

Was ist ein Lagerfeuer?

Achtsamkeit in der Natur – ein nicht-dualistischer Beitrag zu Psychotherapie und Ökologie

Michael Huppertz

1. Achtsamkeitspraxis in der Natur

Zunächst möchte ich Ihnen unsere Achtsamkeitspraxis in der Natur¹ vorstellen. Ich entführe Sie mal kurz: Sie sitzen gerade mit einer Gruppe weit verteilt auf einer großen Wiese. Sie betrachten einen Sonnenuntergang, die Verfärbung des Himmels, das Sinken und Verschwinden der Sonne, die aufkommende Kälte, die Ruhe des Sitzens, das Zwitschern der Vögel, die Stille. Sie achten auf Ihre Körperempfindungen, Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen, Phantasien. Es gibt nichts zu tun und Sie lassen auch alle ihre körperlichen und mentalen Prozesse geschehen. Sie wollen sich nicht ausruhen, erholen, entspannen, wohl fühlen, Sie wollen keine Einsichten gewinnen, nichts über sich, die Natur, das Leben oder was Sie alles so an Konzepten beherrschen, in Erfahrung bringen. Sie kehren nur immer wieder mit Ihrer Aufmerksamkeit zu der Situation rund um den Sonnenuntergang zurück und sorgen dafür, dass sich Ihre inneren Prozesse nicht allzu weit von diesen Geschehnissen entfernen. Im Zweifelsfalle kehren Sie mit einem „Und“ zurück. Z. B. „Ich möchte mich gerne den Sonnenuntergang intensiv erleben“ oder „Ich möchte mich entspannen“. O. k. das möchte ich, das denke ich und „Was geschieht jetzt?“ Wir machen einen Zeitsprung: Eine Stunde später hören Sie eine Zimbel, die Gruppe trifft sich auf der Wiese und alle zusammen gehen schweigend durch einen zunehmend dunkler werdenden Wald zum Seminarhaus zurück. Im Seminarhaus besorgen Sie sich etwas zu trinken. Einige Teilnehmer haben im Garten ein Lagerfeuer entzündet, Sie mit nehmen mit der Gruppe um das Feuer herum Platz, das allmählich Fahrt aufnimmt. Wer möchte, teilt etwas über seine Erfahrungen der letzten zwei Stunden mit. Dann schauen alle schweigend in das Feuer. Von einem der Gruppenleiter kommt folgender Vorschlag: „Bitte werft einzelne Worte in die Runde, die euch zu dem Lagerfeuer einfallen. Lassen wir uns nach jedem Wort Zeit, ihm nachzugehen, zu spüren, ob wir etwas mit ihm anfangen können.“ Es fallen sehr viele Worte, ich nenne Ihnen einige aus meiner Erfahrung: Geborgenheit, zentriert, Bedrohung, Zerstörung, Zusammengehörigkeit,

¹ S. www.ag-achtsamkeit.de, zum Konzept und den Übungen s. M. Huppertz, V. Schataneck 2015.

Veränderung, zeitlos, Ruhe, Bewegung, friedlich, sicher, Nacht, Licht, Dankbarkeit, Gemeinschaft.

Was soll diese Inszenierung? Unsere Praxis der Achtsamkeit in der Natur soll dazu führen, dass wir sowohl die natürlichen Phänomene als auch die persönliche Bedeutung des In-der-Natur-Seins bewusster erleben. Die persönliche Bedeutung kann eine ganz individuelle oder biographische Bedeutung sein, aber auch eine existenzielle, die wir mit vielen Menschen teilen. Sie kann auch eine ethische und politische Dimension haben. Wir möchten diese Bedeutungen, die potenziell in Begegnungen mit der Natur schlummern, wecken und ins Bewusstsein rufen. Dazu ist es notwendig, dass wir gleichzeitig bzw. in raschem Wechsel im Kontakt mit der Natur und mit uns selbst sind. Vielleicht nehmen wir auch wahr wie wir mit der Natur interagieren, d.h. wie wir uns körperlich orientieren, wie wir uns faszinieren lassen oder abwenden, wie wir tasten und riechen, mit der Natur spielen und experimentieren. Wahrnehmung ist ein sehr aktives Geschehen, ein Teil des immer schon aktiven, teilnehmenden, beteiligten In-der-Welt-Seins, in diesem Falle In-der-Natur-Seins. Wir riechen anders, wenn wir die Blätter zerreiben und wir sehen einen unscheinbaren Stein deutlicher, wenn wir ihn auf ein kleines Schneefeld legen. Wir haben in der Achtsamkeitspraxis eine Vorliebe für Differenzierung, Vielfalt, Verspieltheit. Es gibt keinen Grund, Achtsamkeit auf stilles Sitzen zu reduzieren. Das Wichtigste ist: In der Haltung der Achtsamkeit wollen wir nur achtsam sein, alle anderen Ziele sind in dieser Zeit störend und führen zu unnötiger Anstrengung. Gerade diese absichtslose Anwesenheit bringt neue Erfahrungen, die gesundheitsfördernd, beglückend, existenziell und spirituell erhellend wirken können. Wir erleben uns in dieser Praxis als beteiligt und engagiert, manchmal werden wir dabei sehr gefühlvoll, die Natur eröffnet uns neue existenzielle Erfahrungen. Dafür genügt es manchmal, sich auf einen Waldboden zu legen und zu spüren, wie er uns trägt oder die Lücken zwischen den Blättern, Zweigen und Bäumen wahrzunehmen, den freien Raum, der sich zum Himmel hin öffnet, aber schon unmittelbar vor unseren Füßen beginnt. Unsere Achtsamkeitsübungen finden mit der Natur statt. Wir setzen uns nicht unter einen Baum, schließen die Augen und stellen uns einen Berg vor. Wir atmen gegen einen Baum und in eine offene Landschaft und wir spüren vielleicht den Unterschied.

Diese Absichtslosigkeit kann dazu führen, dass wir Elementen, die wir als natürlich erleben, neue Bedeutungen zuschreiben, Bedeutungen, die nicht darauf beruhen, dass natürliche Elemente eine Funktion für uns erfüllen, dass wir sie also brauchen, dass sie unser Überleben sichern, dass sie schön sind oder uns Freude machen. Wir schreiben ihnen einen Wert zu, weil sie so sind wie sie sind. In der Ethik spricht man von „Eigenwerten“ oder „intrinsicischen Werten“². Die natürlichen Elemente sind uns Partner, nicht Kulisse für unsere Selbstentwicklung oder andere Interessen. Wir schützen und bewahren die Natur auch deswegen, weil sie so ist wie sie ist, nicht weil sie einen Zweck für uns oder für andere erfüllt. Deswegen ist es auch so wichtig, in dem Konzept der Achtsamkeit das Bewerten nicht zu entwerten, sondern als wesentliche Fähigkeit des Menschen zu erhalten und zu fördern. Wie sollte die Achtsamkeit eine ethische, in unserem Zusammenhang, eine naturethische Bedeutung haben können, wenn sie das Bewerten grundsätzlich ablehnt? Wie soll sie Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung weiterhelfen, wenn sie die moralische Dimension ihres Lebens schwächt. Allerdings sind wir in der Haltung der Achtsamkeit auch skeptisch gegenüber Bewertungen und möchte verhindern, dass Bewertungen Wahrnehmungen und differenzierte Beschreibungen verhindern, dass sie zu schnell, rabiast oder rigide ausfallen. Dies hat vor allem auch eine therapeutische Bedeutung. Die Achtsamkeitspraxis impliziert aber ein nicht-naturalistisches Menschenbild. Der Mensch ist nicht auf seine Bedürfnisse und Interessen reduziert, sondern ein reflexionsfähiges Wesen, das sich an Normen, Werten und Sinn orientieren kann. Ein naturalistisches oder anthropozentrisches Menschenbild führt unweigerlich zu einer rein konflikthaften Sichtweise des Verhältnisses von Mensch und Natur, das nur in einer Katastrophe enden kann.

Wir verbinden mit dieser Praxis des absichtslosen In-der-Natur-Seins die Hoffnung, dass Erwachsene wie Kinder ein freundschaftliches Verhältnis zu Landschaften, Bäumen, Sonnenaufgängen und Tieren entwickeln. Dass man Freunde beschützt, ist selbstverständlich. Man beschützt sie aber nicht, weil man sie eines Tages braucht oder weil man sich selbst großartig vorkommt, wenn man es tut. Die ökologische Einstellung, die aus der Achtsamkeitspraxis in der Natur folgt, ist weder utilitaristisch noch anthropozentrisch, sie ist aber auch nicht physiozentrisch oder gar holistisch, sie ist interaktiv.

² Huppertz, 2014; Huppertz, Schataneck, 2015

Wir sind nicht auf unsere Interessen beschränkt, aber wir unterscheiden uns auch von unserer Umwelt. Wir haben menschliche und kulturelle Interessen, einen mehr oder weniger abgrenzbaren Körper, eine eigene Geschichte. Daher sind Konflikte selbstverständlich. Aber wir engagieren uns auch für die Interessen unserer Freunde und Partner. Aus unserer Reflexionsfähigkeit entsteht eine besondere Verantwortung. Wir lösen uns nicht in dieser Beziehung auf, sondern können die Differenzen erkennen und in unserem Handeln intelligent berücksichtigen.³ Wir verschwinden nicht in einem großen Ganzen, sondern wir kommunizieren mit unserer Umgebung oder sind einfach nur miteinander anwesend.⁴

2. Das Verhältnis von „Natur“ und „Kultur“

Das Bewusstsein unserer primären Beziehungen zu mehr oder weniger natürlichen Phänomenen ermöglicht es meines Erachtens, das Verhältnis von „Natur“ und „Kultur“ neu zu betrachten. Es ist ein gemeinhin geteiltes naturphilosophisches Wissen, dass eine Definition des Begriffs „Natur“, die alle wesentlichen Bedeutungen widerspruchsfrei abdeckt, nicht möglich ist.⁵ Die verschiedenen Naturbegriffe beruhen auf unterschiedlichen praktischen, kognitiven und letztlich soziokulturellen Zugangsweisen.⁶ Zurzeit scheint ein wesentlicher Teil, v. a. des engagierten ökologischen Diskurses zwischen einer unversöhnlichen Gegenüberstellung von Natur und Kultur oder Natur und Mensch und einem harmonistischen Holismus zu pendeln, in dem die Natur das Ganze, Wahre und Gute ist. Emotional gesprochen bewegt sich die ökologische Bewegung oft zwischen Trauer, Wut und Pessimismus auf der einen Seite und Liebe, Enthusiasmus und Idealisierung auf der anderen Seite.

Ich möchte eine andere Sichtweise vorschlagen. Kehren wir dafür noch einmal an unser Lagerfeuer zurück.

3. Achtsames Wahrnehmen

Wie könnte ich in einer achtsamen Haltung diese Lagerfeuer-Situation wahrnehmen? Ich entscheide mich mal dafür, keinen Fokus zu wählen, etwas, was ich „weite Achtsamkeit“ nenne. Ich lasse meine Aufmerksamkeit wandern. Ich erlaube ihr bei einem Detail zu verweilen, wenn sie davon angezogen wird, bin aber auch bereit für die nächste oder

³ Roßler, 2016

⁴ Zum Miteinander, s. Huppertz 2017

⁵ Für viele: Kirchhoff, Karafyllis u. a. (Hg.) 2017.

⁶ Descola 2015, Krichhoff, Karafyllis u. a. (Hg.) 2017, Huppertz, Schataneck 2015.

mehrere gleichzeitige Erfahrungen. Zunächst fällt mir auf, dass ich im Rücken friere und von vorne eine ordentliche Hitze kommt. Meine Füße sind nach vorne gestreckt und besonders warm, mein Gesicht auch. Am kältesten ist mir im Kreuz, ich frage mich, ob es gut ist, dort zu frieren. Dann fällt mir ein, dass ich einen Begriff wie „Frieren“ dekonstruieren kann, weil ich das schon häufiger gemacht habe, d. h. ich löse mich von dem Wort und ich spüre genauer hin. Das Temperaturempfinden in meinem Körper ist verwirrend und vielfältig und ändert sich ständig. Ich versuche bei dem Empfinden zu bleiben. Dann fallen mir die Gesichter und Körperhaltungen der anderen Teilnehmer im Halbdunkel auf. Das Halbdunkel ist bewegt, die Gestalten sind unscharf. Ich sehe, dass alle mehr oder weniger ins Feuer schauen. Ich spüre ein Zusammensein, ohne dass ich mit jemandem direkt Kontakt aufnehme. Manche kauern sich zusammen, manche wirken sehr entspannt. Das Feuer ist lebhaft, wie so oft irritiert es mich, weil es so unruhig ist, so unfasslich. Eine Erscheinung, völlig abhängig von diesem Holz, diesem Wind. Es wird gerade kleiner und verändert seine Farbe. Ein anderer Teilnehmer fächelt und legt nach, geschickt. Ich schaue zu und freue mich, dass das Feuer wieder lebhafter wird. Wir werfen Worte in die Runde: Geborgenheit, Ruhe, Gemeinsamkeit. Die meisten kann ich nachempfinden, auf das ein oder andere wäre ich nicht gekommen. Ich versuche auch einen Gesamteindruck zu bekommen. Das bewegte Licht, die Mischung aus Kälte und Wärme, meine leicht gekrümmte Körperhaltung, die Beine unter dem Stuhl, zu heiß, das Knistern, die ähnlichen Gesichter, die alle in die Mitte schauen, alles verschwimmt nach außen ins Dunkle. Dunkelheit ist massiv. „Insel“ fällt mir ein und „Mitte“, „bedrohlich und sicher gleichzeitig“.

Wir interessieren uns in der Haltung der Achtsamkeit für das, was gerade geschieht und dabei besonders für das Allzuselbstverständliche, das oft im Hintergrund unsere Wahrnehmung beeinflusst. Dabei handelt es sich oft um Atmosphären, also das Zusammenspiel verschiedener Wahrnehmungen, die einer Situation eine emotional bedeutsame Gestalt verleihen, oft auch um unscheinbare Details, manchmal auch um Tätigkeiten, die wir selbstverständlich ausführen, ohne dass wir sagen können wie wir das machen, z. B. sitzen und sprechen, etwas was man „Können“ oder „tacit knowledge“ (Polanyi) nennt. Wir machen den Hintergrund zum Vordergrund oder anders gesagt: Wir erweitern unser Bewusstsein, nicht über die Realität hinaus, sondern in Bezug auf die Situation, in der wir uns befinden. Diese Hintergrundserfahrungen, die wir gewöhnlich nicht mit Aufmerksamkeit, Begriffen und Konzepten belegen, haben gemeinsam, dass sie vage,

einmalig, mehr oder weniger konsistent, flüchtig, kontextuell und perspektivisch sind. Ich möchte nun zeigen wie diese Form der Wahrnehmung auch unser Denken und unser Handeln beeinflussen und zu einer möglicherweise konstruktiveren Sicht des Verhältnisses von Mensch und Natur beitragen kann.

4. Fluides Denken

In der Achtsamkeitspraxis werden wir bekanntlich zur Dekonstruktion animiert. Damit ist gemeint, dass wir durch die Form der Wahrnehmung, die ich Ihnen geschildert habe, der Relativität unserer Konzepte und Konstruktionen gewahr werden. Wir sind dichter an den Wahrnehmungen und weiter weg von den Begriffen. Es gibt immer einen Überschuss an Erfahrung gibt und alle unsere Konzepte – so realistisch sie sein müssen, um funktionieren zu können – sind auch von unseren Interessen, unserer Sprache, kurzum unseren soziokulturellen Bedingungen mitgeprägt sind. Die Achtsamkeitspraxis macht uns bewusst, dass es immer mehr zu entdecken gibt als uns unsere Konzepte glauben machen. Soweit die Skepsis gegenüber Konzepten, sicher eine wesentliche Folge der Achtsamkeitspraxis. Was aber kommt nach der Skepsis, nach der Dekonstruktion? Ich möchte Ihnen eine Denkweise vorstellen, die ich „fluide“ nennen möchte. Fluides Denken setzt sich aus Perspektivität, Kontextualität, Vagheit und Denken in Ähnlichkeiten zusammen. Es ist flüssig, beweglich, verschwimmend. Gerade das Denken in Ähnlichkeiten wird derzeit in den Kultur- und Sozialwissenschaften stark diskutiert und eingesetzt. Es geht vor allem auf Ludwig Wittgenstein zurück. Er hat in seinem Spätwerk darauf aufmerksam gemacht, dass wir nicht ständig in Identitäten denken, sondern sehr oft in Verwandtschaften oder Ähnlichkeiten, er sprach von „Familienähnlichkeit“.⁷ Identitäten werden gewöhnlich durch wesentliche Gemeinsamkeiten definiert. Die Mitglieder einer Familie aber können sich ähnlich sehen, ohne dass sie irgendeine Eigenschaft z. B. ihres Aussehens miteinander teilen. Sie sind sich nur ähnlich. Was sich ähnelt, ist nicht weit voneinander entfernt, es braucht nur wenige Schritte, um das eine in das andere zu transformieren. Es gibt kein Entweder-Oder zwischen ähnlichen Entitäten. Daher gibt es in dem fluiden Denken keine Dramatik, keine Gräben, die heroisch überbrückt werden müssten. Die Ränder des Ähnlichen sind unbestimmt, die ähnlichen Elemente sind sich mehr oder weniger nahe, nähern sich einander an oder streben auseinander. Sie können gleichzeitig nebeneinander existieren und machen sich keinen Platz

⁷ Wittgenstein 2003 [1953]; Ausführlich zu der aktuellen Verwendung des Konzepts in den Natur und Kulturwissenschaften: Bhatti, Kimmich (Hg.) 2015.

streitig. Fluides Denken arbeitet mit Prototypen oder Idealtypen, Kontexten, Prozessen, Überlappungen, Übergängen, Konvergenzen und Divergenzen, Mischungen, der Gleichzeitigkeit von Perspektiven. Auch die in der Achtsamkeitspraxis wichtige Fähigkeit, sich in Teilen zu artikulieren: „Ein Teil von mir ist wütend“ ist ein Beispiel perspektivischen und damit fluiden Denkens. In der achtsamen Haltung sind wir offen für andere und neue Perspektiven und sind uns bewusst, dass die Vielfalt der Perspektiven prinzipiell unendlich ist. Die Ränder der Objekte und Situation verschwimmen und leiten ins Offene. Wir können in dieser Haltung auch weitgehend von unserer eigenen Perspektive abstrahieren und uns als Teil von Situationen und nicht als ihr Zentrum oder als ihr Fluchtpunkt wahrnehmen.

5. Zwei Anwendungen

Schauen wir uns zwei Anwendungen dieses Denkens auf das Verhältnis von Natur und Kultur an:

Was ist an dem, was wir Natur nennen, von Menschen gemacht, was nicht? Vieles an dem, was wir „natürlich“ nennen, wird nicht vom Menschen geschaffen, aber nahezu alles von der menschlichen Kultur beeinflusst. Das fluide Denken erlaubt uns, in Kontinua zu denken, deren Pole selbst Mischungen sind. An dem einen Ende steht so etwas wie „Wildnis“, ein Idealtypus, der als solcher nicht existiert, den wir uns aber denken können und dem sich die Wirklichkeit nähern kann. Auch die Wildnis ist vom Klimawandel beeinflusst, muss geschützt, begrenzt und manchmal regelrecht rekonstruiert werden. Auf der anderen Seite haben wir den Pol z. B. menschlicher Symbolsysteme wie die Sprachen. Aber auch eine Sprache muss von einem teilweise natürlichen Wesen gehört und gesprochen oder programmiert werden können. Zwischen diesen Polen versammelt und verteilt sich all das, was wir normalerweise unter Natur verstehen, zum Pol der Sprache hin die Nutzpflanzen, Gärten, Parks und Haustiere, eher zum Pol der Wildnis hin die Wüsten, Meere, Vögel und Wildtiere. Es gibt keinen Gegensatz von Natur und Kultur, wenn wir auf die Beschaffenheit dessen schauen, was ist.

Ein zweites Beispiel für die Nützlichkeit eines fluiden Denkens über Natur und Kultur ist die existenzielle Verwandtschaft zwischen natürlichen und menschlich-kulturellen Prozessen. Wir treffen in der Umgebung, die wir im Alltag als natürlich bezeichnen, vieles an, das für uns eine existenzielle Bedeutung hat: Werden, Wachstum, Stabilität, Flüchtigkeit, Verfall, Tod, Geburt, Vielfalt, Monotonie, Geheimnis, Offenheit, Sinnlichkeit, Harmonisches, Chaos,

Gefahr, Ruhe, Friede, Rhythmus. Diese Erfahrungen beruhen auf strukturellen Analogien, häufig aus dem Bereich des Lebendigen. Manchmal sind sie sehr ausgeprägt, z. B. wenn wir einen toten Vogel oder die Langsamkeit einer Schnecke sehen, manchmal sind sie geringer, weil die menschliche Fähigkeit zu persönlicher und kultureller Metaphernbildung den überwiegenden Teil zur Analogie beisteuert. Die Natur bietet ein „Vorrat an Metaphern“ (Thoreau). Berge sind für uns majestätisch, das Lied eines Vogels ein Jubel, eine Herde von Wildpferden repräsentiert uns die Freiheit, ein kahler, alleine stehender Baum Einsamkeit. Alle diese existenziellen Erfahrungen beruhen auf realen Analogien, wir erfinden sie nicht und sie sind auch nicht einfach in der Natur vorhanden, sie entstehen zwischen uns, als etwas Drittes, das uns zu einer Erfahrung wird. Interaktion, Miteinander, Begegnung, kein Gegensatz.

Das achtsame Wahrnehmen und das fluide Denken zeigen uns, wie stark wir immer schon mit der Umwelt verbunden sind: durch unser vielfältiges Können, durch unsere Wahrnehmungen, durch die Atmosphären, durch Gewohnheiten, Deutungsmuster, Metaphern, Sprache. All das wird von unserer Umwelt und Mitwelt mitgestaltet. Solche *Kontakterfahrungen* sind ständig im Fluss, kreativ, sie sind die Voraussetzung von Ähnlichkeit und Differenz. Nur was sich nahesteht, kann sich ähnlich oder unähnlich sein. Wir können sagen, dass ein Hund einem Menschen, aber hoffentlich nicht, dass er einem Traktor ähnlich oder unähnlich sieht.

6. Identitäres Denken

Das Konzept der Achtsamkeit sollte das Prinzip des Mehr-oder- Weniger und des Sowohl- Als-auch auch auf sich selbst anwenden. Wir leisten uns auch die Lockerheit, Achtsamkeit als einen Prototypen anzusehen, den wir mehr oder weniger realisieren können, dem wir uns annähern und von dem wir uns wieder entfernen und den wir je nach Situation und Kontext neu auslegen oder teilweise realisieren. Mit dieser Selbstbegrenzung lässt sie auch Platz für eine veränderungsorientierte Haltung. Eine veränderungsorientierte Haltung führt zu dem, was ich „identitäres Denken“ nennen möchte. Wenn wir handeln wollen, müssen wir Ziele fixieren, Alternativen erwägen und Entscheidungen treffen. Wir müssen wenigstens vorübergehend ein möglichst scharfes Bild der Wirklichkeit und unserer Selbst festhalten, um auf dieser Basis handeln zu können. Wenn wir uns vor der Umwelt schützen wollen, müssen wir sie und unsere eigenen Einflussmöglichkeiten definieren, wenn wir sie bewahren

wollen, auch. Das stimmt schon im Kleinen, wenn wir ein Lagerfeuer entzünden und es bewachen, bis es ausgebrannt ist. Erst recht gilt es in Gefahr und höchster Not. Dann müssen wir vereinfachen, Fronten ziehen. Aber: Je alarmierender die Entwicklung und je alarmistischer die Reaktion, umso größer die Gefahr, dass der Diskurs nur noch identitär wird. Die Natur wird zum Inbegriff des Guten, Harmonischen, Wertvollen, der Vielfalt, der Spontaneität, des Schönen. Kultur und Technik werden zu Welten der Egozentrik, der Entfremdung, des Konsumismus, der Vernichtung. Hier die Natur als Opfer, dort der Mensch als Täter. Diese fast „metaphysischen“ Konzepte führen zu Pessimismus und klammheimlicher Freude am Untergang der menschlichen Kultur. Wir kennen ähnlich fatale Dichotomien aus vielen Bereichen: das Eigene und das Fremde, die Gläubigen und die Ungläubigen, das wahre und das falsche Wesen, das wahre und das falsche Selbst usw.

7. Blick nach vorne

Ein Ergebnis unserer Arbeit in der Natur ist oft, dass die Teilnehmer uns berichten, dass sie auf andere Weise durch die Natur gehen. Früher hätten sie Ausflüge in die Natur oft dazu genutzt, um sich mit anderen Menschen zu unterhalten – über dies und jenes. Die Natur war ein angenehmer Ort, um über etwas anderes zu sprechen. Inzwischen würden sie auch alleine in die Natur gehen oder mit einem Menschen, der mit ihnen schweigt und die Natur wahrnimmt. Das würde die Naturerfahrung viel intensiver und bedeutsamer werden lassen. Solche Rückmeldungen freuen uns natürlich, wir wollen Menschen und Natur in allererster Linie wieder in einen intensiveren und zweckfreien Kontakt bringen. So kann eine Wertschätzung der Natur um ihrer selbst entstehen, schon in Kindergärten und Schulen. Wenn dies in einer bewusst achtsamen Haltung geschieht, umso besser und nachhaltiger.

Lösungen für unsere ökologischen Probleme sind leichter zu finden, wenn wir erst auf fluide Weise die Verbindungen zwischen natürlichen, menschlichen, kulturellen und technischen Elementen sehen und denken. Die veränderungsorientierte und die achtsame Haltung können sich je nach Kontext ablösen, überlagern und vermischen. Ein Lagerfeuer ist ein menschliches, kulturelles, technisches und natürliches Phänomen. Aber nicht nur Lagerfeuer, Windräder oder bionische Produkte, die wir als naturaffin ansehen, auch Satelliten funktionieren nur, wenn sie in eine Umlaufbahn gebracht werden, die sie ohne zusätzliche Energiezufuhr einhalten können. Auch Musik, Gemälde, Häuser und Menschen sind Hybride, also Mischlinge. Wenn wir auf die Ähnlichkeiten, Überlappungen und Mischungen schauen,

erkennen wir, dass das, was wir spontan als „Natur“ oder „Kultur“ bezeichnen, nicht in einem fundamentalen Widerspruch zueinander steht, sondern dass sich natürliche und kulturelle Elemente ständig durchdringen, kombinieren, ergänzen. Mit dieser Einsicht sind wir gegen Pessimismus und fundamentale Zivilisations- oder Technikkritik gefeit und gewinnen unseren Optimismus und unsere Kreativität zurück. Die Achtsamkeitspraxis in der Natur kann dazu elementare Erfahrungen, Gefühle, Einsichten und Motivationen beitragen.

Literatur

- Bhatti, A. Kimmich D. (Hg.) Ähnlichkeit. Ein kulturtheoretisches Paradigma. Konstanz: University Press; 2015.
- Descola, P. Jenseits von Natur und Kultur. Berlin: Suhrkamp; 2011.
- Huppertz, M. Achtsamkeit und Unternehmensethik. In: SEM Radar, Zeitschrift für Systemdenken und Entscheidungsfindung im Management“, 13. Jg., 01/2014: 49-83.
- Huppertz, M., Schataneck, V. Achtsamkeit in der Natur. 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. Paderborn: Junfermann; 2015.
- Huppertz, M. Miteinander (Vortrag). Saarbrücken; 2017. Schriftl. Fassung: <http://www.mihuppertz.de/texte-zum-download/>
- Kirchhoff, T., Karafyllis, N. C. u. a. (Hg.). Naturphilosophie. Tübingen: Mohr Siebeck; 2017.
- Roßler, G. Der Anteil der Dinge an der Gesellschaft: Sozialität – Kognition- Netzwerke. Bielefeld: transcript; 2015.
- Wittgenstein, L. Philosophische Untersuchungen. Berlin: Suhrkamp; 2003 [posthum 1953].

(Vortrag auf der Tagung „Burnout von Mensch und Erde – Wie Psychologie und Psychotherapie beiden helfen können, München-Trudering, 6. 10. 2017)