

Das Ziel ist es, die menschliche Beziehung zur Natur sowie ihre Auswirkungen auf die Umwelt zu verstehen und darüber zu reflektieren.

DREI BEREICHE DER VERBUNDENHEIT

Unsere Verbindung mit der Natur spielt nicht nur für Überlebensfähigkeiten eine wichtige Rolle, sondern auch für unsere Gesundheit und dafür, wie aktiv wir uns am Umweltschutz beteiligen.

Nach Schultz lässt sich unsere Beziehung zur Natur in drei Bereiche einteilen:

Kognitiv – wie stark du dich mit der natürlichen Welt verbunden fühlst.

Affektiv – dein Empfinden von Fürsorge und Verantwortung für die Natur.

Verhaltensbezogen – dein Engagement, die Umwelt tatsächlich zu schützen.

Die Accessible Forest Practice ist eine von vielen Herangehensweisen, die unsere Verbindung zur Natur in allen drei Bereichen stärken kann.



TIPPS

Kognitiv: Wissen vertiefen

- Erstelle eine Liste von Pflanzen und Orten, die du besser kennenlernen möchtest, und erkunde sie durch Studium, Skizzen, Poesie oder Musik. Nähre dich der Natur auf unterschiedliche Weisen des Wahrnehmens und Verstehens.

Affektiv: Beziehung aufbauen

- Finde einen nahegelegenen Naturort, an dem du dich regelmäßig mindestens 20 Minuten aufhältst. Sei einfach dort und schenke deine Aufmerksamkeit – lass so eine echte Beziehung zwischen dir und diesem Ort entstehen..

Verhaltensbezogen: kleine Fürsorgehandlungen

- Was wäre, wenn du Tätigkeiten entwickelst, die der Umwelt dienen? Zum Beispiel einen Garten pflegen, Müll im Wald aufsammeln oder Staub von öffentlichen
- Pflanzen wischen. Was wäre deine persönliche Handlung der Fürsorge?

ERKUNDEN

Bewerte deine eigene Naturverbundenheit – und die deiner Teilnehmenden. Die folgende Übung basiert auf der Connectedness to Nature Scale von F. Stephan Mayer und Cynthia McPherson Frantz. Bitte gib an, wie du dich im Allgemeinen in Bezug auf die Natur fühlst. Je näher du ein „x“ an einer Aussage platzierst, desto stärker stimmst du ihr zu.



Wenn ich über meinen Platz auf der Erde nachdenke, sehe ich mich als oberstes Mitglied einer Hierarchie, die in der Natur existiert.



Ich verbringe meine Zeit lieber zu Hause, selbst wenn das Wetter schön ist.



Ich meide häufig den Kontakt mit der Natur, insbesondere mit der wilden Natur.



Ich fühle mich oft von der Natur getrennt. Mein persönliches Wohlergehen ist unabhängig vom Wohlergehen der natürlichen Welt.



Ich habe das Gefühl, dass ich zur Erde gehöre, so wie die Erde zu mir gehört.



Ich verbringe gerne Zeit in der Natur, unabhängig vom Wetter und anderen Bedingungen.



Ich empfinde oft eine Verbundenheit mit Tieren und Pflanzen..



Ich habe ein tiefes Verständnis davon, wie meine Handlungen die natürliche Welt beeinflussen; deshalb folge ich umweltfreundlichen Praktiken.



REFLEKTIERE

- Was könnte dein persönlicher Weg sein, dich mit der Natur zu verbinden?
- Was nimmst du bei dir selbst und bei anderen wahr, wenn sich deine Verbindung zur Natur vertieft?