Kirchliche pädagogische Hochschule Wien/Krems
Zentrum für Weiterbildung
Hochschullehrgang mit Masterabschluss
Name des Hochschullehrgangs

MASTERARBEIT

zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Sience

an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien/Krems

Natur & Achtsamkeit

Inwiefern unterstützt Achtsamkeit in der Natur ein umweltfreundliches Verhalten?

eingereicht von

Doris Cornelia Bodingbauer

Matrikelnummer.: 41803306

Wien, August 2023

Begutachter*in: Mag. Dennis Johnson

ZENTRUM FÜR WEITERBILDUNG KPH KIRCHLICHE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE WIEN/KREMS

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Doris Cornelia BODINGBAUER, geboren am 29.10.1976 in Linz, erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende wissenschaftliche Arbeit selbstständig angefertigt und die mit ihr unmittelbar verbundenen Tätigkeiten selbst erbracht habe.

Ich erkläre weiters, dass ich keine andere als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle ausgedruckten, ungedruckten oder dem Internet im Wortlaut oder im wesentlichen Inhalt übernommenen Formulierungen und Konzepte sind gemäß den Regeln für wissenschaftliche Arbeiten zitiert und durch genaue Quellenangabe gekennzeichnet.

Die während des Arbeitsvorganges gewährte Unterstützung einschließlich signifikanter Betreuungshinweise ist vollständig gegeben.

Die wissenschaftliche Arbeit ist noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt worden. Diese Arbeit stimmt in gedruckter und elektronischer Version vollständig überein. Lediglich die gedruckte Version trägt meine Unterschrift.

Zusatz Kooperationen:

Ich erkläre ausdrücklich, dass dem genannten Kooperationspartner die vorliegende Arbeit zur Kenntnis gebracht wurde und dieser mit der Veröffentlichung einverstanden ist.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben könnte.

Gutau, 01.08.2023	Doris Bodingbauer
Ort, Datum	Unterschrift

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis I
Abbildungsverzeichnis IV
Abkürzungsverzeichnis V
Abstract VI
1 Einleitung 1
1.1 Ausgangssituation/Problemstellung 3
1.2 Zielsetzung und Forschungsfrage 4
1.3 Methodische Vorgehensweise 5
1.4 Limitationen 5
1.5 Aufbau der Arbeit 5
2 Achtsamkeit, Natur, Umwelt 7
2.1 Grundlagen zur Achtsamkeit 8
2.1.1 Ursprung der Achtsamkeit 9
2.1.2 Aber was genau ist Achtsamkeit? 9
2.2 Natur 16
2.2.1 Mensch und Natur 17
2.2.2 Die Zerstörung der Natur 17
2.2.2.1 Fakten zum Bodenverbrauch 18
2.2.2.2 Artensterben Tier- und Pflanzenwelt 19
2.2.2.3 Bienensterben 20
2.2.2.4 Klimawandel und Wasser 21

2.2.2.5 Luftverschmutzung....21
2.3 Umweltwissen, -bewusstsein und -verhalten....22
2.3.1 Definitionen....22
2.3.2 Forschungsstand im Bereich Umweltbildung....23
2.3.3 Forschungsstand im Bereich Umweltbewusstsein....23
2.3.4 Forschungsstand im Bereich Umweltverhalten....25
2.3.4.1 Rational-Choice-Ansatz....25
2.3.4.2 Dilemma-Ansatz....26
2.3.4.3 Wohlbefindensforschung....26
2.3.4.4 Lebensstilforschung....26
3 Achtsamkeit in der Natur....29
3.1 Wie wirkt Achtsamkeit?....29
3.1.1 Allgemeine Effekte....29
3.1.2 Auswirkungen von Achtsamkeit in der Natur....31
3.2 Welche Rolle spielt die Natur?....33
3.3 Achtsame Angebote in der Natur....35
3.4 Formen des achtsamen Naturzugangs....37
3.5 Achtsame Übungen in der Natur....41
3.5.1 Rezeptive Übung....41
3.5.2. Erkundende Übung....42
3.5.3. Emphatische Übung....43
3.5.4. Spielerische Übung....44
3.5.5. Gestaltende Übung....45
3.5.6. Kontemplative Übung....46

3.6 Studien und Projekte....48
3.6.1 Die BiNKA-Studie....48
3.6.1.1 Entstehungsgeschichte....48
3.6.1.2 Hintergrund des BiNKA-Projekts....50
3.6.1.3 Bildung für nachhaltigen Konsum....50
3.6.1.4 Was versteht man unter Konsum?....51
3.6.1.5 Bedeutung der Achtsamkeit für nachhaltigen Konsum....52
3.6.2 Auswahl aktueller Forschungen....53
3.6.3 SOL & Pioneers of Change....57
3.6.3.1 SOL – Solidarität, Ökologie und Lebensstil....57
3.6.3.2 Pioneers of Change....60
3.7 Kritische Betrachtung und Diskrepanzen....62
3.8 Mitgefühl....65
3.9 Dankbarkeit....67
3.9.1 Übung – „*Danke dem, was Dein Leben unterstützt*....68
3.9.2 Geben und Nehmen....68
3.9.3 Dankbarkeit in der Welt des Konsums....69
3.9.4 Dankbarkeits-Blockaden....69
4 Fazit und Erkenntnisse....72
Literatur- und Quellenverzeichnis....73
Internet-Link Verzeichnis....80

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Foto – Bioprodukte verpackt, Konventionelle Produkte unverpackt.....2

Abbildung 2: Preisliste Biohof Braun.....2

Abbildung 3: Bodenverbrauch.....18

Abbildung 4: Sample empirischer Studien – Methoden Umweltbewusstseinsforschung.....23

Abbildung 5: Über wen wird geforscht?.....24

Abbildung 6: Die sieben Haushaltstypen.....28

Abbildung 7: Anzahl der veröffentlichen Artikel zum Thema Achtsamkeit.....48

Abbildung 8: Würfelmodell nachhaltiger Konsum.....49

Abbildung 9: Unterscheidung Konsum.....50

Abbildung 10: Potentiale der Achtsamkeit für nachhaltigen Konsum.....52

Abbildung 11: Ausschnitt von der Startseite www.nachhaltig.at.....55

Abbildung 12: Vier Schritte – Einstellung von SOL zum Thema Lebensstil.....56

Abbildung 13: Ausschnitt von der Startseite www.pioneersofchange.org.....57

Abbildung 14: Vergleich des Umweltverhaltens von Biokäufern und Nicht-Biokäufern.....61

Abbildung 15: Geisteszustände – Konsumstrategie.....67

Abkürzungsverzeichnis

BiNKA	Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining
etc.	ecetera
usw.	und so weiter
vgl.	vergleiche
z.B.	zum Beispiel

Abstract

Deutsch: Klimawandel, Umweltverschmutzung, Konsumwahnsinn – ebenso wie die daraus resultierenden Probleme wie Hitzewellen, Trockenperioden und auch Hochwasser, Überschwemmungen und Naturzerstörung durch ständige Verbauung der Landschaft um neue Einkaufszentren, Straßen oder Produktionsbetriebe zu schaffen, - haben einen großen Einfluss auf das menschliche Wohlbefinden. Man weiß, dass die Natur eine positive Auswirkung auf die körperliche und geistige Gesundheit hat und nutzt sie daher gerne als Erholungsraum. Dennoch hat man oft keinen tieferen Bezug dazu, nimmt sie als zu selbstverständlich hin und vergisst dabei, dass das Leben aus Geben und Nehmen besteht. Angesichts dieser überwältigenden Welt- und Naturprobleme ist man häufig überfordert, weiß nicht wie man damit umgehen soll, und verfällt in tiefe Resignation.
Gleichzeitig erobert Achtsamkeit seit über zwanzig Jahren die westliche Welt und verhilft den regelmäßig Praktizierenden zu einem gesunderen und glücklicherem Leben. Da man einerseits bereits wissenschaftlich belegen kann, dass das Üben und Kultivieren von Achtsamkeit eine positive Veränderung im Gehirn und somit auf das menschliche Wohlbefinden bewirken kann und man andererseits bereits erfolgreich erforscht und belegt hat, dass die Natur messbar positiv auf die menschliche Gesundheit und das Wohlbefinden wirkt und ein vorliegender Naturbezug eher dazu führt die Natur zu schützen, hat sich die Frage ergeben, ob Achtsamkeit in der Natur ein umweltfreundliche Verhalten unterstützt. Achtsamkeit in der Natur hat ein großes Potential auf umweltfreundliches Verhalten einzuwirken, wird aber durch verschiedene Faktoren eingeschränkt.

English: Climate change, pollution, consumerism and the resulting problems such as heat waves, droughts as well as floods and the destruction of nature through the constant building of new shopping centres, roads or production plants-, have a great impact on human well-being. People know that nature has a positive effect on physical and mental health and therefore like to use it as a recreational space. Nevertheless, people often do not have a deeper connection to it, take it too much for granted, and forget that life consists of give and take. In the face of these overwhelming world and nature problems, one is often overwhelmed, does not know how to deal with them, and falls into deep resignation.

At the same time, mindfulness has been conquering the Western world for over twenty years, helping regular practitioners to lead healthier and happier lives. On the one hand, it has already been scientifically proven that practicing and cultivating mindfulness can bring about a positive change in the brain and thus in human well-being. On the other hand, it has already been successfully researched and proven that nature has a measurably positive effect on human health and well-being and that a connection to nature tends to lead to the protection of nature. Mindfulness in nature has a great potential to influence environmentally friendly behaviour, but is limited by several factors.

1 Einleitung

„Wir leben in einem gefährlichen Zeitalter.
Der Mensch beherrscht die Natur, bevor er gelernt hat, sich selbst zu beherrschen.“
(Albert Schweitzer, 1875 - 1965)

Saftige Blumenwiesen, dunkelgrüne Wälder, stattliche Berge, türkisblaues Meer, das Zwitschern der Vögel und das Summen der Bienen – an vielen Plätzen der Welt ist die Natur noch atemberaubend schön, gesund und lebendig. Dennoch begleitet uns die leise Ahnung und ein wachsendes Unbehagen angesichts der bereits erfolgten Zerstörung unserer natürlichen Umwelt, und es drängt sich die Frage auf, ob sich die Erde noch erholen kann, wenn wir jetzt sofort aufhören unserem Planeten zu schaden (vgl. Altner, 2016, S. 1).
„Nirgendwo ist Achtsamkeit leichter als in der Natur, und auf nichts ist die Natur mehr angewiesen als auf die Achtsamkeit der Menschen“ (Huppertz, Schatanek, 2021, S. 11).
Eine sehr beunruhigende Aussage, wenn man mit offenen Augen die Veränderungen der Natur beobachtet. Wälder werden aufgrund vom Fichtensterben großflächig abgeholzt, aber auch Ahorn, Buchen und Eschen kämpfen mit Herausforderungen wie Trockenheit, Pilzbefall oder Triebspitzendürre. Waldbesitzer und Forstarbeiter sind mittlerweile ganzjährig damit beschäftigt, Wege und Straßen zu sichern, vor allem aber um den Borkenkäfer in den Griff zu bekommen (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021).
Nicht nur der Wald stirbt, auch andere Pflanzen und Tiere. Fährt man häufig mit dem Auto längere Strecken, so hat man vielleicht schon mal festgestellt, dass es mittlerweile nicht mehr notwendig ist, bei jedem Tankstopp auch die Windschutzscheibe von Insektenleichen zu befreien (vgl. Gusenleitner, Schwarz, 2019, S. 32).
Legt man Wert auf biologische, regionale Lebensmittel frei von jeglichen Zusatzstoffen und möchte man diese im Supermarkt einkaufen, kann es passieren, dass man das Gefühl bekommt, vor den vollen Regalen verhungern zu müssen. Oft muss man sich entscheiden zwischen regionalen, konventionellen und unverpackten Produkten oder Bioqualität aus dem Ausland in Plastik verpackt mit etlichen Transportstunden (Abbildung 1 & eigene Beobachtung).

Abbildung 1: verpackte Bioprodukte neben unverpacktem konventionellen Gemüse (Quelle: https://www.br.de/nachricht/verbraucheraerger-plastikwahn-bio-lebensmittel-100.html, Bildnachweis: BR)

Wie kann es sein, dass Bio-Bananen aus Ecuador mit Eur 2,44/kg günstiger sind als österreichische Bio-Äpfel mit Eur 3,20/kg (vgl. Abbildung 2)?

Preisliste per 27.09.2022 **Druckdatum: 27.09.2022**

Art.Nr.	Bezeichnung	HK	Land	ME	VK exkl. USt inkl. Zustellung
Angebot KW 40					
	Bio Gemüse				
051103	Minigurken	2	AT	kg	5,04
051104	Cherrytomaten Tasse	2	ES	Tasse	2,51
050902	Karotten 1kg	2	AT	kg	2,44
	Bio Obst				
052103	Apfel Süß	2	AT	kg	3,20
052102	Apfel säuerlich	2	AT	kg	3,20
052105	Birnen	2	AT	kg	3,49
051901	Bananen	2	EC	kg	2,44
051915	Orangen (neue Ernte)	2	ES	kg	3,59

Abbildung 2: Preisliste Biohof Braun

Achtsamkeit erlebt seit einigen Jahren einen wahren Boom. Es ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken, man ist ständig damit konfrontiert. Jedes noch so kleine Thema wird in Achtsamkeit gehüllt, und gibt man den Begriff Achtsamkeit in einer Internetsuchmaschine ein, findet man eine Unmenge an Literatur, Videos und anderen Produkten - sogar Kosmetik beinhaltet mittlerweile Achtsamkeit (vlg. Stratmann, 2016; Schindler, 2020).
Für die leise Überforderung, die durch dieses Überangebot entsteht, gibt es eine passende Anleitung, und man atmet sie einfach achtsam weg.
Ist Achtsamkeit also wirklich das Allheilmittel für umweltfreundlicheres Verhalten, für eine gesündere Natur, für ein besseres Leben?

1.1 Ausgangssituation/Problemstellung

Vielen Menschen ist die Natur wichtig, dennoch haben sie keinen tieferen Bezug dazu, weil sie sich in der Natur in erster Linie mit Sport, Gesprächen, Smartphone etc. beschäftigen und die Natur daher oft nur als Kulisse fungiert (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021, S. 17; Ensinger et al. 2017, S. 37).

Diese Entkoppelung von der Natur hat vermutlich mit der rasanten Veränderung der Welt durch die Technik im letzten Jahrhundert zu tun. Früher mussten sich die Menschen sehr genau mit der Natur auseinandersetzen, einerseits um essbare Pflanzen von giftigen unterscheiden zu können, andererseits um eventuelle Gefahren durch Schlangen oder andere Tiere rechtzeitig zu erkennen.
In unserer heutigen Gesellschaft ist diese lebenserhaltende Aufmerksamkeit nicht mehr notwendig, wir können gefahrlos in Supermärkten aus dem Vollen schöpfen (vgl. Harari, 2020, S. 151).
Dieser auf der Welt sehr ungerecht verteilte Überfluss (1/5 der Menschheit verbraucht 4/5 der Ressourcen des Planeten), der für unsere Wohlstandsgesellschaft mittlerweile selbstverständlich geworden ist, hat zu einer tiefen Entfremdung geführt. Unser Planet wird eher als Rohstofflager betrachtet, als ein kostbarer Schatz, den es zu schützen gilt. Das verursacht immense Probleme, mit denen auch nachfolgende Generationen noch beschäftigt sein werden. Gleichzeitig zu dieser Umweltzerstörung beobachtet man eine rasante Zunahme gesundheitlicher Probleme, was darauf schließen lässt, dass das System, in dem wir momentan leben, nicht nur die Natur zerstört, sondern uns Menschen gleich mit (vgl. Holzbaur, 2020).
Es muss die Hoffnung bewahrt werden, dass das Umdenken und das umweltfreundliche Tun von jedem einzelnen Menschen auf dieser Welt, etwas nützt und sinnvoll ist, ansonsten entsteht die Gefahr der Resignation und die hilft weder der Natur noch uns Menschen.
Der Weg der Veränderung muss auf kleine Schritte aufgeteilt werden, damit er bewältigbar ist. Ein erster Schritt könnte sein, mit Hilfe der Achtsamkeit zurück zu sich selbst zu finden und um - ein neues Bewusstsein bereichert - mutig einen nächsten Schritt zu wagen (vgl. André, Kabat-Zinn, Ricard, Rabhi, 2014).
Diverse Forschungen ergeben, dass es positive Zusammenhänge zwischen Naturverbundenheit und umweltfreundlichem Verhalten gibt, sogar dass Naturverbundenheit ein wesentlicher Faktor dafür ist. Eine wichtige Voraussetzung ist zusätzlich wie naturbezogen man als

Kind aufgewachsen ist. Allerdings kann Naturverbundenheit auch noch im erwachsenen Alter angeregt und erhöht werden. (vgl. Cervinka & Schwab, 2021; Gebhard U., 2020)

Andere Arbeiten wiederum belegen, dass es eine Diskrepanz zwischen Umweltwissen, Umweltbewusstsein und Umweltverhalten gibt, und dass der These „je umweltbewusster die Einstellung, desto umweltfreundlicheres Verhalten“ nicht zugestimmt werden kann (vgl. Paeßens, 2008).
Hier könnte sich, mit Hilfe der Achtsamkeit, der Kreis schließen, wenn die fehlende Naturverbundenheit, die vermutlich notwendig für ein umweltfreundliches Verhalten ist, mit Hilfe von speziellen Achtsamkeitsübungen in der Natur etabliert oder erhöht wird.

1.2 Zielsetzung und Forschungsfrage

In dieser vorliegenden Arbeit soll herausgefunden werden, ob Achtsamkeit eine Auswirkung auf ein umweltfreundlicheres Verhalten hat. Hierbei wird der Fokus auf die Natur gelegt, um herauszufinden, ob Natur in Zusammenhang mit Achtsamkeit ein umweltfreundlicheres Verhalten fördert. Die Analyse von bestehenden Forschungsarbeiten und intensive Literaturrecherche soll einen tieferen Einblick ins Thema geben. Abschließend soll aus den erarbeiteten Ergebnissen abgeleitet werden,
wie wichtig bzw. welche Rolle Achtsamkeit und Natur in Bezug auf ein umweltfreundliches Verhalten ist bzw. spielen.

Forschungsfrage:

Inwiefern unterstützt Achtsamkeit in der Natur ein umweltfreundliches Verhalten?

1.3 Methodische Vorgehensweise

Im Fokus dieser theoretischen Arbeit liegt die Recherche, Analyse und Zusammenfassung aktueller wissenschaftlicher Literatur. Es wurden folgende Schlagwörter im Internet in die Suchmaschinen google, google scholar und google books eingegben: Achtsamkeit in der Natur, Achtsamkeit, Natur, Naturerleben, Umweltbewusstsein, Umweltverhalten, Umweltwissen.
Um detaillierter in die Thematik eintauchen zu können, wurde die gefundene Literatur, hinsichtlich der verwendeten Quellen genauestens untersucht und die zusätzlichen Informationsquellen ebenfalls gesichtet und analysiert.

1.4 Limitationen

Die durchgeführte Literaturrecherche zu den Themen Achtsamkeit, Natur, Umweltbewusstsein und Umweltverhalten stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit dar.
Mit Hilfe der hermeneutischen Herangehensweise wurden jene Informationsquellen ausgewählt und analysiert, die für die Beantwortung der in Abschnitt 1.2 dargestellten Forschungsfrage am geeignetsten erscheinen.

1.5 Aufbau der Arbeit

Im Kapitel 1 wird anhand der Ausgangssituation/Problemstellung die Forschungsfrage sowie die methodische Vorgehensweise festgelegt. Kapitel 2 setzt sich zuerst mit dem Ursprung und den Grundlagen der Achtsamkeit auseinander. Danach wird detaillierter auf die Natur eingegangen, im Speziellen auf die Zerstörung der Natur durch den Menschen. Das Kapitel wird mit Definitionen und Informationen aus der Forschung im Bereich Umweltbildung, Umweltbewusstsein und Umweltverhalten abgeschlossen.

In Kapitel 3 wird der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit, Natur und umweltfreundlichem Verhalten aufgezeigt, weiters welche Möglichkeiten es gibt Achtsamkeit in der Natur zu üben (Kapitel 3.4) und welche Studien und Projekte sich im spezifischen mit Achtsamkeit, Natur und umweltfreundlichem Verhalten beschäftigen (Kapitel 3.6).
Kapitel 3.7 betrachtet die Zusammenhänge eher kritisch, indem auf die möglichen Lücken zwischen Einstellung und Verhalten näher eingegangen wird und auch andere Diskrepanzen bezogen auf Achtsamkeit und umweltfreundlichem Verhalten erörtert werden. In Kapitel 3.8

und 3.9 wird untersucht welche Rolle Mitgefühl und Dankbarkeit im Zusammenhang mit Achtsamkeit, Natur und umweltfreundlichem Verhalten spielen.
In Kapitel 4 werden abschließend die Ergebnisse und Erkenntnisse aus der Recherche und dem Versuch, die Forschungsfrage bestmöglich zu beantworten zusammengefasst.

2 Achtsamkeit, Natur, Umwelt

„Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht."
(Marie von Ebner-Eschenbach, 1830 - 1916)

Wie wichtig die Natur für die menschliche Gesundheit ist, sowohl im seelischen als auch im körperlichen Bereich, bestätigen mittlerweile unterschiedliche Studien (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021, S. 33), weiters zahlreiche Literatur und Forschungen zum Thema „Shinrin yoku" (= Waldbaden) (vgl. Arvay, 2020).

Durch die Entkoppelung von der Natur (vgl. Harari, 2020, S. 151) und dem dazugehörigen Drang nach materiellem Wohlstand, werden wertvolle Rohstoffe immer schneller verbraucht und immer größere Mengen an giftigem Abfall entstehen. Auch wenn in unserem reichen Staat Österreich aufgrund der Bodenfruchtbarkeit vorerst kein Hunger spürbar ist, hat der enorme Bodenverbrauch durch Verbauung der Grünflächen, zubetonieren von Bächen, Rodung von Hecken und Bäumen zur Industrialisierung der Landwirtschaft eine Auswirkung auf die Naturverbundenheit der Menschen. Der Naturbezug geht verloren, das Gefühl der Sinnlosigkeit wird gesteigert, und die Natur kann immer weniger zur Heilung der seelischen Probleme beitragen (vgl. Jacobuwicz, 2002).

Kann ein Weg aus dieser Krise mit Achtsamkeit funktionieren? Durch regelmäßiges Achtsamkeitstraining entsteht ein neues (anderes) Bewusstsein, welches verschiedene Potentiale entfaltet, wie z.B. „Autopilot Unterbrechung von Routinen", „Pro-Soziales Verhalten / Einstellungen" und die „Einstellungs-Verhaltenslücke", welche in Kapitel 3.7 näher beschrieben wird. Genau wie in der engen, positiven Verbindung zwischen Pro-Sozialem Verhalten und Achtsamkeit wurde in anderen verschiedenen Arbeiten festgestellt, dass Achtsamkeit helfen kann, gefasste Absichten in das dazugehörige Verhalten umzusetzen. In Bezug auf das Potential „Materialismus und Wohlbefinden" führt Achtsamkeit zu einer Steigerung der Zufriedenheit, die wiederum unabhängig von materiellem Konsum ist (vgl. Abschlusspräsentation und Ergebnisbroschüre BiNKA-Abschlusskonferenz 16.02.2018 TU Berlin).

2.1 Grundlagen zur Achtsamkeit

Geschichte aus dem Zen-Buddhismus
(buddhistische Weisheit, vgl. Schlimm-Thierjung, 2022, S. 102)

Als Leute einen Zen-Meister nach dem Geheimnis seines erfüllten Lebens fragten, sagte er:

„Wenn ich sitze, dann sitze ich;

wenn ich stehe, dann stehe ich;

wenn ich gehe, dann gehe ich;

wenn ich esse, dann esse ich…“

Da unterbrachen ihn seine Gäste und sagten: „Das ist keine Neuigkeit, all das tun wir auch. Du musst doch darüber hinaus ein Geheimnis haben.“

Er schaute sie ruhig an und sagte:

„Wenn ich sitze, dann sitze ich;

wenn ich stehe, dann stehe ich;

wenn ich gehe, dann gehe ich;

wenn ich esse, dann esse ich…“

Da wurden seine Zuhörer ärgerlich und riefen: „ Das hast du uns doch schon gesagt. All das tun wir doch auch.“ Der Meister aber sagte: „ So kann nur reden, wer sich nicht kennt. Beobachtet euch doch:

Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon wieder ;

wenn ihr steht, dann lauft ihr schon;

wenn wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“

2.1.1 Ursprung der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist bereits seit 2500 Jahren eines der zentralen Konzepte der buddhistischen Lehre. Im sogenannten Pali Kanon des Theravada-Buddhismus findet man die ältesten Hinweise zu Achtsamkeit in schriftlicher Form. In der damaligen Schriftsprache Pali, wird Achtsamkeit als *sati* wiedergegeben, was wörtlich *sich erinnern* bedeutet. Analayo, ein Gelehrter und Mönch aus der Theravada-Tradition übersetzt *sati* allerdings nicht direkt als *Erinnerung,* sondern als *Gewahrsein des Augenblicks* (vgl. Analayo, 2009, S. 59)*,* was wiederum bei der Erinnerung hilft. Nyanaponika, ein anderer Gelehrter und Mönch aus derselben Theravada-Tradition versteht unter *sati* das ausschließliche Beobachten, also das, was beobachtet wird, tatsächlich nur *wahrzunehmen* ohne damit zu interagieren, wie es manchmal durch Urteilen, bewusste Handlungen oder Stellungnahmen passiert (vgl. Schmidt, 2015, S. 22-23).
Die Praxis der Achtsamkeit in ihrem ursprünglichen buddhistischen Kontextes, umfasst viele unterschiedliche Ansichten, Praktiken und Verhaltensregeln und kann als Teil eines breitgefächerten spirituellen Weges gesehen werden, auf dem man eingeladen ist, sich selbst-, durch Zeit in Stille besser kennenzulernen und sich auf einen Prozess der persönlichen Transformation einzulassen, dessen Ziel es ist, Mitgefühl für alle Lebenswesen zu entwickeln (vgl. Schmidt, 2015, S. 27-29).
Seit über zwanzig Jahren erfreut sich Achtsamkeit auch im Westen an zunehmender Beliebtheit. Die vielen wissenschaftlichen Erforschungen und erfolgreichen Anwendungen im klinischen Bereich haben die Achtsamkeit aus dem esoterischen Eck geholt und tragen maßgeblich zum aktuellen Hype bei (vgl. Schmidt, 2015, S. 21; Wolf & Serpa 2016, S. 25).

2.1.2 Aber was genau ist Achtsamkeit?

Wenn man im Duden (2010, S. 63) nach dem Wort „achtsam“ sucht, ist Achtsamkeit einfach nur ein anderes Wort für „aufmerksam“, „konzentriert“, etc. Betrachtet man den mittlerweile allgegenwärtigen Begriff allerdings genauer, findet man unterschiedliche Definitionen dazu (vgl. Wolf & Serpa, 2016, S. 26).
Bishop et al. (2004) beschreiben Achtsamkeit über die Selbstregulation der Aufmerksamkeit, wobei die Aufmerksamkeit auf das unmittelbare Erleben gerichtet bleibt, wodurch eine zunehmende Wahrnehmung mentaler Vorgänge im gegenwärtigen Moment möglich wird, und

weiters auch über die Orientierung auf das gegenwärtige Erleben, welches sich durch Neugier, Akzeptanz und Offenheit kennzeichnet.
Jon Kabat-Zinn (2015, S. 20) definiert Achtsamkeit als einfaches Konzept, dessen Kraft durch die praktische Umsetzung und Anwendung entfaltet wird. Mit Achtsamkeit ist man auf eine bestimmte Art aufmerksam, bewusst, im gegenwärtigen Moment, und ohne zu urteilen. Dadurch wird das Gewahrsein gesteigert, Klarheit gefördert, sowie die Fähigkeit vertieft, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Ein verringertes Gewahrsein zieht sehr schnell weitere Probleme nach sich, weil Reaktionen auf Situationen oft unbewusst und automatisch erfolgen, und diesen Reaktionen oft tiefe Ängste und Unsicherheiten zu Grunde liegen. Verdrängt man diese Themen, so häufen sich diese im Laufe der Zeit und wir bekommen das Gefühl, den Kontakt zu unserer Umwelt, aber vor allem zu uns selbst, verloren zu haben (vgl. Kabat-Zinn, 2015, S. 21).
In der Fachliteratur haben mittlerweile sieben grundlegende Qualitäten und Aspekte als Haltung der Achtsamkeit Einzug erhalten, welche nachfolgend angeführt sind (vgl. Wolf & Serpa 2016, S. 29 ff.; Kabat-Zinn 2013, S.69 ff.):

1. Nicht-Urteilen

Diese Qualität beschreibt das urteilsfreie Beobachten des Augenblicks, ohne sich dabei eine Meinung zu bilden, zu analysieren oder zu interpretieren.

2. Geduld

Momente, in denen man ungeduldig ist, sind in der Tat die einzigen Momente, in denen wir Geduld üben können. Geduld ist also eine Form von Weisheit und bringt zum Ausdruck, dass wir verstehen, wenn Dinge ihre eigene Zeit brauchen.

3. Anfängergeist

Der Anfängergeist erlaubt uns, Situationen, Menschen, Orte, sogar uns selbst, wie beim ersten Mal zu betrachten, also unvoreingenommen, ohne einer fixen Meinung oder Vorstellung.

4. Vertrauen

Vertrauen in sich selbst und seine eigenen Gefühle zu entwickeln, ist ein wesentlicher Bestandteil der Meditationspraxis, und je mehr Vertrauen in sich selbst, desto leichter fällt es Mitmenschen mit Vertrauen zu begegnen und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Je mehr Vertrauen man in sich selbst hat umso weniger Ängsten ist man ausgesetzt.

5. Nicht-Erzwingen bzw. Nicht-Streben

Nicht-Erzwingen ist eines der Kernprinzipien der Achtsamkeit. Es bedeutet vollständige Präsenz im jeweiligen Augenblick, ohne der Absicht etwas ändern zu wollen, selbst ohne das Bedürfnis, sich besser zu fühlen oder zu entspannen, also von dem gewohnten Handlungsmodus in einen Seinsmodus zu wechseln. In diesem Seinsmodus ist der aktuelle Augenblick gut genug.

6. Akzeptanz

Akzeptanz ist eine Eigenschaft, mit der Achtsamkeits-Anfänger möglicherweise am meisten hadern, da das Akzeptieren einer Situation oftmals mit starken Emotionen einher geht. Zum Beispiel eine Krebsdiagnose oder der plötzliche Tod eines geliebten Menschen. Akzeptanz bedeutet, die Gegenwart so zu nehmen, wie sie ist, heißt aber nicht, dass man dass, was - früher oder später sowie so akzeptiert wird, auch mögen muss. Durch die bewusste Kultivierung von Akzeptanz kann ein Klima geschaffen werden, in dem Heilung stattfinden kann.

7. Loslassen

Atmen ist ein gutes Beispiel, um Loslassen zu beschreiben. Atmet man ein, muss man am Ende vom Einatmen loslassen, um ausatmen zu können, umgekehrt genauso.
Loslassen gehört zu den Grundvoraussetzungen der Achtsamkeit.

Dr.in Britta Hölzel (2015) und Jon Kabat-Zinn ergänzen die sieben Ursprungs-Qualitäten mittlerweile um weitere fünf wichtige Punkte, zu denen zählen (vgl. Strobach, Zika, 2023):

8. Dankbarkeit

Um das Gefühl der Dankbarkeit zu spüren, ist es notwendig, sich immer wieder die schönen Dinge des Lebens vor Augen zu halten und bewusst wahrzunehmen. Wie auch die anderen achtsamen Qualitäten muss man Dankbarkeit üben und kultivieren. Hierfür eignet sich ein Dankbarkeitstagebuch sehr gut (vgl. Strobach, Hess, 2021, S. 15). Im Kapitel 3.9 wird auf den Zusammenhang von Dankbarkeit, Natur und umweltfreundlichem Verhalten, näher eingegangen.

9. Großzügigkeit

Im Kontext der Achtsamkeit bezieht sich Großzügigkeit nicht nur auf ein materielles Geben, viel mehr ist Großzügigkeit ein natürlicher Ausdruck im Außen, der die innere Haltung von liebender Güte und dem daraus entstehenden Mitgefühl prägt (vgl. Kerzin, 2013, S. 85).

10. Liebende Güte (Metta)

Liebende Güte ist die Grundlage für Mitgefühl und versteht sich als allgemeines Wohlwollen, einer Fürsorge für alle Lebewesen und ist unabhängig von bestimmten Qualitäten oder Verhalten. Metta wird unter anderem mit folgenden vier Sätzen kultiviert, die man zuerst zu sich selbst sagt und dann ausweitet auf andere Menschen oder Lebewesen:

Möge ich glücklich sein.
Möge ich sicher sein.
Möge ich gesund sein.
Möge ich mit Leichtigkeit leben.
(vgl. Strobach, Hess, 2021, S.17).

11. Sanftmut

Wenn man hart, zornig und rücksichtslos mit sich und anderen umgeht, wird das in der Gesellschaft oft mit Stärke in Verbindung gebracht. Oft fühlt man sich dadurch energielos, frustriert und schwach. Beschäftigt man sich achtsam mit der Natur, wird man feststellen, dass die wahre Stärke im Sanften liegt. Wasser in einem Bach fließt sanft und beruhigend, liegt

ein eckiger Stein darin, wird er mit den Jahren immer runder. Ein Spinnennetz ist extrem elastisch und wird dadurch stark, ebenso der Bambus, dessen Stärke sich wie beim Spinnennetz in der Flexibilität findet.
Überträgt man das auf die innere Haltung kann man dadurch ableiten, dass die wahre innere Stärke von Flexibilität und Sanftmut abhängt (vgl. Strobach, Hess, 2021, S. 19).

12. Mitgefühl

Mitgefühl ist, ebenso wie Achtsamkeit, in letzter Zeit verstärkt ins Visier der Forschung gerückt, auch Meditationslehrende beschäftigen sich zunehmend öfter mit Mitgefühl, da es viel mehr beinhaltet als die einfache Bedeutung von „mitempfinden“ oder „mitfühlen“ (vgl. Wolf, Serpa, 2016). In Kapitel 3.8 wird auf Mitgefühl und einem möglichen Zusammenhang zu umweltfreundlichem Verhalten genauer eingegangen.

Aber es gibt noch weitere Beschreibungen von Achtsamkeit. Zum Beispiel definieren Huppertz & Schatanek (2021, S. 37) Achtsamkeit als die Kunst, einfach da zu sein. Im Kontakt mit der Umwelt, mit anderen Menschen und mit sich selbst.
Als Kunst wird diese Präsenz deshalb beschrieben, weil persönliche und gesellschaftliche Gewohnheiten Achtsamkeit erschweren. Immer wieder sind wir gezwungen bzw. gewohnt, ein Ziel erreichen zu wollen, entweder materielle Dinge wie diverser Besitz, aber auch Erholung, Spaß, Anerkennung usw.. Nachfolgend werden einige geistige Eigenschaften angeführt, die eine achtsame Haltung, auch in der Natur, hervorbringen können (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021, S. 37 -44):

1. Bewusst

Solange wir Achtsamkeit noch nicht als Gewohnheit etabliert haben, bedeutet „bewusst“ erst einmal, die Haltung der Achtsamkeit wach und mit vollem Bewusstsein einzunehmen.

Diese „Wachheit“ unterscheidet Achtsamkeit von anderen Entspannungsübungen, bei welchen ein bewusstseinsgetrübter Zustand gewünscht ist, wenn er damit zur Entspannung führt.

2. Absichtslos

Unter Absichtslos versteht man das Praktizieren von Achtsamkeit ohne etwas erreichen zu wollen, keine Entspannung, keine Selbsterkenntnis, keine Weisheit, keine Antworten u.a.

Über den indirekten Weg werden solche Ziele mitunter aber sehr wohl erreicht, deshalb sollte man sich bewusst klar machen, warum man praktiziert, und während der Übung sollte man diese auftauchenden Gedanken, wie andere Gedanken auch, wahrnehmen, aber dann ins Hier und Jetzt zurückkehren, sich dem Atmen widmen, den Sinnen, je nachdem welche Übung man im Augenblick durchführt.

3. Gegenwärtig

Solange wir in der Absichtslosigkeit verweilen, ist es nicht notwendig die Gegenwart zu verlassen. Gegenwart wird gewöhnlich als die Dauer von 3 Sekunden empfunden, während die spontane Aufmerksamkeitsspanne ca. 8-10 Sekunden beträgt.

4. Offen und Experimentell

Die Gegenwart verändert sich ständig, wird aus verschiedenen Perspektiven wahrgenommen und wirkt auf unterschiedliche Menschen und zu verschiedenen Zeiten auf uns. Der Blick auf uns selbst und unsere Umwelt ist daher immer individuell. Die Offenheit der Achtsamkeit erlaubt uns mit der jeweiligen Situation im Hier und Jetzt zu experimentieren. Zum Beispiel mit geschlossenen Augen stehen bleiben, einen Stein oder ein Blatt genauer zu betrachten. Da wir uns nicht nicht verhalten können, ist es in der Achtsamkeit angebracht, sich im Hier und Jetzt der Situation um umzuschauen und sie dann auf unterschiedliche Arten zu erkunden.

5. Akzeptieren (geschehen lassend)

Akzeptanz ist angesagt, wenn wir etwas nicht verändern wollen oder können. Es fällt vielen Menschen schwer, etwas zu akzeptieren. Sie hadern damit, weil die jeweilige Situation nicht veränderbar ist, z.B. der Tod eines geliebten Menschen oder Haustieres.

Hier kommt die eigentliche Herausforderung der Achtsamkeit ins Spiel, nämlich genau in Situationen, die mit schwierigen Gefühlen verbunden sind, kann sie, mit regelmäßiger Übung, ihre Wirkung entfalten, und man reagiert statt mit Festhalten, Tunnelblick, negativen Gefühlen, etc. mit Gelassenheit und erweitertem Horizont. Man spürt sich dadurch selbst besser, gewinnt die Freiheit der bewussten Aufmerksamkeitslenkung und kann dadurch Situationen offener wahrnehmen (vgl. Huppertz, Schatanek 2021, S. 37-44).

Die genaue Definition von Achtsamkeit ist allerdings immer noch Gegenstand von Diskussionen, da es sich bei ihr um eine direkte Erfahrung handelt - ähnlich dem Beispiel: Es ist egal wie viel Sie über einen Apfel wissen; erst wenn Sie einen Apfel gegessen haben, werden Sie wissen, -wie er schmeckt (vgl. Tang, 2019, S. 16).

2.2 Natur

Im Duden (2023) werden die ersten zwei Definitionen von Natur wie folgt beschrieben:

1. alles, was an organischen und anorganischen Erscheinungen ohne des Zutun des Menschen existiert oder sich entwickelt.

2. (Gesamtheit der) Pflanzen, Tiere, Gewässer und Gesteine als Teil der Erdoberfläche oder eines bestimmten Gebietes (das nicht oder nur wenig von Menschen besiedelt oder umgestaltet ist) (vgl. https://www.duden.de/rechtschreibung/Natur -, aufgerufen am 04.03.2023)

Es gibt noch weitere Definitionen von Natur, diese Arbeit setzt sich mit der Natur nur im Sinn der beiden oben angeführten Punkte 1 & 2 auseinander.

Aber Natur ist auch soviel mehr: die schöne Natur, die kostbare Natur, aber auch die wilde und bedrohliche Natur. Es gibt unterschiedliche Naturen, und welcher Natur man im jeweiligen Augenblick begegnet, hängt ganz davon ab wie man ihr begegnet. Man kann die Natur bewundern, (aus)nutzen, zerstören, schützen oder einfach nur in ihr verweilen (vgl. Huppertz, 2018, S. 10). Reinhold Messner (2018) unterscheidet zwischen der Natur im Außen und einer Natur im Inneren, welcher er als grundsätzliche Werte Empathie, Menschlichkeit und einen sozialen Selbsterhaltungstrieb zu schreibt, die uns bei Grenzerfahrungen in der Natur besonders bewusst werden (vlg. Messner, 2018, S. 16). Mark Coleman (2018) lehrt gerne in der Natur, weil die Erfahrungen die man draußen macht viel intensiver wahrgenommen werden, man offener ist, man weniger dazu tendiert sich verteidigen zu wollen und man sich selber mehr spürt (vgl. Coleman 2018, S. 42). Natur wird demnach je nach Autor unterschiedlich interpretiert bzw. definiert. Die drei häufigsten Begriffe beschreiben Natur als Wildnis, damit gemeint sind Wälder und Berge, als möglichst unberührte Natur. Mit Parks und Grünanlagen versteht man zweitens den Naturbegriff als eine vom Menschen beeinflusste, natürliche Umgebung. Und als dritte Natur eröffnet sich eine simulierte, weil bloß durch Abbildung erzeugte Natur, damit gemeint sind Fotos und Bilder von Landschaften (vgl. Kjellgren, Buhrkall, 2010, S. 2).

2.2.1 Mensch und Natur

Die Menschen erhalten ihr Leben ungefragt als Geschenk. Sie nehmen es als selbstverständlich. Genauso wie sie die Natur die sie umgibt und die Luft die sie täglich ein- und ausatmen als selbstverständlich betrachten (vgl. Altner, 2016, S. 9). Auch wenn sich der Mensch von der Natur schon sehr entkoppelt hat (vgl. Harari, 2020; Nisbet et al. 2019), ist er immer noch ein Naturwesen und über hunderttausende von Jahren durch sie geprägt worden (vgl. Altner, 2016, S. 9).
Erst seit dem kurzen Zeitraum von ca. 100 Jahren beeinflusst der Mensch natürlich entstandene Prozesse intensiv. Diese naturferne Lebensweise wirkt sich nicht nur im Äußeren auf die Ökosysteme und das Klima aus, sondern natürlich auch nach innen, auf das gesunde Mensch-sein in dieser Welt (vgl. Altner, 2016, S. 10).

2.2.2 Die Zerstörung der Natur

Wenn man die Achtsamkeit in Verbindung mit der Natur bringt, kann das in erster Linie positive Gefühle auslösen, man schätzt die Erholung, die frische Luft, eine schöne Gegend, in der man Auftanken kann. Aber ist das noch so?
Am Land boomt die Verbauung durch neue Einfamilienhaus-Siedlungen, in Innenstädten stehen Gebäude leer, weil an jedem Stadtrand große, neue Einkaufszentren auf die grüne Wiese gebaut werden. Kleine Dörfer wachsen zu großen, verdichteten Städten zusammen. Auch in ländlichen Gegenden fehlt die Natur teilweise schon als Erholungsraum, und wo es noch Wälder zur Erholung oder zum Schwammerl suchen gibt, herrscht an freien Tagen reges Treiben durch die Leute aus der Stadt, die gerne ihren Müll im Wald hinterlassen (persönliche Beobachtung).
Auch das Bäumesterben durch Borkenkäfer & Co verursacht mitunter ein mulmiges Unbehagen, wenn anstatt leuchtend grüner Wälder, plötzlich abgeholzte, braune und ausgetrocknete Hügel zum Vorschein kommen (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021 & persönliche Beobachtung).
Der Klimawandel mit all seinen Facetten, ist präsent wie nie zuvor. Ein Ende ist nicht in Sicht (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021, S. 11).
Nachfolgende Fakten verdeutlichen die Dramatik und die Notwendigkeit, dass etwas getan werden muss:

2.2.2.1 Fakten zum Bodenverbrauch

- *Täglich werden in Österreich 11,5 Hektar Äcker und Wiesen verbaut. Das entspricht der Größe von 16 Fußballfeldern.*
- *Österreich verliert jährlich 0,5 % seiner Agrarfläche. In 200 Jahren gäbe es bei Fortschreiten dieser Entwicklung so gut wie keine Agrarflächen mehr in Österreich.*
- *Österreich hat mit 1,67 m² die höchste Supermarktfläche pro Kopf: Italien 1,03 m², Frankreich 1,23 m².*
- *Österreich hat mit 15 Meter pro Kopf eines der dichtesten Straßennetze: Deutschland 7,9 Meter, Schweiz 8,1 Meter pro Kopf.*
- *In Österreich gibt es lt. Umweltbundesamt 130.000.000 m² (= 13.000 ha) Industriebrachen. Inklusive Gewerbeflächen und leerstehender Häuser schätzt man die verbaute ungenutzte Fläche auf 400.000.000 m² (= 40.000 ha).*
- *In den letzten 50 Jahren wurden bereits 300.000 Hektar Felder und Wiesen verbaut – so viel wie die gesamte Ackerfläche Oberösterreichs.*
- *1950 standen in Österreich noch 2.400 m² Ackerfläche pro Kopf zur Verfügung – heute sind es nur noch 1.600 m²*

  (vgl. https://www.hagel.at/bodenverbrauch/ aufgerufen am 18.10.2022)

Im Jahr 2021 verringerten sich Österreichs produktive Böden um 36,3 km². Im Zeitraum 2001 bis 2020 schwankte der jährliche Verlust zwischen 36,3 km² und 104 km² (vgl. Abbildung 3 Umweltbundesamt)

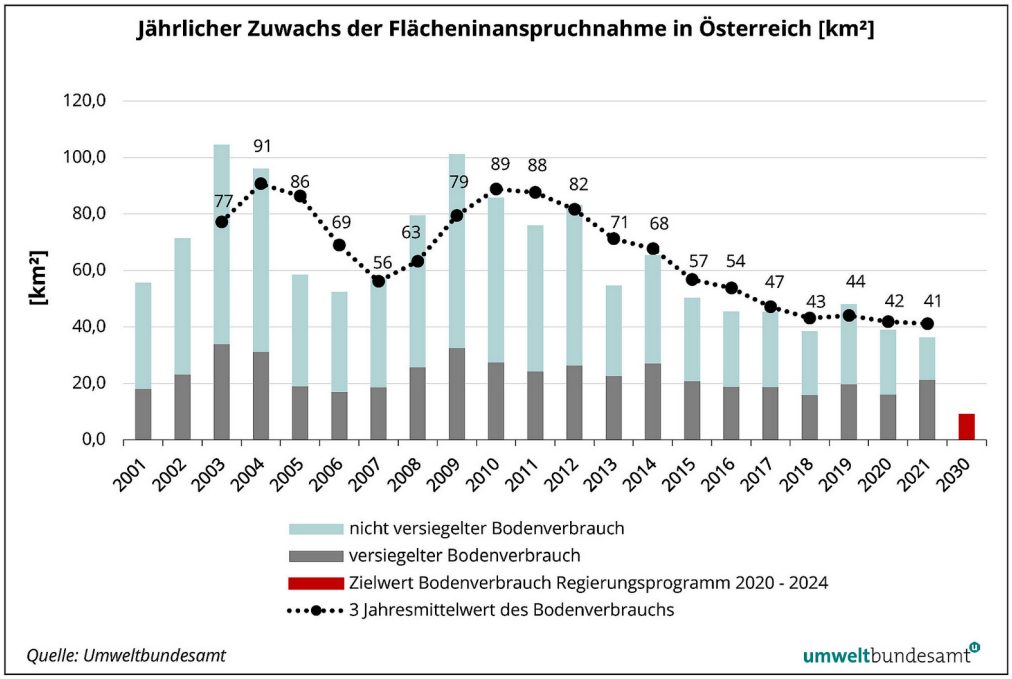

Abbildung 3: Flächeninanspruchnahme in Österreich

Um diese große Schwankungsbreite im Hinblick auf die Entwicklung der Flächeninanspruchnahme, besser abbilden zu können, wird vom Umweltbundesamt jeweils der Mittelwert der letzten drei Jahre für die Berechnung herangezogen, dies wird durch die punktierte Linie im oben abgebildeten Diagramm sichtbar gemacht.

Flächeninanspruchnahme bedeutet Verlust des biologischen produktiven Boden durch Verbauung, z.B. für private Wohnhäuser, Straßen, aber Betriebsanlagen, Deponien, Abbauflächen oder andere intensive Nutzungen, die dafür sorgen, dass der Boden für die land- und forstwirtschaftliche Produktion oder als natürlicher Lebensraum nicht mehr nutzbar ist (vgl. Link Umweltbundesamt 2023).

2.2.2.2 Artensterben Tier- und Pflanzenwelt

Es gibt auf unserem Planeten ca. neun Millionen erforschte Tier- und Pflanzenarten und vermutliche viele weitere, die man nicht kennt und aufgrund vom Artensterben vielleicht nicht einmal mehr entdeckt werden. Im Living Planet Report vom WWF, der seit 1998 im Rhythmus von zwei Jahren jeweils aktualisiert veröffentlicht wird, erfährt man erschreckende Ergebnisse. Die Bestände der beobachteten Tiere haben sich in den letzten 30 Jahren (!) im weltweiten Schnitt um 69% reduziert, davon unter anderem ca. 75% der Insekten und

ca. 40 % bestimmter Vogelarten. Obwohl es unterschiedliche Gründe für den Verlust der Biodiversität gibt, läuft letztendlich alles auf den Menschen als Hauptverursacher dieser Naturzerstörung zurück (vgl. wwf bedrohte arten, und https://greenpeace.at/hintergrund/artensterben-in-oesterreich, aufgerufen am 27.05.2023)

Zahlen & Fakten

- *In Österreich kommen geschätzt 46.000 Tier- und 21.000 Pflanzen- und Pilzarten vor*
- *Insekten bilden mit ca. 40.000 Arten die größte Gruppe*
- *581 Tierarten, davon 345 Insektenarten, kommen nur in Österreich vor*
- *Ca. 82 % der FFH-Lebensräume und 85 % der FFH-Arten haben keinen „günstigen Erhaltungszustand" (=Zielzustand)*
- *Österreich ist geografisch ein Schnittpunkt, der zwischen alpinen, kontinental-pannonischen und mediterranen Einflüssen liegt; verfügt darum über eine Vielzahl an Lebensräumen*

  (vgl. https://www.wwf.at/das-schuetzen-wir/bedrohte-arten/artenschutz-in-oesterreich, aufgerufen am 27.05.2023)

2.2.2.3 Bienensterben

In manchen Teilen der Welt kommt es zu einem sehr starken Rückgang von Wild- und Honigbienen durch intensive Landnutzung, Pestizide und der aus Asien eingeschleppten Varroa-Milbe. Honig- und Wildbienen sichern durch die Bestäubung der Blüten nicht nur die Vielfalt von Pflanzen und Tieren, sondern auch die Ernährung des Menschen. In Zahlen ausgedrückt bedeutet das, es werden 71 der 100 weltweit wichtigsten Nutzpflanzen von Bienen bestäubt, dadurch ist dann 90% der weltweiten Nahrungsmittelversorgung gesichert (vgl. https://www.bluehendesoesterreich.at/bauernlexikon/bienensterben).
Neben dem Verlust der Artenvielfalt ist das Bienensterben nicht nur durch den wirtschaftlichen Verlust eine direkte Bedrohung für den Menschen sondern auch mit Hinblick auf die Ernährungssicherheit bezogen. Auf das fehlende Glas Honig könnte man womöglich noch verzichten, aber dadurch, dass die Entstehung vieler Lebensmittel wie Obst und Gemüse auf der Bestäubung der Bienen beruht, würde eine extreme Lücke entstehen. Wenn diese Nah-

rungsmittel wegfallen, wovon ernährt sich der Mensch dann (vgl. https://www.geo.de/geolino/natur-und-umwelt/4487-rtkl-bienensterben-rettet-die-bienen, aufgerufen am 27.05.2023)?

2.2.2.4 Klimawandel und Wasser

In den letzten 100 Jahren hat sich der Wasserverbrauch versechsfacht. Gründe dafür sind wirtschaftliche Entwicklung und Bevölkerungswachstum. Der sich dadurch verändernde Konsum lässt den Wasserverbrauch jährlich um 1% steigen. Das bedeutet, dass sich in Regionen, die bereits unter Wasserrmangel leiden, die Situation weiter verschlechtern wird, und in Gebieten, wo derzeit noch ausreichend Wasser vorhanden ist, großer Wasserstress entstehen wird. Weiters ist die Wasserknappheit meistens jahreszeitlich bedingt und selten durchgängig, was sich vielerorts durch Hitzewellen oder anderen Extreme wie kurzfristig starken Regenfällen und Sturmfluten, auswirken kann (vgl. Connor, 2020, S. 2). Aktuell (Juni 2023) kämpfen mehrere Bundesländer in Deutschland mit anhaltenden Trockenperioden. Laut Aussage vom Klimaforscher Fred Hattermann vom Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung ist es in Deutschland im Schnitt um zwei Grad wärmer geworden. Dadurch verkürzt sich die Winterzeit in denen sich Böden, Seen und Grundwasser erholen und auffüllen können. Generell sind Dürreperioden in Europa viel intensiver und häufiger geworden (vgl. https://www.spiegel.de/panorama/trockenheit-landwirte-sollen-fuer-wasser-zahlen-a-05549bce-a3f6-4692-b6ab-76711e122b17?utm_source=pocket-newtab-global-de-DE, aufgerufen am 12.06.2023).

2.2.2.5 Luftverschmutzung

Feinstaub ist einer der größten Risikofaktoren für gesundheitliche Schäden und verfrühten Todesfällen. Mit Hilfe verschiedener Methoden wurde zum ersten Mal die weltweite Feinstaubbelastung kartiert und hat ein erschreckendes Ergebnis sichtbar gemacht. Es sind nur 0,18 % der gesamten Landfläche und 0,0001 % der gesamten Weltbevölkerung einer Feinstaubbelastung ausgesetzt, die unterhalb der von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) festgelegten Grenzwerte liegt, das sind fünf Mikrogramm pro Kubikmeter im Jahresdurchschnitt (vgl. Umweltbundesamt - Link Feinstaubgrenzwerte). Das Forschungsteam um Wenhua Yu haben im Zeitraum von 2000 bis 2019 satellitengestützte, meteorologische Daten und geografische Informationen von 5.446 Messstationen in 65 Ländern gemessen und aus-

gewertet. In diesem Zeitraum lag deren Berechnungen zufolge die durchschnittliche Feinstaubbelastung bei 32,8 Mikrogramm pro Kubikmeter. Yu und sein Forschungsteam weisen darauf hin, dass in Regionen mit wenigen Messstationen sind die ausgewerteten Ergebnisse eher vorsichtig zu interpretieren sind. Allerdings belegen die Auswertungen aus Gebieten mit einer höheren Messwertdichte sehr zuverlässige Werte. Die Ergebnisse aus dieser Forschung spielen eine entscheidende Rolle für globale Strategien zur Verbesserung der Luftqualität (vgl. Yu, 2023).

2.3 Umweltwissen, -bewusstsein und -verhalten

Nachfolgend werden die Begriffe Umweltwissen, Umweltbewusstsein und Umweltverhalten definiert und anhand der Forschungen von Kuckartz (1995,1998), de Haan (1995) und Paeßens (2008) analysiert.

2.3.1 Definitionen

Umweltwissen ist das menschliche Wissen über Umwelt, Natur, Pflanzen, Tiere und ökologische Zusammenhänge (vgl. Kuckartz, 1998, S. 5).

Umweltbewusstsein ist lt. Paeßens (2008) schwierig zu definieren, da der Begriff keinen wissenschaftlichen Hintergrund in seiner Entstehung vorweisen kann, sondern oft als Werthaltung oder Einsicht in Bezug auf die Gefährdung der menschlichen Lebensgrundlagen durch den Menschen selbst, verbunden mit der Absicht Abhilfe zu leisten, beschrieben wird (vgl. Paeßens, 2008). Umweltbewusstsein wird aber auch als mentale Reflektion über Umweltprobleme beobachtet, die in beinahe allen Gesellschaftsschichten stattfindet (vgl. Kuckartz, 1995, S. 72).

Menschliche, umweltrelevante Verhaltensweisen im Alltag, werden als *Umweltverhalten* bezeichnet (vgl. Kuckartz, 1998, S. 6). Hierbei kann es sich um Verhaltensweisen in verschiedene Richtungen handeln. Einerseits wird auf die Umwelt als Rohstofflieferant zugegriffen, andererseits als Deponie für menschliche Produkte und Nebenerzeugnisse, wie z.B. Müll, Emissionen, etc. benutzt (vgl. Kuckartz, 1995, S. 72)

2.3.2 Forschungsstand im Bereich Umweltbildung

In der Umweltbildungsforschung werden vielfältige Methoden miteinander kombiniert, um damit zu einem möglichst aussagekräftigen Ergebnis zu kommen. In der Regel wird mit standardisierten, schriftlichen Interviews, weiters Expertengesprächen oder Telefonbefragungen gearbeitet. Da wenige Erhebungen über einen längeren Zeitraum möglich sind, weist die Umweltbildungsforschung teilweise starke Mängel auf.

Weitere Lücken werden von den Forschern De Haan (1995) und Kuckartz (1995 & 1998) dahingehend aufgezeigt, als dass im Bereich Bildung hauptsächlich Gruppen aus dem schulischen Kontext dominieren, gefolgt von seltenen Erhebungen in der Erwachsenenbildung und beinahe zu vernachlässigen ist die Umweltbildung in Betrieben. Aufgrund der wenigen, lückenhaften Erhebungen im Bereich Umweltbildung sind internationale Vergleiche kaum möglich. (vgl. Paeßens, 2008).

2.3.3 Forschungsstand im Bereich Umweltbewusstsein

Ähnlich wie in der Umweltbildungsforschung wird bei der Umweltbewusstseinsforschung, neben Experimenten und Simulationen, hauptsächlich mit Interviews gearbeitet (vgl. Kuckartz, 1995, 72). Aber auch hier lassen die Einmalerhebungen nicht zu, Veränderungen oder Bewusstseinsentwicklungen der Personen längerfristig zu verzeichnen (vgl. Paeßens, 2008).

Stellt man Vergleiche mit anderen Themenfeldern aus der empirischen Sozialforschung an, so ist feststellbar, dass in der Umweltbewusstseinsforschung das schriftliche Interview überproportional häufig eingesetzt wird (vgl. Abbildung 4, Kuckartz, 1998, S. 8)

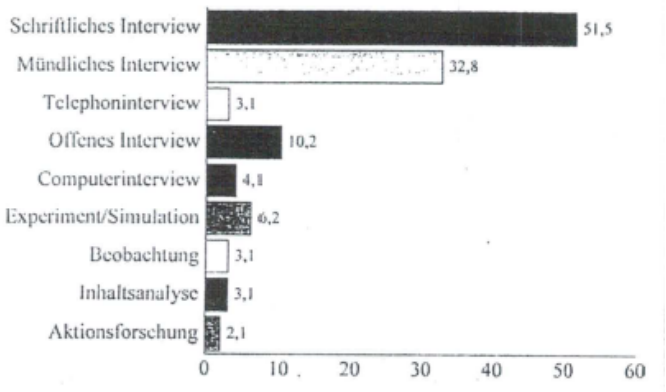

Abbildung 4: Sample empirischer Studien (N= 100; Basis = 97) Angaben in %, (Quelle: Kuckartz, 1998, S. 8)

Sozialwissenschaftliche Forschungsmethoden wie Inhaltsanalyse, Beobachten und Versuche haben eine fast unscheinbare Bedeutung. Das erstaunt, denn speziell die Umweltbewusstseinsforschung gäbe sehr viel zu beobachten her, z.B. wer welchen Müll produziert, wer Getränke in Dosen konsumiert und bei welchen Gelegenheiten. Ob Fleisch eher aus Massentierhaltung im Supermarkt gekauft wird oder beim Fleischer seines Vertrauens und wer Glasverpackungen zum jeweiligen Altstoffcontainer bringt. Betrachtet man das Forschungsdesign der Studien genauer, erkennt man eine sehr große Ähnlichkeit.

85,7% der Studien basieren auf einer einzigen Erhebung. Mehrfachbefragungen sind mit 13% sehr selten und sogenannte Panel-Studien, bei denen dieselben Menschen über einen längeren Zeitraum beobachtet und befragt werden, sind mit 1,3% nicht der Rede wert.

Auch richten sich die Studien meistens auf bestimmte Bevölkerungsschichten (vgl. Abbildung 5, Kuckartz, 1998, S. 10) und bestimmte Regionen. Flächendeckende Erhebungen werden vermutlich aufgrund der Kosten vernachlässigt.

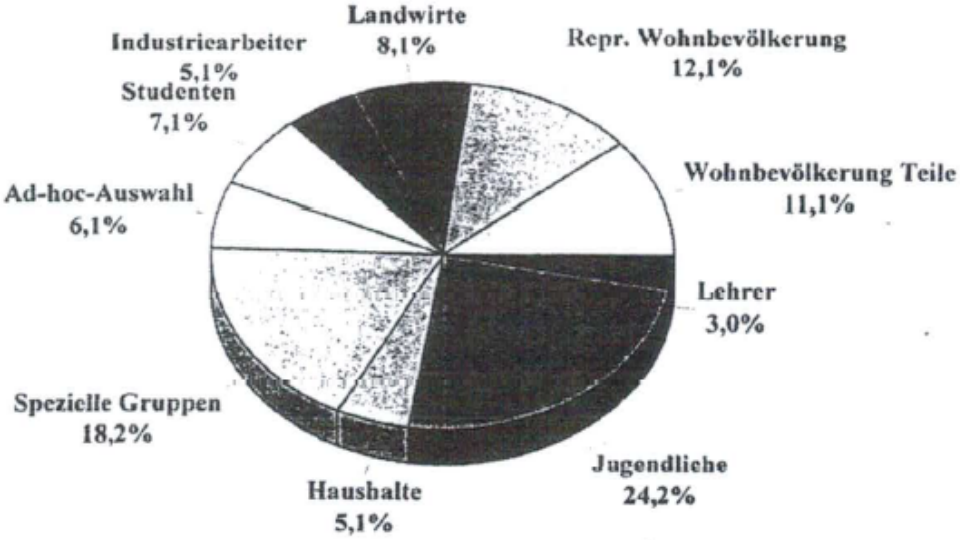

Abbildung 5: Über wen wird geforscht? (Sample empirischer Studien (N=100; Basis 99) (Quelle: Kuckartz, 1998, S. 10)

Charakteristisch für die Umweltbewusstseinsforschung sind letztendlich diese vier Merkmale:

- Befragungen
- Einmal-Erhebungen
- Soziale Teilgruppen der Bevölkerung
- Regionaler bwz. Lokaler Bezugsrahmen (vgl. Kuckartz, 1998, S.11)

2.3.4 Forschungsstand im Bereich Umweltverhalten

Etwas komplexer ist das Thema Umweltverhalten. Verschiedene Ansätze versuchen dies genauer zu erklären, wobei keiner davon als der Einzige betrachtet werden kann. Jeder Ansatz für sich kann aber mit Hilfe der erhobenen Daten eine gute Erklärung in bestimmten Bereichen darstellen (vgl. Kuckartz, 1998).

2.3.4.1 Rational-Choice-Ansatz

Bei dieser Kosten-Nutzen-Theorie unterscheidet man zwischen „low-cost“- und „high-cost“ Situationen. Verhaltensbereiche, die bezogen auf umweltfreundliches Verhalten wenige Kosten mit sich bringen, z.B. Abfalltrennung, oder umweltfreundliches Einkaufen, fallen in die Kategorie „low-cost“, während z.B. Verkehrsverhalten, oder Energiesparen mit höheren Kosten verknüpft werden, und somit in die Kategorie „high-cost“ fallen.

Geht man also von einem strikt rationalen Verhalten beim jeweiligen Individuum aus, ist es fast logisch, dass diese Personen lieber günstiges Obst aus dem Supermarkt kaufen, anstatt beim regionalen Biobauern für das gleiche Produkt mehr zu bezahlen. So gesehen tragen die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen einen großen Anteil am umweltfeindlichen Verhalten - welches sich, bezogen auf politische Maßnahmen, vermutlich nur über Restriktionen in umweltfreundliches Verhalten ändern lässt. Hier darf man allerdings den schmalen Grat nicht außer Acht lassen, denn eine Regierung, die Verhalten über Verteuerung steuert, könnte in Gefahr laufen nicht mehr gewählt zu werden (vgl. Kuckartz, 1998, S. 55ff).

2.3.4.2 Dilemma-Ansatz

In einer gewissen Verbindung zum Rational-Choice-Ansatz kann man ein Muster feststellen, welches den Spalt zwischen Umweltbewusstsein und Umweltverhalten als Folge einer problematischen Situation zu sehen ist, in der sich jeder einzelne befindet.

Hierbei wird vom *Kollektivgutcharakter von Umweltleistungen* ausgegangen. Es wird zwischen Privatgütern, deren Nutzung von der Bezahlung eines Entgeltes abhängt, und allgemein zugänglichen öffentlichen Gütern, von deren Nutzung niemand ausgeschlossen werden kann, unterschieden. Einfacher formuliert bedeutet das, man kann niemandem verbieten Straßen oder Bürgersteige zu benützen und schon gar nicht das Einatmen von Luft. Im Gegensatz dazu gilt bei privaten Gütern das Ausschlussprinzip – wer nicht bezahlt, bekommt nichts. Hier entsteht das Dilemma, denn bei Umweltleistungen ist dieses einfache Prinzip nicht anwendbar. Denn, auch wenn man keinen Beitrag zur Erstellung eines Kollektivgutes (z.B. Maßnahmen zur Reinhaltung der Luft) leistet, darf man sie dennoch atmen, also benützen (vgl. Kuckartz, 1998, S. 58)

2.3.4.3 Wohlbefindensforschung

Wohlbefinden ist zunächst unterteilt in aktuelles und habituelles Wohlbefinden.

Unter habituellem Wohlbefinden versteht man laut Kuckartz (1998, S. 73) „Stimmungen und Zufriedenheit, Freiheit von Belastungen“, während aktuelles Wohlbefinden „Freude, intensive Glücksgefühle, Begeisterung, Erregung, Lust und Fitness“ (Kuckartz, 1998, S. 73; Paeßens, 2008) beschreibt. Allerdings drängt sich in der Wohlbefindensforschung die Frage auf, inwiefern das aktuelle Wohlbefinden relevant für die Erklärung von umweltgerechtem Handeln ist. Im Gegenzug nachvollziehbarer erscheint die Vorstellung, dass Menschen eher Freude oder innere Zufriedenheit spüren, wenn sie umweltfreundlich gehandelt haben, was dem habituellen Wohlbefinden zugeordnet werden kann (vgl. Paeßens, 2008).

2.3.4.4 Lebensstilforschung

Mit der Lebensstilforschung findet sich eine weitere Art die Verhaltensweisen von Menschen zu erklären. Es wird davon ausgegangen, dass umweltrelevante Verhaltensweisen ein Teil ei-

nes Verhaltensmusters sind, welches sowohl identitäts- als auch sozialitätsfördernde Funktionen aufweist (vgl. Kuckartz, 1998, S. 78).

In der sozialwissenschaftlichen Lebensstilforschung wird bei der Definition vom Begriff *Lebensstil* vom Plural ausgegangen, da es nicht nur den einen uniformen, westlichen Lebensstil gibt, sondern mittlerweile viele verschiedene Lebensformen, z.B. Alleinerziehende, Singelhaushalte, Wohngemeinschaften, etc., die alle unterschiedliche Bedürfnisse und Sichtweisen haben (vgl. Kuckartz, 1998, S. 63) die sich wiederum auf das Umweltbewusstsein und -verhalten schlagen und ambivalente Konsequenzen nach sich ziehen. Jene Menschen, die eher nach einem ungebundenen Leben mit traditionellen materiellen Werten streben, beschreiben Umweltbewusstsein anders als diejenigen, die eher moderne Werte bevorzugen (vgl. Kuckartz, 1998, S. 66).

In der nachfolgenden Abbildung 7, in der von Prose/Wortmann (1991) sieben Haushaltstypen charakterisiert werden, erkennt man, wie sich die jeweiligen Charaktere in Bezug auf umweltgerechtes Verhalten einordnen lassen. Durch diese Forschung wird deutlich, dass es auch ohne entsprechend positive Umwelteinstellung ein umweltbewusstes Verhalten gibt (vgl. Kuckartz, 1998, S. 70).

Tabelle 4: Charakterisierung der sieben Haushaltstypen

Haushaltstyp	Charakteristika	Anteil
Die Sparsam-Bescheidenen	Harmonisches Familienleben/soziale Sicherheit wichtig; durchschnittliche, umweltfreundliche Einstellungen; kaum Freizeitaktivitäten; Sparsamkeit u. Konsumverzicht dominieren; kaum Recycling; umweltfreundliche Produkte dürfen nicht teurer sein	10,2 %
Die aufgeschlossenen Wertepluralisten	Hohe Bedeutung von materiellen Werten u. von Erfolg; Freiheit, Unabhängigkeit, Spaß haben u. ein aufregendes Leben sind wichtig; wettbewerbs- u. karriereorientiertes Leben; viel kulturelle u. sportliche Aktivitäten; gehobener Konsum m. hohen Ausgaben f. Reisen u- Unterhaltungselektronik; kaufen Obst u. Gemüse im Bioladen u. geben mehr f. umweltfreundliche Geräte aus; ordentliche Mülltrenner und Pfandflaschenkäufer	23,4 %
Die Lustbetonten	Freiheit, Unabhängigkeit, Wohlstand und geringe Verantwortung für künftige Generationen sind hier zentral; Geselligkeit und Genuß prägen den Alltag; Neigung zu Spontankäufen; hohe Ausgaben für Reisen; umweltgerechtes Verhalten ist nur gering ausgeprägt	14,2 %
Die Konservativ-Umweltbewußten	Soziale Verantwortung und harmonisches Familienleben wichtig; sozial engagiert; Verantwortung für künftige Generationen; wirtschaftliches Wachstum von hoher Bedeutung; gesund leben, aber kein Sport; zweckmäßig, informiert und preisbewußt kaufen; umweltfreundliche Produkte dürfen teurer sein; Vermeidung von Verpackungen; Müllsortierer	19,0 %
Die Alternativ - Umweltbewußten	Selbstverwirklichung und soziale Verantwortung; Verantwortung für künftige Generationen; hohe Bedeutung von Umweltschutz;befriedigende Arbeit ist wichtiger als hoher Verdienst; künstlerisch tätig und kulturell interessiert; regelmäßiger Sport; viele Freunde; geringe Konsumorientierung; gezielter Kauf umweltfreundlicher Nahrung; umweltfreundliches Verhalten ohne höchste Stringenz	14,7 %
Die uninteressierten Materialisten	Wohlstand und Komfort sind wichtig; niedrigste Werte beim Umweltschutz und bei Verantwortung für künftige Generationen; das Leben verläuft in geordneten Bahnen; Basteln in der Freizeit; weniger umweltfreundlicher Konsum; Neigung zum Billigkauf	11,4 %
Die Umwelt-Aktivierbaren	Freiheit und Unabhängigkeit haben höchsten Wert; Wohlstand ist nicht so wichtig; kein überdurchschnittliches soziales Engagement; befriedigende Arbeit wird hohem Einkommen vorgezogen; man lebt gesund, macht Spontankäufe und gibt, wenn es reicht, viel Geld für Reisen aus; alltägliche Konsumprodukte werden umweltfreundlich gekauft	7,1 %

Quelle: Prose/Wortmann 1991a: 17 ff.

Abbildung 7: Die sieben Haushaltstypen

3 Achtsamkeit in der Natur

„Nur was wir kennen, sind wir zu schützen bereit.“

(Heinrich Pestalozzi, 1746 - 1827)

Nach einer intensiven spirituellen Suche fand Buddha seine Erleuchtung unter dem Bodhibaum, also draußen in der Natur. Nach diesem Erlebnis verbrachte er die nächsten 45 Jahre, indem er selbst in Wäldern und auf Lichtungen meditierte und seine Schülerinnen und Schüler dazu anhielt, Meditation ebenfalls in der Natur zu üben (vgl. Coleman, 2013).

Sich im Freien mit Achtsamkeit und anderen buddhistischen Techniken zu beschäftigen, bringt langfristig gesehen mehr Feingefühl und Offenheit für die Wunder der Natur (vgl. Coleman, 2013, S. 15). In diesem Kapitel wird anhand der ausgewählten Literatur untersucht, wie Achtsamkeit wirkt, welche Rolle die Natur dabei spielt, und ob Auswirkungen bezogen auf umweltfreundliches Verhalten erkennbar sind.

3.1 Wie wirkt Achtsamkeit?

Mit der Wirkungsweise von Achtsamkeit haben sich bereits zahlreiche Wissenschaftler beschäftigt und mit den jeweiligen Forschungsergebnisse folgende Vorteile belegt (vgl. Kabat-Zinn, 2013; Wolf, Serpa 2016; Schlimm-Thierjung, 2022):

3.1.1 Allgemeine Effekte

1. Verbesserung der psychischen Gesundheit

Durch Üben der Achtsamkeit, werden Menschen signifikant gesünder und psychisch stabiler. Ein sehr wichtiger Effekt, da in unserer schnelllebigen Zeit psychische Probleme viel häufiger auftreten.

2. Höhere Stressresistenz

Menschen werden resilienter und können Belastungen und Stress wesentlich gelassener begegnen, wenn sie in Achtsamkeit geübt sind. Achtsamkeit kann helfen, Lösungen zu finden und Probleme halb so schlimm erscheinen lassen, weil sie weniger aufgebauscht werden.

3. Offenheit und Konzentration

Nach Belinda Ivankovski und Gin Mahli (2007) führt Achtsamkeit zu mehr Feingefühl, Offenheit und Konzentration. Die genannten Kompetenzen sind für zwischenmenschliche Beziehungen und den Umgang mit der Natur besonders wichtig.

4. Abnahme von Sorgen

Oft wird angenommen, dass Achtsamkeit zu mehr grübeln führt. Das Gegenteil ist der Fall, es wird Dankbarkeit kultiviert, dadurch macht man sich weniger Sorgen, weil man erkennt, was man bereits alles erreicht hat und dass man sich darüber freuen soll.

5. Gute Gedanken

Durch regelmäßiges Trainieren der achtsamen Haltung entwickelt sich eine positive Grundeinstellung. Negative Gedanken, die dennoch immer wieder entstehen können, werden wahrgenommen, reflektiert und in positive Erkenntnisse verwandelt, dadurch werden Menschen für die Zukunft optimistischer.

6. Geduld

Durch Achtsamkeit wird man geduldiger, mit anderen und vor allem mit sich selbst. Die, durch Achtsamkeitstraining bewusst herbeigeführte Verlangsamung steigert Disziplin und Geduld. Es wird angenommen, dass Achtsamkeit eine menschliche Fähigkeit ist, die gut trainierbar ist und dabei hilft, die Auswirkungen von stressbedingten Belastungen zu reduzieren, die Selbstverantwortung des Einzelnen zu fördern, und die Fähigkeit der Selbstreflektion zu stärken. Obwohl immer noch aussagekräftige Studien und Ergebnisse aus Langzeitforschungen fehlen, zeigt sich die wissenschaftliche Anerkennung bereits zum Teil darin, dass acht-

samkeitsbasierte Übungen immer öfter Teile der Therapien von Patienten mit psychischen Erkrankungen sind (vgl. Schlimm-Thierjung, 2022, S. 25).

In der Achtsamkeitspraxis wird zwischen verschiedenen Formen des Übens unterschieden.

Bei den *formellen* Übungen nimmt man sich bewusst Zeit um in einer bestimmten Haltung, z.B. im Meditationssitz oder im Liegen, Achtsamkeit zu praktizieren. Zeitspanne und Art der Übung z.B. Atemmeditation, Bodyscan etc., sind von vornherein festgelegt.

Informelle Übungen integriert man jederzeit in alltägliche Tätigkeiten, z.B. beim Gehen nimmt man bei jedem Schritt wahr, wie beim Aufsetzen des Fußes die Fußsohle von der Ferse zu den Zehen hin abrollt, wie sich der Boden anfühlt, ob er hart ist, ob man in weiches Moos sinkt, ob man auf einen Tannenzapfen getreten ist, usw.

Auch das *Innehalten* ist eine gute Übung sich in kurzer Zeit die gegenwärtige Situation bewusst zu machen, spürt man die Temperatur, fühlt man den Wind, wie ist der Kontakt zum Boden, was riecht man, usw. (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021, Kabat-Zinn, 2013).

3.1.2 Auswirkungen von Achtsamkeit in der Natur

Der Kontakt mit einem natürlichen Umfeld, auch wenn es im städtischen Bereich stattfindet, oder nur durch Naturfotos bwz. -vidoes wahrgenommen wird, hat das enorme Potential das menschliche Wohlbefinden zu steigern.

Der direkte Kontakt in der Natur scheint aber dennoch die ausgeprägteste positive Wirkung zu haben. Schwierige Gefühle, wie Ängste, Stress etc. können, unabhängig von der draußen verbrachten Zeit oder körperlichen Anstrengung, alleine nur durch den Aufenthalt in der Natur vermindert werden. Die positive Wirkung auf den Menschen wird scheinbar nur durch das wahrgenommene Grün der natürlichen Umgebung beeinflusst.

Die Ergebnisse einer Untersuchung von Nisbet et al. (2019) deuten darauf hin, dass ein achtsamer Naturzugang die positiven Effekte des Naturerlebens verstärken kann.

Dies wurde mit Hilfe eines zwanzig minütigen Spazierganges untersucht. Hundert Teilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen geteilt.

Eine Gruppe hatte die Aufgabe durch das Tunnelsystem der Carleton University Ottawa zu spazieren, eine Gruppe wurde eingeladen im Freien entlang eines Kanals in der Nähe der Universität zu spazieren und eine Gruppe durfte denselben Weg im Freien mit einer speziell für diese Studie entwickelten Achtsamkeitsanweisung entlanggehen.
Es wurden nachfolgende Hypothesen aufgestellt. Zum einen, dass bereits die kurze Achtsamkeitsintervention einen Zustand der Achtsamkeit und somit eine stärkere Naturverbundenheit fördern würde, zum anderen, dass die Spaziergänge im Freien jeweils eine bessere Stimmung hervorrufen würden, im Vergleich zum Indoor-Spaziergang.
Die Ergebnisse der Auswertungen bestätigen die aufgestellten Hypothesen nur teilweise. Der kurze Aufenthalt in der städtischen Natur kann eine bessere Stimmung und Naturverbundenheit hervorrufen. Die Teilnehmenden aus der Gruppe mit der Achtsamkeitsanweisung gaben, im Gegensatz zur anderen Outdoorgruppe, eine stärkere Verbundenheit zur Natur an. Die Vorteile waren unabhängig von einer formalen Achtsamkeitserfahrung, allerdings profitierten die unerfahrenen Teilenehmenden vom achtsamen Spaziergang. Weiters konnten keine achtsamkeitsbezogenen Verbesserungen, bezogen auf den positiven Affekt, beobachtet werden. Zur Diskussion steht daher noch, ob das Erlernen einer Achtsamkeitspraxis eine erhöhte Aufmerksamkeit erfordert, und dadurch das Entstehen der, normalerweise typischen, positiven Gefühle aus der unvoreingenommenen Naturerfahrung gehemmt wurden. Der für den Prozess des achtsamen Gehens benötigte Ressourcenaufwand könnte möglicherweise erklären, warum Achtsamkeit die positive Stimmung nicht stärker beeinflusst hat (vgl. Nisbet et al., 2019)

3.2 Welche Rolle spielt die Natur?

Menschen die sich mit der Natur verbunden fühlen, neigen eher dazu, Zeit in der Natur zu verbringen, auch neigen sie eher dazu die Natur zu schützen und fühlen sich im allgemeinen wohler (vgl. Nisbet et al., 2019, Cervinka, Schwab, 2021, Gebhard, 2020).
Dies kann auch damit zusammenhängen, dass das Gefühl mit etwas Verbunden zu sein, dem Leben unmittelbar einen Sinn verleiht. (vgl. Kabat-Zinn, 2013).
Die in den letzten Jahren teilweise erfolgte Abkoppelung von der Natur hat umgekehrt sehr nachteilige Auswirkungen auf das Wohlbefinden, sowie auf die physische und psychische Gesundheit des Menschen, und vor allem auch auf die ökologische Nachhaltigkeit (vgl. Nisbet et al., 2019). So wird in umweltpädagogischen Konzepten häufig davon ausgegangen, dass Erfahrungen in der Natur eine Bedingung sind, sich für den Erhalt dieser einzusetzen. In der Stadt aufgezogene Kinder, die immer auf asphaltierten Plätzen gespielt haben, konnten vermutlich weniger Beziehung zu Natur entwickeln, nehmen später die Zerstörung (z.B. das Waldsterben) weniger wahr, und sind daher auch später weniger bereit dazu, sich für Naturschutz einzusetzen. Dass diese Naturverbundenheit aber eine entscheidende Einflussgröße auf das Umweltbewusstsein und vor allem auch auf das Umwelthandeln ist, weiß man aus der umweltpsychologischen Forschung (vgl. Gebhard, 2020).

Es gab schon früher Untersuchungen, die gezeigt haben, dass auch ein nur kurzer Kontakt mit der Natur die Stimmung bereits verbessert und die Naturverbundenheit steigert.
Ob eine achtsame Haltung diese Naturerfahrungen zusätzlich positiv beeinflusst wurde, wie bereits in Kapitel 3.1.2 beschrieben, wurde mit 100 zufällig ausgewählten Teilnehmern untersucht, die, in drei Gruppen eingeteilt, jeweils 20 Minuten spazieren gehen mussten: innerhalb des Hauses, im Freien und im Freien mit Achtsamkeit. Die Erkenntnis aus diesem kleinen Versuch macht deutlich, dass alleine ein kurzer Aufenthalt in der Natur wichtig für die Naturverbundenheit und das Wohlbefinden ist, dass Achtsamkeit zwar nicht zu einer signifikant positiveren Beeinflussung führt, aber dass Achtsamkeit tatsächlich ein Naturerlebnis positiv verstärken kann (vlg. Nisbet et al., 2019).

Naturverbundenheit hat in der umweltpsychologischen Forschung in den letzten Jahren große Aufmerksamkeit gewonnen. Als Gemeinsamkeit verschiedener Bezeichnungen bzw. Forschungsansätzen kann festgestellt werden, dass die Naturverbundenheit als Eigenschaft einer Person zu verstehen ist, die sich in ihrer Wahrnehmung als eine Einheit mit der Natur empfindet. Naturverbundenheit kann einerseits als positiv emotionale Verbindung, andererseits als ein kognitiver Sachverhalt gesehen werden. Die, in der Kindheit sehr hohe, Naturverbundenheit, nimmt Forschungen zufolge in der Pubertät stark ab und steigt mit zunehmenden Alter wieder auf das ursprüngliche Niveau an. Weiters wurde festgestellt, dass die Naturverbundenheit bei Frauen stärker ausgeprägt ist, als bei Männern (vgl. Cerwinka, Schwab, 2021), und auch Menschen, die in der Kindheit schon eine gute Beziehung zur Natur entwickeln konnten, eine stärker ausgeprägte Naturverbundenheit haben.
Naturverbundenheit ist also nicht nur ein oberflächlicher Zustand, sondern mal mehr und mal weniger eine intensive emotionale Beziehung zwischen Mensch und Natur, welche eine große Bedeutung im Hinblick auf eine natur- und umweltbewusste Einstellung hat. Allerdings kann dieses subjektive Naturverbundenheitsgefühl durch Naturerlebnisse auch noch im Erwachsenenalter gefördert werden (vgl. Gebhard, 2020).

Die Natur ist fähig uns zu verwandeln, uns aufzuwecken. Auch wenn der Mensch aufgrund der heutigen modernen, hektischen und reizüberfluteten Gesellschaft, teilweise jegliche Sensibilität verloren hat, der Natur zuzuhören und sie mit allen Sinnen zu spüren, so hat doch jeder Einzelne immer noch Zugang zu dieser Weisheit der Natur (vgl. Mark Coleman, 2013).

Eine intensivere Naturverbundenheit würde dazu beitragen, die Menschen glücklicher werden zu lassen, weiters würde es die Bereitschaft für den Umweltschutz erhöhen. (vgl. Nisbet et al., 2019)

3.3 Achtsame Angebote in der Natur

Das Angebot an Achtsamkeit in der Natur, oder Angebote, die sich auf Naturerlebnisse spezialisieren, boomen. Stressgeplagte Menschen erleben Wälder und die damit verbundenen Achtsamkeitsintentitionen als sehr heilsam und zum Auftanken für den fordernden Alltag (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021).
Es werden immer mehr unterschiedliche Ausbildungen, z.B. für Waldluftbademeister oder Naturpädagogen entwickelt, welche am Ende natur- und achtsamkeitsaffinen Menschen zu Gute kommt. Nachfolgend einige Beispiele (vgl. auch Links im Internetlinkverzeichnis):

„Mühlviertler Waldluftbaden verbindet Natur und Tradition, Gesundheit und Achtsamkeit. Eintauchen in die heilsame Atmosphäre des Mühlviertler Waldes bedeutet Ruhe und Klarheit spüren, Abwehrkräfte stärken, Kreislauf und Nerven entlasten, Orte der Kraft erleben, frische Energie aufnehmen und entschleunigen. Die gesundheitlichen Wirkungen von Mühlviertler Waldluftbaden sind erforscht und erprobt. Mit ausgebildeten Begleitern stehen verschiedene Angebote mit unterschiedlichen Themen zur Auswahl.“ (https://www.muehlviertel-almfrei-stadt.at/was-moechten-sie-erleben/sommer/waldluftbaden.html – aufgerufen am 18.10.2022)

Auch öffentliche Stellen wie die Österreichische Gesundheitskasse bieten ein Naturprojekt auf der Homepage an:

„Bewegt im Park“ ist ein gemeinsames Projekt des Dachverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger und des Bundesministeriums für öffentlichen Dienst und Sport. Die Projektplanung und -umsetzung erfolgt durch die Österreichische Gesundheitskasse und die *Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ, SPORTUNION, ÖBSV und SOÖ sowie der WiG-Wiener Gesundheitsförderung.*

„Bewegt im Park“ ist ein Projekt zur Schaffung leicht zugänglicher, gesundheitsfördernder Bewegungsangebote im öffentlichen Raum. Dabei werden seit 2016 jährlich in den Monaten Juni bis September verschiedenste Bewegungseinheiten von qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern an öffentlichen Standorten – z.B. in Parks oder auf Plätzen - angeboten. Die Einheiten finden regelmäßig und bei jedem Wetter statt. Das Angebot reicht von Wirbelsäu-

lengymnastik über Basketball bis zu Yoga, Tai Chi und vieles mehr. Vorkenntnisse oder eine Anmeldung sind nicht erforderlich. Teilnehmen können Interessierte aller Altersgruppen.“

(https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.878944&portal=oegkportal aufgerufen am 18.10.2022)

Sogar das Umweltbundesamt hat eine eigene Kategorie mit Gesundheit auf der Website, und wirbt für Achtsamkeitsübungen im Freien, um den verlorenen Naturbezug wieder herzustellen. Siehe nachfolgendes Beispiel:

„Achtsamkeitsübungen im Freien, die darauf abzielen die Natur – und damit auch das Grüne Band in seiner Einzigartigkeit – bewusst wahrzunehmen, erlauben uns wieder in Kontakt mit der Natur zu kommen, einen Gang zurück zu schalten und letztendlich wieder bei uns selbst anzukommen. Bäume begleiten uns Menschen seit Anbeginn der Zeiten und wir haben eine besondere Beziehung zu ihnen. Bäume bieten uns Schutz, Wärme, Nahrung und die Luft, die wir zum Atmen brauchen. Wer schon einmal unter einer großen alten Linde oder einer Eiche gestanden ist, oder sich vielleicht sogar erschöpft an ihren Stamm gelehnt hat, durfte die Kraft spüren, die von diesen weisen Baumriesen ausgeht.

Wenn wir uns (wieder) bewusst mit der Natur verbinden, gemeinsam mit den Bäumen atmen, finden wir zu uns, zum Kern unseres Wesens zurück. Wir entspannen uns, schöpfen wieder Kraft, und können wieder zu Ruhe und Gelassenheit finden. Wir erfahren am eigenen Leib, wie aus der Ruhe die Kraft wächst, entdecken unsere eigene Intuition wieder und können wieder auf unsere innere Stimme hören. Wir spüren, dass wir Teil eines großen Ganzen sind, werden stressresistenter und unsere Resilienz steigt.

Je mehr wir mit der Natur in all ihren Facetten in Kontakt zu treten, und uns der Besonderheiten am Grünen Band bewusst werden, desto mehr verspüren wir das Bedürfnis, diese natürliche Vielfalt - die Biodiversität - zu schützen.

Naturwahrnehmungsübungen unterstützen den Kennenlern- und Naturwahrnehmungsprozess.“ (https://www.umweltbundesamt.at/gesund-am-gruenen-band/naturwahrnehmung aufgerufen am 18.10.2022)

3.4 Formen des achtsamen Naturzugangs

Wie in Kapitel 2 bereits erwähnt, gibt viele unterschiedliche Formen der Natur zu begegnen. In dieser Arbeit liegt der Fokus auf der direkten Interaktion mit der Natur, die anhand des Konzepts Achtsamkeit in der Natur von Huppertz & Schatanek (2021) erläutert wird:

1. Rezeptivität

Rezeptivität beschreibt eine empfangende Haltung: Was nimmt man in der Natur wahr? Wie spürt man sich selbst in der Natur? Mit welchen Sinnen erfasst man welche Phänomene? Welche Gefühle oder körperlichen Empfindungen tauchen auf, wenn man in und mit der Natur interagiert? Bei einer Fülle von sinnlichen Wahrnehmungen muss man gut geübt sein, um die achtsame Haltung zu wahren. Sobald man an angenehmen Eindrücken festhält oder aufgrund von schlechtem Wetter (zu nass, zu kalt, zu matschig, etc.) ins Bewerten kommt, hat man die achtsame Haltung vergessen und verhindert somit neue Erfahrungen (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021).

2. Erkundung

Beim Erkunden kommt die Neugier bzw. der Anfängergeist ins Spiel. Man erkundet die Natur mit allen Sinnen:

1. Augen (Sehen) – man sieht z.B. die Landschaft in den unterschiedlichen Farben, Berge, Wasser, verschiedene Bäume, seltene Schmetterlinge, etc.

2. Ohren (Hören) – man hört z.B. die Vögel zwitschern, Bienen summen, Wasser plätschern, wie der Wind die Blätter verschiedener Laubbäume unterschiedlich klingen lässt, etc.

3. Nase (Riechen) – man riecht z.B. den Blütenduft, frisch gemähtes Heu, den Waldboden, etc.

4. Geschmack (Schmecken) – man kostet und schmeckt z.B. frische Fichtenwipfel, oder Brombeeren vom Wegesrand, etc.

5. Hände (Fühlen) – man fühlt und begreift die Natur z.B. indem man einen Stein hochhebt und feststellt, wie schwer er ist, ob er warm von der Sonne oder kühl vom Schatten ist, etc.

Bei erkundenden Übungen in der Gruppe wird der soziale Aspekt deutlich, man nimmt mehr wahr und es erweitern sich die eigenen Erfahrungen durch Nachahmen. Allerdings kann man auch bei dieser Form des Zugangs die achtsame Haltung vergessen, wenn man sich zu sehr hineinsteigert oder zu zielorientiert versucht zu erkunden oder Naturerfahrungen zu machen (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021).

3. Empathie

Der empathische Naturzugang bezieht sich vermutlich eher auf Lebewesen, als auf die unbelebte Natur, zu der z.B. Steine oder Wasser zählen. Auch Pflanzen verfügen vermutlich über keine Form einer Selbsterfahrung in Bezug auf „wie es ist, etwas zu erfahren, zu tun, zu sein“, obwohl manche Menschen oder Kinder gerne mit Pflanzen sprechen und emotional mit ihnen verbunden sind. Anders ist es mit Tieren, bei denen es eindeutige Hinweise gibt, dass sie Gefühle und andere Körperempfindungen haben. Dennoch gibt es im empathischen Naturzugang weitere Unterschiede, z.B. ob es sich um Insekten, Schnecken, Fische oder Haustiere wie Hunde, Katzen, Pferde, etc. handelt.
Einen empathischen Zugang kann man daher am ehesten in tiergestützten Therapien, mit Haus- und Nutztieren und im Umgang mit Wald- und Wildtieren feststellen (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021).

4. Spiel

Die motorische Interaktion und die Erfahrung in der Natur bestimmen den spielerischen Zugang. Man erlebt einen Baum anders, wenn man auf ihn klettert, als wenn man in seinem Schatten sitzt. Die Nacht wirkt anders, wenn man sie vom Fenster aus betrachten, als wenn man sie in einer Nachtwanderung hautnah erlebt. Man lernt die eigenen Grenzen, Ressourcen und (vielleicht) neue Gefühle wie z.B. Angst oder Stolz kennen. Ändert sich dieser spielerische Zugang in Richtung Leistungsorientierung befindet man sich schnell im Bereich des Sport, was allerdings die achtsame Haltung nicht komplett ausschließt, denn Sport ist ein gutes Übungsfeld für die informelle Übung der Achtsamkeit (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021).

5. Gestaltung

Der achtsame, gestaltende Naturzugang bezieht sich auf den Gestaltungsprozess und nicht auf das Ergebnis. Menschen spielen gerne mit den Formen und Farben der Natur. Am Meer werden Sandburgen gebaut, Liebeserklärungen in den Sand gezeichnet, Muschelbilder gelegt. An Wanderrouten in den Bergen sieht man oft Steinmännchen, und im Winter bauen Kinder gerne Schneemänner. Es ergibt sich mitunter ein fließender Übergang zur künstlerischen Gestaltung, z.B. bei der Gestaltung von Parks, Ikebana oder anderen Gärten, welche die Haltung der Achtsamkeit verblassen lassen kann, sobald die ästhetischen Kriterien oder anspruchsvolle Ideen die Leitung der Gestaltung übernehmen. Beim achtsamen gestaltenden Naturzugang sollten Ziele, besondere Herausforderungen oder andere Kriterien ausgeschlossen sein um Unsicherheiten und Leistungsdruck zu vermeiden (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021).

6. Kontemplation

Beim kontemplativen Zugang zur Natur steht die Ruhe im Vordergrund, mit der man sich einem Thema in der Natur widmet. Achtsam kontemplieren ist aber nicht gleichzusetzen mit dem „klassischem“ Nachdenken. Man will durchs Nachdenken kein Resultat erzielen, sondern nur beobachten welche Themen in Zusammenhang mit einem Naturphänomen auftauchen. Dabei kann es natürlich zu Erkenntnissen kommen, die man im Sinne der achtsamen Haltung aber am Besten weiterziehen lässt (Huppertz, Schatanek, 2021).
Der kontemplative Naturzugang unterscheidet zwischen persönlicher, existenzieller und spiritueller Natur. Der persönliche Bereich ist sehr von der individuellen Geschichte des jeweiligen Menschen geprägt, gewisse Situationen oder Orte, Düfte, Bilder etc. werden als sehr besonders erlebt. Existenzielle Erlebnisse betreffen Themen die zu den Grundstrukturen des menschlichen Lebens in einer bestimmten Gesellschaft zählen, z.B. Zugehörigkeit, Beziehung, Einsamkeit, Glück und Unglück, etc.. Da das Interesse für diese Art von Themen durch die Persönlichkeit, der aktuellen Lebenssituation, oder dem Setting der Naturbegegnung bedingt ist, ist es wichtig bei Kontemplationen über die unterschiedlichen Erfahrungen zu sprechen. Spirituelle Erfahrungen entstehen, wenn existenzielle Themen in einer lösungsorientierte Transformation münden. In der achtsamen Haltung kann es immer wieder zu spirituellen Erlebnissen kommen. Der kontemplative Naturzugang ermöglicht eher spirituelle Erfahrungen als andere Zugänge, weil er direkt existenzielle Erlebnisse anspricht, meistens länger

dauert und dadurch eine intensivere Achtsamkeitserfahrung hervorrufen kann (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021).

3.5 Achtsame Übungen in der Natur

Nachfolgend wird je eine Übung aus den sechs Formen *(Rezeptivität, Erkundung, Empathie, Spiel, Gestaltung, Kontemplation)* des achtsamen Naturzugangs aus dem Buch „Achtsamkeit in der Natur“ vorgestellt (Huppertz, Schatanek, 2021):

3.5.1 Rezeptive Übung

„Bei sich sein – in der Natur sein
Material: Ohne
Ort: beliebig
Dauer: ca. 10 Minuten
Alter: eher Erwachsene

Anleitung
Schließen Sie im Stehen oder Sitzen die Augen und nehmen Sie Ihre Gedanken und Körperempfindungen (Atem!) wahr. Nehmen Sie sich dafür mindestens fünf Minuten Zeit. Dann öffnen Sie ganz langsam und bewusst die Augen und nehmen Sie die Natur wahr, ohne die Selbstwahrnehmung zu verlieren. Das kann auch bedeuten, dass Sie rasch zwischen der Wahrnehmung der Natur und der inneren Achtsamkeit wechseln, aber die Wahrnehmungen können sich auch überschneiden und dadurch zu einer gleichzeitigen äußeren und inneren Achtsamkeit führen.

Erweiterung: In der Natur sein – bei sich sein – in der Natur sein
Nehmen Sie die Umgebung über Ihre verschiedenen Sinne wahr. Sie können in die Ferne oder in den Himmel schauen, etwas genau betrachten, hören, riechen, auf der Haut spüren, etc. Geben Sie sich den Eindrücken hin.

Nun verschließen Sie sich annähernd den äußeren Eindrücken, indem Sie die Augen schließen und sich die Ohren zuhalten. Achten Sie nun auf die Wahrnehmungen die Ihnen von der Natur noch bleiben, wie z.B. Wind, Temperatur, Geruch. Ändert sich Ihr Befinden?

Achten Sie nun auf die Anzeichen Ihrer Lebendigkeit: kleinste Körperbewegungen, Atemrythmus, Puls an der Schläfe, Ihre Körpertemperatur im Gesicht, im Mundraum, an Ihren Händen

und Füßen. Verspüren Sie Hunger oder Durst, Wohlbefinden oder Angst? Wie ergeht es Ihnen in diesem quasi blinden und tauben Zustand? Lassen Sie sich auch für diese Phase genügend Zeit.
Nach einer Weile experimentieren Sie zusätzlich mit leichten Bewegungen auf dem Untergrund. Nehmen Sie anschließend zuerst den Hörsinn wieder hinzu und öffnen Sie als Abrundung wieder Ihre Augen.

Kommentar: Beide Varianten, die einfache und die Erweiterung, sind gute Übungen, um die Natur und gleichzeitig die eigene Resonanz in Form von Körperempfindungen, Assoziationen, Gefühlen, etc. zu erfahren. Wir empfehlen vor allem im Nachklang der etwas komplizierteren Variante ein Sharing. Sie verdeutlicht, wie sehr wir über unsere Sinneseindrücke in die Natur eingebunden sind. Manchen wird dadurch bewusst wie seltsam es sein kann, nur auf das eigene Selbst zu achten" (Huppertz, Schatanek 2021, S. 122).

3.5.2. Erkundende Übung

„Natur als Atemraum
Material: ohne
Ort: kleine Nischen und Spalten, z.B. in Felsen oder Bäumen
Dauer: ca. 5-10 Minuten
Alter: für alle

Anleitung
Stellen Sie sich dicht (ca. 30 cm) vor einen relativ großen Baum und achten Sie beim Ausatmen auf Ihren Atem (ca. 1 Min.). Sie können für diese erste Phase auch kleine Nischen und Hohlräume an Bäumen oder Felsen nehmen. Drehen Sie sich nun um und atmen Sie in die Landschaft, den Wald oder den Himmel. Verändern Sie nicht aktiv Ihre Atmung, aber lassen Sie zu, dass sie sich vielleicht verändert.

Varianten
Wenn Wind herrscht, atmen Sie bewusst gegen den Wind.

Bilden Sie mit den eigenen Händen einen Atemraum und nehmen Sie Ihren Atem wahr. Achten Sie auch auf die Wärme Ihres Atems.
Bringen Sie mit Ihrem Atem Dinge in Bewegung: die Samen der Pusteblume, die Gräser, die Blätter am Baum, die Sandkörner am Strand.

Kommentar: Atmend sind Sie immer in Beziehung mit der Umgebung. Diese Übung verdeutlicht den Einfluss der Natur und letztlich jedes Raumes, in dem Sie sich aufhalten, auf Ihre Atmung und Ihr Befinden" (Huppertz, Schatanek, 2021, S. 158).

3.5.3. Emphatische Übung

„Zeitgefühle
Material: ohne
Ort: belebtes Gebiete
Dauer: beliebig lange
Alter: für alle

Anleitung:
Nehmen Sie sich Zeit, die Bewegungen eines Tieres, eines Menschen, einer Pflanze oder auch eines Gewässers usw. zu beobachten und sich in das jeweilige Tempo (oder in mehrere) einzufühlen. Wie geht es Ihnen, wenn Sie sich auf dieses Tempo einschwingen? Die Tempi können langsam oder auch sehr schnell sein. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie einmal das Tempo einer Wespe, der Pappelblätter, eines Kindes, eines betagten Menschen übernehmen?

Erweiterung: Bewusstes Zeiterleben
Sie können vor oder nach dieser Übung auch Folgendes versuchen: Nehmen Sie Ihr eigenes Zeitgefühl wahr. Geht Ihnen „alles" zu schnell oder zu langsam?

Erweiterung: Aufmerksamkeitsspannen verlängern
Experimentieren Sie mit Verlangsamung oder auch Beschleunigung Ihrer eigenen Bewegungen oder der Dauer Ihrer Aufmerksamkeitsspannen, indem Sie rascher oder langsamer den Fokus wechseln.

Kommentar: Die Variante mit den Aufmerksamkeitsspannen wende ich (V.S.) gern in der Naturpädagogik in Kursen mit Multiplikatoren an. Sie verdeutlicht, wie sehr die Beschleunigung bereits unser „In der Natur-Sein" prägt und wie sich unsere Wahrnehmungen und Empfindungen verändern, wenn wir den Situationen mehr Zeit widmen. 15 Sekunden können z.B. schon als sehr lang empfunden werden. Viele Teilnehmerinnen würden spontan nach ca. 5 Sekunden den Fokus wechseln. Wir ermuntern Kinder immer wieder, die Dinge in der Natur nicht an sich abperlen zu lassen, sondern so auf sich wirken zu lassen, dass sie sie als Erinnerungsschätze mitnehmen können" (Huppertz, Schatanek, 2021, S. 180).

3.5.4. Spielerische Übung

„Tastmemory

Material: verschiedene Materialien aus der Natur, Tuch
Ort: beliebig
Dauer: ca. 30 Minuten
Setting: Gruppenübung
Alter: für alle

Anleitung:
Als Gruppenleiterin sammeln Sie vor Beginn der Übung ca. 10 verschiedene Objekte, mit denen man unterschiedliche Tasterfahrungen machen kann. Decken Sie die verschiedenen Naturmaterialien wie Blätter, Steine, Moos, Holz mit einem anderen Tuch zu. Die Teilnehmer ertasten nun unter dem Tuch einen Gegenstand und suchen einen taktil ähnlichen „Zwilling" aus der näheren Umgebung. Alle bringen ihr Fundstück zurück, und die Gruppe schaut gemeinsam, ob alle Objekte ein Doppel gefunden haben.

Variante:
Der Gruppenleiter hebt für etwa 30 Sekunden das Tuch hoch, sodass alle Objekte sichtbar werden. Dann zieht die Gruppe los und versucht, gleiche Objekte zu finden.

Kommentar: Wie bei allen Wiedererkennungsübungen sollte man darauf hinweisen, dass es nicht darauf ankommt, eine Leistung zu erbringen, also: aufkommenden Leistungsdruck

wahrnehmen (auch er gehört zu uns), aber nicht „unterschreiben“, verstärken, sondern mit einem „und“ zu den Objekten zurückkehren. Die Variante befindet sich bei S. Cornell, 1991a, S.53“ (Huppertz, Schatanekt, 2021 S. 181).

3.5.5. Gestaltende Übung

„Verbinden
Material: vor Ort
Ort: Wald
Dauer: 20 Minuten und mehr
Setting: Einzel-, Partner-, oder Gruppenübung
Alter: für alle

Anleitung
Beginnen Sie zuerst allein, einige Ihnen auffallende Naturobjekte in Ihrer unmittelbaren Umgebung miteinander „optisch zu verbinden“ und „Kontakte zu schaffen“, legen Sie also z.B. über zwei liegende Baumstämme einen dritten, oder legen Sie eine Blätterlinie von einem Baum zum nächsten etc.

Wo arbeitet eine weitere Teilnehmerin aus der Gruppe? Stellen Sie einen Kontakt zu ihr her und signalisieren Sie ihr, dass Sie eine Verbindung mit Naturmaterialien herstellen wollen. Gegen Ende sind viele Verbindungen zwischen den Werken der Einzelnen im Gelände zu erkennen. Folgen Sie diesen Verbindungen und gehen Sie das entstandene „System“ ab.

Kommentar: Durch das Verbinden wird aus einer Einzelübung oft spontan eine Partnerübung oder gar eine Gruppenübung“ (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021, S. 218).

3.5.6. Kontemplative Übung

„Jahreszeiten

Material: ohne

Ort: beliebig

Dauer. 30-60 Minuten

Alter: für alle

Anleitung

Erkunden Sie zunächst die vielfältigen Phänomene der Jahreszeit, in der Sie sich gerade befinden. Was ist spezifisch für diese Jahreszeit? Ist es die Temperatur, sind es die Farben, das Licht, das Stadium der Pflanzen, der Gesang und das Rufen der Vögel, der Geruch, die Atmosphäre insgesamt? Beginnt die Jahreszeit gerade, sind Sie mittendrin oder im Übergang zur folgenden? Wie geht es Ihnen mit Beginn oder Ende der Jahreszeit? Vorfreude, Bedauern, Gleichgültigkeit?

Wie sind Sie gekleidet, wie verhalten Sie sich, wie ist Ihre Körperhaltung, Ihre Beweglichkeit, Ihre Atmung, Ihr Energieniveau, Ihre Stimmung?

(Nicht nur, aber besonders für Kinder:) Wie verhalten sich die Tiere? Überlegt, mit welchen Tieren ihr gerne tauschen würdet und mit welchen auf keinen Fall?

Welche Assoziationen, Phantasien, Erinnerungen, Erwartungen, Gefühle haben Sie?

Unzählige Gedichte und Lieder beziehen sich auf die Jahreszeiten. Können Sie das für sich selbst nachvollziehen? Haben die Jahreszeiten überhaupt eine Bedeutung für Sie? Welche Deutungsmuster stellen sich bei Ihnen ein? Welche Metaphern? Welche ganz persönliche Resonanz?

Wie geht es Ihnen mit dem steten Wechsel der Jahreszeiten, der Langsamkeit dieser Veränderungen? Wie geht es Ihnen mit dem zyklischen Verlauf, der Vergänglichkeit und der Wiederkehr der Jahreszeiten?

Haben Sie Fluchtimpulse, wollen Sie der Jahreszeit ausweichen? Wollen Sie verreisen, mehr im Haus bleiben? Was sind Ihre Vorlieben und Abneigungen? Entdecken Sie Ihre Bewertungen!

Kehren Sie immer wieder zu Ihren Wahrnehmungen zurück sowie zu dem, was sie in Ihnen auslösen. Lassen Sie sich immer wieder von den Naturerfahrungen inspirieren. Schauen Sie:

was geschieht: in der Natur und bei Ihnen, bleiben Sie offen für neue Erfahrungen, lassen Sie sich überraschen.

Kommentar:

Jahreszeiten haben oft eine starke Prägnanz und Atmosphäre. Sie werden auch am eigenen Leib erfahren und sind stimmungsmäßig bedeutsam. Sie sind auch metaphorisch sehr reichhaltig, in kultureller und individueller Hinsicht. An den Jahreszeiten wird deutlich, dass unsere Naturerfahrungen auch kulturell vermittelt sind.

Gleichzeitig ist jede aktuelle Naturerfahrung auch immer mehr als das kulturelle Deutungsmuster, sie geht nie darin auf.
Es kann auch interessant sein, auf die Mischungen der Jahreszeitenphänomene zu achten. Was zeigt noch den Winter an, was kündigt den Frühling an? Was ist noch Sommer, wo schiebt sich schon der Herbst in die Natur" (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021, S. 253).

Bevor man mit den Übungen beginnt, wird empfohlen sich bewusst darauf einzulassen, indem man die momentane Körperhaltung wahrnimmt und auf die Atmung achtet. Wahrnimmt wie man sich gerade fühlt und wie die innere Stimmung ist. Während und nach den jeweiligen Übungen kann man beobachten und reflektieren, was sich verändert hat und wie es sich verändert hat. Man sollte die Übungen danach auswählen, dass sie einfach in den Alltag integrierbar und technisch leicht umsetzbar sind. Es ist auch wichtig sich der eigenen körperlichen Grenzen bewusst zu sein z.B. bei Wanderungen in den Bergen, und diese richtig einschätzen zu können. Auch die richtige Ausrüstung (z.B. feste Schuhe, Regenkleidung, etc.) für die Übungen in der Natur ist ausschlaggebend und muss erwähnt werden. Genau wie beim Praktizieren von Achtsamkeit in geschlossenen Räumen, gibt es beim Praktizieren von Achtsamkeit in der Natur einige Herausforderungen zu denen im Wesentlichen, mangelnde Motivation, Ungeduld und Anstrengung zählen. Man muss sich klar machen, dass Achtsamkeit, egal ob sie drinnen oder draußen geübt wird, nur dann nachhaltig wirkt, wenn man sie regelmäßig als Gewohnheit – ähnlich wie Zähneputzen – im alltäglichen Leben integriert hat (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021).

3.6 Studien und Projekte

In diesem Kapitel werden ausgewählte Studien bzw. Projekte analysiert, die sich damit beschäftigen, ob sich umweltfreundliches Verhalten durch Achtsamkeitstraining fördern lässt, ob durch Achtsamkeitstraining in der Natur eine stärkere Naturverbundenheit entsteht und ob bwz. wieviel Achtsamkeit in den nachhaltigen Projekten SOL und Pioneers of Change zu finden ist.

3.6.1 Die BiNKA-Studie

Die Verbindung dieser Masterarbeit zur BiNKA-Studie ist einerseits die Empfehlung von Dr. Karl-Heinz Valtl, Lehrender an der KPH Wien/Krems im Studiengang Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen 2018-2021, ein Thema zu wählen wofür man brennt bzw. bei dem man auch das Herz sprechen lassen darf, wohl wissend, dass es sich hierbei um eine wissenschaftliche Arbeit handelt, und andererseits der Mut von Dr.in Laura Stanszus ihrem Professor Dr. Ulf Schrader ihr eigenes Herzensthema für ihre Doktorarbeit vor zu schlagen.

3.6.1.1 Entstehungsgeschichte

Dr.in Laura Stanszus eigenes, aufgrund von Meditation nachhaltig verändertes Konsumverhalten, war der Kernpunkt für die Themenwahl ihrer Doktorarbeit. Die anfänglichen Bedenken und die „wundersamerweise“ genehmigten Fördermittel des Bundesministeriums für Bildung und Forschung verwandelten dieses kleine „Promotionsprojekt“ in ein großes Forschungsverbundprojekt unter der Leitung von Professor Dr. Ulf Schrader (vgl. Schantz, 2018, S. 65).

Eine große Unterstützung für dieses Projekt war die Anzahl der neu publizierten Artikel zu Achtsamkeit in anerkannten wissenschaftlichen Zeitschriften (vgl. Abbildung 8), welche den befürchteten Esoterik-Verdacht ausschließen konnten (vgl. Geiger et al., 2018, S. 3).

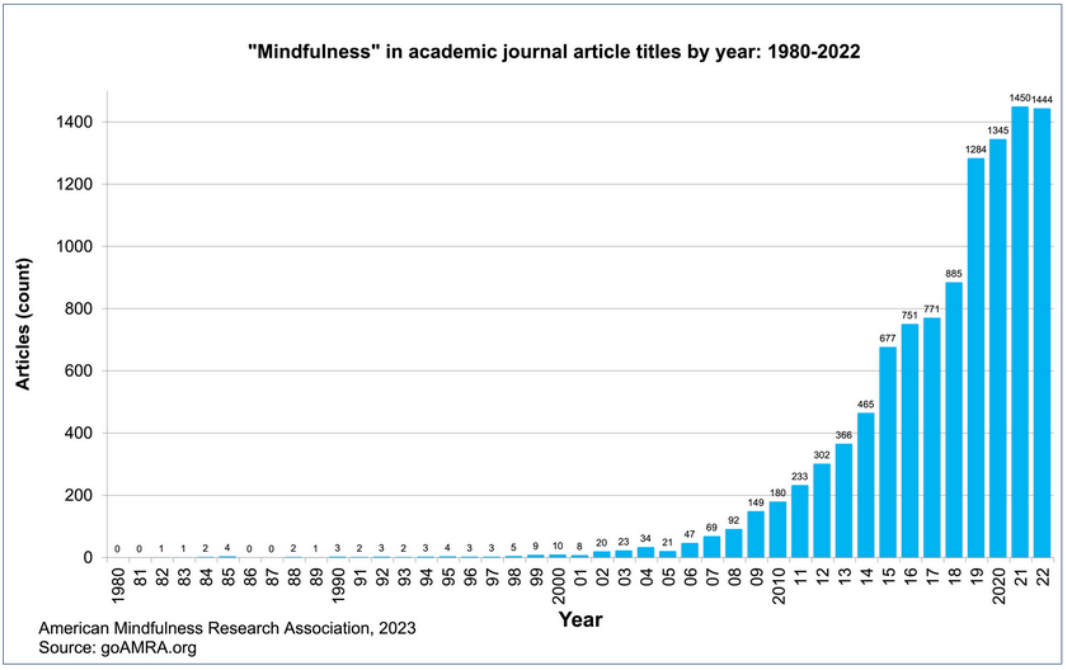

Abbildung 8: Anzahl der veröffentlichen Artikel zum Thema Achtsamkeit von 1980-2022
(Quelle: https://go-amra.org/Library)

Mit dem Themenschwerpunkt „Nachhaltiges Wirtschaften“ sollten „Unternehmen und Konsumenten als Gestalter sozial-ökologischen Wandels“ im Rahmen der sozial-ökologischen Forschung (SÖF) angesprochen werden. Somit wurde dieses ursprüngliche kleine Projekt ein großes Verbundforschungsprojekt bei dem die Verortung im Rahmen der „Bildung für Nachhaltigen Konsum“ vielversprechend erschien, da auch dort die Überwindung der Wissens-, Verhaltensschwelle eine große Herausforderung darstellte. Der gewonnenen Forschungspartner, dem Institut für Umweltkommunikation (Leuphana Universität Lüneburg), hatte bereits im SÖF-Projekt BINK (2008 - 2012) Potentiale zur Förderung des nachhaltigen Konsums beforscht. Der um wissenschaftliche Achtsamkeitsexpertisen, in Zusammenarbeit mit dem Europäischen Zentrum für Achtsamkeit, verstärkte Verbund ließen aus BINK das neue, über drei Jahre laufende BiNKA-Projekt entstehen (vgl. Geiger et al., 2018, S. 4).

3.6.1.2 Hintergrund des BiNKA-Projekts

Das BiNKA-Projekt wurde in erster Linie mit dem Ziel entwickelt, nachhaltigen Konsum zu erforschen bzw. zu fördern. Konsum umfasst dabei verschiedene Lebensbereiche wie Ernährung, Kleidung, Wohnraum und Mobilität. Zusätzlich zum Kauf verschiedener Produkte, setzt sich Konsum aus weiteren Phasen zusammen wie z.B. Nutzung und Entsorgung der Konsumgüter.

Auch die Nachhaltigkeitsdimensionen sind zu berücksichtigen, denn unser Konsumhandeln beeinflusst die Umwelt ebenso wie die Lebens- und Arbeitsbedingungen von Menschen. Speziell die Bereiche Ernährung und Kleidung wurden im BiNKA-Projekt unter Berücksichtigung dieser Aspekte untersucht. (siehe Abbildung 9 und vgl. Geiger et al., 2018, S. 6).

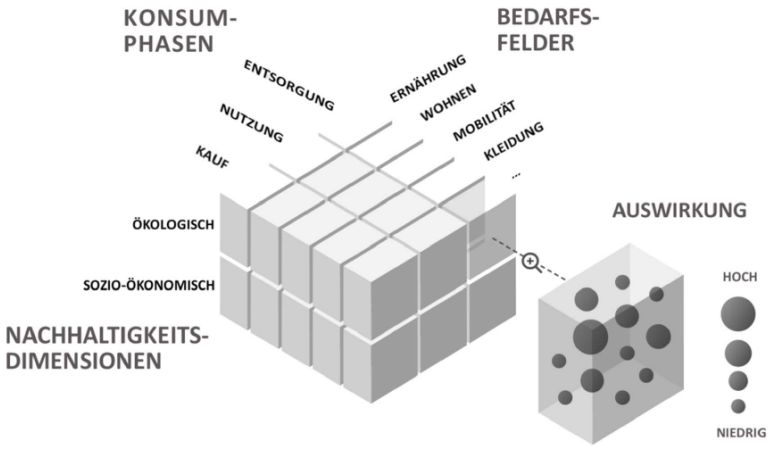

Abbildung 9: Würfelmodell nachhaltiger Konsum (Quelle: Geiger, Fischer & Schrader, 2017)

3.6.1.3 Bildung für nachhaltigen Konsum

Am Beispiel Konsum ist deutlich zu sehen, dass mehr als nur Wissen notwendig ist, um das Ziel nachhaltiges Konsumverhalten zu erreichen. Menschen wissen heute ziemlich genau, dass unser derzeitiger Konsum problematische Folgen hat und handeln dennoch anders (vgl. Geiger et al., 2018). Allerdings hat sich gezeigt, dass Verhaltensänderungen gut funktionieren, wenn entweder nur eine winzige Veränderung der Lebensgewohnheiten oder ein entsprechender Lustgewinn damit verbunden sind (vgl. Jakubowicz, 2002 & Schäfer, 2002).

3.6.1.4 Was versteht man unter Konsum?

Jeder Mensch ist auf unterschiedliche Weise mit Konsum konfrontiert. In der Arbeit mit der Produktion von Produkten, Wertschöpfung oder privat als Kunde mit täglichen Einkäufen von Produkten oder Dienstleistungen. Dieser materielle Konsum wird ergänzt durch den geistigen Konsum, bei dem man Gedanken, Ideen, oder bestimmte Sinneswahrnehmungen in uns aufnehmen (vgl. Abbildung 10).

Worauf man sich einlässt und mit welchen Dingen (=Konsumobjekten) man sich umgibt, hat laut der buddhistischen Psychologie eine äußerst starke Wirkung, die nicht zu unterschätzen ist. Konsumiert man viel Ärger und Unzufriedenheit, nährt man diese negativen Qualitäten. Konsum hat zwei Gesichter, zum Einen sieht man darin oberflächlichen Materialismus, Zerstörung, Ausbeutung etc. und zum Anderen ist Konsum eine Quelle für Wohlbefinden, Ausdruck von Persönlichkeit und wichtig für die Schaffung neuer Arbeitsplätze. Die Diskussion der beiden Lager, das eine das zum Konsum aufruft, das andere das Konsumverzicht fordert, hat den Konsum so sehr in den Mittelpunkt gerückt, dass unsere heutige Gesellschaft von Soziologen als „Konsumgesellschaft“ beschrieben wird (vgl. Romhardt, 2017).

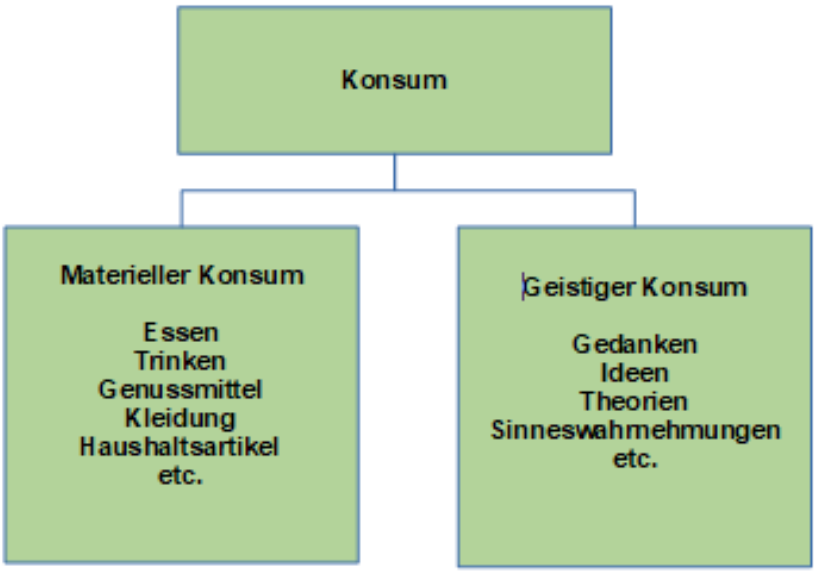

Abbildung 10: Unterscheidung Konsum (Quelle: Eigene Darstellung)

3.6.1.5 Bedeutung der Achtsamkeit für nachhaltigen Konsum

Wie in Kapitel 2.1.1 bereits erläutert, hat Achtsamkeit ihren Ursprung im Buddhismus und kann ca. 2500 Jahre zurückverfolgt werden. Sie ist neben Geistesgegenwart die gängigste deutsche Übersetzung vom Pali-Begriff *sati.* In den Westen kam die Achtsamkeit erst Ende der siebziger Jahre und wurde maßgeblich durch Jon Kabat-Zinn beeinflusst, der das MBSR-Programm entwickelt hat. MBSR ist die Abkürzung für Mindfulness-Based Stress -Reduction und besteht aus einem achtwöchigen Achtsamkeitstraining zur Senkung von Stress, in dem mit Hilfe von speziellen Achtsamkeitsübungen eine erhöhte Konzentration sowie das individuelle Wohlbefinden trainiert werden (vgl. Geiger et al., 2018, S. 7). Wie schon kurz in Kapitel 2.3.4.3 zur Wohlbefindensforschung angeschnitten, kann Wohlbefinden als Motiv für Umweltverhalten betrachtet werden. Zusammengefasst gewinnt man aus der Wohlbefindensforschung nach Kuckartz (1998, S. 78):

> *„Zum einen die Skepsis über die Resonanzfähigkeit des umweltgerechten Verhaltens im Bereich des aktuellen Wohlbefindens. Umweltgerechtes Verhalten ist primär an habituelles Wohlbefinden anschlußfähig. Diese hängt aber , so die Wohlbefindensforschung, primär von sozialen Beziehungen ab. Umweltrelevante Verhaltensweisen – so läßt sich daraus folgern – stehen dann primär in einem Framing sozialer Beziehungen und nicht des Erwerbs von Gütern und Lebensstandard. Sie sind – wenn man sich in dieser Dichtomie bewegen will – dem Sein zugeordnet und nicht primär dem Haben.“*

Auch Jakubowicz (2002) geht bei einer Verhaltensveränderung davon aus, dass diese am besten mit einem damit verbundenen Lustgewinn, wie Freude, Glücksgefühle, Wohlbefinden, etc., funktioniert (vgl. Jakubowicz, 2002, Schäfer, 2002).

Weiters kann regelmäßiges Achtsamkeits- und Mitgefühlstraining zu einem erhöhten Wohlbefinden führen (vgl. Wolf, Serpa, 2016; siehe auch Kapitel 3.9). Erhöhtes Wohlbefinden bedeutet mehr mit sich selbst (vgl. Germer, 2017, S. 10) und letztendlich auch mit der Natur verbunden zu sein (vgl. Nisbet et al., 2019), was wiederum eher zu einem umweltfreundlichen Verhalten führen kann (vgl. Kuckartz, 1998 und Abbildung 11).

In Bezug auf nachhaltigen Konsum konnten von Fischer et al. (2017) nach gründlicher Analyse der zu diesem Zeitpunkt publizierten Literatur, vier wichtige Potentiale von Achtsamkeit herausgefunden werden (siehe Abbildung 11):

Unterbrechung von Routinen	Achtsamkeit wird oft als der Gegenpol zum „Autopilot-Modus“ dargestellt, in dem automatische, ggf. auch nicht-nachhaltige Entscheidungen getroffen werden. So kann Achtsamkeit dabei helfen, diese bewusst zu überdenken und ggf. eine nachhaltigere Variante zu wählen (Rosenberg, 2004).
Einstellungs-Verhaltens-Lücke	In verschiedenen Arbeiten wurde festgestellt, dass Achtsamkeit dazu beiträgt, einmal gefasste Absichten (z.B. bei Sport oder Ernährung) auch in Verhalten umzusetzen (Chatzisarantis & Hagger, 2007).
Pro-soziales Verhalten	Achtsamkeit ist eng verbunden mit der Entwicklung von Mitgefühl und pro-sozialem Verhalten (Lim, Condon, & DeSteno, 2015). Diese wiederum hängen positiv mit nachhaltigem Verhalten zusammen (Berenguer, 2007; Geiger & Keller, 2017).
Materialismus und Wohlbefinden	Achtsamkeit steigert das Wohlbefinden von Menschen und führt zu einer Zufriedenheit, die unabhängig ist von materiellem Konsum. So kann langfristig das Konsumniveau gesenkt werden, ohne dass die Menschen an Lebensqualität verlieren (Brown & Kasser, 2005; Ericson, Kjønstad, & Barstad, 2014).

Abbildung 11: Potentiale der Achtsamkeit für nachhaltigen Konsum (Quelle: Fischer et al., 2017)

Die Ergebnisse aus der BiNKA-Studie zeigen auf, dass Achtsamkeit das Potential hat, indirekt Einfluss auf ein umweltfreundliches Verhalten zu nehmen. Es wurde vor allem eine erhöhte Wertschätzung für Produkte deutlich und es wurde das problematische Konsumverhalten intensiver wahrgenommen. Regelmäßiges Achtsamkeitstraining kann langfristig betrachtet, dazu beitragen ein Wohlbefinden zu steigern, das vom Ressourcenverbrauch entkoppelt ist (vgl. Geiger et al., 2018).

3.6.2 Auswahl aktueller Forschungen

Einen anderen Ansatz der Mensch-Natur-Thematik zu begegnen, hatte das Bundesamt für Naturschutz. Da dem Bundesamt für Naturschutz in Deutschland die gesellschaftliche Problematik bezogen auf die Naturentfremdung des Menschen deutlich bewusst war, wurde gemeinsam mit der Forstlichen Versuchs- und Forschungsanstalt Baden-Württemberg und der sozialpsychologischen Abteilung von der Leipziger Universität ein Konzept über eine dreiteilige Workshop-Reihe zum Thema „Psycholgie im Naturschutz“ entwickelt.

Der erste Workshop „Psychologie in der Naturschutzkommunikation“ fand 2014 statt und die dritte Veranstaltung unter dem Titel „UmweltpsychologInnen im Naturschutz: Arbeitsfelder und Methoden“ fand 2016 statt.

Das zweite Modul „Naturerleben und Achtsamkeit“ (2015) wird in diesem Kapitel näher behandelt werden (vgl. Ensinger et al., 2017, S. 7).
Da man Achtsamkeit eher versteht, wenn man sie spürt, als wenn man darüber spricht oder liest, war die Konzeption dieses Workshops in erster Linie sehr praktisch und auf individuelle Erfahrungen, die man in der Natur macht, bezogen (vgl. Ensinger et al. 2017, S. 9).

Ähnlich der, in Kapitel 3.1.2 sowie in Kapitel 3.2, erwähnten Studie von Nisbet et al. (2019), gab es auch in diesem Workshop drei Übungsangebote, zwischen denen man allerdings wechseln konnte:

1.) Erfahrungsprozess zum Thema „inneres Atelier“
2.) Übungen im Freien zum Thema achtsame Wahrnehmung
3.) Yoga in der Natur

Der Workshop, mit 51 Teilnehmer*innen, fand Mitte Oktober 2015 auf der Insel Vilm statt und wurde anhand einer kurzen Onlinebefragung, und der sich daraus ergebenden 24 vollständigen Datensätze ausgewertet. Das ergab eine Rücklaufquote von ca. 49%. Im Vergleich dazu nahmen bei Nisbet et al. (2019) 100 Personen teil, wobei hier nur zwei davon den Fragebogen nicht ausfüllten.[1]
Das Programm des deutschen Workshops beinhaltete Vorträge, praktische Achtsamkeitsübungen im Plenum sowie in Kleingruppen, weiters Gruppenarbeiten mit abschließenden Präsentationen und Diskussionen der jeweiligen Themen, während der Untersuchung von Nisbet et al. (2019) nur ein zwanzig minütiger Spaziergang jeweils im Haus, im Freien und im Freien mit Achtsamkeitsintervention zu Grunde liegt. Ein weiterer Unterschied findet sich in

1 Die Teilnehmer*innen des deutschen Workshops kamen unter anderem aus den Bereichen Naturschutz und Naturpädagogik, während es sich bei den kanadischen Probanden ausschließlich um Student*innen handelte (vgl. Nisbet et al. 2019 & Ensinger et al. 2017). Weiters hatten diese beiden Versuche eine eher kleinere Teilnehmerzahl. Zu hinterfragen wäre, ob und wie sich die Rücklaufquote und das Ergebnis verändert hätte, wenn an den Projekten a) mehr Probanden und b) Menschen aus weiteren beruflichen Branchen bzw. Kontexten teilgenommen hätten.

der Umgebung, denn der längere Workshop in Deutschland fand auf einer Insel mit sehr viel Natur statt, der kurze Spaziergang in Kanada in einem urbanen Umfeld entlang eines Kanals in der Nähe der Carleton University (Ottawa).

Zielgruppe des deutschen Workshops waren in erster Linie Menschen mit bereits vorhandenem Naturbezug, aber auch allgemein Interessierte. Bei der kanadischen Untersuchung wurden die teilnehmenden Personen via Zufallsprinzip ausgewählt.

Ein weiterer Unterschied findet sich in der Zielsetzung der jeweiligen Studie. Nisbet et al. (2019) legten den Fokus auf das menschliche Wohlbefinden in Verbindung mit Achtsamkeit in der Natur, während die Forschung von Ensinger et al. (2017) von vornherein das Ziel der Bewusstseinsbildung hinsichtlich Förderung des Naturschutzes verfolgte.

Hinsichtlich der jeweiligen Auswertungen finden sich weitere Differenzen. Nisbet et al. (2019) messen mit zwei Fragebögen und werten mit verschiedenen Skalen aus. Im Gegenzug dazu legt die Auswertung von Ensinger et al. (2017) den Fokus hauptsächlich auf den Workshop selbst und weniger auf die Verbindung zwischen Achtsamkeit und Naturverbundenheit bzw. auf die Erfahrungen der teilnehmenden Personen.

Obwohl bei diesen Untersuchungen Zielsetzung, Zielgruppen, Durchführung und Auswertung unterschiedlich waren, kommen am Ende sehr ähnliche Ergebnisse heraus.

Die teilnehmenden Personen des drei-tägigen deutschen Workshops haben ein sehr hohes Interesse an Achtsamkeit im Naturschutz und schreiben diesem auch ein sehr großes Potential zu. Durchgängige Rückmeldungen der Befragten waren, dass sie sich emotional gestärkter fühlen, positiver in die Zukunft schauen können und die Motivation gesteigert wurde, Achtsamkeit im Alltag, und weiters sogar in die berufliche Praxis integrieren zu wollen. Dies deutet darauf hin, dass die Verbundenheit zur Natur durch die achtsamkeitsbasierten Erlebnisse gestärkt werden konnte (vgl. Ensinger et al., 2017).

Auch die kanadischen Teilnehmer, die in diesem Fall nur sehr kurz in den Genuss kamen, Achtsamkeit in der Natur zu erleben, berichten von einer stärkeren Wahrnehmung und Verbundenheit zur Natur (vgl. Nisbet et al., 2019). Dies könnte in weiterer Folge ein erhöhtes Bedürfnis hervorrufen, die Natur durch umweltfreundliches Verhalten zu schützen (vgl. Gebhard, 2020).

Eine weitere Studie, deren Forschungsgegenstand sich explizit auf die Verbindung von Achtsamkeit, Naturverbundenheit und umweltbewusstem Handeln bezieht, ist jene von Barbaro & Pickett (2016) die folgende Hypothesen aufgestellt und untersucht haben:

1) Achtsamkeit korreliert signifikant mit umweltbewussten Verhalten und
2) Naturverbundenheit beeinflusst indirekt die Beziehung zwischen Achtsamkeit und umweltbewusstem Verhalten (vgl. Bauer, 2018).

Hierzu wurden im ersten Schritt (Studie 1) 360 teilnehmende Personen mit einem durchschnittlichem Alter von 20,11 Jahren und einem weiblichen Anteil von 68 % rekrutiert. Die Fragebögen wurden online über das Portal von SurveyMonkey zur Verfügung gestellt. Im zweiten Schritt (Studie 2) wurden 296 teilnehmende Personen mit einem Durchschnittsalter von 38,01 und einem weiblichen Anteil von 60% ausgewählt. Diese Umfrage wurde von Qualtrics gehostet.
Um mit der Studie 2 die Ergebnisse der Studie 1 bestätigen zu können, wurde in beiden Fällen dieselben Messmethoden angewendet. Für die Messung der Achtsamkeit wurde der Fragebogen FFMQ (Five Facets of Mindfulness Questionaire) herangezogen, für die Messung der Naturverbundenheit die „Connectedness to Nature Scale“ (CNS) und für die Ermittlung des umweltbewussten Verhaltens „pro-environmental behaviour scale“ (PEB) in einer Kurzversion. Die statistischen Auswertungen unterstützen beide Hypothesen. Die Ergebnisse der ersten Studie deuten drauf hin, dass Achtsamkeit mit umweltfreundlichem Verhalten verbunden ist und indirekt beeinflusst. Die zweite Studie sollte mit den Daten einer breiter aufgestellten Altersgruppe die bereits dokumentieren Ergebnisse bestätigen und die Verallgemeinerung dadurch erhöhen. Es wird davon ausgegangen, dass die Rolle der Natur in diesem Fall als Mediator, zwischen Achtsamkeit und umweltfreundlichem Verhalten, zu sehen ist.-
Diese Studien ergänzen die aktuellen Publikationen und kann Forscher*innen mit Hilfe der Achtsamkeitstheorie bezogen auf Verhaltensänderung, neue Wege für die Forschungen, die sich mit umweltfreundlichem Verhalten beschäftigen, errmöglichen (vlg. Barbaro & Pickett, 2016). Angesichts dieser Studienergebnisse könnte die vorliegende Forschungsfrage dahingehend beantwortet werden, dass Achtsamkeit in der Natur auf jeden Fall ein umweltfreundliches Verhalten unterstützt. Allerdings ist auch hier zu hinterfragen, wie sich die Ergebnisse

mit anderen Bedingungen verändern würden, wenn z.B. der männliche Teil der Probanden überwiegen würde?

3.6.3 SOL & Pioneers of Change

Nachdem man im vorangegangenen Kapitel 3.6.2 gesehen hat, dass Achtsamkeit ein Potential zu Naturverbundenheit und pro-ökologischem Verhalten hat, stellt sich die Frage, ob bzw. wie viel Achtsamkeit in der Umweltbildung bereits vorhanden ist, und ob es zukünftig als wichtiges Thema in der Umweltbildung integriert werden sollte. In den nachfolgenden Abschnitten werden zwei Beispiele beschrieben, wie Umweltbildung praktisch umgesetzt werden kann bzw. wird. Zum Thema Nachhaltigkeit finden sich zwei österreichische Vereine, SOL (seit 1979) und Pioneers of Change (seit 2006), bei denen das Wort „Achtsamkeit“ auf den Websites zwar bisher kaum bis gar nicht zu finden ist, aber viele Aspekte der Achtsamkeit explizit gelebt und somit selbstverständlich sind. Dazu zählen Offenheit und Einlassen auf das was ist, mitfühlender Umgang und achtsame Kommunikation, sowie eine ständige Anpassung der Projekte und Veranstaltungen unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen Herausforderungen. Dies zeigt, dass die Vereine mit ihren Angeboten im Hier und Jetzt präsent sind, und durch die zeitgenössische, ökologische Umweltbildung Mut für eine naturverbundene, achtsame und umweltfreundliche Lebensweise machen.

3.6.3.1 SOL – Solidarität, Ökologie und Lebensstil

Abbildung 11: Screenshot von der Startseite www.nachhaltig.at aufgerufen am 10.06.2023

Die Geschichte des Vereins SOL beginnt im Jahr 1978 mit der Zwentendorf-Kampagne, in dessen Zuge der Nationalrat eine Volksabstimmung beschlossen hatte. Österreichweit bildeten sich eine Vielzahl kleiner Gruppen um mit „NEIN“ dagegen zu werben. In Wien wurde der Verein „Grüne Zwerge“ gegründet, der sich, wie andere Gruppen auch, daraufhin regelmäßig traf. Nach der großen Überraschung - es wurde am 05. November 1978 tatsächlich mit 50,74% gegen Zwentendorf abgestimmt - ging es Schlag auf Schlag und innerhalb kurzer Zeit wurde der Verein 1979 unter dem Namen „Friends of the Earth“ (FoE) gegründet. Seit Beginn zählt die Zeitschrift „SOL“ als wichtigster Arbeitsschwerpunkt, aber auch der Einsatz für ein ordentliches Radwegenetz, welches heute aus Wien und anderen Großstädten nicht mehr wegzudenken ist, so wie weitere viele kleine Aktionen um Thema Umwelt, prägen das erste Jahrzehnt von SOL.

Im zweiten Jahrzehnt wird der Schwerpunkt auf Nachhaltigkeit gelegt, es entstehen größere regionale Gruppen und längerfristige Kampagnen. 1990 wurde mit den „Vier Schritten“ die Einstellung des Vereins zum Thema „Lebensstil“ schriftlich formuliert (siehe Abbildung 12):

Vier Schritte

Wenn Sie den Entschluß fassen, in Ihrem persönlichen Leben für eine bessere Umwelt einzutreten, können Sie die ersten vier Schritte mit uns tun:

1. Wissen. Wir müssen nicht alles über Umweltschutz wissen; es gibt Leute, die ihr Leben lang daran forschen. Wir müssen nur wissen, wen wir fragen und wo wir nachschlagen müssen; und das wissen wir. Frag uns.

2. Empfinden. Wissen allein nützt nichts, sonst kommt zum technischen Fachidioten der ökologische hinzu. Erst die emotionale Verbundenheit mit der Natur, das Erlebnis ihrer Schönheit und ihrer Zerbrechlichkeit, läßt in uns die Wut über ihre Zerstörung wachsen und macht uns entschlossen zu handeln.

3. Anders leben. Wie wir leben, was wir kaufen und was wir wegwerfen, hat Einfluß auf die Umweltsituation. Wer etwa statt heimischer Äpfel solche aus dem Ausland kauft, darf sich dann nicht über den wachsenden LKW-Verkehr wundern; wer Getränke in Dosen oder Wegwerfflaschen kauft, hat eigentlich kein Recht, gegen eine Mülldeponie in seiner Wohngegend zu wettern. Anders leben soll aber kein zähneknirschender Verzicht auf Annehmlichkeiten sein; so kann z.B. ein Spaziergang viel mehr Vergnügen bereiten als eine lange Autofahrt.

4. Gemeinsam handeln. All das ist aber noch nicht genug. Durch einen anderen Lebensstil können wir zwar ein Zeichen setzen, wir dürfen aber nicht damit rechnen, daß uns eine Mehrheit folgt. Daher muß es Gesetze geben, die besonders schädliche Produkte oder Vorhaben einfach verbieten. Diese Gesetze können wir nur durch gemeinsames Handeln erreichen: Unterschriftenaktionen, Bürgerinitiativen, gewaltfreie Aktionen. Gemeinsam können wir auch Handel und Industrie - etwa durch Boykottaktionen - zum Umdenken bewegen.

Abbildung 12: Vier Schritte (Quelle: www.nachhaltig.at)

In Verbindung gebracht mit der Achtsamkeit beinhalten diese vier Schritte einige achtsame Qualitäten, wie sie in Kapitel 2.1.2 schon beschrieben wurden:
Wissen kann mit der Qualität des „Anfängergeistes“ (Kabat-Zinn, 2013) in Verbindung gebracht werden.

Dem Empfinden kann man Dankbarkeit, Liebende Güte sowie Mitgefühl zuschreiben (vgl. Strobach & Zika, 2023).
Der dritte Schritt Anders leben kann mit Huppertz & Schataneks (2021) beschriebenen Bewusstsein interpretiert werden, und braucht auf jeden Fall den, von Strobach & Zika (2023) beschriebenen, Mut.
Der vierte und letzte Schritt Gemeinsam handeln erfordert unter anderem Geduld und Mut, aber auch Großzügigkeit, Mitgefühl und Liebende Güte (vgl. Kapitel 2.1.2).

1998 wurde der Name des Vereins von FoE auf den Zeitschriftennamen SOL geändert, und gleich darauf fanden 1999 mit Beginn des dritten Vereinsjahrzehnt zwei bedeutende Ereignisse statt. Es erscheint das Buch „Genuss und Nachhaltigkeit“ von Dan Jakubowicz und es geht der „Lebenstil-Aufruf“ in Druck, bei dem die Unterzeichner*innen Vernetzung ankreuzen können, und in Folge man die Vernetzungsdaten von allen anderen die Vernetzung angekreuzt haben, erhält. Ziel dieses Aufrufs ist, dass sich gleichgesinnte Menschen in der näheren Umgebung kennenlernen und gemeinsam Projekte starten oder daran arbeiten können. Etliche SOL-Gruppen in ganz Österreich und viele aktive Projekte sind auf diesem Weg entstanden (vgl. https://nachhaltig.at/regionalgruppen, aufgerufen am 01.08.2023).
Ein besonders auf die Natur bezogenes Projekt findet man in der Pionier-Oase, in der Wiener Favoritenstraße 235, das sich auf naturnahes Gärtnern in der Stadt spezialisiert hat. Die Grünflächenbetreuung der Wohnanlage wurde dahingehend verändert, dass nicht mehr alle Rasenflächen extrem kurz gemäht werden, sondern das es Wildblumenwiesen für Insekten gibt. Weiters gibt es einen Gemeinschaftsgarten in dem von den Bewohnern Gemüse angebaut werden kann. Im Sinne der Weiterbildung sind Holzschilder mit Informationen aufgestellt. In der Pionieroase werden achtsame Werte wie z.B. Mitgefühl, Großzügigkeit und Nicht-Urteilen gelebt. Dieses sozial-ökologische Projekt schließt weitere Themen ein, wie z.B. die Beschäftigung von Menschen mit Beeinträchtigung, welche die Holzschilder herstellen, die Bereiche Arbeitsintegration, Berufsorientierung etc., welche von der sozial-ökonomischen Firma abgedeckt werden, die die Betreuung der Grünanlage übernommen hat (vgl. https://nachhaltig.at/pionier-oase aufgerufen am 01.08.2023, persönlicher Besuch vor Ort, 2020)

Mit Beginn des vierten Jahrzehnts mischt sich beim Verein zur Freude über die vielen erreichten Ziele in den vergangenen Jahren eine leichte Enttäuschung. 30 Jahre SOL aber nur 2.000 aktive Mitglieder und die Zeitschrift mit einer Auflage von nur 5000 Stück[2] (vgl. Jacubowicz, 2009).
Um ins Handeln zu kommen braucht man Wissen über die jeweils aktuelle Situation, aber auch über welche Möglichkeiten zur Veränderung es gibt. SOL bietet auf der Website umfassende Informationen was jeder Einzelne im Bereich Nachhaltigkeit, Umweltschutz, etc. selbst tun kann. Dazu gehört unter anderem das Reflektieren des eigenen Lebensstils, Vernetzung und der Mut ein eigenes Projekt zu starten (vgl. https://nachhaltig.at/wastun, aufgerufen am 10.06.2023). Das Kultivieren von achtsamen Qualitäten wie z.B. Dankbarkeit, Liebende Güte, Mitgefühl aber auch Geduld, Großzügigkeit und Sanftmut, wie in Kapitel 2.1.2 beschrieben, kann Personen unterstützen, sich in den Bereichen Natur- und Umweltschutz nachhaltig zu engagieren (vgl. Nisbet et al. 2019, Barbaro & Pickett, 2016).

3.6.3.2 Pioneers of Change

Abbildung 13: Screenshot von der Website www.pioneersofchange.org aufgerufen am 10.06.2023

2 Im Vergleich dazu: Österreich hat 2009 8,343 Millionen Einwohner (Quelle: Statistik Austria)

Mit dem gemeinnützigen Verein Pioneers of Change gibt es seit 2006 auch in Österreich ein Projekt mit dem Schwerpunkt „Bildung für nachhaltige Entwicklung“.
Dieser Verein setzt auf Motivation, Inspiration und Begleitung von Menschen, die auf der Suche nach ihrem wahren Potential sind, sowie von Unternehmen, die nachhaltiger wirtschaften wollen. Weiters wird der Aufbau einer kulturkreativen Bewegung und die Vernetzung von engagierten Menschen im gesamten deutschsprachigen Raum unterstützt (vgl. https://pioneersofchange.org/ueber-uns, aufgerufen am 10.06.2023).
Neben den Wochenendausbildungen „Walk your Way“ und „Rise“, die sich vor allem mit der persönlichen Potentialentfaltung beschäftigen, wird das Jahrestraining „Lead the Change“ angeboten, in welchem man begleitet wird, sein individuelles Potential kennen zu lernen, bei der Umsetzung von nachhaltigen Ideen in bestehenden Organisationen oder auf dem Weg in die Selbstständigkeit und man lernt wie man Menschen und Teams leitet und begleitet.
Ähnlich wie beim Verein SOL, erkennt man auch hier achtsame Qualitäten wie z.B. den Anfängergeist, Geduld und Mut bei der Entwicklung und Umsetzung von neuen Ideen, oder die Liebende Güte und Mitgefühl, wenn es darum geht „ein starkes ICH im WIR zu sein“ um mit all den bereits vorhandenen Potentialen einen Platz „im kollektiven Tun“ zu finden (vgl. https://pioneersofchange.org/lead-the-change, aufgerufen am 01.08.2023).
Zusätzlich zu diesen Präsenz-Kursen gibt es ein vielfältiges Online-Kursangebot das sich darauf spezialisiert Wissen zu vermitteln mit dem man für sich selbst herausfinden kann, was im Leben wirklich Sinn macht, für sich selbst UND für die Welt (vgl. https://pioneersofchange.org/bildungsangebot, aufgerufen am 10.06.2023).
Alle Weiterbildungen sind geprägt von der praktischen Anwendung der Inhalte, also „Learning by Doing“, der Umsetzung von eigenen Ideen und Reflexionen des praktischen Handelns, die unmittelbar mit dem vermittelten Wissen verknüpft werden. Aspekte der Achtsamkeit finden sich hier, indem An- und Entspannung, Entschleunigung, bewusstes Innehalten und Momente von Stille berücksichtigt werden (vgl. https://pioneersofchange.org/ansatz, aufgerufen am 10.06.2023).

Die im Kapitel 3.6 untersuchten Studien und Projekte lassen die Vermutung zu, dass man mit einer Etablierung der achtsamen Haltung im täglichen Leben naturverbundener wird und daher möglicherweise umweltfreundlicher handelt.

3.7 Kritische Betrachtung und Diskrepanzen

Haubach et al. (2013) haben untersucht, inwiefern eine ökologische Einstellung von Konsumenten und deren Absicht, dahingehend zu handeln, nicht bereits automatisch in umweltfreundlichem Verhalten münden (vgl. Haubach et al., 2013). Ähnliche Ergebnis findet man bereits in den Forschungen von Kuckartz (1998), de Haan (1995), sowie in den jüngeren Arbeiten von Paeßens (2008) und Rogowski (2020). Ob sich diese Einstellungs-Verhaltens-Lücke durch gezieltes Achtsamkeitstraining in der Natur verkleinern oder sogar schließen lassen könnte, wird anhand der ausgewählten Literatur nachfolgend untersucht.
Nach derzeitigem Wissensstand besteht ein sehr großer Handlungsbedarf der Bevölkerung auf die Umwelt bezogen (vgl. Rogowski, 2020). Zudem zeigt die fortschreitende Klimaerwärmung deutlich (vgl. Kasang, 2020), dass immer noch zu wenig umweltschützende Handlungen durchgeführt werden (vgl. Rogowski, 2020).
Der Sachverständigenrat für Umweltfragen (1978) definiert Umweltbewusstsein als die „Einsicht in die Gefährdung der natürlichen Lebensgrundlage des Menschen durch diesen selbst, verbunden mit der Bereitschaft zur Abhilfe“ (S. 445) dar. Es kann also erwartet werden, dass die Bereitschaft sich umweltbewusst zu verhalten steigt, sobald ein Mensch über die Folgen von möglichem umweltschädlichen Verhalten informiert ist. Daraus kann abgeleitet werden, dass Umweltbewusstsein eine Einstellung darstellt, welche durch ein Wissen über die Zusammenhänge von Verhalten und Umwelt entsteht, und somit als Basis für ein umweltbewusstes Verhalten betrachtet werden kann (vgl. Rogowski, 2020).
Mit umweltbewusstem Verhalten wird eine menschliche Verhaltenstendenz beschrieben, in der die Konsequenzen der zuvor erfolgten Handlungen eine intakte Umwelt fördern, bzw. der Umwelt zumindest kein Schaden zugefügt wird (vgl. Rogowski, 2020).
Die diesem Kapitel zugrundeliegende Forschung von Rogowski (2020), bezieht sich bei der Ausführung des umweltbewussten Verhaltens auf die alltäglich wiederkehrenden Handlungsentscheidungen von Menschen, in dem Fall Verbrauchern, da diese das nachfolgend beschriebene umweltbewusste Verhalten in verschiedenen Bereichen am Besten beschreibt. Dazu zählen vor allem tägliche Entscheidungen wie Energiesparen, Abfall vermeiden, Mobilitätsverhalten, und umweltbewusste Kaufentscheidungen. Im Gegensatz zu den zu den täglichen Entscheidungen wird bei den selten getroffenen Entscheidungen davon ausgegangen, dass verschieden Entscheidungsmechanismen greifen, die sich etwa im Entscheidungszeit-

raum, im finanziellen Aufwand, aber auch in den notwendigen kognitiven Abwägungen unterscheiden (vgl. Rogowski, 2020).
Sobald der Verlust von Flexibilität und Bequemlichkeit droht, höhere Kosten anfallen oder Gewohnheiten verändert werden müssen ist das innerliche Konfliktpotential sehr hoch, und man fühlt sich aufgrund der Nachteile schnell bestraft, wenn man umweltfreundlich handeln möchte, und handelt dann eher „umweltfeindlich“. Ein Beispiel hierfür ist z.B. die Entscheidung Billigflugreisen zu konsumieren, die günstiger und bequemer, dafür aber sehr umweltschädlich sind. Unterschiedliche Strategien und die „Aufrechnung“ persönlicher Verhaltensmuster sind das Ergebnis zur Reduzierung der entstehenden Widersprüche und dem schlechten Gewissen im Bereich Umweltwissen und Umweltverhalten, z.B. haben viele Menschen kein Auto, essen kein Fleisch, aber nutzen dafür häufig Billigflugangebote (vgl. Schäfer, 2002 & eigene Beobachtung).
Im Vergleich dazu stellt der Kauf von Biolebensmitteln einen Mehrwert fürs persönliche Wohlbefinden dar und wird als Gewinn anstatt Verzicht gesehen. Spitzenreiter im Bereich umweltfreundliche Verhaltensweisen sind Trennung und Vermeidung von Abfall. Energie- und Wassersparen, sowie das Kaufen von umweltfreundlichen Möbel oder Textilien ist bei Umfragen auch bei den Bio-Käufern eher uninteressant (vgl. Schäfer, 2002 & Abbildung 14).

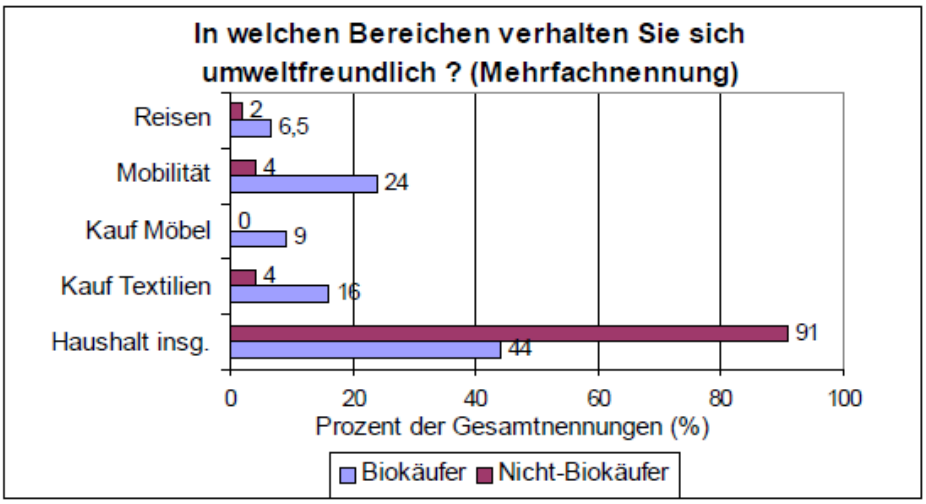

Abbildung 14: Vergleich des Umweltverhaltens von Biokäufern und Nicht-Biokäufern (Quelle: Schäfer, 2002)

Auch die Untersuchungen von Haubach et al. (2013) zeigen, dass Nachhaltigkeit und Umweltschutz zwar etablierte, gesellschaftliche Themen sind, aber Konsumenten bei der Auswahl von Produkten aufgrund der Vielfältigkeit verschiedener Faktoren selten in der Lage sind, sich objektiv, sachlich basiert, und umweltfreundlich orientiert, um zu entscheiden was sie kaufen werden.
Wenn man die achtsamen Qualitäten kritisch betrachtet, hat vor allem Akzeptanz einen negativen Beigeschmack, da diese Haltung der Achtsamkeit möglicherweise die Motivation, etwas zu verändern, verringert. Auch die achtsame Haltung Nicht-Urteilen unterliegt der Vermutung, dass ein schlechtes Gewissen, unabhängig davon ob es berechtigt war oder nicht, reduziert werden könnte (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021; Schindler, 2020).
Generell kann festgestellt werden, dass es bereits viele Forschungsarbeiten im Bereich umweltfreundliches Verhalten gibt, aber in Verbindung mit den drei Komponenten Achtsamkeit, Naturverbundenheit und umweltfreundliches Verhalten auf jeden Fall weiterer Forschungsbedarf besteht (vgl. Barbaro & Pickett, 2016; Mackay & Schmitt, 2019; Nisbet et al. 2019).

3.8 Mitgefühl

Unter Mitgefühl versteht man „mitempfinden“ oder „mitfühlen“ ins besondere dann, wenn es um das Leid eines anderen geht. Betrifft dieses Leiden einen selbst, spricht man von Selbstmitgefühl. Die Grundlage für Mitgefühl ist ein allgemeines Wohlwollen, eine grundsätzliche Fürsorge für alle Lebewesen, und wird auch „Liebende Güte“ genannt, aus welcher Mitgefühl als natürliche menschliche Reaktion auf Schmerz oder Leiden entsteht.

Im umgangssprachlichen Gebrauch wird Mitgefühl oft mit Empathie oder Einfühlungsvermögen gleichgesetzt (vgl. Wolf, Serpa, 2016), aber die Forschungen von Tanja Singer und ihrem Team (2013) zeigen dass, Mitgefühl sich von Empathie dadurch unterscheidet, dass man mit Mitgefühl den aktiven Wunsch hegt, Leiden zu lindern, aber nicht vom Schmerz oder Leid des anderen oder eines selbst überwältigt wird (vgl. Wolf, Serpa, 2016).

Mitgefühl fördert Resilienz, während Empathie zur Burnout-Gefahr werden kann. Dieser Unterschied wurde unter anderem mit der Erforschung von Matthieu Ricards Gehirnaktivitäten deutlich sichtbar, womit belegt wird, dass es sich bei Empathie und Mitgefühl um zwei unterschiedliche soziale Emotionen handelt die in unterschiedlichen Netzwerken des Gehirns aktiv sind (vgl. Klimecki, et al., 2013).

In dieser Studie wurde zuerst die neuronale Signatur von Matthieu Ricard, der als äußerst meditationserfahren gilt, in Meditation in unterschiedlichen Mitgefühlszuständen untersucht. Das Ergebnis wich komplett von den Erwartungen der Forschenden ab, die mit Aktivierungen im Schmerz-Empathie-Netwerk des Gehirns gerechnet hatten. In nachfolgenden Gesprächen mit Matthieu Ricard stellten die Wissenschaftler fest, sein Erleben angesichts des Leids und der Schmerzen anderer nicht von negativen Gefühlen geprägt wurde, sondern dass es positiv und mit einer intensiven prosozialen Motivation einherging..

Das gab den Ausschlag für weitere Untersuchungen seiner Gehirnaktivität. Während einer erneuten Messung versetzte sich Matthieu Ricard in einen rein empathischen Zustand und beschreibt diese Teilhabe am Schmerz und Leiden von vernachlässigten Kindern, die er für diesen Versuch gewählt hatte, als emotional erschöpfend und ermüdend. Noch während des Gehirnscannens wechselte er dann in eine Mitgefühlsmeditation und konnte seinen psychischen Zustand in Mut und grenzenlose Liebe transformieren. Die Erkenntnisse aus dieser Erster-Person und Dritter-Person-Forschungsmethode legen das enorme Potential von Mitgefühl frei. Die Wissenschaft sieht darin eine neue Strategie, um dem Leid bzw. Schmerz anderer mit anderen, positiven Gefühlen zu begegnen. Mitgefühl hilft demnach doppelt, nicht

nur der mitfühlenden Person, sondern, durch das verstärkte helfende Verhalten, auch anderen (vgl. Klimecki et al., 2013).
Auf die Natur und Umweltschutz bzw. umweltfreundliches Verhalten bezogen, könnte dieses Potential von Mitgefühl bedeuten, dass man nicht (mehr) im emotionalen Schmerz um die Welt hängen bleiben muss.
Viele Menschen verdrängen Verzweiflung und Sorgen, fühlen sich wie gelähmt, und resignieren angesichts der Umweltproblematik. Um etwas zu verändern ist es aber entscheidend, ob bzw. wie fähig man ist, mit solchen Ängsten umzugehen.
Rückmeldungen von Menschen, die sich mit derart schmerzhaften Gefühlen hinsichtlich der Lage des Planeten auseinandersetzen (vgl. Macy, Johnstone, 2012), bestätigen, ähnlich der Ausführungen von Matthieu Ricard (siehe oben), eine Transformation der negativen Gefühle in Kraft und Stärke, wenn man sich dem Kummer stellt (vgl. Macy, Johnstone, 2012).

Obwohl in jedem Menschen eine angeborene Kapazität an Mitgefühl angelegt ist, erweist es sich als sinnvoll und als mehrfach wissenschaftlich belegter Vorteil, Achtsamkeit und Mitgefühl absichtsvoll zu trainieren. Ähnlich, wie man regelmäßig Muskeln trainiert, merkt man am Anfang nicht viel, aber nach einer gewissen Zeit ist z.B. der Bizeps größer geworden. Regelmäßige Meditation führt zu wesentlichen Veränderungen in der Gehirnstruktur und beeinflusst dadurch nicht nur unser Wohlbefinden, sondern ist auch ausschlaggebend für unsere sozialen Beziehungen und, in Folge ein, wichtiger Faktor für das Überleben der Menschheit (vgl. Wolf, Serpa, 2016).

3.9 Dankbarkeit

Wir Menschen haben das außergewöhnliche Privileg, dass uns ein Leben geschenkt wurde, mit einem selbstreflexiven Bewusstsein, dass uns bewusst handeln lässt, mit der Fähigkeit zu wählen.

Das Leben, ein Wunder! Dennoch vergessen wir immer wieder wie wertvoll dieses Geschenk ist und setzen es oft als viel zu selbstverständlich voraus (vgl. Macy, Brown, 2014, S. 131).

Überdurchschnittlich dankbare Menschen sind meist glücklicher und zufriedener mit ihrem Leben, was die Frage aufwirft: „Sind sie dankbar, weil sie glücklich sind, oder macht Dankbarkeit die Menschen glücklicher?“ (vgl. Steindl-Rast, 2013). In einer der dazugehörigen Forschungen forderte man Freiwillige auf, ein Dankbarkeitstagebuch zu schreiben, mit eindrucksvollen Ergebnissen.

Sich mit Dankbarkeit zu beschäftigen lenkt die Aufmerksamkeit auf die Dinge, die ein gutes Gefühl verursachen. Es ist wichtig, diese Dinge - oft minimale Kleinigkeiten - wie Tiere zu beobachten, eine Katze zu streicheln, ein schönes Gespräch, ein Lächeln von einer fremden Person, usw. aufzuschreiben, denn wenn wir sehr viel zu tun haben oder zu beschäftigt sind, nehmen wir diese Augenblicke nicht wahr.

Gewöhnen wir uns an, täglich ein paar Minuten in dieses Dankbarkeitstagebuch zu schreiben, lernt unser Geist erstens schneller und wacher auf die positiven Seiten des Lebens zu achten und zweitens sammeln wir ein Portfolio an Dankbarkeitsmomenten an, die wir bei Bedarf immer wieder nachlesen können (Macy, Johnstone, 2012, S. 51).

Alice Isens Versuch in den 1970er Jahren zeigt, dass wir bei erhöhter Dankbarkeit dazu neigen auch völlig Fremden zu helfen. Es wurden in öffentlichen Telefonzellen Münzen liegengelassen, sodass die nachfolgende Person, kostenlos telefonieren konnte. Beim anschließenden Verlassen der Telefonzelle ließ eine andere am Versuch beteiligte Person, scheinbar zufällig einen Papierstapel vor der beschenkten Person fallen. Menschen, denen das unerwartete Telefongeld zuteilwurde, halfen häufiger beim Einsammeln der Papiere, was nahelegt, dass unsere Bereitschaft jemanden zu helfen, davon beeinflusst wird, wie viele Dankbarkeitsgefühle wir im Moment empfinden (vgl. Macy, Johnstone, 2012, S. 52).

3.9.1 Übung – „*Danke dem, was Dein Leben unterstützt*

Wenn du das nächste Mal einen Baum oder Pflanze siehst, nimm dir einen Augenblick Zeit um dich zu bedanken. Empfinde bei jedem Einatmen Dankbarkeit für den Sauerstoff, der einfach nicht da wäre ohne die wunderbare Arbeit, die die Pflanzen geleistet haben, als sie unsere Atmosphäre so verwandelt haben, dass wir atmen können. Wenn du das viele Grün anschaust, dann denke bitte auch daran, dass die Pflanzen durch die Absorption von Kohlendioxid und die Drosselung des Treibhauseffekts unsere Welt vor einer gefährlichen Überhitzung bewahrt haben. Ohne die Pflanzen und alles, was sie für uns tun, gäbe es uns heute nicht. Überlege, wie du deine Dankbarkeit gerne ausdrücken würdest „ (Macy, Johnstone, 2012, S. 61).

3.9.2 Geben und Nehmen

Wenn wir die Natur wieder mehr als helfende Verbündete wahrnehmen, würden wir selbst auch gerne helfende Verbündete für sie werden. Nach James Lovelocks Gaja-Theorie sorgt das Leben für sich selbst, ist unser Planet ein sich selbst regulierendes System, ähnlich der Art und Weise, wie ein Bienenstock die Innentemperatur stabil hält, oder wie der menschliche Körper die Temperatur oder den Sauerstoffgehalt steuert, spielt es weiters eine Rolle für den Salzgehalt der Meere und für die Dynamik unseres Klimas, um das Gleichgewicht der Natur in der Waage zu halten. Die moderne Zivilisation hat dieses Prinzip der Gegenseitigkeit offensichtlich vergessen, immer mehr schrumpfen Wälder, wird Leben zerstört und dehnen sich Wüsten aus. In Zonen, wo Tropenwälder abgeholzt werden, ist es heißer und trockener, was für nachwachsende Bäume und Pflanzen erschwerte Bedingungen darstellt.
Die Natur braucht die Hilfe des Menschen, ebenso wie wir Menschen die Natur brauchen, um leben zu können (Macy, Johnstone, 2012, S. 61; Huppertz, Schatanek, 2021). Es ist notwendig, eine ökologische Intelligenz zu entwickeln, die diesen Zusammenhang erkennt. Hierbei spielt die Haltung der Dankbarkeit eine sehr wichtige Rolle (Macy, Johnstone, 2012, S. 61).

3.9.3 Dankbarkeit in der Welt des Konsums

Dankbare Menschen sind glücklicher und zufriedener und streben daher weniger nach materiellem Besitz. Dies passt der produzierenden Industrie natürlich nicht, und somit wird uns mit Hilfe der Werbebranche jedes Jahr in Milliardenhöhe klar gemacht, dass uns etwas fehlt, dass wir nur glücklich sein können, wenn wir diese und jene Produkte kaufen. Dies hat in den letzten 50 Jahren dazu geführt, dass in dieser kurzen Zeitspanne mehr Ressourcen verbraucht wurden als in der gesamten menschlichen Geschichte. Dieser konsumlastige Lebensstil macht nicht nur unsere Erde und die für uns lebensnotwendige Natur kaputt, sondern auch uns Menschen krank (vgl. Macy, Johnstone, 2012, S. 54, Romhardt, 2017, S. 218).

Den wahren Wert von selbstverständlichen Gegebenheiten erkennt man oft erst dann, wenn man etwas verliert, z.B ein geliebtes Familienmitglied, ein Zuhause, den Arbeitsplatz, aber auch sauberes Trinkwasser, medizinische Versorgung. Wie wertvoll Regen ist, erkennt man erst in einer Hitzewelle, wenn man zusehen muss wie die Erde verbrennt und man das selbst angebaute Gemüse aufgrund von Wassermangel nicht mehr gießen darf oder kann. Speziell in den reichen Ländern ist die Gefahr groß, dass die Menschen ihre Dankbarkeit verlieren und die Unzufriedenheit gesteigert wird, weil sich der Blick mehr auf das fokussiert, was man selbst nicht besitzt und man aber unbedingt haben will (vgl. Romhardt, 2017).

3.9.4 Dankbarkeits-Blockaden

Wenn das Leben aus irgendwelchen Gründen einem Trümmerhaufen gleicht, man vor den Scherben einer gescheiterten Beziehung steht, die Kriegstruppen im Nachbarland einziehen, die Pflanzen im Gemüsegarten austrocknen, weil es wochenlang nicht geregnet hat, die Wälder abgeholzt werden und braune, trostlose Hügel hinterlassen – dann fühlt sich Dankbarkeit schwierig an. In diesem Fall ist es wichtig anzuerkennen was gerade ist, sich dem Schmerz stellen, um daraus Kraft und Stärke zu gewinnen, das Beste aus der jeweiligen Situation zu machen. Einer der wichtigsten Überlebensmechanismus als Reaktion auf eine Gefahr, ist das Aktivwerden von Angst (vgl. Macy, Johnstone, 2012). Bibb Latané und John Darley (1968) haben untersucht, welche Faktoren eine Reaktion auf eine potentielle Gefahr beeinflusst.

Grundlage dieser Studie war die Aussage eines Feuerwehrmannes, der darauf hinwies, dass die in Panik davonlaufenden Personen weniger in Gefahr sind, als diejenigen, die gelassen ihre Sachen packen, weil sie den Ernst der Lage nicht erkennen. Es wurden freiwillige Probanden gebeten, in einem Wartezimmer einen Fragebogen auszufüllen, währenddessen rauchähnlicher Dampf langsam den Raum füllte.
Im Versuch unterschied sich deutlich ob jeweils einzelne Personen im Raum waren oder eine Gruppe. Die einzelnen Personen verließen den Raum umgehend, während in der Gruppen-Variante zuerst abgewägt wurde, wie die anderen Personen reagieren, und die Fragebögen solange weiter ausgefüllt wurden, bis die Forscher den Versuch beendeten (vgl. Macy, Johnstone, 2012).
Um in schwierigen Situationen weiterhin dankbar sein zu können, sollte man also verstehen, wie und durch welche Blockaden die Reaktion auf eine Gefahr beeinflusst wird, und vor allem, wie man das verhindern kann. Es gilt ein Feingefühl dafür zu entwickeln, den Widerstand zu erkennen, der dem Impuls etwas zu unternehmen, gegenübersteht (vgl. Macy, Johnstone, 2012).

Macy, Johnstone (2012) beschreiben die sieben bekanntesten Widerstände wie folgt:

1. Ich glaube nicht, dass es so gefährlich ist
Wenn man schlimme Informationen hört und feststellt, dass die meisten Menschen reagieren als wäre das Thema unbedeutend, glaubt man eher, dass das Problem nicht ernst sein könne.

2. Ich bin nicht dafür zuständig, das in Ordnung zu bringen
Bei dieser Sichtweise ist man nur für den Teil der Welt zuständig, der einen selbst direkt betrifft (z.B. der eigene Garten, das eigene Haus, etc.) und alles außerhalb davon (z.B. Umweltverschmutzung, Kinderarbeit, etc.) ist das Problem von jemand Anderen.

3. Ich will nicht auffallen
Obwohl man etwas Schockierendes erfährt, äußert man seine Besorgnis nicht, denn wenn man etwas offen anspricht, kann das Thema nicht mehr ignoriert werden. Ist es riskant etwas in Frage zu stellen (z.B. weil man damit seinen Arbeitsplatz gefährdet), führt das oft zu einem Schweigen, um nicht als Unruhestifter abgestempelt zu werden.

4. Diese Information bedroht meine geschäftlichen oder politischen Interessen
Hier kann man als Beispiel die Tabakindustrie bezogen auf Gesundheitsprobleme bzw. auf den Klimawandel bezogen, die Öl- und Gasfirmen nennen, die PR-Unternehmen Millionen dafür bezahlen um medial die Zusammenhänge zu verschleiern.

5. Es regt mich so auf, dass ich lieber gar nicht daran denke
„Ich kann mir die Videos über Fleischproduktion in Tierfabriken nicht anschauen, sonst schmeckt mir das Schnitzerl nicht mehr." (persönliche Beobachtung)
Der Grund für eine solche Reaktion ist, dass es sich viel zu schmerzvoll anfühlt, mit diesem Leid konfrontiert zu sein, sodass man einfach die Augen davor verschließt und dem Thema aus dem Weg geht.

6. Ich fühle mich wie gelähmt - die Gefahr ist mir bewusst, aber ich weiß nicht, was ich tun soll.
Sich der z.B. Umweltproblematik bewusst zu sein, aber nicht zu wissen, was man selbst tun kann, kann eine massive Überforderung herrufen, die einen lähmt.

7. Es lohnt sich nicht, etwas zu unternehmen, denn es ändert sowieso nichts mehr
Mittlerweile ist diese Haltung bereits weitverbreitet. Eine Befragung von 2.000 Menschen ergab, dass jede vierte Person weniger Zukunftspläne macht, jede siebte Person möchte keine Kinder mehr bekommen, mehr als fünfzig Prozent fühlten sich machtlos, und ein Drittel der befragten Personen hat keine Idee dazu, wie die Zukunftsängste vermindert werden können.

Seit den 1970er Jahre gibt es strukturierte Gruppen Workshops, siehe auch Kapitel 3.6.3.2, die sich intensiv damit beschäftigen, den Schmerz um die Welt zu würdigen, damit zu arbeiten, und ihn in Kraft, Stärke, Motivation und vor allem in Dankbarkeit zu transformieren. Die Erfahrungen aus diesen Workshops zeigen, dass es Menschen sehr aktivieren kann, wenn sie sich den schmerzhaften und schwierigen Gefühlen stellen (vgl. Macy, Johnstone, 2012).

4 Fazit und Erkenntnisse

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünscht für diese Welt."
(Mahatma Ghandi, 1869 - 1948)

In verschiedenen Kontexten kurz zusammengefasst, braucht die Welt Achtsamkeit mehr denn je: Aus buddhistischer Sicht benötigt der Mensch die Achtsamkeit zur Selbsttransformation und um Mitgefühl zu entwickeln. Im Zusammenhang mit der Gesundheit ist Achtsamkeit mittlerweile ein wesentlicher Bestandteil zur Reduktion von Stress, zur Linderung von chronischen Krankheiten, und im Umgang mit schwierigen Gefühlen. Es braucht Achtsamkeit auch, um in dieser schnelllebigen, modernen Zeit diese achtsame Haltung um den jeweiligen Sinn des Lebens nicht aus den Augen zu verlieren (vgl. Schmidt, 2015). Und schließlich sollte am Ende dieser Arbeit klar sein, wie dringend die Natur die Achtsamkeit des Menschen benötigt (vgl. Huppertz & Schatanek (2021).

Einerseits erlebt die Achtsamkeit seit über 20 Jahren einen enormen Aufschwung in verschiedenen Formen (vgl. Schindler, 2020), andererseits ist das Thema mittlerweile so präsent, dass man es oft schon nicht mehr hören kann (vgl. Huppertz & Schatanek, 2021).

Ergebnisse wissenschaftlicher Studien versuchen den esoterischen Beigeschmack von Achtsamkeit zu eliminieren, während Unternehmen Achtsamkeit in unterschiedlichen Varianten kommerzialisieren, z.B. gibt es Achtsamkeits-Kosmetik (www.achtsam-kosmetik.at, aufgerufen am 18.10.2022), Achtsamkeits-Kalender (www.einguterplan.de; www.odernichtoderdoch.at; aufgerufen am 18.10.2022) etc.. Große Firmen wie Google, Nike oder SAP versuchen, durch das Kultivieren von achtsamen Haltungen die Resilienz der Beschäftigten zu steigern, (vgl. Schindler, 2020) - auch im negativen Sinn, wenn z.B. Manager berichten, dass es ihnen leichter fällt, Leute zu entlassen, seitdem sie Achtsamkeit praktizieren (vgl. Stratmann, 2016).

Weiters zu erwähnen sind die vielen Publikationen, die den Bücher- und Zeitschriftenmarkt überschwemmen. Apps, Podcasts, Coaching-Angebote boomen. Es scheint für jedes noch so kleine Thema eine achtsame Lösung zu geben (vgl. Schindler, 2020).

Wenn man die Dissonanzen verschiedener Bereiche im Detail betrachtet, stellt man fest, dass es zwischen Wissen und Verhalten eine Lücke gibt. Wir wissen, dass Fliegen schädlich

ist, dennoch fliegen viele lustig weiter. Auch die extrem umwelt- und gesundheitsschädlichen Aluminiumkaffeekapseln findet man in vielen Haushalten (vgl. Stratmann, 2016).

Es gibt sehr wenige Publikationen über die unerwünschten Effekte von Achtsamkeit. Das könnte einerseits daran liegen dass es keine gibt, oder andererseits, dass unerwünschte Effekte von Achtsamkeit von den Forscher*innen bereits von vornherein ausgeschlossen und daher nicht untersucht wurden (vgl. Schindler 2020).
Betrachtet man z.B. Jon Kabat-Zinns (2013) achtsame Werte „Akzeptanz“ und „Nicht-Urteilen“ aus einer anderen Perspektive, stellt man möglicherweise fest, dass eine urteilsfreie Haltung in völliger Akzeptanz auch beinhaltet, dass es keinen Grund gibt, etwas an einer Situation zu verändern (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021 & Schindler 2020).
Weitere Studien (vgl. Schindler et al. 2019, Donald et al. 2019) verstärken die Idee, dass eine achtsame Haltung Schuld-basierte moralische Reaktionen reduzieren (vgl. Schindler 2020), und die Motivation und Bereitschaft, sich im persönlichen, wie im gesellschaftlichen Bereich zu engagieren auch verringert werden könnte. Dies lässt die Schlussfolgerung zu, dass es für die Natur und ein umweltfreundlicheres Verhalten ausschlaggebend ist, welche Qualitäten der achtsamen Haltung man kultiviert um sich nicht im distanzierten, akzeptierenden Beobachten zu verlieren (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021).

Der Bezug von Achtsamkeit in der Natur auf umweltfreundliches Verhalten ist auch noch sehr unerforscht, dennoch gibt es aus den bereits vorliegenden Studien (vgl. Barbaro & Picket 2016; Mackay & Schmitt, 2019; Nisbet et al., 2019) Hinweise, dass eine achtsame Haltung hilft, attraktiven Angeboten, Werbung und anderen Aufmerksamkeitsjägern, die Gedanken und Stimmungen des Menschen beeinflussen, standzuhalten (vgl. Romhardt, 2017) und Naturverbundenheit, als emotionale Verbindung verstanden, eher dazu motiviert sich mit Naturschutz zu beschäftigen (vgl. Gebhard, 2020).
Das Praktizieren von Achtsamkeit in der Natur hat ein erhöhtes Potential die Naturverbundenheit und das Wohlbefinden zu steigern und somit eine ökologische Nachhaltigkeit zu fördern (vgl. Nisbet et al., 2019).

Naturverbundenheit ist wichtig für die seelische und körperliche Gesundheit, für die Persönlichkeitsbildung, Kreativität, fördert Neugier, dient als Grundlage für intensive Natur- und Um-

weltschutzmotivationen, und kann somit als überaus nachhaltigkeitsrelevant betrachtet werden (vgl. Jung, 2016, Arvay, 2020).

Konsum birgt einige Gefahren, die problematische Entwicklungen hinsichtlich umweltfreundlichem Verhalten mit sich bringen: wenn man durch Konsum in Süchte und Abhängigkeiten gerät, wenn man kein rechtes Maß, also kein „es ist genug“ findet, wenn man Dinge konsumiert, die weder dem Körper noch dem Geist guttun.

Um den Zusammenhang besser zu verstehen, warum sich welches Konsumverhalten zeigt, wird in der nachfolgenden Abbildung (Abb. 15) wird auf negative Geisteszustände eingegangen, die das Konsumverhalten beeinflussen. Transformiert man diese Geisteszustände mit Hilfe von regelmäßiger Achtsamkeitspraxis in Zufriedenheit, Wohlbefinden und Dankbarkeit, so reduziert sich das Anschaffen von (nicht unbedingt benötigten) Konsumgütern wahrscheinlich automatisch (vgl. Romhardt, 2017).

Unheilsamer Geisteszustand	Empfundener Mangel	Verbreitete Konsumstrategie(n)
Angst	Nicht ausreichend Sicherheit	Narkotisierung mit Alkohol oder Zigaretten
Eifersucht/Neid	Der andere hat, was ich will.	Gleichziehen in Statussymbolen
Trauer	Verlust	Kummerspeck anfressen, Abtauchen, mit Konsum zudecken
Unzufriedenheit	Es ist nicht/nie genug.	Lücke durch Konsum schließen, Hamsterrad
Ärger	Es läuft nicht, wie ich will.	Eigenbelohnung
Gier	Das fehlt mir, das muss ich haben.	Spontankäufe, Schnäppchen, Gelegenheitskäufe, Kaufen
Minderwertigkeit	Ich bin weniger wert als andere.	Kompensation durch Konsum

Abb. 15: Unheilsame Geisteszustände in ihrer verbreiteten Wirkung auf Konsum
(Quelle: Romhardt, 2017)

Aus Sicht der Neurowissenschaft weiß man bereits, dass durch explizite Achtsamkeitspraxis stärkere Synapsenverbindungen entstehen, und dadurch die Bereiche im Gehirn gestärkt werden, die helfen ein dankbareres, mitfühlenderes und somit glücklicheres Leben zu führen (vgl. Strobach, Hess, 2021).

Das Gehirn ist also genauso trainierbar wie ein Muskel, wenn man einen straffen, muskulösen Körper haben will, ist es notwendig regelmäßig zu trainieren. Am Anfang ist es mühsam, weil man nicht sofort eine Veränderung erkennt. Um durchzuhalten braucht es die Qualitäten der achtsamen Haltung, vor allem Geduld, Vertrauen dass der Muskel wächst, Akzeptanz und Mitgefühl wenn es nicht so schnell geht, und Sanftmut, um den Körper nicht zu verletzen, etc.

Genauso ist es mit der Achtsamkeitspraxis, zu Beginn wird man unruhig am Meditationskissen herumrutschen und sich mit schwierigen Gefühlen plagen. Erst mit der regelmäßigen Übung und nach einiger Zeit werden sich Veränderungen einstellen, und die achtsamen Qualitäten werden sich verinnerlichen (vgl. Wolf, Serpa, 2016).

Achtsamkeit in der Natur zu üben hat ein erhöhtes Potential zu sich selbst und zu mehr Wohlbefinden zu finden, da nur der Aufenthalt in der Natur schon eine äußerst positive Wirkung auf den menschlichen Körper hat: im Rahmen physiologischer Studien konnte z.B. festgestellt werden, das durch einen Waldbesuch der Blutdruck und der Cortisolspiegel sinkt, die Aktivität des Sympatikus abnimmt, und die parasympathische Aktivität zunimmt (vgl. Ensinger, 2016).

Die Erkenntnisse aus den ausgewählten Forschungen zeigen, dass es bereits innerhalb kurzer Zeit durch regelmäßiges Üben der achtsamen Haltung, Aufenthalt in der Natur, sowie praktizieren von Achtsamkeit in der Natur sichtbare Veränderungen zugunsten umweltfreundlichem Verhalten und Naturzbezug gibt (vgl. Schantz, 2018, Nisbet et al, 2019, Ensinger, 2017, Gebhard, 2020, Barbaro & Pickett, 2016).

Obwohl bereits viele positive Auswirkungen und Ergebnisse bekannt sind, und die Anzahl der Forschungen mittlerweile beeindruckend hoch ist, sollte man die jeweiligen Studien dennoch kritisch hinterfragen. Welche Limitationen gab es bei der jeweiligen Studie, wie viele Probanden nahmen jeweils teil, gab es Placebo-Kontrollgruppen, etc. (vlg. Schindler, 2020)?

Abschließend kann die Forschungsfrage dahingehend beantwortet werden, dass Achtsamkeit in der Natur, vor allem längerfristig gesehen, das Potential hat, ein umweltfreundliches Verhalten zu unterstützen - welches allerdings durch die Lücke „Einstellung-Verhalten“ (vgl.

Haubach et al, 2013) sowie durch das Kultivieren von Akzeptanz möglicherweise eingeschränkt werden könnte (vgl. Huppertz, Schatanek, 2021 & Schindler 2020).
Es bedarf auf jeden Fall weiterer Forschung, Aufklärung und Bildung in jedem Umfeld (Stadt, Land), jeder möglichen Einrichtung, wie z.B. Schulen, Arbeitsplätze, Erwachsenenbildung und in jeder Altersklasse. Es braucht den Mut und das Durchhaltevermögen von Menschen sich konsequent für eine achtsame Lebensweise zu entscheiden um damit als Vorbild für andere ein Zeichen zu setzen.

Literatur- und Quellenverzeichnis

ALTNER, Nils (2016): Riech das Feuer, spür den Wind – Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. KVC Verlag

ANALAYO, B., (2009): Der direkte Weg. Satipatthana. Stammbach: Beyerlein & Stein schulte

ARVAY, Clemens G. (2020): Biophilia in der Stadt. Wie wir die Heilkraft der Natur in un sere Städte bringen. Goldmann Verlag

ANDRÉ, Christophe, KABAT-ZINN, Jon, RICARD, Matthieu, RABHI, Pierre (2014): Wer sich verändert, verändert die Welt – Für ein achtsames Zusammenleben. Kösel-Ver lag

BARBARO, Nicole, PICKETT, Scott M. (2016): Mindfully green: Examining the effect of connectedness to nature on the relationship between mindfulness and engage ment in pro-environmen-tal behavior. *Personality and individual differences*, *93*, 142. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.026

BAUER, Tamani Geronimo (2018): Natürlich Achtsam, Ein Review

http://dx.doi.org/10.13140 RG.2.2.26926.46407

BiNKA Abchlusskonferenz Broschüre und Präsentation 16.02. 2018 TU Berlin pdf

downgeloaded von www.konsum-und-nachhaltigkeit.com)

BISHOP, S. R., LAU, M., SHAPIRO, S., CARLSON, L., ANDERSON, N. D., CARMO DY J., SEGAL, Z. V., ABBEY, S., SPECA, M., VELTING, D., & DEVINS, G. (2004). *Cli nical psychology (New York, N.Y.)*, *11*, 241.

https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077

CERVINKA, SCHWAB, Naturverbundenheit – Ergebnisse der umweltpsychologischen For schung für Agrar- und Umweltpädagogik und Green Care, 2021, Zeitschriftenartikel, aufgerufen am 25.04.2022

https://www.haup.ac.at/wp-content/uploads/2021/03/01_Cervinka-Schwab.pdf

COLEMAN, Mark (2013): Die Weisheit der Wildnis. Selbsterkenntnis durch Achtsamkeit in der Natur. Arbor Verlag

COLEMAN, Mark (2018): Mark Coleman. Artikel in der Zeitschrift Moment by Moment, Ausgabe 2, Juni-August 2018, S. 40-47)

CONNOR, Richard, (2020): Wasser und Klimawandel, Weltwasserbericht der Vereinten Nationen 2020 Unesco World Water Assessment Programme

DE HAAN, Gerhard, (1995) Umweltbewusstsein und Massenmedien- Perspektiven ökologischer Kommunikation, Akademie Verlag

DONALD, J. N., SAHDRA, B. K., VAN ZANDEN, B., DUINEVELD, J. J., ATKINS, P.W., MARSHALL, S. L., & CIARROCHI, J. (2019). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *British Journal of Psychology*, *110*, 101–125.

ENSINGER, Kerstin (2016): Mindfulness, natural environmentexperience and recovery experiences. Artikel in Journal of Environmental Psychology, 20.Jg, Heft 2, 2016, 95-111

ENSINGER, Kerstin, SIMMINGER, Eva, WURSTER, Matthias, MUES, Andreas Wilhelm, WIERSBINSKI, Norbert (Hrsg.) (2017): Naturerleben und Achtsamkeit. Bundesamt für Naturschutz. DOI 10.19217/skr459

FISCHER, D., STANSZUS, L., GEIGER, S., GROSSMAN, P., & SCHRADER, U. (2017). Mindfulness and Sustainable Consumption: A Systematic Literature Review of Research Approaches and Findings. Journal of Cleaner Production. Advance online publication. https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2017.06.007

GEBHARD U. (2020): Kind und Natur, Springer Nature 2020

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-21276-6_8

aufgerufen am 12.04.2022)

GEIGER, S., BÖHME T., FISCHER, D., FRANK, P., GROSSMANN P., SCHRADER, U., STANSZUS, L., SUNDERMANN, A. (2018): BiNKA – Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining. Ergebnisse eines Interventionsprojekts.

GEIGER, S.M., FISCHER, D., SCHRADER, U., & GROSSMANN, P. (2019): Meditating for the planet. Effects of a mindfulness-based intervention study on sustainable con sumption behaviors. Environment & Behavior. Advanced online publication.

https://doi.org/10.1177/0013916519880897

GERMER, Christopher (2017): Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit. Arbor Verlag

GUSENLEITNER, Fritz, SCHWARZ, Martin, (2019): Das Stille Sterben der Insekten – Zeitschriftenartikel in ÖKO L 3-4 2019

HARARI, Yuval Noah (2020, 4. Auflage): 21 Lektionen für das 21. Jahrhundert. Ver lag C.H. Beck OHG

HAUBACH, Ch., MOSER, A., SCHMIDT, M., WEHNER, Ch. (2013): Die Lücke schließen – Konsumenten zwischen ökologischer Einstellung und nicht-ökologischem Verhalten. Hochschule Pforzheim, Institut für Industrial Ecology, Wirtschaftspsychologie, Heft 2/3-2013

HOLZBAUR, U. (2020): Nachhaltige Entwicklung: Der Weg in eine Lebenswerte Zu kunft https://doi.org/10.1007/978-3-658-29991-0

HÖLZEL, Britta, BRÄHLER Christine, (2015): Achtsamkeit mitten im Leben. An wendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven. O.W.Barth Verlag

HUPPERTZ, Michael (2018): Im Angesicht der Wildnis. Artikel in de Zeitschrift Moment by Moment, Ausgabe 2, Juni-August 2018, S. 8-13)

HUPPERTZ, Michael, SCHATANEK, Verena (2015/2021): Achtsamkeit in der Natur. Jun fermann Verlag

IVANOVSKI, B., & MALHI, G. (2007). The psychological and neurophysiological conco mit ants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica, 19*(2), 76- 91. doi:10.1111/j.1601-5215.2007.00175.x

JAKUBOWICZ, Dan (2002): Genuss und Nachhaltigkeit, Handbuch zur Veränderung des persönlichen Lebensstil (2002) Promedia Druck-und Verlagsges.m.b.H

JAKUBOWICZ, Dan (2009): https://nachhaltig.at/geschichte/ aufgerufen am 03.06.2023

JUNG, Norbert, (2016): Erweiterte Fassung des Eingangsvortrages: Auftaktveranstal tung zum Zertifikatskurs Stadtnaturführer Berlin, 16.09.2016, Stiftung Naturschutz Ber lin

KABAT-ZINN, Jon (2013): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. Knaur Taschenbuch Verlag

KABAT-ZINN, Jon (2015): Im Alltag Ruhe finden. Mediationen für ein gelassenes Leben. Knaur Taschenbuch Verlag

KASANG, D. (2020). Aktuelle Klimaänderungen. Bildungsserver. Zugriff am 20.5.2023. Zu griff über https://wiki.bildungsserver.de/klimawandel/index.php/Aktuelle_Kli ma %C3%A4nderungen

KERZIN, Barry (2013): Alternative Wege zur Kultivierung von Mitgefühl. In: SINGER, Tanja; BOLZ, Matthias (Hrsg. 2013) Mitgefühl. In Alltag und For schung. Max Planck Society, Munich, Germany

KJELLLGREN, Buhrkall (2010): A comparison of the restorative effect of a natural envi ron ment with that of. Journal of Environmental Psychology, 1-9

KLIMECKI, Olga; RICARD, Matthieu; SINGER, Tanja (2013): Empathie versus Mitge fühl In: SINGER, Tanja; BOLZ, Matthias (Hrsg. 2013) Mitgefühl. In Alltag und Forschung. Max Planck Society, Munich, Germany

KUCKARTZ, Udo (1998): Umweltbewußtsein und Umweltverhalten. Springer Verlag

KUCKARTZ, Udo (1995): Umweltwissen, Umweltbewußtsein, Umweltverhalten – Der Stand der Umweltbewußtseinsforschung. In: HAAN, G. de (Hrsg) Umweltbe wußtsein und Massenmedien. Perspektiven ökologischer Kommunikation, Ber lin, S. 71-86, Akademie-Verlag

LATANÈ, Bibb, DARLEY, John, „Group Inhibition of Bystander Intervention in Emergencies“, Journal of Personality and Social Psychology 10, Nr. 3 (1968), S. 215-221.

MACKAY, C. M. L., & SCHMITT, M. T. (2019). Do people who feel connected to nature do more to protect it? A meta-analysis. *Journal of environmental psychology*, *65*. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101323

MACY, Joanna, JOHNSTONE Chris (2012): Hoffnung durch Handeln. Dem Chaos standhalten, ohne verrückt zu werden. Junfermann Verlag

MACY, Joanna, BROWN, Molly (2014): Für das Leben! Ohne Warum. Ermutigung zu einer spirituell-ökologischen Revolution. Junfermann Verlag

MESSNER, Reinhold (2018): Natur ist Anarchie. Artikel in de Zeitschrift Moment by Moment, Ausgabe 2, Juni-August 2018, S. 16-21)

NISBET, Elisabeth K., ZELENSKI, John M., GRANDPIERRE, Zsuzsa, (2019):

Mindfulness in Nature Enhances Connectednes and Mood

https://doi.org/10.1089/eco.2018.0061

PAESSENS, Anna Caroline, (2008) Wie wirken Umweltwissen und Umweltbewusstsein auf das Umweltverhalten? GRIN Verlag

https://www.grin.com/document/93043 aufgerufen am 04.10.2022

PREISLISTE, FIT im JOB, Biohof Braun, 27.09.2022

PROSE, F., WORTMANN, K. (1991a): Energiesparen: Verbraucheranalyse und Marktseg mentierung der Kieler Haushalte. Endbericht, 3 Bde., Institut für Psychologie an der Universität Kiel, Kiel.

RAT VON SACHVERSTÄNDGEN für Umweltfragen (1978). Umweltgutachten 1978. Deutscher Bundestag. Verlag W. Kohlhammer GmbH Stuttgart und Mainz

ROGOWSKI, Eva Johanna (2020): Masterthesis: Zu der Diskrepanz zwischen Umweltbe wusstsein und umweltbewusstem Verhalten: Temporal Self-regulation Theory und Naturverbundenheit. Leopold-Franzens-Universität Innsbruck, Institut für Psychologie und Universität Bremen, Institut für Public Health und Pflegeforschung, im Internet gefunden am 17.10.2022

ROMHARDT, Kai (2017): Achtsam wirtschaften. Wegweiser für eine neue Art zu arbeiten, zu kaufen und zu leben. Verlag Herder GmbH

SCHANTZ, Veronika (2018): Die BiNKA-Studie. Artikel in de Zeitschrift Moment by Moment, Ausgabe 2, Juni-August 2018, S. 65-16

SCHÄFER, Martina (2002): Die täglichen Mühen der Ebene – von Ansprüchen und Wider sprüchen nachhaltigen Konsumverhaltens (erschienen in: Scherhorn, G./Weber, C. 2002: Nachhaltiger Konsum. Auf dem Wege zur gesellschaftlichen Verankerung, S. 63-71) aufgerufen am 21.05.2023 http://orgprints.org/000001298/

SCHINDLER, S., PFATTHEICHER, S., & REINHARD, M.-A. (2019): Potential negative con sequences of mindfulness in the moral domain. *European Journal of Social Psycho logy*, *49*, 1055–1069.

SCHINDLER, Simon (2020): Ein achtsamer Blick auf den Achtsamkeits-Hype

https://link.springer.com/article/10.1007/s11613-020-00641-z

aufgerufen am 17.05.2022

SCHLIMM-THIERJUNG, Jasmin, (2022, 3.Auflage): Skript zur Ausbildung Natur- und Achtsamkeitstrainer*in® Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

SCHMIDT, Stefan, (2015): Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur in: HÖLZEL, Britta, BRÄHLER Christine, (2015): Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven O.W.Barth Verlag

SINGER, Tanja, BOLZ Matthias (2013): Mitgefühl – In Alltag und Forschung.

Ebook Copyright: Max Planck Society, Munich, Germany

STEINDL-RAST, David (2013): „Want to be happy? Be grateful.“ Glück aus Dankbarkeit. Aufgezeichnet Juni 2013, veröffentlicht November 2013, TED Global 2013,

http://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful.html

aufgerufen am 31.07.2023

STRATMANN, Birgit, ROSA Hartmut (2016): Ethik heute, Interview vom 07.November 2016, https://ethik-heute.org/achtsamkeit-loest-unsere-probleme-nicht/

aufgerufen am 17.05.2022

STROBACH, Susanne, HESS, Matthieu (2021): Achtsamkeit in Wort und Bild. 60 Im pulskarten für die professionelle Anwendung. Beltz Verlag

STROBACH, Susanne, ZIKA Ulrike (2023): Logbuch Achtsamkeit und Mitgefühl. Beltz Verlag

TANG, Yi-Yuan (2019): Die Wissenschaft der Achtsamkeit. Wie Meditation die Biologie von Körper und Geist verändert. Junfermann Verlag

WOLF, Christiane, SERPA, Greg (2016): Die Kunst Achtsamkeit zu lehren. Arbor Verlag

YU, Wenhua, YE, Tingting, ZHANG, Yiwen, XU, Rongbin, LEI, Yadong, CHEN, Zhuyinkg, YANG, Zhengyu, ZHANG, Yuxi, SONG, Jiangning, YUE, Xu, LI, Shanshan, GUO, Yuming (2023): Global estimates of daily ambient fine particulate matter concentrations and unequal spatiotemporal distribution of population exposure: a machine learning modelling study in www.thelancet.com/planetary-health Vol 7 March 2023 https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00008-6

Internet-Link Verzeichnis

https://www.muehlviertel-almfreistadt.at/was-moechten-sie-erleben/sommer/waldluftbaden/waldluftbaden-ausbildung.html; aufgerufen am 19.10.2022

https://ooe.lfi.at/waldluftbademeister-in+2500+1645136; aufgerufen am 19.10.2022

https://www.tirol.wifi.at/kurs/84141x-naturpaedagogik; https://www.achtsamkeitindernatur.de/angebote-fuer-profis; aufgerufen am 19.10.2022

https://www.muehlviertel-almfreistadt.at/was-moechten-sie-erleben/sommer/waldluftbaden.html aufgerufen am 18.10.2022

https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.878944&portal=oegkportal aufgerufen am 18.10.2022

https://www.umweltbundesamt.at/gesund-am-gruenen-band/naturwahrnehmung aufgerufen am 18.10.2022

https://www.umweltbundesamt.at/umweltthemen/boden/flaecheninanspruchnahme aufgerufen am 27.05.2023

https://www.wwf.at/das-schuetzen-wir/bedrohte-arten/ aufgerufen am 27.05.2023

https://www.wwf.at/das-schuetzen-wir/bedrohte-arten/artenschutz-in-oesterreich/ aufgerufen am 27.05.2023

https://greenpeace.at/hintergrund/artensterben-in-oesterreich/

aufgerufen am 27.05.2023

https://www.bluehendesoesterreich.at/bauernlexikon/bienensterben

aufgerufen am 27.05.2023

https://www.geo.de/geolino/natur-und-umwelt/4487-rtkl-bienensterben-rettet-die-bienen aufgerufen am 27.05.2023

https://www.unesco.de/kultur-und-natur/wasser-und-ozeane/un-weltwasserbericht-2020-wasser-und-klimawandel aufgerufen am 03.06.2023

https://www.wissenschaft.de/gesundheit-medizin/luftverschmutzung-weltweit-ueber-den-grenzwerten/ Quelle: Wenhua Yu (Monash University, Melbourne, Australien) et al., The Lancet Planetary Health, doi: 10.1016/S2542-5196(23)00008-6 aufgerufen am 03.06.2023

https://www.umweltbundesamt.at/umweltthemen/luft/daten-luft/luft-grenzwerte
Aufgerufen am 29.07.2023
https://nachhaltig.at/geschichte/ aufgerufen am 03.06.2023

https://nachhaltig.at/regionalgruppen aufgerufen am 01.08.2023

https://nachhaltig.at/pionier-oase aufgerufen am 01.08.2023
https://www.spiegel.de/panorama/trockenheit-landwirte-sollen-fuer-wasser-zahlen-a-05549bce-a3f6-4692-b6ab-76711e122b17?utm_source=pocket-newtab-global-de-DE
aufgerufen am 12.06.2023
(https://www.muehlviertel-almfreistadt.at/was-moechten-sie-erleben/sommer/waldluftbaden/waldluftbaden-ausbildung.html, https://ooe.lfi.at/waldluftbademeister-in+2500+1645136; aufgerufen am 19.10.2022),
(https://www.tirol.wifi.at/kurs/84141x-naturpaedagogik; https://www.achtsamkeitindernatur.de/angebote-fuer-profis; aufgerufen am 19.10.2022)