

Dimensionen der Achtsamkeit (nach Huppertz & Schataneck)

Um mit der Natur in Resonanz zu kommen, bedarf es einer achtsamen Grundhaltung. Diese kann die Aufmerksamkeit auf verschiedene Ereignisse richten.

So können wir die Aufmerksamkeit **fokussieren**, nach außen auf ein einzelnes Naturphänomen, oder auf unsere Empfindungen nach innen.

Wir können die Aufmerksamkeit auch **weit** stellen, in der alles im Moment gegenwärtige wahrgenommen wird.

Die Achtsamkeit auf die **äußere** Natur über das sehen, hören, riechen oder tasten ermöglicht ein wahrnehmen meiner selbst über den Kontakt mit den Naturereignissen. Diese stellen eine große Inspirationsquelle für eigene Bilder, Vorstellungen, Wünsche und Werte dar.

Die **innere** Aufmerksamkeit richtet sich auf meine Gedanken, Körperempfindungen, Stimmungen, Bedürfnisse oder Emotionen.

In der **relationalen** Achtsamkeit verbinde ich die äußere Achtsamkeit mit der inneren in ein interaktives Geschehen, das als Naturdialog beschrieben werden kann.

Achtsamkeit ist ein starkes Lebensgefühl und nur wenn wir sie fühlen, hat sie auch eine Bedeutung für uns. Dieses Lebensgefühl ist eine Mischung aus Ruhe, Gelassenheit, Lebendigkeit, Staunen und einem Gefühl der Freiheit.