

# Achtsamkeit in der Natur

LEITFADEN | ÜBUNGEN | AUSBLICK

Lernen mit der Natur



Schatanek & Huppertz

# Wirkung von Achtsamkeit und Naturerfahrungen

## AUSBLICK

### Achtsamkeit in der Natur für mehr Erholung und Gesundheit

- Unmittelbarkeit, Sinnlichkeit, Präsenz, Offenheit
- Erfahrung einer anderen Zeitqualität
- Entlastung von vertrauten Sorgen, Erleichterung
- Natur stellt keine Forderungen an uns
- Natur äussert keine Meinungen, gibt keine Feedbacks
- Viele Veränderungen in der Natur geschehen von selbst
- Wir erleben uns nicht mehr als Zentrum der Situation
- Die Natur teilt nicht unsere Massstäbe
- In Natur erleben wir Unendlichkeiten und Erhabenheit
- In Natur erleben wir Dankbarkeit, Daseinsfreude, Verbundenheit.

Die positive Wirkung von Natur auf unsere Gesundheit ist mittlerweile wissenschaftlich belegt. Nach nur einer Stunde Aufenthalt im Wald sinkt der Blutdruck, der Puls reguliert sich, Stresshormone reduzieren sich, unsere Stimmung steigt und unser Immunsystem kommt in Schwung<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Qing Li (Hg.) Forest Medicine, Nova Biomedical Verlag, New York, 2013.

### Lernen in und mit der Natur wirkt – wissenschaftliche Grundlagen<sup>2</sup>

Eine breite internationale wissenschaftliche Literatur belegt die positiven Auswirkungen von Aufenthalt, Tätigsein und Lernen in der Natur.

Diese Forschung zeigt klar, dass Lernen in der Natur

- die menschliche Widerstandsfähigkeit (Resilienz) stärkt
- die Auswirkungen von negativen Lebensereignissen puffert und Gesundheit fördert
- die Motivation sich zu bewegen erhöht und Stress abbaut
- motorische, kreative und kognitive Fähigkeiten positiv beeinflusst
- Individuen und Gruppen psychologisch und kognitiv stärkt
- soziale Interaktion fördert, zur Entstehung von sozialen Beziehungen beiträgt und damit Gemeinschaftssinn stärkt
- erfolgreiche Veränderungsprozesse fördert
- die Verbundenheit mit einem Ort, einer speziellen Landschaft herstellt und fördert und somit zur Identitätsbildung und zum Zugehörigkeitsgefühl beiträgt
- der weitverbreiteten Naturentfremdung entgegenwirkt
- und nicht zuletzt auch die Sprachkompetenz fördert.

Die langjährigen Erfahrungen von SILVIVA und internationalen Institutionen zeigen deutlich, dass (Lern)Angebote in der Natur für viele Menschen unterstützend wirken. Die Haltung der Achtsamkeit während dieser Lernprozesse verstärkt diese Wirkung.

<sup>2</sup> Raith und Lude, Startkapital Natur, 2014; Krasny & Tidball (Hg.), Greening the Red Zone, 2014; Arbogast et al., Vegetation and Outdoor Recess Time at Elementary Schools: What are the Connections?, 2009; Söderström et al., The quality of the outdoor environment influences childrens health – a cross-sectional study of preschools, 2013.

# Achtsamkeit in der Natur für eine nachhaltige Zukunft

## AUSBLICK

Achtsamkeit in der Natur kann zu einem selbstloseren und beachtlicheren Handeln gegenüber den natürlichen Lebensgrundlagen führen, ganz im Sinne der Erdcharta und der UNESCO Präambel zur «Declaration on Higher Education» von 1998, in der die Vision von «tieferen Dimensionen von Werten und Spiritualität» dargelegt wird.<sup>3</sup>

### Suffizienz und Schonung der Ressourcen:

- Was brauche ich wirklich zum Leben?

### Eigenwerte der Natur:

- Was brauchen die anderen Lebewesen auf diesem Planeten?  
Bin ich, sind die Ansprüche der Menschen das Mass der Dinge?

### Engagement:

- Kann und will ich mich für die Natur engagieren?
- Was liegt mir? Wo sind meine Fähigkeiten und Grenzen?
- Mit wem kann ich mich zusammenschliessen, um etwas zu bewirken?

### Naturverbundenheit:

- Wo und wann fühle ich mich eigentlich der Natur verbunden?
- Wie verändert sich dies?

3 UNESCO: World Declaration on Higher Education for the 21st Century: Vision and Action, 1998.  
[www.unesco.org](http://www.unesco.org)

## Wir bringen Menschen in die Natur...

### ... weil wir nur mit Natur Mensch sein können

Ein grosser Teil dessen, was uns zum Menschen macht, beruht auf Lernen durch taktile Erfahrungen: wir berühren unsere Welt und lassen uns von ihr berühren. Ohne sinnliches, ganzheitliches Erleben und ohne Interaktion mit Natur können wir schlicht nicht überleben.

### ... weil wir in der Natur wirklich gut lernen können

Lernen in der Natur hat vielfältige positive Wirkungen – unter anderem lernt es sich draussen oft einfach besser. Tätig sein, etwas «be-greifen», alle Sinne einsetzen, tiefes Erleben: dies alles hilft, Gelerntes und Erlebtes wirkungsvoll im Gehirn zu verankern.

### ... weil wir nur mit Bezug zur Natur nachhaltig handeln können

Ohne Naturerleben kann nachhaltige Entwicklung nicht gelingen. Bewegende Aufenthalte in der Natur führen zu mehr Naturvertrautheit und fördern so langfristig die Motivation, sich bei ganz verschiedenen Handlungen und Entscheidungen für die Umwelt einzusetzen.

Natur als Arbeits-, Lern- und Entwicklungsraum schwindet aber zusehends aus unserem Alltag – deshalb versuchen die Projekte von SILVIVA, solche Räume zu öffnen.

[www.silviva.ch](http://www.silviva.ch)

**silviva**

Lernen mit der Natur.

Mit Unterstützung des



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Umwelt BAFU