

Beziehungskrise?!

Eine Erfahrungsübung zum Verhältnis von Mensch und "Natur"

Lernziele

Die Teilnehmenden (TN)

- > werden sich ihrer eigenen Naturverhältnisse bewusst.
- > diskutieren, inwiefern die moderne „Naturbeherrschung“ (siehe Arbeitsmaterial) auf unserer Wahrnehmung von Natur beruht und welche Probleme aus dieser Naturbeherrschung resultieren.
- > stärken die psychischen Ressourcen Genuss, Achtsamkeit und Sinnkonstruktion.

Kurzbeschreibung

Die TN erarbeiten eine eigene Definition von „Natur“. Anschließend erforschen sie mithilfe der Übung des „Sitzplatzes“ ihr persönliches Naturverhältnis, bevor sie in der Gruppe über den Begriff der Naturbeherrschung und dessen Relevanz für moderne Wachstumsgesellschaften diskutieren.

Ablauf





Vorbereitung

Die Anleitenden lesen die Hintergrundtexte und machen sich mit dem Thema vertraut. Der erste Text beinhaltet eine kritische Perspektive auf moderne Naturverhältnisse, auf die Trennung zwischen Mensch und „Natur“ sowie auf die Auswirkungen von Naturbeherrschung. Der zweite Text gibt Hintergrundinformationen zur Übung „Sitzplatz“, die aus der Wildnispädagogik kommt.

Durchführung

1. Einführung in das Thema und Definition von „Natur“ (20')

Dieser Teil dient der Heranführung der TN an das komplexe Thema der gesellschaftlichen Naturverhältnisse. Sie werden dafür sensibilisiert, dass unser Blick auf und unser Verständnis von „Natur“ schon immer kulturell geprägt ist. Hierfür erarbeiten die TN eine eigene Definition von „Natur“, indem sie zu einer Auswahl der folgenden Fragen brainstormen:

	8-25 TN
	130 Minuten
	Sitzunterlagen zum Draußensitzen, angemessene Kleidung entsprechend der Jahreszeit Arbeitsmaterial zum Download: Hintergrundtexte für Anleitende zum Thema Naturverhältnisse und zur Sitzplatzübung
	Die Anleitenden sollten mit dem Konzept der mentalen Infrastrukturen des Wachstums vertraut und in der Lage sein, das Thema der Naturbeherrschung auf die mentalen und materiellen Logiken moderner Wachstumsgesellschaften zu beziehen. Die Anleitenden haben die Sitzplatzübung idealerweise selbst bereits einige Male an einem Ort in der Natur erfahren. Die Methode kann nur durchgeführt werden, wenn ein Wald (notfalls auch Park) nahe des Seminarorts leicht zu erreichen ist.

Was ist Natur? Bist du selbst ein Teil von Natur? Und wenn ja: Fühlst du dich als solcher? Welche Dinge in deinem Alltag gehören zur Natur? Warum und warum nicht?

Diese Fragen können in Murmelgruppen diskutiert und dann im Plenum gesammelt werden. Die einzelnen Aussagen werden an dieser Stelle nicht von den Anleitenden oder von den anderen TN bewertet.

2. Erfahrungsübung – Stiller Spaziergang und Sitzplatzübung (70')

a) Zunächst wird den TN erklärt, wie die Übung abläuft und worauf sie dabei achten können (siehe Arbeitsmaterial).

b) Vor dem Start der Übung bietet sich eine kurze Achtsamkeitsübung an, um die Sinneswahrnehmung der TN zu schärfen. Sie können stehend oder liegend die Augen schließen und sich zunächst auf ihren Atem konzentrieren. Anschließend können sie ihre Konzentration auf verschiedene Körperteile und das Heben und Senken des Brustkorbs und des Bauchs richten.

c) Zum Sitzplatz spazieren (5')

Der Weg zum Sitzplatz wird bereits schweigend zurückgelegt.

d) Sitzplatz (30')

Die Anleitenden fordern die TN auf, sich von einem gemeinsamen Ausgangspunkt im Wald/Park zu verteilen und sich einen eigenen Sitzplatz auszuwählen. Es ist wichtig, die TN darüber zu informieren, wie und auf welches Zeichen hin sich alle wieder am Ausgangspunkt einfinden (siehe Arbeitsmaterial).

e) Austauschrunde (25', inklusive 5' Rückweg zum Seminarraum)

Diese Runde kann bei gutem Wetter noch draußen, z. B. am gemeinsamen Ausgangspunkt stattfinden oder in den Seminarraum verlegt werden. Die Anleitenden achten in dieser Runde darauf, dass alle Erfahrungen der TN geteilt werden können und dabei nicht als falsch, richtig, gut oder schlecht bewertet werden. Es ist nicht Ziel der Sitzplatzübung, dass lediglich Trennung oder Verbundenheit zwischen Menschen und „Natur“ erfahren werden. Vielmehr sind alle Gedanken, Gefühle und Fragen, die auf dem Sitzplatz entstehen, legitim. Durch die Sitzplatzübung fühlen sich TN häufig in folgenden Ressourcen gestärkt: Achtsamkeit, Genuss, Sinnkonstruktion (siehe auch Methode „Mehr sein als Haben“ bei den Möglichkeiten zur Weiterarbeit).

3. Diskussion zum Thema „Naturbeherrschung“ (40')

Die Anleitenden geben eine kurze Definition von „Naturbeherrschung“ (siehe Hintergrundtext im Arbeitsmaterial). Anschließend wird die Gruppe in Kleingruppen aufgeteilt, die zunächst 15 Minuten zu folgenden Fragen und Aufgaben diskutieren:

- > Kleingruppe 1: Welche Art der Wahrnehmung von nicht-menschlichen Lebewesen und Dingen geht mit Naturbeherrschung einher und wird durch Naturbeherrschung angeregt?
- > Kleingruppe 2: Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Naturbeherrschung und ökologischen Problemen wie dem Klimawandel?

> Kleingruppe 3: Findet Beispiele für Naturbeherrschung aus eurem Alltag.

> Kleingruppe 4: Wie können Menschen anders zur Natur in Beziehung treten als durch Naturbeherrschung? Kennt ihr Beispiele?

Anschließend treffen sich alle wieder im Plenum. Die Gruppen stellen kurz den Verlauf ihrer Diskussionen vor. Anschließend folgt eine Abschlussrunde.

Auswertung

Zur Auswertung bieten sich folgende Fragen an:

- > Was nimmst du von dieser Übung mit?
- > Nenne, wenn du magst, einen Aspekt, der dich an der Sitzplatzübung berührt hat.
- > Inwiefern hat dir die Übung geholfen, deinen Blick auf die „Natur“ besser zu verstehen?

Varianten	Das Thema kann nach dem Abschnitt „Naturdefinition“ mit einer „Biografiearbeit“ noch stärker eingebettet werden. In der Biografiearbeit reflektieren die TN, wie sich ihre Beziehung zur Natur im Verlauf ihres Lebens verändert hat.
Tipps für Anleitende	Anleitende sollten darauf achten, dass weder die Trennung von der „Natur“ noch eine intensive Verbindung zur „Natur“ per se als gut oder schlecht interpretiert oder dargestellt werden. Naturbeherrschung kann nicht einseitig verurteilt werden. Genauso wenig geht es um eine unkritische „Romantisierung“ von Natur und von nicht-modernen Kulturen, die ein anderes Naturverhältnis leben.
Möglichkeiten zur Weiterarbeit	Für die Weiterarbeit zur Transformation unseres Naturverhältnisses und mentaler Infrastrukturen eignet sich „Mehr Sein als Haben“ (Mentale Infrastrukturen). Zu Konzepten aus dem Globalen Süden, die sich kritisch mit Naturbeherrschung und dem modernen Naturverhältnis beschäftigen, siehe die Methoden zu „Buen Vivir“ und „Stimmen aus dem Süden“ (Methodenheft „Endlich Wachstum!“, Kapitel 4).