



# Natürlich mental gesund!

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen in der Natur  
zur Stärkung der psychischen Gesundheit



„Gar nicht erst zu erkranken, sollte immer das erste Ziel sein. Gerade in unserer schnelllebigen und von Stress geprägten Welt ist es umso wichtiger, sich bewusst Zeit für Entspannung und Entschleunigung zu nehmen. Die Natur bietet dafür viele Möglichkeiten. Intensive Sinneswahrnehmungen und achtsames Erleben der Natur können helfen, gerade auch psychischen Krankheiten vorzubeugen – oder sie zu heilen. Das zeigen auch die Ergebnisse des Modellprojekts ‚Green Care‘.“

Minister Klaus Holetschek

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

„Unsere wunderschöne bayerische Naturheimat ist Balsam für unsere Seele. In der Natur tanken wir Kraft und Energie. Das Modellprojekt zeigt, wie wichtig ein Aufenthalt in der Natur für die Gesundheit der Menschen ist. Deshalb möchte ich jeden ermutigen, sich mehr Zeit für eindrucksvolle und gleichzeitig heilsame Naturerlebnisse zu nehmen.“

Minister Thorsten Glauber

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	2	Farb- und Musterpalette der Natur .....	41
<b>Zur Verwendung dieser Broschüre</b> .....	3	Brennnessel als Pflanze der Achtsamkeit .....	42
<b>ÜBUNGEN</b> .....	5	Achtsames Schmecken mit Brennnesselchips .....	44
<b>Zum Ankommen</b> .....	5	Pflanzen- und Tierbegegnungen .....	45
Eine Schwelle überschreiten .....	6	<b>Zum Abschluss</b> .....	46
Einen Sitzplatz finden .....	8	Danke sagen .....	47
Vier-Minuten-Atemraum .....	10	Naturtagebuch .....	48
STOPP-Übung .....	11	<b>Zum Forschungsprojekt und den Ergebnissen der Studie</b> .....	50
„Was noch?“-Übung .....	12	Stress in der Natur vorbeugen .....	54
Symbol für meine Naturbeziehung .....	12	Verhaltensinformationen – sicher und naturgerecht .....	56
<b>Für ein achtsames Körpergefühl, zur Meditation und Entspannung</b> .....	13	Quellenangaben und Verweise .....	59
Achtsames Yoga am Baum .....	14	Hilfreiche Kontakte bei psychischen Krisen .....	61
Sieben Meditationen im Sitzen oder Liegen .....	20	Danksagung .....	63
Gehen in der Natur .....	30	<b>Vorstellung der Autorinnen</b> .....	64
<b>Mit allen Sinnen</b> .....	38		
Baumbegegnung .....	39		
Wiesen- und Walddüfte .....	40		
Rehohren und Geräuschelandkarte .....	40		

# Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

eine emotionale Naturverbindung stärkt das psychische Wohlbefinden! Mit diesem Satz lässt sich das Ergebnis des fünfjährigen Projekts „Green Care – Natur und psychische Gesundheit“ wunderbar zusammenfassen.

In der Biosphärenregion Berchtesgadener Land und im Biosphärenreservat Rhön, bayerischer Teil, suchten wir für unser Motto „Mensch und Natur im Einklang“ einen neuen Zugang und betrachteten Natur und Landschaft nicht aus rein ökologischer Sicht, sondern hinsichtlich ihrer gesundheitsfördernden Wirkung. Ausgewählte Elemente aus achtsamkeitsbasierten psychotherapeutischen Verfahren und der Natur- und Wildnispädagogik wurden in diesem interdisziplinären Kooperationsprojekt zu stimmigen neuen Einheiten zusammen-

geführt und für die Anwendung im Naturraum weiterentwickelt. Bewährte Indoor-Übungen zur Stressreduktion oder Burnout-Prophylaxe konnten dabei auf ihre Anwendbarkeit in der Natur erprobt werden.

Das Ergebnis? Natur tut gut! Wie eine wissenschaftliche Begleitforschung bestätigt, kann die Erholungsfunktion, die unsere Natur- und Kulturlandschaften besitzen, genutzt und gezielt zur Gesundheitsförderung eingesetzt werden.

Gemäß unseres UNESCO-Auftrages als „Modellregionen für nachhaltige Entwicklung“ wurde somit ein spannender Weg beschritten, der uns Lösungsansätze für die (gesundheitlichen) Herausforderungen unserer Zeit bietet. Gleichzeitig erfahren Natur und Landschaft dadurch auch eine neue Wertigkeit. Wir freuen uns über den Erfolg des Projektes und dass wir mit dieser Broschüre eine große Auswahl der entwickelten Übungen präsentieren können.

Unser herzlicher Dank geht an das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege und das Bayerische Staats-

ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz, die den beiden bayerischen Biosphären-Verwaltungen die Durchführung dieses Vorhabens ermöglicht haben.

Wir wünschen viel Inspiration bei der Lektüre und eine entspannende Zeit in der Natur sowie bei der Durchführung der Übungen!



**Dr. Peter Loreth**  
Leiter Biosphärenregion Berchtesgadener Land



**Dr. Doris Pokorny**  
Leiterin Biosphärenreservat Rhön, bayerischer Teil

# Zur Verwendung dieser Broschüre

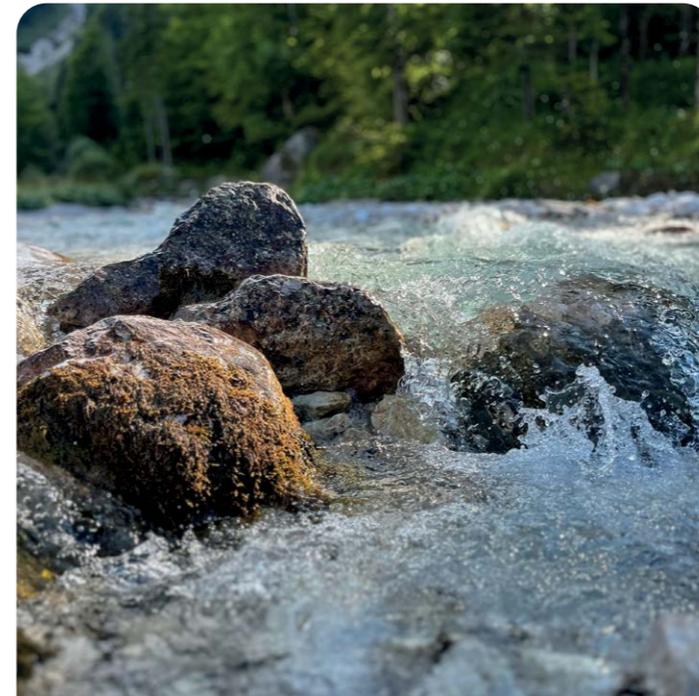
*„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen.“  
(Jon Kabat-Zinn)*

„Raus aus dem Alltagsstress – rein in die Natur“ lautet das Motto dieser Broschüre. Denn genau dazu möchte sie ermutigen: die Natur vor der eigenen Haustür entdecken und dabei die psychische Gesundheit stärken.

In den letzten fünf Jahren wurde durch die Verwaltungsstellen der Biosphärenregion Berchtesgadener Land und des Biosphärenreservats Rhön, bayerischer Teil, im Rahmen des Forschungsprojekts „Green Care – Natur und psychische

Gesundheit“ wissenschaftlich untersucht, inwiefern bestimmte Achtsamkeits- und Entspannungsübungen stressreduzierend wirken können und ob diese Übungen naturschützende Handlungsbereitschaften fördern. Eine Auswahl von bewährten und neuen Übungen, die dafür erprobt und (weiter-)entwickelt wurden, werden in dieser Broschüre nun zum Ausprobieren im Alltag bereitgestellt.

Vorgestellt werden Übungen, die das Ankommen in der Natur erleichtern, Übungsreihen für ein achtsames Körpergefühl, zur Meditation und Entspannung, Übungen, um mit allen Sinnen die Natur zu entdecken und solche, um den Aufenthalt in der Natur abzuschließen. Die Übungen können alleine oder mit anderen zusammen durchgeführt werden. Es gibt bei jeder Methode Hinweise zu den Zielen, benötigten Materialien, zum Zeitumfang sowie eine detaillierte Anleitung.



**Natur bewusst wahrnehmen lohnt sich**



Morgenstimmung mit Blick auf den Hochstaufen

## Symbole



im Wald durchführbar



auf der Wiese durchführbar



im Garten, Stadtwald und Park durchführbar



unter 5 Minuten



5 bis 15 Minuten



mehr als 15 Minuten

Es ist hilfreich, die Anleitungen zunächst genau durchzulesen, bevor mit einer Übung begonnen wird.

Unsere Forschungsergebnisse haben u.a. gezeigt, dass es nicht notwendig ist, sehr abgelegene oder schwer zugängliche Orte in der Natur aufzusuchen, um sich in Achtsamkeit und Entspannung zu üben. Darum eignen sich die Übungen gut für den Alltag. Die folgenden Symbole helfen, auf einen Blick zu sehen, ob eine Übung im Wald, auf der Wiese oder auch in einem größeren Garten, Park oder Stadtwald durchgeführt werden kann. Außerdem lässt sich den Symbolen entnehmen, wie lange eine Übung in etwa dauert. Die Angabe der Dauer ist nur eine grobe Empfehlung.

### Über die Anleitungen hinaus sind in dieser Broschüre weitergehende Informationen enthalten:

- Hintergründe und Ergebnisse aus dem Forschungsprojekt
- Informatives zu Stressreduktion in der Natur, Burnout und Depressionen
- Hinweise zur Sicherheit und zu den rechtlichen Grundlagen beim Aufenthalt in der Natur sowie entsprechende Verhaltensregeln
- Weiterführende Infos zu Hilfsangeboten bei psychischen Krisen
- Es empfiehlt sich vor dem Start der Übungen insbesondere die Hinweise zu den rechtlichen Grundlagen und den Verhaltensregeln in der Natur aufmerksam zu lesen und zu jeder Zeit gewissenhaft zu beachten.

# ÜBUNGEN

„Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.“ (Thích Nhất Hạnh)

## Zum Ankommen

Ankommen ist eine wichtige Basis für effektive Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen. Denn oftmals ist unser Alltag so stark durchstrukturiert und mit Aufgaben versehen, dass wir gar nicht bemerken, wie Ende und Neuanfang ineinander übergehen, ohne dass wir bewusst mit dem Einen abgeschlossen und mit dem Neuen begonnen haben. Ankommen ist mit Ruhe verbunden und mit der bewussten Haltung, sich auf das Neue einzulassen und einzustellen.

Achtsamkeits- und entspannungsba-sierte Verfahren sind hinsichtlich ihrer Wirksamkeit wissenschaftlich gut belegt und können dazu beitragen, die allgemeine Leistungsfähigkeit nach Stress wiederherzustellen und stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Sich auf das „Hier und Jetzt“ zu fokussieren und Gedanken an Gestern und Morgen bewusst weiterziehen zu lassen, wird häufig als sehr wohltuend empfunden. Im Folgenden finden sich Beschreibungen von einfachen Übungen, die du nutzen kannst, um in Ruhe mit viel Bewusstsein und Präsenz in der Natur anzukommen. Du brauchst nicht alle Übungen zu machen. Such dir gerne die Übungen aus, die dir gefallen oder variiere je nach Tagesform.

„Diese Zeit gehört nur dir. Magst du dein Handy ausschalten?“



## Eine Schwelle überschreiten

**Ziel:** Indem du eine Schwelle überschreitest, kannst du den Übergang von deiner Alltagswelt hin zum Naturraum ganz bewusst in deinem eigenen Tempo gestalten und damit auch einen räumlichen Abstand unterstreichen. Beim Errichten deiner Schwelle kannst du dich kreativ entfalten und setzt dich dabei mit Naturmaterialien auseinander.

### Anleitung:

Du kannst die Schwelle ganz einfach kreieren, z.B. mit dem Schuh einen Strich in den Boden zeichnen oder aus Ästen eine Schwelle legen. Manche Landschaften beinhalten bereits eine „natürliche“ Schwelle, das kann z.B. ein „Torbogen aus Ästen“ sein oder der Übergang von einer offenen Fläche in den Wald. Du kannst der Gestaltung einer Schwelle aber auch mehr Raum geben, indem du Naturmaterialien wie z.B. Blätter, heruntergefallene Äste, Steine oder Zapfen sammelst und daraus eine Schwelle kreativ formst.

Wenn du deine ganz eigene Schwelle kreierte hast, stell dich auf die eine Seite, halte inne und nimm dir einen Moment Zeit. Stell dir vor, dass die Seite, auf der du jetzt stehst, deine alltägliche Umwelt symbolisiert – die andere Seite stellt die Welt der Natur dar. Die Schwelle zu

überschreiten bedeutet, Belastendes, Alltägliches und Gewohntes auf der einen Seite zu belassen und sich auf der anderen Seite der Schwelle auf neue, unbekannte Erfahrungen in und mit der Natur einzustellen. In dieser Phase – dem Moment, bevor du die Schwelle überschreitest – kannst du dir die Frage stellen, was du brauchst, um deinen Alltag für eine Zeit zurückzulassen.

### Darauf bitte achten:

Das Überschreiten einer Schwelle kann Widerstände auslösen. Es ist nicht immer einfach, Alltägliches zurückzulassen. Manche Menschen stellen sich den Alltag vorab noch einmal vor und machen sich bewusst, was sie auf der einen Seite zurücklassen möchten. Das kann hinderlich beim Loslassen sein. Wir empfehlen, sich vor allem auf das, was du draußen in der Natur erfahren könntest, zu konzentrieren.

### TIPP

Das Gestalten einer Schwelle eignet sich nicht nur für das Ankommen, sondern kann auch an anderen Stellen eingesetzt werden, z.B. nach einer Brotzeit oder als Auftakt für weitere Übungen, wie dem „Gehen in Stille“ oder einer Meditation.





## Einen Sitzplatz finden

**Ziel:** Mit dieser einfachen Übung kannst du die Natur unmittelbar und direkt erleben, deine Wahrnehmung erweitern und den Naturraum sowie dessen Bewohner besser kennenlernen. Die Zeit auf dem Sitzplatz soll zu Regeneration und Entspannung führen und eindrucksvollen Naturkontakt aufzeigen.

### Material:

Decke, Sitzkissen

### Anleitung:

Suche dir einen Platz in der Natur, an dem du dich wohlfühlst. Nimm dir so viel Zeit wie du brauchst, um dort anzukommen. Breite deine Decke oder dein Sitzkissen aus. Überprüfe, ob du bequem sitzt und komme dort zur Ruhe. Atme einige Male tief ein und wieder

aus. Versuche deine Sitzknochen auf der Unterlage zu spüren. Stell dir vor, dass sich deine Sitzknochen aus dem Becken heraus in den Boden hinein verlängern, so als würden sie Wurzeln schlagen und dir dadurch zu einem stabilen Sitz verhelfen. Stelle mit deinen Handflächen Kontakt zum Boden her. Vielleicht möchtest du deine Hände auch leicht in den Boden eingraben. Wenn du zur Ruhe gekommen bist, beginne deine

Wahrnehmung auf die dich umgebende Natur zu lenken: Was kannst du hören und sehen? Was kannst du riechen oder spüren? Was kennst du bereits? Was interessiert dich?

Um grübelnde Gedanken zu vermeiden, kannst du dir vorstellen, dass sich deine Gedanken wie Blätter, die auf einem Fluss treiben, verhalten: sie fließen heran, sind kurz präsent und gut sichtbar, ziehen weiter und machen Platz für neue Gedanken. Wenn du bemerkst, dass du mit deinen Gedanken zu unangenehmen Themen abdriftest, versuche mit deiner Aufmerksamkeit wieder ganz sanft zurück in die Natur zu gelangen und konzentriere dich auf deine Wahrnehmung.



Sitzplatz mit Lichtspielen im Wald

Versuche nach Möglichkeit mindestens 20 Minuten auf deinem Sitzplatz ruhig zu sitzen. Die Vögel und anderen Wildtiere benötigen einige Zeit, um wieder zu ihrem natürlichen Verhalten zurückzukehren, nachdem sie eine „Störung“ durch dich festgestellt haben.

Die Zeit auf dem Sitzplatz ist ausschließlich für dich und deine Naturverbindung gedacht. Du kannst die Zeit also verbringen, wie du möchtest. Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch und es gilt auch keine bestimmte Leistung zu erfüllen. Manchmal kann eine konkrete Aufgabe dabei helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben und wiederkehrende und unangenehme Gedanken zu vermeiden. Vorschläge für solche Übungen findest du in diesem Kapitel unter dem Abschnitt „Mit allen Sinnen“.

### Darauf bitte achten:

Es kann sein, dass es Tage gibt, an denen du nur schlecht zur Ruhe finden und den Sitzplatz für dich genießen kannst – das ist ganz normal! Übe dich in Selbstmitgefühl, ärgere dich nicht über dich – nimm die Gegebenheit an, nutze die Information, die dir die Situation gibt, als persönliches Stimmungsbarmeter und probiere den Sitzplatz einfach an einem anderen Tag aus.

## TIPPS

- Suche dir einen Sitzplatz, den du leicht erreichen kannst, und suche diesen Ort immer wieder auf. Somit wird der Sitzplatz zu einer Routine, die dein Leben fortan begleiten und bereichern wird. Du wirst tageszeitbedingte aber auch jahreszeitliche Veränderungen in der Landschaft aber auch am Verhalten der Tiere erleben können.
- Manchmal treten Schwierigkeiten bei der Entscheidung für den Sitzplatz auf. Wenn du damit konfrontiert bist, wähle am besten den nächstmöglichen Platz aus. Du wirst an vielen Orten Natur erleben und erfahren können, unabhängig von der ästhetischen Qualität deines Sitzplatzes.
- Längeres und ruhiges Sitzen kann mit der Zeit unbequem werden. Baumstämme laden zum Anlehnen ein. Achte darauf, dass kein Baumharz aus dem Stamm austritt, da dieser sich schlecht aus Kleidung entfernen lässt. Wenn du diese Übung in deinem eigenen Garten machst, kannst du auch einen Stuhl benutzen.
- Auch bei Regenwetter und niedrigen Temperaturen kannst du deinen Sitzplatz aufsuchen. Vielleicht interessiert dich sogar, ob die Vögel auch bei Regen singen oder wie dein Platz bei Nebel auf dich wirkt. Trotzdem ist es wichtig, dass du dich wohlfühlst. Mit entsprechender Regenkleidung oder einem Stoffsegel, welches du über deinem Platz aufspannen kannst, bleibst du trocken. Denk auch daran, dass du beim Stillsitzen schneller frieren wirst, als wenn du dich bewegst und packe dir daher lieber noch etwas Warmes zum Anziehen ein.



## Vier-Minuten-Atemraum

**Ziel:** Du lernst ein wirkungsvolles Werkzeug kennen, um in stressigen Situationen innezuhalten und dich zu entspannen.

### Anleitung:

Diese Übung kannst du im Alltag sowohl in der Natur als auch anderswo einsetzen. Sie eignet sich besonders gut, um in stressigen Situationen kurz innezuhalten und neue Kraft zu sammeln. Manchmal merken wir nicht sofort, dass eine Situation Stress auslöst. Es braucht etwas Übung, um die Signale des eigenen Körpers richtig zu deuten und darauf zu reagieren. Solche Signale sind individuell verschieden und können z.B. aus Verspannungen im Nacken, schwitzenden Händen oder erhöhtem Puls bestehen, wenn wir nervös sind.

Du kannst diese Übung im Sitzen, Stehen oder Liegen durchführen. Zunächst spürst du in deinen Körper hinein. Welche Stresssignale nimmst du wahr? Welche Emotionen und Gedanken sind damit verbunden? Werde dir klar, was gerade innerlich präsent ist. Danach richtest du deine Aufmerksamkeit auf die Atmung. Es kann hilfreich sein, sich auch auf die kleine Pause zwischen dem Ein- und Ausatmen zu konzentrieren. Wo im Körper kannst du spüren, dass

du atmest? Was bewegt sich bei jedem Atemzug mit? Wenn die Gedanken abzuschweifen beginnen, lenke deine Aufmerksamkeit freundlich, aber bestimmt, zurück auf den Atem, ohne dich für das Abschweifen zu verurteilen. Vielleicht kannst du bemerken, dass die Stresssignale deines Körpers etwas abnehmen und sich dein Herzschlag reguliert.

### Innehalten mit Ausblick



In der letzten Phase bereitest du dich darauf vor, wieder in den Alltag zurückzukehren. Es gelingt leichter, auf diese Übung in stressigen Situationen zurückzugreifen, wenn du sie zunächst bei anderen Gelegenheiten trainierst, z.B. zu Beginn deines Aufenthalts in der Natur.



Durch das Vorstellen eines STOPP-Schildes aus dem Straßenverkehr, lassen sich Gedankenspiralen kurzfristig unterbrechen.



## STOPP-Übung

**Ziel:** Du lernst ein Werkzeug kennen, das dabei hilft, unangenehme Gedankenspiralen im Alltag wirkungsvoll zu unterbrechen, um neue Handlungsspielräume zu entdecken.

### Anleitung:

Auch diese Übung lässt sich gut im Alltag anwenden und dient dazu, aktiv zu entscheiden, ob du bei deinem momentanen Gegenstand der Aufmerksamkeit bleiben willst oder dich etwas Anderem zuwenden möchtest. Es braucht etwas Training, um Gedankenspiralen, die uns nicht guttun, zu bemerken.

Wenn sich deine Gedanken um unangenehme Fantasien oder Erinnerungen drehen, sage zu dir selbst laut oder in der Vorstellung „STOPP!“. Das S steht für das bewusste Stopp-Sagen. Die aktuelle (Gedanken-)Tätigkeit wird

unterbrochen. Du kannst dir dabei auch ein rotes Stoppschild aus dem Straßenverkehr vorstellen. Das T steht für „Take a breath“ (Luft holen). Du nimmst einen bewussten tiefen Atemzug und lenkst die Aufmerksamkeit auf diesen einen Atemzug. Das O steht für „observe“ (beobachten). Du weitest die Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper aus und beobachtest Gefühle, Gedanken, Empfindungen und innere Bilder, ohne diese verändern zu wollen. Vielleicht kannst du wahrnehmen, dass deine Gedanken Verspannungen oder Schmerzen im Körper ausgelöst haben. Das erste P steht für „power“ (Kraft, Selbstermächtigung). Werde dir darüber klar, dass du deinen Gedankenspiralen nicht hilflos

**Es braucht etwas Training, um Gedankenspiralen, die uns nicht guttun, zu bemerken.**

ausgeliefert bist. Du kannst selbst entscheiden, worauf du deine Aufmerksamkeit richten und womit du dich befassen möchtest. Das zweite P steht für „proceed“ (fortfahren). Nun entscheidest du, ob du mit deinen Gedankenspiralen fortfahren oder dich einer anderen Tätigkeit zuwenden willst, die dir guttut. Vielleicht möchtest du statt zu grübeln einen Spaziergang machen, mit Freundinnen und Freunden telefonieren oder die Dinge aufschreiben, die dich beschäftigen.



## „Was noch?“-Übung

**Ziel:** In dieser Anleitung lernst du, wie du Anker zur Gegenwart findest und diese nutzen kannst, um unangenehme Gedankenspiralen kurzzeitig zu unterbrechen.

### Anleitung:

Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken nicht im gegenwärtigen Moment sind, sondern sich in Grübeleien verfangen haben, kannst du deine Aufmerksamkeit mit dieser kleinen Übung sofort in den gegenwärtigen Moment zurückbringen, indem du dich fragst: „Und was ist noch außer meinen Gedanken?“ Stelle dir hierfür eine kleine Aufgabe: Kannst

du z.B. drei unterschiedliche Geräusche wahrnehmen? Jedes Geräusch ist genau hier und jetzt hörbar. Es kann uns also direkt in die Gegenwart zurückholen. Oder du kannst deinen Sehsinn als Anker verwenden, indem du drei unterschiedliche Muster in deiner direkten Umgebung findest. Diese Übung lässt sich auch sehr gut mit der „Vier-Minuten-Atemraum“- oder der STOPP-Übung ergänzen.

### Nebelschwaden durchziehen den Nadelwald



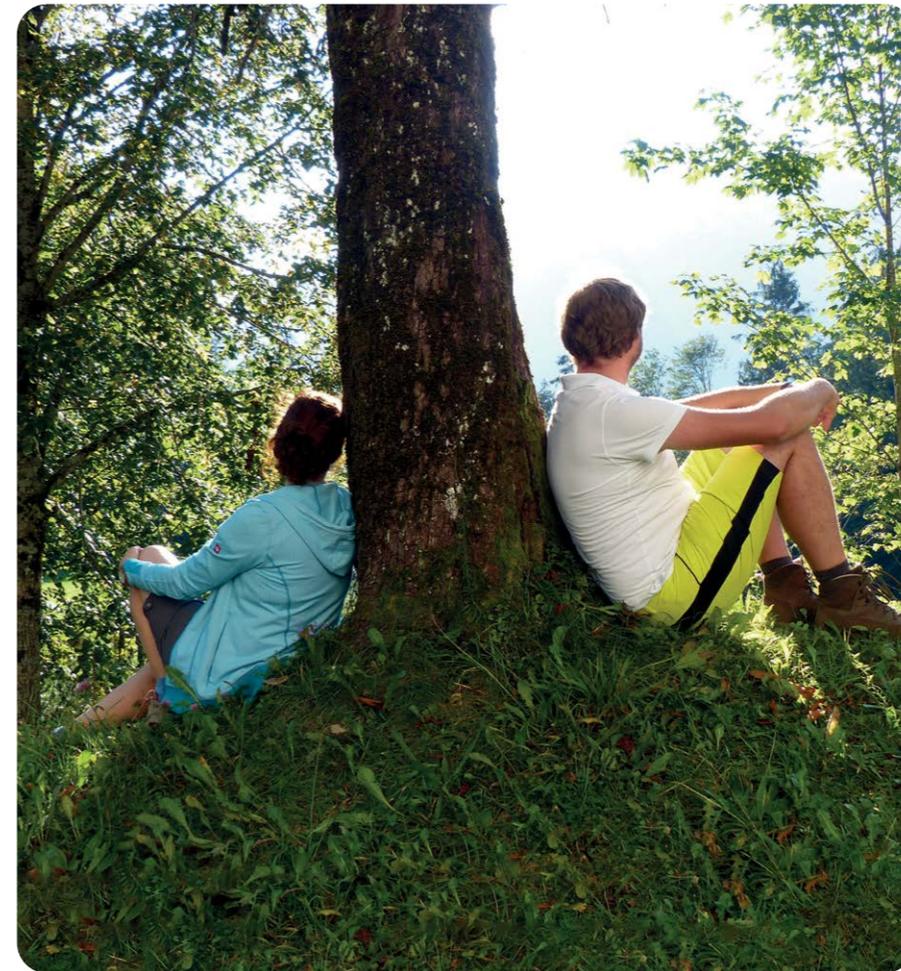
**Fichtenzapfen – ein mögliches Symbol für deine Naturbeziehung**



## Symbol für meine Naturbeziehung

Jeder Tag, jeder Gang in die Natur ist anders. Wie geht es dir heute? Was spricht dich heute in der Natur besonders an? Suche ein Symbol für deine Naturbeziehung. Erinnerst dich etwas an deine Erlebnisse aus der Kindheit? Wie würdest du deine Naturbeziehung heute beschreiben? Welches Symbol könnte dafür geeignet sein? Manchmal ist es vielleicht ein Gegenstand, den du am Wegesrand findest, wie z.B. ein Zapfen, ein Stein oder ein Blatt. Manchmal ist es ein ganzer Baum oder eine Landschaft, deren Struktur wir symbolisch für unser Leben finden, wie eine blühende Wiese oder ein Acker mit tiefen Furchen.

# Für ein achtsames Körpergefühl, zur Meditation und Entspannung



Wir sind in unserem Alltag häufig gedanklich mit dem „Gestern“ oder „Morgen“ beschäftigt, grübeln über Vergangenes oder Zukünftiges und erleben das „Hier und Jetzt“, also das, was gerade in diesem Moment sinnlich erfahrbar ist, zu selten. Dabei wird dieser Erlebenszustand der Gegenwart, auch aufgrund der Abwesenheit von grübelnden Gedankenkreisen, von vielen Menschen als wohltuend und entspannend erlebt. Das Wahrnehmen und Erleben im „Hier und Jetzt“ ist dabei mit einer Lenkung der Aufmerksamkeit verbunden, und zwar auf das, was jetzt gerade in diesem Moment passiert. Die folgenden Übungen können hierbei helfen.

**Im Hier und Jetzt in der Natur**



## Achtsames Yoga am Baum

**Ziel:** Du lernst verschiedene Yogaübungen am Baum kennen, die stressreduzierend wirken können.

Das Wort „Yoga“ kommt aus dem Sanskrit und kann mit anjochen, anschirmen oder zusammenbinden übersetzt werden. Gemeint ist damit zum einen das Bewusstsein, dass Körper und Geist miteinander verbunden sind. Zum anderen aber auch, dass wir von anderen Menschen und unserer Umgebung nicht isoliert existieren. Manchmal erlebt man sich aber nicht mehr als Einheit, sondern fühlt sich, als würde man aus mehreren Teilen bestehen, die nicht mehr zusammenfinden. Sätze wie „ich fühle mich zerrissen“ oder „jemand ist an etwas zerbrochen“ beschreiben dies sehr bildhaft. Yoga zu üben bedeutet, sich wieder als Einheit zu erleben – in sich selbst, mit Anderen, mit der Umgebung und im Speziellen auch mit der Natur. In wissenschaftlichen Studien konnte belegt werden, dass körperorientiertes Yoga mit Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemtechniken) einen vielversprechenden Ansatz bei der Vorbeugung und Behandlung von Stresserkrankungen darstellt. Die im Folgenden vorgestellten

Yogaübungen wurden speziell für das Üben am Baum entwickelt und sind aus dem Hatha-Yoga abgeleitet.

**Anleitung:**

Suche dir einen Baum, der möglichst gerade gewachsen ist, und an dem du dich bequem anlehnen kannst. Bevor du mit den Yoga-Übungen beginnst, schau dir deinen Baum genau an und nimm dir Zeit, ihn kennenzulernen. Der Baum ist nicht bloß ein Hilfsmittel (wie z.B. eine Wand oder ein Türrahmen), damit du das Gleichgewicht besser halten kannst, sondern ein lebendiger Partner, der Sauerstoff produziert und Nährstoffe über die Wurzeln aufnimmt und dich stützt. Wahrscheinlich ist er schon sehr viel älter als du selbst. Wie ist dein Baum beschaffen? Wie sehen seine Rinde, seine Blätter oder Nadeln aus? Entdeckst du Flechten oder Moos? Kannst du seine Wurzeln entdecken? Hörst du andere Lebewesen, die in dem Baum wohnen? Kannst du an dem Baum ablesen, welche Jahreszeit gerade ist? Wenn du möchtest, kannst du die folgenden Übungen barfuß machen.

**Darauf bitte achten:**

- Achte darauf, dass keine Äste in Gesichtshöhe sind, damit du dich nicht verletzt, oder Baumharz aus dem Stamm austritt. Dieses lässt sich schlecht aus Kleidung entfernen.
- Führe die Übungen immer so aus, dass nichts weh tut und du ruhig und gleichmäßig atmen kannst. Dehne immer nur so weit, wie es für dich angenehm ist. Du sollst dich bei jeder Übung wohlfühlen.

Tageserwachen  
im Klausbachtal

### TIPP

Die Yogaübungen eignen sich gut als Vorbereitung auf eine Sitzmeditation.





### Übung 1: Kontakt aufnehmen und Bodyscan im Stehen

Lehne dich zunächst mit dem Rücken an den Baum. Achte bei allen Übungen darauf, dass du sicher stehst. Wenn der Boden sehr uneben ist, wähle lieber einen etwas breiteren Stand (z.B. schulterbreit).

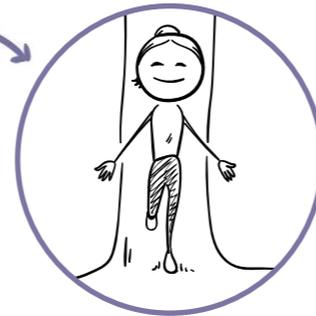
**Lege deine Handflächen an den Baumstamm.** Wie fühlt sich die Rinde unter deinen Händen an? Ist sie warm oder kühl? Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen. Spüre, wie der Baum dich hält. Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen. Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an? Ist er weich oder uneben? Spanne alle Zehen einmal fest an und lege dann jeden Zeh ganz bewusst wieder ab. Spüre nun in die Punkte, die mit dem Baum in Kontakt sind, z.B. dein Gesäß, der Rücken und der Hinterkopf.

Lasse nun die Arme locker hängen. Nimm Kontakt mit deinem Atem auf und atme mehrmals tief durch die Nase ein und aus, wobei du **die Arme über die Seiten beim Einatmen hebst und beim Ausatmen senkst**. Nimm etwas mehr Luft auf als du eigentlich benötigst und lass beim Ausatmen alles los, was dich belastet oder vom gegenwärtigen Moment ablenkt.



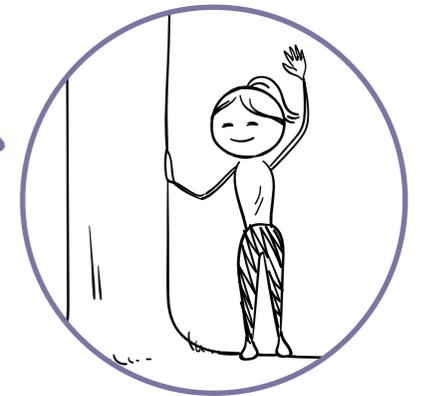
### Übung 2: Den Gleichgewichtssinn spüren

**Hebe einen Fuß an und stütze die Fußsohle gegen den Baum.** Wie verändert sich das Gleichgewichtsgefühl? **Stoße dich danach vom Baumstamm ab, so dass nur noch der eine Fuß in Verbindung mit dem Stamm ist.** Wie verändert sich dein Gleichgewicht, wenn du die Augen schließt oder öffnest? Wo überall im Körper kannst du wahrnehmen, dass dein Gleichgewichtssinn arbeitet? Vielleicht im Standbein oder auch über die Wirbelsäule bis zum Nacken hinauf? Lehne dich dann zurück, lass den Fuß zu Boden sinken und spüre, wie du sicher stehst und der Baum dich hält. Wechsle dann die Seite.



### Übung 3: Seitendehnung

Stelle dich neben den Baum und lege deine eine Hand etwa in Schulterhöhe an den Baumstamm. **Dein Ellenbogen ist gebeugt.** Strecke den anderen Arm lang nach unten aus. **Führe den ausgestreckten Arm in einem weiten Bogen nach oben und weiter in Richtung Baumstamm.** Spüre der Dehnung in der Seite nach und schicke eine extra Portion Atemluft dorthin. Führe dann den Arm langsam zurück und spüre nach. Bemerkest du einen Unterschied zwischen der rechten und linken Körperhälfte? Fühlt sich die eine Seite des Brustkorbs geräumiger an? Solltest du keine Unterschiede bemerken, ist das auch in Ordnung. Wechsle nun die Seite.





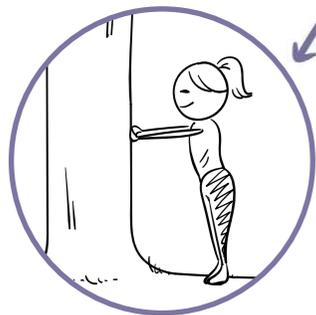
### Übung 4: Drehung der oberen Wirbelsäule

Stelle dich neben den Baum und lege eine Hand entweder in Schulter- oder in Gesichtshöhe an den Stamm. **Das Bein, das näher zum Baum ist, kreuzt das andere Bein nach vorne.** So bleibt die Hüfte bei der folgenden Drehung stabil. **Führe die andere Hand in einem weiten Bogen nach vorne ebenfalls in Richtung Baumstamm.** Der Blick geht nach hinten über die Schulter. Achte darauf, dass deine Schultern entspannt bleiben. Führe den Arm in einem Halbkreis nach vorne wieder zurück und nimm dir Zeit nachzuspüren. Welche Veränderungen kannst du wahrnehmen? Merkst du Unterschiede zwischen den Körperhälften? Wechsle dann die Seite.



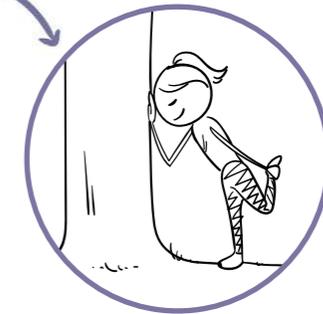
### Übung 5: Spüren, wie der Baum hält

Stelle dich schulterbreit vor den Baum. **Der Abstand zum Baum sollte etwa eine Arm- und eine Handlänge betragen. Stütze deine Hände in Brusthöhe gegen den Baum, lehne dich nach vorne und lege deine Stirn auf deinen Handrücken ab.** Sollte das für dich unbequem sein, kannst du auch deine Unterarme an den Baum legen und den Kopf auf den Unterarmen ablegen. Du kannst dein Gewicht nach vorne an den Baum abgeben und entspannen. Schiebe dein Gesäß nach hinten und bewege dein Becken nach rechts und links, um Verspannungen im unteren Rücken zu lösen. Schau, dass du nicht ins Hohlkreuz fällst und deine Schultern entspannt bleiben.



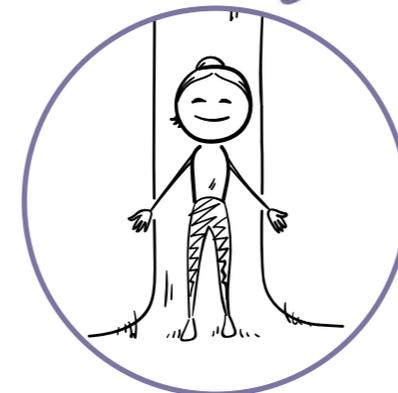
### Übung 6: Oberschenkeldehnung

Stütze dich mit einer Hand etwa in Schulterhöhe am Baumstamm ab. **Greife mit der anderen Hand dein Fußgelenk.** Spüre der Dehnung im Oberschenkel nach. **Wenn du möchtest, kannst du dein Gesicht in deiner Armbeuge nach vorne bequem ablegen.** Spüre auch in deine Hand, die in Verbindung mit dem Baum ist. Wie fühlt sich der Baum an? Nimm auch Kontakt mit deinem Standbein auf. Wie zeigt sich dein Gleichgewichtssinn? Wechsle die Seite.



### Übung 7: Kraft wie ein Berg

Lehne dich zum Abschluss noch mal mit dem Rücken an den Baum. **Stelle deine Füße schulterbreit, so dass du sicher stehst, die Knie sind leicht gebeugt, die Kopfkronen zieht nach oben, Schultern und Schulterblätter sind nach hinten unten ausgerichtet, so dass das Brustbein sich heben kann.** Ziehe die Zehen nun fest an, spreize sie dann auseinander und lege sie bewusst wieder ab. Das Gewicht sollte nun gleichmäßig auf den Zehen und der Ferse verteilt sein. Drehe die Handflächen nach vorne, so dass die Daumen nach außen zeigen. Die Finger sind gespreizt. Hände und Arme sind aktiv, also leicht angespannt, so als würde jemand deine Finger nach unten ziehen, während der Kopf nach oben strebt. Spüre mit geschlossenen Augen der Kraft nach. Löse dann die Anspannung wieder und nimm noch einige tiefe bewusste Atemzüge, um die Übungen zu beenden.



## Sieben Meditationen im Sitzen oder Liegen

**Ziel:** Du lernst unterschiedliche Meditationsformen kennen, die dir helfen können, Gedankenspiralen kurzzeitig zu unterbrechen, den Atem als Anker zur Gegenwart zu entdecken und dich zu fokussieren.



Kaisermantel auf Oregano

„Das Glück ist ein Schmetterling“, sagte der Meister.

„Jag ihm nach und er entwischt dir. Setz dich hin und er lässt sich auf deiner Schulter nieder.“

„Was soll ich also tun, um das Glück zu erlangen?“, fragte der Schüler.

„Du könntest versuchen, dich ganz ruhig hinzusetzen – falls du es wagst!“ (Anthony de Mello)

Dass Meditationen stressreduzierend und entspannend wirken können und das Gehirn positiv beeinflussen, wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen. Selbstwahrnehmung und Mitgefühl können gestärkt und Emotionen reguliert werden. Darum sind bestimmte Meditationen inzwischen fester Bestandteil verschiedener achtsamkeitsbasierter psychotherapeutischer Verfahren.

Im Folgenden findest du Anleitungen für unterschiedliche Achtsamkeitsmeditationen, die du in der Natur durchführen kannst.

### Material:

Wasserfeste Sitzunterlage, Decke

### Anleitung:

Lies dir die Anleitung einer Meditation zunächst durch, bevor du mit der Übung beginnst. Mit der Zeit wirst du dich an den ungefähren Ablauf erinnern und brauchst die schriftliche Anleitung nicht mehr. Dann kannst du für die Meditationen auch die Augen schließen oder deinen Blick senken, wie es dir angenehm ist.

### Darauf bitte achten:

Solltest du dich bei einer Meditation unwohl fühlen, brich die Übung bitte ab und halte womöglich Rücksprache mit einer Meditationslehrerin / einem Meditationslehrer.



Klangschalentöne als hilfreiche Timer

## TIPPS

- Du kannst für die Meditationen einen Ort aussuchen, an dem du ungestört vor anderen Menschen bist. In der Natur zu meditieren bedeutet auch, zahlreichen Sinneseindrücken ausgesetzt zu sein, wie dem Rascheln von Blättern, Vogelgezwitscher und unterschiedlichen Gerüchen. Versuche diese Eindrücke nicht als Störungen wahrzunehmen. Denn jede Sinneswahrnehmung (dazu gehören auch Zivilisationsgeräusche) ist genau in diesem Augenblick und kann dich mit der Gegenwart verbinden.
- Es kann hilfreich sein, sich für die Meditationen einen Timer zu stellen (10 bis 20 Minuten). Es gibt verschiedene kostenlose Apps, die speziell für Meditationen entwickelt wurden, mit leisen Gongschlägen oder Klangschalentönen. Laute Wecksignale sind hingegen ungeeignet, da sie Störungen in der Natur verursachen.
- Wenn du Schwierigkeiten hast, dich auf deinen Atem zu konzentrieren, weil deine Gedanken sehr unruhig sind, kannst du als Unterstützung eine Halskette oder ein Armband aus Perlen verwenden. Beim Ein- und Ausatmen lässt du die Perlen durch die Finger gleiten. Jeder Atemzug ist eine Perle. Manchen Menschen hilft es auch beim Einschlafen mit Hilfe einer Perlenkette Atemzüge zu zählen. Auf diese Weise lassen sich unangenehme Gedanken, die dich am Einschlafen hindern, kurzzeitig unterbrechen.



## Atemmeditation mit Imagination „Berg“

→ Du kannst dich an einem Baum anlehnen, auf einen Baumstumpf oder eine Wiese setzen. **Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzposition ein.** Um eine solche bequeme und aufrechte Sitzposition zu finden, kann es hilfreich sein, sich zunächst zu strecken und die Wirbelsäule zu mobilisieren, indem du deinen Oberkörper sanft nach rechts und links drehst. Dann kreise deine Schultern einige Male nach hinten. Nun ziehe die Schultern nach oben zu den Ohren und lege sie schließlich bewusst nach hinten unten ab, so dass der Brustkorb sich weiten kann.

→ **Atme nun einige Male tief durch die Nase ein und wieder aus.** Nimm mehr Luft in dich auf, als du eigentlich benötigst und lasse diese wieder ausströmen. Versuche nun deinen Atem ganz natürlich fließen zu lassen. Du musst nichts tun. Der Atem fließt von ganz alleine. Vielleicht fällt es dir leichter, deinen Atem bewusst wahrzunehmen, wenn du dich auf deine Nasenflügel konzentrierst und den kühlen Hauch spürst, mit dem der Atem einströmt. Vielleicht kannst du Deinen Atem auch im Brustkorb, der sich mit jedem Atemzug hebt und senkt, spüren. Oder nimm deinen Atem noch

weiter unten im Bauch wahr. **Probiere einmal aus, an welcher Stelle du deinen Atem am besten spüren kannst.** Der Atem kann uns mit der Gegenwart verbinden, denn jeder Atemzug findet genau jetzt in diesem Moment statt. Indem du dich auf einen Atemzug konzentrierst, bist du ganz in der Gegenwart.

→ Früher oder später werden Gedanken kommen und deine Aufmerksamkeit vom Atem ablenken. Das ist ganz normal. Versuche für diese Übung heute, **die Gedanken möglichst nicht festzuhalten, sondern sie ziehen zu lassen.** So wie Wolken über den Himmel ziehen. Wann immer du bemerkst, dass deine Gedanken abschweifen, beglückwünsche dich. Denn dies zu bemerken, ist bereits Ausdruck einer achtsamen Haltung. Bringe deine Aufmerksamkeit nun freundlich und bestimmt zurück zu deinem Atem.

**Felswand in der Rhön**



**Morgenstimmung im Berchtesgadener Land**



→ **Stelle dir nun einen Berg vor.** Es kann ein Berg sein, den du kennst oder irgendein Berg, der vor deinem inneren Auge erscheint. Wie sieht dein Berg aus? Ist er felsig und schroff? Sind seine Hänge mit Wiesen und Wäldern bewachsen? Reicht der Gipfel bis in die Wolken oder ist es ein kleiner Berg? Leben Tiere an seinen Hängen? Wie verändert sich das Aussehen deines Berges im Wandel der Jahreszeiten vom Sommer über den Herbst und Winter bis zum Frühling? Vielleicht entspringt eine Quelle aus deinem Berg. Auch wenn dein Berg sein Aussehen verändern mag, so bleibt er doch stark und selbstbewusst an seiner Stelle stehen. Es kümmert den Berg nicht, ob es regnet, gewittert oder schneit, oder ob die Sonne auf ihn herunterscheint. Seit Jahrmillionen steht er schon an seinem Platz und wird auch weiterhin dort stehen.

→ **Wenn du möchtest, kannst du dir nun vorstellen, dass du selbst dieser Berg bist.** Du stehst aus deiner ganz eigenen inneren Stärke fest verbunden an deinem Platz. Auch wenn Regenschauer und Stürme über dich hinwegziehen, kümmert es dich nicht. Mit großer Gelassenheit blickst du auf die

Welt in der Gewissheit, dass du bestehen wirst, egal wie sehr sich deine Umgebung verändert.

→ **Kehre nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem zurück.** Spüre, wie der Atem ein- und ausströmt.

→ **Vielleicht magst du dich im Alltag später an deinen Berg erinnern** und an die Möglichkeit, den Atem zum Anker der Gegenwart zu machen. Wann immer du dich von Gedanken an Sorgen oder Ängste im Alltag hinweggerissen

fühlst, kannst du versuchen, dich an die Kraft deines Berges zu erinnern. Indem du dich auf deinen Atem konzentrierst, kannst du dich mit dem gegenwärtigen Moment verbinden.

→ **Beende die Übung in deinem eigenen Tempo.** Nimm noch einige Atemzüge, mobilisiere deinen Körper, indem du dich z.B. streckst oder drehst.



## Atemmeditation mit Imagination „Baum“

→ **Beginne mit der Meditation so, wie bei der Atemmeditation zum Thema „Berg“ vorgeschlagen (siehe vorne)**, indem du zunächst eine aufrechte und bequeme Sitzposition in der Natur findest, dich auf deinen Atem konzentrierst und aufkommende Gedanken in einer achtsamen Haltung wohlwollend zur Kenntnis nimmst, dann aber weiterziehen lässt.

→ **Stelle dir nun einen Baum vor.** Es kann ein Baum aus deiner Umgebung sein oder irgendein Baum, der vor deinem inneren Auge erscheint. Wie sieht dein Baum aus? Ist es ein Nadelbaum oder ein Laubbaum? Hat er viele Zweige und Verästelungen? Ist er gerade gewachsen oder etwas gebeugt? Wie sind seine Wurzeln beschaffen? Wie tief

reichen sie ins Erdreich hinab? Ist die Rinde deines Baumes glatt oder rau? Vielleicht gibt es eine kleine Baumhöhle, in der Tiere leben? Wie sieht die Krone deines Baumes aus? Reicht sie bis in den Himmel? Leben in ihr Vögel? Wie verändert sich das Aussehen deines Baumes im Wandel der Jahreszeiten vom Sommer über den Herbst und Winter bis zum Frühling? Der Baum braucht den Kreislauf der Jahreszeiten, die Veränderungen, um wachsen und gedeihen zu können. Es ist nötig, dass Manches vergeht, damit Neues wachsen kann. Die starken Wurzeln halten den Baum bei Regen und Sturm. Sie versorgen ihn mit Nährstoffen und Wasser bei Hitze. Seit vielen Jahren steht er schon an seinem Platz und wird auch weiterhin dort stehen.

→ **Wenn du möchtest, kannst du dir nun vorstellen, dass du selbst dieser Baum bist.** Du stehst aus deiner ganz eigenen inneren Stärke an deinem Platz. Wenn es für dich angenehm ist, kannst du dich auf deine Fußsohlen konzentrieren und dir vorstellen, dass sie fest verwurzelt stehen. Mit großer Gelassenheit blickst du auf die Welt, in der Gewissheit, dass du bestehen wirst und Veränderungen dich weiter wachsen lassen.

→ **Kehre nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem zurück.** Spüre, wie der Atem ein- und ausströmt.

→ **Vielleicht magst du dich im Alltag später an deinen Baum erinnern** und an die Möglichkeit, den Atem zum Anker der Gegenwart zu machen. Wann immer du dich von Gedanken an Sorgen oder Ängste im Alltag hinweggerissen fühlst, kannst du versuchen, dich an die Kraft deines Baumes zu erinnern. Indem du dich auf deinen Atem konzentrierst, kannst du dich mit dem gegenwärtigen Moment verbinden.

→ **Beende die Übung nun in deinem eigenen Tempo.** Nimm noch einige Atemzüge, mobilisiere deinen Körper, indem du dich z.B. streckst oder drehst.

### Blick von Ostheim auf den Dachsberg



## Atemmeditation mit Imagination „Fluss“



Wasserfälle am Wildbach

→ **Beginne mit der Meditation so, wie bei der Atemmeditation zum Thema „Berg“ vorgeschlagen (siehe vorne)**, indem du zunächst eine aufrechte und bequeme Sitzposition in der Natur findest, dich auf deinen Atem konzentrierst und aufkommende Gedanken in einer achtsamen Haltung wohlwollend zur Kenntnis nimmst, dann aber weiterziehen lässt.

→ **Stelle dir nun eine Quelle vor, die aus einem Berg entspringt.** Klares frisches Wasser sprudelt aus dem Ge-

stein und sucht sich seinen Weg durch die Felsen. Anfangs ist es nur ein kleiner Strom. Doch mit der Zeit entsteht aus dem kleinen Strom ein Bergbach, der aus weiteren unterirdischen Quellen gespeist wird. Wie steinig das Bachbett auch sein mag, selbst große Felsen umfließt dein Bach ohne Mühe. Wie sieht dein Bach aus? Bilden sich an manchen Stellen Gumpen, in denen sich das Wasser sammelt? Wie ist sein Ufer beschaffen? Wird dein Bach von Bäumen und Sträuchern gesäumt? Gibt es kleine Wasserfälle? Schließlich erreicht dein Bach die offene Ebene mit Wiesen und Feldern und wird zu einem immer breiter werdenden Fluss. Andere Flüsse fließen in ihn hinein. Er passiert Dörfer und Städte. Fische und andere Tiere leben in ihm. Über Jahrhunderte hat dein Fluss geduldig felsige Kanten abgeschliffen und Hindernisse umwunden. Er fließt in seinem ganz eigenen natürlichen Tempo. Wie verändert dein Fluss sein Bild im Laufe der Jahreszeiten? Wie sieht er im Sommer aus, wenn die Hitze über das Land zieht? Wie im Herbst bei Regen und Stürmen? Wie im Winter, wenn es eiskalt wird und schneit? Wie im Frühling, wenn alles Leben in der Natur von Neuem erwacht?

→ **Wenn du möchtest, kannst du dir nun vorstellen, dass du selbst dieser Fluss bist.** Wenn dir das schwerfällt, kannst du dir auch vorstellen, wie du mit einem Ruderboot oder einem Floß auf deinem Fluss fährst. Mit großer Gelassenheit passierst du jedes Hindernis und erfreust dich am Leben und der Landschaft. Du hast dein ganz eigenes Tempo, mit dem du dahintreibst. Bis der Fluss schließlich ins Meer mündet.

→ **Kehre nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem zurück.** Spüre, wie der Atem ein- und ausströmt.

→ **Vielleicht möchtest du dich im Alltag später an deinen Fluss erinnern** und an die Möglichkeit, den Atem zum Anker der Gegenwart zu machen. Wann immer du dich von Gedanken an Sorgen oder Ängste im Alltag hinweggerissen fühlst, kannst du versuchen, an die Kraft und Flexibilität deines Flusses zu denken. Indem du dich auf deinen Atem konzentrierst, kannst du dich mit dem gegenwärtigen Moment verbinden.

→ **Beende die Übung nun in deinem eigenen Tempo.** Nimm noch einige Atemzüge, mobilisiere deinen Körper, indem du dich z.B. streckst oder drehst.



## Baumwipfel-und-Wurzeln-schlagen Meditation mit Bodyscan im Liegen



Der Blick durch Baumkronen  
in den Himmel

→ Diese Meditation lädt zum Perspektivenwechsel ein. **Lege dich auf einer Decke auf den Rücken unter einen Laubbaum und schließe deine Augen. Lenke deine Konzentration zunächst auf die Körperregionen, die in Kontakt mit dem Boden sind**, z.B. den Hinterkopf, die Schulterblätter, den Rücken, das Gesäß, die Rückseiten der Ober- und Unterschenkel, die Fersen. Führe nun einen kurzen **Bodyscan** durch. Bei einem Bodyscan spürst du Stück für Stück in alle Regionen deines Körpers. Du kannst z.B. bei den Fingern einer Hand beginnen, bei den Zehen eines Fußes oder auch bei deiner Stirn. Wichtig ist, dass die Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper gelenkt wird. Richte deine Aufmerksamkeit dann nochmals auf die Stellen, die in Kontakt mit dem Boden sind und nimm wahr, wie der Boden dich trägt. Du liegst sicher und wirst vom Boden gehalten.

→ **Danach richte deinen Blick nach oben** und konzentriere dich auf die Zweige und Blätter, die über dir vielleicht vom Wind in Bewegung sind. Nimm dann das wahr, was zwischen den Zweigen und Blättern ist, z.B. einfallende

Sonnenstrahlen, Himmel und Wolken. Vielleicht hast du dabei ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit.

→ **Kehre dann mit deiner Aufmerksamkeit zum Boden und zum Gehaltenwerden zurück.** Du kannst dir vorstellen, dass du fest verwurzelt bist.

→ Wenn du möchtest, kannst du **den Perspektivwechsel aus Leichtigkeit und Gehaltensein mehrmals wiederholen.** Verändern sich deine Körperempfindungen oder deine Gefühle, je nachdem, ob du dich auf die Baumwipfel oder den Boden konzentrierst? Nimm diese Empfindungen nur zur Kenntnis, ohne sie zu beurteilen oder über sie nachzudenken.

→ **Beende die Übung, indem du dich bewusst auf deinen Atem konzentrierst und dich anschließend streckst und rekelst.** Stehe langsam über eine Seite auf.



## Meditation zu den vier Himmelsrichtungen

→ Die vier Himmelsrichtungen haben je nach Kultur psychologische Bedeutungen, die über die geografische Definition von Richtungen hinausgehen. Die Psychologen Steven Foster und Meredith Little haben aus Rudimenten eines Lebensrad-Modells der Northern Cheyenne aus Nordamerika das Vier-Schilder-Modell entwickelt, das dieser Meditation zugrunde liegt. Es werden hierbei Fragen gestellt, über die du zu den vier Himmelsrichtungen meditieren kannst. Es geht nicht darum, die Fragen kognitiv zu beantworten oder über die Antworten nachzugrübeln, sondern darum, nachzuspüren, was in dir bei der Beschäftigung mit den Fragen vorgeht. Welche Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen werden wahrnehmbar? Versuche die Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen mit einer wohlwollenden Haltung anzunehmen. Kehre immer wieder zu deinem Atem zurück, um eine Verbindung zum gegenwärtigen Augenblick zu ermöglichen.

→ **Suche dir für diese Übung nun einen Baum, der dich anspricht.**

→ **Setze dich zunächst mit Blick nach Süden unter den Baum.** Die folgenden Fragen beziehen sich auf den gegenwärtigen Moment: Wie fühle ich mich jetzt gerade? Was füllt mein Herz mit Freude? Wo ist in meinem Körper Leichtigkeit, wo ist Schwere? Was gibt mir Kraft?

→ Dann **wechsele deinen Sitzplatz und wende dich in Richtung Westen.** Hier sind Fragen leitend, was abgeschlossen werden soll: Was möchte ich beenden oder abschließen?

→ Danach **wechsele deinen Sitzplatz erneut und wende dich in Richtung Norden.** Hier geht es um Fragen, die sich auf die Gemeinschaft beziehen: Was kann ich anderen geben? Was sind meine Stärken?

→ Zum Schluss **wende dich nach Osten in Richtung der aufgehenden Sonne:** Was soll neu beginnen? Was empfinde ich im Hinblick auf meine Zukunft?

→ **Beende die Meditation mit einer bewussten Konzentration auf den Atem.**



Der Blick über Bayerisch Gmain ins nördliche Berchtesgadener Land



## Meditation für Fortgeschrittene

→ Wenn du schon öfters Atemmeditationen geübt hast, kannst du in dieser Übung versuchen, alle Anker zur Gegenwart loszulassen. **Suche dir hierfür einen Ort in der Natur, der dich besonders anspricht** und wo du möglichst ungestört bist. Stell dir einen **Timer auf 15 Minuten**. Du kannst mit zunehmender Übung den Zeitumfang

erhöhen. **Nimm eine aufrechte und entspannte Sitzposition ein**. Du kannst die Augen schließen oder deinen Blick senken, ohne dabei etwas zu fokussieren. Zu Beginn kannst du dich **zunächst auf deinen Atem konzentrieren**. Mit der Zeit wirst du zur Beobachterin oder zum Beobachter deines Atems. Nimm aufkommende Gedanken, Gefühle und

Körperempfindungen wahr, ohne sie zu beurteilen oder festzuhalten. Wenn der Timer die **Meditation beendet, kannst du aufstehen, eine kurze Gehmeditation machen** (siehe Übungsreihe „Gehen in der Natur“ im nächsten Abschnitt), und dich **erneut zur Meditation niederlassen**.

Ruhe finden zum Meditieren an einem Bachlauf



## „Metta“-Meditation der liebevollen Güte dir selbst und anderen gegenüber

→ Der Begriff „Metta“ entstammt der mittelindischen Sprache Pali und bedeutet übersetzt „Freundschaft“, „Allgüte“, „Freundlichkeit“ und „Liebe“. Die Metta-Meditation ist eine der ältesten Formen der buddhistischen Meditation. Ziel ist das Erreichen einer liebevollen, wohlwollenden Haltung gegenüber sich selbst, den Mitmenschen und allen fühlenden Wesen. Der Metta-Meditation liegt die Annahme zugrunde, dass es universelle Bedürfnisse gibt, die alle Lebewesen dieser Erde miteinander teilen, z.B. gesund und unversehrt zu sein, in Freiheit und glücklich zu leben. Nach buddhistischer Auffassung können

Ärger, Wut und Verbitterung entstehen, wenn ein Lebewesen, gleich ob Mensch oder Tier, abgelehnt wird. Das Trainieren einer wohlwollenden Haltung kann Verbitterung vorbeugen oder lösen.

→ **Nimm eine aufrechte Sitzposition ein** und konzentriere dich zunächst auf deinen Atem. **Dann sage dir selbst innerlich oder laut folgende Wünsche:**

- 🌸 *Möge ich sicher und geborgen sein.*
- 🌸 *Möge ich glücklich sein.*
- 🌸 *Möge ich gesund und heil sein.*
- 🌸 *Möge ich mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.*

→ Wenn es für dich angenehm ist, **erweitere nun die Perspektive auf eine Person**, die dir nahesteht. Welche Person kommt dir als erstes in den Sinn?

- 🌸 *Mögest du sicher und geborgen sein.*
- 🌸 *Mögest du glücklich sein.*
- 🌸 *Mögest du gesund und heil sein.*
- 🌸 *Mögest du mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.*

→ Nun kannst du **die Menschen in deinem Wohnort** und in deiner weiteren Umgebung **miteinbeziehen:**

- 🌸 *Mögen wir alle sicher und geborgen sein.*
- 🌸 *Mögen wir alle glücklich sein.*
- 🌸 *Mögen wir alle gesund und heil sein.*
- 🌸 *Mögen wir alle mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.*

→ **Beende die Meditation** mit einer bewussten Konzentration auf den Atem.

Du kannst für die **guten Wünsche** auch **eigene positive Formulierungen** finden, die zu deiner **derzeitigen Lebenssituation** oder den **Herausforderungen**, mit denen du in nächster Zeit konfrontiert sein wirst, passen.



Barfuß gehen – ein intensives Naturerlebnis

## Gehen in der Natur

**Ziel:** Du lernst unterschiedliche Arten von Gehmeditationen oder Übungen im Gehen in der Natur kennen, die dir helfen können, Entspannung zu finden, deine Gedanken zu ordnen, Emotionen zu regulieren und Naturverbindung herzustellen.

Das Herumstreifen in der Natur kennen viele von uns noch aus ihrer Kindheit. Im Erwachsenenalter haben wir uns angewöhnt, meistens auf ein Ziel hingerrichtet zu gehen. Wir wollen unsere Arbeitsstelle, ein Café oder einen Berggipfel erreichen. Vielleicht hören wir beim

Gehen Musik, schauen ab und zu auf das Handy oder gehen sehr schnell, ohne die Umgebung und uns selbst bewusst wahrzunehmen. Bei den Übungen, die im Folgenden vorgestellt werden, steht nicht das Ankommen an einem Ziel im Mittelpunkt, sondern der Weg und

die Bewegung. Zweck des Gehens ist das Gehen selbst. Die Übungen setzen einen Gegenpol zu der Hektik in unserem Alltag, können stressreduzierend wirken und den Geist zur Ruhe bringen. „Ich bin aus dem Tritt geraten“ ist eine Redewendung, die zum Ausdruck bringt,

*„Jeder Schritt ist Leben; jeder Schritt ist Frieden. Das ist der Grund, warum wir nicht zu eilen brauchen; darum verlangsamen wir unsere Schritte. Gehen wir so, dass wir nur Frieden in unserem Fußabdruck hinterlassen. Das ist das Geheimnis der Gehmeditation.“  
(Thích Nhất Hạnh)*

dass in unserem Leben etwas aus der Bahn oder durcheinandergeraten ist, wir unseren Halt verloren haben. Gehmeditation kann dazu beitragen, wieder Halt im Leben zu finden.

### Material:

evtl. Bestimmungsbücher im Nachgang

### Darauf bitte achten:

- Gehmeditationen lösen bei manchen Menschen zunächst Widerstände aus. Man möchte schneller gehen. Das langsame Tempo ist ungewohnt, man wird ungeduldig, ist gelangweilt oder empfindet es als körperlich schwierig, die Balance zu halten. Langsamkeit im Leben zuzulassen, kann eine wahre Herausforderung sein, auch weil es im starken Kontrast zum schnellebigen Alltag steht. Wenn du Widerstände beim Üben wahrnimmst, versuche diese als Geschenke zu sehen. Was könnte der Grund für die Widerstände sein? Vielleicht wollen sie dich

einladen, mehr Entschleunigung im Alltag zu erfahren. Mit zunehmender Übung, werden die Widerstände meist weniger und mit der Zeit kann man das achtsame Gehen in den Alltag integrieren und genießen.

- Mit der Absichtslosigkeit verhält es sich ähnlich: auch hier können zunächst Widerstände ausgelöst

werden, was damit zusammenhängt, dass im Alltag oftmals wenig bis keine Tätigkeiten ohne Leistungscharakter und Ziel existieren und diese Haltung daher für uns neu ist. Stelle dir auch hierbei die Frage, welchen Grund deine Widerstände haben könnten. Mit der Zeit werden die Widerstände meist weniger.

## TIPPS

- Du kannst jede Übung auch abwandeln. Probiere aus, was für dich je nach Tageszeit passend und hilfreich ist.
- Alle Übungen lassen sich auch gut barfuß durchführen. Vielleicht wirst du überrascht sein, wie angenehm und warm sich Waldboden im Herbst oder bei Nieselregen anfühlen kann.



## Gehen in Stille

Das Gehen in Stille eignet sich als Übung, um deinen Aufenthalt in der Natur zu beginnen – sei es direkt zu Beginn deiner Naturzeit oder z.B. nach einer Brotzeit. Es geht darum, ganz bewusst und in deinem eigenen Tempo in der Natur anzukommen, dich auf Naturerfahrungen einzulassen und dich gleichzeitig gedanklich von deinem Alltag zu entfernen.

### Anleitung:

Bleibe zu Beginn der Übung kurz stehen, atme einige Male tief ein und wieder aus, und versuche ganz ruhig zu werden. Bevor du deinen ersten Schritt setzt, kannst du dir bewusst (laut oder leise) vorsagen „Ich verlasse jetzt meine Alltagswelt und freue mich auf berührende Naturerfahrungen“. Bewege dich nun sehr langsam vorwärts. Atme weiterhin ruhig und lenke deine Wahrnehmung auf deine natürliche Umgebung: Was kannst du hören oder sehen? Kannst du einen bestimmten Geruch ausmachen

oder wie empfindest du die Temperatur auf der Haut oder unter deiner Kleidung? Gibt es noch mehr Sinneseindrücke? Spricht dich etwas Bestimmtes an? Oder kommt dir etwas bekannt vor? Kontrolliere immer wieder dein eigenes Tempo und versuche dabei noch langsamer zu gehen. Du kannst natürlich auch mal stehen bleiben, innehalten und dich besonders auf eine Wahrnehmungsqualität konzentrieren. Du wirst schnell feststellen, dass du so viel mehr Dinge in deiner Umgebung wahrnimmst – vielleicht konnte ein Ameisenhaufen am

Rand des Weges dein Interesse erregen oder dir ist zum ersten Mal die Vielfalt der Färbungen der Blätter aufgefallen. Vielleicht war es aber auch ein Geruch nach Waldmeister, bei dem du erst eine Weile überlegen musstest, was du da riechst – die Möglichkeiten für Naturerfahrungen sind dabei grenzenlos. Wenn du bemerkst, dass du mit deinen Gedanken ins Gestern oder Morgen abdriftest, versuche deine Wahrnehmung ganz sanft zurück zur Natur zu lenken und widme dich wieder den oben genannten Fragen oder formuliere selbst Leitfragen, die dich interessieren. Nimm den Umstand an und ärgere dich nicht über dich selbst, weil es dir nicht gelingt im „Hier und Jetzt“ zu bleiben: das bewusste Erleben des „Hier und Jetzt“ benötigt etwas Übung und mag dann trotzdem nicht immer an allen Tagen gleich gut funktionieren.

### Gehen in Stille – natürlich auch im Winter möglich



## Ich lasse los – Ich komme an: Gehmeditation für Umbrüche im Leben

Im Leben sind wir manchmal mit Veränderungen konfrontiert, die uns schwerfallen. Wir müssen z.B. Menschen loslassen und uns in neuen Gegebenheiten oder Umständen zurechtfinden. Das kann ein Arbeitsplatzwechsel sein, der Auszug der erwachsen gewordenen Kinder, der Verlust bestimmter Fähigkeiten durch gesundheitliche Probleme oder anderes. Bei der Gehmeditation über das Loslassen und Ankommen kannst du solche Prozesse positiv begleiten.

### Anleitung:

Wenn du möchtest, zieh deine Schuhe und deine Socken aus. Stelle dich hüftbreit hin, schließe die Augen, wenn es für dich angenehm ist, und lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Fußsohlen. Wie fühlt sich der Boden unter den Füßen an? Wie stehst du heute? Lenke dann deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beobachte ihn, ohne ihn verändern zu wollen. Öffne deine Augen. Bevor du den ersten Schritt machst, spüre in deinen Körper, mit welchem Bein du beginnen möchtest. Verlagere dann das Gewicht auf dein Standbein. Wenn du den Fuß nun von der Erde hebst, tue dies ganz bewusst und sage dir innerlich „Ich lasse los“. Nun stehst du auf einem Bein. Vielleicht wird es etwas wackelig, so wie wir uns im Leben auch manchmal wackelig fühlen, wenn wir etwas loslassen müssen. Wenn du nun zum ersten Schritt den Fuß nach vorne

absetzt, beginne damit, die Ferse aufzusetzen und rolle den Fuß ganz bewusst ab. Sage dir innerlich „Ich komme an“. Nun stehst du wieder auf beiden Füßen. Wie fühlt es sich an, sicher auf beiden Füßen zu stehen? Hebe nun langsam den anderen Fuß zum nächsten Schritt und sage dir innerlich wieder „Ich lasse los“. Spüre dem auf-einem-Bein-stehen nach. Beim Sinken des Fußes sagst du dir wieder „Ich komme an“ usw. Versuche die Bewegung mit deinem Atem zu kombinieren. Atme beim Los-

lassen ein und beim Ankommen aus. Mache diese Übung für mindestens 10 Minuten. Beende die Übung, indem du dich wie am Anfang hüftbreit hinstellst, die Augen schließt und in deine Füße spürst. Fühlt sich dein Körper anders an als zu Beginn der Übung?

Wenn du dich mit der **Übung sicher fühlst** und ein **gutes Gleichgewicht** hast, kannst du auch **zwei bis drei Atemzüge** jeweils beim Loslassen und beim Ankommen **verweilen**.



## Heben – schweben – senken

Manchmal reicht es, wenn wir beim achtsamen Gehen die Aufmerksamkeit auf unseren Atem richten, um Gedanken zu beruhigen. An anderen Tagen sind die Gedanken so hartnäckig, dass wir einen weiteren Anker zur Gegenwart brauchen, um unangenehme Gedankenflüsse kurzzeitig zu unterbrechen. Die folgende Gehmeditation kann dir helfen, deine Gedanken zu beruhigen.



**Wolkenspiel am Hintersee**

### Anleitung:

Wenn du möchtest, zieh deine Schuhe und deine Socken aus und beginne die Übung wie die vorherige Übung zum Loslassen, indem du dich hüftbreit hinstellst, die Augen schließt, wenn es für dich angenehm ist und deine Aufmerksamkeit auf deine Fußsohlen lenkst. Wie fühlt sich der Boden unter den Füßen an? Wie stehst du heute? Wie fühlt sich dein Körper an?

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf den Atem. Beobachte ihn, ohne ihn verändern zu wollen. Öffne deine Augen. Bevor du den ersten Schritt machst, spüre in deinen Körper, mit welchem Bein du beginnen möchtest und bereite dich auf den ersten Schritt vor, indem du das Gewicht auf dein Standbein verlagerst. Wenn du den Fuß nun langsam von der Erde hebst, tue dies ganz bewusst, indem du zunächst die Ferse hebst, den Fuß nach vorne rollst und dir innerlich „heben“ sagst. Wenn dein Fuß in der Luft ist, sage dir innerlich „schweben“, und wenn du den Fuß abrollst, sage dir „senken“. Fahre nun mit dem nächsten Schritt fort.

Bleibe mit deiner Konzentration bei den Fußsohlen. Das Heben, Schweben und Senken, kann dir helfen, dich zu fokussieren und mit der Aufmerksamkeit „aus dem Kopf“ (gemeint sind die Gedanken) heraus zu kommen. Wenn du einige Minuten in dieser Weise geübt hast, kannst du deine Aufmerksamkeit von deinen Fußsohlen auf den Rest

deines Körpers lenken. Wo überall im Körper kannst du wahrnehmen, dass du gehst? In den Beinen, in der Wirbelsäule, vielleicht bis in den Nacken und in die Arme? Beobachte, was in deinem Körper alles beteiligt ist, wenn du gehst. Was bewegt sich mit?

In dieser Übung kannst du also drei Anker zur Gegenwart verwenden, die du immer bei dir hast. Der eine Anker ist der Atem, der zweite die Körperwahrnehmung von den Fußsohlen bis in die anderen Körperteile und der dritte besteht aus den Worten „heben – schweben – senken“. Mit der Zeit werden sich deine Gedanken beruhigen und du wirst merken, dass du nur noch zwei Anker benötigst oder nur noch einen. Vielleicht kannst du nach einiger Zeit des Übens feststellen, dass du gar keinen Anker mehr benötigst, sondern einfach nur gehen kannst, ohne störende oder unangenehme Gedanken zu haben.



## Variante: Qigong Gehmeditation „auf Wolken sitzen“

Diese Variante des Gehens kannst du sowohl mit der Übung „Ich lasse los – Ich komme an“ als auch „Heben – schweben – senken“ kombinieren.

### Anleitung:

Die Besonderheit liegt darin, dass du beim Gehen das Becken leicht nach vorne kippst, so dass sich der untere Rücken und Bauch entspannen. Das Gesäß hängt entspannt etwas nach unten, so als würdest du „auf Wolken sitzen“.

Die Füße werden beim Gehen hüftbreit auseinandergesetzt und der Fuß beim Auftreten etwas schräg nach vorne aufgesetzt (mehr wie ein Cowboy als ein Topmodel). Diese Art zu gehen wird dir ungewohnt und etwas breitbeinig vorkommen, ist aber hüftschonend und

kann Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich oder Spannungsschmerzen im Unterleib (z.B. bei der Menstruation) lindern. Der Atem fließt bei dieser Übung tief, das Zwerchfell senkt sich beim Einatmen. Die Konzentration ist wie bei Qigong-Übungen beim unteren Bauch.



Der untere Rücken entspannt sich, wenn das Becken leicht nach vorne gekippt wird und das Gesäß „hängt“.



Der Gang ist etwas breitbeiniger als gewohnt.



## Absichtsloses Herumstreifen

Das absichtslose Herumstreifen mag sich auf dem Papier sehr einfach und „unspektakulär“ lesen. Wir möchten dich gern einladen, es trotzdem auszuprobieren. Es ist eine Übung, die sehr schnell eine kraftvolle Eigendynamik entwickeln kann. Vielleicht streift auch dich dabei die Neugierde auf das, was unsere grüne Umwelt mit all ihren Bewohnern und Eigenheiten beinhaltet. Der Begriff der Absichtslosigkeit ist hierbei achtsamkeitsbasierten Ansätzen entliehen und meint eine offene, erwartungslose und vor allem nicht zielgerichtete Haltung. Es gibt bei dieser Übung nichts Bestimmtes „zu erreichen“ – Entdeckungen hängen vom Naturraum aber vor allem von deinem eigenen Interesse und deiner Neugierde ab.

### Anleitung:

Beginne, den Naturraum etwas abseits der Wege zu erkunden. Gehe dabei langsam, nur so bleibst du auch in schwierigerem Gelände sicher – du kannst nach einem Wildwechsel Ausschau halten, auf dem du dich fortbewegen kannst und gleichzeitig so wenig Störung wie möglich einbringst. Wildwechsel sind die Straßen der Wildtiere, welche sie oftmals schon seit vielen Generationen immer wieder nutzen. Du erkennst sie

am niedergetretenen Untergrund, welcher sich wie ein Pfad durch das Gelände erstreckt.

Lasse dich beim Herumstreifen ganz von deinen Wünschen leiten. Was spricht dich an? Was erregt hier dein Interesse? Vielleicht stößt du auf etwas, das dir „ein Rätsel aufgibt“ – das können Dinge sein, die deine Aufmerksamkeit erregen, über die du aber noch nichts weißt wie z.B. Bäume, Pflanzen oder auch Wildtiere. Es lassen sich aber auch Übernachtungslager von Wildtieren oder Fraßspuren finden. Beschäftige dich mit deinem „rätselhaften“ Naturobjekt, erkunde und studiere es genau. Du kannst auch mal versuchen, das Objekt mit seinen markanten Merkmalen abzuzeichnen, um später Zuhause die Recherche darüber aufzunehmen. Vielleicht interessiert dich aber auch mehr der Ruf der Vögel – ihre unterschiedlichen Stimmen und Bedeutungen. Möglicherweise hast du

eine Feder gefunden, die du gern einem Vogel zuordnen würdest. Es gibt im Internet und in Büchern viele verschiedene Möglichkeiten um Naturbestimmungen vorzunehmen.

Wir empfehlen dir, konkrete Bestimmungen erst im Nachgang vorzunehmen, wenn du wieder zu Hause bist. Zum einen kannst du dich so beim Draußensein vollkommen auf die Natur konzentrieren, zum anderen kannst du so dein möglicherweise aufkommendes Naturinteresse auch zu Hause fortsetzen. Neben Büchern oder Audio- und Onlinematerial stellen auch Gespräche mit Naturexpertinnen oder -experten häufig gute Möglichkeiten dar, um mehr über die Natur zu erfahren.

**Natur  
entdecken – ohne  
Erwartungen!**



## Wie ein Fuchs: FoxWalk

Der FoxWalk, auch Schleichgang genannt, ist eine Übung, die du separat oder auch während der Übung „Gehen in Stille“ oder dem „Absichtslosen Herumstreifen“ durchführen kannst. Wir empfehlen den FoxWalk – je nach Witterung – unbedingt einmal barfuß auszuprobieren, da das Barfußgehen die Sinneserfahrung noch einmal intensivieren kann.



### Aufmerksamer Rotfuchs

nur sehr langsam fortbewegen kannst. Gleichzeitig kannst du eine Entschleunigung erfahren. Manche Menschen geraten während des FoxWalks auch in eine Art „Flow“-Erleben, bei dem Raum und Zeit nicht mehr bewusst wahrgenommen werden und nur noch die Aufgabe an sich existiert.

Zu Beginn wirst du trotzdem auch mit den Augen automatisch den Untergrund nach möglichen Geräuschquellen absuchen. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass du nicht zwingend auf den Boden schauen musst, sondern dass die FoxWalk-Technik ausreicht um dich geräuschlos fortzubewegen – wir bezeichnen das als „mit den Füßen sehen“.

### Anleitung:

Beim FoxWalk geht es darum, sich möglichst lautlos fortzubewegen, um Störungen zu minimieren und Wildtier- und Vogelbegegnungen zu ermöglichen. Dazu wird der Fuß, in Anlehnung an einen Fuchs, wie folgt aufgesetzt: mit den Zehen vorfühlen, den Fuß über die

Außenkante absetzen und dann ganz langsam auf die Sohle abrollen. Beuge deine Knie dazu leicht so bleibst du flexibler in der Hüfte und kannst Ungleichgewicht schnell ausgleichen. Du wirst merken, dass du so nicht nur möglichst wenig Geräusch produzierst, sondern auch sehr sicher gehst, weil du dich

# Mit allen Sinnen

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“ (Thích Nhất Hạnh)

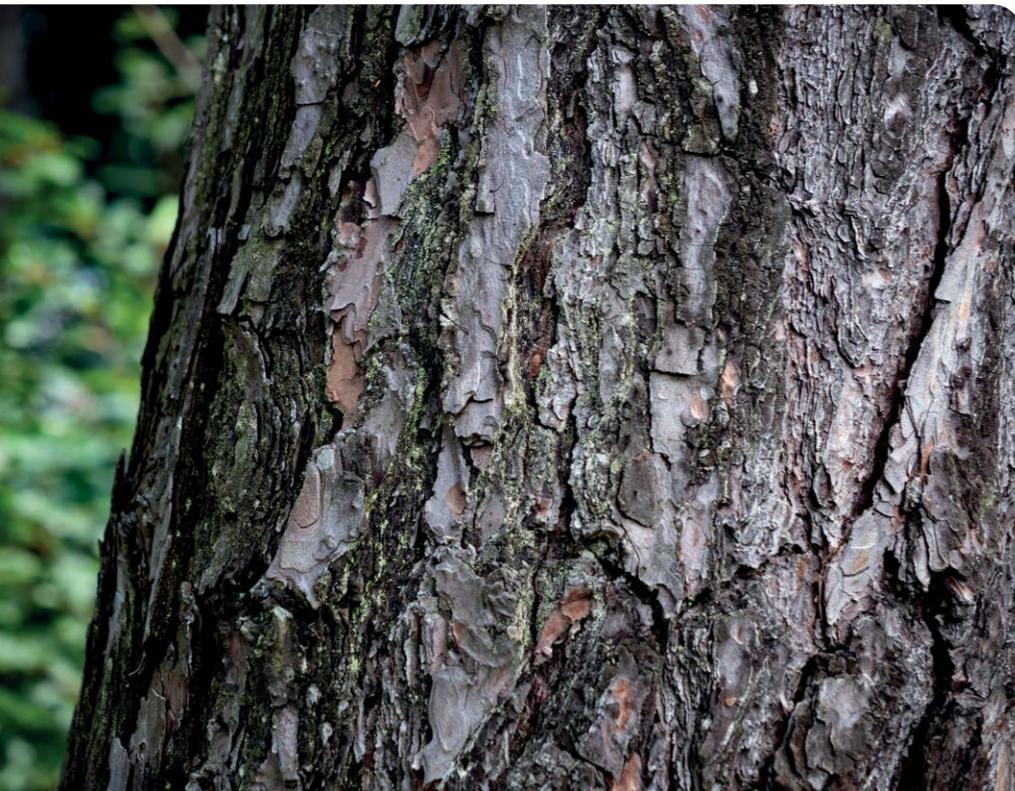
Riechen, schmecken, sehen, tasten, Gleichgewicht halten, hören, alle unsere Sinne lassen sich in der Natur sensibilisieren und können dazu beitragen, eine emotionalere Beziehung zur Natur und eine achtsame Haltung aufzubauen.

Aus der Umweltpsychologie ist bekannt, dass eine Naturbeziehung, die nicht allein auf kognitivem Wissen, sondern auch auf einer emotionalen Verbundenheit basiert, eine wichtige Voraussetzung für naturschützende Handlungsbe-

reitschaft ist. Darüber hinaus kann alles, was wir sinnlich wahrnehmen, zu einem Anker zur Gegenwart werden. Jeder Geruch, jede Berührung, jeder Klang findet genau in diesem Augenblick statt. Durch die Konzentration auf die sinnliche Wahrnehmung, lassen sich unangenehme Gedankenspiralen kurzzeitig unterbrechen und eine achtsame Haltung kann unterstützt werden. Vielleicht wirst du nach einer Übung feststellen, dass du währenddessen keine grübelnden Gedanken hattest.

In den folgenden Übungen findest du Vorschläge, die Natur mit deinen Sinnen zu erforschen und zu erleben. Neugierde und Offenheit sind dabei hilfreiche Begleiter. Diese Übungen eignen sich auch gut als Ergänzung zum „Sitzplatz“ (siehe „Übungen zum Ankommen“).

**Fokus Baumrinde – hier gibt es viel zu erfühlen**



## Baumbegegnung

**Ziel:** Mit dieser Übung lernst du einen Baum aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und intensiv wahrzunehmen.

### Material:

Lupe, wenn vorhanden

### Anleitung:

Baum ist nicht gleich Baum. Nimm dir Zeit und entdecke in aller Ruhe die großen und kleinen Unterschiede. Stell dir vor, du wärst ein Kind, das zum ersten

Mal im Leben einen Wald betritt. Mache dich auf Entdeckungsreise und untersuche einzelne Bäume. Dafür kannst du auch eine Lupe verwenden. Taste die Rinde und die Blätter ab, schau genau hin. Nimm die unterschiedliche Temperatur der Baumstämme je nach Baumart wahr, indem du dich z.B. zwischen zwei Bäume stellst und die Handflächen

an beide Baumstämme legst. Vielleicht findest du Baumharz, das du mit einem Stock vorsichtig entfernen kannst, um besser daran zu riechen. Womöglich wirst du auf diese Weise selbst bei Bäumen, an denen du tagtäglich vorbeigehst oder die sich in deinem Garten befinden, Überraschendes erkennen.

## TIPPS

- Im Frühjahr, wenn es nachts noch friert und tagsüber taut, kann man mit Hilfe eines Stethoskops hören, wie der Baum Wasser aus der Erde nach oben zieht. Besonders gut geht dies bei Buchen, Birken und Ulmen. Auch im Sommer, wenn es nach längeren Trockenperioden wieder anfängt zu regnen, kannst du das Strömen hören.
- Wenn ihr zu zweit in der Natur unterwegs seid, könnt ihr Baum-Memory spielen. Eine Person verbindet sich die Augen. Die andere führt die „blinde“ Person zu einem Baum und lässt sie den Baum ertasten. Dann wird die Person mit den verbundenen Augen weggeführt, nimmt die Augenbinde ab und muss den Baum suchen, der „blind“ ertastet wurde. Beim Führen einer Person mit verbundenen Augen ist besondere Aufmerksamkeit und Sorgsamkeit notwendig, damit diese nicht stolpert, einen Ast ins Gesicht bekommt oder sich anderweitig verletzt. Am sichersten geht das Führen, wenn man sich unterhakt.



Artenreiche Berg-Mähwiese



## Wiesen- und Walddüfte

**Ziel:** Du setzt dich mit den unterschiedlichen Gerüchen in der Natur auseinander und schulst deinen Geruchssinn.

**Material:**

Schraubgläschen, wenn vorhanden

**Anleitung:**

Samme Naturmaterialien in einem Glas oder in Form eines Straußes. Welche unterschiedlichen Gerüche kannst du wahrnehmen? Wenn du das Gläschen mit Wasser füllst, kannst du verschiedene Pflanzenteile oder auch Erde mischen und so verschiedene Geruchscocktails herstellen. Im Herbst und Winter sind die Gerüche in der Natur weniger vielfältig als im Frühling oder Sommer.



## Rehohren und Geräuschlandkarte

**Ziel:** Du schärfst deinen Gehörsinn.

**Material:**

Papier, Bleistift

**Anleitung:**

Imitiere die Ohren eines Rehs indem du deine Handinnenflächen an deine Ohren anlegst und deine Ohrmuscheln damit vergrößerst. Du wirst feststellen, dass du Geräusche dadurch viel deutlicher hören und auch besser orten kannst.

Wenn du Lust hast, kannst du eine Geräuschlandkarte erstellen. Du zeichnest zuerst in der Mitte des Blatts ein Symbol ein, welches den Ort, an dem du gerade sitzt, darstellt. Dann versuchst du alle wahrgenommenen Geräusche auf der Karte zu verorten, wie z.B. auf dem Ziffernblatt einer Uhr („Summen auf acht Uhr“). Du musst die Geräusche nicht genauer definieren. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, die Geräusche zu bezeichnen (z.B. Lautmalerei, Symbole). Vielleicht weckt diese Übung auch deine Neugierde, um später herauszufinden, welchen Vogel du beispielsweise hören konntest. Es ist lohnenswert, eine solche Karte häufiger am selben Ort anzufertigen. Wie unterscheiden sich die Geräusche am Morgen, am Mittag und am Abend oder in den Jahreszeiten?



Waldohreule



Blüten, Blätter, Steine, Äste,... Die Natur bietet ein vielfältiges Farbenspiel.



## Farb- und Musterpalette der Natur

**Ziel:** Bei dieser Übung kannst du deinen Sehsinn schärfen und als Anker zur Gegenwart nutzen.

**Material:**

Tuch, wenn vorhanden, auf dem du die gesammelten Materialien auslegen kannst

**Anleitung:**

Die Natur ist voller Farben, Muster und unterschiedlicher Materialien. Bei dieser Übung kannst du eine Farbpalette erstellen, indem du unterschiedliche Nuancen der Farbtöne sammelst. Grün- und Brauntöne sind in der Natur

häufig leicht zu finden. Vielleicht findest du auch rosa, gelbe, weiße, blaue oder graue Töne? Lege die gesammelten Pflanzenteile und Gegenstände auf einem Tuch aus und sortiere sie nach Farbverlauf.

**Variante 1:**

Statt auf Farben kannst du dich auch auf Muster konzentrieren. Zapfen und Blätter, aber auch die Maserung von Holz zeigen ganz unterschiedliche und

vielfältige Muster. Schau dir z.B. das Blatt eines Farns an.

**Variante 2:**

Auch ein Material (z.B. Rinde) kann ganz unterschiedliche Farbnuancen und Muster aufweisen. Sammle von einem Material viele unterschiedliche Ausprägungen.



## Brennnessel als Pflanze der Achtsamkeit

**Ziel:** Bei dieser Übung lernst du die Brennnessel als Pflanze der Achtsamkeit durch genaues Beobachten kennen.

Wer kennt sie nicht – die Brennnessel? Oftmals als Unkraut verpönt oder mit schmerzhaften Kindheitserinnerungen verknüpft, gehört diese Pflanze sicher nicht zu den Lieblingspflanzen vieler Menschen. Dennoch können wir von der Brennnessel als Pflanze der Achtsamkeit einiges lernen, wenn wir uns Zeit

nehmen, sie aufmerksam zu betrachten. Sowohl die große als auch die kleine Brennnessel haben ihren Ursprung in Mitteleuropa. Da beide einen recht hohen ökologischen Toleranzbereich haben, sind sie heute bis weit nach Asien, Nordeuropa und Nordamerika verbreitet. Die Brennnessel verfügt über

feine Brennhaare, die mit Kiesel- und Ameisensäure gefüllt sind. Mikroskopisch wirken diese Haare wie feine Nadeln. Berührt nun ein Lebewesen diese Nadeln, so brechen sie ab und bohren sich in die Haut. Gleichzeitig gelangt die Ameisensäure in die Haut, die für das Brennen und die Bildung der typischen

### Basaltprismenwand am Gangolfsberg



**Brennnesseln finden sich an vielen Orten und lassen sich z.B. am Wegesrand betrachten.**



roten Quaddeln verantwortlich ist. Diese sind harmlos und der Schmerz lässt bald nach.

#### Material:

Lupe, wenn vorhanden, Stifte und Papier

#### Anleitung:

Suche dir einen Ort, an dem Brennnesseln wachsen. Sie sind überall dort anzutreffen, wo nährstoff- bzw. stickstoffreiche Böden mit ausreichender Feuchtigkeit vorhanden sind, z.B. an Waldrändern, Brachflächen oder in der Nähe von Teichen und Flussrändern. Setze dich vor die Pflanze und betrachte sie aufmerksam. Wenn du möchtest, kannst du hierfür eine Lupe verwenden. Zunächst kannst du dich auf die biologischen Merkmale konzentrieren. Wie sind die Blätter beschaffen? Welche Form hat der Stängel? Wo und wie sind die Brennhaare angeordnet? Kannst du Blüten entdecken? Wenn du möchtest, kannst du versuchen, eine Brennnessel abzuzeichnen.

### Von der Brennnessel lernen:

**Abschließend kannst du dich mit folgenden Impulsfragen befassen, die über das Naturkundliche hinausgehen. Diese Fragen dienen der Reflexion über das eigene Leben. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten:**

Grenzen setzen zu können ist aus psychologischer Sicht ein wichtiger Teil für soziale Kompetenz. Die Brennhaare schützen die Pflanze vor Fressfeinden. Man könnte sagen, dass die Brennnessel auf diese Weise deutliche Grenzen setzt. Was sind deine Brennhaare? Wie gut kannst du dich von anderen abgrenzen? Woran merken andere Menschen, dass du eine Grenze setzt? Was bräuchte es, damit du leichter Grenzen setzen kannst? Was hat das mit Achtsamkeit zu tun?



## Achtsames Schmecken mit Brennnesselchips

**Ziel:** In dieser Übung nimmst du das Essen als sinnliches Erlebnis wahr und übst eine achtsame Haltung ein, die du in deinen Alltag bei den Mahlzeiten integrieren kannst.



**Brennnesselchips – ein ganz besonderer Snack**

Im Alltag nehmen wir uns häufig zu wenig Zeit beim Essen und sind bei den Mahlzeiten von anderen Dingen abgelenkt. Die Folge davon können Verdauungsbeschwerden und eine mangelnde Wertschätzung für Nahrungsmittel sein.

**Material:**

Schere, Gartenhandschuhe, Küchenherd, Pfanne, Speiseöl, Salz, Pfannenwender, Serviette

**Anleitung:**

Ernte die jungen Triebe der Brennnessel. Du kannst dafür eine Schere und Gartenhandschuhe benutzen. Nimm die Brennnesseln mit nach Hause in deine Küche. Erhitze etwas Speiseöl in einer Pfanne auf dem Herd. Gib die Blätter für einige Sekunden in das heiße Öl. Wende die Blätter, bis sie leicht kross sind und lege sie auf eine Serviette.

## TIPPS

- Brennnesselchips lassen sich auch im Backofen zubereiten und sind eine gesunde Alternative zu Knabberien. Probiere gerne verschiedene Gewürze aus. Im Internet findest du zahlreiche Rezepte für weitere leckere Gerichte aus der „Königin der Heilpflanzen“.
- Keine Angst vor Brennhaaren: Wenn du mit dem Nudelholz kräftig über die geernteten Brennnesseln rollst, brechen die Brennhaare ab und machen auch in Salaten keine Probleme.
- Das sinnliche Wahrnehmen von Lebensmitteln lädt dazu ein, sich mit der Herkunft und den Inhaltsstoffen zu befassen. Woher stammt das Produkt? Was war alles notwendig, damit dieses Lebensmittel von dir gegessen werden kann?



## Pflanzen- und Tierbegegnungen

**Ziel:** In dieser Übung lernst du Pflanzen und Tiere deiner Umgebung besser kennen.

Wer die Chance hat, Tiere beobachten zu können, hat großes Glück, denn Tierbeobachtungen können sehr entspannend sein. Aber auch das aufmerksame Betrachten von Pflanzen kann interessant sein. So wie du die Brennnessel intensiver kennengelernt hast, kannst du auch andere Pflanzen oder Tiere genauer beobachten.

**Material:**

Lupe, Fernglas, wenn vorhanden

**Anleitung:**

Suche oder lasse dich finden. Du kannst dich an einen Ort in der Natur setzen und abwarten, ob sich Insekten oder andere Tiere nähern, du also von diesen Tieren gefunden wirst. Oder du machst dich aktiv auf die Suche nach Pflanzen und Tieren, die du genauer beobachten möchtest. Wenn du möchtest, kannst du den Pflanzen und Tieren eigene Bezeichnungen geben, die dir passend erscheinen oder sie zeichnen. Auch ein Wechsel der Perspektive ist spannend: Wie verändert sich deine Naturwahrnehmung,

wenn du nicht sitzt oder stehst? Leg dich auf den Bauch und versetze dich einmal in ein kleines Tier hinein, welches am Waldboden lebt, z.B. in einen Käfer. Versuche deine Umgebung so zu betrachten, wie der Käfer sie sehen würde. Verändert sich so auch deine Wahrnehmung der Geräusche oder der Gerüche? Dreh dich dann auch mal auf den Rücken und wende deinen Blick in die Baumkronen und in den Himmel. Was hat sich verändert? Was ist gleichgeblieben?

**Feuersalamander**



Würze die frittierten Blätter mit etwas Salz. Nimm ein Blatt nun aufmerksam sinnlich wahr, indem du es in die Hand nimmst, genau anschaust, daran riechst, es zwischen den Fingern reibst und dabei an dein Ohr hältst. Dann berühre das Blatt mit den Lippen und nimm es in den Mund. Bevor du das Blatt runterschluckst, bemerke, wie es sich auf der Zunge und beim Kauen anfühlt und wie sich der Geschmack entfaltet. Du kannst diese Übung mit anderen Lebensmitteln, z.B. einem Apfel beim Frühstück oder auch einem Schokoriegel in der Pause, wiederholen und so eine achtsame Haltung im Alltag einüben.

**Darauf bitte achten:**

- Brennnesseln sind je nach Standort sehr nitratreich. Darum solltest du nur die jungen hellen Triebe ernten und diese besondere Pflanze in Maßen genießen. Dies gilt besonders für Kleinkinder und Schwangere.
- Ernte Brennnesseln nicht in der Nähe viel befahrener Straßen wegen der Abgase und auch nicht an Wegrändern, wo viele Menschen mit Hunden unterwegs sind.

# Zum Abschluss

Genau wie wir zu Beginn Übungen zu einem bewussten Start und Ankommen in der Natur vorgestellt haben, kann

der Naturaufenthalt abgerundet und bewusst beendet werden, indem du ihn noch einmal Revue passieren lässt und

dich dabei vor allem an positiven Eindrücken und Erfahrungen orientierst.

## Sonnenuntergang zum Abschluss des Tages



## Danke sagen

**Ziel:** Mit dieser Übung soll Dankbarkeit und Wertschätzung für all die Dinge, die unser Leben ermöglichen – also für die vorhandene Natur sowie für die eigene Person – angeregt und kultiviert werden.

Dankbarkeit ist eine im Bereich der Positiven Psychologie gut erforschte Haltung, welche häufig mit psychischem Wohlbefinden und Glück in Verbindung gebracht wird. In einfachen Tagebuch-Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass das Wohlbefinden von Menschen durch das tägliche Führen eines Dankbarkeitstagebuchs maßgeblich gesteigert werden kann. Dafür sollten täglich mindestens drei Dinge notiert werden, für die Dankbarkeit und Wertschätzung empfunden wird. Die Ergebnisse zeigen, dass sich allein durch den Fokus auf positive, mit Wertschätzung verbundene Themen, auch psychisches Wohlbefinden erreichen lässt. Im Folgenden wird eine Übung beschrieben, die sich diesen Umstand zunutze macht.

### Anleitung:

Suche dir einen für dich besonderen Ort in der Natur und nimm dir einen Moment Zeit, um dir deinen Naturaufenthalt noch mal in Erinnerung zu rufen. Was hat dir gut gefallen, was hat dich

vielleicht berührt? Eventuell kommt dir nun ein bestimmtes Bild in den Kopf, ein Geruch oder ein Geräusch, welches du mit deiner Zeit in der Natur verbindest. Spreche dann deine Dankbarkeit aus. Das kann laut oder im Stillen geschehen und kann konkrete Situationen betreffen (z.B. „Ich bin dankbar dafür, dass ich heute eine Kohlmeise gesehen habe.“) oder eher allgemein gefasst formuliert werden (z.B. „Ich bin dankbar für die

Sonne, weil sie jeden Tag von Neuem aufgeht, selbst wenn ich sie nicht sehen kann.“).

### Darauf bitte achten:

Eine wertschätzende Haltung zu entwickeln, braucht eine gewisse Zeit. Ärgere dich nicht, wenn dir nicht sofort Dinge einfallen, für die du dankbar sein kannst. Häufig hilft hier auch der Austausch mit anderen Menschen, der zu Dankbarkeit inspirieren kann.

## TIPP

Dankbarkeit und Wertschätzung kannst du nicht nur den Dingen in der Natur zukommen lassen, sondern auch dir selbst gegenüber entwickeln. Hast du beispielsweise schon einmal daran gedacht, dich nach einer Wanderung bei deinem Körper zu bedanken, dass du dich auf ihn verlassen konntest und er dich sicher und ohne Verletzungen zum Ziel gebracht hat?



## Naturtagebuch

**Ziel:** Mit dieser Übung soll deine individuelle Kreativität gefördert werden. Durch die intensive Auseinandersetzung mit der Natur, erweitert sich deine Vorstellungskraft für naturbezogene Dinge. Gleichzeitig schulst du deinen Blick für das Wesentliche im Detail.

Kreative Routinen verfügen über eine große Relevanz und Bedeutung hinsichtlich des psychischen Wohlbefindens – wer seinen eigenen Stil, völlig unabhängig von Streben nach Perfektion, annehmen und wertschätzen kann,

hat schon sehr viel über Individualität begriffen. Darüber hinaus tragen Naturtagebücher auch dazu bei, Erlebnisse, Beobachtungen aber auch Pflanzen- oder Tierbestimmungen und Rätsel viel tiefer im Gedächtnis zu verankern, da

man sich tiefergehend damit auseinandersetzt. Im Folgenden findest du eine Beschreibung, wie du mit deinem Naturtagebuch beginnen kannst.

**Naturtagebücher lassen sich ganz individuell gestalten.**



### Material:

Schreib- oder Zeichenblock, Stifte/Farben (Bleistift, Kugelschreiber, Buntstifte, Wasserfarben, ...)

### Anleitung:

Beim Erstellen eines Naturtagebuchs dokumentierst du deine Naturerlebnisse regelmäßig in Form von z.B. Skizzen, Zeichnungen, Collagen oder Texten. Es gibt dabei keine Vorgaben, was Format, Vollständigkeit etc. angeht, denn es obliegt einzig und allein dir, wie du dein Tagebuch gestalten möchtest. Alle verfügen, wie über einen eigenen Schreibstil, auch über einen ganz persönlichen Naturtagebuchstil – deshalb sind Naturtagebücher in ihrer Form sehr unterschiedlich.

Überlege dir vor deinem ersten Eintrag, wie dein Datierungssystem aussehen kann und was es enthalten sollte. Wir schlagen das Datum, die Tageszeit, einen Hinweis auf das Wetter sowie den Ort, an dem das beschriebene Naturerlebnis stattfindet, vor. Das Datierungssystem gibt deinem Tagebuch eine Beständigkeit und kann, bereits auf den ersten Blick, motivierend wirken, das Buch weiterzuführen.

Positiv besetzte Naturerlebnisse festzuhalten, hat für dich zum einen den schönen Effekt, erinnerungswerte Momente

in der Natur zu konservieren. Vielleicht kommt einmal ein Tag, an dem du dich nur schwer motivieren kannst, von der Couch aufzustehen und raus in die Natur zu gehen. Vielleicht ist das Wetter nicht allzu einladend. Das Blättern im Naturtagebuch kann dazu motivieren, sich aufzuraffen – verknüpfte, positiv besetzte Erinnerungen werden wieder aktiviert. Zudem verfolgt das Naturtagebuch auch noch ein anderes Ziel: durch die kreative Auseinandersetzung mit der Natur – sei es über Bilder oder in Wort- und Textform – werden Details von Naturobjekten ausgeweitet und im Gehirn bzw. im Gedächtnis eingepflanzt.

## TIPPS

- Eine Materialauswahl kann zu Beginn überfordern, weil es so viele verschiedene Materialien wie auch Wege gibt, sich das Führen eines Naturtagebuchs anzueignen. Belasse es zu Beginn ruhig simpel, zu viel Ausrüstung und Auswahl kann den Prozess des Naturtagebuch-Führens belasten.
- Du kannst das Naturtagebuch auch mit einer Dankbarkeitsroutine verbinden – halte doch neben deinen Eindrücken ganz spontan drei Dinge fest, für die du jetzt gerade dankbar bist.

### Darauf bitte achten:

Es kann sein, dass du zu Beginn mit Selbstzweifeln, Abwertungen und Frust konfrontiert bist, weil du z.B. glaubst, dass du nicht malen kannst etc. – du kannst dir hier vor Augen halten: Das Naturtagebuch ist nur für dich und es geht nicht darum, besonders schöne Bilder zu malen. Das Naturtagebuch dient einzig und allein der Dokumentation deiner Lernreise.

# Zum Forschungsprojekt und den Ergebnissen der Studie

„Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.“ (Albert Einstein)

Blick über die Schwarzen Berge in der Rhön



Blick über Bad Reichenhall ins Hochgebirge

Neugier und Entdeckungsgeist haben das Projekt „Green Care – Natur und psychische Gesundheit“ von Anfang an begleitet. Was hilft Menschen dabei, das eigene Wohlbefinden in der Natur zu verbessern? Von welcher Art müssen Übungen sein, um zur Stressreduktion beitragen zu können? Was braucht es, damit Menschen bezogen auf Naturschutz, vom bloßen Wissen ins Handeln kommen? Wie muss eine Landschaft beschaffen sein, damit sie sich für Erholung und zur Stärkung der psychischen Gesundheit eignet? Diese und weitere Fragen standen zu Beginn der fünfjährigen Projektlaufzeit im Raum.

Die Projektmitarbeiterinnen der Biosphärenregion Berchtesgadener Land und des Biosphärenreservats Rhön, bayerischer Teil, haben schließlich nach ausführlichen Recherchen zum Stand des wissenschaftlichen Diskurses achtsamkeits- und entspannungsbasierte Angebote in der Natur konzipiert sowie

mit klinischen und präventiven Gruppen erprobt und durchgeführt. Die Angebote fokussieren die psychische Gesundheit und sollen dazu beitragen, diese zu fördern und zu erhalten.

## Resilienz

bedeutet Widerstandsfähigkeit, aber auch Spannkraft oder Elastizität. Gemeint ist die Fähigkeit von Menschen, schwierige Lebenssituationen unbeschadet zu überstehen. Dafür werden persönliche und soziale Ressourcen genutzt, die dazu verhelfen, eine Krise als Entwicklung positiv zu nutzen und gestärkt aus ihr hervor zu gehen. Resilienz hat drei Facetten: Die Widerstandskraft gegen Stress, die schnelle Regeneration nach einer Belastung sowie die Anpassungsfähigkeit nach einer Krise an die neue Situation. Ein wesentlicher Bestandteil von Resilienz ist, dass Menschen nach Krisen ihre Lebensfreude und den Sinn im Leben nicht verlieren.

Dazu wurden in der Biosphärenregion Berchtesgadener Land und im Biosphärenreservat Rhön bewährte Methoden zur Behandlung von depressiven Erkrankungen aus der Verhaltenstherapie sowie aus achtsamkeits- und entspannungsbasierten Zusatzangeboten in die Natur übertragen. Die Natur wurde hierbei nicht nur als bloße Kulisse und Rahmen für die Angebote genutzt. Sondern es wurde aktiv an einer positiven Beziehung zwischen den Teilnehmenden und der Natur gearbeitet, um deren Resilienz zu stärken.



**Nebelschwaden und Sonne über dem Königssee**

In der Biosphärenregion Berchtesgadener Land wurde das Naturgestützte Achtsamkeitstraining (NAT) konzipiert, in welchem klinisch anerkannte achtsamkeitsbasierte Übungen aus dem MBSR (engl. Mindfulness-Based Stress Reduction) und dem MBCT (engl. Mindfulness Based Cognitive Therapy) angewandt und mit Methoden aus der Naturpädagogik kombiniert wurden. Hierbei wurde, vermittelt durch den Achtsamkeitsbezug, die Stärkung und Erhöhung der eigenen psychischen Flexibilität fokussiert. Im Biosphärenreservat Rhön wurden wildnispädagogische Methoden

mit achtsamkeits- und vor allem entspannungsassoziierten Elementen in ein Naturbasiertes Entspannungsangebot integriert, welches die Förderung der Entspannungsfähigkeit sowie den Aufbau einer tragfähigen Naturverbinding fokussieren soll.

Durch den Übertrag in die Natur sind die Angebote neuartig und innovativ. Sie zielen darauf ab, den Handlungsspielraum im Umgang mit herausfordernden Alltagssituationen und persönlichen Problemen zu vergrößern. Die Anwendenden sollen zu einem verbesserten Umgang mit diesen Herausforderungen gelangen. Gleichzeitig soll die Natur als

potenzielle Ressource und Quelle von Unterstützung und Heilung entdeckt werden.

Die achtsamkeits- und entspannungsbasierten Angebote wurden in Abstimmung mit Fachspezialistinnen und -spezialisten entwickelt und in Fachkliniken im Rahmen von Behandlungen depressiver Patientinnen und Patienten erprobt. Im Berchtesgadener Land wurden außerdem für die gesunde Allgemeinbevölkerung präventive Angebote durchgeführt.

Das Projekt wurde wissenschaftlich begleitet und die entwickelten Angebote evaluiert. Es wurde also überprüft, ob sich eine Wirksamkeit der Angebote hinsichtlich der Förderung psychischer Gesundheit nachweisen lässt. Darüber hinaus wurde untersucht, ob die Angebote zur Entwicklung von naturschutzrelevantem Verhalten beitragen können. Die unabhängige wissenschaftliche Begleitung erfolgte von Dezember 2019 bis April 2023 durch ein Evaluationsteam der Professur für Sozial- und Organisationspsychologie der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Der klinischen Untersuchung lag dabei eine Stichprobe mit Patientinnen und Patienten mit Depressionen aus zwei psycho-

somatischen Rehaeinrichtungen in der Biosphärenregion Berchtesgadener Land und im Biosphärenreservat Rhön zugrunde. Die präventive Untersuchung fand mit Menschen aus der Allgemeinbevölkerung aus der Biosphärenregion Berchtesgadener Land statt.

Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitforschung zeigen u. a., dass als wohltuend empfundene Gefühle durch die Übungen in der Natur verstärkt wurden, während als belastend empfundene

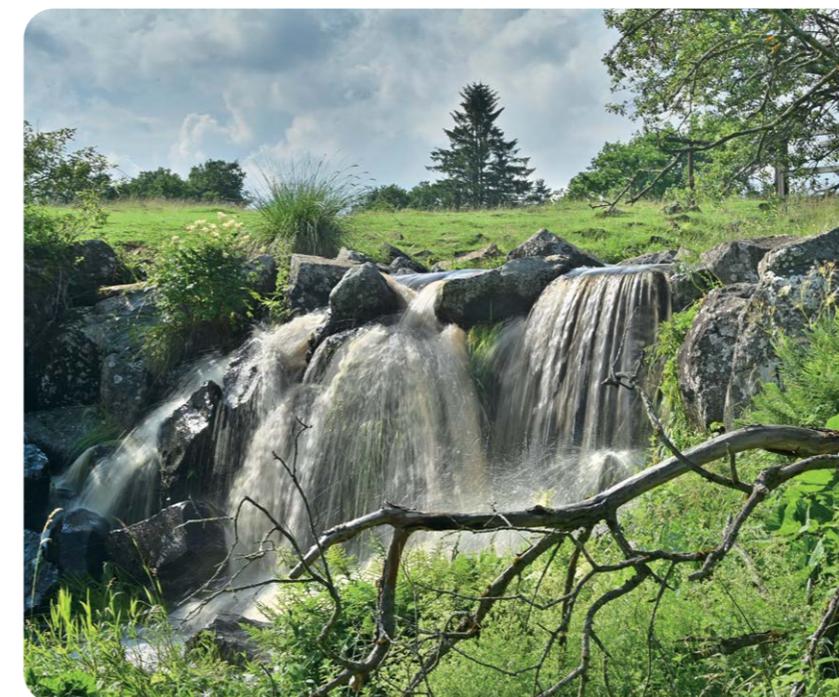
ne Gefühle abgeschwächt werden konnten. Darüber hinaus ließ sich durch die Übungen bei den Teilnehmenden eine freundliche und nachsichtige Haltung gegenüber dem eigenen Selbst, also das sogenannte Selbstmitgefühl, steigern. Die Ergebnisse zeigen auch, dass die emotionale Naturverbundenheit durch die Teilnahme an den Übungen gestiegen ist. Dies ist insbesondere deshalb interessant, da die Naturverbundenheit eine wichtige Voraussetzung für die Bereitschaft zu naturschützendem Han-

deln darstellt. Auch drei Monate nach den Gruppenangeboten war die Wirkung auf die emotionale Befindlichkeit, das Selbstmitgefühl und die emotionale Naturverbundenheit noch messbar, was darauf hindeutet, dass die Übungen nachhaltig wirken und möglicherweise von den Teilnehmenden im Alltag integriert werden konnten. Ein Grund für den leichten Übertrag in den Alltag liegt darin, dass sowohl in abgeschiedenen Waldgebieten als auch in stadtnahen kleineren Waldstücken und auf Wiesen dieselben positiven Ergebnisse nachgewiesen werden konnten. Es ist für die Durchführung der Übungen also nicht notwendig, einen besonders abgelegenen Ort aufzusuchen, sie funktionieren auch in der „Normallandschaft“ und sogar in innerstädtischen naturnahen Bereichen.

Nähere Informationen zum Projekt wie auch zur wissenschaftlichen Begleitforschung kann den Webseiten der **Biosphärenregion Berchtesgadener Land** und des **Biosphärenreservats Rhön** entnommen werden.



**Eisgraben-Wasserfall in voller Pracht**





# Stress in der Natur vorbeugen

*„Das Gegenstück zum äußeren Lärm ist der innere Lärm des Denkens. Das Gegenstück zur äußeren Stille ist innere Stille jenseits der Gedanken.“ (Eckhart Tolle)*

Der Alltag von Menschen in unserer Gesellschaft ist häufig geprägt durch künstliche Umgebungen, Stress und Hektik. Viele Menschen verbringen die meiste Zeit ihres Tages sitzend in geschlossenen Räumen und schauen in Bildschirme. Zeit für Regeneration kommt dabei oftmals viel zu kurz.

Dabei stellt Stress nicht nur eine akute Belastung dar, sondern gleichzeitig auch einen Risikofaktor für die Entstehung wie auch für die Aufrechterhaltung von psychischen Erkrankungen, wie z.B. Depressionen, Erschöpfungssyndrome oder

Angststörungen. Laut WHO zählt Stress sogar zu „einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“. Dabei versteht man unter Stress so genannte psychosoziale Belastungen: das können beispielsweise familiäre oder partnerschaftliche Konflikte, finanzielle

## Streuobstwiese im Frühling

Schwierigkeiten oder Erkrankungen sein. Wenn eine Belastung und damit verbunden die Stressreaktion anhält und zu einem andauernden Zustand wird, hat dies negative Auswirkungen auf die körperliche wie auch psychische Gesundheit und begünstigt die Entstehung von Krankheiten, welche für die Betroffenen mit einem großen Leidensdruck, einer deutlich verminderten Lebensqualität sowie verminderter Leistungsfähigkeit einhergehen.

Eine Möglichkeit mit einem herausfordernden Alltag umzugehen und der Entstehung von Krankheiten vorzubeugen, stellt ein aktiver und bewusster Fokus auf Regeneration und Stressbewältigung dar. Dies kann z.B. durch entspannungs- und achtsamkeitsbasierte Methoden erreicht werden. Dabei werden Menschen selbstwirksam und lernen Strategien, um mit Belastungen und Stress konstruktiv umzugehen und sich somit vor der Entstehung von Krankheiten zu schützen. Durch die Verbesserung der Stressbewältigungskompetenz gelan-

**Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit können dabei helfen, Stress besser zu bewältigen und sich nach Anstrengungen leichter zu regenerieren.**

gen Menschen zu mehr Flexibilität im Umgang mit ihren alltäglichen Herausforderungen. Sie reflektieren ihren persönlichen Umgang mit Belastungen und erfahren, wie sie – zumindest zeitweise – Abstand von ihren Alltagsorgen nehmen können.

Naturbasierte Methoden zur Stressbewältigung sind in diesem Zusammenhang deshalb besonders gut geeignet, da die Natur an sich bereits eine förderliche Wirkung auf die psychische Gesundheit haben kann. So werden nachweislich stressassoziierte physiologische Merkmale wie z.B. die Herzrate oder der Cortisolspiegel positiv beeinflusst. Naturbesuche gehen darüber hinaus mit körperlicher Aktivierung und der Exposition

von natürlichem Tageslicht einher, was ebenfalls in engen Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit steht. Diese Broschüre soll in erster Linie Menschen, die Lust haben, vorbeugend etwas für ihre psychische Gesundheit zu tun, verschiedene Übungen aufzeigen, wie sie in der Natur zu mehr Stressbewältigungskompetenz gelangen können.

# Verhaltensinformationen – sicher und naturgerecht

„Wenn du kein Risiko eingehen willst, kannst du nicht wachsen. Wenn du nicht wächst, kannst du dich nicht zu deinem Besten entwickeln. Wenn du dich nicht zu deinem Besten entwickelst, kannst du nicht glücklich sein.“ (Les Brown)



Die Natur kann zu einem Ort werden, der zu Erholung, Regeneration und Wohlbefinden verhilft, gleichzeitig ist beim Sein in der Natur aber auch Vorsicht geboten, zum eigenen sowie zum Schutz der Natur selbst. Es liegt in unserer Verantwortung, dazu beizutragen, dass die Natur auch noch für künftige Generationen erhalten bleibt.

Schilder am Wegesrand zu Schutzgebieten und Verhaltensweisen sollten immer genau beachtet werden.

## Betretungsrecht und Naturschutz

- In Bayern besteht ein **freies Betretungsrecht** für Menschen, die die Natur zu **Freizeit Zwecken** nutzen möchten. Das gilt für jede Tages- und Nachtzeit, für die Wege, wie auch für das Gelände abseits der Wege. Im Bayerischen Naturschutzgesetz (BayNatSchG) sind in Art. 26-27 sowohl das Betretungsrecht als auch die **Verhaltensweisen in der Natur geregelt**. In Naturschutzgebieten gilt in den meisten Fällen ein sogenanntes Wegegebot, in welchem das Gehen abseits der Wege meist untersagt ist, da hier **geschützte Pflanzen und/oder Tiere leben**, welche sich durch menschliche Begegnung bedroht fühlen. In Landschaftsschutzgebieten, aber auch auf landwirtschaftlichen Flächen (Wiesen, Weiden, Obstwiesen oder Felder) gibt es temporäre Betretungsverbote, die **unbedingt beachtet werden müssen**. Die Regelungen sind länderabhängig und können, je nach Bundesland, voneinander abweichen.
- **Pflanzen, die unter Naturschutz stehen, dürfen nicht gesammelt werden.** Hinweise zur rechtlichen Grundlage in Bayern sind im BNatSchG, § 39 Abs. 4 Satz 1 beschrieben. Bei Sammelobjekten, die nicht unter Naturschutz stehen, sollte nur maximal so viel entnommen werden, wie tatsächlich benötigt wird. **Müll oder Essensreste dürfen nie in der Natur zurückgelassen werden.**
- **Außerhalb des Waldes** ist zu beachten, dass Wiesen, Weiden, Obstwiesen oder Felder in den **meisten Fällen Privateigentum** darstellen und deshalb ohne vorherige **Absprache mit der Besitzerin oder dem Besitzer** nicht einfach betreten werden dürfen. Wiesen und Felder sind außerdem **landwirtschaftliche Nutzflächen**, was zum Beispiel bedeutet, dass ein Landwirt oder eine Landwirtin die Ernte fest zur Versorgung von Tieren einkalkuliert.



Morgensonne auf dem Büchig in Ostheim

## Sicheres Verhalten:

- In Wäldern können bedingt durch Trockenheit, Sturm oder Schneefall, Äste herunterfallen. Ein Blick nach oben, bevor man sich an einem Rastplatz niederlässt, ist darum empfehlenswert. Bei Sturmwarnungen sollten Wälder gemieden werden.
- Offenes Feuer ist im Wald aufgrund von Brandgefahr verboten. In manchen Bundesländern (z.B. in Bayern) ist das Rauchen im Wald zwischen dem 1. März und dem 31. Oktober gesetzlich untersagt.
- Zecken können, aufgrund der möglichen Übertragung von Krankheiten wie der Lyme-Borreliose oder Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), ein Risiko darstellen. Umso früher eine Zecke entdeckt und entfernt wird, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit der Krankheitsübertragung. Gegen FSME gibt es eine Impfung, welche durch das Robert-Koch-Institut empfohlen wird. Auf der Website des Robert-Koch-Instituts können ausgewiesene Risikogebiete auf einer Deutschlandkarte abgelesen werden.
- Auch Tetanus (Wundstarrkrampf) erhält im Zusammenhang mit Aufenthalt in der Natur eine besondere Relevanz, welche häufig unterschätzt wird. Tetanus-Erreger kommen in der Erde, in Staub oder Schmutz aber beispielsweise auch im Magen-Darm-Trakt von Nutztieren vor. Eine kleinste Verletzung der Haut kann hierbei bereits zu einer Übertragung führen. Eine Impfung gegen Tetanus wird darum empfohlen.
- Beim Verzehr von Pilzen oder Pflanzenteilen ist besondere Vorsicht geboten, um sich nicht zu vergiften oder mit Fuchsbandwurm zu infizieren. Beeren u.a. sollten vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden.
- Ein Erste-Hilfe-Set und ein Handy für den Notfall sollten immer im Gepäck sein. Bei Aufenthalt in der Natur abseits der Wege empfiehlt es sich, jemanden aus dem Familien- oder Freundeskreis vorab über den Ausflug zu informieren.
- Generell sollte der Aufenthalt in der Natur rücksichtsvoll gestaltet werden, laute Musik oder Geräusche sollten vermieden werden. Dann besteht auch die Chance, Tiere in ihrem natürlichen Verhalten beobachten zu können.
- Naturaufenthalte können, je nach aktueller Stimmungslage, emotional sehr ergreifend wirken, und das scheinbar ohne einen ersichtlichen Auslöser. Deshalb ist es umso wichtiger, dass Grundbedürfnisse auch in der Natur stets erfüllt sind. Dazu gehören ausreichende Nahrung und eine wetter- und geländeangepasste Kleidung.

## Quellenangaben und Verweise

In den letzten Jahren haben sich Universitäten und wissenschaftliche Fachjournale zunehmend der breiten Öffentlichkeit geöffnet und Veröffentlichungen zu Studien ins Internet gestellt. Bei den unten stehenden Literaturangaben, die einen Web-Link enthalten, können Hintergrundinformationen zumeist kostenlos in den original wissenschaftlichen Publikationen nachgelesen werden.

### Wissenschaftliche Grundlagen der Übungen:

*Zur Wirkung von Achtsamkeitsübungen in der Natur, Meditation, MBSR und MBCT, Qigong und Yoga:*

- De Vibe, M. (2012): **Mindfulness based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life, and social functioning in adults.** Campbell Systematic Reviews, 8(1), 1–127. <https://doi.org/10.4073/csr.2012.3>
- Djernis, D., Lerstrup, I., Poulsen, D., Stigsdotter, U., Dahlgaard, J. & O’Toole, M. (2019): **A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature-Based Mindfulness: Effects of Moving Mindfulness Training into an Outdoor Natural Setting.** Int. J. Environ. Res. Public Health, 16(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph16173202>
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M.-J., & Gallacher, J. (2014): **Effect of kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis.** Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82(6), 1101–1114. <https://doi.org/10.1037/a0037249>
- Guo, L., Kong, Z., & Zhang, Y. (2019): **Qi-gong-Based Therapy for Treating Adults with Major Depressive Disorder: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.** International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(5), 826. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050826>
- Jahnke, R., Larkey, L., Rogers, C., Etnier, J., Lin, F. (2010): **A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi.** Am J Health Promot, 2010 Jul-Aug; 24(6): e1-e25. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20594090/>
- Kabat-Zinn, J. (2011): **Gesund durch Meditation: Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR.** Verlag O.W. Barth.
- Klatte, R., Pabst, S., Beelmann, A., Rosendahl, J. (2016): **The efficacy of body-oriented yoga in mental disorders – a systematic review and meta-analysis.** Deutsches Ärzteblatt Int 2016; 113: 195–202. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2016.0195>
- Kotera, Y., Richardson, M., Sheffield, D. (2020): **Effects of Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy on Mental Health: a Systematic Review and Meta-analysis.** International Journal of Mental Health and Addiction, 28 July 2020. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00363-4>
- McMahan, E.A., Estes, D. (2015): **The Effect of Contact With Natural Environments on Positive and Negative Affect: A Meta-Analysis.** Western Oregon University, Faculty Research Publications.
- Pascoe, M.C., Thompson, D.R., Ski, C.F. (2017): **Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis.** Psychoneuroendocrinology, 2017 Dec; 86: 152-168. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>
- Saeed, S.A., Cunningham, K., Bloch, R.M. (2019): **Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation.** Am Fam Physician. 2019 May 15; 99(10): 620-627. PMID: 31083878.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S. & Kunze, S. (2012): **The psychological effects of meditation: A meta-analysis.** Psychological Bulletin, 138(6), 1139–1171. <http://dx.doi.org/10.1037/a0028168>

- Segal, Z.V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. (2015): **Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention.** dgvt-Verlag.
- Shonin, E., van Gordon, W., Compare, A., Zangeneh, M., & Griffiths, M. D. (2015): **Buddhist-Derived Loving-Kindness and Compassion Meditation for the Treatment of Psychopathology: a Systematic Review.** *Mindfulness*, 6(5), 1161–1180. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0368-1>
- Zeng, X., Chiu, C. P. K., Wang, R., Oei, T. P. S., & Leung, F. Y. K. (2015): **The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: A meta-analytic review.** *Frontiers in Psychology*, 6, 1693. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01693>

### Eisiger Bach im Winter



### Zur Wirkung von wildnispädagogischen Übungen:

- Annerstedt, M., & Währborg, P. (2011). **Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies.** *Scandinavian journal of public health*, 39(4), 371-388. <https://doi.org/10.1177/1403494810396400>
- Fernee, C. R., Gabrielsen, L. E., Andersen, A. J., & Mesel, T. (2017). **Unpacking the black box of wilderness therapy: A realist synthesis.** *Qualitative Health Research*, 27(1), 114-129. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27354386/>
- Franco, L. S., Shanahan, D. F., & Fuller, R. A. (2017). **A review of the benefits of nature experiences: More than meets the eye.** *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 864. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080864>
- Gabrielsen, L. E., Eskedal, L. T., Mesel, T., Aasen, G. O., Hirte, M., Kerlefsen, R. E. & Fernee, C. R. (2019). **The effectiveness of wilderness therapy as mental health treatment for adolescents in Norway: A mixed methods evaluation.** *International journal of adolescence and youth*, 24(3), 282-296. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1528166>
- Holz, A. (2019). **Naturtherapeutische Interventionen zur Ergänzung der stationären Depressionstherapie.** Masterthesis, University of Hildesheim. <https://wald-baden-wendland.de/wp-content/uploads/2020/05/Masterarbeit2-1.pdf>

- Kals, E., Freund, S. & Zieris, P. (2020): **LBV-Präventionsprojekt: Alle Vögel sind schon da – Vogelbeobachtung in vollstationären Pflegeeinrichtungen** (Abschlussbericht)
- Krasny, M.E., Pace, K.H., Tidball, K.G., Helphand, K. (2014). **Nature Engagement to Foster Resilience in Military Communities.** In: Tidball, K., Krasny, M. (eds) *Greening in the Red Zone.* Springer, Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-9947-1\\_13](https://doi.org/10.1007/978-90-481-9947-1_13)
- Mohra S., Linnenberger J. & Carius R. (2017): **Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur.** CePT – Centre de Prévention des Toxicomanies (Hrsg.).
- Young, J., Haas, E. & McGawn, E. (2014): **Mit dem Coyote-Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur – Grundlagen der Wildnispädagogik.** Band 1 – Handbuch für Mentoren. Biber Verlag.

### Zur Definition von Resilienz:

- Rönna-Böse, M., Fröhlich-Gildhoff, K. (2020): **Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne.** Kohlhammer GmbH, Stuttgart, S. 16f.

### Zu den Naturschutzgesetzen:

- **BayNatSchG: Teil 6 Erholung in der freien Natur** (Art. 26–38) Bürgerservice ([gesetze-bayern.de](https://www.gesetze-bayern.de))
- **§ 39 BNatSchG – Einzelnorm** ([gesetze-im-internet.de](https://www.gesetze-im-internet.de))
- **FSME Risikogebiete:** [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/FSME/Karte\\_Tab.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/FSME/Karte_Tab.html)

# Hilfreiche Kontakte bei psychischen Krisen

Die Broschüre ist nicht für eine Zielgruppe mit psychischen Erkrankungen gedacht und somit auch nicht zur Behandlung psychischer Erkrankungen geeignet. Der Übergang zwischen gesund und krank kann sich allerdings fließend gestalten und lässt sich für Laien oft nur schwer abgrenzen. Hier sind regionale Kontaktdaten zusammengestellt, an die sich Betroffene von psychischen Erkrankungen oder deren Angehörige zu Beratungszwecken wenden können.

## Biosphärenregion Berchtesgadener Land:

**Krisendienst Psychiatrie Oberbayern:** Professionelle Hilfe bei seelischen Krisen – kostenfrei rund um die Uhr (auch für Familie und Freunde von Betroffenen). Telefonische und persönliche Krisenintervention, ambulante Krisentermine sowie Vermittlung in weiterführende Hilfen. Telefon: 0800 655 3000, Erreichbarkeit: täglich: 00:00 – 24:00 Uhr.

## Sozialpsychiatrischer Dienst BGL:

Berät, unterstützt und begleitet Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige. Unterstützung bei psychischen und sozialen Ausnahme- und Notfallsituationen bis hin zu chronischen Problemen. Auch Hausbesuche sind möglich. Telefon: 08651 65633, Erreichbarkeit: Mo, Di, Do, Fr: 09:00 – 15:00 Uhr, Mi: 13:00 – 15:00 Uhr.

## Psychosoziale Beratung am Gesundheitsamt:

Informationsmöglichkeiten und Beratung sowie Navigationshilfe bei Fragen zu Unterstützungsmöglichkeiten, deren Bedarf durch die psychische Erkrankung entstehen kann. Telefon: 08651 773815, Erreichbarkeit: Mo – Do: 08:00 – 16:00 Uhr, Fr: 08:00 – 12:00 Uhr.

## Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche:

Unterstützung bei der Bewältigung von belastenden Situationen für alle Personen, die mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt sind. Telefon: 08651 762660, Erreichbarkeit: Mo – Fr: 09:00 – 11:30 Uhr, Mo, Di, Do: 13:30 – 15:00 Uhr.

## Psychiatrische Institutsambulanz am kbo-Inn-Salzach-Klinikum-Freilassing:

Hilfe und Unterstützung als Ergänzung zum Angebot niedergelassener Nervenärzte, Psychiater und Psychotherapeuten für diejenigen Patienten, die aufgrund der Art, Schwere und Dauer der Erkrankung eines besonderen krankenhausnahen Versorgungsangebotes bedürfen. Telefon: 08654 7705111, Erreichbarkeit: Mo - Fr: 08:00 – 16:00 Uhr, für Notfälle ist der psychiatrische Dienstarzt auch außerhalb der Dienstzeiten erreichbar unter: 08654 77050.

## Selbsthilfekontaktstelle:

Informationen über bestehende Selbsthilfegruppen und Weitervermittlung bei Interesse (kostenlos und unverbindlich). Telefon: 08654 7704473, Erreichbarkeit: Di: 09:00 – 13:00 Uhr, Mi: 15:00 – 17:00 Uhr, Do: 09:00 – 13:00 Uhr.

**Biosphärenreservat Rhön:****Krisennetzwerk Unterfranken:**

Schnelle und wohnortnahe Unterstützung für die unterfränkischen Landkreise. Telefon: 0800 655 3000, Erreichbarkeit, täglich und ganztätig (00:00 – 24:00 Uhr).

**Psychiatrische Institutsambulanz Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin Schloss Werneck (Standort Werneck):**

Krankenhausnahe, multidisziplinäre Behandlung; auch Notfallsprechstunden. Telefon zur Terminvereinbarung: 09722 21 – 12 84. Telefonische Erreichbarkeit: Mo – Fr: 08:15 – 12:00 Uhr und 13:30 – 15:30 Uhr.

**Selbsthilfekontaktstelle und Offene Behindertenarbeit Würzburg:**

Der Paritätische Wohlfahrtsverband ist als Träger der Beratungsstelle. Telefon: 0931 35401 – 17, Termin nach Vereinbarung, Erreichbarkeit zu Bürozeiten (09:00 – 16:00 Uhr).

**Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Schweinfurt:**

Telefon der Außenstelle Bad Neustadt: 09771 97744; Telefon der Außenstelle Bad Kissingen: 0971 6993020, Erreichbarkeit Montag bis Freitagvormittag.

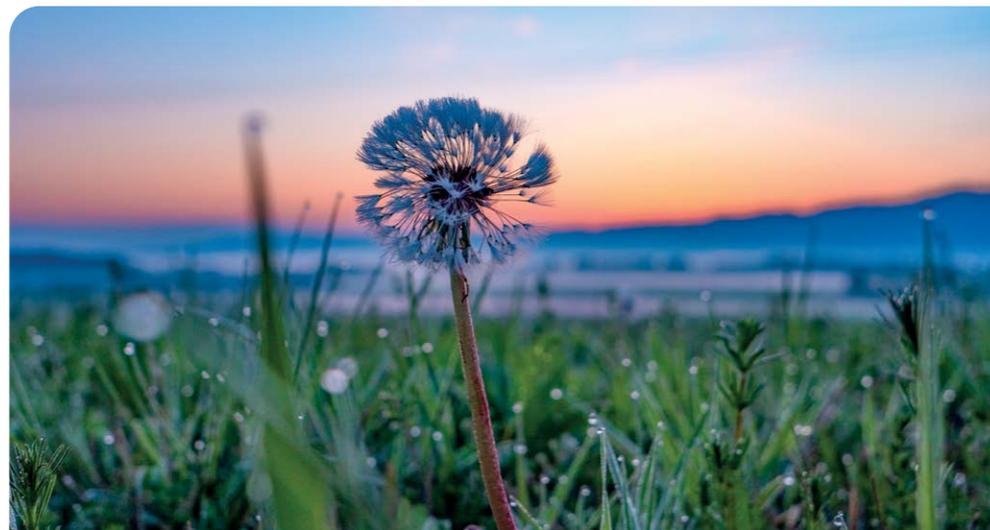
**Sowohl Biosphärenregion Berchtesgadener Land als auch Biosphärenreservat Rhön:****Niedergelassene Psychiater & Psychotherapeuten:**

Tagsüber zu den üblichen Praxiszeiten, Kontaktdaten sind z.B. über die Hausärztinnen und Hausärzte oder die Arzt- und Psychotherapeutenuche der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern einsehbar. Die Terminservicestelle vermittelt freie Termine bei niedergelassenen Psychotherapeutinnen und -therapeuten für die psychotherapeutische Sprechstunde und die psychotherapeutische Akutbehandlung. Ist eine Therapie erforderlich, unterstützt die Koordinationsstelle Psychotherapie bei der Suche nach einem

Psychotherapieplatz. Arzt- und Psychotherapeutenuche: [www.kvb.de/service/arztverzeichnis/](http://www.kvb.de/service/arztverzeichnis/), Telefon Terminservicestelle: 116 117, Erreichbarkeit: täglich 00:00 – 24:00 Uhr, Telefon Koordinationsstelle Psychotherapie: 0921 88099 40410, Erreichbarkeit: Mo – Do: 09:00 – 17:00 Uhr, Fr: 09:00 – 13:00 Uhr.

**Bundesweit:****TelefonSeelsorge@:**

Für Menschen in Not- und Krisensituationen, die jemanden zum Zuhören und Reden brauchen. Alle Kontakte sind anonym und vertraulich. Telefon: 0800 111 0 111 oder unter 0800 111 0 222, zu jeder Tages- und Nachtzeit kostenfrei, Beratung per Chat/ E-Mail: <https://online.telefonseelsorge.de>

**Wiese im Morgentau**

# Danksagung

Sehr herzlich möchten wir uns bei all jenen bedanken, die die Durchführung des Projekts „Green Care – Natur und psychische Gesundheit“ möglich gemacht haben:

- Dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
- Dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz
- Den Bereichsleitungen von Bereich 5 der Regierung von Oberbayern und der Regierung von Unterfranken
- Thomas Beck, Kurdirektor Bad Bocklet, Staatsbad und Touristik GmbH
- Dr. Anna Biller, Neurowissenschaftlerin, ehemalige Projektmitarbeiterin an der Verwaltungsstelle der Biosphärenregion BGL
- Dr. Jörg Geier, Landkreis Rhön-Grabfeld Stabsstelle S 1, Kreisentwicklung
- Michael Geier, ehem. Leiter der Verwaltungsstelle des Biosphärenreservats Rhön, bayerischer Teil
- Arpad Grec, leitender Chefarzt der Psychosomatik, HESCURO Rehasentrum, Bad Bocklet
- Lena Gruber, Gesundheitsregion<sup>plus</sup>, Landratsamt Berchtesgadener Land
- Dr. Helga Huber, Volkshochschule Rupertwinkel und Freilassing
- Prof. Dr. Elisabeth Kals, Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt, Professur für Sozial- und Organisationspsychologie
- Dr. Florian Katzlberger, leitender Chefarzt der Psychosomatik, Klinik Alpenland, Bad Reichenhall
- Prof. Dr. Thomas Keil, Institut für Kurortmedizin, Bad Kissingen
- Cordula Kuhlmann, Landratsamt Bad Kissingen, Sachgebietsleitung Regionalentwicklung, Regionalmanagement
- Dr. Nikolaus Melcop, Präsident der Psychotherapeutenkammer Bayern
- PD Dr. Markus Müller, Psychologe, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Nürnberg
- Lisa Mödlhammer, studentische Hilfskraft, Biosphärenregion BGL
- Sabine Pinterits, Mitarbeiterin der Verwaltungsstelle Biosphärenregion BGL
- Maik Prozeller, Ranger und Wildnispädagoge an der Verwaltungsstelle des Biosphärenreservats Rhön, bayerischer Teil
- Sandra Rank, Achtsamkeitstrainerin, Airing
- Dr. Michael Renz, ehem. Chefarzt der Psychosomatik, HESCURO Rehasentrum, Bad Bocklet
- Dr. Claudia Ritter-Rupp, 2. stellv. Vorsitzende der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns
- Annemarie Rohrmaier, studentische Hilfskraft, Biosphärenregion BGL
- Dr. Christoph Rothmayr, Psychologe und Psychotherapeut, Rosenheim
- Dr. Frank Udo Stepputat, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Traunstein
- Katerina Tsakanika, Tulsi Yogaschule Traunstein
- Joscha Witzel, studentische Hilfskraft, Biosphärenregion BGL
- Dr. Patricia Zieris, Psychologin, Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt, Sozial- und Organisationspsychologie

Sowie allen Mitgliedern unserer regionalen und überregionalen projekt-begleitenden Arbeitsgruppen und den Mitarbeitenden in unseren kooperierenden Kliniken.

# Vorstellung der Autorinnen



Meike Krebs-Fehrmann

## Meike Krebs-Fehrmann

ist Pädagogin, Ethnologin und Umweltmanagerin mit diversen Fortbildungen im naturerlebnispädagogischen, achtsamkeitsbasierten und umweltwissenschaftlichen Bereich. Seit 2015 arbeitet sie für die Verwaltungsstelle der Biosphärenregion Berchtesgadener Land. Ihre Schwerpunkte liegen in der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und bei Achtsamkeitsübungen in der Natur zur Förderung der psychischen Gesundheit, von denen ein Teil in dieser Broschüre veröffentlicht ist. Für das Forschungsprojekt „Green Care – Natur und psychische Gesundheit“ hat sie das Naturgestützte Achtsamkeitstraining entwickelt, das im Berchtesgadener Land im klinischen und im präventiven Bereich angewandt und auf seine Wirksamkeit hin evaluiert wurde.

## Katharina Thümer

ist Psychologin und Wildnispädagogin mit Weiterbildungen im Bereich des Systemischen Arbeitens. Bereits während ihres Studiums versuchte sie, so viel Einblicke wie möglich in die klinische Tätigkeit zu erhalten und absolvierte, neben Praktika in psychiatrischen und psychosomatischen Einrichtungen, auch eine Vielzahl an Stunden in neurologischen Einrichtungen. In der Klinik für Psychiatrie des MKK Schlüchtern war sie von 2020–2022 im Bereich der Testpsychologie und Diagnostik tätig. Hauptberuflich arbeitet sie seit 2018 für das Projekt „GreenCare – Natur und psychische Gesundheit“ in der Bayerischen Verwaltungsstelle des Biosphärenreservats Rhön und hat in diesem Zusammenhang das Naturbasierte Entspannungsangebot entwickelt, welches im Biosphärenreservat Rhön im klinischen Bereich durchgeführt und auf seine Wirksamkeit hin evaluiert wurde.



Katharina Thümer

Biosphärenregion  
Berchtesgadener Land



Biosphärenreservat  
Rhön



## Impressum

Herausgeber: Verwaltungsstelle der Biosphärenregion Berchtesgadener Land  
Regierung von Oberbayern  
Sägewerkstr. 3  
83395 Freilassing

Bayerische Verwaltungsstelle Biosphärenreservat Rhön  
Regierung von Unterfranken  
Oberwaldbehruinger Str. 4  
97656 Oberelsbach

Konzept, Redaktion & Texte: Verwaltungsstelle der Biosphärenregion Berchtesgadener Land  
Koordination: Meike Krebs-Fehrmann

Bayerische Verwaltung des Biosphärenreservats Rhön  
Koordination: Katharina Thümer

Fotos: Adobe Stock: S. 11 (Manuela Ewers), 30 (Tadeusz Marx), 44 (vaivirga)  
Biosphärenregion Berchtesgadener Land: Cover, 13, 21, 40, 41, 48, 64  
Dötterl, Martina: S. 20  
Erika Mayer Photography: S. 2  
Kneis, Bernadette: S. 3  
Krebs-Fehrmann, Meike: S. 28  
Linde, Britta: S. 43  
Mädler, Florian: S. 4, 8, 10, 12 (2x), 15, 23, 25, 26, 27, 32, 34, 38, 40, 45,  
46, 51, 52, 60, 62  
Müller, Arnulf: S. 22, 42, 50, 53, 54  
Pixabay: S. 37 (shorty\_ox), S. 56  
Pokorny, Doris: S. 2  
Thümer, Katharina: S. 7, 24, 57, 64

Konzept, Gestaltung & Illustration: Spreadwings GmbH & Co. KG

Druck: Ortmannteam GmbH, Papier aus 100% Altfaser

Auflage: 1. Auflage, September 2023

# Natur tut gut!

## Psychische Gesundheit durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen stärken

Fünf Jahre haben die Biosphärenregion Berchtesgadener Land und das Biosphärenreservat Rhön, bayerischer Teil, im Rahmen des Projekts „Green Care – Natur und psychische Gesundheit“ zur Wirkung von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen in der Natur geforscht. Das Ergebnis: Die entwickelten Übungen können helfen, Stress zu reduzieren, Burnout vorzubeugen und Menschen mit Depressionen Linderung zu verschaffen.

Probieren Sie es gerne aus!

Die Übungen in dieser Broschüre eignen sich besonders gut für den Alltag. Ob im Wald, auf der Wiese, in einem Park oder dem eigenen Garten, die Natur lädt uns überall ein zu mehr Achtsamkeit, Entspannung und Gelassenheit.

