



PRIVATE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE DER DIÖZESE LINZ

# MASTERARBEIT

Hochschullehrgang mit Masterabschluss  
**Gesundheitsförderung und Prävention**

**Der Einfluss der Kurzintervention  
„Achtsamkeitsbasierter Waldaufenthalt“  
auf die Aspekte des Erlebens von Körperempfindungen,  
Gedanken und Gefühlen von Erwachsenen**

vorgelegt von  
**Daniela Wolf, BEd**

**Betreuung**  
Mag.a Dr.in. BA.pth. Beate Pottmann-Knapp  
Mag. Dr.in. Maria Elisabeth Schauppenlehner-Kloyber

Matrikelnummer  
9585108

Wortanzahl  
20 298

Grünau, Oktober 2021



## **Vorwort**

Mein persönlicher Zugang zu dem Thema „Wald“ begann schon vor mehr als 20 Jahren. Dadurch, dass mein Ehemann Waldbesitzer ist und mein Schwiegervater waldpädagogische Führungen in seiner Waldschule anbietet, konnte ich bei der Teilnahme von Führungen und bei Spaziergängen viele interessante Erfahrungen machen, die Arbeit im Wald kennen lernen und mein Wissen erweitern. Aber ich entdeckte die Natur bzw. den Wald auch für mich allein und konnte bemerken, wie positiv sich ein Aufenthalt auf mein unmittelbares Befinden auswirkt. Die Natur wurde für mich zu einer persönlichen Kraftquelle. Das vielfältige Grün der Bäume zu beobachten, dem Rauschen eines Baches zuzuhören, dem Zwitschern der Vögel zu lauschen, eine Pflanze genau zu betrachten, die klare Luft oder die feuchte Erde zu riechen, die Sonne oder den Wind auf der Haut zu spüren, all das sind für mich ergreifende Naturerfahrungen, die mich immer wieder aufs Neue berühren. Dieses SEIN mit aller Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt lässt mich eine tiefe Verbundenheit mit der Natur spüren. Zudem beschäftigte ich mich in den vergangenen Jahren mit dem Thema „Achtsamkeit“ und absolvierte eine Ausbildung in diesem Bereich, die ich momentan in meiner Tätigkeit als „Sinnesraum-Therapeutin“ auch anwende. Daher liegt meine persönliche Motivation für das Thema „Achtsamkeit bei Waldaufenthalten“ darin, sowohl einen umfassenden Einblick in die Wirkungsweise von Waldaufenthalten auf Körper und Geist zu erhalten als auch Möglichkeiten für ein zweites berufliches Betätigungsfeld zu schaffen.

## **Abstract**

Unser Alltag ist geprägt von zahlreichen Herausforderungen, die nicht selten in einem Gefühl von Überlastung oder Energielosigkeit münden. Um einen entsprechenden Ausgleich bemüht, sind viele Menschen auf der Suche nach Angeboten. Dabei bietet die Natur einen Raum, um zu entspannen und Energie zu tanken.

Das Ziel in vorliegender Arbeit ist es zu beantworten wie sich ein einmaliger Waldaufenthalt auf das unmittelbare Erleben bezüglich der Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken unter Verwendung von Achtsamkeitsübungen auswirkt. Weiters ist von Interesse, welche Faktoren das Vermögen, mit sich selbst bzw. mit der Natur in Kontakt zu treten, begünstigen. Außerdem soll beleuchtet werden, ob sich ein Erlebens- bzw. Anwendungsschwerpunkt ausmachen lässt.

Um die Forschungsfragen zu beantworten, wurde ein Waldaufenthalt geplant und durchgeführt. Daraufhin wurden unter Verwendung der gruppengestützten Dialogischen Introspektion Daten erhoben und analysiert, ergänzend hinzugezogen wurde dazu ein Beobachtungsbogen. Die Ausführungen aus den Berichten und die Antworten aus den Beobachtungsbögen bestätigen in der Wahrnehmung von Körperempfindungen und Gefühlen positive Zuschreibungen wie Ruhe, Entspannung, Dankbarkeit und Entschleunigung. Die Gedanken wurden im Verlauf der Intervention weniger. Insgesamt stellte sich nach der Intervention ein verbessertes Gesamtgefühl ein. Des Weiteren konnten mehrere Einflussfaktoren, die eine Verbindung zu sich selbst bzw. eine Naturverbundenheit möglich machen, beschrieben werden. Betreffend einen Erlebens- bzw. Anwendungsschwerpunkt wurden zwei Übungen und zwei Waldumgebungen präferiert.

Weiterführende Forschung zum Thema „Waldbaden“ könnte sich auf ähnliche Interventionen beziehen, um die positive Wirkung der Natur unter Einbeziehung von Achtsamkeitsmethoden zu bestätigen.

## **Abstract**

Our everyday life is characterized by numerous challenges, which often lead to a feeling of overload or lack of energy. Trying to find an appropriate balance, many people are looking for options. Nature provides a space to relax and recharge your batteries.

The aim of this paper is to answer how a one-time stay in the forest affects the immediate experience in relation to body sensations, feelings and thoughts when using mindfulness exercises. A further intention is to find out which factors favor the ability to get into touch with oneself or with nature. In addition, it should be examined whether a focus of experience or application can be identified as a result.

In order to answer the research questions, a stay in the forest was planned and carried out. Then, using group-supported dialogical introspection, data was collected and analyzed, in addition a questionnaire was handed out. The statements given in the reports and the data of the questionnaire confirm positive attributions such as calm, relaxation, gratitude and deceleration in the perception of body sensations and feelings. The thoughts became less as the intervention progressed. The overall feeling was improved after the intervention. Furthermore, several factors influencing the connection to oneself or a bond with nature can be described. Regarding a focus of experience or application, two exercises and two forest environments were preferred.

Further research of "forest bathing" could refer to similar interventions to confirm the positive effects of nature with the inclusion of mindfulness methods.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG .....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>THEORETISCHE GRUNDLAGEN .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1</b>	<b>Waldbaden .....</b>	<b>11</b>
2.1.1	Definition von Waldbaden.....	11
2.1.2	Wirkung von Waldaufenthalten.....	12
2.1.3	Aktuelle Studienlage .....	12
2.1.4	Theorien zur Wirkung von Naturerfahrungen .....	14
<b>2.2</b>	<b>Achtsamkeit.....</b>	<b>16</b>
2.2.1	Definition von Achtsamkeit .....	17
2.2.2	Achtsamkeitskonzepte im Überblick.....	18
2.2.2.1	Achtsamkeit im Buddhismus.....	18
2.2.2.2	MBSR .....	20
2.2.3	Studienlage .....	21
2.2.4	Übungen aus dem MBSR-Programm .....	23
2.2.4.1	Der Body-Scan .....	23
2.2.4.2	Die Atemmeditation .....	23
2.2.4.3	Der Achtsamkeits-Yoga .....	23
2.2.4.4	Die Gehmeditation.....	24
2.2.5	Achtsame Naturzugänge.....	24
2.2.6	Wirkfaktoren von Achtsamkeit in der Natur .....	25
<b>2.3</b>	<b>Erleben.....</b>	<b>26</b>
2.3.1	Erleben Definition .....	26
2.3.2	Ebenen des Erlebens .....	26
2.3.3	Wahrnehmung .....	27
2.3.4	Körperwahrnehmung .....	28
2.3.5	Emotionen und Gefühle.....	29
2.3.6	Gedanken.....	30
2.3.7	Zusammenführung aller Wahrnehmungsbereiche.....	31
<b>2.4</b>	<b>Zusammenfassung der theoretischen Grundlagen.....</b>	<b>35</b>
<b>3</b>	<b>EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG .....</b>	<b>36</b>
<b>3.1</b>	<b>Methodisches Vorgehen .....</b>	<b>36</b>
<b>3.2</b>	<b>Herleitung des Designs .....</b>	<b>38</b>
<b>3.3</b>	<b>Prozessgestaltung im untersuchten Feld .....</b>	<b>38</b>
<b>3.4</b>	<b>Sampling .....</b>	<b>41</b>
<b>3.5</b>	<b>Erhebungsverfahren.....</b>	<b>43</b>

3.5.1	Gruppengestützte dialogische Introspektion .....	43
3.5.1.1	Die Auswahl des Forschungsgegenstandes .....	44
3.5.1.2	Die Datenerhebung .....	44
3.5.1.3	Die Analyse .....	45
3.5.2	Beobachtungsbogen.....	46
<b>3.6</b>	<b>Datengewinnung / Auswertungsverfahren.....</b>	<b>47</b>
<b>4</b>	<b>ERGEBNISSE.....</b>	<b>49</b>
<b>4.1</b>	<b>Ergebnisdarstellung .....</b>	<b>49</b>
4.1.1	Ergebnisse aus den Introspektionsberichten und den Beobachtungsbögen.....	50
4.1.2	Ergebnisse der geschlossenen Fragen aus den Beobachtungsbögen.....	62
<b>5</b>	<b>INTERPRETATION UND DISKUSSION.....</b>	<b>68</b>
<b>5.1</b>	<b>Zusammenfassung der Ergebnisse und Beantwortung der Fragestellungen .....</b>	<b>68</b>
5.1.1	Vorerfahrungen der Teilnehmer*innen und Motivation zur Teilnahme an der Intervention.....	68
5.1.2	Gestaltung der Intervention unter Berücksichtigung wesentlicher Achtsamkeitsaspekte .....	69
5.1.3	Sinneswahrnehmungen über Kanäle des Sehens, Hörens, Fühlens und Riechens während der Intervention .....	70
5.1.4	Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken vor und nach dem „achtsamkeitsbasierten Waldaufenthalt“ .....	71
5.1.5	Vermögen in Kontakt mit sich selbst zu kommen und in Kontakt mit der Natur zu treten .....	73
5.1.6	Erlebenschwerpunkt und Anwendungsschwerpunkt durch diese Intervention .....	75
<b>5.2</b>	<b>Diskussion.....</b>	<b>76</b>
5.2.1	Stärken der Forschungsarbeit .....	76
5.2.2	Limitationen der Forschungsarbeit.....	77
<b>6</b>	<b>FAZIT UND FORSCHUNGS-AUSBLICK .....</b>	<b>80</b>
<b>7</b>	<b>LITERATURVERZEICHNIS.....</b>	<b>83</b>
	<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS .....</b>	<b>88</b>
	<b>TABELLENVERZEICHNIS .....</b>	<b>89</b>
	<b>ANHANG.....</b>	<b>90</b>

## 1 EINLEITUNG

Unser Wald spielt nicht nur für unser Klima eine zentrale Rolle, er kann auch eine wichtige Ressource für jeden von uns sein. Gerade in sehr herausfordernden Zeiten hat er enormes Potential als Ort der Entschleunigung, der Ruhe und Entspannung. Der berufliche Alltag und die vielen Aktivitäten in der Freizeit sind oft gekennzeichnet von Hektik, Stress und Zeitdruck. Diese Belastungen können zunächst zu körperlichen und seelischen Erschöpfungszuständen führen und münden nicht selten in verschiedensten Krankheitsbildern wie Herz-, Kreislaufprobleme, Depression, Schlafstörungen oder Burn-out.

In einem Interview der Zeitschrift GEO kompakt Nr.52 beschreibt die Biologin Bartlick-Kustak (Schaper, 2017, S.30-36), dass wir im Wald in eine analoge Welt eintauchen können, die uns automatisch entschleunigt. Sie spricht von Sinneserfahrungen, die uns ermöglichen, mit der Welt in echter Verbindung zu stehen.

Der Wald hat für Besucher\*innen vorwiegend eine Funktion als Erholungs- und Erlebnisraum, wo mit allen Sinnen die Natur wahrgenommen werden kann und trägt somit zur Entspannung bei (vgl. Arzberger, M., Gaggermeier, A. & Suda, M., 2015, S. 9–13).

Abraham, Sommerhalder und Abel (2010) beschreiben den gesundheitsfördernden Einfluss von natürlichen Landschaften, die eine Quelle für mentales, physisches und soziales Wohlbefinden darstellen.

Dass die Österreicher\*innen die Natur bzw. den Wald als Erholungsraum nutzen, macht eine Erhebung im Auftrag der Österreichischen Bundesforste (ÖBF) deutlich. Das „Institute for Social Research and Consulting“ (SORA, o. J.) hat im Winter 2015/16 eine Befragung zu Image und Bedeutung des Waldes durchgeführt (n=1.016). Der Webseite des SORA-Instituts ist zu entnehmen, dass mehr als 90% aller Österreicher\*innen sich regelmäßig in der Natur aufhalten.

Dabei gehen 72% am liebsten in den Wald, 42% besuchen diesen sogar täglich oder mehrmals pro Woche. In der Altersgruppe der 30- bis 59-jährigen halten sich 78% regelmäßig im Wald auf, 75% bei den über 60-jährigen. Mit 56% sind Jugendliche und junge Erwachsene deutlich seltener im Wald anzutreffen. Für 69% ist der Wald eine Quelle der Erholung, um Kraft zu tanken und die Stille zu genießen. Bis zu einer Stunde halten sich 35% der Befragten im Wald auf, 45% bleiben zwei bis drei Stunden, wie der Waldverband Österreich auf seiner Webseite berichtet (vgl. Waldverband Österreich, 2016).



Die Aktualität des Themas „Waldbaden“ lässt sich anhand des Zeitungsberichts „Wie Wald auf unsere Gesundheit wirkt – Therapie im Grünen“ ableiten, indem Pumhösel (2020) beschreibt, dass sich der Trend des Waldbadens in Europa immer mehr etabliert. In Österreich wird momentan an der BOKU Wien und am Institut für Ökomedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg intensiv geforscht. Dabei ist die Wirkung von Waldlandschaften in unserem Land und die Einsetzbarkeit für unterschiedlichste Angebote, auch in therapeutischen Belangen, von Interesse.

Bei der Durchsicht der momentanen Forschungslage lässt sich feststellen, dass zahlreiche Studien ihren Forschungsschwerpunkt auf die Auswirkungen von Waldaufenthalten auf psychische und physische Parameter legen (Barton & Pretty, 2010; Li, 2010; Morita et al., 2007; Park et al., 2007).

Huppertz und Schatanek (2015, S. 259–261) berichten, dass sie regelmäßige Gruppentreffen zum Thema „Achtsamkeit in der Natur“ anbieten. Dabei werden Achtsamkeitsübungen angeleitet, teilweise auch Naturmaterialien miteinbezogen und bewusst unterschiedliche Atmosphären und Landschaften, Jahreszeiten und Tagesläufe gewählt. Bei ihrer Arbeit geht es darum, innere Prozesse wie Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und mit sich selbst in Kontakt zu treten. In ihrem Buch „Achtsamkeit in der Natur“ führen sie an, dass das persönliche Erleben von Patient\*innen in der Natur untersucht werden sollte, um herauszufinden, ob dieses in seinen positiven Effekten durch Übungspraktiken der Achtsamkeit unterstützt werden kann.

Wie Huppertz und Schatanek feststellen, gibt es keine Studien zum unmittelbaren Erleben von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken bei Waldaufenthalten. Im Achtsamkeitstraining wird gerade auf das Wahrnehmen von körperlichen, emotionalen und gedanklichen Abläufen das Hauptaugenmerk gelegt (vgl. Ennenbach, 2016, S. 86).

Daher ergibt sich folgende Frage: Welche Wirkungen zeigt ein einmaliger achtsamkeitsbasierter Waldaufenthalt einer heterogenen Gruppe von Erwachsenen in Hinblick auf das unmittelbare Erleben jedes einzelnen bezüglich seiner Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken?

Die vorliegende Arbeit soll die Bedeutung der Achtsamkeit im Kontext eines Waldaufenthaltes beleuchten. Ziel ist es, achtsamkeitsbasierte Übungspraktiken in einer Waldumgebung anzuwenden und herauszufinden, wie diese auf das Erleben Einfluss nehmen.

Weiters ist von Interesse, inwiefern es gelingen kann, mit sich selbst und der Natur in Kontakt zu treten. Außerdem stellt sich die Frage, ob sich anhand der Intervention ein Erlebnisschwerpunkt und daraus schlussfolgernd ein Anwendungsschwerpunkt ergibt.

Um die Forschungsfrage zu beantworten, werden Methoden der empirischen Sozialforschung herangezogen. Hierbei eignet sich insbesondere das Verfahren der „gruppengestützten Dialogischen Introspektion“, um über das Erlebte zu reflektieren und anschließend darüber zu berichten. Die Gestaltung des Prozesses der gesamten Untersuchung gliedert sich wie folgt: Zuerst findet die Durchführung eines „achtsamkeitsbasierten Waldaufenthaltes“ in einer Gruppe statt. Anschließend erfolgt die Introspektion, darauf folgend berichtet jede/r Teilnehmer\*in der Gruppe über das Erlebte. Zusätzlich wird zu Beginn und am Ende der Intervention von den Teilnehmenden auch ein „Beobachtungsbogen“ ausgefüllt.

Die Bezeichnung „achtsamkeitsbasierter Waldaufenthalt“ wird in vorliegender Arbeit als konstanter Begriff im Verlauf der Durchführung der Untersuchung verwendet. Darunter ist ein Aufenthalt im Wald zu verstehen, in dem die Anwendung von Achtsamkeitsmethoden im Mittelpunkt steht.

## 2 THEORETISCHE GRUNDLAGEN

In den folgenden Kapiteln (2.1 – 2.3) werden der theoretische Hintergrund sowie die aktuelle Forschungslage zu den Themen Waldbaden, Achtsamkeit und Erleben beschrieben. Diese geben einen Überblick über die zu behandelnde Thematik und sind für die empirische Untersuchung dieser Arbeit von zentraler Bedeutung. Das letzte Kapitel (2.4) der theoretischen Grundlagen fasst wesentliche Kernaussagen zusammen, woraus sich die Forschungsfrage ergibt, die anschließend im Rahmen der empirischen Forschung geprüft werden sollte.

### 2.1 Waldbaden

Dieses Kapitel dient der genauen Begriffsbestimmung von Waldbaden und erklärt auch andere Formen von Waldaufenthalten. Des Weiteren wird die Wirkung von Waldaufenthalten auf physische und psychische Parameter des menschlichen Organismus beschrieben. Außerdem wird ein Überblick über die aktuelle Forschungslage gegeben und theoretische Modelle bzw. Theorien werden diskutiert.

#### 2.1.1 Definition von Waldbaden

Der Begriff „Waldbaden“ leitet sich vom japanischen Wort „Shinrin-Yoku“ ab, das in Japan bereits 1982 vom damaligen japanischen Forstminister Tomohide Akiyama geprägt wurde (vgl. Adamek, 2018, S. 67). Es bedeutet wörtlich übersetzt „Eintauchen in die Waldatmosphäre“, frei übersetzt kann es als „Waldbad“ bzw. „Waldluftbad“ umschrieben werden. In Japan wird auch der Begriff „forest therapy“ oder „forest medicine“ verwendet, dabei wird Waldbaden als Programm zur Erhaltung der Gesundheit und zur Prävention von Erkrankungen verwendet. Die deutschen Bezeichnungen „Waldtherapie“ und „Waldbaden“ sind laut Schuh und Immich (2019, S. 12) nicht eindeutig abtrennbar. Nach deren Meinung bezieht „Waldtherapie“ therapeutische Maßnahmen oder Interventionen im Wald bei bestehenden Krankheitsbildern mit ein, „Waldbaden“ jedoch findet Anwendung bei Gesunden.

Die Idee des Waldbadens bedeutet für jeden einzelnen von uns „[...] den Wald als Ort der Ruhe und Entspannung auf sich wirken zu lassen, ihn mit all seinen Sinnen zu erfahren

und dabei die Waldluft einzuatmen – als eine natürliche Aromatherapie“ (Adamek, 2018, S. 69). Das öffentliche Gesundheitswesen legt das Augenmerk darauf, den Wald als Ressource zu nutzen, um unsere Gesundheit positiv zu beeinflussen (vgl. Adamek, 2018, S. 67).

### **2.1.2 Wirkung von Waldaufenthalten**

Schuh und Immich (2019, S. 52f.) zufolge gibt es zumindest deutliche Hinweise darauf, dass die Atmosphäre des Waldes eine gesundheitlich positive Wirkung herbeiführen kann. Japanische Wissenschaftler forschen seit 2004 zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Waldaufenthalten. Li (2016) fand u.a. folgende positive Effekte:

- (1) Anstieg der menschlichen Natural-Killer (NK)-Aktivität, was auf eine krebshemmende Wirkung hindeutet
- (2) Reduzierung von Stresshormonen wie Noradrenalin und Speichel-Cortisol
- (3) Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz
- (4) Zunahme der parasympathischen Nerventätigkeit, die Ruhe- und Erholungsphasen reguliert
- (5) Anstieg des DHEA (Dehydroepiandrosteron)-Spiegels, was auf eine schützende Wirkung auf Nervenzellen, Blutgefäße und Herz hindeutet, den Zellstoffwechsel verlangsamt und Herzkrankheiten entgegenwirkt
- (6) Reduzierung der Werte für Spannung, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit und Müdigkeit, Anstieg des Wertes für Tatkraft, was auf psychologische Auswirkungen hinweist (Verwendung des Profile of Mood States-Tests - POMS)

### **2.1.3 Aktuelle Studienlage**

Die Erforschung von gesundheitsförderlichen Effekten von Waldbesuchen hat ihren Ursprung in Asien. In zahlreichen Studien wurden Erkenntnisse zu „Shin-rin-Yoku“ gewonnen (Morita et al., 2007; Park et al., 2007; Tsunetsugu, Park & Miyazaki, 2010). Zunehmend befassen sich auch Wissenschaftler in europäischen Ländern wie Deutschland (Meyer & Bürger-Arndt, 2014), Großbritannien (White et al., 2019), Finnland

(Karjalainen, Sarjala & Raitio, 2010), Schweden (Dolling, Nilsson & Lundell, 2017) mit der Wirkung von Waldaufenthalten.

In der Erforschung der gesundheitlichen Effekte von Waldbesuchen wurden vor allem emotionale, psychische und physische Parameter untersucht. Bei der Durchsicht mehrerer Studien (Barton & Pretty, 2010; Li, 2010; Morita et al., 2007; Park et al., 2007) fällt auf, dass das Untersuchungsdesign sehr unterschiedlich angelegt wurde. Hinsichtlich Dauer und Gestaltung von Waldaufenthalten gibt es eine große Bandbreite an Untersuchungen. Waldaufenthalte finden demnach entweder geführt bzw. begleitet, in einer Gruppe oder im Einzelsetting statt und dauern von ca. 20 Minuten bis hin zu mehreren Tagen, manchmal auch mit Übernachtung.

Für die folgende Übersicht der Studienlage werden Untersuchungen mit einer Aufenthaltsdauer im Wald von ungefähr zwei bis zweieinhalb Stunden verglichen, da diese für die vorliegende Untersuchung relevant sein werden.

Eine taiwanesische Studie (Yu, Lin, Tsai, Tsai & Chen, 2017) untersuchte 128 Teilnehmer\*innen mittleren und älteren Alters (45 bis 86 Jahre) vor und nach einem geführten, zweistündigen Waldaufenthalt, der am Vormittag stattfand, hinsichtlich physischer und psychologischer Parameter. Bei diesem Waldbade-Programm wurden Übungen zur Stimulation der vier Sinne (visuell, akustisch, olfaktorisch und taktil) angeboten, dabei wurde eine Wegstrecke von zweieinhalb Kilometern zurückgelegt. Die Gruppengröße beschränkte sich jeweils auf max. zwölf Personen. Negative Stimmungen, Anspannung und Erschöpfung konnten reduziert werden, positive Stimmungen und Vitalität nahmen zu. Weiters ließ sich ein signifikanter Rückgang der Pulsfrequenz und des Blutdrucks feststellen. Eine Verbesserung der sympathischen und parasympathischen Nervenaktivität zeigte sich nicht.

Morita et al. (2007) konnten in einer Studie mit 498 gesunden Teilnehmer\*innen aus Japan zeigen, dass ein Waldaufenthalt von zweieinhalb Stunden eine positive Wirkung auf akute Emotionen hat. Eine Erhebung wurde anhand eines Fragebogens zweimal im Wald durchgeführt, zu Beginn und am Ende des Waldbesuches, und anschließend zweimal an einem Kontrolltag. Außerdem wurde festgestellt, dass das Stressniveau mit dem Ausmaß des Waldbade-Effekts zusammenhängt. Je höher der Stresslevel vor der Anwendung war,

desto größer war die Wirkung nach der Anwendung. Demnach kann ein Waldaufenthalt dazu beitragen, das Risiko für stressbedingte Erkrankungen zu verringern.

Im therapeutischen Bereich konnte eine Studie von Oh, Shin, Khil und Kim (2020) gefunden werden, die sich mit der Entwicklung eines Therapieprozesses durch Analyse empirischer Daten beschäftigte. Dabei wurden 180 Aufsätze über Walderfahrungen, die im Rahmen eines öffentlichen Aufsatzwettbewerbes des Korea Forest Service eingereicht wurden, durch offene Kodierung analysiert. Die Studienteilnehmer\*innen erkundeten dabei die Natur eigenständig und beschrieben anschließend ihre Erfahrungen. Ein Sechsstufen-Modell für naturbasierte Therapieprozesse mit den Kategorien (1) Stimulation, (2) Akzeptanz, (3) Reinigung, (4) Einsicht, (5) Wiederaufladung und (6) Veränderung konnte daraus abgeleitet werden. Diese Studie konnte bestätigen, dass Aufenthalte in der Natur emotionale und kognitive Veränderungen positiv beeinflussen, infolge konnte auch eine Verhaltensveränderung beobachtet werden. Die Interaktion von Körper und Geist mit verschiedenen Elementen der Natur beeinflusste den Selbstheilungsprozess positiv und ließ diesen gut voranschreiten.

#### **2.1.4 Theorien zur Wirkung von Naturerfahrungen**

Die Ergebnisse der im Kapitel 2.1.3 erwähnten Studie von Oh et al. (2020) lassen einen Vergleich mit früheren evolutionstheoretischen Erklärungsmodellen zu. So befasst sich das Forschungsgebiet der Ökopsychologie mit den gesundheitsfördernden Aspekten in der Interaktion zwischen Menschen und der Natur. Vier wesentliche Theorien dazu werden im Folgenden vorgestellt: die Psychoevolutionäre Theorie von Ulrich (1983), die Biophilie-Hypothese von Wilson (1984), die Theorie zur Wiederherstellung von Aufmerksamkeit von Kaplan und Kaplan (1989) und die Theorie des Stressabbaus durch natürliche Landschaften von Ulrich et al. (1991).

In seiner Psychoevolutionären Theorie argumentiert Ulrich (1983), dass evolutionsbiologisch das menschliche Gehirn auf die effiziente Verarbeitung natürlicher Umgebungen ausgerichtet ist, derartige Reize daher leichter zu verarbeiten sind. Reize aus nicht-natürlichen Landschaften hingegen werden so verarbeitet, dass sie zu physiologischer und kognitiver Erschöpfung führen.

Die Biophilie-Hypothese formulierte Wilson (1984) aufbauend auf Ulrichs Psychoevolutionärer Theorie. Er beobachtete, dass Menschen eine angeborene Tendenz dazu haben, sich auf lebensähnliche Prozesse zu fokussieren, den Kontakt mit der Natur oder natürlichen Elementen suchen. Die menschliche Verbindung zu Pflanzen, Tieren und Landschaften sowie die beruhigenden und heilsamen Effekte von Natur interpretiert er als eine evolutionär entstandene Bevorzugung.

Nach Kaplan und Kaplan (1989) eignen sich natürliche Umgebungen besonders zur Wiederherstellung von verbrauchter Aufmerksamkeit. Sie formulierten in ihrer Attention-Restoration-Theory (= ART – Aufmerksamkeits-Wiederherstellungs-Theorie) vier spezifische Qualitäten in der Interaktion Mensch und Umwelt, damit Landschaften restaurativ wirksam werden können. Diese für Erholung bedeutenden Komponenten sind (1) being away, (2) fascination, (3) extent und (4) compatibility. Weg-sein (being away) bedeutet durch einen Wechsel in eine andere Landschaft dem subjektiven Empfinden nach, einen Abstand zum alltäglichen Leben zu gewinnen. Faszination (fascination) beschreibt, inwiefern eine Landschaft anregend wirken kann und gleichzeitig den Raum gibt, über anderes nachzudenken. Ausdehnung (extent) meint, dass eine Landschaft einerseits als etwas, das einfach da ist, betrachtet werden kann, andererseits aber auch ermutigen kann, diese zu erkunden bzw. Neues zu entdecken. Vereinbarkeit (compatibility) drückt aus, dass Landschaftseigenschaften zu den individuellen Anforderungen einer Situation (Aktivität) passen sollten und mit den Vorstellungen einer Person vereinbar sind. Der dabei stattfindende Erholungsprozess wird in vier verschiedene Stadien gegliedert: (1) Gedanken verstummen („Kopf freibekommen“), (2) ungerichtete Aufmerksamkeit („Aufladen“), (3) eigene Ideen und Gedanken wahrnehmen und (4) Reflexion über das eigene Leben;

Diese vier Stadien von Kaplan und Kaplan (1989) erlauben einen Vergleich mit dem Sechs-Stufen-Modell von Oh et al. (2020), das in Kapitel 2.1.3 erklärt wird. Bei beiden wird in einem Prozess, der verschiedene Stadien bzw. Stufen durchläuft, eine anstrengungsfreie und ungerichtete Aufmerksamkeit hergestellt, die es ermöglicht, zur Ruhe zu kommen, Gedanken wahrzunehmen, über das Leben nachzudenken und seine Ressourcen zu stärken.

Aufgrund zahlreicher Studien, die vor allem in Krankenhäusern durchgeführt wurden, entwickelten Ulrich et al. (1991) die Stress Reduction Theory (= SRT – Theorie zur Stressbewältigung), um unsere emotionalen und körperlichen Reaktionen auf Naturelemente zu erklären. Diese Theorie besagt, dass das Betrachten von Naturszenen in einer sofortigen affektiven, d. h. nicht willentlich gesteuerten, Zu- bzw. Abneigung mündet. Der Erholungseffekt tritt innerhalb kürzester Zeit ein, vor allem bei akuter Stressbelastung.

Laut Völker (2016, S. 118–120) kann festgestellt werden, dass wichtige theoriebasierte Perspektiven wie die individuelle, subjektive Wahrnehmung bei den oben vorgestellten evolutionsbasierten Theorien außer Acht gelassen wurden. Völker gibt zu bedenken, dass die gleiche Landschaft sehr unterschiedlich auf zwei Menschen wirken kann. Beispielsweise verspürt eine Person beim Durchstreifen eines Waldes ein Gefühl von Freiheit und Spannung, eine andere Person empfindet in der gleichen Situation jedoch eine gewisse Orientierungslosigkeit oder fehlenden Halt. Beide Personen befinden sich in einer identen Umgebung, erfahren jedoch konträre Wirkungen auf ihr Wohlbefinden.

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass eine natürliche Umgebung, wie z.B. ein Wald, ein geeigneter Ort für geistige Erholung und Wohlbefinden zu sein scheint, der Erholungseffekt allerdings vom individuellen Empfinden und Erleben abhängig ist (vgl. Völker S., 2016, S. 118–120). Durch die objektive Messung von Parametern wie Blutdruck, Herzratenvariabilität, Cortisol u.a. kann eine positive Veränderung dieser Werte in Zusammenhang mit einem Aufenthalt in der Natur gebracht werden (Li, 2010, 2016; Park et al., 2007).

## **2.2 Achtsamkeit**

In diesem Kapitel wird zunächst der Begriff Achtsamkeit erläutert, anschließend werden unterschiedliche Achtsamkeitskonzepte beschrieben, dabei wird auch das Programm MBSR erklärt. Danach wird auf einige relevante Studien hingewiesen und Übungen aus dem MBSR-Programm werden vorgestellt. Schließlich werden noch Studien mit achtsamkeitsbasierten Naturaufenthalten angeführt, ergänzend werden Wirkfaktoren von Achtsamkeit in der Natur aufgelistet.



### 2.2.1 Definition von Achtsamkeit

Eine eindeutige, allgemein verbindliche Definition von Achtsamkeit gibt es nicht. Daher wird im Folgenden eine Annäherung an den Begriff versucht, indem verschiedene Definitionen bzw. Beschreibungen von Experten nebeneinandergestellt werden, um Schwerpunktsetzungen, aber auch Überschneidungen darzulegen.

Die erste hier vorgestellte Definition von Achtsamkeit stammt von Jon Kabat-Zinn, der Achtsamkeit als Arbeit beschreibt, die regelmäßig und diszipliniert geübt werden muss, um „[...] jeden Augenblick bewusst zu erfahren, sich jeden Moment persönlicher Erfahrung vollständig ‚zu eigen‘ zu machen und ganz in ihm ‚zu Hause‘ zu sein, sei es ein guter oder schlechter Moment“ (Kabat-Zinn, 2013, S. 58).

Der vietnamesische buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh (1998, S. 19) definiert Achtsamkeit folgendermaßen:

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. [...] Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie. [...] Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht.

Bishop et al. (2004, S. 232) beschreiben Achtsamkeit wie folgt:

Wir schlagen ein Zwei-Komponenten-Modell der Achtsamkeit vor. Zur ersten Komponente gehört die Selbstregulation der Aufmerksamkeit, sodass diese auf das unmittelbare Erleben gerichtet bleibt und eine zunehmende Wahrnehmung mentaler Vorgänge im gegenwärtigen Moment möglich wird. Zur zweiten Komponente gehört das Annehmen einer Orientierung auf das gegenwärtige Erleben, die durch Neugier, Offenheit und Akzeptanz gekennzeichnet ist.

Eine weitere Beschreibung stammt von dem Deutschen Siegmund Feniger, der in Sri Lanka unter dem Namen Nyanaponika als buddhistischer Mönch lebte. In seinem Buch „Geiststraining durch Achtsamkeit“ beschreibt er das „reine Beobachten“ als Herzstück der Achtsamkeit:

Reines Beobachten ist das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren oder inneren) wirklich vor sich geht. Es ist die unmittelbare Anschauung der eigenen körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge, soweit sie in den Spiegel unserer Beobachtung fallen. Dieses Beobachten gilt als ‚rein‘, weil sich der Beobachtende dem Objekt gegenüber rein aufnehmend verhält, ohne mit dem Gefühl, dem Willen oder Denken bewertend Stellung zu nehmen und ohne durch Handeln auf das Objekt einzuwirken. Es sind die ‚reinen Tatsachen‘, die hier zu Wort kommen sollen. (Nyanaponika, 2007, S. 26)

Aus den oben genannten Definitionen bzw. Beschreibungen können vier essenzielle Bausteine von Achtsamkeit zusammengefasst werden: (1) eine bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit, (2) auf den gegenwärtigen Moment gerichtet (auf den sich ständig verändernden Fluss des Erlebens), (3) eine Akzeptanz des Erlebens, ohne zu bewerten oder etwas verändern zu wollen und (4) eine Kultivierung eines „Inneren Beobachters“, dem es dadurch gelingt, aus seinen Identifikationen herauszutreten (vgl. Weiss, Harrer & Dietz, 2016, S. 23).

## 2.2.2 Achtsamkeitskonzepte im Überblick

### 2.2.2.1 Achtsamkeit im Buddhismus

Achtsamkeit hat seine Wurzeln in den buddhistischen Lehren und ist eine der sieben Voraussetzungen, um Leid zu überwinden. Im Laufe von mehr als 2.500 Jahren entstanden aus den ursprünglichen Lehren Buddhas unterschiedliche Traditionen, wie z.B. der tibetische Buddhismus oder die Vipassana-Tradition (Ennenbach, 2016, S. 28; B. Hölzel & Brähler, 2015, S. 22; vgl. Weiss et al., 2016, S. 19).

In der ersten deutschen Übersetzung der Achtsamkeitslehrrede (Satipatthana Sutra), die Eugen Neumann vor ca. 100 Jahren verfasste, ist der Begriff Achtsamkeit allerdings noch nicht zu finden, er betont vielmehr den Aspekt der Einsicht. So lautet der Titel der Übersetzung des „Satipatthana Sutra“ „Die Pfeiler der Einsicht“. Abgeleitet von den Wörtern sati (Achtsamkeit) und patthana (etwas zu sich holen) beschreibt Ennenbach (2016, S. 85) Achtsamkeit wie folgt: „Achtsamkeit ist also eine innere Qualität, die wir wieder näher zu uns, in unser Bewusstsein holen können. [...] Das Satipatthana Sutra soll uns also beschreiben, wie wir Achtsamkeit zu uns holen.“

In der Lehrrede über Achtsamkeit sind vier zentrale Aspekte zu finden:

- (1) Einsicht in körperliche Abläufe
- (2) Einsicht in emotionale Abläufe
- (3) Einsicht in gedankliche Abläufe
- (4) Einsicht in hilfreiche Lehren

Die Kultivierung von Achtsamkeit bedingt also eine Auseinandersetzung mit diesen vier Grundlagen. Diese werden im Folgenden näher beschrieben.

(1) Einsicht in körperliche Abläufe:

Dabei geht es um die Beobachtung aller körperlichen Aspekte in Bewegung und in Ruhe (beim Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen). Unterstützend kann dabei die Atmung, das bewusste Ein- und Ausatmen einwirken. Auch alle anderen Erfahrungen, die wir mit unserem Körper machen, sollen wahrgenommen werden. Dabei soll eine zu starke Identifizierung mit unserer äußerlichen Erscheinung vermieden werden. Der Text rät uns, unseren Körper schonungslos direkt anzuschauen, auch der unausweichliche Weg des Sterbens und Vergehens unseres Körpers wird thematisiert.

(2) Einsicht in emotionale Abläufe:

Auf dieser Stufe beschreibt die Lehrrede, alle Emotionen, die gerade da sind, einfach wahrzunehmen, auch die Abwesenheit von Emotionen. Es geht um eine Beobachtung der Emotionen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren.

(3) Einsicht in gedankliche Abläufe:

In der buddhistischen Literatur wird ein Geisteszustand ganzheitlich verstanden, was bedeutet, dass sowohl Gedanken als auch Emotionen auf den Geist einwirken, zudem begleiten bzw. beeinflussen auch körperliche Signale diese Gedanken und Emotionen. Ident der Stufe 2 geht es auch hier um die Beobachtung der Gedanken, ohne sich mit ihnen zu identifizieren.

Ennenbach zufolge ist damit das Dreier-Konstrukt von Körper, Emotionen und Geist komplett, um mit Klient\*innen bzw. Patient\*innen im Bereich der Achtsamkeit arbeiten zu können.

(4) Geistesobjekte:

Dieser Bereich gibt Anhaltspunkte wie Achtsamkeit gelingen kann. So werden die „Fünf Hindernisse“, die „Fünf Daseinsgruppen“, die „Sieben Erleuchtungsglieder“ und „Die vier edlen Wahrheiten“. Auf die nähere Ausführung dieser Bereiche wird in dieser Arbeit verzichtet, da sie für die Beantwortung der Forschungsfrage nicht relevant sind (vgl. Ennenbach, 2016, S. 83-145).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Achtsamkeitslehre viele Übungsanleitungen liefert, somit ein solides Fundament schafft und damit Halt und Orientierung gibt. Laut Ennenbach (2016, S. 144f.) dürfen die vielen Themen, die in der Lehre angesprochen werden, als Einladung zur eigenständigen Vertiefung gesehen werden und als Aufforderung sich im Selbststudium damit auseinanderzusetzen.

Harrer und Weiss (2016, S. 84f.) konstatieren in einer zeitgemäßen Formulierung, dass Achtsamkeit dann fruchtbar wird, wenn wir gelassen, mit Freude und Wertschätzung unsere Körperempfindungen, angenehme und unangenehme Gefühle, Grundstimmungen und Gedanken und Urteile über uns selbst und andere erforschen.

#### 2.2.2.2 MBSR

Ende der 1970-er Jahre entwickelte Jon Kabat-Zinn an der Klinik der Universität Massachusetts, USA, ein achtwöchiges Stressbewältigungsprogramm, *mindfulness-based stress reduction* (abgekürzt MBSR) genannt. Dieses „Programm der Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ basiert auf der Schulung von Achtsamkeit und ist hauptsächlich für Menschen gedacht, die unter Stress und Erschöpfung leiden. Das MBSR-Programm beinhaltet formale Achtsamkeitsübungen wie Body-Scan, Geh,- und Sitzmeditation, Atemübungen und einfache Körperübungen (Achtsamkeits-Yoga), auf die in Folge noch näher eingegangen wird, sowie theoretische Inhalte. Ergänzt wird das Programm durch informelle Übungen zur Beobachtung des eigenen Alltags oder achtsam durchgeführte Tätigkeiten, wie z. B. Zähneputzen. Durch regelmäßiges Training sollen die Teilnehmenden u.a. wieder besser mit sich in Kontakt kommen, mehr Bewusstheit und emotionale Stabilität entwickeln, ihre persönlichen Stress-Reaktionsmuster erkennen und Handlungsalternativen entwickeln, um langfristig ein gesundes, zufriedenes, entspanntes und sinnerfülltes Leben zu gestalten. In der Regel dauert ein MBSR-Kurs acht Wochen. Die Teilnehmer\*innen treffen sich einmal wöchentlich für zwei bis drei Stunden. Außerdem findet im letzten Drittel des Kurses ein „Tag der Achtsamkeit“ statt, der in Stille verbracht wird. Dazu gehört außerdem „die tägliche Verabredung mit selbst“, ein tägliches Training der im Kurs erlernten Übungen zuhause. Dem Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden wird viel Platz eingeräumt, weil es mitunter zu großen Veränderungen im Leben kommen kann (vgl. Banzhaf & Schmidt, 2015, S. 156; Schneider, 2012, S. 7-11). Banzhaf und Schmidt

(2015, S. 156) erklären in ihrem Buch „Meditieren heilt“ diesen Prozess, der durch das Training in Gang kommt, wie folgt:

Es ist das Wieder-in-Kontakt-Kommen mit dem eigenen Körper, den eigenen Gefühlen und mit der eigenen Seele. Dieser Kontakt ist lebendig, ist spontan und unberechenbar. Dieser Kontakt lässt sich nicht erzwingen, nicht vorherbestimmen und schon gar nicht verordnen. Es ist bisweilen schmerzhaft, weil seit langem Verdrängtes, Abgespaltenes und scheinbar Vergessenes wieder ins Bewusstsein dringt. Aber es ist notwendig, denn nur über diesen Weg werden wir wieder ganz, wieder heil.

Wie bereits in Kapitel 2.2.2.1 erwähnt, entstand das Konzept der Achtsamkeit im Rahmen des Buddhismus, in MBSR-Kursen wird auf eine Vermittlung religiöser oder spiritueller Inhalte verzichtet. Heute wird das MBSR-Programm u.a. als Ergänzung zu einer psychotherapeutischen Behandlung eingesetzt und hat sich auch bei psychosomatischen Erkrankungen, wie z.B. Schlafstörungen, Tinnitus, Magen-Darm-Störungen, Angst und Unruhezuständen bewährt (vgl. Schneider, 2012, S. 8).

### 2.2.3 Studienlage

Das Programm von MBSR wurde in den letzten Jahrzehnten gut erforscht. Folgende Studien geben einen Überblick über die breite Anwendbarkeit und die Effektivität.

Dass Kabat-Zinns Ansatz für die Wissenschaft bedeutsam ist, verdeutlicht die große Anzahl der publizierten Studien (vgl. Williams J. C. & Zylowska, L., 2009). Sowohl im klinischen Bereich als auch im Bereich der Gesundheitsprävention wurden zahlreiche Studien durchgeführt. Nachstehend wird ein Überblick über Studien zu Meditation und MBSR gegeben.

Von besonderer Relevanz sind die Metaanalysen von Koch (2007) und Müller und Ziehen (2009), die die positive Wirkung von MBSR eindeutig belegen. Die Autorinnen dieser Meta-Studien kommen zu dem Schluss, dass MBSR-Programme die psychische Gesundheit bei Gesunden mit normaler bis erhöhter Stressbelastung langfristig positiv beeinflussen.

Kerr, Josyula und Littenberg (2011) legen in einer qualitativen Studie dar, wie sich eine innere Beobachterperspektive beim Praktizieren von Achtsamkeit zu entwickeln beginnt. Die Studienteilnehmer\*innen waren dazu aufgefordert in Tagebucheinträgen ihre häusliche Praxis zu beschreiben. Dabei kommen Kerr et al. zum Ergebnis, dass Fort-

schritte in MBSR-Kursen weniger von einer Bewertung der Erfahrungen der Teilnehmenden abhängen, als vielmehr von der Art und Weise wie die Teilnehmenden ihre eigenen Erfahrungen beschreiben.

Die Neurowissenschaften beschäftigen sich damit, wie Meditation die Hirnaktivität beeinflusst. Zur Messung dieser werden vor allem das Elektroenzephalogramm (EEG) und die Magnetresonanztomographie (MRT) herangezogen. Das EEG misst die elektrische Gehirnaktivität mittels auf der Kopfhaut befestigter Elektroden. Bei der MRT-Untersuchung befinden sich die Testpersonen in einer Magnetröhre, dabei entstehen hochaufgelöste Bilder des Gehirns, die Informationen über dessen Struktur und Aktivität liefern können (vgl. Ott, 2015, S. 167-184).

Neurowissenschaftlich ist eine Studie von Davidson et al. (2003) bedeutungsvoll. Mittels EEG-Messung zeigten sich Veränderungen der Gehirnaktivität. Nach der Teilnahme eines achtwöchigen MBSR-Kurses zeigten gesunde Testpersonen eine Abnahme negativer und eine Zunahme positiver Affekte. Sichtbar wurde außerdem eine Verschiebung der EEG-Aktivität zum Vorteil der linken Hirnhälfte, was sich in einer verbesserten Gefühlslage äußerte. Mit zunehmender linksseitiger EEG-Aktivität des Gehirns konnte auch eine stärkere Immunantwort festgestellt werden.

Laut einer Studie von Lazar et al. (2005), die mit dem bildgebenden Verfahren der MRT arbeitete, weisen Personen mit langjähriger Meditationserfahrung eine Verdickung der Hirnrinde in jenen Bereichen auf, die mit Aufmerksamkeit, Körperempfindung und sensorischer Verarbeitung in Verbindung stehen. Bei Meditierenden konnte der typische altersbedingte Substanzabbau der mittleren und oberen Furche des frontalen Cortex nicht festgestellt werden. Hölzel et al. (2010) beschreiben in ihrer Studie, dass nach einem achtwöchigen MBSR-Kurs bereits bedeutsame Veränderungen in der Gehirnstruktur sichtbar werden. So beobachteten sie einen Abbau an Substanz im rechten Mandelkern (Amygdala), der mit einem veränderten Stresserleben in Zusammenhang zu bringen war.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass es klare Hinweise darauf gibt, dass ein Achtsamkeitstraining bereits nach wenigen Wochen zu strukturellen Veränderungen des Gehirns führt. Darüber hinaus wird der Umgang mit Stress und Emotionen positiv beeinflusst und das Immunsystem gestärkt, was durch den im Gehirn stattfindenden Umbau und durch die subjektiven Erfahrungen der Praktizierenden erklärbar ist.

## 2.2.4 Übungen aus dem MBSR-Programm

Die zentralen Übungen aus dem MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn und deren Nutzen werden im Folgenden kurz erläutert, um einen Einblick in die praktische Arbeit mit dem Achtsamkeitstraining geben zu können.

### 2.2.4.1 *Der Body-Scan*

Beim Body-Scan, auch „Reise durch den Körper“ genannt, wird man unter Anleitung Schritt für Schritt im Sitzen oder Liegen durch den Körper geführt und dazu angeregt, an jeder Körperstelle innezuhalten und diese zu spüren. Es geht darum, mit seinem Körper in Kontakt zu treten, indem man seine Aufmerksamkeit wertungsfrei und präsent auf die Empfindungen des Körpers lenkt. Übliche Empfindungen können dabei u. a. Druck, Spannung, Kribbeln, Temperatur, Lage im Raum, usw. betreffen. Durch das gleichmäßige Tempo, indem der Körper durchwandert wird, wird Toleranz und Akzeptanz geübt, weil sowohl bei schmerzenden als auch bei angenehmen Körperstellen oder bei Regionen, wo keine Empfindung vorhanden ist, gleich lange verweilt wird. Für Anfänger\*innen eignet sich diese Übung gut, weil der Fokus der Aufmerksamkeit ständig verlagert wird und es dem/der Meditierenden somit leichter fällt, bei der Sache zu bleiben (vgl. Schneider, 2012, S. 46-57; Wolf & Serpa, 2016, S. 187-196).

### 2.2.4.2 *Die Atemmeditation*

Unser Atem hat im Achtsamkeitstraining eine Schlüsselrolle, da er uns jederzeit mit dem gegenwärtigen Moment verbinden kann. Außerdem steht er uns jederzeit zu Verfügung, er ist immer da. Bei der Atemmeditation geht es darum, in jedem Atemzug die Empfindungen im Körper zu erkennen, wobei der Anker für jedes Aus- und Einatmen die Brust, der Bauch oder die Nasenflügel sein kann. Dabei ist es nicht notwendig den Atemfluss in irgendeiner Form zu verändern. Die dabei immer wieder aufkommenden Gedanken wahrzunehmen und wieder sanft zur Beobachtung des Atems zurückzukehren, zentriert und hilft präsent zu bleiben (Schneider, 2012, S. 69-73; Wolf & Serpa, 2016, S. 215-220).

### 2.2.4.3 *Der Achtsamkeits-Yoga*

Im Achtsamkeits-Yoga geht es darum, seinen Körper auf fürsorgliche Weise immer wieder aufs Neue zu erforschen und seine Grenzen und Möglichkeiten kennen zu lernen,

ohne sich dabei zu über-, -oder unterfordern. Unter Anleitung wird durch verschiedene Übungen im Sitzen, Liegen und Stehen ein stimmiges Maß an Kräftigung, Bewegung und Dehnung gefunden (vgl. Schneider, 2012, S. 86-92).

#### 2.2.4.4 *Die Gehmeditation*

In der Gehmeditation liegt der Fokus auf dem Zusammenspiel von Beinen und Füßen mit der Atmung. Dabei wird die Aufmerksamkeit auf den Bewegungsablauf gelenkt, auf die Empfindungen in Füßen und Beinen. Schritt für Schritt wird beobachtet, ohne dabei ein konkretes Ziel, das man erreichen möchte, anzuvisieren (vgl. Schneider, 2012, S. 151-153; Wolf & Serpa, 2016, S. 277f.).

#### 2.2.5 **Achtsame Naturzugänge**

Zu achtsamkeitsbasierten Interventionen in der Natur lassen sich relativ wenige Studien finden (Huynh & Torquati, 2019; Nisbet, Zelenski & Grandpierre, 2019; van Gordon, Shonin & Richardson, 2018).

Van Gordon, Shonin und Richardson (2018) beschreiben, dass es sowohl beruhigend als auch anregend sein kann, Zeit in der Natur zu verbringen. Einerseits wird die Natur dazu gebraucht, das „Achtsamkeitsbewusstsein“ zu verbessern, andererseits werden Achtsamkeitsmethoden eingesetzt, um die Wiederherstellung der Natur zu befördern. Das meditative Bewusstsein kann sich durch Beobachten und Betrachten der natürlichen Umwelt verbessern, Verständnis für Vernetzung und Vergänglichkeit kann dadurch möglich werden. Laut Van Gordon et al. lässt sich das Anwenden von Achtsamkeit als „durch Achtsamkeit verstärkte Naturverbundenheit“ bezeichnen, die mit nachfolgender Beschreibung erklärt wird:

An example [...] would be practicing sitting in a quiet forest and relaxing in order to allow our senses to be bathed by the sounds, smells, and energy of the forest. For instance, we can allow the sound of wind blowing through the trees, branches gently swaying, and birds singing to gently massage the mind. This activity, known as ‘forest bathing’, has been shown to foster calm, and help rebalance our emotions. (Van Gordon et al., 2018, pp. 1656–1657)

In Bezug auf die gängigen Definitionen von Achtsamkeit stellen van Gordon et al. (2018) fest, dass der Aspekt des „Nicht-Bewertens“ hinsichtlich einer Sinnfindung in Bezug auf die Naturverbundenheit hinderlich sein könnte.



Das Konzept der Achtsamkeit leistet in der therapeutischen Arbeit in der Natur gute Dienste, was aber nicht heißt, dass nicht auch einige widersprüchliche Aspekte zu den Vorstellungen aus dem buddhistischen Verständnis von Achtsamkeit der therapeutischen Arbeit im Wege stehen könnten. Der Aspekt der Akzeptanz, schwierige Lebenssituationen aushalten oder hinnehmen zu müssen, steht dem Wunsch nach einer Veränderung des Lebensstils gegenüber. Auch der Aspekt des „Nicht-Bewertens“ wird durchaus kritisch betrachtet, weil Bewertungen ein wichtiger Bestandteil unserer Emotionen sind. Durch Bewertung sollte eine Erfahrung nicht verstärkt oder vermieden werden, sondern durch die Hinlenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, sollte ein Raum für neue Gefühlsqualitäten eröffnet werden (vgl. Knümann, 2019, S. 77f.).

Hölzel meint, dass die Fähigkeit, etwas zu bewerten zu unserer „biologischen Grundausstattung“ gehört, die uns bisher das Überleben sicherte. Viele unserer Bewertungen sind uns nicht bewusst, dennoch beeinflussen sie unser Fühlen, Denken und Handeln. Wenn von nicht-wertendem Gewahrsein gesprochen wird, ist damit gemeint, die unwillkürlich auftretenden Bewertungen ins Bewusstsein zu holen, den damit verbundenen Wirkmechanismus wahrzunehmen und anschließend gegebenenfalls bewusst zu kontrollieren (vgl. B. Hölzel & Brähler, 2015, S. 218f.).

### **2.2.6 Wirkfaktoren von Achtsamkeit in der Natur**

Huppertz und Schatanek führen eine große Anzahl an möglichen Faktoren der Achtsamkeit an, die ihrer Meinung nach in der psychotherapeutischen Arbeit in der Natur hilfreich sein können. Diese sind allgemeine Erholungseffekte (Entspannung, Erholung der Aufmerksamkeit), Entlastung von Anforderungen, Distanz zu zwischenmenschlichen Konflikten und Auseinandersetzung mit sich selbst, stimmungssteigernde und aggressionsmindernde Wirkung, Steigerung des Selbstvertrauens, Erfahrung von eigenen Grenzen, Bescheidenheit und Dankbarkeit, eigene Bewährung in neuen oder herausfordernden Situationen, Erfahrung von Ruhe und Verbundenheit, Wiederentdeckung der eigenen Kreativität und Verspieltheit, spirituelle Erfahrungen usw. (vgl. Huppertz & Schatanek, 2015, S. 261)

## 2.3 Erleben

In diesem Kapitel wird versucht, sich mit Definitionen zu den Begriffen Erleben, Wahrnehmung (Sinnes,- Körperwahrnehmung), Emotionen, Gefühle und Gedanken, den inneren Prozessen der menschlichen Wahrnehmung anzunähern. Außerdem wird das Zusammenspiel von Körper, Gefühlen und Gedanken mithilfe des „Rades der Achtsamkeit“ von Daniel Siegel verdeutlicht, um damit alle Wahrnehmungsbereiche zusammenzuführen.

### 2.3.1 Erleben Definition

Mit „menschlichem Verhalten und Erleben“ beschäftigt sich die Psychologie. Unter Verhalten versteht man alle messbaren und beobachtbaren Äußerungen und Aktivitäten des menschlichen Organismus, d. h. Verhalten kann von Beobachtern wahrgenommen (Ausführung einer Tätigkeit, unmittelbare Körperreaktion, z.B. schwitzen, erröten) oder mit Messgeräten gemessen werden (Blutdruck, Hautwiderstand) und ist daher objektiv. Erleben hingegen bezeichnet alle Abläufe, die sich in der menschlichen Psyche abspielen und der direkten Beobachtung anderer nicht zugänglich sind. Dadurch ist Erleben immer ein subjektiver Vorgang. Beispiele hierfür sind u.a. Denken, Wahrnehmen, Gefühle, Bedürfnisse (vgl. Pfändl, o. J.).

### 2.3.2 Ebenen des Erlebens

Knümann (2019, S. 79) gliedert die „innerpsychische Verarbeitung des subjektiven Erlebens“ in drei Ebenen: (1) die „unmittelbare Ebene“, (2) die „verbale Ebene“ und (3) die „narrative Ebene“.

#### (1) Unmittelbare Ebene:

Unser Körper verarbeitet eine Vielzahl von Informationen gleichzeitig in motorischer, viszeraler und sensorischer Form. Diese Informationsverarbeitung passiert am Rande des Bewusstseins und unterstützt uns dabei, Stimmungen zu errahnen, unseren Körperzustand wahrzunehmen oder Routinehandlungen automatisch auszuführen. Unserem Bewusstsein ist nur ein Bruchteil von Empfindungen bewusst, wie z. B. Weite oder Enge, Druck oder Kälte etc., ein Beispielsatz dazu ist: „Ich fühle mich leicht.“

(2) Verbale Ebene:

Diese leiblichen Erlebensqualitäten werden jetzt weiterverarbeitet und machen eine Verbalisierung von Gedanken und Emotionen leichter möglich, weil sie dem Bewusstsein eher zugänglich sind. Beispielsätze dazu sind: „Ich fühle Freude,“ oder „Ich denke an meinen letzten Urlaub.“

(3) Narrative Ebene:

Durch Reflexion über das Erleben aus einer „dritte-Person-Perspektive“ generieren wir Narrationen. Dabei konstruieren wir Selbst-Bilder, Konzepte und Geschichten, durch Wiederholung gelingt eine einfachere Orientierung. Beispielsätze dazu sind: „Ich liebe Schifahren.“ oder „Im Sommer geht es mir immer gut.“

Für Knümann (2019) geht es bei therapeutisch begleiteten Naturaufenthalten: „weniger darum, ein ‚Erlebnis zu haben‘ oder ‚Naturerfahrungen zu machen‘, sondern vielmehr darum, ‚im Erleben zu sein‘, die umgebende Natur ebenso wie sich selbst im Kontakt mit ihr erlebend wahrzunehmen“ (S. 80).

### 2.3.3 Wahrnehmung

Die Verarbeitung von Reizen durch unser Nervensystem wird als Wahrnehmung bezeichnet. Dabei unterscheiden wir die Außenwahrnehmung (Exterozeption), die über unsere Sinnesorgane passiert und die Innenwahrnehmung (Interozeption), den Blick auf die Wahrnehmung im Körper.

Über unsere Sinnesorgane (Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut) nehmen wir Reize auf, diese werden über Nervenleitbahnen zum Gehirn weitergeleitet und dort weiterverarbeitet. Nur ein Bruchteil dieser verarbeiteten Reize gelangen anschließend in unser Bewusstsein, jedoch immer als Konstruktion bzw. Interpretation durch unser Gehirn. Dabei spielen unsere Vorerfahrungen und Kenntnisse, unsere Meinungen und Einstellungen eine wesentliche Rolle und nehmen Einfluss darauf, wie wir auf das Wahrgenommene reagieren. Das heißt, unsere Wahrnehmung ist nie eine objektive Abbildung der Wirklichkeit, sondern immer eine Konstruktionsleistung unseres Nervensystems bzw. Gehirns, eine Interpretation basierend auf unseren Vorerfahrungen (vgl. Ecker, 2015, S. 13–19).

### 2.3.4 Körperwahrnehmung

Unter Körper – oder Eigenwahrnehmung versteht man die Fähigkeit, seine eigenen Körperzustände und Emotionen wahrzunehmen. Die Körperwahrnehmung ist eine wichtige Grundlage, um Bewegungen zielgerichtet zu steuern und somit auch wesentlich, um in unserem Alltag Handlungen und Tätigkeiten auszuführen. Darüber hinaus brauchen wir die Körperwahrnehmung auch, um Entscheidungen zu treffen. Dabei steht unser Magen-Darm-Trakt, auch „zweites Gehirn“ oder „Darmhirn“ genannt, u.a. über den Vagusnerv, den zehnten Hirnnerv, in einem ständigen Informationsaustausch. Dies verdeutlicht die Wechselwirkung zwischen unserem bewussten Denken und unserem „Bauchgefühl“, das beim Treffen von Entscheidungen maßgeblich beteiligt ist. Vor allem in gefährlichen Situationen ist eine solche Entscheidungsinstanz, die schnell und unmittelbar verfügbar ist, von enormer Wichtigkeit und evolutionsbiologisch in uns angelegt (vgl. Ecker, 2015, S. 20–35). Grundsätzlich bleibt die Aufmerksamkeit für unseren Körper im Hintergrund unserer Wahrnehmung. Unser Körper rückt im Alltag nur in Ausnahmefällen in unser Bewusstsein, etwa dann, wenn starke Gefühle im Spiel sind oder besondere Anstrengung von Nöten ist. Dann sind z. B. schwere Glieder, ein pochender Herzschlag, ein flaues Gefühl im Magen, usw. wahrzunehmen. Ausnahmen machen hier Situationen, wo es um Lust geht und das Erlernen komplexer Bewegungsabläufe (z.B. im Sport oder beim Musizieren). Die Innenwahrnehmung ist wie die Außenwahrnehmung rein subjektiv, immer beeinflusst von unserem Denken, von Erwartungen und Wünschen, von Erfahrungen und Glaubenssätzen. All das hat Einfluss darauf, welche Empfindungen wir überhaupt beachten und welche nicht, und für welche Erfahrungen wir offen sind oder nicht (vgl. Schönhammer, 2013, S. 22). Gerald Hüther (Storch, Cantieni, Hüther & Tschacher, 2017, S. 96) spricht von einem sechsten Sinn und meint damit die Eigenwahrnehmung. Er stellt fest, dass die Wiederentdeckung seines eigenen Körpers zwar durchaus mühevoll sein kann, aber der Lohn der Anstrengung einhergeht mit einem Zuwachs an Selbstgefühl und Selbstvertrauen und einem Finden der eigenen Gestaltungskraft.

Die Schulung der Körperwahrnehmung ist u. a. durch Übungen aus dem Achtsamkeitstraining des MBSR-Programms möglich. In verschiedenen Körperhaltungen, in Ruhe und in Bewegung wird dabei dem Körper Aufmerksamkeit geschenkt. Die Übungen dazu, wie z. B. Atemmeditation und Body-Scan, wurden schon im Kapitel 2.2.4 ausführlich dargestellt. Durch regelmäßiges Üben wird es mit der Zeit leichter gelingen, auch im Alltag

den Körper wieder zu spüren. Außerdem kann diese Form der Lenkung der Aufmerksamkeit dabei helfen, belastende Gedankenketten zu unterbrechen (vgl. Harrer, 2013, S. 132).

### 2.3.5 Emotionen und Gefühle

Die Wissenschaft versucht zwischen den Begriffen von Emotionen und Gefühlen zu unterscheiden, bis dato ist es aber nicht gelungen, eine einheitliche Definition der beiden Begriffe zu finden.

Eine eindeutige Definition des Begriffes „Emotion“ ist laut Schmitz-Atzert, Peper und Stemmler (2014) schwer zu erstellen. Daher formulieren sie eine Arbeitsdefinition, deren Ziel es ist, deutlich zu machen, was unter dem Phänomen unter Einbeziehung des aktuellen Wissenstandes verstanden wird. Diese Arbeitsdefinition lautet folgendermaßen: „Eine Emotion ist ein quantitativ näher beschreibbarer Zustand, der mit Veränderungen auf einer oder mehreren der folgenden Ebenen einhergeht: Gefühl, körperlicher Zustand und Ausdruck.“ (Schmitz-Atzert et al., 2014, S. 25)

Fischer (2020, S. 9) beschreibt Emotion als „Gesamtheit aller biologischen Prozesse, die als unmittelbare Antwort auf eine Erfahrung in unserem Körper abläuft“, diese Prozesse umfassen u.a. die Aktivierung des Nervensystems, die Produktion von Hormonen, das Ergreifen bestimmter Reaktionen, die Veränderung des Gesichtsausdrucks, u. v. m.

Daraus lässt sich erschließen, dass Emotionen messbar sind, zumindest was biologische Manifestationen betrifft. Durch Messungen der Hirnströme, der Herzfrequenz und des Blutdrucks, der Hormonkonzentration versuchen Wissenschaftler zu beobachten und zu beschreiben, was passiert, wenn Menschen fühlen. Bereits in Kapitel 2.2.3 wird auf die bildgebenden Verfahren hingewiesen, um z. B. auch Veränderungen im Gehirn während bzw. nach einer Meditation sichtbar zu machen.

Die Arbeitsdefinition für Gefühl lautet: „Ein Gefühl ist ein Zustand, der von der betroffenen Person selbst qualitativ näher beschreibbar oder benennbar ist. Aus der Beschreibung bzw. Benennung muss für andere hervorgehen, dass es sich um einen emotionalen und nicht um einen anderen Zustand handelt.“ (Schmitz-Atzert et al., 2014, S. 25)

Fischer zufolge (2020, S. 9) beschreibt der Begriff Gefühl „das subjektive Erleben dieser körperlichen Prozesse.“ Für die Einschätzung einer Situation ist immer die persönliche

Erfahrung der Emotion von Bedeutung, für uns bleiben die Gefühle von anderen verborgen, es sei denn, es wird uns von den „Fühlenden“ selbst davon berichtet.

Gefühle werden über Reaktionen im Körper spürbar, d. h. jedes Gefühl geht einher mit charakteristischen körperlichen (hormonellen, biochemischen, neuromuskulären) Prozessen. Außerdem sind Gefühle verbunden mit unserem Denken und unserem Gedächtnis, und werden beeinflusst durch persönliche Bewertungen und Vorstellungen und durch unsere frühere Lebenserfahrung (vgl. Dehner-Rau & Reddemann, 2019, S. 21, 26; Fritsch, 2012, S. 47).

Auch Hölzel und Brähler (2015, S. 63) beschreiben, dass sich Gefühle maßgeblich in Körperreaktionen abbilden und sich z. B. Angst durch ein mulmiges Gefühl im Bauch, Freude durch ein Gefühl von Leichtigkeit im Oberkörper oder Zufriedenheit durch ein Gefühl von Weite im Herzbereich zeigt. Dementsprechend sehen sie ein gutes Gespür für Körperempfindungen als Voraussetzung, um seine eigenen Gefühle erkennen und verstehen zu können, und um schließlich angemessen auf die Gefühle zu reagieren bzw. sie regulieren zu können.

Die buddhistische Psychologie beschreibt nur drei Arten von Gefühlen, angenehme, unangenehme oder neutrale, d. h. weder angenehm noch unangenehm. Bei angenehmen Gefühlen entsteht der Impuls, mehr davon haben zu wollen oder es zumindest zu behalten, also ein Anhaften. Bei unangenehmen Gefühlen ist es ein Impuls, etwas nicht haben oder loswerden zu wollen, also ein Ablehnen. Diese inneren Prozesse funktionieren normalerweise so schnell, dass wir sie erst bemerken, wenn wir schon reagiert haben (vgl. Harrer, 2013, S. 136f.).

### **2.3.6 Gedanken**

Eine allgemeine Definition lässt im Lexikon für Psychologie und Pädagogik finden (Stangl, 2019):

Ein Gedanke ist das Ergebnis und eine Grundkomponente im Prozess des Denkens, d. h., ein Gedanke bezeichnet das, was gedacht wird, oder das Denken an etwas. Dabei kann ein Gedanke eine Meinung, eine Ansicht, ein Einfall, ein Begriff oder eine Idee sein.

Im psychologischen Kontext spricht man vorwiegend von Kognition. Psychologisch betrachtet dienen Gedanken zum einen der Bewertung einer Situation und zum anderen der

Planung und Steuerung von Handlungen. Auf physiologischer Ebene sind Gedanken Bewusstseinsinhalte, die durch neurophysiologische Abläufe im Gehirn zu Stande kommen und anschließend zu komplexeren Bedeutungseinheiten weiterverarbeitet werden. Dieser Prozess der Gedankenentstehung und -steuerung kann als Denken bezeichnet werden (vgl. Stangl, 2019). Gedanken treten entweder in sprachlicher Form (z. B. durch stilles, inneres Formulieren oder Grübeln) oder in bildlicher Form (z. B. durch Vorstellung eines bestimmten Bildes oder eines Gegenstandes) in unser Bewusstsein. Unsere Gedanken nehmen einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gefühle. Durch Gedanken können wir ein Gefühl verstärken (katastrophieren) oder abschwächen (bagatellisieren), sogar unterdrücken. Ereignisse können wir uns schönreden, aber auch schlechtmachen (vgl. Fritsch, 2012, S. 37f.).

Gedanken sind im Vergleich mit Gefühlen wesentlich schneller und flüchtiger. Eine Beobachtung unserer Gedanken ist schwierig, weil wir uns mit ihnen identifizieren und sie daher nicht als „mentale Ereignisse“ betrachten. Sobald ein Gedanke in uns auftaucht, entsteht meist eine Kette von Assoziationen, ein „Gedankenstrom“. Besonders deutlich wahrnehmbar ist diese Gedankentätigkeit während Meditationsübungen. Gerade zu Beginn der Achtsamkeitspraxis erfahren viele Übende dieses ständige Einströmen einer Flut von Gedanken. Untersucht man, worum die eigenen Gedanken die meiste Zeit kreisen, wird man feststellen, dass sie entweder mit vergangenen Ereignissen oder mit dem Planen der Zukunft zu tun haben (vgl. Ott, 2015, S. 96f.).

Im Achtsamkeitstraining erlauben wir uns, unseren „geschichtenerzählenden“ Geist genau wahrzunehmen und zu beobachten. Dabei erfahren wir, dass Geschichten und Gedanken immer präsent sind, aber nicht sind, was wir sind. Ziel der Achtsamkeitspraxis ist es nicht, die Gedanken abzuschalten oder den Geist zu leeren, es geht um eine wohlwollende Beobachtung des Geistes, ohne dabei näher auf den Inhalt einzugehen oder sich in einer Geschichte zu verlieren (vgl. Wolf & Serpa, 2016, S. 232-234).

### **2.3.7 Zusammenführung aller Wahrnehmungsbereiche**

Daniel Siegel veranschaulicht mit seinem „Rad der Achtsamkeit“ das Zusammenspiel aller Wahrnehmungsbereiche menschlicher Aufmerksamkeit. (vgl. Abbildung 1)

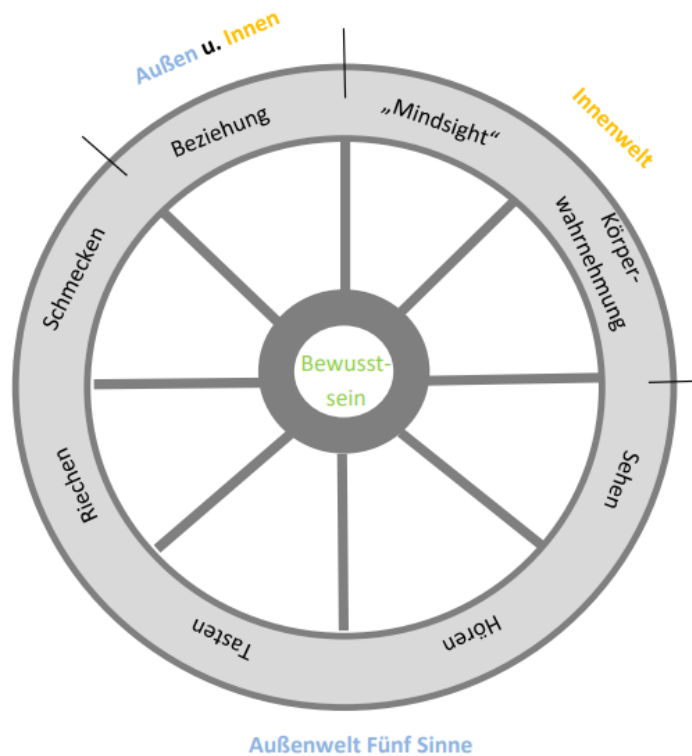


Abbildung 1: "Rad der Achtsamkeit" nach Daniel Siegel  
Quelle: eigene Darstellung

So befinden sich am Umfang der Felge, d. h. am äußeren Ring des Rades die fünf Sinne, mit denen die Außenwelt wahrgenommen wird, als sechsten Sinn fügt Siegel die Körperwahrnehmung hinzu, als siebten Sinn „Mindsight“, in der buddhistischen Psychologie „Geistesobjekte“ genannt. Darunter sind alle Erinnerungen, Gedanken und Vorstellungen zu verstehen, die in der Innenwelt auftauchen. Schließlich ergänzt Siegel noch den Beziehungssinn als achten Sinn, der das Zusammensein bzw. die Verbundenheit mit Mitmenschen repräsentieren soll und sowohl Teil der Außenwelt als auch der Innenwelt sein kann. Die Nabe, das Zentrum des Rades, versinnbildlicht das reine Gewahrsein, das Bewusstsein. Je nachdem wo der Beobachtende bzw. Wahrnehmende seine Aufmerksamkeit hinlenkt, werden vom Zentrum aus, bestimmte Abschnitte des Umfangs gleichsam eines Scheinwerfers bestrahlt und gelangen somit in den Fokus der Aufmerksamkeit oder bleiben im Dunkeln verborgen. Versucht man nun den Begriff Achtsamkeit anhand der Abbildung 1 noch einmal zu beschreiben, so könnte das wie folgt aussehen: „Achtsam sein“ bedeutet, ein Bewusstsein darüber zu haben, über welche Speichen gerade Informationen fließen, und die Möglichkeit zu haben, die Aufmerksamkeit auf einen anderen Be-



reich der Wahrnehmung bewusst hinzulenken bzw. neu auszurichten. Auch das Wahrnehmen möglichst aller Bereiche des Rades gleichzeitig kann geübt werden. Dieses „bewusst sein“ bietet somit jederzeit Wahlmöglichkeiten (vgl. Harrer & Weiss, 2016, S. 85-87).

Ein ähnlicher Zugang, um die unterschiedlichen Wahrnehmungsbereiche des Erlebens zusammenzuführen, findet sich bei Geuter (2015, S. 102). Er unterscheidet fünf Kanäle, die uns Zugang zum Erleben schaffen. Diese sind: Gedanken, Gefühle, körperliche Empfindungen, motorische Impulse (Handlungsbewegungen) und innere Bilder (Fantasien) wie in Abbildung 2 dargestellt.

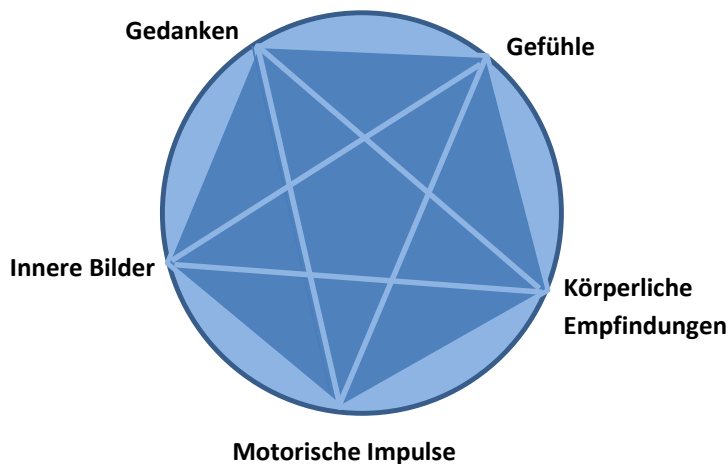


Abbildung 2: Kanäle des Erlebens nach Geuter  
Quelle: in Anlehnung an Geuter, 2015, S.102

Diese „fünf Kanäle des Erlebens“ stehen miteinander in Beziehung und beeinflussen sich wechselseitig. In diesem Zusammenhang spricht Geuter vom „Kreis der Exploration“ und erklärt:

Wenn wir ein Geschehen explorieren möchten, können wir sondieren, welche Empfindung ein Gedanke im Körper auslöst oder von welchem Bild oder welchem Gedanken eine Empfindung begleitet wird, welches Gefühl auftritt, wenn ich mich bewege [...] oder wie sich ein Bild in einer körperlichen Empfindung spiegelt [...] (Geuter, 2015, S. 102)

Es geht also darum, Querverbindungen zwischen den verschiedenen Kanälen des Erlebens herzustellen, um den Prozess der Selbstexploration, d. h. das Aussprechen des eigenen inneren Erlebens, zu vertiefen (vgl. Geuter, 2015, S. 102).

Gerald Hüther (Storch et al., 2017) greift die Zusammenhänge zwischen Körper, Gefühlen und Denken in Hinblick auf das Erleben aus neurobiologischer Sicht auf und hält dabei fest:

Weil er ursprünglich so eng mit dem Gehirn und allem, was dort geschah, verbunden war, bietet der Körper einen besonders leichten Zugang zu allen Ebenen des Erlebens und Verhaltens, zu den im Gehirn abgespeicherten Sinneseindrücken, den Gefühlen, den unbewusst gesteuerten Verhaltensmustern, und nicht zuletzt den frühen Erinnerungen. Deshalb erfahren die meisten Menschen, sobald sie ihren Körper wiederzuentdecken beginnen, dass sie nun wieder Zugang zu sich selbst finden. Oft kommt es so zu Einsichten, die den ganzen Menschen ergreifen. Dabei entsteht oft auch das Gefühl, dieses feste, eigene Fundament wiedergefunden zu haben, nach dem die betreffende Person seit ihrer frühen Kindheit ein Leben lang gesucht hat. Wenn das ‚Ich‘ die Verbindung mit seinem Körper wieder zurückgewinnt, spürt der betreffende Mensch nicht nur im übertragenen Sinn, sondern auf eine reale, verkörperte Weise, dass er ein Rückgrat hat, dass er sich aufrichten und sich aufrecht im Leben bewegen kann. Der Körper ist der Ausgangspunkt und das Empfangsorgan für solche elementaren Erfahrungen. [...] Es könnte sein, dass unser Leiden nichts anderes bedeutet, als dass wir in der Lage sind zu spüren, wie sehr unser derzeitiger Zustand von unserem ursprünglichen Zustand abweicht. Dann käme die Sehnsucht nach Glück aus einer Ahnung, die in Wirklichkeit tief in unserem Körper – und deshalb auch tief in unserem Gehirn – verankert ist. (Storch et al., 2017, S. 97).

Auch Görlitz (2017, S. 17f.) vertritt die Ansicht, dass durch körperorientierte Interventionen und durch bewusste Wahrnehmung von Körperempfindungen und Gefühlen neue Erfahrungen und Gefühle entstehen können.

Hölzel (2015) sieht eine Veränderung im Selbsterleben als eine zentrale Komponente von Achtsamkeit und meint damit „[...] die Art und Weise, wie wir uns selbst wahrnehmen, wie wir mit uns selbst in Beziehung treten, womit wir uns identifizieren“ (B. Hölzel & Brähler, 2015, S. 59f.). Mit längerer Achtsamkeitspraxis beginnen wir uns weniger mit uns und mit dem, was unser Leben umgibt, zu identifizieren. Zunehmend in den Vordergrund tritt ein unmittelbares Erleben, ein Einordnen der Dinge in gut und schlecht, also eine Bewertung verliert an Bedeutung. Praktizierende von Achtsamkeitstechniken berichten bereits zu Beginn der Praxis von einer bewussteren und deutlicheren Wahrnehmung von Körperempfindungen, von Gedanken und Gefühlen. Hölzel und Brähler weisen darauf hin, dass Veränderungen im Selbsterleben nur schwer objektiv messbar sind (vgl. B. Hölzel & Brähler, 2015, S. 60).

## **2.4 Zusammenfassung der theoretischen Grundlagen**

Eine große Anzahl an Publikationen im Bereich der Forschung bzgl. „Waldbaden“ und Achtsamkeit zeugt vom Interesse in beiden Bereichen, unabhängig voneinander. Zahlreiche Forschungsergebnisse legen nahe, dass sowohl Aufenthalte in der Natur als auch regelmäßiges Achtsamkeitstraining zu einer Reihe positiver Effekte führen und somit ein gesundheitsförderndes Potential haben. Die Erholungstendenzen bei Waldaufenthalten können durch objektive Messungen von Blutdruck, Herzratenvariabilität, usw. bestätigt werden, bei längerem Achtsamkeitstraining lassen sich Veränderungen in der Gehirnstruktur mithilfe von EEG oder MRT messen bzw. abbilden. Jedoch ist ein Aufenthalt in der Natur immer stark abhängig vom individuellen Empfinden und Erleben und nimmt somit unmittelbar Einfluss auf unser Wohlbefinden, ist aber schwer objektiv messbar. Das bewusste Beobachten seiner Gefühle und Gedanken und dessen unmittelbare Wirkung auf den Körper sowie die Wahrnehmung von Körperempfindungen und dessen Einfluss auf den Geist und die Gefühle wird im Achtsamkeitstraining geschult und kann einen Prozess in Gang setzen, in dem man einen neuen Zugang zu sich selbst findet und lernt, mehr „im Jetzt“ präsent zu sein.

### 3 EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG

Für das hier interessierende Feld der Anwendung von achtsamkeitsbasierten Methoden in einer Waldumgebung zeigen sich im Theorieteil Ansätze, die besonders durch Forschungsergebnisse zahlreicher Studien eine positive Wirkung auf psychische und physische Parameter belegen und somit eine Zusammenführung der Bereiche „Waldbaden“ und Achtsamkeit zu einem „achtsamkeitsbasierten Waldaufenthalt“ nahelegen. Für eine Untersuchung, die im Bereich empirischen Sozialforschung einzuordnen ist und dabei das eigene Erleben erforscht, eignet sich ein qualitativer Forschungszugang mit dem Verfahren der „gruppengestützten Dialogischen Introspektion“.

#### 3.1 Methodisches Vorgehen

Das Erleben seiner eigenen Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle während eines Waldaufenthaltes unter Verwendung achtsamkeitsbasierter Methoden ist Thema dieser Untersuchung. Mittels Verarbeitung von Literatur und aktuellen Forschungsergebnissen wurden positive Effekte in der Wirkung von Waldlandschaften beim „Waldbaden“ auf Menschen herausgearbeitet und positive Auswirkungen von regelmäßigem Achtsamkeitstraining aufgezeigt. Zum Thema „achtsamkeitsbasierte Naturinterventionen“ gibt es nur spärlich empirische Untersuchungen und entsprechende Literatur. So verweisen Huppertz und Schatanek (2015, S. 259-261) darauf, dass das persönliche Erleben von Teilnehmer\*innen in der Natur untersucht werden sollte, um herauszufinden, ob dieses durch Übungspraktiken der Achtsamkeit positiv beeinflusst werden kann.

Ausgehend davon wurde der Fokus auf eine Zusammenführung beider Themenbereiche gelegt, indem ein „achtsamkeitsbasierter Waldaufenthalt“ geplant und durchgeführt wurde. Aus diesem Umstand leitet sich die zentrale Fragestellung dieser Arbeit ab, die folgendermaßen lautet:

Welche Wirkungen zeigt ein einmaliger achtsamkeitsbasierter Waldaufenthalt einer heterogenen Gruppe von Erwachsenen in Hinblick auf das unmittelbare Erleben jedes einzelnen bezüglich seiner Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken?

Um diese Forschungsfrage beantworten zu können, wurden aus dieser Fragestellung weitere Forschungsfragen abgeleitet, die wie folgt lauten:

Forschungsfrage 1:

Welche Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken zeigen sich vor und nach der Intervention?

Forschungsfrage 2:

Inwiefern kann es durch die Anwendung achtsamkeitsbasierter Methoden in einer Waldumgebung gelingen, mit sich selbst und mit der Natur in Kontakt zu treten?

Forschungsfrage 3:

Zeigt sich in der Intervention ein Erlebens- und daraus schlussfolgernd ein Anwendungsschwerpunkt?

Das methodische Konzept baut auf einem qualitativ-heuristischen Zugang zum Forschungsfeld auf. Aussagen von Untersuchungsteilnehmer\*innen werden dabei in Gruppen erhoben, als empirische Datenbasis im Rahmen einer heuristischen Analyse auf Gemeinsamkeiten in einem Bericht zusammengefasst und interpretiert, mit dem Ziel, die subjektiven Erfahrungen der Untersuchungsteilnehmer\*innen zu erschließen und daraus überindividuell geltende Aussagen zu treffen (vgl. Burkart, Kleining & Witt, 2010, S. 35).

Zur Erforschung seelischer Prozesse eignet sich das Verfahren der „gruppengestützten Dialogischen Introspektion“. Dieses ist ein eigenständiges Forschungsverfahren, das von der „Hamburger Forschungswerkstatt“, die sich seit 1996 der Erprobung und Weiterentwicklung introspektiver Methoden widmet, entwickelt wurde. Dabei wird davon ausgegangen, dass der Mensch prinzipiell die Fähigkeit besitzt, „seine inneren psychischen und körperlichen Prozesse in einer bestimmten Situation explizit und aufmerksam zu beobachten, das wahrgenommene Geschehen als eigenes Erleben innerlich zu protokollieren und hinterher schriftlich zu fixieren bzw. in der Gruppe mitzuteilen“ (Burkart et al., 2010, S. 34f.). Somit versteht sich die „gruppengestützte Dialogische Introspektion“ als ein systematisches Verfahren, das in der Gruppe vorgenommen wird. Dabei werden individuelle Erlebnisgehalte mitgeteilt, dokumentiert und analysiert. Dialogisch ist das Verfahren einerseits, weil es den Teilnehmenden zu einem Dialog mit sich selbst einlädt und damit zur Erforschung seiner eigenen inneren Vorgänge auffordert. Andererseits werden

in der Gruppe Mitteilungen anderer Teilnehmer\*innen gehört, die diesen Inneren Dialog vertiefen und fortsetzen können (vgl. Burkart et al., 2010, S. 26).

### **3.2 Herleitung des Designs**

Aufgrund der theoretisch begründeten Annahme, dass sich achtsamkeitsbasierte Methoden aus dem MBSR in einer Waldumgebung positiv auf Körper und Geist auswirken und in Anlehnung an die theoretischen Konzepte von Kaplan und Kaplan und Ulrich (vgl. Kapitel 2.1.4) sowie Siegel (vgl. Abbildung 1) werden auch positive Wirkungen hinsichtlich des subjektiven Erlebens angenommen.

Angestrebt werden Aussagen von Untersuchungsteilnehmer\*innen zu ihrem subjektiv wahrgenommen Erleben während ihres Aufenthaltes im Wald, der von Übungen aus dem MBSR-Programm begleitet wird.

Die vorliegende Untersuchung versteht sich in diesem Sinn als ein erster Schritt, aus diesem subjektiven Erfahren jedes einzelnen, wesentliche gemeinsame Aspekte des Erlebens zu generieren mit dem Fokus auf Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken.

### **3.3 Prozessgestaltung im untersuchten Feld**

In die Überlegungen zur Bestimmung des Untersuchungsfeldes wurden mehrere Faktoren miteinbezogen. Diese betreffen die konkrete Planung und Durchführung des „achtsamkeitsbasierten Waldaufenthaltes“ inklusive Verlaufsplanung der Datenerhebung, die Auswahl eines passenden Waldstückes mit unterschiedlichen Umgebungen, die Terminisierung der Untersuchung und die Auswahl der Untersuchungsteilnehmer\*innen. Nachdem die Untersuchungsleiterin grundlegende Kenntnisse in der Anleitung von Übungen zur Achtsamkeit erworben hat und diese auch beruflich verwendet, war es naheliegend, diese selbst bei dieser Untersuchung anzuwenden und die gesamte Untersuchung selbst zu leiten. Burkart et al. (2010, S. 31) verweisen darauf, dass bei dieser Form der Untersuchung sich die Teilnehmenden „öffnen“ müssen, um ihre Gefühle mitzuteilen, und dass das eine gewisse Vertrautheit voraussetzt, die es durch die Forschungsleitung herzustellen gilt. Bei der Planung wurde auf die in Kapitel 2.2.4 beschriebenen Übungen aus dem MBSR zurückgegriffen, ergänzt durch eine Steinmeditation, um dabei alle Sinne anzusprechen.

Eingebettet wurden die Übungen in verschiedene Schauplätze des Waldes wie eine Forststraße, einen Wald mit durchmischter Kultur, einen Wald mit großen Bäumen, eine Waldwiese, eine Waldlichtung mit Bach, sodass zwischen den angeleiteten Übungen auch jeweils eine kleine Wegstrecke zurückzulegen war. Insgesamt betrug die zurückgelegte Wegstrecke ca. 1,8 km. Die im Anschluss stattfindende Datenerhebung erfolgte aufgrund der günstigen Wetterlage im Freien. Bei Schlechtwetter hätte die Möglichkeit bestanden, auf eine auf dem Areal befindlichen Hütte zurückzugreifen, um sowohl die Übungen (außer die Gehmeditation) als auch die Datenerhebung dort durchzuführen. Für die Benutzung des Waldes und der Hütte musste das Einvernehmen mit dem Waldbesitzer hergestellt werden. Die Durchführung des „achtsamkeitsbasierten Waldaufenthaltes“ samt Datenerhebung erfolgte an zwei unterschiedlichen Tagen, am 1. Mai 2021 und 15. Mai 2021 jeweils von 13:00 bis 17:30 Uhr. Aufgrund der vorgeschriebenen Vorsichtsmaßnahmen zu SARS-CoV-2 Pandemie wurden zwei kleine Gruppen mit jeweils fünf Personen gebildet, um auch die Möglichkeit zu haben, bei Schlechtwetter in die Hütte auszuweichen und dort genügend Platz zur Verfügung stellen zu können. Das Wetter war an beiden Tagen der Datenerhebung ähnlich, bewölkt mit sonnigen Abschnitten, beim ersten Termin hatte es ca. 15°C, beim zweiten ca. 12°C.

Eine detaillierte Verlaufsplanung der gesamten Untersuchung war in Hinblick auf einen passenden zeitlichen und örtlichen Rahmen unter Einhaltung aller für dieses Forschungsvorhaben geltenden Regeln (vgl. Kapitel 3.5.1.2) unbedingt notwendig. Als Startpunkt der Untersuchung wurde eine Forststraße gewählt, die direkt in ein Waldstück führt. Dort wurde nach (1) einer kurzen Begrüßung und Vorstellungsrunde aller Anwesenden (2) der Ablauf der Untersuchung erklärt. Dabei wurde darauf hingewiesen, dass es darum geht, sich selbst und seine Umgebung wahrzunehmen und daher darum ersucht, möglichst nicht miteinander zu sprechen. Danach füllten die Untersuchungsteilnehmer\*innen (3) den Beobachtungsbogen aus, anschließend machten alle Anwesenden (4) eine kurze Übung mit Bewegung zum Ankommen im Wald. Gleich im Anschluss waren alle eingeladen in einem für sie passenden Tempo die Forststraße hinunter über eine Waldwiese in Richtung Hütte zu gehen. Dort statteten sich alle mit einer Yogamatte aus, die für die Übungen als Unterlage dienen sollte. Auf dem Weg zur ersten Übung, (5) der Atemmeditation wurden die Teilnehmer\*innen gebeten, den Fokus auf alles, was sie mit den Augen wahrnehmen können zu richten. Nach erfolgter Atemmeditation im Mischwald waren alle aufgefordert

ihre Aufmerksamkeit auf alles, was sie hören können, zu lenken. Im Wald mit den großen Bäumen angekommen, erfolgte dort die zweite Übung, (6) der Body-Scan, liegend mit abschließendem Blick in die hohen Baumkronen. Auf dem Weiterweg zur Waldwiese durften die Teilnehmer\*innen alles, was sie spüren oder ertasten wollten, angreifen. Auf der Waldwiese wurde (7) eine Gehmeditation mit Yogaübungen absolviert und anschließend ersucht, sich einen handgroßen Stein zu suchen. Auf der Waldlichtung mit Bach wurde als vierte Übung (8) eine Steinmeditation durchgeführt. Als Abschluss bekam jede/r Teilnehmer \*in einige Tropfen Waldduft-Aromaöl auf den Stein, der dann auch nachhause mitgenommen werden durfte. Im Anschluss erfolgte eine kleine Pause von 15 Minuten, um für das leibliche Wohl zu sorgen. Gleich danach wurde (9) das weitere Vorgehen für die Ausführung der „Dialogischen Introspektion“ erklärt, (10) die Introspektion durchgeführt, (11) der Beobachtungsbogen ein zweites Mal ausgefüllt und reihum erfolgten nachher (12) die mündlichen Berichte aller Teilnehmer\*innen. Mit (13) einem Dank für die Teilnahme wurde die Untersuchung beendet. Tabelle 1 veranschaulicht den Ablauf der gesamten Untersuchung mit der Übung bzw. Aufgabe, der Angabe des Ortes im Wald, der Dauer der jeweiligen Übung und dem benötigten Material. Die Wegstrecken zwischen den einzelnen Übungen wurden in der Verlaufsplanung nicht erfasst.

Tabelle 1: Ablauf der Intervention

Num.	Übung/Aufgabe	Ort	Dauer	Material
(1)	Begrüßung/Vorstellrunde	Fortstraße	10 min.	
(2)	Erklärung zum Ablauf der Untersuchung	Forststraße	5 min.	
(3)	Ausfüllen des Beobachtungsbogens „Vor dem Waldaufenthalt“	Forststraße	10 min.	Beobachtungsbögen, Stifte, Klemmbretter
(4)	Übungen zu Ankommen	Fortstraße	5 min.	
(5)	Atemmeditation (1. Übung)	Mischwald	10 min.	Matten



(6)	Body-Scan (2. Übung)	Wald mit großen Bäumen	20 min.	Matten
(7)	Gehmediation mit Yoga- Übungen (3. Übung)	Wald- wiese	20 min.	
(8)	Steinmediation (4. Übung)	Waldlich- tung mit Bach	15 min.	Matten, Stein, Wald-Aromaöl
(9)	Erklärung zur „Dialogi- schen Introspektion“ samt Regeln	Wald- wiese	10 min.	
(10)	Introspektion	Wald- wiese	10 min.	
(11)	Ausfüllen des Beobach- tungsbogens „Nach dem Waldaufenthalt“	Wald- wiese	15-20 min.	Beobachtungs- bögen, Stifte, Klemmbretter
(12)	Berichte	Wald- wiese	max. 60 min.	Aufnahmege- rät, Matten, Sanduhr
(13)	Dank und Verabschiedung	Wald- wiese	5 min.	

### 3.4 Sampling

In Hinblick auf die Zusammenstellung der Untersuchungsgruppen scheint laut Burkart et al. eine heterogene Gruppe von Erwachsenen, die sich in wesentlichen Merkmalen stark unterscheiden, geeignet zu sein. Dies ermöglicht eine Erhebung unterschiedlicher Daten

über den zu untersuchenden inneren Prozess. Die Gruppengröße sollte zwischen vier und 15 liegen, wobei kleine Gruppen eher wenig Resonanz ermöglichen, große Gruppen ein „sich öffnen“ erschweren können und die Dauer der Introspektionsberichte sich wesentlich erhöhen (vgl. Burkart et al., 2010, S. 43). Daher wurde vorab für diese Untersuchung festgelegt, das Alter der Teilnehmenden maximal zu variieren, sowohl Männer als auch Frauen in die Untersuchung miteinzubeziehen und zwei Gruppen mit jeweils fünf bis sechs Personen zu bilden. In einer Ausschreibung (siehe Anhang A), die über ein Internetportal einzusehen war und über digitale Medienkanäle versendet wurde, sowie durch deren Aushang an häufig frequentierten Geschäften und Einrichtungen in den Gemeinden Scharnstein und Grünau, wurde die Teilnahme an dieser Studie beworben. Als Voraussetzung zur Teilnahme wurde festgelegt, dass man sich gerne im Wald aufhält, bereit ist, eine offene, neugierige Haltung einzunehmen und kommunikativ ist. Alle Interessenten erhielten nach einer ersten Kontaktaufnahme mit der Untersuchungsleiterin ein Informationsschreiben mit einer genauen Beschreibung der Untersuchung (siehe Anhang B), die als Basis für eine Entscheidung über eine Teilnahme diente. Als wesentliche Rahmenbedingungen wurden die Freiwilligkeit zur Teilnahme an der Untersuchung und die Zusage der anonymen Behandlung aller gewonnenen Daten festgelegt. Eine Rückmeldung der Ergebnisse an alle Beteiligten wurde vereinbart. Interesse zeigten insgesamt 16 Erwachsene (zwölf Frauen, vier Männer) im Alter zwischen 22 und 70 Jahren. Für die Untersuchung standen schließlich zehn Erwachsene (sieben Frauen, drei Männer) zur Verfügung, fünf Interessent\*innen konnten aus beruflichen oder privaten Gründen nicht an der Untersuchung teilnehmen, eine Interessentin meldete sich nach dem Erstkontakt nicht mehr. Eine Teilnehmerin der zweiten Gruppe musste kurzfristig, wenige Stunden vor der Untersuchung, ihre Teilnahme absagen, eine Ersatzperson konnte nicht gefunden werden. Die Untersuchung wurde schlussendlich mit neun Teilnehmer\*innen (sechs Frauen, drei Männer) im Alter zwischen 22 und 70 Jahren in zwei Gruppen durchgeführt. Rechtzeitig vor Untersuchungsbeginn erhielten alle Teilnehmer\*innen eine Einladung zur Studienteilnahme (siehe Anhang D) samt Einverständniserklärung (siehe Anhang C).

Die beiden Gruppen setzten sich, wie in Tabelle 2 zu sehen ist, folgendermaßen zusammen:

Tabelle 2: Beschreibung der Untersuchungsteilnehmer\*innen

Gruppen	Teilnehmer (TN)	Ge-schlecht	Alter	Beruf
Gruppe 1	TN 1	m.	63 Jahre	Seilbahn-Betriebsleiter
	TN 2	w.	58 Jahre	Finanzbuchhalterin
	TN 3	w.	49 Jahre	Projektmitarbeiterin Netzwerk Gesundheit-Tourismus-Wald
	TN 4	m.	22 Jahre	Bürokaufmann
	TN 5	w.	22 Jahre	Fachsozialbetreuerin Behindertenbegleitung
Gruppe 2	TN 6	m.	70 Jahre	Pensionist
	TN 7	w.	54 Jahre	In keinem Arbeitsverhältnis
	TN 8	w.	42 Jahre	In Bildungskarenz
	TN 9	w.	60 Jahre	Pensionistin

### 3.5 Erhebungsverfahren

#### 3.5.1 Gruppengestützte dialogische Introspektion

Burkart et al. (2010) definieren Introspektion als eine „[...] wissenschaftliche Methode, die am bewussten Erleben der eigenen inneren Zustände und Prozesse unter kontrollierten Bedingungen ansetzt, diese feststellt und dokumentiert“ (2010, S. 31). Dialogische Introspektion versteht sich als ein eigenständiges Forschungsverfahren, dass einerseits nach klar definierten Regeln eine Datenerhebung in einer Gruppe als Introspektion durchführt und dass andererseits eine Auswertung der erhobenen Daten nach der Verfahrensweise der heuristischen Analyse auf Gemeinsamkeiten vornimmt. Im Wesentlichen gliedert sich der Forschungsprozess in der Dialogischen Introspektion in drei Abschnitte: (1) Auswahl

des Forschungsgegenstandes, (2) Datenerhebung bestehend aus Introspektion, individueller Dokumentation und Introspektionsbericht in der Gruppe (1. und 2. Runde) und (3) Analyse der verschrifteten Daten (vgl. Burkart et al., 2010, S. 43).

### *3.5.1.1 Die Auswahl des Forschungsgegenstandes*

Alles Erlebbare, das begleitet ist von unserem Denken, Empfinden und Fühlen, ist der Introspektion zugänglich (vgl. Burkart et al., 2010, S. 44). Im Fall des vorliegenden Forschungsvorhabens ist der Introspektionsgegenstand eine gemeinsam erlebte Situation, nämlich verschiedene achtsamkeitsbasierte Übungen unter Anleitung in einer natürlichen Waldumgebung zu erfahren und dabei die inneren Vorgänge im Körper sowie Gefühlsprozesse zu beobachten.

### *3.5.1.2 Die Datenerhebung*

Eine Person, die die Teilnehmenden über die Untersuchung informiert, sie bei deren Introspektion und Dokumentation anleitet und die für Bedingungen sorgt, die einen guten Zugang zur Selbstwahrnehmung ermöglichen, begleitet die Datenerhebung. In vorliegender Untersuchung passieren diese für die Datenerhebung notwendigen Schritte durch die Untersuchungsleiterin selbst. Die Konfrontation mit dem Introspektionsgegenstand geschieht in der Gruppe und ist einerseits durch die vorhandene Waldumgebung gegeben und wird andererseits durch die Anleitung von Übungen gezielt hergestellt. Dazu werden alle Teilnehmer\*innen durch die Untersuchungsleiterin zur Introspektion aufgefordert und folgendermaßen instruiert: „Sei offen für alles, was während der Übungen in dir vorgeht, für alle Empfindungen, Gefühle und Gedanken, für alle Erinnerungen und Bilder, die kommen. Dabei gibt es keine richtigen oder falschen, keine guten oder schlechten Beobachtungen.“ Die im Anschluss stattfindende Dokumentation der Introspektion erfolgt zunächst individuell durch Anfertigung eines schriftlichen Protokolls jedes Teilnehmenden in Einzelarbeit.

Selbstbeobachtungen sind zunächst nur der eigenen Person zugänglich. Hilfreich dabei ist, die Aufmerksamkeit gezielt auf die Empfindungen und Gefühle in diesem Moment zu richten und in einer Art inneren Dialogs eine sprachliche Ausdrucksweise für die beobachtbaren inneren Vorgänge entstehen zu lassen. Eine „Veräußerlichung des Erlebens“ kann durch unterschiedliche Formen einer Dokumentation erfolgen, nämlich durch ein

schriftliches Protokoll, einen mündlichen Bericht oder durch Ausdrucksformen, die keines sprachlichen Ausdrucks bedürfen, wie z. B. Bilder, Objekte, Bewegung, Musik. Hierbei ist anzumerken, dass es erhebliche individuelle Unterschiede einzelner Untersuchungsteilnehmer\*innen in der Fähigkeit zur Umsetzung der unterschiedlichen Dokumentationsformen geben kann, die es zu berücksichtigen gilt.

Innerhalb der Introspektionsgruppe gelten bestimmte Gruppenregeln, deren Einhaltung der/die Forschungsleiter\*in entsprechend einfordern soll, um unerwünschte gruppendynamische Prozesse zu minimieren. Diese lauten wie folgt: (1) Kritik oder wertende Kommentare sind unerwünscht (auch nonverbaler Art), (2) jedem Teilnehmenden ist es freigestellt, was er über sein beobachtetes Erleben mitteilen möchte (im äußersten Fall kann das auch gar nichts sein), (3) Unterbrechungen während des Introspektionsberichtes sind nicht gestattet (kein Nachfragen), (4) falls während der Introspektionsberichte der anderen Teilnehmenden Erlebnisinhalte erinnert werden, die der Gruppe noch mitgeteilt werden möchten, kann dies in einer zweiten Runde passieren. Anzustreben ist ein Gruppenklima, in dem Minderheitserfahrungen gestärkt werden und keine Leistungssituation entsteht, und wo jeder Teilnehmende von seinem Erleben berichten kann, auch wenn es stark vom Erleben anderer Gruppenmitglieder abweicht oder bedeutungslos erscheinen könnte (vgl. Burkart et al., 2010, S. 44-50).

### 3.5.1.3 *Die Analyse*

Selbstbeobachtung (Introspektion) und Datenanalyse werden in der Dialogischen Introspektion strikt getrennt. Nach erfolgter Verschriftlichung der Tonbandprotokolle der Introspektionsberichte wird die Analyse nach den Regeln der heuristischen Methodologie in Einzelarbeit durchgeführt (vgl. Burkart et al., 2010, S. 51).

Für die heuristische Methodologie gelten vier wesentliche Regeln, die wie folgt lauten: (1) Offenheit der Forschungsperson: Wenn gewonnene Daten nicht mit dem Vorverständnis der Forschungsperson übereinstimmen, sollte diese bereit sein, dieses zu verändern. Es werden keine vorab festgelegten Hypothesen geprüft, sondern Strukturen erkundet.

(2) Offenheit des Forschungsgegenstandes: Die Absicht liegt in der Entdeckung von neuen Strukturen. Erst nach erfolgreich abgeschlossener Analyse kann der Forschungsgegenstand als vollständig bekannt betrachtet werden.

(3) Maximale Variation der Perspektiven bei der Datenerhebung: die einmalige Introspektion muss ergänzt und auf verschiedene Weise variiert werden, z. B. durch Introspektion mit anderen Personen, in anderer Umgebung, zu anderer Zeit, mit anderen Forschungsmethoden kombiniert.

(4) Analyse auf Gemeinsamkeiten: In Richtung Gemeinsamkeiten oder Ähnlichkeiten werden alle gesammelten Daten analysiert, mit dem Ziel eine gemeinsame Struktur zu erkennen.

Zu berücksichtigen ist laut Burkart et al. bereits bei der Anlage der Untersuchung die Reichweite der Ergebnisse. Die „Dialogische Introspektion“ unterscheidet sich hierbei nicht von anderen Einzelfall-Studien. Die Reichweite der Ergebnisse ist begrenzt und wird bestimmt durch die Stichprobe der Teilnehmenden. Um Gültigkeitsbereiche bestimmen zu können oder Grenzen der Gültigkeit testen zu können, braucht es z. B. anders zusammengestellte Gruppen (vgl. Burkart et al., 2010, S. 29).

### 3.5.2 Beobachtungsbogen

Burkart et al. (2010, S. 40) verweisen darauf, dass man der Dialogischen Introspektion Einseitigkeit vorhalten könnte und empfehlen die Forschungsmethode zu variieren, auch im Sinne der maximalen strukturellen Variation der Perspektiven. Die aus der dialogischen Introspektion gewonnen Informationen sollten ergänzt werden durch weitere Daten. Eine Möglichkeit dafür ist die Kombination mit einem anderen Verfahren, mit dem Ziel „Erkenntnisse über den Gegenstand der Studie zu gewinnen, die umfassender sind als diejenigen, die der eine oder andere Zugang erbracht hätte“ (Flick, 2017, S. 49). In vorliegender Arbeit erfolgt dies in Form einer Dokumentation der Erlebnisgehalte durch schriftliche Notizen aller Untersuchungsteilnehmer\*innen in einem Beobachtungsbogen (siehe Anhang E), der als Ergänzung zur Datengewinnung mittels Introspektionsberichten dient, die Burkart et al. (2010, S. 26) ausdrücklich nahelegen. Dieser Beobachtungsbogen besteht aus zwei Teilen (vor dem Waldaufenthalt / nach dem Waldaufenthalt) und ist so konzipiert, dass er die Teilnehmer\*innen dabei unterstützt, die eigenen Wahrnehmungen und Beobachtungen festzuhalten, da davon ausgegangen werden muss, dass die Teilnehmer\*innen keinerlei Vorerfahrungen mit der Datenerhebung der „gruppengestütz-

ten Dialogischen Introspektion“ haben. Dabei werden die meisten Fragen als offene Fragen formuliert, wie z. B.: „Was spüre ich momentan in meinem Körper?“, der Beobachtungsbogen enthält aber auch geschlossene Fragen mit Einfachauswahl, wie z. B.: „Wo im Wald habe ich mich am wohlsten gefühlt?“, einige Fragen mit verbaler Ratingskala, wie z. B.: „Wie gelang es während der Übungen, die Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment, im ‚Hier und Jetzt‘ zu halten?“ und eine numerische Ratingskala mit der Frage „Wie fühle ich mich jetzt insgesamt?“ In Anschluss an den Beobachtungsbogen werden noch demographische Daten abgefragt sowie Vorerfahrungen mit Entspannungstechniken und die Häufigkeit von Aufenthalten im Wald erhoben. Nach dem Ausfüllen des Beobachtungsbogens wird dieser abgegeben und somit nicht für die im Anschluss stattfindenden Introspektionsberichte verwendet.

Das Hinzuziehen eines Beobachtungsbogens soll es zum einen jeder/m Teilnehmer\*in ermöglichen, die eigene Introspektionsphase zu ergänzen und den Introspektionsbericht zu unterstützen, zum anderen hier auch Wesentliches zu notieren, was in den anschließenden Berichten nicht unbedingt zur Sprache gebracht werden möchte. Der Untersuchungsleiterin bietet er einen zusätzlichen Blickwinkel auf das Erlebte jedes einzelnen, unabhängig davon, wie die einzelnen Gesprächsbeiträge aus der Introspektion aussehen, die eventuell beeinflusst von einem Vorredner sein könnten. Ein Bild verschiedener Wahrnehmungen und Einschätzungen, das eventuell sonst verloren gehen würde, wird dadurch ermöglicht (vgl. Kühn & Koschel, 2018, S. 107f.).

### **3.6 Datengewinnung / Auswertungsverfahren**

Die Introspektionsberichte der Teilnehmer\*innen wurden auf Tonband aufgezeichnet und anschließend in normales Hochdeutsch transkribiert, um das Transkript übersichtlicher und leichter lesbar zu machen (vgl. Dresing & Pehl, 2011, S. 17-19). Die Beobachtungsbögen wurden von \*den Teilnehmer\*innen zu zwei unterschiedlichen Zeitpunkten ausgefüllt, unmittelbar nach dem Ankommen zu Beginn der Intervention nach einer kurzen Anleitung durch die Untersucherin und unmittelbar nach der Introspektion als Teil der Erstellung eines Protokolls für die anschließenden Berichte in der Gruppe. Zusätzlich konnten sich die Teilnehmer\*innen noch individuelle Notizen machen, die nur für sie persönlich zur Verfügung stehen sollten.

Die Analyse wird im Unterschied zu anderen Auswertungsverfahren nicht in einem vorgegebenen Kategorie-Schema durchgeführt, sondern in einem offenen dialogischen Prozess. Die Struktur des Forschungsgegenstandes erschließt sich durch Analyse auf Gemeinsamkeiten aus den Daten selbst (vgl. Burkart et al., 2010, S. 41).

Laut Burkart et al. (2010, S. 58f.) werden für die Analyse immer die originalen Formulierungen, nicht aber Paraphrasen o. Ä. verwendet, da es die analysierende Person nicht besser weiß als die befragte. Für eine gute Übersicht empfiehlt es sich, z. B. Markierungen am Rand des Protokolls in verschiedenen Farben vorzunehmen. Im Anschluss können die markierten Stellen dann gruppiert werden. Eine Mehrfachzuordnung von Textteilen ist zulässig, da sich Bedeutungsgehalte durchaus überschneiden können. Erfolgte Analysen dienen im Anschluss als Gerüst für eine Berichterstattung. Dabei werden Überschriften formuliert und mithilfe einer kurzen Beschreibung in eigenen Worten dann diejenigen Originalzitate ausgewählt, die die jeweilige Mitteilung am besten beschreiben. Als Beleg genügen drei bis vier Zitate. Die Daten aus den Beobachtungsbögen mit offenen Fragestellungen werden in Tabellen zusammengefasst (siehe Anhang H) und in die Analyse der Berichte miteinbezogen.



## 4 ERGEBNISSE

Kleining (2007) legt in einem Bericht ein Beispiel für eine vollständig ausgeführte qualitativ-heuristische Untersuchung vor. Dieser dient zur Orientierung für das korrekte Vorgehen einer Datenanalyse in dieser Untersuchung. Der Vorgang für die Analyse auf Gemeinsamkeiten stellt sich wie folgt dar. Zuerst werden alle Antworten des gesamten Datamaterials (Transkripte und Zusammenfassung aus den Beobachtungsbögen), durchgelesen. Aussagen, die dem Sinn nach mehrfach vorkommen, werden mit Farben markiert und Überschriften dafür formuliert. Anschließend werden die einzelnen Aussagen handschriftlich mit einem Stichwort und entsprechendem Beleg notiert. Danach wird mit der Erstellung eines Berichtes begonnen, dabei nochmals Überschriften abgeändert und Zitate umgruppiert. Um den Subjektivitätsvorwurf zu entkräften, werden für den Bericht nur Original-Zitate verwendet. Zum Abschluss wird der Bericht an verschiedenen Tagen nochmals durchgelesen und geprüft, ob sich dadurch neue Einsichten ergeben, was Kleining auch im Sinne einer „Variation der Perspektiven“ (vgl. Kapitel 3.5.1.3) für notwendig erachtet (vgl. Kleining, 2007, S. 1f.).

### 4.1 Ergebnisdarstellung

Die Ergebnisse werden anhand von Original-Zitaten der Untersuchungsteilnehmer\*innen aus den Introspektionsberichten (siehe Anhang F) in Form eines Berichtes zusammengefasst. Dieser untergliedert sich in folgende elf Bereiche: (1) Vorerfahrungen, (2) Durchführung von Veranstaltungen im Wald, (3) Wald, (4) unterschiedliche Sinneswahrnehmungen, (5) Körperempfindungen, (6) Gefühle, (7) Gedanken, (8) Verbindung bzw. „ein in Kontakt sein“ mit sich selbst und mit der Natur, (9) Herausforderungen, (10) Verhalten, (11) Unklarheiten; Ergänzt werden dabei auch Ausführungen aus den Beobachtungsbögen. Hinter jedem Zitat wird der/die Teilnehmer\*in (abgekürzt TN) mit entsprechender Nummerierung und dazugehöriger Zeilenangabe laut Transkriptionsbericht angeführt, wie z.B.: Ich bin sehr viel in der Natur. (TN 9/24) Die Aussagen aus den Beobachtungsbögen (siehe Anhang H) werden mit BB abgekürzt, wie z. B.: Farben (TN 2/BB); Im Anschluss werden die Ergebnisse aus den geschlossenen Fragen der Beobachtungsbögen anhand von Diagrammen präsentiert und beschrieben.

#### 4.1.1 Ergebnisse aus den Introspektionsberichten und den Beobachtungsbögen

##### (1) Vorerfahrungen

*Ein persönlicher oder beruflicher Bezug zur Natur bzw. zum Wald oder Erfahrungen mit Entspannungstechniken beschreiben das Interesse der Teilnehmer\*innen an dieser Untersuchung teilzunehmen.*

##### a) Verbindung zum Wald:

###### *Persönlicher Bezug:*

- Ich bin sowieso gern mit Mountainbike, Schneeschuhe oder Schi im Wald unterwegs. (TN 3/11)
- Ich bin ein Naturmensch, bin sehr viel draußen und auch im Wald. (TN 2/4)
- Ich bin sehr viel in der Natur. (TN 9/24)
- Natürlich beobachtet man ziemlich genau, wenn man in einem fremden Wald ist, was los ist, was gemacht wird. (TN 1/32-33)

###### *Berufliche Verbindung:*

- Studiere wieder Forstwirtschaft. (TN 1/2-3)
- ... habe ich die Waldpädagogik-Ausbildung machen dürfen. (TN 3/4)
- Der Wald ist zunehmend mehr zu meinem Beruf geworden. (TN 3/12)

##### b) Erfahrung mit Entspannungstechniken:

- Einmal habe ich Meditation in einem buddhistischen Zentrum im Almtal kennen gelernt. (TN 1/ 28-29)
- Gehmeditation heraußen kenne ich aus Yoga indoor. (TN 3/54)
- Weil ich hin und wieder ein yogiere und meditiere. (TN 5/7-8)
- So etwas Ähnliches mit Steinen habe ich schon öfter gemacht. (TN 5/27)

##### (2) Durchführung von Veranstaltungen im Wald

*Die Durchführung von Veranstaltungen im Wald wird beobachtet, teilweise auch kritisch gesehen. Das Anleiten der einzelnen Übungen bzw. das methodische Vorgehen wird thematisiert. Der „achtsamkeitsbasierte Waldaufenthalt“ wird bewertet, der Wunsch, eine derartige Veranstaltung wieder zu besuchen, wird formuliert.*

##### a) Kritische Betrachtung:

- Natürlich beobachtet man seitens der Forstwirtschaft alle Aktivitäten, die im Wald stattfinden. (TN 1/8)

- Wenn dann gewerbliche Tätigkeiten im Wald stattfinden, ohne dass der Grundeigentümer gefragt wird und so, das schafft schon Interesse. (TN 1/9-10)
- Ganz wichtig: Waldbesitzer, wie stehen die zu diesem Thema? Da läuft gerade eine große Umfrage, auch um die Perspektiven von Waldbesitzern, Waldvermittlern und Bevölkerung zu diesem Thema Wald und Gesundheit einmal zu eruieren. (TN 3/23-26)

*b) Anleitung der Übungen:*

- Es bräuchte vielleicht zu Beginn immer zuerst einmal diesen Einstieg in die Waldatmosphäre, was kann der Wald, was tut der Wald? Muss nicht – wie ich jetzt gesehen habe, es reicht auch, wenn man sich einlässt auf die Übungen, die einen gut tun. (TN 3/27-30)
- Es ist ganz wesentlich, wie werden die angeleitet. Wie macht der oder die das, der die Übungen anleitet? Wie holt einen der hinein in die Übung? Wie schafft er das, dass man präsent ist? (TN 3/30-32)
- Auch, dass es einen Unterschied macht, ob ich mit dem Mountainbike fahre oder alleine gehe, oder es ist jemand da, der einem sagt, konzentrier dich aufs Horchen, auf Schauen, mach das. Dann gelingt es wirklich, zu fokussieren. (TN 3/60-62)
- Aber auch die Anleitung von dir, dass man auf dieses horchen soll und da auf das und die Gedanken so und seine eigenen Gedanken wahrnehmen soll, das ist eigentlich ein voll guter Weg. (TN 2/ 8-10)
- Wenn ich alleine gehe, dann ist das einfach ganz anders, wie wenn man da so durchgeführt wird. (TN 8/26-27)
- Aber unter Anleitung gelingt es halt wesentlich besser als alleine. (TN 8/21-22)

*c) Bewertung der Durchführung:*

- Das Ganze war sehr gut vorgetragen. (TN 6/28-29)
- ... und da einfach so gut durchgeführt hast. (TN 8/24-25)
- So super angeleitet. (TN 9/4)

*d) Wunsch, Angebot wieder einmal in Anspruch zu nehmen:*

- Solche Sachen könnte man öfter machen und öfter anbieten, müsste man öfter anbieten. (TN 9/17-18)
- Wenn sie öfter mal so etwas anbietet, bin ich gleich wieder gern mit dabei (TN 9/23-24)
- Ich würde gerne wieder mal mitmachen, wenn es die Möglichkeit dazu gibt. (TN 4/10)

### (3) Wald

*Eine Beschreibung / Definition über die Bedeutung des Waldes wird gegeben. In Bezug auf diese Intervention wird Wald sowohl allgemein als auch konkret in Form eines bestimmten Schauplatzes beschrieben.*

#### *a) Persönliche Definition darüber, was Wald ist:*

- Für mich ist natürlich Wald nicht entspannend, sondern der spannendste Lebensraum auf dem Planeten, den es überhaupt gibt, mit der größten Vielfalt an Lebewesen, mit der Ökologie. (TN 1/23-25)
- Der Wald selber, der bringt einem sehr viel. (TN 2/23)
- Wald wirkt! (TN 3/65)
- Wald ist ein Raum, der einen geliebt wird, das soll man wertschätzen, dass man sich dort aufhalten darf, und dass die Nutzung nicht selbstverständlich ist. (TN 3/76-78)

#### *b) Beschreibungen der Waldumgebung in dieser Intervention allgemein:*

- Ich komme immer wieder gerne an den Platz da her. Das ist ein Platz für mich mit reichen Erkenntnissen. (TN 3/2-3)
- In dieser herrlichen Kulisse, das ist eigentlich einmalig, selten, dass man da so geschlossen, in einer Art Kreis kann man fast sagen, eine so schöne Hütte noch dazu hat. (TN 6/7-9)
- Das Plätzchen da ist eben so wunderbar, weil man da in dieser Vielfalt staunen kann, und die vielen Blumen und Pflanzen. (TN 9/8-9)

#### *c) Konkreter Schauplatz, wo sich die Teilnehmer\*innen besonders wohl gefühlt haben:*

- Oben auf den Moospolstern unter den großen Bäumen (TN 3/45)
- Wie wir nach der Übung noch dort gelegen sind und nachgespürt haben, ich so in die Bäume geschaut habe und sich die Bäume im Wind hin und her bewegten, hat mir das komplett gut gefallen. (TN 5/14-16)
- Sehr gut gefunden habe ich die zweite, wo wir am Moos gelegen sind. Die Wolken, das hat mir recht gefallen, wie wir in den Himmel hinaufgeschaut haben. (TN 6/11-13)
- Der moosige Boden, das weiche Liegen, also der Blick in die Bäume, das war für mich überwältigend. (TN 8/10-11)
- Es liegt sich gut auf dem Moos. (TN 1/48)
- Dieser weiche Moosboden, der ist halt ganz etwas Besonderes, wo man das Gefühl hat, man verschmilzt direkt mit dem Boden. (TN 3/68-70)

#### (4) Unterschiedliche Sinneswahrnehmungen

Sowohl über angenehm empfundene als auch unangenehm empfundene Sinneswahrnehmungen wird berichtet. Nicht alle Sinneswahrnehmungen werden einer Bewertung unterzogen. Unterteilen lassen sich die beschriebenen Wahrnehmungen auf die Sinne Sehen, Hören, Fühlen und Riechen.

##### a) Sehen:

###### *Farben:*

- Ganz viel Grün (TN 8/1)
- Sattes Grün (TN 6/BB)
- Grüntöne (TN 3/BB)
- Farben (TN 2/BB)

###### *Pflanzen allgemein:*

- Die vielen Blumen und Pflanzen (TN 9/9)
- Viele Pflanzen (TN 1/BB)
- Wunderschöne Pflanzen (TN 3/BB)
- Blumen, Knospen (TN 3/51)
- Bäume frisch ausgetrieben (TN 7/19)
- Kleine Bäumchen (TN 3/BB)
- (wunderschöne) Baumkronen (TN 3/ 71), (TN 9/13-14), (TN 5/ 15-16), TN 6 (12-15)

###### *Pflanzen konkret benannt:*

- Astmoos, Heidelbeere, Schattenblümchen, Sauerklee (TN 1/49-50)
- Fichte (TN 1/51), (TN 3/72)
- Geflecktes Knabenkraut (TN 1/22)
- Narzissen, Butterblumen (TN 7/35)
- Veilchen (TN 7/BB)

###### *Tiere:*

- Pfauenauge (TN 5/5)
- (Andere) Schmetterlinge (TN 5/5-6), (TN 1/BB)

##### b) Hören:

Geräusche, die wahrgenommen wurden, aber nicht bewertet:

- Viele Geräusche (Vögel, Wasser) (TN 7/BB), besonders intensive Wahrnehmung der Geräusche (Vogelstimmen, Wasser (TN 3/BB)
- Rehbock gehört, der geschreckt hat (TN 1/40)
- Man hört die Tauben und die Meisen (TN 1/40)

- Vogelgezwitscher (TN 2/BB), (TN 3/BB), (TN 9/BB)
- Wie Knacken die Holzstöckchen unter meinen Füßen? (TN 2/51)
- Das Rauschen des (schönen) Baches (TN 2/BB), (TN 6/BB), (TN 9/BB)
- Zivilisationsgeräusche (Auto, Hubschrauber, Bahn) (TN 1/36-37)

*Geräusche, die störend empfunden wurden:*

- Ich habe es dann als sehr störend empfunden, wenn von außen ein Geräusch hereingekommen ist. (TN 2/24-25)
- Wie störend ist es, wenn ein Flugzeug darüber fliegt, oder wenn da ein Traktor ist. (TN 3/52-53)
- Die Hubschrauber, die da geflogen sind, haben mich sehr gestört, und auch schon wie wir oben gelegen sind, ist einmal ein Auto vorbeigefahren, das hab ich auch als sehr störend empfunden, das bringt einen irgendwie gleich ein wenig aus dem Konzept. (TN 5/30-32)
- Hintergrundgeräusche, die Vögel und der Bach, das habe ich sehr intensiv wahrgenommen, das hat mich am Anfang sehr gestört. (TN 5/9-10)
- Dann hat mich teilweise das Rauschen vom Bach, das Laute, dann auch irgendwie ein wenig gestört, muss ich sagen. (TN 7/25-26)

c) *Fühlen:*

*Angenehme Empfindungen:*

- Angenehm warm, ein leichter kühler Wind im Nacken (TN 1/13)
- Wind (TN 2/BB)
- War natürlich wunderschön, in den Bucheckern rumzulaufen, die gestochen haben (TN 1/20-21)
- Ich habe das alles sehr intensiv wahrgenommen, die Wiese und die Bucheckern unter mir. (TN 5/26)
- Die Sonne ist herausgekommen, wärmer ist es geworden (TN 6/14)
- Fühle mich in der Sonne, wie wir jetzt stehen, besser. (TN 7/16)
- Der moosige Boden, das weiche Liegen, ... (TN 8/10-11)
- Dieser weiche Moosboden, der ist halt etwas ganz Besonderes (TN 2/68-69)
- Ich habe genau den Stein erwischt, der da so schön in meine Hand hineingegangen ist. (TN 6/21-22)

*Unangenehme Empfindungen:*

- Die Bucheckern, die haben mir echt weh getan auf den Füßen (TN 5/22)

d) *Riechen:*

- Die Düfte des Waldes, wie einen die schnell beruhigen, wie die wirken, was da passiert. (TN 3/38-39)

- Duft (TN 2/BB)
- Angenehme Gerüche (TN 3/BB)
- Duft der Bäume / Erde (TN 6/BB)
- Frische Luft (TN 8/BB)

(5) *Körperempfindungen*

*Sowohl über angenehme als auch unangenehme Körperempfindungen vor, während und nach der Intervention wird berichtet.*

*a) Vor der Intervention:*

*Angenehme Körperempfindungen:*

- Sobald man im Wald steht, ist man geerdet. (TN 3/7-8), Wenn man am Waldboden steht, dieses Erdende (TN 3/58), fühle mich geerdet (TN 8/BB)
- Angenehm warm (TN 1/BB), Wärme TN 4/BB)

*Unangenehme Körperempfindungen:*

- Weil ich ja momentan mit Rückenschmerzen sehr zu tun habe (TN 8/8-9), Stechende Schmerzen in der Wirbelsäule (TN 8/BB), Leichte Rückenschmerzen (TN 6/BB), Stechen im Rücken (TN 4/BB)

*b) Während der Intervention bei der 3. Übung:*

- Da habe ich direkt ein bisschen Probleme mit dem Gleichgewicht gekriegt. (TN 6/16-27)
- Das ist gar nicht so einfach, weil man dann schnell das Gleichgewicht verliert (TN 7/ 24-25)

*c) Während einer der Übungen:*

- Obwohl dann doch wieder die Kälte in meinen Körper hineingekrochen ist (TN 7/ 21)

*d) Nach der Intervention:*

*Unangenehme Körperempfindungen:*

- Ich spüre jetzt Narben, ..., die mich nicht mehr behindert haben, die sind wieder präsent. (TN 1/15-17). Das Schockierende ist, dass ich meine Schnittverletzungen wieder spür. (TN 1/30-31)

*Angenehme Körperempfindungen:*

- Wohlbefinden (TN 6/BB), (TN 9/BB)
- Es ist dann wie gesagt eine gewisse Ruhe eingekehrt. (TN 7/20), Ruhe (TN 2/BB), (TN 3/BB), (TN 4/BB), (TN 5/BB), (TN 8/BB)
- Ich bin dann am Schluss eingeschlafen, weil es so gut war, es war einfach so angenehm und entspannend. (TN 5/13-14) Ich war richtig weg sogar, kurz einmal, so gut entspannt. (TN 9/14-15)
- Ruhige Atmung (TN 8/BB), Es atmet sich ganz leicht. (TN 9/BB)

### (6) Gefühle

Sowohl positive als auch negative Gefühle werden von \*den Teilnehmer\*innen vor und nach der Intervention beschrieben.

#### a) Vor der Intervention:

##### *Positive Gefühle:*

- Es hat mich neugierig gemacht, zu erfahren, was daran besonders ist (TN 2/3), neugierig (TN 6/BB)
- Freude (TN 4/BB), (TN 5/BB), (TN 9/BB)
- Offenheit (TN 5/BB), (TN 8/BB)
- Glücklich(keit) (TN 4/BB), (TN 5/BB)
- geborgen (TN 3/BB)
- entspannt (TN 1/BB)
- aufgeregt (TN 5/BB)
- Sobald man im Wald steht, ..., ist es ruhig, ist es friedlich. (TN 3/7-8); ruhig (TN 8/BB)

##### *Negative Gefühle:*

- Ich bin immer ein bisschen unruhig (TN 6/3)
- ... in meinem Leben gerade alles ein bisschen hektisch ist und viele Veränderungen anstehen (TN 4/2-3), ich selber merke, dass ich sehr leicht gestresst bin, und teilweise auch überfordert mit manchen Sachen. (TN 4/3-4)
- nervös (TN 4/BB)
- Ich bin mit sehr ängstlichen Gefühlen ... eingestiegen. (TN 7/1)
- zuerst hat natürlich bei mir die Wut irgendwie überwogen (TN 7/3)
- Am Anfang überwog die Unsicherheit und etwas Unbehagen, sich auf das Ganze einzulassen (TN 7/BB)

#### b) Nach der Intervention:

##### *Positive Gefühle:*

- Also diese Ruhe, die man so genießt. (TN 3/53), es hat sich auch wirklich dann ein Ruhegefühl eingestellt im Laufe des Nachmittags. (TN 7/13-14), ruhig (TN 8/BB), (TN 5/BB), Ruhe (TN 2/BB), (TN 4/BB), (TN 6/BB)
- Obwohl ich dann auch die Stille, die Ruhe genießen habe können. (TN 7/17-18), Stille (TN 8/BB)
- Dass man das Gefühl hat, man ist da verwurzelt und ist geschützt... (TN 3/59)
- Entspannt (TN 3/BB), (TN 4/BB), (TN 5/BB), (TN 8/BB), entspannter (TN 7/BB), Entspannung pur (TN 9/BB)



- Gelassen (TN 4/BB), TN (5/BB)
- Ausgeglichen (TN 8/BB), (TN 9/BB)
- Zufrieden (TN 8/BB), (TN 9/BB)
- Ich bin sehr, sehr dankbar für diesen Nachmittag. (TN 9/16), Danke möchte ich einfach sagen. (TN 8/??), Danke, dass ich da mitmachen durfte. (TN 4/1), Zuerst einmal herzlichen Dank für die Einladung. (TN 3/1, Dankbarkeit für die Natur (TN 5/BB), voller Dankbarkeit (TN 5/BB)
- Das war heute für mich eine Entschleunigung. (TN 6/2-3) Fühle mich entschleunigt. (TN 8/BB), Entschleunigung (TN 2/BB)
- Zeitlosigkeit erleben (TN 3/BB), Zeitlosigkeit (TN 8/BB)

*Negative Gefühle:*

- Wenn ich da auf die Wiese schaue und ich kenne einen Großteil der Pflanzen nicht, das macht mich völlig nervös und unrund. (TN 1/18-19)

*(7) Gedanken*

*Die Teilnehmer\*innen beschreiben in vielfältiger Weise ihre Gedanken an sich selbst bzw. an andere Personen, auch ihre Gedanken über die Natur. Außerdem formulieren sie Gedanken über die Vergangenheit, die Zukunft und manche Aussagen zeigen auch ein Präsentsein im Jetzt.*

*a) Über sich selbst und andere:*

- Wie geht es mir? (TN 8/BB)
- Wie geht's den anderen? (TN 5/BB)
- Familie (TN 6/BB)
- Meine Gedanken sind bei meiner Freundin (TN 7/BB)

*b) Über die Lebensumstände:*

- Lebenswelt, Was wird wieder normal? (TN 2/BB)
- Da ist so eine Rückbesinnung auf die Natur, ..., da ist hinausgehen und in der Natur sein eine der wenigen Optionen, die man hat. (TN 5/45-47)

*c) Über die Natur:*

- Einfach im Wald sein und allein sein und an einem Ort, sein wo es ruhig ist, glaub ich, das gibt's nichts Besseres. (TN 5/42-43)
- Haben Pflanzen Gefühle? (TN 1/BB)
- Frische Luft (TN 6/BB)
- Schön, sich auf den Wald einzulassen (TN 3/BB)

*d) Über eine der Übungen:*

- Sehr präsent der angenehme Duft des Tannenöls (TN 3/BB)
- Die Wirkung der Steinübung (TN 3/BB)

e) *Über das, was gerade passiert, „Im Jetzt“:*

- Als wir von oben heruntergegangen sind, auf den Steinen entlang, da habe ich mir gedacht, wir sind eigentlich heute im Wald, und da bin ich gleich einmal auf die Mitte der Straße gewechselt, ... (TN 2/12-15)
- ... ich hab mir dann gleich gute Farben vorstellen können, einen Körperbereich, das war richtig interessant, das man sich das so gut vorstellen kann. (TN 5/28-30)
- Gedanken über das, was ich momentan spüre und fühle (TN 9/BB)
- Reflexion der Kurzintervention (TN 3/BB)
- Wie bringe ich Erlebtes jetzt zu Papier? (TN 8/BB)

f) *Über die Vergangenheit:*

- Ich habe in letzter Zeit nie so Narzissen gesehen oder Butterblumen. (TN 7/35)
- Wieder etwas Neues erlebt zu haben (TN 6/BB)

g) *Über die Zukunft:*

- Der Gedanke, wie bringe ich das in meinen Alltag, das ist die größte Herausforderung (TN 8/20)
- Über die Zukunft (TN 4/BB)
- Gedanken über das Wochenende (TN 5/BB)
- Gedanken, was ich später essen werde (TN 5/BB)
- Wie werde ich den Tag überstehen? (TN 7/BB)
- Was erwartet mich jetzt im Wald? (TN 8/BB)

(8) *Verbindung bzw. ein „in Kontakt sein“ mit sich selbst und der Natur*

*Die Teilnehmer\*innen tätigen Aussagen, die auf ein „Verbunden sein“ mit sich selbst bzw. mit der Natur schließen lassen.*

a) *Verbindung mit sich selbst*

- Wie ich die Hand zugemacht habe, da war so eine Geschlossenheit da. (TN 6/22-23)
- Wie man da merkt, wie behutsam man wird, das hat mich sehr fasziniert. (TN 3/57-58)
- Zeitlosigkeit erleben beim achtsamen Durchführen der Übungen (TN 3/BB)
- Den Alltag ablegen zu können und mich auf mich zu konzentrieren (TN 4/BB)
- Den Fokus auf mich zu legen, entspannt und beruhigt sehr. (TN 5/BB)

- Es ist jemand da, der einem sagt, konzentrier dich aufs Horchen, aufs Schauen, ... Dann gelingt es, wirklich zu fokussieren. (TN 3/61-62)
- Durch die Fokussierung auf die verschiedenen Übungen habe ich ein bisschen meine Wehwehchen, ..., vergessen können. Ich habe mich auf andere Sachen konzentriert. (TN 4/7-9)
- Gefühl habe ich mich bei der Gehmeditation am besten auf mich selbst konzentrieren können und war am Fokussiertesten. (TN 5/24-25)
- Ich konnte gut bei mir sein. (TN 5/BB)
- Das Herz ist offen. (TN 5/BB)
- Es atmet sich ganz leicht. (TN 9/BB)
- „In meiner Mitte“ (TN 5/BB)

*b) Verbindung mit der Natur*

- Man verschmilzt direkt mit dem Boden. ... als ob man mit dem Boden eins ist. (TN 3/69-70)
- Ich habe das alles sehr intensiv wahrgenommen, die Wiese und die Bucheckern unter mir. (TN 5/26)
- Also der Blick in die Bäume, das war für mich überwältigend. (TN 8/11)
- Wie man merkt, wie behutsam man wird, das hat mich sehr fasziniert. (TN 3/57-58)
- Da ist einfach im Wald sein und allein sein und an einem Ort sein, wo es ruhig ist, ..., da gibt's nichts Besseres. (TN 5/42-43)
- Ich liebe die Waldgeräusche! (TN 5/BB)
- Dass es einen großen Unterschied macht, ob man schnell oder langsam durch die Natur geht. (TN 9/BB)
- Dass ich jetzt bereichert bin von den Schätzen der Natur. (TN 9/BB)
- Wald ist die spannendste Lebensgemeinschaft. (TN 1/BB)
- Die Natur gibt uns am meisten Kraft. (TN 2/BB)
- Dankbarkeit für die Natur. (TN 5/BB)
- Staunen über das wunderbare Platzerl (TN 9/BB)
- Staunen über die Vielfalt der Natur (TN 9/BB)
- Aufgenommen im Kreis des Waldes (TN 2/BB)

*(9) Herausforderungen*

*Herausforderungen während der Intervention werden beschrieben, die sich einerseits durch den Aufenthalt in der Naturumgebung ergeben, andererseits auf körperlicher oder geistiger Ebene bemerkbar machen. Auch mangelnde Kenntnisse über die Natur führen zu einem Unbehagen.*

- a) *Herausforderungen in Bezug auf die Naturumgebung:*
- Die Hintergrundgeräusche, die Vögel und der Bach, ..., das hat mich am Anfang sehr gestört. (TN 5/9-10)
  - Die Hubschrauber, ..., haben mich sehr gestört ... (TN 5/31-32)
  - Ich habe es als sehr störend empfunden, wenn von draußen ein Geräusch hereingekommen ist. (TN 2/24-25)
  - Dann hat mich das Rauschen vom Bach, das Laute, dann auch irgendwie ein wenig gestört ... (TN 7/25-26)
- b) *Körperliche Empfindungen und Reaktionen, die herausfordernd oder unangenehm waren:*
- ... bis auf die Bucheckern, die haben mir echt weh getan auf den Füßen (TN 5/21-22)
  - Ich bin halt auch eine, die sich sehr schwer auf „Bodensitzen“ einlassen kann. (TN 7/15)
  - Obwohl dann doch wieder die Kälte in meinen Körper hineingekrochen ist. (TN 7/21)
  - Da habe ich direkt ein bisschen Probleme mit dem Gleichgewicht gekriegt. (TN 6/16-17)
- c) *Einlassen und Fokussieren fallen schwer:*
- Ich habe mir selbst am Anfang ein bisschen schwer getan mit dem Konzentrieren (TN 6/10-11)
  - Die erste Übung im Sitzen, die ist mir noch nicht so leichtgefallen, dass ich da irgendwie dabeibleibe und mich konzentriere, ... (TN 8/7-8)
  - Das langsame, achtsame Gehen, das war für mich schwierig, weil man im Alltag einfach schneller unterwegs ist, ... (TN 8/14-15)
  - ... so viele Gänge zurückschalten war am Anfang ganz schwierig, erstaunlicherweise ist es aber dann von Runde zu Runde besser gelungen. (TN 8/16-17)
- d) *Mangelnde Kenntnisse über Pflanzen:*
- Natürlich holt es mich auch ein, wenn ich da auf die Wiese schaue, und ich kenne einen Großteil der Pflanzen nicht. (TN 1/17-19)

(10) *Verhalten*

*Während der Intervention steuern Teilnehmer\*innen ihre Bewegungen so, dass sie einen positiven Einfluss auf die Natur oder sich selbst nehmen. Vorhaben für die Zukunft werden geäußert.*

a) *Unmittelbare Reaktion auf eine Körper- oder Sinneswahrnehmung:*

- ... ist natürlich draußen mit diesem achtsamen über den Boden gehen, wo man merkt, jetzt weiche ich aus, da kommt ein Knabenkraut, da steige ich daneben, dass ich keine Blumen zertrete. (TN 3/54-56)
- Ich hab mir gedacht, ich muss den Schritt weise setzen, damit ich nicht drauf steige. (TN5/ 22-23)
- Ich habe sie (die Übungen) soweit ich es gekonnt habe, mitgemacht, so dass es nicht recht schmerzhaft war. (TN 8/18-19)
- Als wir von oben heruntergegangen sind, auf den Steinen entlang, da habe ich mir gedacht, wir sind eigentlich heute im Wald, und da bin ich gleich einmal auf die Mitte der Straße gewechselt, weil ich mir gedacht habe, da ist es viel ruhiger, als immer auf den Steinen zu gehen. (TN 2/12-15)

b) *Formulierte Vorhaben für die Zukunft:*

- Wenn ich nachher nachhause komme, werde ich die Bestimmungsbücher rausholen und wieder schauen. (TN 1/19-20)
- Du brauchst wieder so ein Öl. Wenn du Stress hast, zum Riechen, zum Entspannen. (TN 3/40-41)
- Das, was ich gelernt habe von heute ist, dass ich öfter in den Wald gehen muss (TN 5/33)
- Man soll wirklich mehr in die Natur gehen und sich auf das einlassen. (TN 7/29)
- Dass ich öfter solche Übungen in meinen Alltag integrieren sollte/könnte (TN 8/ BB)
- Die eine oder andere Übung möchte ich auch wieder einbauen in meine Naturbegegnungen. (TN 9/24-25)
- Es in Zukunft etwas ruhiger anzugehen! (TN 6/BB)

(11) *Unklarheiten*

*Diese Beschreibungen der Teilnehmer\*innen aus den Berichten sind nicht eindeutig und lassen Interpretationsspielraum zu. Einträge in den Beobachtungsbögen zu Körperempfindungen und Gefühlen wurden teilweise miteinander vermengt, die Benennung eines Ortes in Körper gelingt nicht immer.*

a) *Unklarheiten aus den Berichten der Teilnehmer\*innen:*

- Insofern hat mir das heute schon wieder ein bisschen Kraft gegeben (TN 4/5)
- Da kann ich mir ganz viel mitnehmen. (TN 2/25-26)

b) *Beschreibungen aus den Beobachtungsbögen für Körperempfindungen:*

- Loslassen vom Alltag (TN 2/BB)
- Wut, Angst (TN 7/BB)

- Gelassenheit, Zufriedenheit (TN 5/BB)
- c) *Beschreibungen für einen Ort im Körper, wo sich Körperempfindungen bzw. Gefühle bemerkbar machen:*
  - einen unsicheren Stand (TN 6BB)
  - durch Körperwärme (TN 2/BB)
  - besonders intensive Wahrnehmung der Geräusche (TN 3/BB)
  - Puls steigt (TN 1/BB)

#### **4.1.2 Ergebnisse der geschlossenen Fragen aus den Beobachtungsbögen**

In den Beobachtungsbögen waren u.a. auch geschlossene Fragen zu beantworten, mit der Absicht, zusätzliche Informationen zu erhalten, die für die Beantwortung der Forschungsfragen relevant sind (vgl. Kapitel 3.5.2). Die daraus gewonnenen Daten wurden mit dem Datenverarbeitungsprogramm Excel verarbeitet (siehe Anhang G). Die dabei gewonnenen Ergebnisse werden anhand von Säulendiagrammen präsentiert und kurz beschrieben. Sie geben Auskunft über (1) Vorerfahrungen, (2) „Wohlfühlort“ im Wald, (3) Übung mit größtem Nutzen, (4) Aufmerksamkeit im „Hier und Jetzt“, (5) Gedanken, (6) Akzeptanz von Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen und (7) Gesamtgefühl.

##### (1) Vorerfahrungen

Abbildung 1 veranschaulicht wie oft die Untersuchungsteilnehmer\*innen im Wald unterwegs sind. Dabei zeigt sich, dass alle mindestens einmal im Monat in den Wald gehen, die meisten zumindest einmal in der Woche. Nachstehendes Diagramm gibt keine Auskunft darüber, ob auch die Ausübung beruflicher Tätigkeiten einen Aufenthalt im Wald notwendig machen.

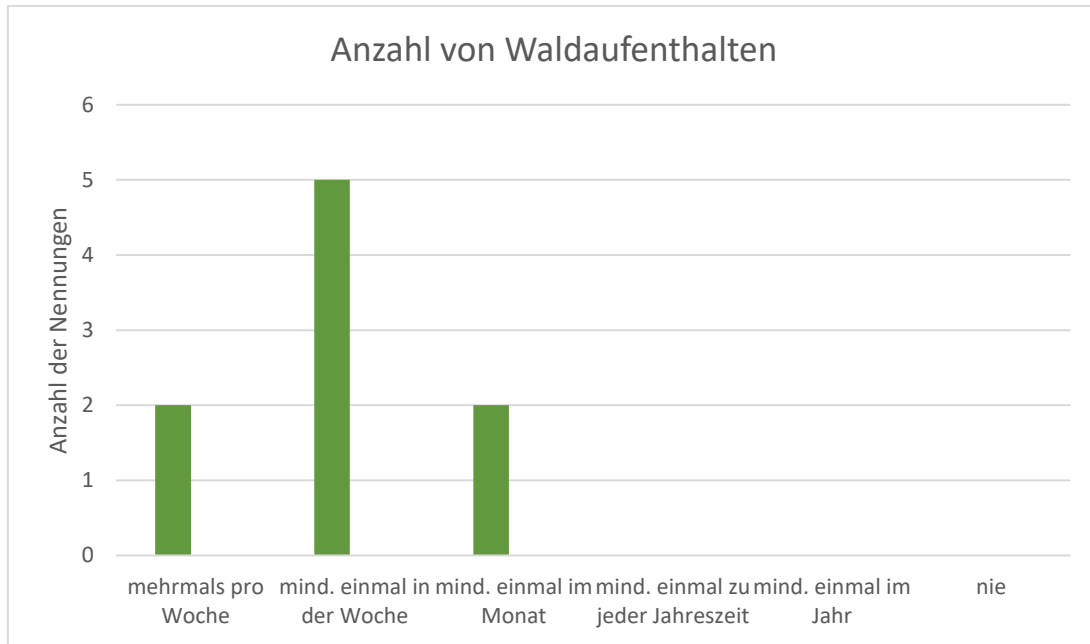


Abbildung 3: Anzahl von Aufenthalten im Wald pro Woche, Monat, usw. pro Teilnehmer\*in

Die Untersuchungsteilnehmer\*innen wurden auch zu ihren Vorerfahrungen mit Entspannungsmethoden wie Yoga, Meditation, Autogenes Training, Progressive Muskel-Relaxation, MBSR u. a. befragt. Hier lässt sich feststellen, dass beinahe die Hälfte der Untersuchungsteilnehmer\*innen keine Erfahrungen damit hat, die andere Hälfte sogar mit mehreren Entspannungsmethoden vertraut ist, wobei Yoga und Meditation am häufigsten genannt wurden. Die in dieser Untersuchung angewendeten Methoden des MBSR kannte nur eine Untersuchungsteilnehmerin, der auch alle anderen Entspannungstechniken bekannt waren (siehe Anhang I).

## (2) „Wohlfühlort“ im Wald

Im nachstehenden Diagramm wird ersichtlich, an welchem Ort im Wald sich die Untersuchungsteilnehmer\*innen während der Intervention am wohlsten gefühlt haben. Dabei lässt sich erkennen, dass sich die Mehrheit für den Wald mit den großen Bäumen entschieden hat, wo in der Untersuchung die dritte Übung mit dem Body-Scan durchgeführt wurde (vgl. Abbildung 4).

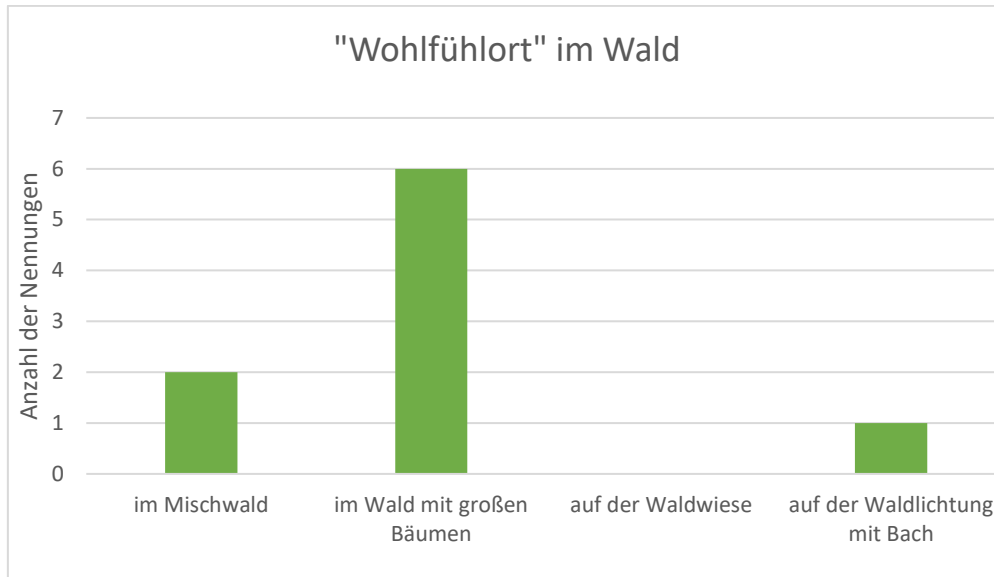


Abbildung 4: Ort im Wald, an dem sich die Teilnehmer\*innen während der Intervention am wohlsten gefühlt haben

### (3) Übung mit größtem Nutzen

Abbildung 5 ist zu entnehmen, aus welcher der in der Untersuchung angebotenen Übungen die Teilnehmer\*innen den für sie größtmöglichen Nutzen ziehen konnten. Dabei entschieden sich die meisten Teilnehmer\*innen in gleichem Ausmaß für die zweite Übung (Body-Scan im Wald mit großen Bäumen) wie für die vierte Übung (Steinmeditation auf der Waldlichtung mit Bach), gefolgt von der dritten Übung (Gehmeditation auf der Waldwiese) und der ersten Übung (Atem-Meditation im Mischwald).

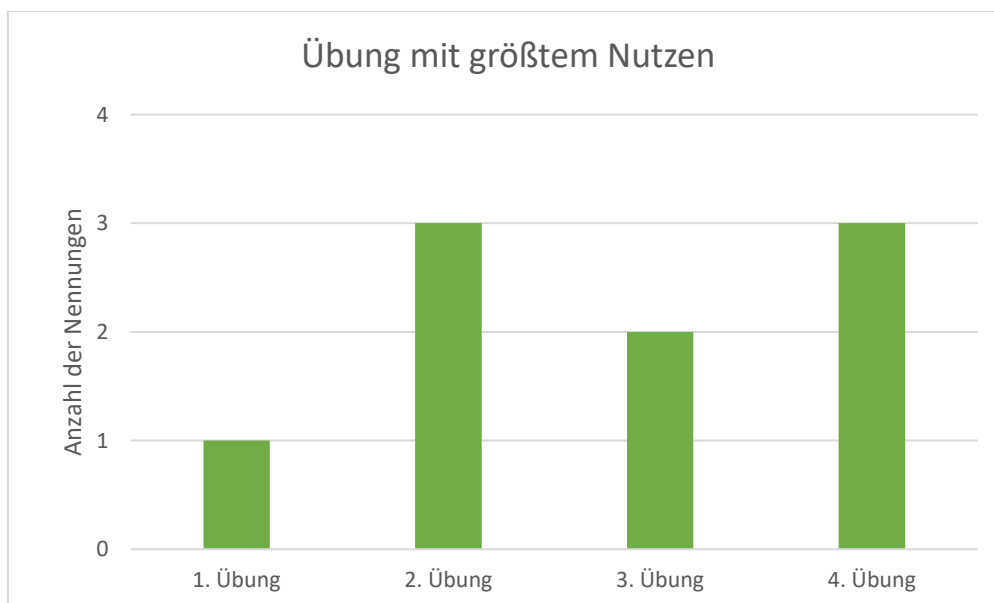


Abbildung 5: Übung, aus der der größte Nutzen gezogen werden konnte



#### (4) Aufmerksamkeit im „Hier und Jetzt“

Aus Abbildung 6 geht hervor, dass einigen Teilnehmer\*innen die Lenkung der Aufmerksamkeit auf das „Hier und Jetzt“ nach erfolgter Untersuchungsteilnahme schwerer fiel als zu Beginn der Untersuchung, sie konnten ihre Aufmerksamkeit nur mehr teilweise auf das „Hier und Jetzt“ lenken. Einer Untersuchungsteilnehmerin gelang es sich von kaum auf teilweise zu verbessern.

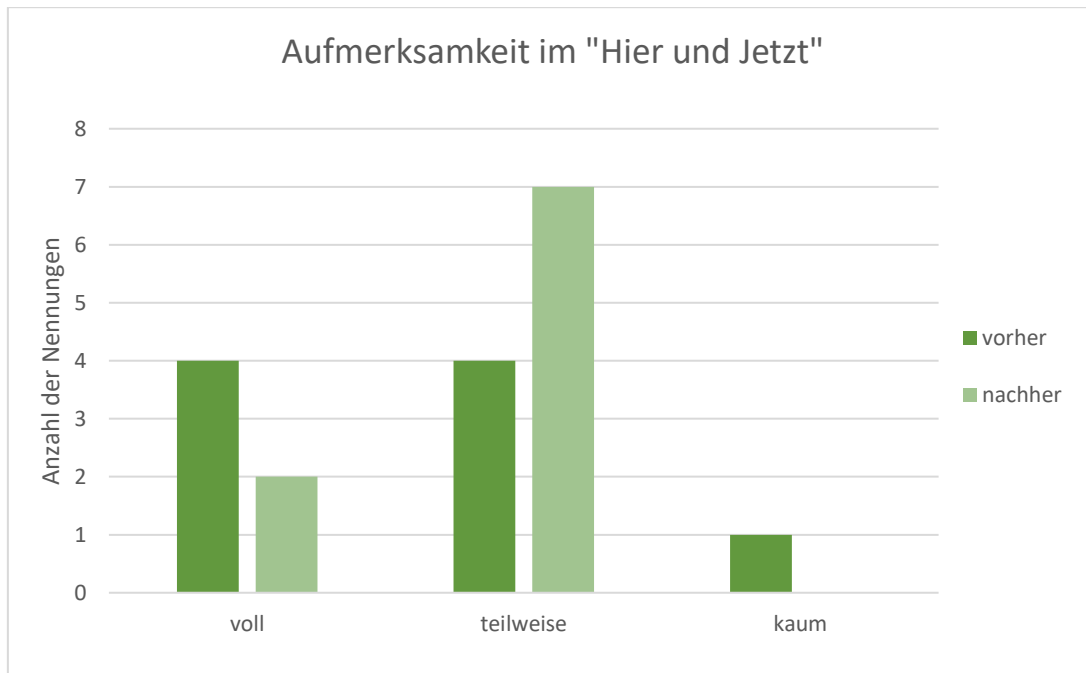


Abbildung 6: Präsenz im "Hier und Jetzt" vor und nach der Intervention

#### (5) Gedanken

Bei der Frage, ob die Gedanken im Laufe des Waldaufenthaltes weniger wurden, konnten fünf Teilnehmer\*innen dies beobachten, bei zwei Teilnehmer\*innen wurden die Gedanken allerdings mehr, bei einer Teilnehmerin blieb die Menge an Gedanken in etwa gleich, eine Teilnehmerin konnte keine Angabe dazu machen (vgl. Abbildung 7).

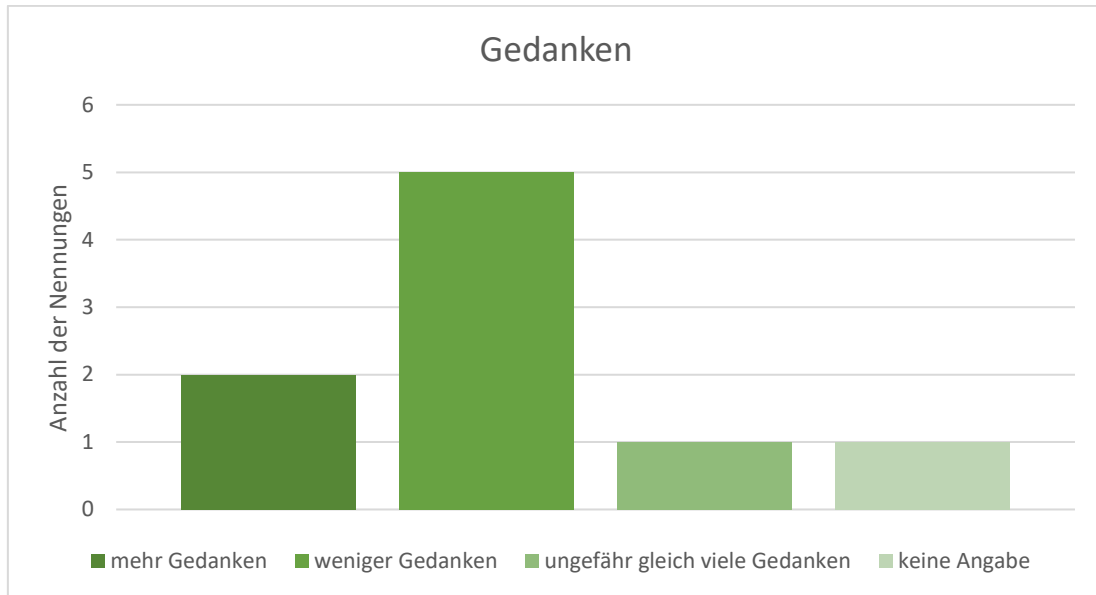


Abbildung 7: beobachtete Menge an Gedanken, die während der Intervention auftraten

#### (6) Akzeptanz von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken

Nachstehende Grafik gibt Information darüber, wie es gelingen kann, Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken, die sich gerade zeigen, anzunehmen. Dabei lässt sich eine deutliche Verbesserung im Vergleich zwischen vor und nach der Untersuchung erkennen (vgl. Abbildung 8).

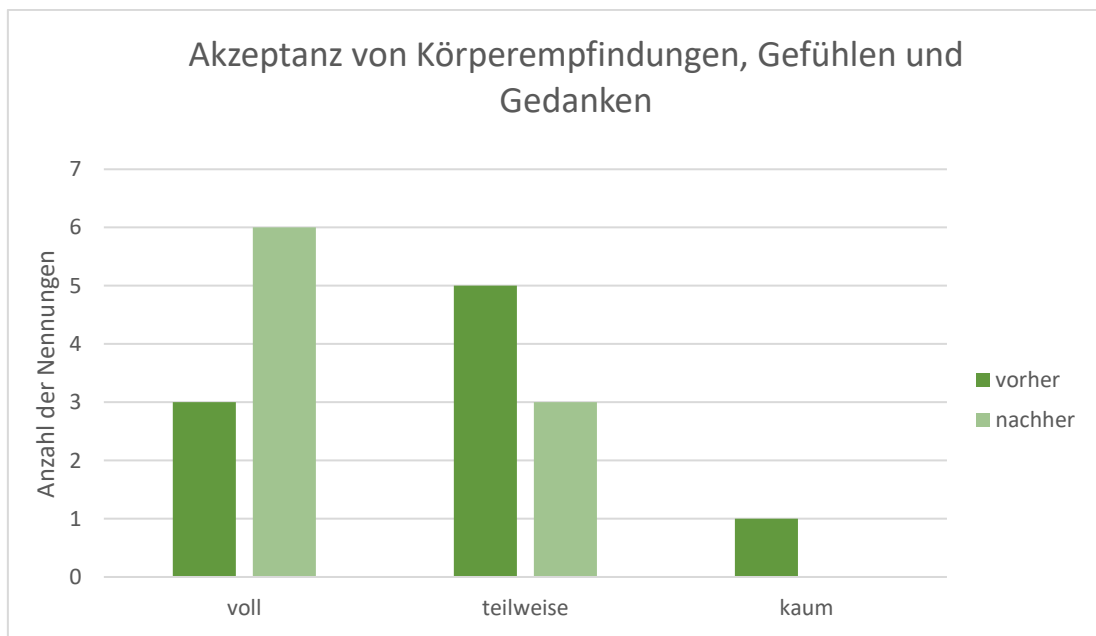


Abbildung 8: Akzeptanz von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken vor und nach der Intervention

## (7) Gesamtgefühl

Eine deutliche Tendenz zu einem verbesserten Gesamtgefühl zeigt Abbildung 9. Die Berechnung eines Mittelwertes ergab vor der Untersuchung eine Durchschnittsnote von  $M=2,33$ . Nachher verbesserte sich die Note auf  $M=1,77$ .



Abbildung 9: Beurteilung des Gesamtgefühls vor und nach der Intervention mit einer Schulnote

## **5 INTERPRETATION UND DISKUSSION**

In diesem Kapitel werden die für diese Arbeit relevanten Fragestellungen beantwortet und diskutiert. Dazu werden die in Kapitel 4 dargelegten Ergebnisse in Kapitel 5.1 zusammengefasst. Eine Diskussion über Stärken und Schwächen der vorliegenden Arbeit schließt dieses Kapitel ab (vgl. Kapitel 5.2).

### **5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse und Beantwortung der Fragestellungen**

Die in dieser Untersuchung angewandte Datenanalyse der heuristischen Methodologie erfordert im Sinne der 100% Regel ein Eingehen auf alle im Bericht erstellten Ergebnisse, um innere Zusammenhänge herzustellen (vgl. Kleining, 2007, S. 5). Daher werden in den Kapiteln 5.1.1 – 5.1.3 wesentliche Erkenntnisse zusammengeführt und diskutiert, und in den Kapiteln 5.1.4 – 5.1.6 werden die Fragestellungen beantwortet.

#### **5.1.1 Vorerfahrungen der Teilnehmer\*innen und Motivation zur Teilnahme an der Intervention**

Einen persönlichen Bezug zum Wald haben alle Teilnehmenden dieser Untersuchung bestätigt. Viele sind gerne in der Natur unterwegs, auch für sportliche Aktivitäten. Alle halten sich mindestens einmal im Monat im Wald auf, die Mehrheit sogar mindestens einmal in der Woche. Die Teilnehmer\*innen, die beruflich im Wald zu tun haben, halten sich mehrmals pro Woche im Wald auf und beobachten aufmerksam, welche Veranstaltungen im Wald angeboten werden und wie genau dieser Wald aussieht, wie dort gearbeitet wird. Die Wichtigkeit der Einbeziehung aller Beteiligten (Waldeigentümer, Waldvermittler und Bevölkerung) wird unterstrichen, damit ein gutes Miteinander gelingen kann. Angesprochen wird außerdem, dass ein Aufenthalt in der Natur momentan aufgrund der Bestimmungen zu SARS-CoV-2 eine der wenigen Möglichkeiten ist, etwas zu unternehmen. Mit Entspannungstechniken haben beinahe die Hälfte der Teilnehmer\*innen keine Erfahrung. Einige Teilnehmer\*innen kennen Yoga und Meditation, gefolgt von Autogenem Training. Einer Teilnehmerin sind zusätzlich andere Entspannungsmethoden vertraut wie Progressive Muskelrelaxation, Qi Gong und MBSR. Eine Teilnehmerin erwähnt, dass sie Gehmeditation aus einem Indoor-Setting kennt, eine weitere, dass sie ähnliche Übungen

mit Steinen schon gemacht hat. Für diese Untersuchung bedeutet dies, dass alle Teilnehmer\*innen einen Bezug zum Wald haben, mit Übungen aus dem MBSR bisher nur wenige in Kontakt kamen.

### **5.1.2 Gestaltung der Intervention unter Berücksichtigung wesentlicher Achtsamkeitsaspekte**

Die Teilnehmer\*innen stellen fest, dass es leichter gelingt, sich auf die Natur zu fokussieren bzw. die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu lenken, wenn das unter Anleitung passiert. Für Weiss et al. (2016, S. 23) ist die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit ein wesentlicher Aspekt von Achtsamkeit, der damit in dieser Untersuchung zur Anwendung kam.

Ein weiterer Bestandteil in der Schulung der Achtsamkeit ist die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu lenken, was durch beständiges Üben trainiert werden kann (Banzhaf & Schmidt, 2015; Weiss et al., 2016). Eine Teilnehmerin meint, dass es zuerst Informationen darüber bräuchte, was ein Aufenthalt im Wald bewirkt, bemerkt aber, dass es reicht, sich auf die Übungen einzulassen. Hüther bezieht dazu Stellung: „Zentral [...] ist nicht die Aneignung von Wissen über die Natur, sondern die eigenen, am eigenen Leib gemachte Erfahrung in und mit der Natur“ (Hüther, 2011, S. 13). Abbildung 6 weist darauf hin, dass sich viele Teilnehmer\*innen im Verlauf der Intervention zunehmend schwerer damit getan haben, die Aufmerksamkeit auf das „Hier und Jetzt“ zu lenken. Daher ist davon auszugehen, dass in dieser Untersuchung die Anwendung des Aspektes „Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart“ nur teilweise gelingen konnte. Der Umstand, dass die meisten Untersuchungsteilnehmer\*innen auf dem Gebiet des Praktizierens von Achtsamkeit Anfänger\*innen sind, kann darauf hindeuten, dass ein „Präsentsein“ im Jetzt gerade zu Beginn noch schwerfällt.

Zudem deutet Abbildung 8 darauf hin, dass die Akzeptanz von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken nach der Intervention wesentlich besser gelingt als zuvor. Das Gegenwärtige so anzunehmen, wie es gerade ist, geht einher mit einer inneren Haltung, in der wir nicht ständig bewerten oder etwas verändern wollen. Diese erweist sich als ein weiterer wesentlicher Aspekt, um achtsam zu sein (vgl. Weiss et al., 2016).

Einige Teilnehmer\*innen sind dankbar für die Erfahrungen, die sie im Laufe der Intervention machen durften. Damit erwähnen sie wie Huppertz & Schataneck (2015, S. 261) Dankbarkeit als einen Wirkfaktor für Achtsamkeit in der Natur. Manche äußern den Wunsch, das Angebot eines achtsamkeitsbasierten Waldaufenthaltes wieder einmal nutzen zu wollen und formulieren konkrete Vorhaben, die sie in ihrem Alltag umsetzen wollen.

### **5.1.3. Sinneswahrnehmungen über Kanäle des Sehens, Hörens, Fühlens und Riechens während der Intervention**

Die Natur bietet eine Vielfalt sinnlicher Erfahrungen. Wir können unsere Sinne in der Natur fokussiert einsetzen, z. B. Wahrnehmen von Vögeln, Blumen. Aber wir können unsere Sinne genauso schweifen lassen, z.B. die Augen sehen lassen, ohne etwas in den Blick zu fassen. Wenn wir an angenehmen Sinneseindrücken festhalten, diese intensivieren möchten, verlassen wir die Haltung der Achtsamkeit. Ein Bewerten der Sinneseindrücke verhindert neue Erfahrungen (vgl. Huppertz & Schataneck, 2015, S. 20-21). Durch die Anleitung der Untersuchungsleiterin, am Weg zwischen den einzelnen Übungen den Fokus auf einen bestimmten Sinn zu lenken, gewinnen die Teilnehmer\*innen viele Sinneseindrücke, die in Erinnerung bleiben. Aber auch während der Übungen werden viele Sinneseindrücke wahrgenommen, die den Gehörsinn betreffend zum Teil auch als störend bezeichnet werden. Joye (2007) berichtet dazu, dass diese Vielfalt an Formen, Farben, Düften und Strukturen unsere Sinne in einem Ausmaß anspricht, dass uns nicht überfordert. Im Bereich des Sehens werden Farben, Pflanzen und Tiere beschrieben. Vor allem Grüntöne werden öfters genannt. Bei den Pflanzen werden sowohl Blumen, Knospen, kleine Bäumchen als auch Baumkronen benannt, aber auch konkrete Pflanzen namentlich erwähnt, wie z. B. Fichte, Knabenkraut oder Narzisse. Bei den Tieren werden nur Schmetterlinge aufgezählt, beim Namen das Tagpfauenauge genannt. Beim Hören werden viele Geräusche aus der Natur wahrgenommen. Am häufigsten wird dabei das Wasser bzw. das Rauschen eines Baches erwähnt, sowie die Vögel bzw. das Vogelgezwitscher. Beim Namen genannt werden hier ein Rehbock, Tauben und Meisen. Als störend empfunden werden Zivilisationsgeräusche wie ein Flugzeug und ein Hubschrauber, aber auch Naturgeräusche wie das Rauschen des Baues oder die Vögel, besonders während der Ausfüh-

rung der Übungen. Über den Tastsinn werden der Wind und die Wärme der Sonne wahrgenommen, auch der weiche Moosboden wird beim Liegen am Boden in der dritten Übung als angenehm beschrieben. Die Bucheckern werden beim Barfußgehen in der Gehmeditation von einigen Teilnehmer\*innen intensiv gespürt. Über den Geruchssinn werden die angenehmen Gerüche, die Düfte des Waldes, der Duft von Erde und Bäumen sowie die frische Luft wahrgenommen. Aus den hier erwähnten Äußerungen wird ersichtlich, dass die Wahrnehmung der Außenwelt, die in diesem Fall eine Waldumgebung darstellt, über zahlreiche Sinneseindrücke gut gelingen kann (vgl. Harrer & Weiss, 2016, S. 85-87). Dieses bewusste Wahrnehmen über die verschiedenen Sinneskanäle beschreibt auch Siegel mit dem „Rad der Achtsamkeit“ (vgl. Abbildung 1).

#### **5.1.4 Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken vor und nach dem „achtsamkeitsbasierten Waldaufenthalt“**

Schon zu Beginn der Intervention beschreiben zwei Teilnehmer\*innen ein Gefühl von Erdung, zwei weitere Teilnehmer\*innen spüren die Wärme in ihrem Körper. Einige bemerken auch Schmerzen im Rücken, die sich durch Stechen oder Ziehen bemerkbar machen. Während der Gehmeditation stellen einige Teilnehmer\*innen das Halten des Gleichgewichts als herausfordernd fest. Im Verlauf der Durchführung der Übungen empfindet eine Teilnehmerin immer wieder Kälte. Nach der Intervention spürt ein Teilnehmer seine Narben wieder. Banzhaf und Schmidt (2015) erklären dazu, dass ein Wieder-in-Kontakt-Kommen mit dem eigenen Körper mitunter auch schmerzhaft sein kann, weil seit langem Verdrängtes, scheinbar Vergessenes wieder ins Bewusstsein vordringt. Ansonsten äußern viele Teilnehmer\*innen an unterschiedlichen Stellen im Körper bzw. überall im Körper Ruhe wahrzunehmen. Zwei Personen beschreiben ein Wohlbefinden, bei einer Person zeigt sich das in der Seele, bei der anderen macht es sich durch Energie und Ruhe im ganzen Körper bemerkbar. Auch van Gordon et. al (2018) bekräftigen, dass es sowohl beruhigend als auch anregend sein kann, Zeit in der Natur zu verbringen. Zwei Teilnehmer\*innen spüren eine leichte bzw. ruhige Atmung, zwei Teilnehmer\*innen erklären, dass sie aufgrund eines entspannten Gefühls sogar kurz weg waren, d. h. eingeschlafen sind. Insgesamt zeigt sich, dass für die Benennung von Körperempfindungen nur wenige Begrifflichkeiten verwendet werden. Einige Teilnehmer\*innen benennen Gefühle wie Angst, Wut, Gelassenheit und Zufriedenheit als Körperempfindungen. Dazu

meinen Storch et al. (2017, S. 96), dass die Wiederentdeckung des eigenen Körpers durchaus mühevoll sein kann und Harrer (2013, S. 132) stellt fest, dass durch regelmäßiges Üben ein Spüren von Körperempfindungen gelingen kann. Für Körperempfindungen gibt es vor der Intervention sowohl angenehme als auch unangenehme Zuschreibungen. Nach der Intervention werden vor allem positive Körperempfindungen geäußert, vor allem Ruhe wird häufig genannt, die laut Schataneck & Huppertz (2015, S. 261) zu den Wirkfaktoren für Achtsamkeit in der Natur zu zählen ist. Zu erwähnen ist auch, dass nach der Intervention niemand mehr über Schmerzen klagt.

Zu Beginn der Untersuchung benennen viele Teilnehmer\*innen Gefühle wie Neugierde, Offenheit, Freude und Glück. Auch die unmittelbare Ruhe, die vom Wald ausgeht, erwähnen zu Beginn der Intervention zwei Teilnehmer\*innen. Aber auch Unruhe, Nervosität, Ängstlichkeit und Unsicherheit spüren die Teilnehmer\*innen. Nach der Intervention wird eine große Anzahl angenehmer Gefühle geäußert wie Ruhe, Entspannung, Gelassenheit, Zufriedenheit, Dankbarkeit, Entschleunigung und Zeitlosigkeit. Eine Tendenz zur Reduzierung negativer Stimmungen und eine Zunahme positiver Stimmungen stellen auch Yu et al. (2017) bei einem zweistündigen Waldaufenthalt fest. Eine positive Wirkung auf Emotionen bestätigen ebenso Morita et al. (2007) als Ergebnis eines zweieinhalbstündigen Waldaufenthaltes. Ein Teilnehmer ist nachher nervös und fühlt sich unruhig aufgrund mangelnder Kenntnisse über Pflanzen.

Einen Ort im Körper zu finden, wo sich die Gefühle zeigen, gelingt nicht immer. Beispiele dafür sind u. a. Puls steigt, durch Körperwärme, besonders intensive Wahrnehmung der Geräusche, ruhige Atmung, mit allen Sinnen;

Hinsichtlich der Gedanken lässt sich feststellen, dass diese sowohl vor als auch nach der Intervention mit der Vergangenheit bzw. mit der Zukunft zu tun haben, was auch Ott (2015) erklärt. Einige Teilnehmer\*innen sind gedanklich auch mit sich selbst bzw. mit ihrem persönlichen Umfeld beschäftigt. Außerdem zeigt sich, dass sich einige Gedanken über die Natur machen. Dies zeigt sich u. a. durch die persönlichen Definitionen von Wald und in einer Beschreibung der Waldumgebung (vgl. Kapitel 4.1.1 (3) a-b).

Der Gedankenfluss wird bei einem Großteil der Teilnehmer\*innen im Verlauf der Intervention weniger, zwei Teilnehmer\*innen beobachteten allerdings mehr Gedanken als zu Beginn der Intervention (vgl. Abbildung 7). Dass gerade zu Beginn der Meditationspraxis



eine Flut an Gedanken einströmt, beschreibt Ott (2015). Harrer (2013) bestätigt, dass es durch eine bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit gelingen kann, belastende Gedankenketten zu unterbrechen.

Zudem geht aus Abbildung 9 hervor, dass die Teilnehmer\*innen ihr Gesamtgefühl nach der Intervention mit einer besseren Schulnote ( $M=1,77$ ) bewerten als davor ( $M=2,33$ ), was darauf schließen lässt, dass sich diese Intervention in der Waldumgebung positiv auf die Teilnehmenden auswirkt.

#### Beantwortung Forschungsfrage 1

Die in diesem Kapitel zusammengefassten Beschreibungen lassen eine klare Tendenz erkennen, dass zwischen Beginn und Ende der Intervention eine Verbesserung hinsichtlich der eigenen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken wahrnehmbar ist. Dies zeigt sich vordergründig in einer Wahrnehmung von Ruhe, was die Empfindungen im Körper betrifft. Auf Gefühlsebene lassen Äußerungen von Ruhe, Entspannung, Zufriedenheit, Entschleunigung u. a. eine deutlich positive Stimmung erkennen. Außerdem ist eine Reduktion von wahrgenommenen Gedanken im Verlauf der Intervention zu beobachten.

#### **5.1.5 Vermögen in Kontakt mit sich selbst zu kommen und in Kontakt mit der Natur zu treten**

Eine Erfahrung von Verbundenheit mit sich selbst lassen viele Aussagen vermuten. So beschreiben Teilnehmer\*innen, dass es ihnen leichter gelingt den Alltag hinter sich zu lassen, Wehwehchen zu vergessen, wenn sie sich auf sich selbst konzentrieren, den Fokus woanders hinlenken, z. B. in die Füße, auf die Atmung. Für Knümann (2019) geht es vordergründig darum, „im Erleben zu sein“, damit dieser Kontakt möglich wird. In einigen Ausführungen von Teilnehmer\*innen wird dieses „in Kontakt sein“ mit sich selbst ersichtlich: „Ich konnte gut bei mir sein.“, „Das Herz ist offen.“, „Es atmet sich ganz leicht.“, „in meiner Mitte“, „Wie ich die Hand zugemacht habe, da war so eine Geschlossenheit da.“ Auf ein „Verbunden sein“ mit der Natur lassen mehrere Aussagen schließen. So wird ein „Staunen über die Vielfalt der Natur“ beschrieben, ein „aufgenommen sein im Kreis des Waldes“, auch „eine Behutsamkeit im Umgang mit der Natur“ wird erwähnt sowie „ein Verschmelzen mit dem Boden“ und „ein überwältigendes Gefühl beim Blick

in die Baumkronen“. Eine Teilnehmerin fühlt sich „bereichert von den Schätzen der Natur“. Auch im unmittelbaren Verhalten einiger Teilnehmer\*innen auf eine Körper- oder Sinneswahrnehmung zeigt sich ein guter Kontakt zu sich selbst. So beschreibt eine Teilnehmerin, dass sie bei der Gehmeditation ihre Schritte so gesetzt hat, um schützenswerte Blumen nicht zu zertreten. Eine weitere Teilnehmerin erwähnt, dass sie ihre Schritte so gemacht hat, dass sie nicht auf die Bucheckern drauf steigt, weil sich diese auf den Fußsohlen unangenehm angefühlt haben. Im Laufe der Intervention treten auch herausfordernde Situationen auf, auf die die Teilnehmer\*innen eingehen. So wird das langsame Gehen in der Gehmeditation als herausfordernd beschrieben. Dies zeigt sich einerseits in Problemen mit dem Gleichgewicht, andererseits fällt das Einlassen auf die langsame Bewegungsabfolge schwer, die im Vergleich zum Unterwegssein im Alltag einen großen Unterschied darstellt. Weitere Herausforderungen sind die spürbare Kälte und das Sitzen am Waldboden. Erwähnt wird auch, dass das „Dabeibleiben“ und sich konzentrieren zu Beginn nicht so leicht war. Außerdem werden auch mangelnde Kenntnisse über Pflanzen angesprochen. In Bezug auf die Natur werden Geräusche als störend empfunden, sowohl Zivilisationsgeräusche als auch Geräusche aus der Natur betreffend die Vögel oder den Bach.

#### Beantwortung Forschungsfrage 2

Für das Gelingen des „In Kontakt seins“ mit sich selbst bzw. mit der Natur gibt es viele Aussagen der Teilnehmer\*innen, die dies bekräftigen. Mögliche Faktoren, die dazu beigetragen haben, dieses zu beeinflussen sind u. a. die durchgeführten Übungen aus dem MBSR, besonders der Body-Scan und die Steinmeditation (vgl. Abbildung 5), das Anleiten der Übungen durch die Untersuchungsteilnehmerin (vgl. Kapitel 5.1.2), die vielen Sinneseindrücke aus der Natur (vgl. Kapitel 5.1.3), bestimmte Plätze im Wald, die einen „Wohlfühlort“ ausmachen (vgl. Abbildung 4). Des Weiteren ist anzunehmen, dass auch andere Faktoren wie Vorerfahrungen von Teilnehmer\*innen, Witterung und Temperatur im Wald, usw. mitwirken. Jedoch besteht die Schwierigkeit, herauszufinden, welche Faktoren in welchem Ausmaß daran beteiligt waren, und ob diese eindeutig der Natur bzw. den MBSR-Übungen zuzuschreiben sind. Es ist davon auszugehen, dass ein Zusammenspiel mehrerer Komponenten eine große Wirkkraft entfalten lässt. Um weitere Bedingungen auszumachen bzw. darüber genauere Aussagen zu treffen, braucht es eine diesem Thema gewidmete spezifischere Untersuchung.

### 5.1.6 Erlebensschwerpunkt und Anwendungsschwerpunkt durch diese Intervention

Viele Teilnehmer\*innen fühlen sich besonders wohl im Wald unter den großen Bäumen. Auf dem moosigen, weichen Boden liegend in die großen Baumwipfel und in den Himmel zu schauen ist für viele ein besonders schönes Gefühl. Auch die Waldlichtung mit Bach haben die Teilnehmer\*innen als „Wohlfühlort“ ausgewählt. Neben den vielen Sinneindrücken, die vor allem zwischen, aber auch während den Übungen gewonnen werden, bringen die Übungen des Body-Scan und der Steinmeditation für die Teilnehmer\*innen den größten Nutzen. Dass vor allem auf Gefühlsebene nach der Intervention viele positive Zuschreibungen gemacht werden, lässt darauf schließen, dass sowohl die Waldumgebung als auch die gewonnenen Erfahrungen aus den angeleiteten Übungen günstig auf das Erleben wirken.

#### Beantwortung Forschungsfrage 3

Ein Erlebensschwerpunkt liegt in dieser Intervention vordergründig in der Sinneswahrnehmung, was die vielen Beschreibungen bestätigen (vgl. Kapitel 5.1.3). Damit gehen auch viele positive Gefühlsäußerungen einher, die im Verlauf der Intervention wahrnehmbar waren. Der Wechsel zwischen dem Zurücklegen einer Wegstrecke mit Fokussierung auf einen Sinn und der Ausführung einer MBSR-Übung erscheint insofern als passend, als dadurch ein bewusstes Hinlenken der Aufmerksamkeit auf die Außenwelt und die Innenwelt möglich ist. Ein Blick auf das „Rad der Achtsamkeit“ von Siegel (vgl. Abbildung 1) verdeutlicht dies anschaulich. Zwei Übungen werden in dieser Intervention von \*den Teilnehmer\*innen präferiert, der Body-Scan und die Steinmediation, was ein Hinweis auf eine Schwerpunktsetzung bzgl. weiterer Anwendungen sein könnte.

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse der Forschungsfragen das Potenzial der Einbeziehung von MBSR-Übungen in eine Intervention in einer Naturumgebung. Die Annahme der positiven Wirkung eines zweieinhalbstündigen achtsamkeitsbasierten Waldaufenthaltes auf das unmittelbare Erleben in Bezug auf Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken begründet im weiteren Vorgehen eine Berücksichtigung in der Erstellung ähnlicher Konzepte, auch im naturtherapeutischen Bereich. Dies wird durch die in den Forschungsfragen beantworteten Ergebnisse gestützt. Es ist sinnvoll, MBSR-Übungen

und Übungen zur Sinneswahrnehmung explizit in Angebote mit Naturerfahrungen zu integrieren.

## 5.2 Diskussion

Ziel vorliegender Arbeit war es, achtsamkeitsbasierte Übungspraktiken in einer Waldumgebung anzuwenden und deren Einfluss auf das unmittelbare Erleben zu beschreiben. Außerdem war von Interesse, welche Faktoren einerseits ein in Kontakt sein mit sich selbst und andererseits ein in Kontakt treten mit der Natur begünstigen. Darüber hinaus wurde geprüft, ob sich aus der Intervention ein Erlebenschwerpunkt und daraus folgend ein Anwendungsschwerpunkt ergibt. Diese Ziele wurden erreicht. Mithilfe von Introspektionsberichten wurden Erlebensgehalte zugänglich gemacht, die anschließend einer Analyse unterzogen und in einem Bericht zusammengefasst wurden. Darin zeigte sich, dass die Ausführung von Achtsamkeitsübungen in einer Waldumgebung das Erleben positiv beeinflussen konnte. Ein einmaliger Besuch einer derartigen Intervention ermöglicht ein erstes Wieder-in-Kontakt-kommen mit sich selbst, seinem Körper und seinen Gefühlen, was auch Banzhaf und Schmidt (2015) bescheinigen. Somit kann ein „achtsamkeitsbasierter Waldaufenthalt“ als eine Möglichkeit zur Erhaltung der Gesundheit verstanden werden (vgl. Adamek, 2018, S. 67). Um einen Veränderungsprozess in Gang zu setzen und Handlungsalternativen zu erlernen, ist davon auszugehen, dass es einer längerfristig angelegten, individuellen Begleitung bedarf. Des Weiteren lässt eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis mehr Bewusstheit und emotionale Stabilität erwarten, damit auf lange Sicht die Gestaltung eines zufriedenen, sinnerfüllten und gesunden Lebens gelingen kann (vgl. Banzhaf & Schmidt, 2015; Schneider, 2012).

Im Folgenden werden die Stärken vorliegender Arbeit diskutiert sowie deren Relevanz. Im Anschluss wird auf Limitationen eingegangen, die die Forschungsarbeit umfassen und durch offen gebliebene Fragestellungen ergänzt.

### 5.2.1 Stärken der Forschungsarbeit

Die Stärke dieser Arbeit besteht vordergründig im explorativen Vorgehen. Dieses ermöglichte die Annahme der positiven Wirkung von Achtsamkeitsübungen in einer Waldum-

gebung auf das Erleben und bot die Gelegenheit der Konzeption eines „achtsamkeitsbasierten Waldaufenthalts“. Dieser bildete die Grundlage für die Durchführung der Untersuchung. Außerdem wurden Aspekte betreffend Möglichkeiten mit sich selbst bzw. mit der Natur in Kontakt zu treten ausfindig gemacht, die in weiteren Studien verifiziert werden können. Zudem zeigten zwei Übungen (Body-Scan und Steinmeditation) einen großen Nutzen für die Teilnehmenden, zwei Lieblingsplätze im Wald (Wald mit großen Bäumen, Waldlichtung mit Bach) ernannten die Teilnehmer\*innen zu ihrem „Wohlfühlort“. Auch diese Ergebnisse können Gegenstand weiterführender Untersuchungen sein.

Die umfassende Literaturrecherche zu den Themen Waldbaden, Achtsamkeit und Erleben sollte ebenso betont werden. Aktuelle Befunde wurden in einen gemeinsamen Kontext gebracht und in die Planung eines eigenen Anwendungsangebotes einbezogen (vgl. Kapitel 3.3). Dabei ist darauf zu verweisen, dass dieses Angebot als einmalige Intervention konzipiert wurde. Es kann auf andere Gruppen angewendet werden und bietet eine Möglichkeit förderlich seine Gesundheit zu beeinflussen (vgl. Adamek, 2018).

Im Besonderen zeigt die Literaturrecherche Lücken in der Erforschung von Achtsamkeitsangeboten in natürlichen Umgebungen und impliziert weitere Untersuchungen. Vorliegende Arbeit konnte einen Beitrag dazu leisten, die Forschung in diesem Bereich voranzubringen, was ein weiterer positiver Aspekt dieser Arbeit ist.

Die wesentlichsten Forderungen, die Burkhart et al. (2010) an Untersuchungen mit der Forschungsmethode der „Dialogischen Introspektion“ stellen (vgl. Kapitel 3.5.1), werden in vorliegender Untersuchung erfüllt: Ablauf des Forschungsprozesses, Ergänzung mit einer weiteren Forschungsmethode (Beobachtungsbögen), Einhalten aller Regeln bei den Introspektionsberichten; Bei der Analyse aller gewonnenen Daten unterstützte ein von Kleinig (2007) vorgelegter Beispielbericht das korrekte Vorgehen und erleichterte dadurch das Erstellen eines Ergebnisberichts.

## **5.2.2 Limitationen der Forschungsarbeit**

An dieser Stelle sollen mögliche Schwachpunkte seitens der Erhebungsinstrumente angesprochen werden. Die erhobenen Daten sind durch das qualitativ-heuristische Forschungsverfahren der gruppengestützten Dialogischen Introspektion analysiert worden und können aufgrund der geringen Stichprobe (N=9) nicht verallgemeinert werden. Die

geringe Fallzahl ermöglicht auch in Bezug auf die Auswertung der Beobachtungsbögen nur bedingt numerische Aussagen zu treffen. Die Reichweite der Ergebnisse ist begrenzt auf die Stichprobe der Teilnehmenden, weshalb alle Ergebnisse dieser Forschungsarbeit eine eingeschränkte Gültigkeit aufweisen (vgl. Kap. 3.5.1.3).

Hinsichtlich einer Interpretation der Ergebnisse qualitativer Forschung ist darauf zu verweisen, dass diese immer geformt ist vom Vorverständnis der Untersuchungsleiterin. Obgleich der Absicht durchgängig objektiv zu arbeiten, ist anzunehmen, dass der Forschungsprozess durch die Untersuchungsleiterin beeinflusst ist. Die Ergebnisse spiegeln daher eine Momentaufnahme wider (vgl. Helfferich, 2011).

Dennoch weisen die Resultate dieser Forschungsarbeit darauf hin, dass bereits ein einmaliger achtsamkeitsbasierter Waldaufenthalt positive Wirkungen auf Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle zeigt. Aus den Ergebnissen lassen sich Ansatzpunkte für weitere Untersuchungen erkennen. So könnte die Erstellung eines Interventionskonzeptes für das Arbeiten mit MBSR-Methoden in Naturumgebungen unter Einbeziehung der Ergebnisse dieser Untersuchung ein nächster Schritt sein. Weiters wäre ein Vergleich zwischen einem gewöhnlichen MBSR-Kurs indoor und einem MBSR-Kurs in Naturumgebung von Bedeutung, um die Ergebnisse dieser Studie bestätigen zu können. Hinsichtlich der Gestaltung ähnlicher Interventionen soll überlegt werden, inwieweit Wissensvermittlung eine Rolle spielen sollte. Des Weiteren braucht es nach Ansicht der Untersuchungsleiterin als Abschluss einer Intervention wie dieser unbedingt eine Form von Austausch unter den Teilnehmenden, um das Erlebte zu reflektieren. Ein regelmäßiger Erfahrungsaustausch ist auch für Banzhaf und Schmidt (2015) ein wesentlicher Bestandteil jeder MBSR-Einheit. Dabei können unterschiedliche Aspekte des individuellen Erlebens noch einmal ausgesprochen werden, was die Wirkkraft unterstützen kann.

Die für diese Untersuchung gewählte Methode der „gruppengestützten Dialogischen Introspektion erwies sich als passend, da die Teilnehmer\*innen über das Erlebte ihren individuellen Möglichkeiten entsprechend berichten konnten. Ohne das Hinzuziehen des Beobachtungsbogens wären die Ergebnisse allerdings dürftig gewesen, was die große Anzahl an Aussagen aus den Beobachtungsbögen im Ergebnisbericht bestätigt (vgl. Kapitel 4). Als Nachteil dieser Untersuchung kann gesehen werden, dass die Anzahl der Teilnehmer\*innen pro Gruppe mit fünf bzw. vier Teilnehmenden sehr klein war, was zum einen

dem Interesse an einer Teilnahme geschuldet war, zum anderen aber auch den Bestimmungen zur SARS-CoV-2 Pandemie. Gerade in der zweiten Runde der Berichterstattung nach der Introspektion förderte dieser Umstand eher wenig Resonanz, was eine Gruppengröße von sechs bis acht Teilnehmer\*innen eher zustande gebracht hätte.

Während der Introspektionsberichte durch die Teilnehmer\*innen war es nicht erlaubt Fragen zu stellen, wenngleich ein Nachfragen durch die Untersuchungsleiterin bei manchen Stellungnahmen, wie z. B. „Da kann ich mir ganz viel mitnehmen.“ oder „Insofern hat mir das heute schon wieder ein bisschen Kraft gegeben.“, „Der Wald selber, der bringt einem sehr viel.“ eine genauere Ausführung erwarten ließe.

Eine weitere Schwachstelle ergab sich im Beobachtungsbogen zu zwei Fragestellungen. Die eine Frage lautete: „Wurden die Gedanken im Laufe des Waldaufenthaltes mehr oder weniger?“ Die andere Frage hieß: „Wie gelang es während der Übungen, die Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment, im „Hier und Jetzt“ zu halten?“ Beide Fragestellungen bräuchten als Ergänzung eine Fragestellung zur Begründung, um mögliche Einflussfaktoren bestimmen zu können.

Zudem ist darauf hinzuweisen, dass die Ergebnisse auf einer einmaligen Teilnahme an dieser Intervention basieren. Damit lässt sich nur ein erster Kontakt mit den Methoden des MBSR-Programms abbilden. Diese konnten dazu anregen, seine Empfindungen im Körper und seine Gefühle und Gedanken zu beobachten. Eine weitreichende Veränderung im Selbsterleben ließe eine längere Achtsamkeitspraxis erwarten (vgl. B. Hölzel & Brähler, 2015).

Offen bleiben die folgenden Fragen: Wie wirkt sich die Abhaltung eines vollständigen MBSR-Kurses in einer Naturumgebung auf das Erleben aus? Welche langfristigen Effekte können damit erreicht werden? Wie könnte eine weitere Begleitung einzelner Teilnehmer\*innen nach einer einmaligen Intervention ausschauen? Besonders interessant wäre es darüber hinaus nach erfolgter Kursteilnahme mithilfe anderer Forschungsmethoden, beispielsweise einer Fokusgruppe oder Einzelinterviews, weitere Ergebnisse zu diskutieren.

## 6 FAZIT UND FORSCHUNGS-AUSBLICK

Die Anforderungen, die das Leben an uns stellt, von beruflichen angefangen, über private bis hin zu gesellschaftlichen, verlangen uns in vielerlei Hinsicht enorm viel ab und beeinflussen damit unser Wohlbefinden. Umso notwendiger erscheint es, Belastungen, die sich auf körperlicher oder geistiger Ebene manifestieren, mit geeigneten Maßnahmen entgegenzuwirken. Ein Aufenthalt in der Natur kann eine Möglichkeit sein, um sich zu erholen und zu stärken, das Anwenden von Achtsamkeitsmethoden eine andere. Im Rahmen dieser Arbeit wurde untersucht, welche Wirkungen der Besuch eines einmaligen „achtsamkeitsbasierten Waldaufenthaltes“ auf das unmittelbare Erleben bzgl. Körperwahrnehmung, Gefühle und Gedanken zeigt. Außerdem stellte sich die Frage, welche Faktoren ein in Kontakt sein mit sich selbst bzw. ein in Kontakt sein mit der Natur begünstigen. Darüber hinaus war von Interesse, ob sich aus der Intervention des „achtsamkeitsbasierten Waldaufenthaltes“ ein Erlebnisschwerpunkt und daraus schlussfolgernd ein Anwendungsschwerpunkt ableiten lässt. Es ist gelungen, die bestehende Forschung in den Bereichen Achtsamkeit und Waldbaden in ein Konzept zu integrieren, dass in einer Intervention für eine kleine Gruppe von Erwachsenen Anwendung fand. Dabei wurden Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Programm (mindfulness-based stress reduction) mit Übungen zur Sinneswahrnehmung kombiniert und an verschiedenen Schauplätzen im Wald ausgeführt. Anhand der Forschungsmethode der gruppengestützten Dialogischen Introspektion wurde nach der Intervention Erlebtes erinnert und in der Gruppe in Form von Berichten mitgeteilt. Die dabei gewonnenen Daten wurden analysiert und anschließend in einem Bericht zusammengefasst, mit dem Ziel herauszufinden, inwiefern die Anwendung von Achtsamkeitsmethoden in einer Waldumgebung Einfluss auf das Erleben nimmt.

Diese Untersuchung konnte zeigen, dass ein Aufenthalt von ca. zweieinhalb Stunden in einer Waldumgebung unter Verwendung von achtsamkeitsbasierten Methoden positiv auf Körperempfindungen und Gefühle wirkt. Vor allem ein Gefühl von Dankbarkeit und ein Empfinden von Ruhe waren wahrnehmbar. Das Gesamtgefühl verbesserte sich im Vergleich zu Beginn der Intervention deutlich. Außerdem wurden die Gedanken im Verlauf der Intervention weniger.



Die Kombination von achtsamkeitsbasierten Methoden aus dem MBSR-Programm mit Übungen zur Sinneswahrnehmung in einer natürlichen Umgebung, die in diesem Fall ein Wald war, ist die besondere Stärke dieser Intervention.

Es wurde ersichtlich, dass die Anwendung achtsamkeitsbasierter Methoden eingebettet in eine Waldumgebung, eine gute Verbindung zu sich selbst bzw. zur Natur ermöglichten. Dies zeigten die vielen positiven Ausführungen in den Introspektionsberichten und Beobachtungsbögen. Daraus ließen sich einige Faktoren ableiten, die darauf Einfluss nahmen, wie die gemachten Übungen aus dem MBSR-Programm (insbesondere der Body-Scan und die Steinmeditation), die vielen gewonnenen Sinneseindrücke, die besuchten Plätze im Wald (insbesondere der Wald mit den großen Bäumen und die Waldlichtung mit Bach) und die Gestaltung der Intervention sowie die Art der Anleitung durch die Untersuchungsleiterin.

Besonders beeindruckend konnte die Waldumgebung, zu der es viele Beschreibungen für gewonnene Sinneseindrücke gab. Dadurch konnten sich viele angenehme Empfindungen im Körper einstellen, die sich vor allen auch auf Gefühlsebene zeigten. Somit kann gesagt werden, dass sich die Sinneswahrnehmung in dieser Intervention als Erlebensschwerpunkt erweist. Besondere Zustimmung fanden zwei Schauplätze im Wald, nämlich der Wald mit den großen Bäumen und die Waldlichtung mit Bach. Außerdem wurden zwei Übungen bevorzugt, der Body-Scan und die Steinmeditation. Diese bevorzugten Örtlichkeiten und Übungen sollten daher in weiteren achtsamkeitsbasierten Waldaufenthalten Anwendung finden.

Hinsichtlich der Planung der Intervention gab es einige Punkte zu berücksichtigen. So war ein Einvernehmen mit dem Waldeigentümer bzgl. einer Benützung des Waldes herzustellen. Weiters waren Ortskenntnisse über die Waldumgebung notwendig, damit geeignete Plätze zur Durchführung der Übungen ausgewählt werden konnten. In Bezug auf die Gestaltung der Intervention brauchte es eine geschulte Kursleitung, die die Teilnehmenden gut begleitet und die Übungen entsprechend anleitet. In vorliegender Untersuchung konnte dies die Untersuchungsleiterin selbst leisten.

Mithilfe von Introspektionsberichten der Teilnehmer\*innen konnten relevante Informationen über deren unmittelbares Erleben gewonnen werden, die ein erster Ansatz für die

Erstellung und Durchführung ähnlicher Angebote sein können. Dabei wird zu unterscheiden sein, welche Ziele man mit dem jeweiligen Angebot verfolgt und ob es ein einmaliges Angebot oder ein Kurs mit mehreren aufeinanderfolgenden Terminen sein soll. Interessant wäre außerdem die Erstellung eines weiterführenden Angebotes für einzelne Kursteilnehmer\*innen im Rahmen einer beratenden Tätigkeit.

In Hinblick auf die geringe Stichprobe in dieser Untersuchung könnte zukünftige Forschung die Gestaltung dieser Intervention übernehmen, insbesondere die bevorzugten Übungen aus dem MBSR-Programm und Örtlichkeiten im Wald, um die Ergebnisse dieser Untersuchung zu prüfen.

Die Summe der Erkenntnisse der vorliegenden Arbeit kann als Baustein für gesundheitsfördernde Maßnahmen in der Gesamtbevölkerung gesehen werden. Dieser kann mit diversen Gruppen wie Senior\*innen, Jugendlichen, u.a. durchgeführt und in weiteren Studien evaluiert werden. Hierbei müssen neben Gruppen, die an einem achtsamkeitsbasierten Walddag teilnehmen, Kontrollgruppen alternative Interventionsangebote bekommen, um evidente Aussagen treffen zu können.

Abschließend sei noch einmal auf das große gesundheitsfördernde Potential von Waldbesuchen hingewiesen. Dieses kann durch Übungen der Achtsamkeit zusätzlich positiv beeinflusst werden. Damit gelingt es, einfach zu „Sein“ wie Anselm Grün (Walter, 2020, o.S.) treffend feststellt:

In der Natur spüre ich eine Lebendigkeit, die alles Erstarre immer wieder aufbricht und auch mich lebendig hält. Von ihr geht die Hoffnung aus, dass auch in uns alles Erschöpfte wieder erfrischt wird. In der Natur fühle [ich] mich geborgen. Hier darf ich so sein, wie ich bin. Ich bin einfach.

## 7 LITERATURVERZEICHNIS

- Abraham, A., Sommerhalder, K. & Abel, T. (2010). Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *International Journal of Public Health*, 55(1), 59–69. <https://doi.org/10.1007/s00038-009-0069-z>
- Adamek, M. H. (2018). *Im Wald sein. Die natürliche Antwort auf Psychostress und Zivilisationskrankheiten: Entdeckung eines Präventionskonzepts; Körperliches Wohlbefinden, Geistige Entfaltung, Seelisches Gleichgewicht, Waldbaden praktisch erprobt!* (Originalausgabe). München: OPTIMUM MEDIEN & SERVICE.
- Arzberger, M., Gaggermeier, A. & Suda, M. (2015). *Der Wald: Ein Wohlfühlraum* (Schmidt, O. & Zahner, V., Hrsg.) (4). LWF aktuell 107.  
Verfügbar unter: [https://www.lwf.bayern.de/mam/cms04/wissenstransfer/dateien/a107\\_der\\_wald\\_ein\\_wohlfuehlraum\\_bf\\_gesch.pdf](https://www.lwf.bayern.de/mam/cms04/wissenstransfer/dateien/a107_der_wald_ein_wohlfuehlraum_bf_gesch.pdf)
- Banzhaf, H. & Schmidt, S. (2015). *Meditieren heilt. Vorbeugen und gesund werden durch Achtsamkeit*. Freiburg im Breisgau: Kreuz.
- Barton, J. & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947–3955. <https://doi.org/10.1021/es903183r>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. et al. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Burkart, T., Kleining, G. & Witt, H. (2010). *Dialogische Introspektion. Ein gruppengestütztes Verfahren zur Erforschung des Erlebens* (1. Aufl.). Wiesbaden: VS Verl. für Sozialwiss.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F. et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564–570.  
<https://doi.org/10.1097/01.psy.0000077505.67574.e3>
- Dehner-Rau, C. & Reddemann, L. (2019). *Gefühle besser verstehen. Wie sie entstehen - was sie uns sagen - wie sie uns stärken - mit 31 Übungen* (1. Auflage, vollständige Taschenbuchausgabe). München: Goldmann.
- Dolling, A., Nilsson, H. & Lundell, Y. (2017). Stress recovery in forest or handicraft environments – An intervention study. *Urban Forestry & Urban Greening*, 27, 162–172. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.07.006>
- Dresing, T. & Pehl, T. (2011). *Praxisbuch Transkription. Regelsysteme, Software und praktische Anleitungen für qualitative ForscherInnen* (2. Aufl.). Marburg: Eigenverlag.
- Ecker, S. (2015). *Zuhause im eigenen Körper. Strategien für eine lebendige Körperwahrnehmung; mit Online-Materialien* (1. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Ennenbach, M. (2016). *Achtsame Selbststeuerung. Grundlagen und Praxis der Achtsamkeit* (1. Auflage). Oberstdorf: Windpferd.
- Fischer, J. (2020). *Die Medizin der Gefühle. Gebrochene Herzen, Freudentränen, Gänsehaut! Was wirklich hinter unseren Emotionen steckt* (Originalausgabe). München: Knauer.
- Flick, U. (2017). *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung* (Rowohlts Enzyklopädie, Bd. 55694, Originalausgabe, 8. Auflage). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

- Fritsch, G. R. (2012). *Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator. Eine Orientierungshilfe für Psychotherapie- und Psychosomatikpatienten; Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen* (Reihe aktive Lebensgestaltung, 2., durchges. Aufl.). Paderborn: Junfermann.
- Geuter, U. (2015). Körpererleben und Selbsterleben. Grundlagen der Körperpsychotherapie. *Familiendynamik*, 40, S. 94–105.
- Görlitz, G. (2017). *Körper und Gefühl in der Psychotherapie - Basisübungen* (Leben lernen, Bd. 120, 8. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Harrer, M. E. (2013). *Burnout und Achtsamkeit*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Harrer, M. E. & Weiss, H. (2016). *Wirkfaktoren der Achtsamkeit. - wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern* (1. Auflage 2016). Stuttgart: Schattauer.
- Helfferrich, C. (Hrsg.). (2011). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (Lehrbuch, 4. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-92076-4>
- Hölzel, B. & Brähler, C. (Hrsg.). (2015). *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. München: O.W. Barth.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L. et al. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(1), 11–17. <https://doi.org/10.1093/scan/nsp034>
- Huppertz, M. & Schataneck, V. (2015). *Achtsamkeit in der Natur. 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen* (Reihe aktive Lebensgestaltung Achtsamkeit & Natur). Paderborn: Junfermann Verlag.
- Hüther, G. (2011). Vorwort. In R. Louv & A. Nohl (Hrsg.), *Das letzte Kind im Wald? Geben wir unseren Kindern die Natur zurück!* (1. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Huynh, T. & Torquati, J. C. (2019). Examining connection to nature and mindfulness at promoting psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 66, 101370. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101370>
- Joye, Y. (2007). Architectural Lessons from Environmental Psychology: The Case of Biophilic Architecture. *Review of General Psychology*, 11(4), 305–328. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.11.4.305>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR* (H. Kappen, Übers.) (Vollständig überarbeitete Neuauflage). München: O.W. Barth.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature. A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge Univ. Pr.
- Karjalainen, E., Sarjala, T. & Raitio, H. (2010). Promoting human health through forests: overview and major challenges. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 1–8. <https://doi.org/10.1007/s12199-008-0069-2>
- Kerr, C. E., Josyula, K. & Littenberg, R. (2011). Developing an observing attitude: an analysis of meditation diaries in an MBSR clinical trial. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(1), 80–93. <https://doi.org/10.1002/cpp.700>
- Kleining, G. (2007). *Qualitative Heuristik. Analyse der Befragung und Bericht. 3. Berliner Methodentreffen*. Qualitative Forschung 29.-30.6.2007. Zugriff am 20.05.2021. Verfügbar unter: <https://berliner-methodentreffen.de/wp-content/uploads/2020/07/kleining.pdf>
- Knümann, S. (2019). *Naturtherapie. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern. Mit E-Book inside* (Originalausgabe). Weinheim: Julius Beltz.

- Koch, A. (2007). *Mindfulness-Based Stress Reduction. Theoretische Betrachtungen und Metaanalysen zur klinischen Effektivität*. Diplomarbeit. Friedrich-Schiller-Universität, Jena.
- Kühn, T. & Koschel, K.-V. (2018). *Gruppendiskussionen. Ein Praxis-Handbuch* (2. Auflage). Wiesbaden: Springer VS.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T. et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport*, *16*(17), 1893–1897. <https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19>
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*, *15*(1), 9–17. <https://doi.org/10.1007/s12199-008-0068-3>
- Li, Q. (Hilarion G. Petzold, Hrsg.). (2016). *Die Heilkraft des Waldes - Der Beitrag des Waldes zur Naturtherapie*. 16. Verfügbar unter: [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=grueneTexte\\_qing-li-die-heilkraft-des-waldes-der-beitrag-der-waldmedizin-zur-naturtherapie-gruene-texte-16-2016.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=grueneTexte_qing-li-die-heilkraft-des-waldes-der-beitrag-der-waldmedizin-zur-naturtherapie-gruene-texte-16-2016.pdf)
- Meyer, K. & Bürger-Arndt, R. (2014). How forests foster human health – Present state of research-based knowledge (in the field of Forests and Human Health). *International Forestry Review*, *16*(4), 421–446. <https://doi.org/10.1505/146554814813484103>
- Morita, E., Fukuda, S., Nagano, J., Hamajima, N., Yamamoto, H., Iwai, Y. et al. (2007). Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. *Public Health*, *121*(1), 54–63. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2006.05.024>
- Müller, I. & Ziehen, J. (2009). *Die Förderung von Achtsamkeit, psychischer und physischer Gesundheit durch achtsamkeitsbasierte Interventionen - Meta-Analysen kontrollierter Studien*. Diplomarbeit. Phillips-Universität, Marburg.
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. & Grandpierre, Z. (2019). Mindfulness in Nature Enhances Connectedness and Mood. *Ecopsychology*, *11*(2), 81–91. <https://doi.org/10.1089/eco.2018.0061>
- Nyanaponika. (2007). *Geistestraining durch Achtsamkeit. Die buddhistische Satipatthāna-Methode* (Buddhistische Handbibliothek, 9. Aufl., unveränd. Nachdr. der 5., rev. Aufl.). Stammbach: Beyerlein und Steinschulte.
- Oh, K. H., Shin, W. S., Khil, T. G. & Kim, D. J. (2020). Six-Step Model of Nature-Based Therapy Process. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030685>
- Ott, U. (2015). *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst* (Droemer, Bd. 30070, Vollst. Taschenbuchausg). München: Droemer.
- Park, B.-J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Hirano, H., Kagawa, T., Sato, M. et al. (2007). Physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the atmosphere of the forest) using salivary cortisol and cerebral activity as indicators. *Journal of Physiological Anthropology*, *26*(2), 123–128. <https://doi.org/10.2114/jpa2.26.123>
- Pfändl, I. (o. J.). *Ingeborg Pfändl*. Zugriff am 27.01.2021. Verfügbar unter: <http://lernen.psycho-wissen.net/verhalten-und-erleben/index.html>
- Pumhösel, A. (2020, 14. April). Wie Wald auf unsere Gesundheit wirkt. *Der Standard*. Verfügbar unter: <https://www.derstandard.at/story/2000116617740/wie-wald-auf-unsere-gesundheit-wirkt>

- Schaper, M. (Hrsg.). (2017). *GEO kompakt/GEOKompakt mit DVD 52/2017* (GEO kompakt, 52/2017, Auflage, neue Ausgabe). Hamburg: Gruner + Jahr.
- Schmitz-Atzert, L., Peper, M. & Stemmler, G. (2014). *Emotionspsychologie. Ein Lehrbuch* (Standards Psychologie, 2. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Schneider, M. (2012). *Stressfrei durch Meditation. Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn*. München: Barth.
- Schönhammer, R. (2013). *Einführung in die Wahrnehmungspsychologie. Sinne, Körper, Bewegung* (UTB Psychologie, Bd. 3142, 2., überarb., aktualisierte und erw. Aufl.). Wien: Facultas-Verl. u. Buchhandels-AG.
- Schuh, A. & Immich, G. (2019). *Waldtherapie. Das Potential des Waldes für Ihre Gesundheit* (Sachbuch). Berlin: Springer.
- SORA. (o. J.). *Freizeitverhalten: 9 von 10 ÖsterreicherInnen regelmäßig in der Natur*. Verfügbar unter: <https://www.sora.at/nc/news-presse/archiv/news-einzelansicht/news/freizeitverhalten-9-von-10-oesterreicherinnen-regelmaessig-in-der-natur-709.html>
- Stangl, W. (Hrsg.). (2019). *Gedanken – Online-Lexikon für Psychologie und Pädagogik*. Zugriff am 26.02.2021. Verfügbar unter: <https://lexikon.stangl.eu/21013/gedanken>
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2017). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (3., unveränderte Auflage). Bern: Hogrefe.
- Thich Nhat Hanh. (1998). *Schritte der Achtsamkeit. Eine Reise an den Ursprung des Buddhismus*. Freiburg/B.: Herder.
- Tsunetsugu, Y., Park, B.-J. & Miyazaki, Y. (2010). Trends in research related to "Shinrin-yoku" (taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0091-z>
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Hrsg.), *Behavior and the Natural Environment* (S. 85–125). Boston, MA: Springer US. [https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9_4)
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Van Gordon, W., Shonin, E. & Richardson, M. (2018). Mindfulness and Nature. *Mindfulness*, 9(5), 1655–1658. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0883-6>
- Völker S. (2016). Anthropologische Aspekte des Verhältnisses von Mensch- und Natur(landschaft). In U. Gebhard & T. Kistemann (Hrsg.), *Landschaft, Identität und Gesundheit. Zum Konzept der Therapeutischen Landschaften*. Wiesbaden: Springer VS.
- Waldverband Österreich. (2016). *Tag des Waldes: Als Erholungsraum ist er für die Bürger die Nummer eins*. Verfügbar unter: <https://www.waldverband.at/tag-des-waldes-als-erholungsraum-ist-er-fuer-die-buerger-die-nummer-eins/>
- Walter, R. (Hrsg.). (2020). *In die Natur - ins Freie!* (Einfach leben Thema, Nr.09): Herder.
- Weiss, H., Harrer, M. E. & Dietz, T. (2016). *Das Achtsamkeits-Buch: Grundlagen, Übungen, Anwendungen* (1. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.

- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L. et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
- Williams J. C. & Zylowska, L. (2009). *Mindfulness Bibliography*, Mindfulness Awareness Research Center, UCLA Semel Institute. Verfügbar unter: [http://marc.ucla.edu/workfiles/PDFs/MARC\\_mindfulness\\_biblio\\_0609.pdf](http://marc.ucla.edu/workfiles/PDFs/MARC_mindfulness_biblio_0609.pdf)
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.  
<https://doi.org/10.2307/j.ctvk12s6h>
- Wolf, C. & Serpa, G. (2016). *Die Kunst, Achtsamkeit zu lehren. Inklusive MP3-CD mit Achtsamkeitsmeditationen* (S. Schuhmacher, Übers.) (1. Auflage). Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.
- Yu, C.-P., Lin, C.-M., Tsai, M.-J., Tsai, Y.-C. & Chen, C.-Y. (2017). Effects of Short Forest Bathing Program on Autonomic Nervous System Activity and Mood States in Middle-Aged and Elderly Individuals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080897>

## **ABBILDUNGSVERZEICHNIS**

Abbildung 1: "Rad der Achtsamkeit" nach Daniel Siegel Quelle: eigene Darstellung

Abbildung 2: Kanäle des Erlebens nach Geuter Quelle: in Anlehnung an Geuter, 2015, S.102

Abbildung 3: Anzahl von Aufenthalten im Wald pro Woche, Monat, usw. pro Teilnehmer\*in

Abbildung 4: Ort im Wald, an dem sich die Teilnehmer\*innen während der Intervention am wohlsten gefühlt haben

Abbildung 5: Übung, aus der der größte Nutzen gezogen werden konnte

Abbildung 6: Präsenz im "Hier und Jetzt" vor und nach der Intervention

Abbildung 7: beobachtete Menge an Gedanken, die während der Intervention auftraten

Abbildung 8: Akzeptanz von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken vor und nach der Intervention

Abbildung 9: Beurteilung des Gesamtgefühls vor und nach der Intervention mit einer Schulnote



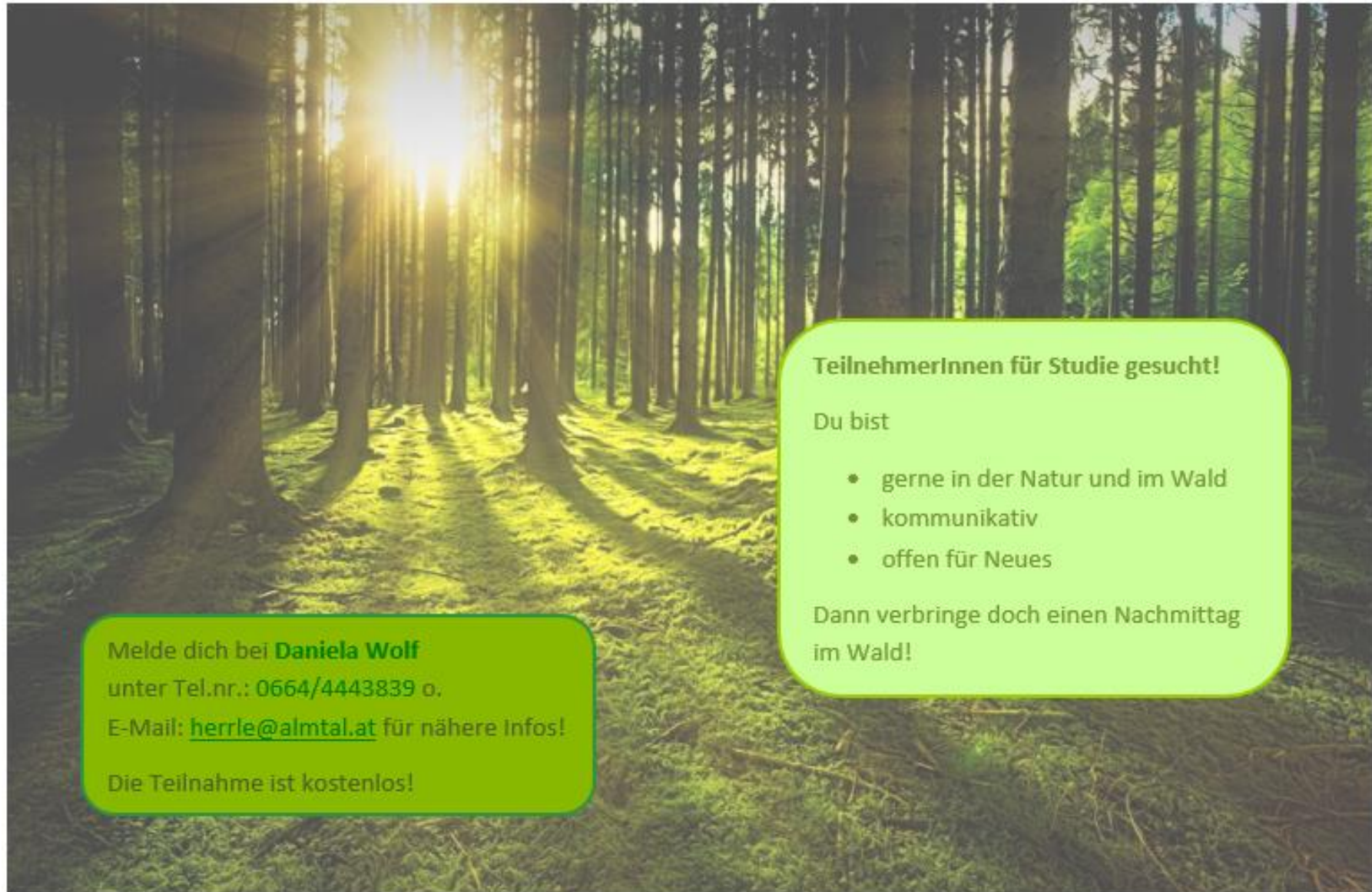
## **TABELLENVERZEICHNIS**

Tabelle 1: Ablauf der Intervention

Tabelle 2: Beschreibung der Untersuchungsteilnehmer\*innen

## **ANHANG**

- Anhang A: Bewerbung (Ausschreibung)
- Anhang B: Informationsschreiben
- Anhang C: Einverständniserklärung zur Studienteilnahme
- Anhang D: Einladung zur Studienteilnahme (Waldtag)
- Anhang E: Beobachtungsbogen vorher/nachher
- Anhang F: Transkripte (aus den Introspektionsberichten)
- Anhang G: Tabellen (Auswertung der geschlossenen Fragen aus den Beobachtungsbögen)
- Anhang H: Tabellen (Auswertung der offenen Fragen aus den Beobachtungsbögen)
- Anhang I: Abbildung 1, 2 (Vorerfahrungen der Studienteilnehmer\*innen zu Entspannungstechniken)



Melde dich bei **Daniela Wolf**  
unter Tel.nr.: 0664/4443839 o.  
E-Mail: [herrle@almtal.at](mailto:herrle@almtal.at) für nähere Infos!

Die Teilnahme ist kostenlos!

### TeilnehmerInnen für Studie gesucht!

Du bist

- gerne in der Natur und im Wald
- kommunikativ
- offen für Neues

Dann verbringe doch einen Nachmittag  
im Wald!



PRIVATE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE DER DIÖZESE LINZ

Hochschullehrgang mit Masterabschluss  
**Gesundheitsförderung und Prävention**

**Informationsschreiben zur Studie:**

**Der Einfluss der Kurzintervention  
„Achtsamkeitsbasierter Waldaufenthalt“  
auf die Aspekte des Erlebens von Körperempfindungen, Gedanken und  
Gefühlen von Erwachsenen**

Liebe Teilnehmer\*innen!

Im Rahmen meines Hochschullehrganges „Gesundheitsförderung und Prävention“ an der PH der Diözese Linz führe ich eine Studie mit dem Titel „Der Einfluss der Kurzintervention ‚Achtsamkeitsbasierter Waldaufenthalt‘ auf die Aspekte des Erlebens von Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen von Erwachsenen“ durch.

Gerade in unserer landschaftlich so wunderbaren Region ist ein Aufenthalt in der Natur immer wieder ein Erlebnis, das uns stärkt und somit Kraft gibt, unseren Alltag gut zu meistern. In zahlreichen Studien wurde die positive Wirkung der Natur, insbesondere auch die des Waldes, auf uns Menschen hinsichtlich physischer und psychischer Parameter untersucht und auch bestätigt.

In meiner Studie geht es nun darum durch verschiedene Übungen die Naturumgebung auf sich wirken zu lassen und seine Erfahrungen über das Erlebte anschließend untereinander auszutauschen.

Solltest du dich dazu entschließen an dieser Studie teilzunehmen, sieht der Ablauf wie folgt aus:

- Teilnahme an einem Waldaufenthalt in einer Gruppe  
Gruppengröße: 8 Personen  
Dauer: ca. 2,5 Stunden
- anschließender Austausch (Gespräch) über das Erlebte in der Gruppe  
Dauer: ca. 2 Stunden

Sowohl die Übungen im Wald als auch das im Anschluss stattfindende Gespräch werden von mir begleitet bzw. durchgeführt. Das Gespräch wird auf Tonband aufgenommen und anschließend in eine schriftliche Form übertragen. Ich versichere dir, dass deine Daten vertraulich und anonym behandelt werden und keine Rückschlüsse auf deine Person zulassen. Dein Name wird an keiner Stelle des Forschungsmaterials erscheinen. Das gilt auch für eine etwaige Veröffentlichung der Forschungsergebnisse. Auf Wunsch werde ich dich über die Ergebnisse der Untersuchung informieren.

Die Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig. Es entstehen dir keine Kosten. Nach Abschluss der Untersuchung hast du das Recht die Verarbeitung der Daten in mündlicher oder schriftlicher Form zurückzuziehen, sodass die Tonbandaufnahme und deren Verschriftlichung gelöscht werden. Dies ist aber nicht mehr möglich, sobald deine Daten ausgewertet werden.

Bei Fragen stehe ich dir gerne zur Verfügung. Meine Kontaktadresse findest du am Ende des Informationsblattes.

Du erhältst zeitgerecht eine Einladung zum Waldtag mit allen wichtigen Informationen. Dieser Einladung liegt eine Einverständniserklärung bei. Ich bitte dich, diese ausgefüllt und unterschrieben an mich zu retournieren.

Ich freue mich sehr, wenn du dich für eine Teilnahme entscheidest!

Daniela Wolf

**Meine Kontaktdaten:**

Daniela Wolf

Weiherdorf 3

4645 Grünau

Tel.nr.: 0664/4443838

Mail: [herrle@almtal.at](mailto:herrle@almtal.at)



## **Einverständniserklärung**

zur Mitwirkung an der Studie

### **„Der Einfluss der Kurzintervention ‚achtsamkeitsbasierter Waldaufenthalt‘ auf die Aspekte des Erlebens von Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen von Erwachsenen“**

- ✓ Ich wurde für mich ausreichend mündlich und/oder schriftlich über die wissenschaftliche Untersuchung informiert.
- ✓ Ich erkläre mich bereit, dass im Rahmen der Studie Daten über mich gesammelt und anonymisiert aufgezeichnet werden. Es wird gewährleistet, dass meine personenbezogenen Daten nicht an Dritte weitergegeben werden. Sowohl in der wissenschaftlichen Arbeit selbst als auch bei einer etwaigen Veröffentlichung in einer wissenschaftlichen Zeitung wird aus den Daten nicht hervorgehen, wer an dieser Untersuchung teilgenommen hat. Meine persönlichen Daten unterliegen dem Datenschutzgesetz.
- ✓ Ich weiß, dass ich jederzeit meine Einverständniserklärung, ohne Angabe von Gründen, widerrufen kann, ohne dass dies für mich nachteilige Folgen hat.
- ✓ Mit der im Informationsschreiben geschilderten Vorgehensweise bin ich einverstanden und bestätige dies hiermit mit meiner Unterschrift.

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_ Jahre

\_\_\_\_\_  
(Ort, Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift des Teilnehmenden)

Kontaktdaten:

Daniela Wolf

Weiherdorf 3

4645 Grünau

Tel.nr.: 0664/4443839

e-Mail: [herrle@almtal.at](mailto:herrle@almtal.at)



## *Einladung*



Liebe Studienteilnehmerin! Lieber Studienteilnehmer!

Du hast dich dazu bereit erklärt an einem „achtsamkeitsbasierten Wald-aufenthalt“ mit anschließendem Gespräch teilzunehmen.

Dazu lade ich dich herzlich am **Sa., den 15.5.2021** ein. Wir treffen uns um **13.00 Uhr** beim Parkplatz der Firma Wolf in Scharnstein und fahren anschließend gemeinsam in den Wald, Im Forst. Voraussichtlich wird das Programm bis ca. 18.00 Uhr dauern.

Vergiss bitte nicht dich der Witterung entsprechend anzuziehen und für dein leibliches Wohl zu sorgen. Dein Hund, dein Kind, ... muss bitte zuhause auf dich warten, er/es würde uns bei unseren Vorhaben leider zu viel ablenken.

Auf einen erlebnisreichen Aufenthalt im Wald mit vielen Erkenntnissen freue ich mich schon jetzt!

*Daniela*

Teilnehmer\*in \_\_\_\_\_

## **Beobachtungsbogen zu Körperempfindungen – Gefühle – Gedanken vor dem Waldaufenthalt**

**Beschreibe bitte möglichst genau mit eigenen Worten!**

### **1. Körperempfindungen**

**Spüre in deinen Körper hinein und beobachte welche Empfindungen sich jetzt gerade zeigen!**

**a) Was spüre ich momentan in meinem Körper?**

**b) Wo im Körper machen sich diese Empfindungen bemerkbar?**

### **2. Gefühle**

**Nimm deine Gefühle wahr, die gerade jetzt da sind!**

**a) Wie fühle ich mich gerade?**

**b) Wo im Körper zeigen sich diese Gefühle?**



### 3. Gedanken

Nimm deine Gedanken wahr, die gerade jetzt da sind!

a) Welche Gedanken sind gerade hauptsächlich da?

### 4. Sonstiges

a) Wie gelingt es momentan, die Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment, im „Hier und Jetzt“ zu halten? Kreuze an!

voll

teilweise

kaum

b) Wie gelang es, das, was sich gerade an Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken gezeigt hat, anzunehmen wie es ist? Kreuze an!

voll

teilweise

kaum

c) Wie fühle ich mich jetzt insgesamt? Vergib eine Schulnote!

1

2

3

4

5

## **Beobachtungsbogen zu Körperempfindungen – Gefühle – Gedanken nach dem Waldaufenthalt**

**Beschreibe bitte möglichst genau mit deinen eigenen Worten!**

### **1. Körperempfindungen**

**Spüre in deinen Körper hinein und beobachte, welche Empfindungen sich  
jetzt gerade zeigen!**

**a) Was spüre ich momentan in meinem Körper?**

**b) Wo im Körper machen sich diese Empfindungen bemerkbar?**

### **2. Gefühle**

**Nimm deine Gefühle wahr, die gerade jetzt da sind!**

**a) Wie fühle ich mich gerade?**

**b) Wo im Körper zeigen sich diese Gefühle?**

### 3. Gedanken

**Nimm deine Gedanken wahr, die gerade jetzt da sind!**

**a) Welche Gedanken sind gerade hauptsächlich da?**

**b) Wurden die Gedanken im Laufe des Waldaufenthaltes mehr oder weniger? Kreuze an!**

mehr Gedanken       weniger Gedanken       ungefähr gleich viele

### 4. Resümé

**Blicke noch einmal auf die letzten Stunden zurück und teile deine Erfahrungen und Erkenntnisse mit!**

**a) Wie gelang es während der Übungen, die Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment, im „Hier und Jetzt“ zu halten? Kreuze an!**

voll       teilweise       kaum

**b) Wie gelang es, das, was sich während der Übungen an Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken gezeigt hat, anzunehmen wie es ist? Kreuze an!**

voll       teilweise       kaum

**c) Wo im Wald habe ich mich am wohlsten gefühlt! Bitte nur ein Kreuz machen!**

- im Mischwald (1. Übung)
- im Wald mit großen Bäumen (2. Übung)
- auf der Waldwiese (3. Übung)
- auf der Waldlichtung mit Bach (4. Übung)

**d) Bei welcher Übung beobachtete ich den für mich größten Nutzen? Bitte nur ein Kreuz machen!**

- 1. Übung: Atemmeditation
- 2. Übung: Body-Scan
- 3. Übung: Gehmeditation mit Yoga-Übungen
- 4. Übung: Steinmeditation

**e) Wie macht sich dieser Nutzen bemerkbar?**

---

---

**f) Worin besteht für mich der Unterschied zwischen dem Beginn des Waldaufenthaltes und jetzt?**

**g) Was konnte ich in meiner Umgebung (im Wald) wahrnehmen?**

**h) Welche Erkenntnisse konnte ich aus den vergangenen Stunden für mich gewinnen?**

**i) Wie fühle ich mich jetzt insgesamt? Vergib eine Schulnote!**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

## Demographische Daten

Bitte beantworte noch folgende Fragen für die Statistik!

### Alter

Wie alt bist du?

\_\_\_\_\_ Jahre

### Geschlecht

Bitte gib dein Geschlecht an!

- Weiblich
- Männlich
- Divers

### Familienstand

Bist du derzeit verheiratet, verwitwet, geschieden, getrennt oder ledig?

- Verheiratet, in Partnerschaft lebend
- Verwitwet
- Geschieden
- Getrennt
- Ledig

### Bildung

Was ist dein höchster Bildungsabschluss?

- Pflichtschule
- Lehre
- BMS (Berufsbildende Mittlere Schule)
- AHS / BHS mit Matura, Berufsreifeprüfung
- Kolleg
- Akademie, FH/PH
- Hochschule
- Sonstige \_\_\_\_\_

### **Erwerbstätigkeit**

**Welche der folgenden Kategorien beschreibt deinen Beschäftigtenstatus am besten?**

- Angestellt / Arbeitend in Teilzeit
- Angestellt / Arbeitend in Vollzeit
- Selbstständig (Unternehmer)
- Selbstständig (Landwirt in Teilzeit)
- Selbstständig (Landwirt im Vollerwerb)
- In Karenz
- Ohne Beschäftigung, arbeitssuchend
- In keinem Angestellten, - od. Arbeitsverhältnis
- Pensioniert
- Arbeitsunfähig

**Wenn du in Beschäftigung bist, wie lautet die genaue Berufsbezeichnung?**

\_\_\_\_\_

### **Vorerfahrungen**

**Hast du Erfahrung mit Entspannungstechniken? Wenn ja, mit welchen und wie lange?**

- Keine Erfahrung
- Erfahrung mit Yoga, \_\_\_\_\_ Jahr(e)
- Erfahrung mit Qi Gong, \_\_\_\_\_ Jahr(e)
- Erfahrung mit Autogenem Training, \_\_\_\_\_ Jahr(e)
- Erfahrung mit PMR (Progressiver Muskel-Relaxation), \_\_\_\_\_ Jahr(e)
- Erfahrung mit Meditation, \_\_\_\_\_ Jahr(e)
- Erfahrung mit MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), \_\_\_\_\_ Jahr(e)
- Sonstige \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ Jahr(e)

**Wie oft hältst du dich im Wald auf?**

- Mehrmals pro Woche
- Mind. einmal in der Woche
- Mind. einmal im Monat
- Mind. einmal zu jeder Jahreszeit
- Mind. einmal im Jahr
- nie

**Herzlichen Dank für die Beantwortung der Fragen!**

1 Ja, wo soll man anfangen? Beziehungsweise muss man einmal meinen Hintergrund wissen,  
2 40 Jahre Land,- und Forstwirtschaft, Betrieb übergeben 2019, studiere seit Jänner 2020 wie-  
3 der Forstwirtschaft an der Universität für Bodenkultur, muss in die Sachen, die ich da im ers-  
4 ten Durchgangsstudium so „grob drüber“ gemacht habe, die will ich jetzt analysieren und ins  
5 Detail gehen, es treibt mich niemand, ich habe beruflich keinen Druck irgendwas zu machen.  
6 Das einmal zu meinem Hintergrund. Allein in dem letzten Jahr hat sich mein Lebensbegriff,  
7 da hat es bestimmte Temperaturgrenzen gegeben, der ist breit geworden. Natürlich beobachtet  
8 man seitens der Forstwirtschaft alle Aktivitäten, die im Wald stattfinden, mit Argwohn, muss  
9 ich auch einmal sagen. Wenn dann gewerbliche Tätigkeiten im Wald stattfinden, ohne dass  
10 der Grundeigentümer gefragt wird und so, das schafft schon Interesse, was läuft denn da ei-  
11 gentlich ab, das war eigentlich mein Beweggrund, mir das anzuschauen. Die reden alle von  
12 Waldbaden. Ich habe mich bemüht unvoreingenommen herzukommen, es war zuerst ange-  
13 nehm, warm, ein leichter kühler Wind im Nacken, das hab ich auch schriftlich festgehalten,  
14 insgesamt völlig entspannt. Das war so die Grundbedingung, wenn man sich auf das aber ein-  
15 lässt, gibt's erschreckende Sachen. Ich spüre jetzt Narben, ich habe sie mit der Jahreszahl  
16 auch schriftlich angeführt, wieder, die ich eigentlich vergessen hatte, die mich nicht mehr be-  
17 hindert haben, die sind wieder präsent. Mal schauen wie lange. Natürlich holt es mich auch  
18 ein, wenn ich da auf die Wiese schaue und ich kenne einen Großteil der Pflanzen nicht, das  
19 macht mich nervös und völlig unrund. Das heißt, wenn ich nachher nachhause komme, werde  
20 ich die Bestimmungsbücher rausholen und wieder schauen. War natürlich wunderschön, da  
21 drüben in den Bucheckern rumzulaufen, die gestochen haben, weniger schön ist, dass dort ge-  
22 flecktes Knabenkraut war, was wir zusammengetrampelt haben. Es wird's aushalten! Für  
23 mich ist natürlich Wald nicht entspannend, sondern der spannendste Lebensraum auf dem  
24 Planeten, den es überhaupt gibt, mit der größten Vielfalt an Lebewesen mit der Ökologie, das  
25 geistert natürlich bei jedem Waldspaziergang bei mir im Kopf herum. Also, es ist eine ganz  
26 andere Herangehensweise, als jemand, der nur in den Wald geht, und sagt, es ist schön grün  
27 und große Lebewesen sind halt Bäume und das andere sind Gras und Kräuter. Keine Vorer-  
28 fahrung mit Yoga oder ähnlichem, einmal habe ich Meditation in einem buddhistischen Zent-  
29 rum an einem Abend dort kennen gelernt. Zum heutigen Tag: es ist nett gemacht, es ist pro-  
30 fessionell gemacht. Wie gesagt, das schockierende ist, dass ich meine Schnittverletzungen  
31 wieder spür, die ich vergessen habe. Wenn man sich darauf einlässt, passieren schon Dinge,  
32 die nicht einfach so zu erklären sind. Natürlich beobachtet man ziemlich genau, wenn man in  
33 einen fremden Wald kommt, was los ist, was gemacht wird. Mir gefällt es sehr, dass es ein



34 Mischwald ist, obwohl zwischendurch aufgeforstete Flächen sind, das analysiert man natür-  
35 lich sofort. Man nimmt auch, das kann man nicht wegblenden, die ganzen Zivilisationsgeräu-  
36 sche wahr. Da hört man viele Autos, die am Wochenende unterwegs sind, man hört den Hub-  
37 schrauber selbstverständlich, man hört die Bahn pfeifen, also, das verfolgt einem überall. Das  
38 nimmt man manchmal nicht wahr, weil man es verdrängt. Wenn es dann ganz still ist, dann  
39 kommt das ganz bewusst in den Vordergrund. Man hat einen Rehbock gehört, der geschreckt  
40 hat, man hört die Tauben, und die Meisen, wo wir im Nadelwald am Boden gelegen sind. Das  
41 nimmt man da alles wahr, das lässt sich nicht wegschalten. Ich weiß, dass ist natürlich scho-  
42 ckierend für jemanden, wenn da so eine Aussage kommt, das ist der ganz andere Blickwinkel,  
43 als von einem städtisch oder urban lebenden Menschen, der einen Wald von einem Park nicht  
44 unterscheiden kann, für den das einfach nur schön und grün ist. #00:07:25#

45 Ergänzung aus 2. Durchgang

46 Mir hat es da oben unter den Fichten auch recht gut gefallen, das ist der einzige Bereich da,  
47 der nicht natürlich Wald ist. Es liegt sich gut auf dem Moos, es ist schön und man ist nicht so  
48 überfordert mit der Pflanzenvielfalt, man hat das Astmoos und ein bisschen Heidelbeere, ein  
49 paar Schattenblümchen, den Sauerklee, da läuft bei mir nicht das Rad, das habe ich intus. Das  
50 gefällt uns, das ist für viele der Inbegriff von Wald. Die Fichte ist, obwohl vom vielen verteu-  
51 felt, ein super Baum, der gute Holzqualität hat. Wir spüren, dass der Baum was kann, und wir  
52 fühlen uns darunter wohl. #00:00:58#

1 Also, bei mir ist es so gewesen. Wie ich das gelesen habe, dass du so etwas machst, habe ich  
2 mir gedacht, das interessiert mich jetzt. Neuen Sachen gegenüber bin ich eher aufgeschlossen.  
3 Es hat mich neugierig gemacht, zu erfahren, was daran besonders ist. Ich muss sagen, mir hat  
4 es sehr gefallen, weil ich bin ein Naturmensch, bin sehr viel draußen und auch im Wald. Ich  
5 habe heute gesehen, wenn man allein sich selbst beobachten soll, dann nimmst du noch viel  
6 mehr wahr, wie wenn du mit Begleitung durch den Wald gehst. Das hat mir einfach gefallen,  
7 weil ich bemerkt habe, dass man noch viel mehr zu seiner eigenen inneren Ruhe kommen  
8 kann, wenn man wirklich allein ist, wenn man von niemandem abgelenkt ist. Aber auch die  
9 Anleitung von dir, dass man auf dieses horchen soll und da auf das und die Gedanken so und  
10 seine eigenen Gedanken wahrnehmen soll, das ist eigentlich ein voll guter Weg, dass du sagst,  
11 ja: Auch wenn du denkst, mit mir selbst bin ich jetzt gar nicht so im Reinen, dass ich mir da  
12 ganz viel mitnehmen kann, wenn man da mitmacht. Für mich war das, als wir von oben her-  
13 unter gegangen sind, auf den Steinen entlang, habe ich mir gedacht, wir sind eigentlich heute  
14 im Wald und da bin ich gleich einmal auf die Mitte der Straße gewechselt, weil ich mir ge-  
15 dacht habe, da ist es viel ruhiger, als immer auf den Steinen zu gehen. Und sehr gefallen hat  
16 mir oben, wie ich auf dem Moos gelegen bin, da kannst du dir einfach so viel mitnehmen für  
17 dich selbst. Und zum Schluss muss ich noch sagen, das mit dem Stein suchen, zuerst das Aus-  
18 suchen ist schon sehr cool gewesen. Dann habe ich bemerkt, der Stein, den ich gefunden habe  
19 für mich, der hat mich voll zum Schwingen gebracht. Ich habe da einen gefunden, der schaut  
20 aus wie eine Schildkröte, die den Kopf gerade so verdreht und zur Seite schaut. Da habe ich  
21 mir gedacht, das passt wieder so für mich, weil oft duck ich mich, denk ich mir, und bin aber  
22 trotzdem wieder neugierig, schau auf die Seite, was ist da los, was ist da los. Und ja, eigent-  
23 lich der Wald selber, der bringt einem sehr viel, denk ich mir. Noch viel mehr, als wenn du  
24 auf der Wiese dahin gehst. Ich habe das dann als sehr störend empfunden, wenn von außen  
25 ein Geräusch hereingekommen ist. Einfach ich denk mir jetzt, da kann ich mir viel mitneh-  
26 men. Das Beste ist die Hängeschaukel dort drüben. #00:03:45#

1 Zuerst einmal herzlichen Dank für die Einladung, dass ich da heute mitmachen, teilnehmen  
2 hab dürfen. Ich komme immer wieder sehr gerne an den Platz da her. Das ist ein Platz für  
3 mich mit reichen Erkenntnissen. Vor mehr als zehn, zwölf Jahren habe ich bei XY die Wald-  
4 pädagogen-Ausbildung machen dürfen und bin damals darauf gekommen, dass mir der Wald  
5 viel bedeutet, bin auch darauf gekommen, dass meine Vorfahren ganz viel im Wald unter-  
6 wegs waren, und dass ich mich eigentlich im Wald wohl fühle. Immer wenn ich im Wald bin,  
7 dann ist es angenehm, war heute gleich oben bei der ersten Übung. Sobald man im Wald  
8 steht, ist es angenehm, ist man geerdet, ist es ruhig, ist es friedlich. Waldpädagogik habe ich  
9 dann eigentlich nie in der Praxis ausgeführt, weil genau dieses Thema, wenn man selber kei-  
10 nen Wald hat, ist es gar nicht so einfach, dass man ein passendes Waldstückchen findet. Ich  
11 bin sowieso gern mit Mountainbike, Schneeschuhen oder Schi im Wald unterwegs, und der  
12 Wald ist zunehmend mehr zu meinem Beruf geworden. Ich war auch mitbeteiligt an der Ent-  
13 wicklung „Waldbaden im Almtal“, wobei es mir vor allem darum geht, dass die Waldpädago-  
14 gik ein großes und wichtiges und zentrales Element ist. Weil es mir wichtig ist, dass man den  
15 Menschen einfach vermittelt, was es heißt, einen Wald zu bewirtschaften, wieviel Arbeit steht  
16 dahinter, was ist ein Wald eigentlich, das ist mehr als nur Bäume, es ist ein riesenkomplexes  
17 Zusammenspiel verschiedener Sachen und so ist „Waldbaden im Almtal“ im Grunde konzi-  
18 piert, dass man den Einstieg in dieses Thema hat mit der Waldpädagogik, dann kommen eben  
19 verschiedenste Übungen. Mittlerweile arbeite ich für ein Projekt am Bundesforschungszent-  
20 rum Wald in Traunkirchen, das heißt Netzwerk Gesundheit-Tourismus-Wald, um uns ganz  
21 wesentlich mit dem Thema Waldbaden auseinanderzusetzen, verschiedenen Player, Waldbe-  
22 sitzer, Waldvermittler, Gesundheitseinrichtungen, Tourismus beschäftigen. Wie kann man die  
23 in ein Projekt integrieren? Ganz wichtig: Waldbesitzer: Wie stehen die zu diesem Thema?  
24 Dazu läuft gerade eine große Umfrage, auch um die Perspektiven von Waldbesitzern, Wald-  
25 vermittlern und Bevölkerung zu diesem Thema Wald und Gesundheit einmal zu eruieren.  
26 Wieder zurück zum jetzigen Waldbaden: Es war für mich heute extrem spannend, weil ich mit  
27 der Idee hergekommen bin, es bräuchte vielleicht zu Beginn immer zuerst einmal diesen Ein-  
28 stieg in die Waldatmosphäre, was kann der Wald, was tut der Wald? Muss nicht - wie ich jetzt  
29 gesehen habe, es reicht auch, wenn man sich einlässt auf Übungen, die einen gut tun. Was mir  
30 da jetzt heute wieder aufgefallen ist, es ist ganz wesentlich, wie werden die angeleitet. Wie  
31 macht der oder die das, der die Übungen anleitet. Wie holt einen der hinein in die Übung?  
32 Wie schafft er das, dass man präsent ist? Also mir es so ergangen, dass nicht jede Übung  
33 gleich war für mich. Besonders spannend war die Steinübung, die sofort Bilder assoziiert hat,  
34 Wörter, Farben, einen Kristall, Düfte. Wo ich wieder einmal gemerkt habe, ich habe heute

35 Vormittag zufällig etwas über Talismane gelesen, in Kontext von Mudras, wo ich mir gedacht  
36 hab, das ist jetzt eigentlich der Talisman; und auch dieses Thema ätherische Öle, Waldtanne  
37 kenn ich sonst aus einer Mischung für Kinder aus Weißtanne, Bergamotte. Diese Düfte des  
38 Waldes, wie einen die schnell beruhigen, wie die wirken, was da passiert. Das war heute wie-  
39 der eine Erkenntnis, wo ich mir gedacht habe, pahh, das ist eigentlich genau das, du brauchst  
40 auch wieder so ein Öl, wenn du Stress hast, zum Riechen, zum Entspannen. Dieser Waldduft  
41 ist etwas, was mir sehr zusagt. Die Art der Anleitung, das war spannend. Spannend war für  
42 mich auch, auch die Frage, wo ich mich am wohlsten gefühlt habe. Ich habe mir gedacht, ei-  
43 gentlich sollte das am Wasser sein und da auf der Wiese und dann habe ich das noch einmal  
44 reflektiert, es war eigentlich oben auf den Moospolstern unter den großen Bäumen. Also das  
45 war für mich auch eine Erkenntnis, weil Wald und Wasser, da weiß man blue space, green  
46 space wirkt besonders gut, aber eigentlich da oben auf den weichen Moosmatten unter den  
47 großen Bäumen, da war es ganz besonders schön. Ganz wichtig, dieses bewusste Einlassen,  
48 einfach gar nicht wissen, was kommt da jetzt, einfach mitmachen, das war spannend. Auch  
49 wie das ist, wenn man sich nur einmal auf Sinne fokussiert, dass man wirklich, wenn ich mich  
50 auf Schauen konzentriere, Blumen, Knospen wahrnehme, wenn ich auf Horchen gehe, wie  
51 Knacken die Holzstöckchen unter meinen Füßen, was höre ich sonst noch. Wie störend ist es,  
52 wenn ein Flugzeug darüber fliegt, oder wenn da ein Traktor ist. Also, diese Ruhe, die man da  
53 so genießt. Spannend Gehmeditation heraußen, kenne ich aus Yoga indoor, ist natürlich he-  
54 raußen mit diesem achtsamen über den Boden gehen, wo man merkt, jetzt weiche ich aus, da  
55 kommt ein Knabenkraut, da steige ich daneben, dass ich keine Blumen zertrete. Sobald ich  
56 die Schuhe anhabe, ist das schon wieder ganz anders. Wie man da merkt, wie behutsam man  
57 wird, das hat mich sehr fasziniert. Einfach das, wenn man am Waldboden steht, dieses Er-  
58 dende, das man das Gefühl hat, man ist da verwurzelt, und ist beschützt, das ist auch noch  
59 eine Erkenntnis, die da wichtig ist. Auch, dass es einen Unterschied macht, ob ich mit dem  
60 Mountainbike fahre oder allein gehe, oder es ist jemand da, der einem sagt, konzentrier dich  
61 aufs Horchen, aufs Schauen, mach das. Dann gelingt es, wirklich zu fokussieren. Oder auch  
62 diese Idee, wie kann ich Gedanken, die stören auf die Reise schicken, habe ich auch immer  
63 wieder verschiedene Techniken gelernt, aber die Idee sie auf einer Wolke zu parken und sie  
64 weiterzuschicken. Das hat mir auch gut gefallen. Wald wirkt! #00:06:20#

65 Ergänzung aus 2. Durchgang:

66 Weil wir in einer Welt leben, wo wir mit viel Sachen konfrontiert sind, viel berufliche und  
67 sonstige Herausforderungen, dann ist das möglicherweise eine Erklärung dieser weiche

68 Moosboden, der ist halt etwas ganz Besonderes, wo man das Gefühl hat, man verschmilzt di-  
69 rekt mit dem Boden. Mir geht's da immer so, als ob man mit dem Boden eins ist. Das ist eine  
70 Erfahrung, die ist einfach besonders angenehm, diese wunderschönen Baumkronen dazu, und  
71 die Fichte ist ein super Baum. Was mich noch besonders freut ist, das jungen Leuten das  
72 Waldbaden auch Freude macht, weil die Zielgruppe doch Frauen 45 plus ist. Es freut mich,  
73 dass auch junge Leute schätzen, dass Wald super ist, dass es in herausfordernden Situationen  
74 guttut, wenn man sich im Wald einfach mal in Ruhe und Stille zurückziehen kann und das ge-  
75 nießen kann. Wald ist auch für junge Leute zum Waldbaden spitze. Wald ist ein Raum, der  
76 einen geliehen wird, das soll man wertschätzen, dass man sich dort aufhalten darf, und dass  
77 die Nutzung nicht selbstverständlich ist. #00:02:02#

1 Danke einmal, dass ich da mitmachen durfte. Es war sehr schön. Für mich hat das insofern  
2 heute sehr viel Sinn gemacht, weil in meinem Leben gerade alles ein bisschen hektisch ist und  
3 viele Veränderungen anstehen. Ich selber merke, dass ich sehr leicht gestresst bin und teil-  
4 weise auch überfordert mit manchen Sachen und insofern hat mir das heute schon wieder ein  
5 bisschen Kraft gegeben und auch Ruhe wieder gebracht, weil man da im Wald einfach wieder  
6 sieht, dass Ruhe einfach so richtig schön ist. Ja, es hat mir sehr, sehr geholfen. Ich glaube  
7 durch die Fokussierung auf die verschiedenen Übungen habe ich auch ein bisschen meine  
8 ganzen Wehwehchen, die ich gerade habe, ein bisschen vergessen können. Ich habe mich auf  
9 andere Sachen konzentriert, das hat mir sehr geholfen. Es war eine tolle Erfahrung, ich würde  
10 gerne wieder mal mitmachen, wenn es die Möglichkeit dazu gibt. Es war sehr schön.  
11 #00:01:32#

1 Ich fange einmal chronologisch an, dass ich nichts vergesse. Ich bin eigentlich in den Wald  
2 gekommen, da haben mir die Schulter ein bisschen weh getan und das Kreuz, ist eh meistens  
3 so. Wie wir dann oben schon die erste Übung gemacht haben mit den paar Bewegungen war  
4 es eigentlich komplett gut, also hab mich wie neugeboren gefühlt. Als wir herunter gegangen  
5 sind, habe ich gleich einmal ein Pfauenaugen da auf der Wiese gesehen, und dann noch andere  
6 Schmetterlinge, das hat mir eigentlich gleich ziemlich gefallen. Die erste Übung war ja dann  
7 die Atemübung, was ich aber schon ein bisschen kenne, weil ich hin und wieder yogiere und  
8 meditiere, also das ist mit nicht sonderlich schmerzhaft, mich darauf einzulassen. Aber am  
9 Anfang hat mich schon ein bisschen gestört, so die Hintergrundgeräusche, die Vögel und der  
10 Bach, das hab ich sehr intensiv wahrgenommen, das hat mich am Anfang sehr gestört, weil  
11 man das vom Meditieren eigentlich so gewohnt ist, dass da ganz leise ist. Aber ich habe mich  
12 dann eh gut auf mich konzentrieren können. Jetzt kommen wir gleich zur zweiten Übung, die  
13 mir am besten gefallen hat, zu dem Body-Scan unter den Bäumen. Ich bin dann am Schluss  
14 eingeschlafen, weil es so gut war, es war einfach so angenehm und entspannend. Wie wir  
15 nach der Übung noch dort gelegen sind und nachgespürt haben, ich so in die Bäume geschaut  
16 habe und sich die Bäume so im Wind bewegten, hat mir das komplett gut gefallen, also da  
17 hätte ich sicher noch eine Stunde oder zwei liegen bleiben können, das war voll fein. Dann  
18 sind wir zur Gehmeditation gekommen. Gehmeditationen gegenüber war ich immer sehr skeptisch,  
19 ich hab das noch nie gemacht, ich hab mich immer ein bisschen geweigert das zu machen,  
20 ist mir immer komisch vorgekommen, wie man da zur Ruhe kommt, wenn man geht,  
21 weil ich der Mensch bin, der schnell geht. Aber es hat mir sehr gefallen, bis auf die Bucheckern,  
22 die haben mir echt weh getan auf den Füßen, ich hab mir gedacht, ich muss den  
23 Schritt weise setzen, damit ich nicht auf die drauf steige, aber wird auch seinen Sinn gehabt  
24 haben. Das hat mir heute eigentlich ziemlich gut gefallen. Gefühlt habe ich mich bei der Gehmeditation  
25 am besten auf mich selbst konzentrieren können und war am Fokussiertesten, und  
26 ich habe das alles sehr intensiv wahrgenommen, die Wiese und die Bucheckern unter mir.  
27 Dann war die Übung mit dem Stein, so etwas ähnliches mit Steinen habe ich schon öfter gemacht,  
28 deswegen war das für mich nicht so neu, aber ich hab mir dann gleich gute Farben  
29 vorstellen können, einen Körperbereich, das war richtig interessant, das man sich das so gut  
30 vorstellen kann. Die Hubschrauber, die da geflogen sind, haben mich sehr gestört, und auch  
31 schon wie wir oben gelegen sind, ist einmal ein Auto vorbeigefahren, das hab ich auch als  
32 sehr störend empfunden, das bringt einen irgendwie gleich so ein wenig aus dem Konzept.  
33 Das, was ich gelernt habe von heute ist, dass ich öfter in den Wald gehen muss, das kann man  
34 nicht vergleichen, wenn man in der Stadt spazieren geht, da ist immer etwas los, es ist immer

35 laut, es sind immer andere Leute. Wenn man im Wald ist, kann man sich echt gut auf sich  
36 selbst konzentrieren. Also ich geh generell gern allein spazieren, aber allein im Wald ist es  
37 noch einmal „next level“. #00:04:08#

38 Ergänzung 2. Durchgang:

39 Durch die Reizüberflutung und durch das immer stressiger werdende Leben haben auch  
40 junge Leute mit dem Thema Stress sehr viel zu tun. Gerade auch durch social Media ist man  
41 als junger Mensch, wenn man da nicht eine gute Basis für sich schaffen kann, ist man schnell  
42 in dem ganzen gefangen, da ist einfach im Wald sein und allein sein und an einem Ort sein,  
43 wo es ruhig ist, glaub ich, da gibt's nichts Besseres. Ich glaube schon viele junge Menschen  
44 entdecken das wieder für sich, alleine wegen der Corona-Krise gehen wieder viele Leute wan-  
45 dern, da ist so eine Rückbesinnung auf die Natur, einfach auch, weil man nicht weggann. Man  
46 hat ja irgendwie nicht so viele Möglichkeiten, was man machen kann und da ist hinausgehen  
47 und in der Natur sein eine der wenigen Optionen, die man hat. #00:01:15#



1 Für mich war das heute ein Neubeginn, erstmalig so intensiv im Wald den Vortrag zu erfah-  
2 ren oder zu genießen. Weil das Problem, was ich habe, oder anders gesagt, das war heute für  
3 mich eine Entschleunigung, weil ich bin immer ein bisschen unruhig oder da muss alles  
4 schnell gehen, die Bewegung, sei es bei der Gymnastik oder beim Sport. Das war eigentlich  
5 für mich heute ungewohnt das ziemlich langsam zu machen, diese Übungen, die du vorgetra-  
6 gen hast. Das tut mir sicher gut, dass ich mal runterfahre, ein bisschen das Tempo zurück-  
7 nehme. Das ganze Empfinden im Wald, da in dieser herrlichen Kulisse da, das ist eigentlich  
8 einmalig, selten, dass man da so geschlossen in einer Art Kreis kann man fast sagen eine so  
9 schöne Hütte noch dazu hat. Es ist wirklich positiv und das ganze ist dann weitergegangen,  
10 diese Stationen, die du da gemacht hast, ich habe mir selbst am Anfang ein bisschen schwer  
11 getan mit dem Konzentrieren. Sehr gut gefunden habe ich die zweite, wo wir am Moos ge-  
12 legen sind. Die Wolken, das hat mir recht gefallen, wie wir in den Himmel hinaufgeschaut ha-  
13 ben, wie du gesagt hast diese Baumkronen, die Wolken sind da vorbeigezogen, die Sonne ist  
14 herausgekommen, wärmer ist es geworden. Das hat mir wirklich sehr gutgetan. Wenn wir  
15 weitergehen, herunter, da habe ich ein bisschen Probleme gehabt, da beim Kreis dort, dieses  
16 so langsam, da habe ich direkt ein bisschen Probleme mit dem Gleichgewicht gekriegt teil-  
17 weise, weil diese Abfolge, wie ich am Anfang schon gesagt habe, weil meine Übungen, das  
18 muss alles ein bisschen schneller ablaufen. Selbst wenn das so langsam gemacht wird, dass  
19 man da auch in eine Entspannung kommen kann. Und vielleicht abschließend noch, das mit  
20 dem Stein, das hat mir recht gut gefallen, ich habe nicht gewusst, wie es da jetzt weiter geht,  
21 wie denn auch. Ich habe genau, den Stein erwischt, der da so schön in die Hand hinein gegan-  
22 gen ist, wie ich die Hand zugemacht habe, da war so eine Geschlossenheit da. Das hat mir  
23 wirklich, da habe ich wirklich ein bisschen ein Empfinden gehabt dann auch. Es ist wärmer  
24 geworden mit der Zeit sogar und leichter, weil der war gar nicht so groß. Aber er war auch  
25 nicht so gering, sagen wir mal so. Und sehr detailliert war jetzt zum Abschluss der Fragebo-  
26 gen noch, man kennt das, dass da eine wissenschaftliche Arbeit dahintersteckt, dass man da  
27 genau herausfiltern kann, was wirklich im Wald passiert, wenn man das so intensiv betreibt  
28 oder diese Übungen mitmacht. Das Ganze war sehr gut vorgetragen möchte ich feststellen,  
29 ein schöner Nachmittag gewesen, danke! #00:03:50#

30 Ergänzung 2. Durchgang:

31 Ich war schon sehr überrascht, dass ich da der einzige männliche Teilnehmer bin, ich bin fast  
32 ein bisschen schüchtern gewesen, habe mich allein gefühlt, so zusagen. Derweil hat sich das  
33 so super entwickelt mit den Damen, dass das wirklich alles positiv zum Bewerten ist. Alles  
34 gut! #00:00:30#

1 Ich bin eigentlich mit sehr ängstlichen Gefühlen auf das Ganze heute irgendwie eingestiegen,  
2 weil eigentlich das Ganze mit meiner Freundin geplant war und die kurzfristig abgesagt hat.  
3 Zuerst hat natürlich bei mir die Wut irgendwie überwogen, weil ich das eigentlich mit meiner  
4 Freundin gemeinsam machen wollte als gegenseitige Unterstützung. Aber jetzt, im Nach-  
5 hinein gesehen, bin ich wieder ehrlich gesagt eher froh, dass ich es dann trotzdem alleine ge-  
6 macht habe, weil ich mich vielleicht noch besser auf das Ganze einlassen habe können, ohne  
7 dass ich vielleicht dann meiner Freundin gegenüber wieder irgendwelche Hemmungen gehabt  
8 hätte. So sind für mich doch fremde Leute heute da gewesen und ich habe mich dann viel-  
9 leicht doch besser darauf einlassen können. Ja, durch das, dass ich in letzter Zeit sehr mit  
10 Pulsaussetzern zu tun habe und da eben auch ängstlich war, wie ich das überstehen werde,  
11 habe ich mir gedacht, ich will das heute trotzdem machen, weil es tut mir sicher gut. Es ist  
12 besser, als wenn ich jetzt dann wieder den ganzen Tag wieder daheimsitze und immer meinen  
13 Puls fühle, und - setzt jetzt der Puls aus oder nicht. Es hat sich auch wirklich dann ein Ruhe-  
14 gefühl eingestellt im Laufe des Nachmittags, aber ich bin halt auch eine, die sich sehr schwer  
15 auf „Bodensitzen“ einlassen kann. Ich habe halt sehr schnell ein Kältegefühl, darum fühle ich  
16 mich in der Sonne, wie wir jetzt stehen, besser. Mir hat die erste Übung gut gefallen, das Sit-  
17 zen. Das Hinlegen, das habe ich eigentlich gar nicht zulassen können. Obwohl ich dann auch  
18 die Stille, die Ruhe genießen habe können. Man hat die Vögel zwitschern gehört, man hat die  
19 Bäume, grad jetzt im Frühling, wenn die Bäume frisch ausgetrieben haben, praktisch das mit  
20 dem Auge empfunden. Es ist dann wie gesagt eine gewisse Ruhe eingekehrt, obwohl dann  
21 doch wieder die Kälte in meinen Körper hineingekrochen ist. Wo ich dann wieder denke, ei-  
22 gentlich will ich gar nicht bei dieser Kälte da sein. Ich würde mich wohler fühlen, wenn es  
23 warm ist. Da herunter in der Wiese, das war nicht so schlecht. Aber, punkto so langsame  
24 Übungen, so langsam gehen, man glaubt, das ist gar nicht so einfach, weil man dann schnell  
25 das Gleichgewicht verliert. Dann hat mich teilweise das Rauschen vom Bach, das Laute, dann  
26 auch irgendwie ein wenig schon gestört, muss ich sagen. Irgendwie im Hintergrund immer  
27 das Rauschen habe ich mir gedacht, das geht mich jetzt irgendwie schön langsam ein wenig  
28 an. Jetzt habe ich eigentlich ein gutes Gefühl, bin auch zur Erkenntnis gekommen, man soll  
29 wirklich viel mehr in die Natur gehen und sich auf das einlassen und ein wenig meditieren,  
30 und dann glaube ich, ist es für den Körper entspannender, und grad wenn man solche Sachen  
31 wie Angstzustände hat, dass das sicher mit der Psyche auch was macht, wenn man dann heim-  
32 kommt und sich dann wieder besser fühlt, das ist mein Resümé. #00:03:55#

33 Ergänzung 2. Durchgang:

34 Ich habe in letzter Zeit nie so Narzissen gesehen oder so Butterblumen. Da habe ich mir ge-

35 dacht: Mah geh, hör auf, Butterblumen habe ich schon lange nicht mehr gesehen. #00:00:10#

1 Was habe ich heute erlebt im Wald? Also ganz viel Grün, irgendwie Stille, meine Sinne habe  
2 ich voll schärfen können aufs Schauen, dann aufs Hören und aufs Fühlen. Was wir teilweise  
3 gar nicht so leicht gefallen ist, weil ich immer so in der Innenschau am Anfang noch war, was  
4 nehme ich in meinem Körper wahr, irgendwie hat das dann einmal weggelenkt, das man ein-  
5 mal ins Außen geht, man einmal schaut, was sehe ich alles, was höre ich alles, was spüre ich  
6 alles. Einmal weg von dem, mit dem ich mich sonst momentan sehr viel beschäftige. Die erste  
7 Übung im Sitzen, die ist mir noch nicht so leichtgefallen, dass ich da irgendwie dabeibleibe  
8 und mich konzentriere, das ist vielleicht auch an der Sitzposition gelegen, weil ich ja momen-  
9 tan mit Rückenschmerzen sehr zu tun habe, da irgendwie die Position nicht so gut finden habe  
10 können. Bei der zweiten Übung dann, da war das ganz anders, der moosige Boden, das wei-  
11 che Liegen, also der Blick in die Bäume, das war für mich überwältigend. Der Body-Scan,  
12 das habe ich wirklich ganz gut für mich nutzen können. Von Fuß bis herauf alle Bereiche  
13 durch, das habe ich recht angenehm empfunden, da habe ich den größten Nutzen aus der  
14 Übung gezogen. Dann das langsame, achtsame Gehen, das war für mich schwierig, weil man  
15 im Alltag einfach schneller unterwegs ist, alles schnell macht, alles geschwind macht, alles  
16 parallel macht und so viele Gänge zurückschalten war am Anfang ganz schwierig, erstaunli-  
17 cherweise ist es aber dann von Runde zu Runde besser gelungen. Und die Übungen waren su-  
18 per, ich habe sie soweit ich es gekonnt habe, mitgemacht, sodass es nicht recht schmerzhaft  
19 war. In Summe hat es mir ganz viel gebracht, es bleibt für mich irgendwie so der Gedanke,  
20 wie bringe ich das in meinen Alltag, das ist die größte Herausforderung, ich denke, man  
21 müsste es viel öfter einbauen, aber unter Anleitung gelingt es halt wesentlich leichter als al-  
22 leine. Genau, danke! #00:03:01#

23 Ergänzung 2. Durchgang:

24 Ich möchte danke sagen zu dir, dass du dir da so viel vorbereitet hast und überlegt hast und da  
25 einfach so gut durchgeführt hast. Das ist einfach das Um und Auf, dass man so offen werden  
26 kann, denk ich mir. Weil wenn ich allein gehe, dann ist das einfach ganz anders, wie wenn  
27 man da so durchgeführt wird. Danke möchte ich einfach sagen. #00:00:30#

1 Ich habe wieder mal die Chance genützt, die äußere Natur mit meiner inneren Natur zu ver-  
2 schmelzen, verschmelzen zu lassen. Das war wieder mal so ein richtig schöner Nachmittag,  
3 um die Gelegenheit zu haben, wieder einmal zu mir zu kommen und in der Natur Übungen zu  
4 machen, die Daniela so super angeleitet hat, die wirklich Schritt für Schritt mich in die eigene  
5 Wahrnehmung geführt haben, und gleichzeitig auch im Außen. Das war für mich das Haupt-  
6 thema heute, das Innen mit dem Außen verschmelzen zu lassen, also die Natur im Außen so  
7 bewusst wahrzunehmen, und gleichzeitig auch zu spüren, was tut's bei mir, in meinem Inne-  
8 ren. Das Plätzchen da ist eben so wunderbar, weil man da in dieser Vielfalt staunen kann, und  
9 die vielen Blumen und Pflanzen. Ich habe Blumen entdeckt, die ich schon lange nicht mehr  
10 gesehen habe, das hat mich total fasziniert, weil wir sind da auf einer Wiese, die wird nie ge-  
11 düngt und nur einmal im Jahr gemäht. Und das hat mich so fasziniert, was man da an Blumen  
12 findet. Also wirklich, das war so schön! Von den Übungen her hat mir auch der Body-Scan  
13 am meisten gefallen, also da bin ich gelegen, habe in die Baumkrone geschaut, die Sonne ist  
14 gekommen, der Baum hat sich so bewegt und ich bin da am Boden gelegen. Ich war richtig  
15 weg sogar, kurz einmal, so gut entspannt. Es ist ein sehr toller, entspannter Zustand im Mo-  
16 ment, den ich jetzt spür. Ich bin sehr, sehr dankbar für diesen Nachmittag. Ich habe mir vorher  
17 nichts vorstellen können darunter, aber ich denk mir, solche Sachen könnte man öfter machen  
18 und öfter anbieten, müsste man öfter anbieten. Es war sehr, sehr gut für mich. Es hat mir sehr  
19 viel gebracht. #00:02:15#

20 Ergänzung 2. Durchgang:

21 Ich finde es interessant, wir sind vier verschiedene Menschen und jeder hat es auf seine Art so  
22 wahrgenommen und hat so viel gelernt aus dem Nachmittag. Ich möchte auch Daniela danke  
23 sagen, es war voll schön. Wenn sie öfter mal so etwas anbietet, bin ich gleich wieder gern da-  
24 bei. Es ist eben sehr anregend, weil ich bin sehr viel in der Natur, die eine oder andere Übung  
25 möchte ich auch wieder einbauen in meine Naturbegegnungen. #00:00:40#

Vorerfahrungen

Wie oft hältst du dich im Wald auf?

	Teilnehmer (TN)	mehrmals pro Woche	mind. einmal in der Woche	mind. einmal im Monat	mind. einmal zu jeder Jahreszeit	mind. einmal im Jahr	nie
Gruppe 1							
	TN 1	1					
	TN 2		1				
	TN 3		1				
	TN 4		1				
	TN 5			1			
Gruppe 2							
	TN 6		1				
	TN 7			1			
	TN 8		1				
	TN 9	1					
	Summe	2	5	2	0	0	0

Vorerfahrungen

Hast du Erfahrung mit Entspannungstechniken? Wenn ja, mit welchen und wie lange?

	Teilnehmer (TN)	Keine Erfahrung	Erfahrung mit Yoga	E. m. Qi Gong	E. m. Autogenem Training	E. m. PMR	E. mit Meditation	E. m. MBSR	Sonstige
Gruppe 1									
	TN 1	1							
	TN 2		1						
	TN 3		1						1
	TN 4	1							
	TN 5		1				1		
Gruppe 2									
	TN 6	1							
	TN 7	1							
	TN 8				1		1		
	TN 9		1	1	1	1	1	1	1
	Summe	4	4	1	2	1	3	1	2

Mit welchen Entspannungstechniken bin ich vertraut?

keine Erfahrung	Erfahrung mit einer Entsp.technik	Erfahrung mit mehreren Entsp.techniken
4	1	4

3.b

Wurden die Gedanken im Laufe des Waldaufenthaltes mehr oder weniger?

nachher

	Teilnehmer (TN)	mehr Gedanken	weniger Gedanken	ungefähr gleich viele	keine Angabe
Gruppe 1					
	TN 1	1			
	TN 2		1		
	TN 3				1
	TN 4		1		
	TN 5		1		
Gruppe 2					
	TN 6			1	
	TN 7	1			
	TN 8		1		
	TN 9		1		
	Summe	2	5	1	1



4.a

Wie gelingt es momentan, die Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment, im "Hier und Jetzt" zu halten?

vorher

nachher

vorher				nachher					
	Teilnehmer (TN)	voll	teilweise	kaum		Teilnehmer (TN)	voll	teilweise	kaum
Gruppe 1					Gruppe 1				
	TN 1	1				TN 1		1	
	TN 2		1			TN 2	1		
	TN 3	1				TN 3		1	
	TN 4		1			TN 4		1	
Gruppe 2	TN 5		1		TN 5		1		
					Gruppe 2				
	TN 6		1		TN 6		1		
	TN 7			1	TN 7		1		
	TN 8	1			TN 8	1			
	TN 9	1			TN 9		1		
	Summe	4	4	1	Summe	2	7	0	

4.b

Wie gelang es, das, was sich gerade an Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken gezeigt hat, anzunehmen wie es ist?

vorher

nachher

		vorher					nachher		
	Teilnehmer (TN)	voll	teilweise	kaum		Teilnehmer (TN)	voll	teilweise	kaum
Gruppe 1					Gruppe 1				
	TN 1	1				TN 1		1	
	TN 2		1			TN 2	1		
	TN 3		1			TN 3	1		
	TN 4		1			TN 4	1		
Gruppe 2	TN 5		1		TN 5	1			
					Gruppe 2				
	TN 6		1		TN 6		1		
	TN 7			1	TN 7		1		
	TN 8	1			TN 8	1			
	TN 9	1			TN 9	1			
	Summe	3	5	1	Summe	6	3	0	

4.c

Wo im Wald habe ich mich am wohlsten gefühlt?

nachher

	Teilnehmer (TN)	im Mischwald	im Wald mit großen Bäumen	auf der Waldwiese	auf der Waldlichtung mit Bach
Gruppe 1					
	TN 1	1			
	TN 2		1		
	TN 3		1		
	TN 4		1		
	TN 5		1		
Gruppe 2					
	TN 6		1		
	TN 7	1			
	TN 8		1		
	TN 9				1
	Summe	2	6	0	1

4.d

Bei welcher Übung beobachte ich den für mich größten Nutzen?

nachher

	Teilnehmer (TN)	1. Übung	2. Übung	3. Übung	4. Übung
Gruppe 1					
	TN 1			1	
	TN 2				1
	TN 3				1
	TN 4			1	
Gruppe 2	TN 5			1	
	TN 6				1
	TN 7		1		
	TN 8			1	
	TN 9			1	
	Summe	1	3	2	3

## Anhang G

---

4.c

Wie fühle ich mich jetzt insgesamt? Vergib eine Schulnote!

vorher

	Teilnehmer (TN)	1	2	3	4	5	
Gruppe 1							
	TN 1	1					
	TN 2		1				
	TN 3		1				
	TN 4			1			
Gruppe 2	TN 5		1				
	TN 6		1				
	TN 7				1		
	TN 8			1			
	TN 9		1				
	Summe	1	5	2	1	0	
		1	10	6	4	0	21
	Mittelwert						2,33333333

4.i

Wie fühle ich mich jetzt insgesamt? Vergib eine Schulnote!

nachher

	Teilnehmer (TN)	1	2	3	4	5	
Gruppe 1							
	TN 1		1				
	TN 2	1					
	TN 3	1					
	TN 4		1				
Gruppe 2	TN 5	1					
	TN 6		1				
	TN 7			1			
	TN 8		1				
	TN 9		1				
	Summe	3	5	1	0	0	
		3	10	3	0	0	16
	Mittelwert						1,77777778

## Körperempfindungen

Teilnehmer*in (TN)	Vor der Intervention	Ort im Körper	Nach der Intervention	Ort im Körper
Gruppe 1:				
TN 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angenehm warm</li> <li>• Leichter kühler Luftzug im Nacken</li> </ul>	Gesamt	Alle längst verheilten, vernarbten körperlichen Narben	Rechter und linker Daumen, große rechte Zehe
TN 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loslassen vom Alltag</li> <li>• Ruhe</li> </ul>	Im Rücken	Innere Ruhe	Ganzheitlich
TN 3	Erdung am Waldboden	In den Füßen	Angenehme Ruhe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (keine Angabe)</li> </ul>
TN 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stechen</li> <li>• Blockaden</li> <li>• Wärme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rücken</li> <li>• Beine</li> <li>• Arme</li> </ul>	Ruhe	Rücken
TN 5	Verspannungen	Im Schulter- Nackenbereich	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhe</li> <li>• Entspannung</li> <li>• Gelassenheit</li> <li>• Zufriedenheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schultern und der Rücken sind weniger verspannt.</li> <li>• Das Herz ist offen.</li> </ul>
Gruppe 2:				
TN 6	Leichte Rückenschmerzen	Unsicherer Stand	Wohlbefinden	Seele
TN 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extremer Herzschlag und Pulsaussetzer</li> <li>• Wut</li> <li>• Angst</li> </ul>	Hals,- und Brustbereich	Kälteempfinden	Rücken
TN 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein wenig Druck</li> <li>• Ziehen</li> <li>• Stechende Schmerzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Brustkorb</li> <li>• Im oberen Rücken und im linken Knie</li> <li>• In der Wirbelsäule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angenehme Ruhe</li> <li>• Ausgeglichenheit</li> <li>• Wärme Sonnenstrahlen</li> </ul>	Überall
TN 9	Ein angenehmes Kribbeln	Vorwiegend in den Füßen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energie und Wohlbefinden</li> </ul>	Überall im Körper macht sich die Energie und Ruhe bemerkbar

			<ul style="list-style-type: none"><li>• Ein angenehmes Körpergefühl</li><li>• Es atmet sich ganz leicht.</li></ul>	
--	--	--	--	--



## Gefühle

Teilnehmer*in (TN)		Vor der Intervention	Ort im Körper	Nach der Intervention	Ort im Körper
Gruppe 1:					
TN 1		Völlig entspannt	<ul style="list-style-type: none"> <li>(keine Angabe)</li> </ul>	Ungeduld (viele Pflanzen, die ich bestimmen, kennen lernen will)	Puls steigt
TN 2		Frei von Normalität	Durch Körperwärme	Aufgenommen im Kreis des Waldes	In meinem Kopf
TN 3		Geborgen in der Waldatmosphäre	Besonders intensive Wahrnehmung der Geräusche (Vogelstimmen, Wasser)	Entspannt	Im Kopf
TN 4	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glücklichkeit</li> <li>Nervosität</li> <li>Freude</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kopf</li> <li>Bauch</li> <li>Beine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glücklich</li> <li>Froh</li> <li>Gelassen</li> <li>entspannt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brust</li> <li>Rücken</li> <li>Kopf</li> </ul>
TN 5	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufgeregt</li> <li>gespannt</li> <li>Glücklich</li> <li>Freude</li> <li>Offenheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Im Bauch</li> <li>Im Bauch</li> <li>Im Kopf, - Herzbereich</li> <li>Im Brust-Schulterbereich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entspannt und gelassen</li> <li>„in meiner Mitte“</li> </ul>	Herz, u. Oberkörperbereich
Gruppe 2:					
TN 6	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recht gut</li> <li>Neugierig</li> </ul>	Kopf	Gut	Kopf
TN 7	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ängstlich</li> </ul>	Kopf	Entspannter	Kopf

Anhang H

---

TN 8	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ruhig, ankommend</li><li>• Offen für das, was kommt</li></ul>	Von Kopf bis Fuß	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entspannt und ausgeglichen</li><li>• Ruhig und zufrieden</li></ul>	Ruhige Atmung
TN 9		Freude ist da, im Wald zu sein und in die Natur einzutauchen	Im Herz,- Brustbereich	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausgeglichen</li><li>• Zufrieden</li><li>• Energetisiert</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Überall</li><li>• ganzkörperlich</li><li>• mit allen Sinnen</li></ul>

**Gedanken**

<b>Teilnehmer*in (TN)</b>	<b>Gedanken vor der Intervention</b>	<b>Gedanken nach der Intervention</b>
Gruppe 1:		
TN 1	Haben Pflanzen Gefühle, wie kann man diese erkennen, bemessen, beschreiben?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie bei jedem Waldaufenthalt mehr Fragen als Antworten</li> <li>• Wald ist die spannendste Lebensgemeinschaft.</li> </ul>
TN 2	Lebenswelt, Was wird wieder normal?	Die Natur gibt uns am meisten Kraft.
TN 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schön sich auf den Wald einzulassen</li> <li>• Alltag draußen lassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion der Kurzintervention</li> <li>• Sehr präsent der angenehme Duft des Tannenöls</li> <li>• Die Wirkung der Steinübung</li> </ul>
TN 4	Über die Zukunft	Über die Zukunft
TN 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie geht's den anderen?</li> <li>• Gedanken über das Wochenende (Habe ich genug Zeit für alles?)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedanken, was ich später essen werde</li> <li>• Dankbarkeit für die Natur</li> <li>• Öfters in die Natur zu gehen</li> </ul>
<b>Teilnehmer*in (TN)</b>	<b>Gedanken vor der Intervention</b>	<b>Gedanken nach der Intervention</b>
Gruppe 2:		
TN 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie</li> <li>• Frische Luft</li> </ul>	Wieder etwas Neues erlebt zu haben
TN 7	Wie werde ich den Tag überstehen?	Meine Gedanken sind bei meiner Freundin, die mit mir den Waldtag gemacht hätte, aber abgesagt hat.
TN 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was erwartet mich jetzt im Wald?</li> <li>• Wie geht es mir?</li> </ul>	Wie bringe ich Erlebtes jetzt zu Papier?

TN 9	Gedanken über das, was ich momentan spüre und fühle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Staunen über das wunderbare Platz-erl</li> <li>• Staunen über die Vielfalt in der Na-tur</li> </ul>
------	---	--

Frage 4.e) Wie macht sich der größte Nutzen durch eine der Übungen für mich bemerkbar?

Teilnehmer*in (TN)	Größter Nutzen
TN 1	Bewusstsein, dass man über automatische Bewegungs-abläufe nicht nachdenken soll, sie funktionieren dann nicht mehr;
TN 2	Übertragung des Steins auf mein Organ
TN 3	Gibt Halt und Zuversicht
TN 4	Nicht so starke Wahrnehmung der eigentlichen Schmerzen
TN 5	War neu für mich und ich konnte gut bei mir sein, fiel mir leichter als bei den anderen Übungen
TN 6	Geschlossenheit, Leichtigkeit, Wärme
TN 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (keine Angabe)</li> </ul>
TN 8	Liegeposition für mich angenehm, moosig weicher Bo-den, Blick in hohe Bäume überwältigend
TN 9	Entspannung pur

Frage 4.f) Worin besteht für mich der Unterschied zwischen dem Beginn des Waldaufenthaltes und jetzt?

Teilnehmer*in (TN)	Unterschied zwischen Beginn und jetzt
TN 1	Wie immer mehr offene Fragen als Antworten
TN 2	Entschleunigung, Loslassen
TN 3	Ein reicher Erfahrungsschatz ist „abgespeichert“
TN 4	Wahrnehmung
TN 5	Fühle mich deutlich entspannter und ruhig und voller Dankbarkeit
TN 6	Es geschafft zu haben, mitzutun!
TN 7	Am Anfang überwog die Unsicherheit und etwas Unbehagen, sich auf das Ganze einzulassen, dann Entspannung, aber leider war es mir zu kalt, könnte mich auf gewisse Übungen nicht einlassen;
TN 8	Fühle mich geerdet, fühle mich achtsamer, fühle mich entschleunigt;
TN 9	Dass ich jetzt bereichert bin von den Schätzen der Natur, innere und äußere Natur verschmelzen;

Frage 4.g) Was konnte ich im Wald wahrnehmen?

Teilnehmer*in (TN)	Wahrnehmung der Waldumgebung
TN 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viele Pflanzen</li><li>• Schmetterlinge</li><li>• Rehbock</li><li>• Vögel</li><li>• Hubschrauber</li><li>• Pfeifen der Almtalbahn</li><li>• Motoren</li></ul>
TN 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duft</li><li>• Wind</li><li>• Bach</li><li>• Ruhe</li><li>• Viel Vogelgezwitscher</li><li>• Farben</li></ul>
TN 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Weicher Waldboden</li><li>• Wunderschöne Pflanzen</li><li>• Grüntöne</li><li>• Angenehme Gerüche</li><li>• Herrliches Vogelgezwitscher</li><li>• Warmer, weicher Waldboden</li></ul>
TN 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ruhe</li><li>• Natur</li></ul>
TN 5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Pfauenauge auf dem Weg zur Hütte</li><li>• Junge, kleine, süße Bäumchen</li><li>• Die Weichheit des Mooses</li><li>• Die spitzen Bucheckern</li></ul>
TN 6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duft der Bäume, Erde</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sattes Grün</li><li>• Rauschen des Baches</li><li>• Ruhe des Waldes</li></ul>
TN 7	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viele Geräusche (Vögel, Wasser)</li><li>• Blumen (Narzissen, Veilchen, Butterblume)</li><li>• Frische grüne Blätter</li></ul>
TN 8	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frische Luft</li><li>• Viel Grün</li><li>• Natur pur</li><li>• Stille</li><li>• Langsamkeit</li><li>• Zeitlosigkeit</li><li>• Achtsamkeit für alle Sinne (bewusstes Sehen, Hören, Fühlen)</li></ul>
TN 9	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die verschiedenen Pflanzenarten</li><li>• Die Geräusche von Vögeln</li><li>• Das Rauschen des schönen Baches</li></ul>

Frage 4.h) Welche Erkenntnisse konnte ich gewinnen?

Teilnehmer*in (TN)	
TN 1	Viel Lernbedarf in Botanik
TN 2	Auch wenn man schon sehr viel in der Natur ist, gibt es wieder andere Wahrnehmungen in einer Gruppendynamik mit Vorgaben
TN 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zeitlosigkeit erleben beim achtsamen Durchführen der Übungen</li><li>• Bedeutung der guten, fundierten Anleitung</li><li>• Tipps wie Gedanken beiseitegelegt werden können</li></ul>
TN 4	Den Alltag ablegen zu können und mich auf mich zu konzentrieren
TN 5	Den Fokus auf mich zu legen, entspannt und beruhigt sehr! Ich liebe die Waldgeräusche! Gehmeditationen sind super!
TN 6	Es in Zukunft etwas ruhiger anzugehen!
TN 7	Mehr in die Natur gehen
TN 8	Dass ich öfter solche Übungen in meinen Alltag integrieren sollte/könnte
TN 9	Dass es einen großen Unterschied macht, ob man schnell oder langsam durch die Natur geht



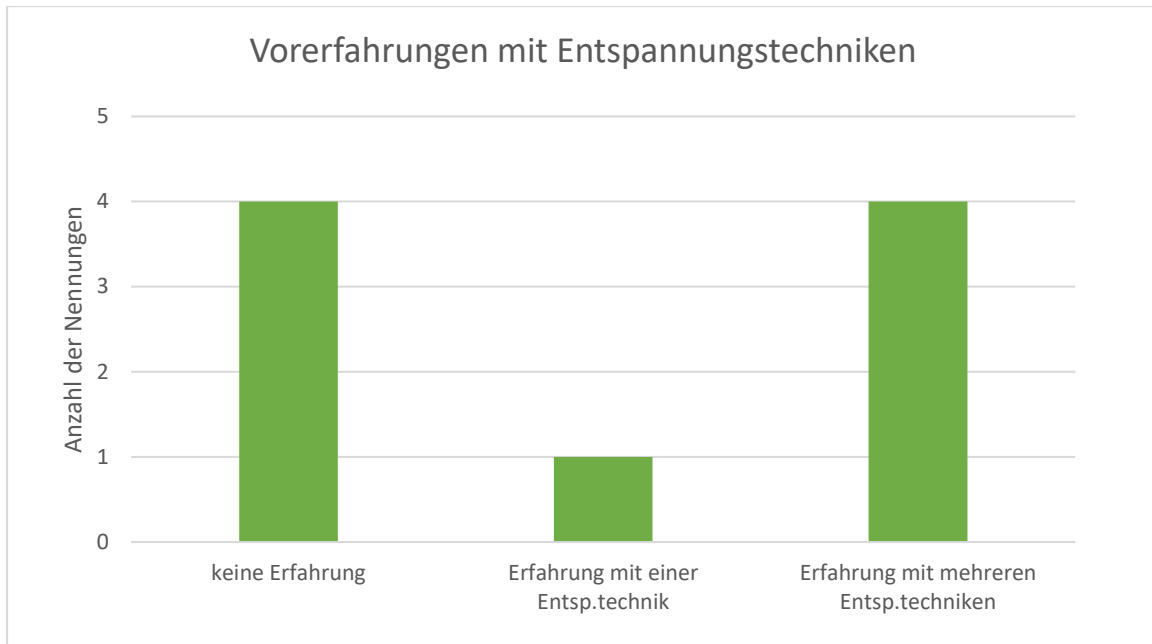


Abbildung 1: Vorerfahrungen mit Entspannungstechniken

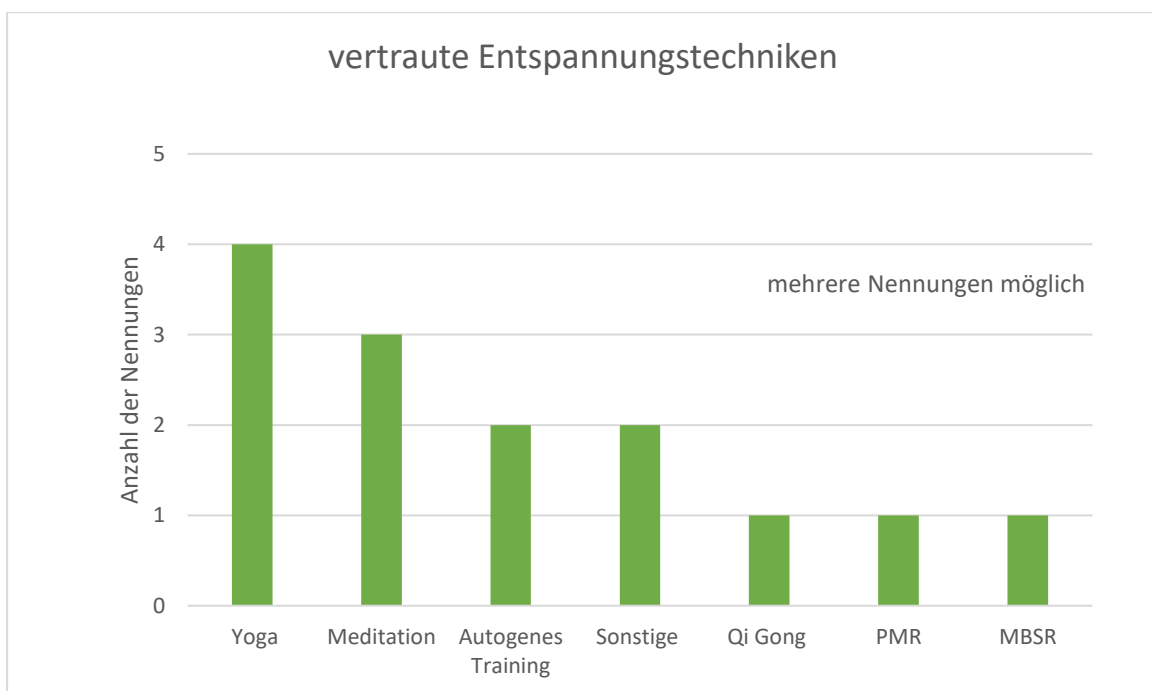


Abbildung 2: Entspannungstechniken, die zumindest kennengelernt wurden