenen Atems und verschiedener weiterer Meditationsformen eingeübt. Dabei werden sowohl Ansätze mit buddhistischem Hintergrund vertreten, als auch solche, die Achtsamkeit als traditionsneutrales psychologisches Verfahren ansehen: Bei der Behandlung von Depressionen wird beispielsweise dem Ausbau der Fähigkeit des Dezentrierens (WATKINS et al. 2000) therapeutische Wirksamkeit zugesprochen, womit die Gewinnung eines inneren Abstandes zu Bewusstseinsinhalten und eingefahrenen Denkmustern gemeint ist.

3. Naturerfahrungen und die 'Attention Restoration Theory'

Wissenschaftliche Belege für gesundheitsförderliche Effekte von Naturerfahrungen sind zahlreich und liegen unter anderem für Stimmung, Lebenszufriedenheit, Stressreduktion, Konzentrationsfähigkeit, Blutdruck und Herzrhythmus vor, eine Übersicht wird z.B. von MALLER et al. (2005) gegeben. Für den Einfluss von Natur und Umwelt auf die Erholung von geistiger Erschöpfung liegt mit der 'Attention Restoration Theory' (KAPLAN 1995, KAPLAN & KAPLAN 1989, KAPLAN 1983) ein konkretes Erklärungsmodell vor. Die Theorie, im Folgenden kurz 'ART' genannt, integriert Erkenntnisse von WILLIAM JAMES, der schon 1892 zwei Grundformen der menschlichen Aufmerksamkeit postulierte (vgl. KAPLAN 1995): Ein gerichteter Aufmerksamkeitsmodus, der bei längerem willentlichen Gebrauch zu geistiger Erschöpfung führt, ist demnach von einer anstrengungsfreien und erholsamen Aufmerksamkeitsausrichtung zu unterscheiden. Letztere wird in der ART als charakteristischer Aspekt für die Erholungsfunktion von Natur und Umwelt unter dem Begriff 'Fascination' wieder aufgegriffen. Ein Erfahrungsraum, der 'Fascination' auslöst, kann Aufmerksamkeit ohne das Aufwenden willentlicher Anstrengung binden, und in Folge eine Erholung der gerichteten Aufmerksamkeit herbeiführen.

Neben 'Fascination' werden drei weitere Faktoren berücksichtigt. 'Being away' erfasst, in wie weit sich eine Umwelt von den anstrengenden und routinierten Alltagserfahrungen einer Person abhebt und einen Abstand zu eingefahrenen innerlichen Prozessen ermöglicht. 'Extent' bezieht sich auf die Organisationsstruktur der Umwelt: Ein hoher Ausprägungsgrad beschreibt in sich stimmige Umwelten, die Gefühle der Verbundenheit ermöglichen, und ein niedriger Ausprägungsgrad im Gegenzug chaotische Umwelten, in denen Objekte und Reize eher zusammenhanglos auf die wahrnehmende Person einwirken. 'Compatibility' schließlich erfasst die Passung zwischen den Anforderungen einer Umwelt und den Fähigkeiten, Fertigkeiten und Interessen eines Individuums.

Die Theorie ermöglicht eine Klassifizierung verschiedenster Umwelten, wobei der Natur jedoch eine besondere Erholsamkeit durch die hohe Ausprägung der oben beschriebenen Faktoren zugesprochen wird. Belege dafür, dass Naturkontakte entsprechend dieser Theorie tatsächlich zur Erholung von geistiger Erschöpfung führen, werden beispielsweise durch Studien von HARTIG et al. (1991, 2003) sowie TENNESSEN & CIMPRICH (1995) erbracht.

4. Achtsamkeit und Naturerfahrungen - eine Zusammenführung

Die vorangegangenen Aussagen zu Achtsamkeit und Naturerfahrungen legen eine gemeinsame Ursache für die Erholbarkeit und therapeutische Wirksamkeit nahe. KAPLAN (2001) postulierte in diesem Zusammenhang, dass sowohl meditative Erfahrungen als auch erholsame Umwelten den anstrengungsfreien Aufmerksamkeitsmodus begünstigen und den erschöpfenden Gebrauch gerichteter Aufmerksamkeit unterbinden, womit eine Auflösung des gewohnten Gedankenflusses einhergeht: Die Facette 'Being away' der ART berücksichtigt explizit die Distanz zu alltäglichen Erfahrungen als Kennzeichen erholsamer Umwelten, wie auch meditative Methoden das Bewusstsein von üblichen Inhalten befreien. Der Komponente 'Fascination' kommt eine besondere Rolle zu, da Umwelten mit entsprechend hoher Ausprägung häufig und direkt die anstrengungslose Aufmerksamkeitsausrichtung fördern. Aber auch 'Extent' und 'Compatibility' sind bedeutsam, Umwelten mit geringer Ausprägung dieser Facetten wirken sich nachteilig aus und erfordern zur Orientierung und Bewältigung von Herausforderungen eine gesteigerte gerichtete Aufmerksamkeit. KAPLAN (2001) nimmt daher an, dass ein Kontinuum zwischen der Erholbarkeit einer Umwelt und meditativen Erfahrungen besteht. Der für die Erholung der gerichteten Aufmerksamkeit nötige Wechsel zum anstrengungsfreien Aufmerksamkeitsmodus könne daher sowohl über die Umwelt als auch über meditative Geisteshaltungen vermittelt werden, und beide Wege können sich ergänzen.

Ein Abgleich der Aussagen KAPLANS mit den Befunden der Achtsamkeitsforschung offenbart Parallelen: SEGAL et al. (2002) bezeichnen eine achtsame und auf die bloße Erfahrung des Moments ausgerichtete Bewusstseinshaltung als 'being mode'. Diesem steht ein im Alltag üblicherweise vorherrschender 'doing mode' gegenüber, der sich durch planerisches und analytisches Denken auszeichnet. Der 'being mode' weist somit deutlichen Bezug zum erholsamen Aufmerksamkeitsmodus der ART auf, während der 'doing mode' dem gerichteten Aufmerksamkeitsmodus entspricht.

Eine wesentliche Übereinstimmung lässt sich auch bezüglich der Erholung der gerichteten Aufmerksamkeit durch die Nutzung des anstrengungsfreien Aufmerksamkeitsmodus anführen: Dem flexiblen Wechsel zwischen analytischem Denken und erfahrungsbasiertem Erleben wird von TEASDALE et al. (2001, 2002) eine hohe Bedeutung für die psychische Gesundheit zuerkannt, und findet etwa im Rahmen der Behandlung von Depressionen mittels achtsamkeitsbasierter Interventionen besondere Beachtung. Das unter Achtsamkeit einsetzende Dezentrieren (WATKINS et al. 2000) von gewohnten Mustern und die Gewinnung eines inneren Abstandes findet sich als 'Being away' Komponente in der ART wieder.

5. Empirische Untersuchung

Zur Überprüfung der oben angeführten Annahmen wurde eine empirische Erhebung (MUES 2008) durchgeführt. Zentrales Anliegen war die Untersuchung des Einflusses von zwei nach der ART als unterschiedlich erholsam zu bewertenden Umweltbedingungen auf die Achtsamkeit und Stimmung von Personen und der mögliche Effekt einer zusätzlichen, direkten Achtsamkeitsübung.

Die weniger erholsame Bedingung wurde durch einen universitären Arbeitsraum verkörpert, im Nachfolgenden 'Laborbedingung' genannt. Dabei handelte es sich um einen kleineren Raum des Botanischen Institutes der Universität Münster, der über einen Bildschirmarbeitsplatz verfügte (Abb. 17).



Abb. 17: Laborbedingung. Der Raum war mit einem Bildschirmarbeitsplatz ausgestattet, die Wände waren weiß gehalten und der Boden mit grauem Laminat ausgelegt. Die beiden Fenster des Raumes wurden abgedunkelt, um den Blick in die Gartenanlage zur unterbinden, die Beleuchtung erfolgte durch Neonröhren an der Decke (Foto: Andreas Wilhelm Mues).

Die erholsame Umweltbedingung, im Folgenden 'Naturbedingung' genannt, wurde durch den Schlossgarten der Stadt Münster repräsentiert (Abb. 18), der den Botanischen Garten und das Botanische Institut umgibt.



Abb. 18: Naturkontakt. Der Schlossgarten Münster vermittelt durch hoch gewachsene Bäume trotz seiner zentralen städtischen Lage eine ausgesprochene Waldatmosphäre. Von den Spazierwegen aus ist an vielen Stellen der Blick auf die Wasserfläche des Schlossgrabens möglich. Die Erhebung im Herbst war durch entsprechende klimatische Bedingungen und den fortschreitenden Entlaubungsprozess geprägt. Sonne und Regen zeigten sich häufig in raschem Wechsel, oftmals war es windig und die Temperaturen kühl, meist unter 10° C (Foto: Andreas Wilhelm Mues).

Um den zusätzlichen Einfluss einer direkten Achtsamkeitsübung zu ermitteln, wurde in beiden Umweltbedingungen in jeweils der Hälfte der Fälle das 'Karteikartenparadigma' von HUFFZIGER & KÜHNER (2007) durchgeführt. Den Probandinnen und Probanden wurde zu diesem Zweck ein mit achtsamkeitsförderlichen Aussagen bedruckter Satz von 28 Karteikarten ausgehändigt. Die Dauer der Übung war auf acht Minuten festgelegt, wobei kein Zeitdruck aufgebaut werden sollte und es den Teilnehmenden überlassen blieb, wie viel Zeit sie jeder einzelnen Karte widmeten.

Verwendete Messinstrumente

Zur Erfassung der Achtsamkeit wurde der 'Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit' (FFA) von WALACH et al. (2004) gewählt. Auswertungsgrundlage bildete die Kurzversion aus 14 Fragen, die auf schwerer verständliche Inhalte des Konstrukts Achtsamkeit verzichtet und sich auf semantischer und psychometrischer Ebene als robust erweist. Die vorgegebene, vierstufige Skala zur Beantwortung der Fragen wurde vom Autor für die Erfassung momentbezogener Achtsamkeit angepasst.

Die Stimmung wurde über die deutsche Version der 'Positive and Negative Affect Schedule' (PANAS) von KROHNE et al. (1996) erhoben. Hierbei können jeweils zehn positive (z.B. angeregt, stark) und zehn negative Stimmungsbilder (z.B. gereizt, bekümmert) in ihrer aktuellen Intensität auf einer fünfstufigen Antwortskala bewertet werden. Dem Modell nach sind alle erfahrbaren Stimmungen zwei Grundformen zuzuordnen, die das Instrument erfasst: Der negative Affekt gibt das Ausmaß der negativen Anspannung wieder, der positive Affekt beschreibt die Stärke der individuellen Aktivität und Energie (vgl. WATSON et al. 1988, zitiert nach KROHNE et al. 1996).

Der Erholungsgrad der Umweltbedingungen wurde über die 'Perceived Restorativeness Scale' (PRS) von HARTIG et al. (1997) klassifiziert, die inhaltlich auf der ART aufbaut. Die Übersetzung ins Deutsche wurde vom Autor vorgenommen.

Eine Kontrolle der aktuellen Depressivität erfolgte über das 'Beck Depression Inventory' (BDI, BECK & STEER 1987) in der deutschen Version von HAUZIGER et al. (1994). Darüber hinaus wurden ein soziodemografischer Fragebogen und weitere Fragebögen zur Erfassung von Persönlichkeitszügen ausgegeben, eine ausführliche Darstellung entsprechender Befunde ist an dieser Stelle nicht möglich.

Durchführung

Für die Erhebung wurden Studierende der Universität Münster und der Fachhochschule Münster im Zeitraum von Ende Oktober bis Mitte Dezember 2007 durch direkte Ansprache in den Universitätsmensen der Stadt angeworben. Die Zuweisung zu den Untersuchungsbedingungen wurde durch das Losverfahren vorgenommen. Auf ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis wurde geachtet, das Alter der Teilnehmenden bewegte sich zwischen 19 und 26 Jahren. Kandidatinnen und Kandidaten der Naturbedingung wurden darauf hingewiesen, witterungsangepasste Kleidung auszuwählen.

Am individuellen Durchführungstermin wurde die Probandin oder der Proband zum Arbeitsraum des Botanischen Institutes geführt. Dort wurde die erste Erhebung der aktuellen Achtsamkeit und Stimmung über FFA und PANAS vorgenommen. Zusätzlich wurde zu diesem Zeitpunkt auch die Depressivität mittels BDI erfasst.

Die Durchführung der Laborbedingung wurde in diesem Raum fortgesetzt. Zur kognitiven Beschäftigung wurde ein Reiseführer „New York“ für 35 Minuten zur Lektüre ausgehändigt. Die Teilnehmenden saßen während der gesamten Erhebungsdauer am Schreibtisch in der Nähe des Computers, der Versuchsleiter nahm auf einem zweiten Stuhl Platz. Es wurde vorab vereinbart, Ruhe zu wahren.

Für die Naturbedingungen wurde nach der ersten Erhebung das Gebäude verlassen (Abb. 19). Auch hier wurde vereinbart, Ruhe zu wahren. Eine Standardisierung der Zeit war aufgrund der standardisierten Route und den individuellen Schrittgeschwindigkeiten der Probandinnen und Probanden nicht exakt möglich; insgesamt wurde die Strecke in ca. 30 bis 35 Minuten absolviert.

Die in der Hälfte der Fälle durchgeführte Achtsamkeitsübung wurde in der Laborbedingung direkt nach Beantwortung der ersten Fragebögen durchgeführt. In der Naturbedingung wurde die Übung im Freien auf einer Bank in der Nähe des Institutes abgehalten, und anschließend die Wegstrecke durch den Schlossgarten absolviert.

Abschließend wurde in beiden Umweltbedingungen wiederum der FFA und die PANAS zur Erfassung der aktuellen Stimmung und Achtsamkeit ausgegeben, sowie die PRS zur Erhebung der wahrgenommenen Erholbarkeit der Umwelt. Die Teilnehmenden wurden zum Ende über den Hintergrund der Studie aufgeklärt.

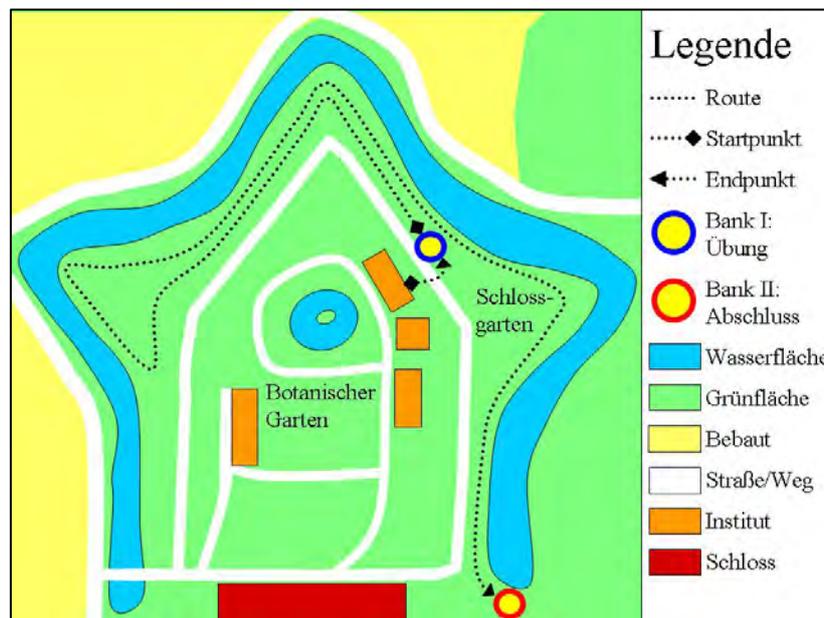


Abb. 19: Route durch den Schlossgarten Münster. Die Wegstrecke verlief auf einem Pfad neben dem Hauptweg. In der Hälfte der Fälle wurde nach dem Ausfüllen der ersten Fragebögen im Institut die Achtsamkeitsübung auf Bank I durchgeführt, die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer liefen die Strecke durchgängig. Bank II bildete den Abschluss der Route zum zweiten Erhebungszeitpunkt.

Insgesamt wurden 68 Studierende für die Erhebung gewonnen. Die Auswertung beruht auf einer Stichprobengröße von $N = 64$: Die Datensätze von zwei Personen wurden aufgrund erhöhter Depressivitätswerte ausgeschlossen, zwei weitere Erhebungen in der Natur waren aufgrund von Gartenarbeiten beeinträchtigt. Den vier getesteten Bedingungen, Naturkontakt oder Laborbedingung jeweils mit oder ohne Achtsamkeitsübung, liegt somit eine Stichprobengröße von je $n = 16$ Personen zu Grunde.

Befunde

Die Auswertung der wahrgenommenen Erholbarkeit weist den Naturkontakt hochsignifikant als die erholsamere Umweltbedingung aus (einfaktorielle Varianzanalyse, $F(3, 60) = 55.2, p < .01$).

Eine multivariate Varianzanalyse zur Veränderung der Achtsamkeit und Stimmung über die beiden Messzeitpunkte ergibt folgendes Bild: Sowohl die Variation der Umweltbedingung ($F(3, 58) = 3.9, p = .01$) als auch die Achtsamkeitsübung ($F(3, 58) = 3.18, p = .03$) zeigen grundsätzlich

Erklärungskraft für Veränderungen in Stimmung und Achtsamkeit, jedoch jeweils als Haupteffekt, eine Interaktion der Faktoren liegt nicht vor.

Die angeschlossene univariate Signifikanztestung macht deutlich, dass die Veränderung der Achtsamkeit vornehmlich durch die Umweltbedingungen signifikant beeinflusst ist ($F(1, 60) = 4.9, p = .03$), siehe zum Folgenden Abbildung 20. In beiden Naturgruppen zeigt sich die Achtsamkeit annähernd gleich stark gefördert: Die Bedingung ohne Karteikartenübung weist im Mittel einen Zuwachs von +2.62 Punkten im FFA auf, die Gruppe mit Übung liegt mit einem mittleren Zuwachs von +3.31 Punkten nur unwesentlich höher. Für die Laborgruppe ohne Achtsamkeitsübung ist im Gruppenmittel kaum eine Änderung zu verzeichnen (MW: -0.06), in der Laborgruppe mit Achtsamkeitsübung fällt die geringfügige Steigerung der Achtsamkeit (MW: +1.44) nicht signifikant aus.

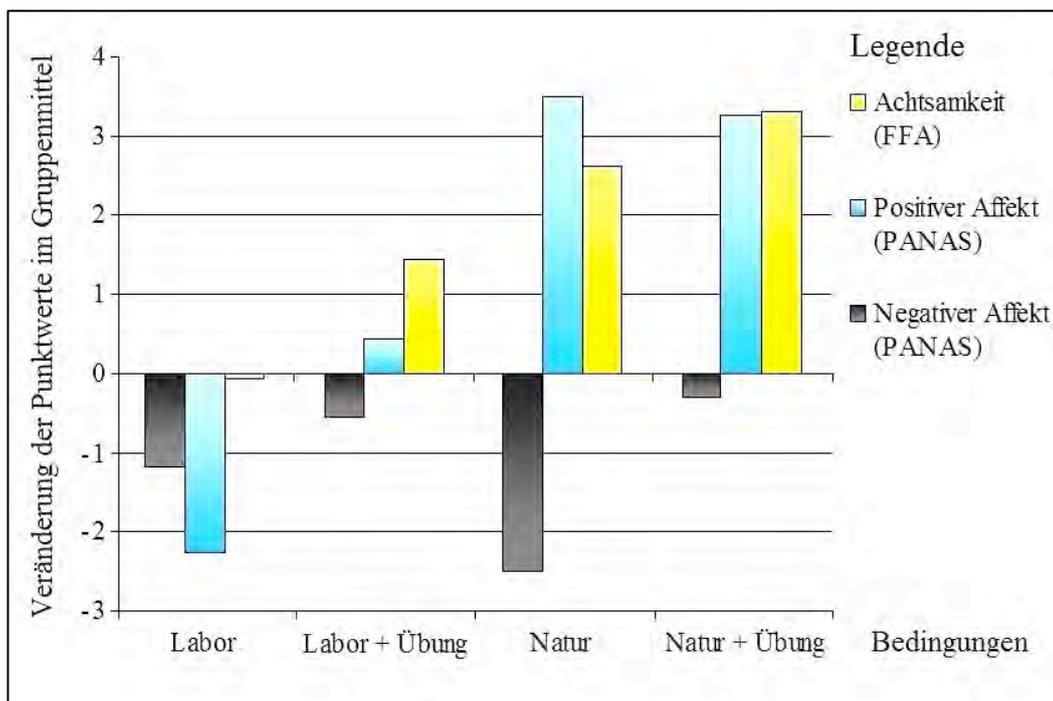


Abb. 20: Achtsamkeit, positiver und negativer Affekt im zeitlichen Verlauf. Dargestellt sind die Veränderungen der Punktwerte zwischen den beiden Messzeitpunkten im Gruppenmittel, die durch die Fragebögen (FFA und PANAS) dokumentiert werden.

Für die Umweltbedingungen ist entsprechend den Erwartungen zudem ein Einfluss auf den Verlauf des positiven Affekts nachweisbar, der hochsignifikant ausfällt ($F(1, 60) = 10.2, p < .01$). In den Naturgruppen wird durch die PANAS

ein Zuwachs an positiver Gestimmtheit dokumentiert (MW: +3.5 Punkte bei einfachem Naturkontakt bzw. +3.25 Punkte in der Naturbedingung mit zusätzlicher Achtsamkeitsübung). Die Laborgruppe mit Achtsamkeitsübung zeigt hingegen eine nahezu unveränderte positive Affektivität (MW: +0.44), während die einfache Laborbedingung durch ein Absinken der positiven Stimmung gekennzeichnet ist (MW: -2.25). Die Achtsamkeitsübung besitzt hier jedoch keine statistische Signifikanz, eine protektive Wirkung vor Stimmungsverschlechterung bleibt daher fraglich.

Anders stellt sich die Entwicklung des negativen Affekts dar. Der univariate Signifikanztest belegt einen signifikanten Haupteffekt der Achtsamkeitsinduktion ($F(1, 60) = 6.25, p = .02$), unter den Übungsbedingungen liegen im Gruppenmittel kaum Veränderungen der negativen Affektivität vor (MW: -0.31 in der Natur, MW: -0.56 im Labor). Als Ursache für diese Stabilisierung des negativen Affekts ist anzunehmen, dass einige der verwendeten Kartenaussagen die Auseinandersetzung mit entsprechenden Gedanken und Gefühlen gefördert haben. Bei einfachem Laboraufenthalt zeigt sich im Mittel eine Reduktion um 1.19 Punkte und bei bloßem Naturkontakt ein Absinken um 2.5 Punkte, wobei der Unterschied zwischen diesen beiden Bedingungen statistisch jedoch nicht bedeutsam ist.

6. Diskussion und Ausblick

Es bleibt festzuhalten, dass die Erhebung eine signifikant erhöhte Achtsamkeit durch einen Naturkontakt belegt. Die Ergebnisse stützen die Überlegung, dass sowohl Achtsamkeit als auch Naturerfahrungen eine gemeinsame Basis in Form einer anstrengungsfreien Aufmerksamkeitsausrichtung haben.

Eine Förderung der Achtsamkeit durch eine zusätzliche Achtsamkeitsübung im Sinne der Annahmen KAPLANS (2001) konnte nicht statistisch abgesichert werden, wenn auch bei einfacher Betrachtung der Punktwerte im Gruppenmittel ein Trend erkennbar ist. Hierbei ist zu beachten, dass die angewendete Karteikartenübung von kurzer Dauer war und ein recht neues Instrument der Depressionsforschung darstellt.

Die dargestellten Verbindungen zwischen Naturerfahrungen und Achtsamkeit legen positive Effekte im Rahmen der Genesung von depressiven Verstimmungen nahe. Die Anwendungsmöglichkeiten sind jedoch sicherlich nicht hierauf beschränkt, wie etwa auch Studien zur Wirkung der Natur bei Aufmerksamkeitsdefiziten (z.B. FABER TAYLOR & KUO 2009) zeigen, und wie es das breite Anwendungsfeld des Prinzips Achtsamkeit erwarten lässt (siehe Abschnitt 2).

Naturerlebnissen sollte vor diesem Hintergrund in der Gesundheitsvorsorge mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Eine Vielzahl von Studien belegt derzeit schon die positive physiologische und psychologische Wirkung der Natur, insbesondere der mögliche Beitrag für psychotherapeutische Prozesse ist an dieser Stelle aber hervorzuheben. Das vorhandene Wissen sollte auch bei der Raumplanung Berücksichtigung finden, beispielsweise bei der Gestaltung von Straßen- und Parkanlagen sowie von Naturräumen im näheren Umfeld von Städten. Naturschutz kann in diesem Sinne daher auch Schutz der menschlichen Gesundheit darstellen.

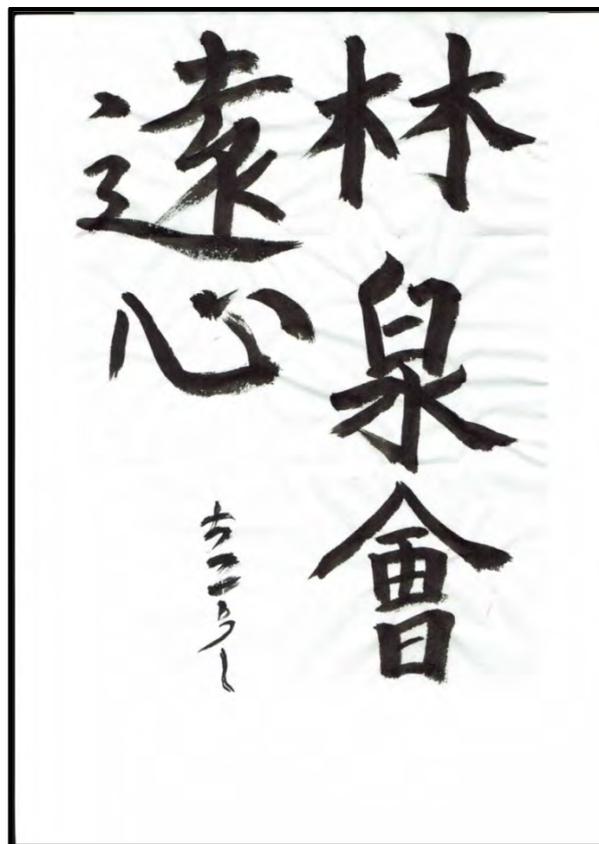


Abb. 21: Kalligraphie von Helmut Wetzel.

*“Only when one can enjoy nature (forest, mountains, water, stones)
One is able to come to the sense of mindfulness (free floating mind)”*

Traditioneller Zen-Text (übersetzt von Rie Takeda und Helmut Wetzel)

5.2 Achtsamkeit: Chance für eine naturverträglichere Gesellschaft

Autor: Andreas Wilhelm Mues

Zusammenfassung

In diesem Beitrag soll der Frage nachgegangen werden, in welcher Form das Prinzip Achtsamkeit einen Beitrag zur Entwicklung einer nachhaltigeren und naturverträglicheren Gesellschaft leisten kann. Nach einem Problemaufriss zu den ökologischen und gesellschaftlichen Krisen unserer Zeit wird diskutiert, in wie weit ein Mangel an Achtsamkeit zur Aufrechterhaltung des Status quo beiträgt und welche Bedeutung dem Wechsel in ein „wacheres“ Bewusstsein beizumessen ist. Daran anschließend wird dargestellt, welche Bedeutung den einzelnen Komponenten des Prinzips Achtsamkeit (absichtsvolle Aufmerksamkeitslenkung, Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments, Wertungsfreiheit) für persönliche und gesellschaftliche Prozesse zugeschrieben werden kann. Darauf aufbauend werden mögliche Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und dem Naturbewusstsein der Bevölkerung dargestellt: Nach einer Skizzierung der markanten Unterschiede im Naturbewusstsein von gesellschaftlich gehobenen und sozial schlechter gestellten Milieus werden unterschiedliche Zugänge zum Prinzip Achtsamkeit beleuchtet.

Die Krisen unserer Zeit

Wir leben in „geschäftigen“ Zeiten. Schätzungen zufolge belaufen sich die weltweiten staatlichen Fördermittel zum Schutz der biologischen Vielfalt auf insgesamt etwa 20 Milliarden US-Dollar pro Jahr oder mehr (PARKER et al. 2012, WALDRON et al. 2013). Die Bundesregierung wagt den Atomausstieg. Man kann in Europa in fast jedem Supermarkt Bio- und Fair Trade-Produkte einkaufen. Der öffentliche Nahverkehr ist zumindest in Großstädten so gut ausgebaut, dass man in kurzer Zeit fast jedes Ziel in der City erreichen kann. Man könnte die Reihe an sinnvollen Innovationen und Investitionen in unserer Gesellschaft lange weiter fortführen.

Aber werden diese Angebote im Rahmen der individuellen Möglichkeiten ausreichend genutzt? Und reichen auf übergeordneter Ebene die Bemühungen der nationalen und internationalen Politik zur Gestaltung naturverträglicherer Lebens- und Wirtschaftsweisen aus?

Ganz offensichtlich sind beide Fragen mit Nein zu beantworten. Denn wenn man über durchaus vorhandene Erfolge in Naturschutz und Nachhaltigkeit hinweg eine Gesamtbetrachtung vornimmt, sollte man sich über folgende Punkte klar werden: Die Menschheit eignet sich jedes Jahr zwischen 30 und 40 Prozent der gesamten Produktionsleistung dieses Planeten an – das ist die

doppelte Menge, die die Weltbevölkerung noch vor einem Jahrhundert verbraucht hat (HABERL et al. 2007, KRAUSMANN et al. 2013). Und der ökologische Fußabdruck der menschlichen Zivilisation wächst weiter (GLOBAL FOOTPRINT NETWORK 2012).

Hierzu einige weitere konkrete Beispiele: Allein in den Jahren 2000 bis 2010 gab es einen Netto-Verlust an tropischen Wäldern von 7 Millionen Hektar und einen Netto-Zuwachs von Agrarflächen in Höhe von 6 Millionen Hektar (FAO 2016). 30 Prozent der Fischbestände in den Meeren werden als überfischt eingestuft (FAO 2014). Der Zustand der biologischen Vielfalt befindet sich global betrachtet in einer dramatischen Entwicklung: Beispielsweise hat sich die Menge ausgestorbener Wirbeltierarten im letzten Jahrhundert nach konservativen (!) Schätzungen und gegenüber natürlichen Bedingungen in unterschiedlichen Tiergruppen um das 8 bis 100fache erhöht (CEBALLOS et al. 2015).

Die skizzierte ökologische Krise lässt sich nicht losgelöst von den Entwicklungen der menschlichen Gesellschaften betrachten. Auch die Menschheit befindet sich in einer kritischen Phase. Die Weltbevölkerung wächst rasant, im Zeitraum von 2010 bis 2050 wird mit einer Zunahme um weitere 2,4 Milliarden Menschen auf insgesamt 9,3 Milliarden Menschen gerechnet (PEW 2015). Die Verteilung von Armut und Reichtum in der Welt ist derart unverhältnismäßig, dass man es sich kaum vorstellen kann: Ein Prozent der Weltbevölkerung besitzt fast die Hälfte des Weltvermögens, die 85 reichsten Menschen alleine besitzen sogar ebenso viel wie die ärmere Hälfte der Weltbevölkerung zusammen (Oxfam 2014)¹. Der UN-Hungerbericht (UN 2012)² schätzt die Zahl der hungernden Menschen weltweit auf 868 Millionen. Kriegerische Auseinandersetzungen sind Bestandteil der täglichen Nachrichten.

Mangelnde Achtsamkeit: ein Faktor zur Aufrechterhaltung des Status quo

Dieser Band handelt nun von Achtsamkeit. Kann dieses Prinzip in Anbetracht der dargestellten Probleme überhaupt einen Beitrag zur Lösung leisten?

Wie aus der obigen Aufzählung ersichtlich ist, ist die Menschheit bereits sehr „geschäftig“, auf die eine oder andere Art und Weise. Kluge Köpfe und

¹ Siehe <https://www.oxfam.de/presse/pressemitteilungen/2014-01-20-oxfam-globale-ungleichheit-untergraebt-demokratie> (Abruf am 03.09.2016).

² Siehe <http://de.wfp.org/artikel/un-hungerbericht-2012-sicherheitsnetze-haben-h%C3%B6chste-priorit%C3%A4t> (Abruf am 03.09.2016).

Entscheidungsträger bemühen sich, Entwicklungen in Politik und Wirtschaft in positive Bahnen zu lenken, ebenso wie viele Bürgerinnen und Bürger sich über den weitreichenden Einfluss ihrer Einstellungen und Handlungsweisen im Alltag bewusst werden und gegensteuern. Aber so handeln nicht alle. Ein Umdenken findet statt, aber noch nicht umfassend. Ein stimmigeres Handeln zeigt sich hier und dort, aber oft nicht konsequent.

Warum? Die Frage nach den Ursachen lässt sich nicht einfach beantworten, aber es lässt sich konstatieren, dass der menschliche Tätigkeitsdrang einen Beitrag zum Status quo leistet: Wir bewegen uns in Pfadabhängigkeiten, trotten daher auf festgefahrenen Wegen. Wir handeln meistens automatisch, aus Gewohnheit, seltener bewusst.

Stimmiges Handeln, das situativ angemessen ist und zur Bewältigung von Herausforderungen beitragen kann, setzt aber ein Gewährsein für den Moment voraus: sei es durch intuitives, gefühlsmäßiges Erfassen oder durch kognitives Erkennen der stimmigen „Antwort“ auf die gegebene Herausforderung. Nicht blinde Geschäftigkeit. Gewohnheitsmäßiges Handeln hat seine Berechtigung, solange es in einer stabilen Umwelt als erfolgreich gelten kann – ändern sich die äußeren Bedingungen jedoch oder sind die Resultate nicht erfolgreich, vielleicht sogar schädlich, verliert der Automatismus seine Berechtigung.

Die Wirkung von Achtsamkeit auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene

Den Wechsel zwischen automatischem Handeln und bewusstem Gewährsein kennen wir alle: Wir bewegen uns oft sehr gewohnheitsmäßig durch den Alltag, in unerwarteten Situationen werden wir jedoch wieder „wacher“, und wir Treffen aus einer inneren Tiefe heraus bewusste Entscheidungen oder handeln nach intuitiv stimmigen Impulsen.

Bei Achtsamkeit geht es darum, in diesen „wachen Moment“ zu kommen. Wissenschaftlich wird Achtsamkeit als eine absichtsvolle Form der Aufmerksamkeitslenkung definiert, die auf den aktuellen Moment ausgerichtet ist und unter der Bewusstseinsinhalte ohne Bewertung wahrgenommen werden (KABAT-ZINN 1990). Das Wissen um den Wert der Achtsamkeit ist jedoch keine neuzeitliche Erkenntnis, insbesondere im Buddhismus ist die formelle Schulung der Achtsamkeit ausgeprägt, und alle Religionen, spirituellen Wege und Weisheitsschulen kennen Zugänge zu diesem Prinzip.

Durch eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Prinzip Achtsamkeit und seiner Schulung sind schon alleine auf persönlicher Ebene eine Vielzahl positiver Effekte bekannt, die in anderen Beiträgen in diesem Band behandelt werden.

Aber auch für die oben aufgezeigten ökologischen und gesellschaftlichen Krisen dieser Zeit ist anzunehmen, dass Achtsamkeit eine wesentliche Rolle bei ihrer Lösung einnehmen kann. Um Lao Tse sprechen zu lassen: „Die Leute aber – sie folgen dem Geschäfte, und immer wenn sie es fast vollenden, dann zerstören sie es: Wären sie so behutsam am Ende wie zu Beginn, dann zerstörten sie es nicht“ (TAO-TE-KING 1996).

Die oben genannten Komponenten der wissenschaftlichen Definition von Achtsamkeit können dabei, ausgehend von einer Kultivierung im Individuum, zu einer Veränderung übergeordneter gesellschaftlicher Entwicklungsprozesse führen, und diese in erstrebenswertere, nachhaltigere Bahnen lenken.

Die Komponente der Offenheit für den Moment ermöglicht es überhaupt erst, zu betrachten was da ist an Mustern: Vieles mag bei einem solchen Abstand nicht mehr als notwendig wahrgenommen werden, oder ganz andere Notwendigkeiten treten in das Bewusstsein – man schafft sowohl im eigenen Inneren als auch im gesellschaftlichen Raum durch Achtsamkeit einen „Frei-Raum“, in dem sich Neues zeigen kann.

Die Komponente der Wertungsfreiheit sorgt dafür, dass diese offene Betrachtung des Status quo auf sanfte Art von statten geht: Es geht hier ganz explizit nicht um innere oder äußere, gesellschaftliche Revolutionen bzw. um die Auftrennung nach gut oder schlecht. Der Ist-Zustand, auch in Anbetracht der oben dargestellten Krisen, wird erst einmal als solcher wahrgenommen und sein-gelassen. Das bedeutet nun eben nicht, dass man die Hände in den Schoß legt, ganz im Gegenteil! Durch die Wertungsfreiheit kann sich ein viel umfassenderes ethisches Verständnis einer Situation ausbilden, und eine vorschnelle Aufteilung in Pro- und Contra-Haltungen verhindert werden.

Die dritte Komponente der Achtsamkeit betont nun, dass es sich um eine „absichtsvolle“ Form der Aufmerksamkeitslenkung handelt. Hier sind Bezüge zum psychologischen Prinzip der Selbstwirksamkeit zu sehen: Der oder die Übende der Achtsamkeit kann erfahren, dass dieser Zustand bewusst hergestellt werden kann (er oder sie erfährt sich somit als selbstwirksam), und das Potenzial dieses Geisteszustandes sinnvoll genutzt werden kann – grundsätzlich auch im Angesicht der oben beschriebenen ökologischen und gesellschaftlichen Herausforderungen.

Ein Brückenschlag zum Forschungsfeld Naturbewusstsein

Neben diesen grundsätzlichen Beiträgen des Prinzips Achtsamkeit für eine naturverträglichere und nachhaltigere Gesellschaft sei an dieser Stelle zudem noch etwas stärker auf die Beziehung von Achtsamkeit und Naturerfahrungen eingegangen, die in diesem Band besondere Aufmerksamkeit erfährt:

Naturerlebnisse und Achtsamkeit stehen in Verbindung zu einander, Naturkontakte fördern Achtsamkeit und können Raum für Achtsamkeitsübungen bieten.

Auch bei Betrachtung dieses Zusammenhangs ergeben sich Schlussfolgerungen für die gesellschaftliche Ebene. Hierzu sollen ausgewählte Ergebnisse der Naturbewusstseinsstudie des Bundesumweltministeriums und des Bundesamtes für Naturschutz (vgl. BMUB & BFN 2016) genauer dargestellt werden. Insbesondere die Ergebnisse zum Themenfeld „Biologische Vielfalt“ dieser repräsentativen Bevölkerungsumfrage ergeben ein anschauliches Bild: Die entsprechenden Frageblöcke dienen der Berechnung des sogenannten Gesellschaftsindikators „Bewusstsein für biologische Vielfalt“, der in den Naturbewusstseinsstudien kontinuierlich erhoben wird und direkt den Berichtspflichten der Nationalen Strategie zur biologischen Vielfalt der Bundesregierung dient. In dieser 2007 verabschiedeten Strategie wurde die Vision verankert, dass bis zum Jahre 2015 für 75 Prozent der Bevölkerung die Erhaltung der biologischen Vielfalt zu den prioritären gesellschaftlichen Aufgaben zählt, das Wissen um die Bedeutung der biologischen Vielfalt vorhanden sein und dass sich das Alltagshandeln der Menschen an diesem Bewusstsein ausrichten soll. Abgeleitet von dieser Vision misst der Gesellschaftsindikator über drei Unter-Indikatoren das Wissen, die Einstellungen und die Verhaltensbereitschaften der Bevölkerung zur biologischen Vielfalt. Wenn eine Person die Anforderungen aller drei Unter-Indikatoren erfüllt, dann erfüllt sie den Gesamtindikator.

Die Messungen zeigen nun, dass seit Beginn der Erhebungen keine signifikanten Veränderungen im Bewusstsein zur biologischen Vielfalt stattgefunden haben, trotz umfangreicher Kommunikationskampagnen und Maßnahmen. Der Gesamtindikator liegt in der aktuellen Messung von 2015 im gesellschaftlichen Mittelwert bei 24 Prozent und ist damit sehr weit vom 75-Prozent-Zielwert der Strategie entfernt. Dieses Ergebnis ist ein wichtiger Hinweis, dass die Bemühungen um das gesellschaftliche Bewusstsein in Zukunft noch deutlich erhöht werden müssen.

Die hier aufgeführte Graphik (Abb. 22) zum Erfüllungsgrad des Gesamtindikators in unterschiedlichen sozialen Milieus stellt nun eine zentrale Erkenntnis dar. Das Milieu-Modell des Sinus-Institutes (siehe auch FLAIG & BARTH 2014) ist gegenüber soziodemographischen Klassifizierungen (Alters-, Einkommensgruppen, etc.) ein Modell zur Beschreibung unserer Gesellschaft, das Gruppen von Menschen anhand ihrer Lebensstile und Wertorientierungen zusammenfasst. Die einzelnen Milieus sollen an dieser Stelle nicht näher erläutert werden, es kommt hier auf das Gesamtbild an. Die sozialen Milieus sind einerseits charakterisiert durch ihre soziale Lage, die sich aus dem

Bildungsgrad, dem Einkommen und dem Prestige der ergriffenen Berufe ableitet, hier als Unter-, Mittel und Oberschicht auf der y-Achse abgebildet, und andererseits durch die vertretenen Werte und Lebensstile, hier abgebildet auf der x-Achse. Die Wert-Achse gibt dabei den Wertewandel von Tradition und Pflichterfüllung (vor allem Generation der 1950er Jahre), über Modernisierung und Individualisierung (1960er und 1970er) hin zu den komplexen Lebenswelten der jüngeren Generationen wieder, die sich vor allem durch Entscheidungsvielfalt, Neuorientierung und moderne Lebensentwürfe auszeichnen (vgl. BMUB & BFN 2016).

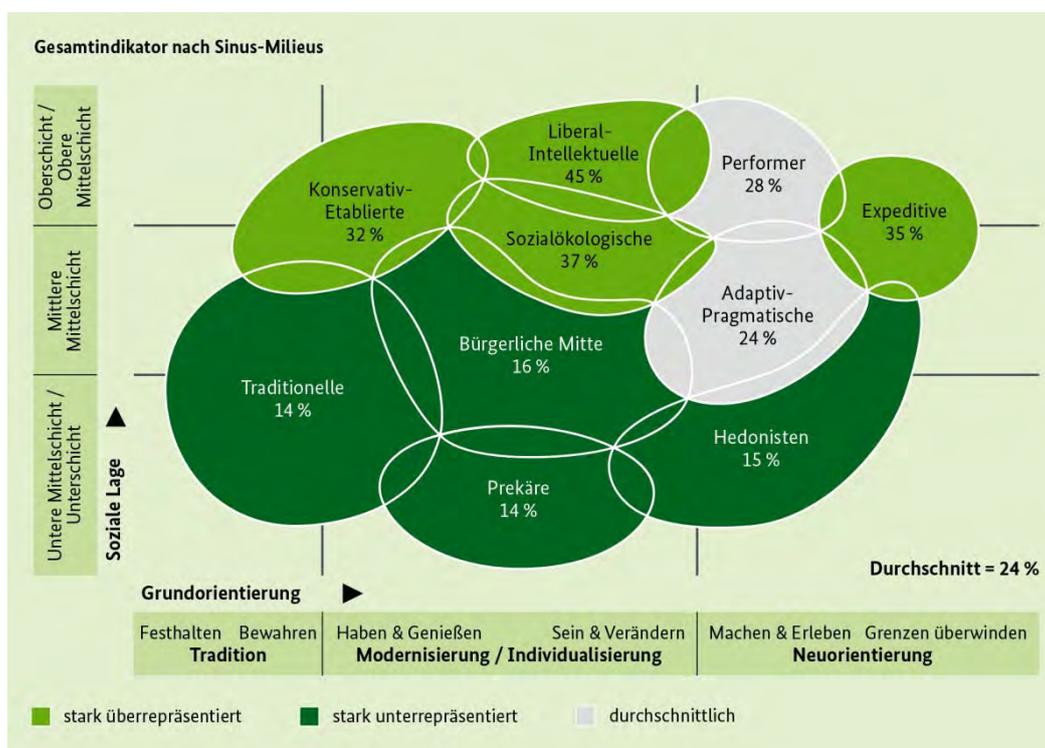


Abb. 22: Gesamtindikator "Bewusstsein für biologische Vielfalt" nach Sinus-Milieus (Quelle: BMUB & BFN 2016).

Was man auf der Graphik deutlich sehen kann, ist der Bruch im gesellschaftlichen Bewusstsein für biologische Vielfalt. Die sozial schwächer gestellten Milieus und die Bürgerliche Mitte weisen deutlich geringere Erfüllungsgrade des Gesamtindikators auf als die sozial besser gestellten Milieus. Der schärfste Kontrast zeigt sich zwischen dem Prekären Milieu und dem Traditionellen Milieu, die den Gesellschaftsindikator „Bewusstsein für

biologische Vielfalt“ nur zu 14 Prozent erfüllen, sowie dem Milieu der Liberal-Intellektuellen, in dem der Indikator zu 45 Prozent erfüllt wird.

Dieser Bruch spiegelt sich im Übrigen in einer Vielzahl von Themenfeldern der Naturbewusstseinsstudie. So ist in den sozial schwächer gestellten Milieus auch die Wertschätzung von Naturerfahrungen deutlich schwächer ausgeprägt – und die Möglichkeiten zur Erfahrung von Achtsamkeit in der Natur damit deutlich reduziert.

Fazit

Für das Thema Achtsamkeit in der Natur und für die Natur ergeben sich damit folgende mögliche Konsequenzen: Viele Bürgerinnen und Bürger aus sozial gehobenen Milieus, die Gutgebildeten und die Gutverdienenden, geben an, mit der Natur eng verbunden zu sein. Dem Naturschutz wird eine hohe Bedeutung zugemessen. Sie interessieren sich auch für gesunde Lebensführung, schätzen den Erholungs- und Erlebniswert von Natur und haben Zugang zu den direkten, sanften und situativen Achtsamkeitseffekten, die Naturkontakte mit sich bringen. Vermögende Personen und Haushalte haben jedoch aufgrund ihres höheren Konsumniveaus insgesamt oft eine schlechtere Natur- und Umweltbilanz als sozial schlechter gestellte Personen. Das Konsumniveau auf der einen Seite und die Einsicht in die eigene Verantwortung zum Schutz der Natur auf der anderen Seite machen die gehobenen sozialen Milieus zu wichtigen Zielgruppen der Naturschutzarbeit. Aus Achtsamkeitsperspektive wäre die Förderung einer stärker formellen Auseinandersetzung mit dem Prinzip Achtsamkeit sinnvoll, die in den Alltag integriert wird und die mit einer ethischen Auseinandersetzung der ökologischen und gesellschaftlichen Herausforderungen verbunden wird, um die Gestaltungskraft dieser Milieus positiv zu fördern.

Den sozial schwächer gestellten Bevölkerungsgruppen, die nicht nur in Bezug auf Einkommen und Bildung benachteiligt sind, bleibt dem gegenüber auch die Natur als Erfahrungsraum oft weitgehend fremd und verschlossen. Hier sind niedrigschwellige Angebote in den Vordergrund zu stellen, die den persönlichen Naturkontakt fördern und diesen Personengruppen Zugang zu den sanften, achtsamkeitsförderlichen Effekten von Naturerfahrungen ermöglichen. Damit werden diesen Personenkreisen auch die Erholungswirkungen und gesundheitsförderlichen Aspekte von Naturerfahrungen eröffnet, die den Boden für eine weiter gefasste persönliche Auseinandersetzung mit naturschutz- und nachhaltigkeitsorientierten Themen bereiten können.



Abb. 23: Eichenmächtigkeit (Bild: Olfert Dorka).

5.3 Diskurs und Ausblick

Autoren: Eva Simminger, Dr. Kerstin Ensinger, Matthias Wurster

Nach der Lektüre dieses Skriptes haben Sie vielfältige Informationen zu den Themen Achtsamkeit und Naturerleben erhalten. Gemäß des Titels der Workshop-Reihe „Psychologie im Naturschutz“ wurde darüber hinaus der Frage nachgegangen, welches Potential das Achtsamkeitskonzept für die Umsetzung von Naturschutzbestrebungen birgt.

Die ökologische Dimension des Achtsamkeitskonzepts beginnt bereits bei seinem Erfahrungsbezug, der dabei helfen kann, die individuelle Naturbeziehung zu intensivieren (vgl. Kapitel 3.2.4, in diesem Band); die Qualität des Naturbezuges wiederum wirkt sich auf die subjektive Wichtigkeit des Naturschutzes aus (vgl. Kapitel 3.2.2).

Hinzu kommt, dass Achtsamkeit Einfluss auf die persönliche Lebensführung nehmen kann: im Kontext ihrer buddhistischen Herkunft ist sie Teil einer Ethik, also eines Lebensweges und einer inneren Haltung (vgl. Kapitel 3.1, sowie ENSINGER 2016). Allgemein kann Achtsamkeitspraxis die Wahl ökologisch nachhaltiger Handlungsmöglichkeiten begünstigen, indem sie das Bewusstsein für das eigene Verhalten schärft (vgl. Kapitel 5.2).

Wenn man diese Stärken des Konzeptes mit aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen in Beziehung setzt, kann die Implementierung von Achtsamkeit in Organisationen und Umweltbildungsprogrammen als große Chance begriffen werden:

So legen Erkenntnisse aus der Naturbewusstseinsstudie des Bundesamtes für Naturschutz 1. nahe, dass es Angehörigen bestimmter sozialer Milieus an einem grundlegenden, individuellen Naturbezug fehlen kann (vgl. Kapitel 5.2) – dieser könnte durch gezielte Achtsamkeitsübungen in natürlichen Umgebungen ausgebaut werden. 2. zeigt sich, dass auch soziale Milieus mit einem starken Naturbezug durch automatisierte Verhaltensweisen eine schlechte Umweltbilanz haben können (vgl. Kapitel 5.2) – hier birgt der bewusstseinsfördernde Aspekt von Achtsamkeit großes Potential.

Die differenzierte Betrachtung verschiedener Milieus kann in diesem Zusammenhang helfen komplexe gesellschaftliche Phänomene zu verstehen und achtsamkeitsbasierte Lösungsansätze zu erarbeiten. Dabei ist es wichtig, Angebote und die entsprechende Bewerbung auf die jeweilige Zielgruppe abzustimmen, um einen möglichst großen Effekt zu erzielen (vgl. Kapitel 6.2.4).

Die Evaluation des Workshops zeigt, dass die Teilnehmenden das Potential von Achtsamkeit für den Naturschutz als sehr hoch einschätzen. Da diese allesamt

aus den Bereichen Wissenschaft, Politik, Kunst sowie Naturschutz und Naturpädagogik kamen, also als potentielle MultiplikatorInnen für das Thema in Betracht kommen, kann dies als positives Signal für die weitere Arbeit mit dem Thema angesehen werden. Denn wenngleich naturpädagogische Angebote für Kinder bereits gut etabliert sind und es recht einfach erscheint, dort achtsamkeitsbezogene Aktionen zu integrieren, braucht es mutige VorreiterInnen, die das Thema auch in andere Kontexte hineinbringen, um dessen Popularisierung voranzutreiben.

Wir hoffen, dass der hier dokumentierte Workshop einen Beitrag zu dieser Bewegung leisten kann und dass das vorliegende Skript diesen noch weiter verstärken wird. Falls auch unsere LeserInnen einen gesellschaftlichen Mehrwert in der Verknüpfung von Achtsamkeit und Naturerleben sehen, möchten wir Sie dazu ermutigen, sich dem Thema gegenüber zu öffnen, selbst praktische Erfahrungen zu sammeln und diese mit Ihrer Umwelt zu teilen.

Zum Ende wollen wir uns eines Zitats von JON KABAT-ZINN (2010: 18), dem Vorreiter der westlichen Achtsamkeitsbewegung, bedienen. Es bringt auf den Punkt, worin wir den individuellen wie kollektiven Mehrwert durch Achtsamkeit sehen: „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 und uns zu verändern.“

„Ich finde von eurem Workshop ist ein enormes Signal ausgegangen, das jetzt auch noch länger nachwirken wird. Einfach dadurch, dass es diesen Workshop gegeben hat und dass das Thema jetzt auf soliden, glaubwürdigen Füßen steht. Es ist wahnsinnig wichtig, dass sich immer wieder einzelne Akteure des Themas annehmen um es aus einer gewissen Ecke herauszuholen und als solches seid ihr für mich ganz regelmäßig eine Referenzgröße, dass es außerhalb der „üblichen Verdächtigen“ ein ernstes Thema ist.“

Zitat aus einem Telefoninterview.

6 Literaturverzeichnis

- ABELE-BREHM, A. und BREHM, W. (1986): Zur Konzeptionalisierung und Messung von Befindlichkeit. Die Entwicklung der "Befindlichkeitsskalen" (BFS). *Diagnostica* 32, 3, 209-228.
- BAUER, N. und MARTENS, D. (2010): Die Bedeutung der Landschaft für die menschliche Gesundheit - Ergebnisse neuester Untersuchungen der WSL. *Landschaftsqualität. Konzepte, Indikatoren und Datengrundlagen. Forum für Wissen* 2010, 43-51.
- BECK, A. T. und STEER, R. A. (1987): Beck Depression Inventory. Psychological Corporation. San Antonio.
- BECKER, P. (1994): Theoretische Grundlagen. In: ABELE, A. und BECKER, P. (Hg.): *Wohlbefinden. Theorie - Empirie - Diagnostik*. Weinheim: Juventa, 13-49.
- BEIGLBÖCK, W., MAY, M. und WAIGMANN-PÖLZ, S. (2013): Achtsamkeitsbasierte Suchttherapie – Möglichkeiten und Grenzen. *Suchttherapie* 14 (01), 16-21.
- BELZER, F., SCHMIDT, S., LUCIUS-HOENE, G., SCHNEIDER, J.F, ORELLANA-RIOS, C.L. und SAUER, S. (2013): Challenging the Construct Validity of Mindfulness Assessment - A Cognitive Interview Study of the Freiburg Mindfulness Inventory. *Mindfulness* (4/1), 33-44.
- BERTO, R. (2005): Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of Environmental Psychology*, 25(3), 249–259.
- BETHMANN, S. und WURSTER, M. (2016): Zum Image der Forstwirtschaft. *AFZ Der Wald* (3/2016), 38-42.
- BMUB und BFN (2010): *Naturbewusstsein 2009 – Bevölkerungsumfrage zu Natur und biologischer Vielfalt*. Berlin.
- BMUB und BFN (2016): *Naturbewusstsein 2015 – Bevölkerungsumfrage zu Natur und Biologischer Vielfalt*. Berlin und Bonn. Abrufbar unter <http://www.bfn.de/naturbewusstsein.html> (Abgerufen am 07.09.2016).
- BORTZ, J. und DÖRING, N. (2006): *Forschungsmethoden und Evaluation*. Berlin: Springer-Verlag.
- CEBALLOS, G., EHRLICH, P. R., BARNOSKY, A. D., GARCÍA, A., PRINGLE, R. M. und PALMER, T. M. (2015): Accelerated modern human-induced species losses: Entering the sixth mass extinction. *Sci. Adv.* 1, e1400253
- CHENG, J. C. und MONROE, M. C. (2012): Connection to nature: Children's affective attitude toward nature. *Environment and Behavior*, 44, 31-49.
- DIENER E. und LUCAS, R. (2000): Subjective emotional well-being. In: LEWIS, M. und HAVILAND-JONES, J.M. (eds): *Handbook of emotions*, vol 2. New York: Guilford, 325–337.

- ENSINGER, K. (2016): Achtsamkeit, Naturerleben und die Erfahrung von Erholung. *Umweltpsychologie*, 20. Jg., Heft 2, 95-111.
- ENSINGER, K., WURSTER, M., SELTER, A., JENNE, M., BETHMANN, S. und BOTSCH, K. (2013): „Eintauchen in eine andere Welt“ – Untersuchungen über Erholungskonzepte und Erholungsprozesse im Wald. *Allgemeine Forst- und Jagdzeitung*, 184 (3–4), 70–83.
- FABER TAYLOR, A. und KUO, F. E. (2009): Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of Attention Disorders*, 12, 402–409.
- FAO (2014): *The State of World Fisheries and Aquaculture 2014*. Rom. Zitiert nach SECRETARIAT OF THE CONVENTION ON BIOLOGICAL DIVERSITY (2014): *Global Biodiversity Outlook 4*. Montréal.
- FAO (2016): *State of the World's Forests 2016. Forests and agriculture: land-use challenges and opportunities*. Rome.
- FLAIG B. B. und BARTH B. (2014): Die Sinus-Milieus® 3.0 – Hintergründe und Fakten zum aktuellen Sinus-Milieu-Modell. In: HALFMANN, M. (Hg.): *Zielgruppen im Konsumentenmarketing. Segmentierungsansätze - Trends - Umsetzung*. Wiesbaden.
- GEBHARD, U. (2001): *Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung*. Zweite erweiterte Auflage. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- GLOBAL FOOTPRINT NETWORK (2012): *National Footprint Accounts. 2011 Edition*, Zitiert nach SECRETARIAT OF THE CONVENTION ON BIOLOGICAL DIVERSITY (2014): *Global Biodiversity Outlook 4*. Montréal.
- HABERL, H., ERB, K.-H., PLUTZAR, C., FISCHER-KOWALSKI, M. und KRAUSMANN, F. (2007): Human Appropriation of Net Primary Production (HANPP) as an Indicator for Pressures on Biodiversity. In HÁK, T., MOLDAN, B. und DAHL, A. L. (eds.): *Sustainability Indicators. A Scientific Assessment*, Washington DC: Island Press.
- HALLMANN, S., KLÖCKNER, C. A., BEISENKAMP, A. und KUHLMANN, U. (2005): Freiheit, Ästhetik oder Bedrohung? Wie Kinder Natur bewerten. *Umweltpsychologie*, 9(2), 88–108.
- HARTIG, T., MANG, M. und EVANS, G. W. (1991): Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior*, 23, 3–26.
- HARTIG, T., KAISER, F. G. und BOWLER, P. A. (1997): Further development of a measure of perceived environmental restorativeness. *Uppsala Universitet Arbetsrapport*, 5, 2–19.

- HARTIG, T., EVANS, G. W., JAMMER, L. D., DAVIS, D. S. und GÄRLING, T. (2003): Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 109–123.
- HAUZINGER, M., BAILER, M., WORALL, H. und KELLER, F. (1994): Das Beck-Depressions-Inventar (BDI). Göttingen: Huber.
- HEALTH COUNCIL OF THE NETHERLANDS und DUTCH ADVISORY COUNCIL FOR RESEARCH ON SPATIAL PLANNING, NATURE AND THE ENVIRONMENT (2004): Nature and Health. The influence of nature on social, psychological and physical well-being. The Hague, Health Council of the Netherlands.
- HEIDENREICH, T. und MICHALAK, J. (2003): Achtsamkeit («Mindfulness») als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin. *Verhaltenstherapie*, 13, 264–274.
- HEIDENREICH, T. und MICHALAK, J. (Hg.) (2004): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: DGVT-Verlag.
- HELMKE, S., SCHERBERICH, J.U., und UEBEL, M. (2016): Marketing-Zielgruppendifferenzierung der LOHAS. In *LOHAS-Marketing* (pp. 55-90). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- HERZOG, T.R., MAGUIRE, C.P. und NEBEL, M.B. (2003): Assessing the restorative components of environments. *J. Environ. Psychol.* 23, 159–170.
- HUFFZIGER, S. und KÜHNER, C. (2007): Effekte experimentell induzierter Rumination, Distraction und Achtsamkeit und Zusammenhänge mit habituellen Copingstilen bei Depressiven. Vortrag, 5.ter Workshopkongress Klinische Psychologie und Psychotherapie, 17. –19.05.2007, Tübingen.
- HUPPERTZ, M. und SCHATANEK, V. (2015): Achtsamkeit in der Natur. Paderborn: Junfermann.
- KABAT-ZINN, J. (2013): Achtsamkeit für Anfänger. Freiburg: Arbor-Verlag.
- KABAT-ZINN, J. (2010): Im Alltag Ruhe finden: das umfassende praktische Meditationsprogramm für alle Lebenslagen. München: Knauer.
- KABAT-ZINN, J. (2001): Gesund durch Meditation (8. Auflage der Sonderausgabe). München: O.W. Barth Verlag (Original erschienen 1990. Full catastrophe living).
- KABAT-ZINN, J. (1995): Heilsame Umwege. Meditative Achtsamkeit und Genesung. München: Piper.
- KABAT-ZINN J. (1990): Full Catastrophe Living. New York: Delacorte Press.
- KAHNEMAN, D., DIENER, E. und SCHWARZ, N. (1999): Well-being: the foundations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Foundation.
- KAPLAN, S. (1995): The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *J. Environ. Psychol.* 15, 169-182.

- KAPLAN, S. (2001): Meditation, Restoration and the Management of Mental Fatigue. *Environment and Behavior*, 33, 480–506.
- KAPLAN, S. (1995): The restorative benefits of nature. Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169–182.
- KAPLAN, S. (1983): A model of person-environment compatibility. *Environment and Behavior*, 15, 311–332.
- KAPLAN, R. und KAPLAN, S. (1989): *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.
- KRAUSMANN, F., ERB, K.-H., GINGRICH, S., HABERL, H., BONDEAU, A., GAUBE, V., LAUK, C., PLUTZAR, C. und SEARCHINGER, T.D. (2013): Global human appropriation of net primary production doubled in the 20th century. *Proc. Natl. Acad. Sci.* Zitiert nach SECRETARIAT OF THE CONVENTION ON BIOLOGICAL DIVERSITY (2014) *Global Biodiversity Outlook 4*. Montréal.
- KROHNE, H. W., EGLOFF, B., KOHLMANN, C. W. und TAUSCH, A. (1996): Investigations with a German version of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Diagnostica*, 42, 139–156.
- KRUSE, J. (2014): *Qualitative Interviewforschung. Ein integrativer Ansatz*. Weinheim: Beltz Juventa.
- LEHRHAUPT, L. M., und MEIBERT, P. (2010): *Stress bewältigen mit Achtsamkeit: zu innerer Ruhe kommen durch MBSR; Mindfulness-Based Stress Reduction*. München: Kösel.
- LUCIUS-HOENE, G. und DEPPERMAN, A. (2004): *Rekonstruktion narrativer Identität. Ein Arbeitsbuch zur Analyse narrativer Interviews*. Wiesbaden: VS.
- MARTENS, D., GUTSCHER, H. und BAUER, N. (2011): Walking in "wild" and "tended" urban forests: the impact on psychological well-being. *J. Environ. Psychol.* 31, 36-44.
- MALLER, C., TOWNSEND, M., PRYOR, A., BROWN, P. und LEGER, L. (2005): Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21 (1), 45–54.
- METZINGER, T. (2008): Auf der Suche nach einem neuen Bild des Menschen. In: SPÄT, P. (ed): *Zur Zukunft der Philosophie des Geistes*. Paderborn: Mentis Verlag GmbH, 225-236.
- MICHALAK, J., TROJE, N., FISCHER, J., VOLLMAR, P., HEIDENREICH, T., SCHULTE, D. (2009): The embodiment of sadness and depression - gait patterns associated with dysphoric mood. *Psychosomatic Medicine*, 71, 580-587.

- MILLER, J., FLETCHER, K. und KABAT-ZIN, J. (1995): Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *Gen. Hosp. Psychiatry*, 17, 192-200.
- MUES, A. W. (2008): Achtsamkeit und Naturerfahrung: Eine Studie der Zusammenhänge unter Berücksichtigung von Persönlichkeitszügen und Stimmung. Unveröffentlichte wissenschaftliche Hausarbeit zur Diplom-Hauptprüfung im Fach Psychologie, Westfälische Wilhelms-Universität Münster.
- NORDH, H., GRAHN, P. und WÄHRBORG, P. (2009): Meaningful activities in the forest, a way back from exhaustion and long-term sick leave. *Urban Forestry and Urban Greening* 8, 3, 207-219.
- ORELLANA, C.L. und SCHMIDT, S. (2015): Achtsamkeit und Selbstfürsorge als Ressourcen in der Pflege. Konzeption, Studienlage und Evaluation eines in den Arbeitsalltag integrierten Ansatzes. *Onkologische Pflege*, 5(1), 40–46.
- OTT, U. (2010) *Meditation für Skeptiker*. München: O.W. Barth.
- PARKER, C., CRANFORD, M., OAKES, N. und LEGGETT, M. (eds) (2012): *The Little Biodiversity Finance Book*, Global Canopy Programme. Oxford.
- PEW RESEARCH CENTER (2015): *The Future of World Religions: Population Growth Projections, 2010-2050. Why Muslims Are Rising Fastest and the Unaffiliated Are Shrinking as a Share of the World's Population*. Washington DC. 245 Seiten. Im Internet elektronisch verfügbar unter <http://www.pewforum.org/2015/04/02/religious-projections-2010-2050/> (Abruf am 20.07.2016).
- PRZYBORSKI, A. und WOHLRAB-SAHR, M. (2008): *Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch*. München: Oldenbourg.
- REESE, G., FRITSCHE, I., WIERSBINSKI, N., MUES, A., RÖMPKE, A.-K. (2015): *Psychologie in der Naturschutzkommunikation*. BfN Skripten 423.
- REINER, K., TIBI, L. und LIPSITZ, J.D. (2013): Do mindfulness-based interventions reduce pain intensity? A critical review of the literature. *Pain Medicine*, 14, 230-242.
- REINZ-POLSTER, H. und HÜTHER, G. (2013): *Wie Kinder heute wachsen: Natur als Entwicklungsraum. Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken*. Weinheim: Beltz.
- SCHMIDT, S. (2015A): Vom Meditieren in der beschleunigten Leistungsgesellschaft. Kulturveränderung oder Konsumprodukt? (Im Gespräch: S. Schmidt). *Buddhismus aktuell*, 2, 22–25.

- SCHMIDT, S. (2015B): Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur. In HÖZEL, B. und BRÄHLER, C. (Hg.): Achtsamkeit mitten im Leben: Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven. München: O. W. Barth, 21-42.
- SCHMIDT, S. (2014): Was ist Achtsamkeit? Herkunft, Praxis und Konzeption. Sucht 60 (1), 13-19.
- SCHULZ VON THUN, F. (1981): Die Anatomie einer Nachricht. In (ebd.): Miteinander Reden 1: Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Reinbek bei Hamburg, 25–30.
- SCHÜTZ, A. (2004 [1953]): Common Sense und wissenschaftliche Interpretation menschlichen Handelns. In: STRÜBING, J. und SCHNETTLER, B. (Hg.): Methodologie interpretativer Sozialforschung. Klassische Grundlagentexte. Konstanz: UVK, 157-197.
- SCHÜTZE, F. (1987): Das narrative Interview in Interaktionsfeldstudien: Erzähltheoretische Grundlagen, Studienbrief der Universität Hagen, Teil 1, Merkmale von Alltagserzählungen und was wir mit ihrer Hilfe erkennen können. Hagen.
- SCHÜTZE, F. (1983): Biographieforschung und narratives Interview. Neue Praxis (3), 283-293.
- SEGAL, Z. V., WILLIAMS, J. M. G. und TEASDALE J. D. (2008). Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression. Tübingen: dgvt-Verlag.
- SEGAL Z., WILLIAMS M. und TEASDALE J. (2002): Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. New York: Guilford.
- STAATS, H., GATERSLEBEN, B. und HARTIG, T. (1997): Change in mood as a function of environmental design: arousal and pleasure on a simulated forest hike. J. Environ. Psychol. 17, 283-300.
- STRÜBING, J. (2015): Qualitative Sozialforschung. Eine komprimierte Einführung für Studierende. München: Oldenbourg.
- TAO-TE-KING (1996): Das Buch vom rechten Wege und von der rechten Gesinnung / Lao Tse. Frankfurt am Main und Berlin: Ullstein-Verlag
- TEASDALE J., SCOTT, J., MOORE R. G., HAYHURST, H., POPE, M. und PAYKLES E. S. (2001): How does cognitive therapy prevent relapse in Residual Depression? Evidence from a controlled trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69, 347–357.

- TEASDALE J., MOORE R. G., HAYHURST H., POPE M., WILLIAMS S. und SEGAL Z. (2002): Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275–287.
- TENNESSEN, C. und CIMPRICH, G. (1995): Views to nature: effects on attention. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 77–85.
- THICH NHAT HANH (2013): Sei liebevoll umarmt. München: Kösel Verlag.
- THICH NHAT HANH (2002): Worte der Achtsamkeit. Freiburg: Herder.
- THICH NHAT HANH (1998): Und ich blühe wie eine Blume. Braunschweig: Aurum.
- THICH NHAT HANH (1975): Das Wunder der Achtsamkeit. Zürich: Theseus.
- UCHIYAMA, K. R. (2007): Zen für Küche und Leben. Kommentare zu Zen-Meister Dogens TENZO KYOKUN – Anweisungen für den Koch. Frankfurt a. M.: AURUM.
- ULRICH, R. S. (1983): Aesthetic and affective response to natural environment. In: ALTMAN, I. und WOHLWILL, J.F. (ed.): *Behavior and the natural environment*. New York: Plenum Press, 85-125.
- ULRICH, R. S. (1984): View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224, 420(2).
- ULRICH, R. S. (1999): Effects of gardens on health outcomes: theory and research. In: COOPER-MARCUS, C. und BARNES, M. (eds) *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. New York, Wiley, 27–86.
- WALACH, H., ROSE, N., BUTTENMÜLLER, V., KLEINKNECHT, N., GROSSMANN, P. und SCHMIDT, S. (2009): Empirische Erfassung der Achtsamkeit – Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien. In: HEIDENREICH, T. und MICHALAK, J. (2009): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- WALACH, H., BUCHHELD, N., BUTTENMÜLLER, V., KLEINKNECHT, N., GROSSMANN, P. und SCHMIDT, S. (2004): Empirische Erfassung der Achtsamkeit – Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien. In: HEIDENREICH, T. und MICHALAK, J. (2009): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- WALDRON, A. et al. (2013): Targeting global conservation funding to limit immediate biodiversity declines. *PNAS*, Vol. 110, No. 29, pp. 12144-12148. Zitiert nach SECRETARIAT OF THE CONVENTION ON BIOLOGICAL DIVERSITY (2014): *Global Biodiversity Outlook 4*. Montréal.
- WARHOL, A. (2006): Die Philosophie des Andy Warhol von A bis B und zurück. Berlin: Fischer Taschenbuch Verlag.

- WATKINS, E., TEASDALE, J.D. und WILLIAMS, R. M. (2000): Decentering and distraction reduce overgeneral autobiographical memory in depression. *Psychological medicine*, 30, 911–920.
- WATSON, D., CLARK, L. A. und TELLEGEN, A. (1988): Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- WHITE, M., SMITH, A., HUMPHREYS, K., PAHL, S., SNELLING, D. und DEPLEDGE, M. (2010): Blue space: The importance of water for preference, affect and restorativeness ratings of natural and built scenes. *Journal of Environmental Psychology*. 30, 482-493.

7 Anlage

7.1 Über die Autorinnen und Autoren

Dr. Nicole Bauer

Eidg. Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft WSL
Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Wirtschafts- und Sozialwissenschaften, Sozial-
wissenschaftliche Landschaftsforschung
nicole.bauer@wsl.ch

Dr. Stephanie Bethmann

Forstliche Versuchs- und Forschungsanstalt (FVA)
Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Abt. Wald und Gesellschaft
stephanie.bethmann@forst.bwl.de

Dr. Kerstin Ensinger

Nationalpark Schwarzwald
Fachbereichsleiterin, Erholung und Gesundheit
kerstin.ensinger@nlp.bwl.de

Dagmar Fischer

Yoga im Waldachtal
Yogalehrerin BDY/ EYU
dagmar.fischer@yoga-im-waldachtal.de

Alexandra Halaskova

Forstliche Versuchs- und Forschungsanstalt (FVA)
Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Abt. Wald und Gesellschaft
seminar-asa@gmx.de

Dr. Hildegard Kurt

und.Institut für Kunst, Kultur und Zukunftsfähigkeit e.V.
Mitbegründerin, Kulturwissenschaftlerin und Autorin
h.kurt@und-institut.de

Andreas Mues

Bundesamt für Naturschutz
Wissenschaftlicher Referent, Fachgebiet I 2.2 Naturschutz und Gesellschaft
Andreas.Mues@BfN.de

PD Dr. Stefan Schmidt

Universitätsklinikum Freiburg/ Europa-Universität Viadrina
Dipl.-Psy., Dozent, Achtsamkeitsforscher
stefan.schmidt@uniklinik-freiburg.de

Eva Simminger

Forstliche Versuchs- und Forschungsanstalt (FVA)
Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Abt. Wald und Gesellschaft
eva.simminger@forst.bwl.de

Dr. Helmut Wetzel

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut,
Familientherapeut, Supervisor (Dipl.-Psych.)
kontakt@helmut-wetzel.de

Dr. Norbert Wiersbinski

Bundesamt für Naturschutz
Wissenschaftlicher Mitarbeiter Internationalen Naturschutzakademie (BfN-INA,
Insel Vilm)
Norbert.Wiersbinski@BfN.de

Matthias Wurster

Forstliche Versuchs- und Forschungsanstalt (FVA)
Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Abt. Wald und Gesellschaft
matthias.wurster@forst.bwl.de

7.2 Programm der Tagung



Psychologie im Naturschutz

Naturerleben und Achtsamkeit

12. bis 15. Oktober 2015

am Bundesamt für Naturschutz
- Internationale Naturschutzakademie Insel Vilm

in Kooperation mit der

Forstlichen Versuchs- und Forschungsanstalt
Baden-Württemberg

Hintergrund und Ziele

Natur ermöglicht einen Zugang zum achtsamen Erleben. Gleichzeitig ist die natürliche Umwelt auf die Achtsamkeit der Menschen angewiesen. Das bewusste Erleben des aktuellen Augenblickes, wie sich das Konzept der Achtsamkeit umreißen lässt, bietet in diesem Sinne fruchtbare Anknüpfungspunkte für den Naturschutz. Während die psychotherapeutische Praxis Achtsamkeit zunehmend als Möglichkeit entdeckt, mit der sich selbstwirksam das persönliche Wohlbefinden und die psychische Gesundheit stärken lassen, sind die Anwendungen für den Naturschutz bisher kaum erschlossen.

Dieser Workshop bietet den Teilnehmenden die Chance, das Konzept der Achtsamkeit in allen Facetten kennenzulernen und seine Anwendbarkeit für die Umweltbildung und den Naturschutz zu diskutieren. Wissenschaftliche Kenntnisse und Praxisübungen ermöglichen einen umfassenden Einstieg in das Thema: Die Teilnehmenden lernen Grundlagen und Verfahren der Achtsamkeit kennen und erproben diese praktisch in der Natur. Expert/innen erklären aktuelle Forschungsergebnisse zur Mensch-Natur-Beziehung und der Bedeutung von Landschaft für die individuelle Erholung und Gesundheit. Darauf aufbauend entwickeln die Workshop-Teilnehmenden im Dialog mit den Expert/innen eigene Ideen und Naturschutz-Projekte (weiter) und setzen sie zu Achtsamkeit in Bezug. Die Veranstaltung ist **das zweite Modul der Tagungsreihe „Psychologie und Naturschutz“ des Bundesamtes für Naturschutz.**

Zielgruppe

Vertreter/innen von Naturschutzbehörden und Naturschutzverbänden, Umweltpolitiker/innen, ehrenamtliche Naturschützer/innen, insbesondere aus der Umwelt- und Naturschutzbildung, allgemein Interessierte.

Veranstalter

Bundesamt für Naturschutz in Kooperation mit der Forstlichen Versuchs- und Forschungsanstalt Baden-Württemberg.

Konzeption und Leitung

Dr. Kerstin Ensinger (Nationalpark Schwarzwald)

Eva Simminger (FVA)

Matthias Wurster (FVA)

Andreas Mues (BfN Bonn)

Dr. Norbert Wiersbinski (BfN-INA, Insel Vilm)

Prof. Dr. Immo Fritsche (Universität Leipzig)

Dr. Gerhard Reese (Universität Jena)

Veranstaltungsort

Internationale Naturschutzakademie Insel Vilm des Bundesamtes für Naturschutz

Kosten

Unterkunft im Einzelzimmer pro Person/Tag: 58,- €
Unterkunft im Doppelzimmer pro Person/Tag: 43,- €
Vollverpflegung pro Tag: 24,- €
zzgl. Kaffee/ Tee und Kuchen pro Tag: 4,- €

Zahlungen vor Ort werden per EC-Karte erbeten. Kreditkartenzahlungen oder Überweisungen sind nur in Ausnahmefällen möglich.

Anreise

Mit der **Deutschen Bahn** via Stralsund - Bergen (Rügen) - Lauterbach/ Mole.

Mit dem **Auto** via Stralsund - Garz (Rügen) - Putbus - Lauterbach/ Mole oder mit der Glewitzer Fähre via Glewitz - Garz (Rügen) - Putbus - Lauterbach/ Mole.

Die Überfahrt zwischen Lauterbach/ Mole und der Insel Vilm dauert ca. 10 Minuten und erfolgt mit einem Boot des BfN.

Kontaktadressen

Inhaltliche Fragen an:

EVA SIMMINGER
FVA Baden-Württemberg
Abt. Wald und Gesellschaft
Günterstalstr. 61
79100 Freiburg
Telefon: 0761/4018-467
eva.simminger@forst.bwl.de

DR. NORBERT WIERSBINSKI
FG II 5.3, BfN-INA
Insel Vilm
18581 Putbus/ Rügen
Telefon: 038301/86-111
Fax: 038301/86 117
norbert.wiersbinski@bfm.de

Fragen zur Anmeldung:

Martina Finger
Telefon: 038301/86-112
martina.finger@bfm-vilm.de

[Online-Anmeldung im Internet](#) **möglich**

(Anmeldeschluss 25.09.15)

Montag, 12. Oktober 2015

Anreise (Boot: 16.10, 17.10, 18.10, 20.10)

18.30 *Abendessen*

19.30 Begrüßung

DR. NORBERT WIERSBINSKI (BfN-INA, Insel Vilm)

Ankommen auf Vilm und Ausblick auf die Tagung mit ersten Achtsamkeitsübungen

DR. KERSTIN ENSINGER, ALEXANDRA HALASKOVA (FVA), ANDREAS MUES, PROF. DR. STEFAN SCHMIDT (Uniklinik Freiburg), DR. HELMUT WETZEL (Dipl.-Psych.), MATTHIAS WURSTER

20.45 Rückblick auf „**Psychologie in der Naturschutzkommunikation**“ (Modul 1, 2014)

PROF. DR. IMMO FRITSCHKE UND DR. GERHARD REESE

Dienstag, 13. Oktober 2015

07.00 Angebot: Achtsamkeitsmeditation zum Sonnenaufgang am Meer (ca. 30 Minuten)

DAGMAR FISCHER (Yogalehrerin BDY/ EYU), DR. HELMUT WETZEL

08.00 *Frühstück*

08:45 Vorstellung der Teilnehmenden und Erfahrungsaustausch über das Ankommen auf Vilm

09.45 Einführung in das Konzept der Achtsamkeit

PROF. DR. STEFAN SCHMIDT

10:30 *„Kaffeepause“ – mit kleiner Essensmeditation*

1. Naturerleben

11.00 Naturerleben aus psychologischer Perspektive – Kurzvorträge

DR. NICOLE BAUER (WSL), DR. STEPHANIE BETHMANN (FVA), DR. KERSTIN ENSINGER, ANDREAS MUES, MATTHIAS WURSTER

12.30 *Mittagessen*

14.00 Achtsamkeitspraxis in der Natur – Praktische Übungen in Kleingruppen
DR. KERSTIN ENSINGER, DAGMAR FISCHER, ALEXANDRA HALASKOVA, DR.
HILDEGARD KURT (**und.Institut** für Kunst, Kultur und Zukunftsfähigkeit e.V.), PROF. DR. STEFAN SCHMIDT, DR. HELMUT WETZEL

15.30 Kaffeepause

2. Aktuelle wissenschaftliche Befunde

16.00 Achtsamkeit und Naturerleben – eine Zusammenführung
DR. KERSTIN ENSINGER, PROF. DR. STEFAN SCHMIDT

16.20 Kleingruppen im Dialog: Achtsamkeit, Gesundheit und Naturschutz
a) Achtsamkeit als Bestandteil des Naturerlebens – Nutzen eines erfahrungsbezogenen Konzepts

PROF. DR. STEFAN SCHMIDT UND DR. HELMUT WETZEL

b) Gesundheit durch Erholung im Grünen – Konsequenzen für die Naturschutzarbeit

DR. NICOLE BAUER, MATTHIAS WURSTER UND ANDREAS MUES

c) Wie man subjektive Wahrnehmungen und Bedürfnisse erfassen kann: Qualitative und quantitative Methoden

DR. STEPHANIE BETHMANN UND DR. KERSTIN ENSINGER

17.45 Präsentation der Kleingruppen im Plenum

18.30 Abendessen

20.00 Vortrag: Achtsamkeit – Quellkraft für den Wandel hin zu einer zukunftsfähigen Zivilisation?

DR. HILDEGARD KURT

20.45 Meine Praxis – offener Abend und Networking

Mittwoch, 14. Oktober 2015

07.00 Angebot: Achtsamkeitsmeditation zum Sonnenaufgang am Meer (ca. 30 Minuten)

DAGMAR FISCHER, DR. HELMUT WETZEL

08.00 Frühstück

3. Wege in die Praxis

09.00 Achtsamkeitspraxis in der Natur

10.00 Arbeit im Plenum – Austausch zu den Übungen, Zugänge für die Praxis

11.00 Kaffeepause

- 11.30 Kleingruppen im Dialog: Achtsamkeit in der Naturschutz-Praxis – Teil I
a) Achtsamkeit zwischen Wissenschaft und Spiritualität – Chancen und Fallstricke verschiedener Kommunikationsstrategien
STEFAN SCHMIDT, EVA SIMMINGER
b) Natur: kein beliebiger Arbeitsort – Anwendungskonzepte für Erwachsene und Abstimmung auf die Bedürfnisse von Gruppen
KERSTIN ENSINGER, HELMUT WETZEL
c) Anwendungskonzepte für Kinder – welche Besonderheiten gibt es?
DAGMAR FISCHER, ALEXANDRA HALASKOVA

12.30 *Mittagessen in Stille*

14.00 Achtsamkeitspraxis in der Natur

15.00 Kleingruppen im Dialog: Achtsamkeit in der Naturschutz-Praxis – Teil II

16.00 *Kaffeepause*

16.30 Präsentation der Kleingruppen im Plenum

18.00 *Abendessen*

19.45 Klavierkonzert mit Werken von J. Haydn, F. Hensel, F. Liszt u.a.
VERENA METZGER (HMT Rostock)
(Eintritt 10,-€, nur Abendkasse)

Donnerstag, 15. Oktober 2015

07.00 Angebot: Achtsamkeitsmeditation zum Sonnenaufgang am Meer
(ca. 30 Minuten)
DAGMAR FISCHER, DR. HELMUT WETZEL

08.00 *Frühstück*

4. Achtsamkeit im Naturschutz

09.00 Abschlussdiskussion im Plenum: Achtsamkeit im Naturschutz – Chancen und Grenzen
ANDREAS MUES

10.15 Ausblick auf die **Veranstaltung „UmweltpsychologInnen im Naturschutz: Arbeitsfelder und Methoden“ (Modul 3, 2016)**
PROF. DR. IMMO FRITSCHKE UND DR. GERHARD REESE

11.00 *Abschluss und Verabschiedung*

11.15 *Mittagsimbiss* mit geselligem Austausch

12.30 Abreise ab Vilm mit Schiff (Zug ab 13.05 h Lauterbach Mole)

7.3 Evaluation

Naturerleben und Achtsamkeit

Modul 2 der Reihe „Psychologie im Naturschutz“

Evaluation

Vom 12. Oktober bis zum 15. Oktober 2015 fand auf der Insel Vilm das zweite Workshop-Modul der Reihe *Psychologie im Naturschutz* statt. Organisiert wurde der Workshop gemeinsam vom Bundesamt für Naturschutz (BfN), der Internationalen Naturschutzakademie (INA) des BfN und der Abteilung Wald und Gesellschaft der Forstlichen Versuchs- und Forschungsanstalt Baden-Württemberg (FVA) in Kooperation mit dem Nationalpark Schwarzwald. Insgesamt beteiligten sich 51 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Bereichen Wissenschaft, Politik, Kunst sowie Naturschutz und Naturpädagogik an der Veranstaltung. Die Bandbreite des Tagungsprogramms reichte von der theoretischen Vermittlung des Achtsamkeitsprinzips über praktische Achtsamkeitsübungen in der Natur bis hin zur Diskussion über die Anwendbarkeit des Prinzips für die Naturschutzarbeit.

Nach Abschluss des Workshops wurden die 51 Teilnehmenden zu einer kurzen Online-Befragung über die Veranstaltung eingeladen. Hieraus konnten 24 vollständige und daher verwertbare Datensätze gewonnen werden. Die Rücklaufquote beträgt damit nahezu 49%, das Verfahren wurde demnach gut angenommen. Die Ergebnisse werden nachfolgend präsentiert.

Die Bewertung der Frage nach der allgemeinen Zufriedenheit mit der Veranstaltung fiel überwiegend sehr positiv aus (siehe Abbildung 1). Auf einer Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 7 (sehr zufrieden) bewerteten die Teilnehmenden ihre Zufriedenheit durchschnittlich mit einem Wert von 6.1 (Standardabweichung 1,25). Insgesamt gaben 96% der Befragten einen Wert von 5 oder größer an.

Etwas geringer fiel die Bewertung der eigenen Zufriedenheit mit den beiden Schwerpunkten der Tagung, den praktischen Übungen (siehe Abbildung 2) und dem theoretischen Input (siehe Abbildung 3) für sich betrachtet, aus. Die Zufriedenheit mit dem Praxisteil erreichte einen Durchschnittswert von 5.9 (Standardabweichung 1.47), damit gaben 88% der Befragten einen Wert von 5 oder höher an. Die Bewertung des Theorieteils lag mit durchschnittlich 5.5 etwas darunter (Standardabweichung 1.5), allerdings gaben auch hier noch 79% der Befragten einen Wert von 5 oder höher an.

Ein Datensatz fällt widersprüchlich aus. Die in den freien Textfeldern eingegebenen Rückmeldungen vermitteln ein positives Bild. Dem stehen die numerischen **Bewertungen, die mit einer Ausnahme als „sehr unzufrieden“ eingegeben wurden gegenüber. Daraus ergibt sich die Frage, ob die Skalierung mit 1 = „Sehr unzufrieden“ bis 7 = „Sehr zufrieden“ von dieser Person falsch verstanden wurde.** Allerdings ergibt sich aus der Bewertung einer später gestellten Frage, dass die betreffende Person durch die Tagung keinen Wissenszuwachs erlebt hat.



Abbildung 1: Bewertung der Frage „Wie zufrieden waren Sie mit dem Workshop insgesamt?“, Angaben in Prozent



Abbildung 2: Bewertung der Frage „Wie zufrieden waren Sie mit den Praxisübungen der Veranstaltung?“, Angaben in Prozent



Abbildung 3: Bewertung der Frage „Wie zufrieden waren Sie mit dem theoretischen Input der Veranstaltung?“, Angaben in Prozent

Darüber hinaus gaben die Befragten hilfreiche Anregungen zur Gestaltung des Workshops:

In einem offenen Frageformat konnten die Teilnehmenden angeben, was ihnen an dem Workshop gut gefallen hat (siehe Abbildung 4). Die menschliche Komponente spielte hierbei eine große Rolle, so wurde der Teilnehmerkreis des Workshops von 10 der Befragten positiv hervorgehoben und auch das Organisationsteam von 3 der Befragten genannt. Der Rahmen der Tagung wurde in Form des Veranstaltungsortes – der Insel Vilm – (12 Nennungen), Unterkunft und Verpflegung (5 Nennungen) sowie der Atmosphäre (6 Nennungen) lobend erwähnt. Das Tagungsprogramm wurde ebenfalls mehrfach genannt, so wurden allgemein der Aufbau der Tagung (6 Nennungen) und das Verhältnis von Theorie und Praxis (9 Nennungen) hervorgehoben. Der Praxisteil wurde ausdrücklich von 7 der Befragten gelobt, der Theorieteil von 2 der Befragten. Darüber hinaus wurden die Übungen im Freien (2 Nennungen), ein alternativ angebotener Erfahrungsprozess (2 Nennungen), die Interdisziplinarität (4 Nennungen) sowie der Pioniercharakter (2 Nennungen) betont. Jeweils eine Person lobte die Diskussionen, das Mittagessen in Stille und die Anregungen, die die Tagung für das eigene Leben bereithielt.

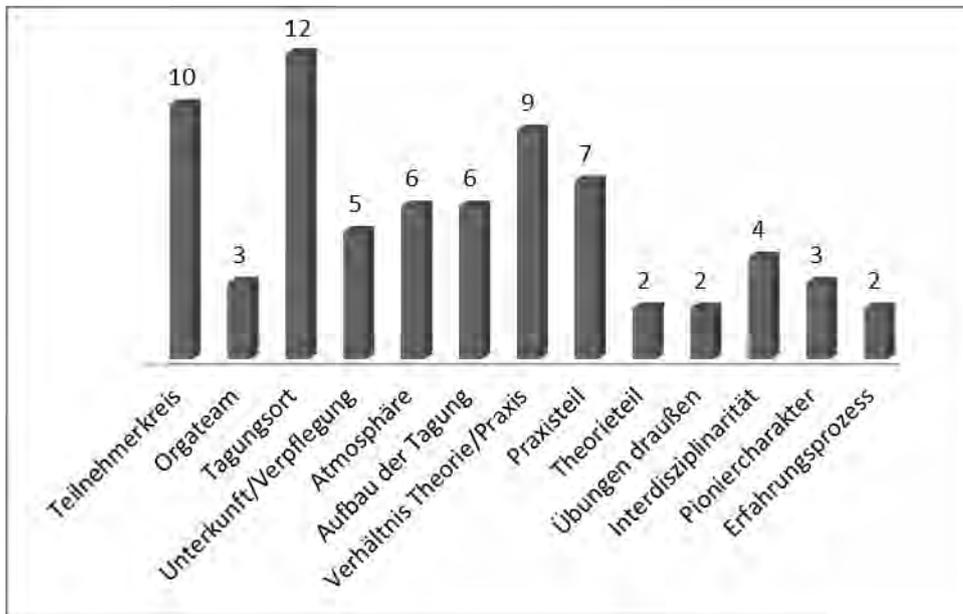


Abbildung 4: Antworten auf die offene Frage „Was hat Ihnen an diesem Workshop gut gefallen?“, Häufigkeit der Nennungen

Ebenfalls in einem offenen Antwortformat wurde abgefragt, was an dem Workshop verbessert werden könnte. Die Antworten waren hierbei so vielfältig, dass sich nur ein Teil in Kategorien zusammenfassen lässt (siehe Abbildung 5).

Der größte Konsens bestand darin, dass sich die Teilnehmenden mehr Freizeit gewünscht hätten (9 Nennungen) und dass der Zeitplan des Tagungsprogramms allgemein zu eng getaktet war (4 Nennungen). Zum Tagungsraum wurden 2 Kritikpunkte angeführt, einmal die kühle Beleuchtung und zum anderen die Bestuhlung in Reihen, die nicht Diskussionsfördernd war. 5 der Teilnehmenden hätten sich noch mehr Übungen im Freien gewünscht, 2 der Teilnehmenden würden aufgrund der Freiluftübungen eine solche Veranstaltung lieber im Sommer abhalten. Die Themenauswahl wurde von 3 Teilnehmenden thematisiert, jedoch auf sehr unterschiedliche Weise: eine Person wünschte sich hierbei eine Reduktion der Themenvielfalt um stärker in die Tiefe gehen zu können, eine Person hätte die politische Dimension gerne stärker vertreten gesehen und eine Person fand die kulturphilosophische Betrachtung unpassend. Alle anderen Punkte wurden nur von jeweils einer Person genannt. Beispielsweise wurde mehr Praxisbezug für die Arbeit mit Erwachsenen oder eine Abfrage der eigenen Erwartungshaltung im Vorfeld gewünscht. Jeweils eine Person hätte eine kleinere Teilnehmergruppe bevorzugt oder mehr Austausch zwischen den Arbeitsgruppen angeregt. Eine der befragten Personen wünscht sich, dass nicht-wissenschaftliche Diskussionen mehr Raum erhalten.

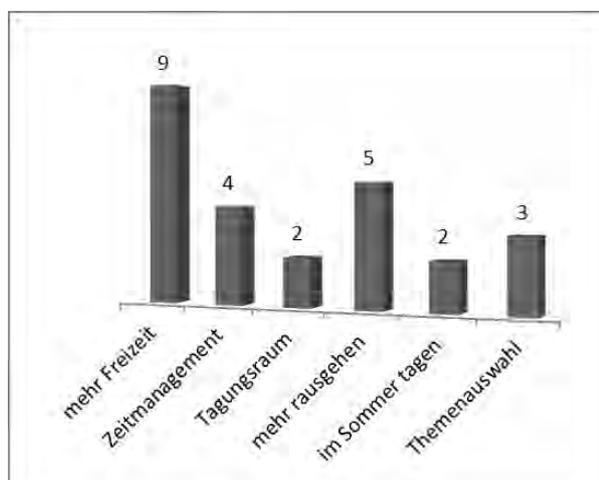


Abbildung 5: Antworten auf die offene Frage „Was können wir an diesem Workshop verbessern?“, Häufigkeit der Nennungen

Des Weiteren sollten die Teilnehmenden einschätzen, wie hoch die eigenen Kenntnisse zu Achtsamkeit vor dem Workshop waren (siehe Abbildung 6) und wie hoch sie nach der Veranstaltung sind (siehe Abbildung 7).

Die Ausprägung der Kenntnisse vor dem Workshop deckt die gesamte Spannweite der **Skala von 1 „nicht vorhanden“ bis 7 „sehr hoch“ ab**. Der Mittelwert lag bei 4.4 (Standardabweichung 1.76). 63% der Befragten gaben einen Wert von 5 oder höher an. Die eingegangenen Antworten deuten demnach darauf hin, dass sich von der Veranstaltung besonders Personen angesprochen fühlten, deren Kenntnis zum Thema bereits knapp über einem mittleren Wert lag.

Die Spannweite der Kenntnisse nach der Tagung ist deutlich kleiner und reicht vom mittleren Wert 4 bis zum Höchstwert 7. Der Mittelwert lag bei 5.6 (Standardabweichung 0.83). 87% der Befragten schätzen ihre Kenntnisse zu Achtsamkeit nach dem Workshop mit einem Wert von 5 oder höher ein.

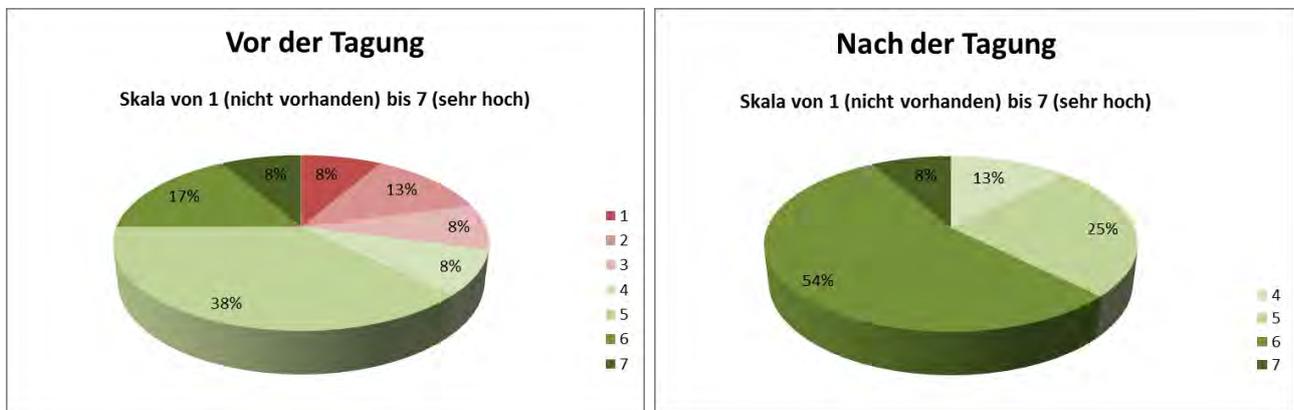


Abbildung 6: Bewertung der Frage „Wie hoch war Ihre Kenntnis zum Thema Achtsamkeit vor dem Workshop?“, Angaben in Prozent

Abbildung 7: Bewertung der Frage „Wie hoch ist Ihre Kenntnis zum Thema Achtsamkeit nach dem Workshop?“, Angaben in Prozent

Auffallend ist, dass nur 2 der befragten Personen ihre Kenntnis nach dem Workshop mit einem Wert von 7 bezifferten und dass diese beiden auch ihrer Kenntnis vor der Veranstaltung den höchsten Wert gaben. Offensichtlich erlangte also niemand durch den **Workshop einen „sehr hohen“** Kenntnisstand. Abgesehen von den beiden Personen, deren Kenntnisse von Anfang an den Höchstwert hatten, erlebten 5 Personen und damit 21% der Befragten überhaupt keinen Wissenszuwachs zum Thema Achtsamkeit durch die Tagung. Diese 5 befragten Personen hatten alle bereits zu Beginn einen recht hohen Kenntnisstand mit einem Wert von 5 oder 6. Dementsprechend kann man darüber nachdenken, ob das Niveau der Übungen und Reflexionen zu Achtsamkeit hätte höher ansetzen müssen um für diese Personen einen Wissenszuwachs zu generieren. Da bei der Veranstaltung jedoch auch auf Teilnehmende ohne Vorwissen Rücksicht genommen werden sollte, war dieser Anspruch im gewählten Format nicht zu erfüllen. Um verschiedenen Kenntnissen gerecht zu werden müsste man darüber nachdenken, die Gruppe nach Kenntnisstand aufzuteilen.

Erfreulich für die weitere Arbeit am Thema des Workshops ist die Rückmeldung, dass 58% der Befragten der Achtsamkeit mit dem Höchstwert 7 ein sehr hohes Potential für den Naturschutz zusprechen (Mittelwert 6.3, Standardabweichung 0.92). Insgesamt

gaben bei dieser Frage 96% der Teilnehmenden einen Wert von 5 oder höher an (siehe Abbildung 8).

Sehr ähnlich fiel die Bewertung der Frage aus, ob der Workshop das Interesse an Achtsamkeit im Naturschutz erhöht habe (siehe Abbildung 9). Hier gaben lediglich 50% den Höchstwert 7 an, insgesamt gaben jedoch auch hier 96% der Teilnehmenden einen Wert von 5 oder höher an (Mittelwert 6.3, Standardabweichung 0.86).



Abbildung 8: Grad der Übereinstimmung mit der Aussage „Ich sehe ein Potential des Achtsamkeitsprinzips für den Naturschutz“, Angaben in Prozent



Abbildung 9: Grad der Übereinstimmung mit der Aussage „Der Workshop hat mein Interesse an Achtsamkeit im Naturschutz erhöht“, Angaben in Prozent

Um den Anwendungsbezug der Tagung weitergehend zu evaluieren wurde den **Teilnehmenden die Frage gestellt:** „Nehmen Sie aus dem Workshop etwas für Ihre berufliche Praxis mit? Wenn ja, was?“ (siehe Abbildung 10).

Die Antworten waren breit gefächert, jedoch überwiegend positiv: nur 1 Person hat die Frage verneint und 2 der Befragten haben die Antwort offen gelassen, alle anderen benannten eine Bereicherung für Ihre Arbeitspraxis.

Ein großer Teil der Rückmeldungen bezog sich auf eine emotionale Stärkung durch den Workshop: 3 Personen gaben an, mehr Gelassenheit zu haben, 2 der Befragten blicken optimistischer in die Zukunft und 5 Personen gaben an, mehr Mut für die professionelle Anwendung achtsamkeitsbasierter Verfahren gesammelt zu haben. Außerdem gaben einige der Befragten an, dass sie durch den Workshop den Entschluss gefasst haben, Achtsamkeit in Ihre berufliche Praxis einfließen zu lassen (3 Nennungen) oder konkrete Anregungen für ihre Achtsamkeitsprojekte sammeln konnten (3 Nennungen). Auch der

sozialen Dimension des Workshops wurde von den Befragten eine Relevanz für den Arbeitsalltag beigemessen, so gaben 2 der Befragten an, andere Akteure im Naturschutz besser verstehen zu können, 3 Personen hoben die wertvollen neuen Kontakte hervor, die sie durch die Veranstaltung sammeln konnten. 2 der Befragten verwiesen positiv auf die Literaturliste die im Anschluss an die Tagung versendet wurde. Darüber hinaus gab es auch in den Antworten zu dieser Frage einige Punkte, die jeweils nur von einer Person angesprochen wurden: Achtsamkeitsübungen für Kolleginnen und Kollegen anzubieten, verschiedene Zugänge zu Achtsamkeit kennengelernt zu haben, in der Arbeitspraxis mehr in die Natur zu gehen, das Erholungspotential der Natur bewusster wahrzunehmen und Achtsamkeit als Thema stärker in die Öffentlichkeitsarbeit miteinbeziehen zu wollen.

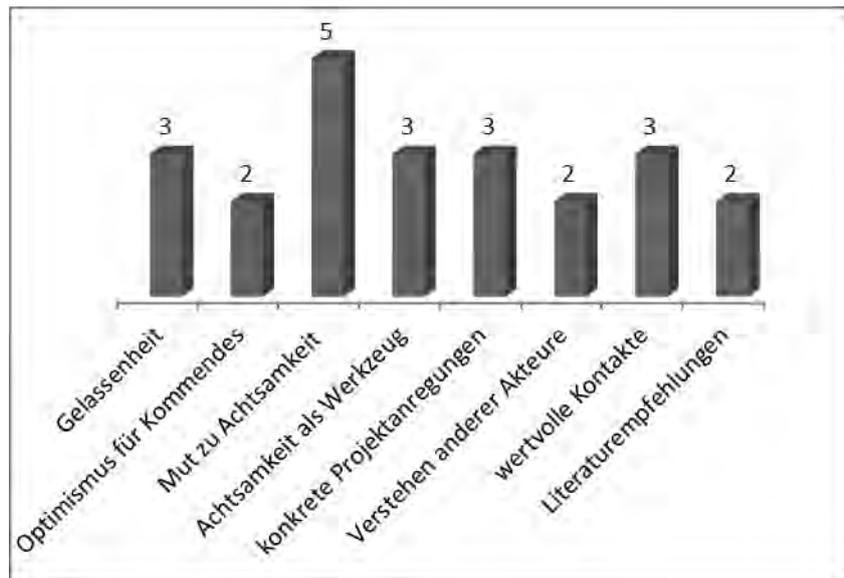


Abbildung 10: Antworten auf die offene Frage „Nehmen Sie aus dem Workshop etwas für Ihre berufliche Praxis mit? Wenn ja, was?“, Häufigkeit der Nennungen

Zum Abschluss der Befragung wurde **den Teilnehmenden mit der Frage** „Welche Rückmeldung wollen Sie uns zusätzlich geben?“ **Raum für eigene Anmerkungen** eingeräumt. Wir bedanken uns für den großen Zuspruch und Dank, den wir an dieser Stelle von den Teilnehmenden erfahren haben. Wir verzichten auf eine umfassende Darstellung der Antworten und beschränken uns auf einige besonders konstruktive Rückmeldungen.

Die Hoffnung auf eine Wiederholung oder Fortsetzung der Veranstaltung wurde mehrfach geäußert, hierbei wurde der Wunsch nach der Einrichtung eines Forums für den Austausch der mit Achtsamkeit arbeitenden Naturschutzakteure formuliert. Außerdem wurde geäußert, das BfN solle Achtsamkeit auf seiner Agenda halten und Nationalparke sollen das Thema stärker in ihre Veranstaltungsprogramme aufnehmen. Weiterführend wurde vorgeschlagen, gezielt Achtsamkeitsschulungen für bestimmte Berufsgruppen wie Pädagogen, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, Klinikpersonal oder Mitarbeitende von Personalabteilungen anzubieten.

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmenden der Befragung dafür, dass Sie sich die Zeit genommen haben, durch ihre Meinungen und konstruktiven Rückmeldungen zur Verbesserung unserer Angebote beizutragen.