

Inhalt

Übungsverzeichnis	7
Danksagung.....	9
Einleitung.....	11
TEIL 1: GRUNDLAGEN	29
1. Die Haltung der Achtsamkeit	31
1.1 Definition.....	31
1.2 Dimensionen der Achtsamkeit	38
2. Achtsame Naturzugänge	43
2.1 Natur und Naturzugänge.....	43
2.2 Der achtsame Zugang zur Natur.....	44
2.3 Formen des achtsamen Naturzugangs	45
3. Empfehlungen für die Achtsamkeitspraxis in der Natur	57
3.1 Allgemeine Empfehlungen.....	58
3.2 Empfehlungen für Gruppenleiter.....	60
3.3 Empfehlungen für die Achtsamkeitspraxis mit Kindern.....	63
TEIL 2: DIE ÜBUNGEN	67
4. Rezeptive Übungen	75
5. Erkundende Übungen	111
6. Empathische Übungen	143
7. Spielerische Übungen	151
8. Gestaltende Übungen	165
9. Kontemplative Übungen	193

TEIL 3: HINTERGRÜNDE	211
10. Achtsamkeit in der Naturpädagogik (Verena Schataneck).....	213
10.1 Achtsamkeit in verschiedenen naturpädagogischen Strömungen.....	217
10.2 Bildung für nachhaltige Entwicklung.....	226
10.3 Umweltpsychologische Perspektiven	229
10.4 Achtsamkeit in der Naturpädagogik – praktische Erfahrungen	233
10.5 Der Beitrag der Achtsamkeitspraxis in der Natur zur Bildung für nachhaltige Entwicklung	237
11. Zur Bedeutung der Achtsamkeit in der Natur für Wohlbefinden und seelische Gesundheit (Michael Huppertz).....	247
12. Achtsamkeit und Naturethik (Michael Huppertz)	263
12.1 Der ethische Aspekt der Achtsamkeit	263
12.2 Die Notwendigkeit der moralischen Reflexion.....	264
12.3 Achtsamkeit und die Eigenwerte der Natur	266
12.4 Naturethische Positionen.....	267
12.5 Naturethik aus der Sicht des In-der-Natur-Seins und der Achtsamkeit.....	276
13. Die spirituelle Suche in der Natur (Michael Huppertz).....	281
13.1 Spiritualität.....	281
13.2 Achtsamkeit und Spiritualität in der Natur	282
13.3 Interpretationen spiritueller Naturerfahrungen.....	292
Literaturverzeichnis.....	309

Übungsverzeichnis

Blitzlicht.....	69	21. Bei sich sein –	
Sharing	70	in der Natur sein	105
Und-Techniken.....	71	22. Liegen auf der Erde	106
Welcher Naturtyp bist du? –		23. Weite Achtsamkeit	108
Vorstellungsrunde	72		
Der eigene Platz	73	5. Erkundende Übungen	111
Versammlungsplatz	74	24. Panoramaübung	111
4. Rezeptive Übungen.....	75	25. Als Tier einen Ort erkunden	113
1. Vorschläge zurufen	75	26. Szenenwechsel.....	114
2. 90-Grad-Drehen	77	27. Das Wetter erkunden	116
3. Einen Ort hören	78	28. Absichtsloses Erkunden	117
4. Mit dem inneren Bild		29. Zeitdimensionen	118
wahrnehmen	81	30. Baum blind tasten und	
5. Nah-Fern-Übung	82	wiederfinden	119
6. Horizont eröffnen	83	31. Jahreszeiten erkunden	120
7. Gehen auf unebenem Boden.....	85	32. Suchen und Sammeln	122
8. 3-2-1-Übung	86	33. Spiegelgang	124
9. Drei Fokuse	87	34. Den Untergrund	
10. Zwei-Bäume-Übung	88	wahrnehmen	126
11. Natürliche Berührungen	89	35. Lücken	127
12. Berührungen der Natur	91	36. Mit dem Körper die	
13. Tasten im Kreis	92	Umgebung erkunden	129
14. 3-Stufen-Tasten	94	37. Fotograf und Kamera	130
15. Körperreise mit Baum	96	38. Sich Raum nehmen	132
16. Frieren	97	39. Natur als Atemraum	133
17. Schmecken	99	40. Wo kommt es her?	135
18. Riechen und Schnuppern	100	41. Blind führen	136
19. Am Wasser	102	42. Tülltuchübung	138
20. Impulse wahrnehmen		43. Nomadenübung.....	140
und nicht befolgen	104	44. Gegensätze in der Natur	
		suchen	142

6. Empathische Übungen	143	63. Entsaften	175
45. Den Tieren in der Natur zuhören	143	64. Arrangement auf dem Wasser...	177
46. Mikrokosmos	145	65. Beleuchten	178
47. Einem Tier folgen	146	66. Verfremden.....	179
48. Sich Tieren nähern	148	67. Waldnetz oder Mandala	180
7. Spielerische Übungen	151	68. Drei Dimensionen	182
49. Tastmemory	151	69. Verbinden	183
50. Mehr und weniger.....	153	70. Aufräumen	184
51. Mit Geräuschen führen	155	71. Archäologiefeld	185
52. Schleichen	158	72. Waldkunst	186
53. Wir bilden eine Schlange	159	73. Mein Barfußpfad.....	187
54. Geschwindigkeitsvariationen ...	160	74. Borkenkäferäste einfärben.....	189
55. Baumtelefon	161	75. Naturkonzerte	190
56. Steilhang erklettern	162	9. Kontemplative Übungen	193
57. Mit Wasser experimentieren	164	76. Kontemplationen in der Natur .	193
8. Gestaltende Übungen	165	77. Naturerlebnisse.....	197
58. Unscheinbares in Szene setzen..	165	78. Sonnenuntergang oder -aufgang, Dämmerung und Nacht	199
59. Zeichnen	167	79. Feuer	202
60. Landschaftslinien mit Bewegungen gestalten.....	169	80. Kleine Welt.....	204
61. Miniaturlandschaft	170	81. Wasser.....	205
62. Farbpaletten	172	82. Brückenübung	206
		83. Unter Bäumen	207
		84. Jahreszeiten	209