

Achtsamkeit in der Umweltbildung

Interview mit der Autorin Verena Schataneck

SILVIVA: Wie bist du dazu gekommen, Achtsamkeit und Umweltbildung zu kombinieren?

Verena Schataneck: Manche Aspekte der Achtsamkeit waren schon von Anfang an Bestandteil meiner naturbildnerischen Arbeit. Die Wildnis-gebiete, in denen ich tätig sein durfte, haben geradezu dazu eingeladen! Das sorgfältige offene Wahrnehmen, Verweilen, Erkunden mit allen Sinnen und das Eintauchen lassen in eine Atmosphäre, in der die Natur zu uns „spricht“ führt uns sehr leicht in die Haltung der Achtsamkeit. Mir war konzeptionell allerdings nicht klar, dass die Haltung einer bewussten offenen Gegenwärtigkeit Achtsamkeit genannt wird. Vor einigen Jahren konnte ich zufällig im Nationalpark des Lake Districts die Wirkung von bewussten Achtsamkeitsübungen am eigenen Leib erfahren, als ich wegen einer stark befahrenen Strasse inmitten einer wunderbaren Landschaft ständig am Hadern war. Mein ständiges Bewerten stand mir zu sehr im Weg. Achtsamkeit war für mich der Schlüssel für mehr Tiefenwirkung: Eher oberflächliche, flüchtige Natur-erfahrungen werden zu folgen-reicheren, intensiveren, ver-ankerten Naturerlebnissen.

SILVIVA: Welche Rolle spielt Achtsamkeit in deiner Arbeit in der Umweltbildung?

Verena Schataneck: Heute spielt Achtsamkeit in meiner naturbildnerischen Arbeit eine grosse Rolle. Ich arbeite hauptsächlich mit Schulklassen im Wald. Es ist nicht immer einfach, Atmosphären zu ermöglichen, in denen die Kinder mit all ihren Sinnen ganz in der Natur und in der Gegenwart ankommen. Ich gewichte die Wahrnehmungsschulung wieder stärker als früher, zeige den Kindern auf, warum unsere Sinne so bedeutend sind für Natur-beobachtungen. Alles in allem sind meine Waldtage viel weniger spielerisch als früher. Spiele nehmen die Kinder oft nicht

mehr ernst, es fehlt ihnen das Echte.

In meiner Arbeit mit Erwachsenen nehmen Achtsamkeitsübungen viel mehr Zeit und Raum ein. Das eigene Wahrnehmen und erkunden ohne Inputs von mir steht am Anfang. Gerne lasse ich dann die gemachten Erfahrungen austauschen, bevor wir in der Gruppe ans Benennen, Kategorisieren, Interpretieren und Wissen aneignen gehen. Ich kombiniere Achtsamkeitsübungen aus den verschiedenen naturpädagogischen Strömungen zu einem passenden Ablauf, um die aktuellen Naturphänomene um uns erfassen zu können und wahrzunehmen, wie wir in Beziehung zu diesen stehen.

SILVIVA: Was ist Deiner Meinung nach das Wichtigste, wenn man Achtsamkeits-übungen in die Umweltbildung integrieren möchte?

Verena Schataneck: Für mich ist es wichtig, dass die Achtsamkeits-übungen wirklich etwas mit der Natur um uns herum zu tun haben. Natur soll nicht einfach nette Kulisse sein, in der wir uns selber in einer egozentrischen Haltung wieder stärker und bewusster wahrnehmen. Natur ist auch nicht einfach nur emotionale Auftankstelle. Mir geht es um das bewusste Wahrnehmen von Landschaften, Naturphänomenen, anderer Lebewesen und unserer Beziehung zu diesen. Es geht um das Erkennen unserer Beziehung zur Natur und unserer Bewertungen. Dies muss nicht unbedingt nur harmonisch sein. Ein klares Achtsamkeitskonzept und einheitliche Begrifflichkeiten haben mir sehr geholfen. Das Einüben von Achtsamkeit hat ein sehr grosses Potenzial für mehr Qualität und Tiefenwirkung in der Umweltbildung, da diese Haltung Brücken schlagen kann zur Gesundheitsförderung und Wertebildung.