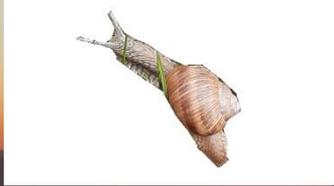


Achtsames Naturerleben

Stressbewältigung



Die Natur ist ein guter Ort, um
mit allen Sinnen wahrzunehmen
und zur Ruhe zu kommen

Dipl. – Ing. Steffen Zimmer

Natur- und Bergwanderführer
Kneipp Gesundheitstrainer SKA

1. Allgemeiner Teil - Dauerstress ein Phänomen unserer Zeit

Durch die Technisierung und Digitalisierung der Gesellschaft haben sich die Lebenswelten vieler Menschen grundlegend verändert. Umweltverschmutzung und Naturzerstörung wirken sich negativ auf die menschliche Gesundheit aus. Gleichzeitig führt die Beschleunigung des Alltags zu psychischen Belastungen der Menschen. Der Stress beginnt im Kindergarten und endet nicht im Altersheim.

Ein Schlüssel zur Erhaltung des psychischen Wohlbefindens ist die Erholung. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Naturerleben auf allen drei wesentlichen Ebenen: Körper, Psyche und Gesellschaft das menschliche Wohlbefinden fördert. Schon der Anblick der Natur oder ein Spaziergang im Wald reicht aus, um Cortisol-Werte und Pulsschlag zu senken. Naturerleben ist deshalb eine wichtige Ressource bei der Prävention von psychischen Problemen.

Der Aufenthalt von Kindern in der Natur fördert die Entwicklung verschiedener Fähigkeiten wie Kreativität, Problemlösungskompetenz, intellektuelle und soziale Kompetenz. Naturerleben fördert die indirekte Aufmerksamkeit, entlastet auf diese Art und Weise die direkte Aufmerksamkeit und sorgt so für Entspannung. Der Kontakt zur Natur fördert die Lebensqualität ebenso für ältere Menschen. Ein wesentlicher Faktor ist hier die Natur als Begegnungsort, da ältere Menschen in hohem Maße von den Sozialkontakten profitieren. Weiterhin hat die Stimulation der Sinne durch Natureindrücke einen positiven Effekt auf Menschen, die unter Demenz oder Alzheimer leiden. So steigt die Konzentration älterer Menschen nach einem Aufenthalt in der Natur. Das körperliche Wohlbefinden wird ebenso positiv beeinflusst, da eine natürliche Umgebung ältere Menschen dazu motiviert sich mehr zu bewegen.

Der Nationalpark „Sächsische Schweiz“ im östlichen Teil Deutschlands an der Grenze zu Böhmen bietet hervorragende Möglichkeiten und eine entsprechende ausgebaute Infrastruktur zur intensiven Naturerfahrung. Der naturpädagogische Inhalt der vorliegenden Arbeit besteht in einer achtsamen Wanderung, die in die walddreiche Felsenlandschaft des Elbsandsteingebirges führt. Der Ausflug in den Nationalpark beginnt am späten Nachmittag und endet erst in der Dunkelheit. Dabei soll die Sinneswahrnehmung auf unterschiedlichen Ebenen aktiviert werden. Das Prinzip der Achtsamkeit nach der Definition von Prof. Dr. John Kabat Zinn “ ist auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen“.

Das Rahmenprogramm ist so gestaltet, dass Grundschulklassen und Senioren teilnehmen können. Einzelne Programmpunkte und die Wegführung müssen auf Grund des Alters und der individuellen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer selbstverständlich angepasst werden. Die gesamte Dauer des Programmes beträgt ca. vier bis fünf Stunden. Der zeitliche Umfang für naturpädagogische Aktionen ist so geplant, dass mehr als die Hälfte der Gesamtzeit dafür verwendet werden soll. Der Schwerpunkt der Veranstaltung liegt in Vermittlung von naturbezogenem Wissen und der Entwicklung von Fähigkeiten die Natur achtsam und bewusst wahrzunehmen.

1. Spezieller Teil - Stressbewältigung in der Natur

Im Folgenden wird der spezielle Programmablauf für beruflich tätige Menschen beschrieben, die nach Möglichkeiten einer natürlichen Stressbewältigung suchen. Der achtsame Aufenthalt in der Natur ist eine Quelle für vielfältige Körpererfahrungen, es geht darum innezuhalten und zu verweilen. Zum Start wird auf einzelne Sinnes Kanäle fokussiert. Am Ende der Wanderung sollten die Teilnehmer eine Wahrnehmungskompetenz für ständig ablaufende Veränderungen in der Natur entwickelt haben.

Der Treffpunkt ist der Parkplatz des Restaurants „Schrammsteinbaude“ im Zahngrund. Entweder kann eine Anreise mit dem eigenen PKW dorthin erfolgen oder mit der Buslinie xxx vom Bahnhof Bad Schandau. Ausgehend davon, dass ein Teil bei Tageslicht und der zweite Teil in der Dunkelheit durchgeführt werden soll, wäre ca. zwei Stunden vor Sonnenuntergang ein optimaler Startzeitpunkt. Nach einer kurzen Begrüßung erfolgt der Aufstieg in Richtung Schrammsteinmassiv durch den Lattengrund.

Startpunkt: Schrammsteinbaude

- **Vorstellen der Teilnehmer**

Hier ist eine Vorstellungsrunde der Teilnehmer geplant sowie eine kurze Vorschau zum Ablauf der achtsamen Wanderung und den geplanten naturpädagogischen Aktionen mit der Fokussierung auf die Sinneswahrnehmung.

1. **ankommen in der Natur**

Naturpädagogische Aktion: Geräusche Landkarte bei Tageslicht

Anschließend führt der weitere Aufstieg via Lattengrund in Richtung „Schrammsteinmassiv“. Im oberen Teil des Lattengrundes ist die Erstellung einer Geräusche Landkarte geplant. Die Idee ist sich nur auf das Hören zu konzentrieren. Es soll damit das Ankommen in der Natur unterstützt werden, indem alle anderen störenden Aspekte in den Hintergrund gebracht werden.

Im Anschluss nach einer kurzen Auswertung geht es zur nächsten Station „Earthwalk bei Tageslicht“ am Torwächter. Dort beginnt ein Wegabschnitt von ca. 500 Metern. Das Thema ist die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen.

2. Natur mit allen Sinnen wahrnehmen)

Naturpädagogische Aktion: Earthswalk bei Tageslicht (...)

Im Vordergrund stehen unterschiedliche Sinneswahrnehmungen, wie zum Beispiel: Beschaffenheit des Bodens, markante Landschaftsmerkmale, die Art des Waldes: zum Beispiel: Laubwald, Mischwald oder Nadelwald, wie sind die Lichtverhältnisse, welche Pflanzen sind am Wegrand zu sehen, etc. durch Barfußgehen kann die Sinneswahrnehmung erweitert werden; zum Beispiel ertasten von Bodenstrukturen oder spüren unterschiedlicher Temperaturen. Am Ende dieses Wegabschnitts sind wir am Jägerstieg, dem Aufstieg zur Schrammsteinaussicht angekommen. Bevor der steile Aufstieg über Eisenleitern beginnt, erfolgt eine Auswertung zum Earthwalk mittels Feedbacks von den Teilnehmern.

- Alternative Routenführung

An diesem Wegpunkt beginnt die alternative Routenführung, für folgenden Situationen: bei Regen, möglicher Gewittergefahr bzw. starkem Wind. Weniger sportliche Gruppen oder mobilitätseingeschränkte Personen sollten sich für die Route via Breite Kluft / Wildwiese entscheiden. Diese Routenbeschreibung folgt unter einem gesonderten Punkt „Alternative Route“.

Bei akzeptablen Wetterbedingungen und einer durchschnittlichen Kondition setzen wir den Weg via Jägerstieg bis zur Schrammsteinaussicht fort, dass ist ein Felsplateau mit sehr guter Aussicht auf das Elbsandsteingebirge, der richtige Ort für eine Sonnenuntergangsmeditation.

3. Verbindung mit der Natur aufnehmen

Naturpädagogische Aktion: Sonnenuntergangsmeditation

An diesen Ort steht die Stille im Vordergrund. Der Sonnenuntergang symbolisiert einen Veränderungsprozess, der in Bezug auf die Zeit sehr bewusst wahrgenommen werden kann. Mit der fortgeschrittenen Dämmerung, noch ohne den Einsatz von künstlichem Licht erfolgt der Abstieg via Mittelweg zur Wildwiese.

Pause an der Wildwiese

Unabhängig welche Routenführung gewählt wurde, sollte die Gruppe in der letzten Phase der Dämmerung an der Wildwiese eintreffen. Das ist ein idealer Pausenplatz, bis zur Waldbrandstufe III kann die Feuerstelle genutzt werden. Nach dem Einbruch der Dunkelheit schließt sich die nächste Naturpädagogische Aktion an.

4. Natur aufmerksam wahrnehmen

Naturpädagogische Aktion: Geräusche Landkarte in der Dunkelheit

Nach einer kurzen Besprechung führt der weitere Weg in die Dunkelheit. Nachts im Wald unterwegs zu sein ist eine ganz besondere Erfahrung. Vor allem die visuelle Wahrnehmung verändert sich, auf Grund der veränderten Lichtverhältnisse. Soweit es möglich ist sollte auf künstliches Licht verzichtet werden. Nach einer kurzen Wegstrecke auf einem Forstweg biegen wir links in Richtung Schießgrund ab. Der nächste Wegabschnitt führt über Waldwege wieder in Richtung „Schrammsteinmassiv“. Das ist auch der Startpunkt für eine mehrere hundert Meter lange Wegstrecke, um die Sinneswahrnehmung in der Dunkelheit zu erleben.

5. sich auf die Dunkelheit einlassen

Naturpädagogische Aktion: Earthswalk in der Dunkelheit

Jetzt geht es darum: Was wird in der Dunkelheit wahrgenommen, Wo sind die Unterschiede zur Wahrnehmung bei Tageslicht? Kurze Auswertung und weiter geht's zum Abstieg via Schießgrund zum Ausgangspunkt der Tour am der Schrammsteinbaude.

Zusammenfassung & Verabschiedung der Teilnehmer

Abschließend erfolgt eine Zusammenfassung des achtsamen Naturerlebens und ein Feedback von den Teilnehmern.

- Alternative Route für „Schlechtes Wetter“ oder „weniger sportliche Gruppen“

Der Weg über die Schrammsteinaussicht führt über sehr steile Eisenleitern nach oben und auch nach unten via Mittelweg zur Wildwiese, das ist nicht für jeden Teilnehmer eine optimale Routenführung. Aus diesem Grund besteht die Möglichkeit des Aufstiegs über die Breite Kluft zum Gratweg und dann weiter über die Lehne zur Wildwiese. Diese Wegführung ist etwas weiter. Deshalb muss für die gesamte Wanderung mehr Zeit eingeplant werden.

Wenn die Witterungsbedingungen es erlauben, kann die Sonnenuntergangsmeditation an der Panoramaaussicht „Breite Kluft“ durchgeführt werden. Wenn nicht - wird Die Sonnenuntergangsmeditation durch eine WYDA Einheit in einem geschützten Waldgebiet ersetzt.

WYDA ist ein uraltes Bewegungssystem der keltischen Druiden. Qigong. und Tai chi gehen auf dieselben Quellen, wie WYDA zurück. Harmonische Bewegungsabläufe in Verbindung mit Energielauten sollen den Menschen in Einklang mit der Natur zu bringen. Durch die bewusste

Koordination zwischen Bewegung und Atmung wird der gesamte Körper in einen Entspannungszustand versetzt.

3a Verbindung zur Natur aufnehmen

Naturpädagogische Aktion: Wyda Einheit

....

Die drei Energiefelder

Durch beobachten und erspüren erkannten die Druiden, dass es innerhalb unseres Körpers verschiedene Energiefelder gibt.

- **Das Emotionalfeld im Brustbereich**
- **Das Vitalfeld im Bereich des Nabels**
- **Das Mentalfeld im Kopfbereich**

1. Das Vitalfeld:

steuert die Funktionen der Organe, das endokrine Systems (Hormonsystem) und den Blutkreislaufs. Es ist im Bereich des Nabels lokalisiert.

2. Das Emotionalfeld:

ist für Gefühle, Gemütszustände und Intuition zuständig. Es liegt im Herzbereich.

3. Das Mentalfeld:

beeinflusst sämtliche Gehirnfunktionen, die Sinne und Denkvorgänge. Es ist im Kopfbereich im Gebiet der Zirbeldrüse, das wir auch das dritte Augen nennen, angesiedelt.

Diese Zentren sind nicht als Fixpunkte zu verstehen, sondern stellen bewegliche Energiefelder dar, die den Ablauf der Lebensfunktionen lenken. Bei optimaler Lage und Größe fühlen wir uns gesund. Sind Menschen aus dem Lot oder ist ein Bereich blockiert oder verschoben, kommt es zu Veränderungen.

- **Man fühlt sich leistungsfähiger. Die allgemeine Gesundheit bessert sich.**
- **Der Stoffwechsel optimiert sich. Unreine Haut verschwindet.**
- **Der Verstand wird klar und wach. Man kann Probleme effektiver lösen.**
- **Die Intuition verbessert sich, man darf auf sie vertrauen.**

Die Druidenfaust

Die Druidenfaust stellt das Kernelement des Wyda dar und ist wichtig für die energetische Wirkung. Anfänger sollten sie zuallererst und gesondert üben, bis die Technik und der Bewegungsablauf automatisiert sind.

Ablauf:

Die Arme zur Seite ausbreiten, Finger dabei strecken. Arme vor dem Körper aufeinander zubewegen und Hände dabei zur Faust schließen. Die Fäuste berühren sich vor der Brust, dabei liegen die Fingerknöchel sanft aufeinander ohne stärkeren Druck auszuüben. Die Daumen liegen ebenso sanft aneinander. So schließt sich der Kreislauf zu einem guten Energiefluss. Einige Male wiederholen, bis die Bewegung flüssig und locker gelingt.

Tipp: Probieren Sie die Bewegung auch mit geschlossenen Augen und achten Sie auf eine rhythmisch fließende Atmung.

