



Mit stiller Naturerfahrung zur Systemänderung: wahrnehmen statt „fremdgehen“

Je stiller und gegenwärtiger wir sind, desto tiefer bewegen uns Naturerfahrungen
Bild: Stefan Leitner

 SABINE FISCHER

„Der Mensch neigt dazu, sich wirklich auszuweichen“ meint der Religionsphilosoph Romano Guardini. Im wörtlichen Sinne ist dieses „Fremdgehen“ das Gegenteil des präsenten, wahrnehmenden Seins, das ich in meinen Naturerfahrungsseminaren vermitteln möchte.



Beim achtsamen Wandern kommen wir in Kontakt mit der Natur und mit uns selbst
Bild: Werner Gamerith

Wir sind so daran gewöhnt, zerstreut und „außer uns“ zu sein, dass wir es häufig gar nicht bemerken: der Körper ist hier, der Geist woanders. Beschäftigt mit Sorgen und Plänen sind wir oft in endlosen inneren Dialogen gefangen, die zum quälenden Gedankenkarussell werden.

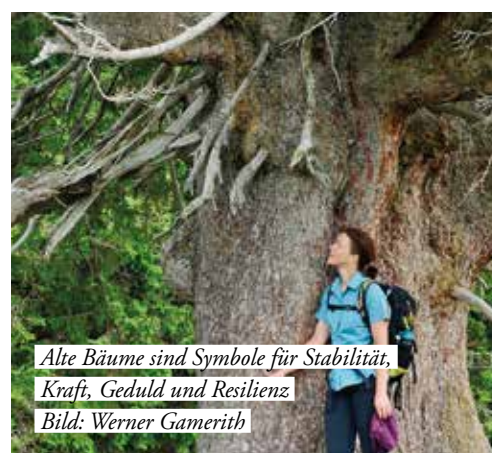
Ist uns klar, dass wir dadurch an dem, was im Hier und Jetzt geschieht, was an Wunderbarem und Staunenswertem von unseren Sinnen und unserer Seele wahrgenommen wird, vorbei leben? Wir geben dieser virtuellen Gedankenwelt zu viel Macht, sind „Denksüchtige“ geworden. Erinnern wir uns daran, dass Achtsamkeit der natürliche Zustand unseres Geistes ist (Walach 2017) und kultivieren wir ihn wieder! Unser Planet und unsere Mitmenschen werden es uns danken.

In unserer krisenhaften Zeit schreitet der Verlust an Lebensräumen und natürlicher Vielfalt in erschreckendem Ausmaß voran. Maßnahmen, die auf die materielle und rationale Ebene beschränkt sind, greifen nicht tief genug. Der Ökonom und MIT-Forscher Otto Scharmer weist darauf hin, dass wir unser Bewusstsein transformieren müssen,

wenn wir dieses zerstörerische System verändern wollen (Scharmer 2015). Die achtsame Naturerfahrung (siehe Infoblock) ist ein kleiner Schritt in diese Richtung. Es ist eine Einladung zur gemeinsamen Einkehr in der urigen Waldwildnis des Nationalparks Gesäuse. Wir sammeln uns, lassen uns von der Stille anrühren und erfahren uns als Teil der Natur. Durch bewusste Atem- und Körperwahrnehmung, langsames, behutsames Gehen und meditative Übungen fühlen wir uns tiefer verbunden mit uns selbst und unserer Mitwelt. Angeleitete Feldenkrais-Übungen bewegen den Körper sanft und helfen ihm, sich zu lösen und zu entspannen. So kann die Hektik der Welt abfallen. Wir nehmen die gedämpften Farben des Waldes, den erdigen Geruch, die beruhigenden Geräusche inmitten wohlthuender Stille in uns auf und spüren die Freude und Zufriedenheit des einfachen Da-Seins.

Literatur:

Scharmer O. (2015): Soziale Achtsamkeit. Bewusstsein für systemische Veränderung. Evolve 07: 58 – 60
Walach H. (2017): Achtsamkeit. Spiritual Care 6(1): 131 – 132.



Alte Bäume sind Symbole für Stabilität, Kraft, Geduld und Resilienz
Bild: Werner Gamerith

Naturerfahrung und Stille

Naturseminare mit Dr. Sabine Fischer (Biologin, Diplomlebensberaterin; siehe www.sabinefischer.at) und Dr. Wolfgang Aigner (Psychotherapeut, Feldenkrais®-Pädagoge; siehe www.wolfgangleopoldaigner.vpweb.at).

Termine:

Samstag, 13. Juni 2020
Samstag, 05. September 2020
Zeit: 09:30 bis 13:00 Uhr
Treffpunkt: Johnsbach, Parkplatz Ebner-Klamm
Preis: 20,00 Euro

Anmeldung über die Naturschutz Akademie Steiermark:
www.naturschutzakademie.com