



[www.erwachsenenbildung-freiburg.de](http://www.erwachsenenbildung-freiburg.de)

[www.geerdetglauben.de](http://www.geerdetglauben.de)

## Haltungen der Achtsamkeit<sup>1</sup>

Achtsamkeit kann in unterschiedlichen Haltungen praktiziert werden. Um die eigene Praxis zu verstehen und das Repertoire zu erweitern, hilft es, folgende Unterscheidungen im Blick zu haben:<sup>2</sup>

- **Rezeptivität:** Es geht um Wahrnehmung. Diese kann unterschiedliche Sinne sukzessive entfalten. Fokussierte und schweifende Wahrnehmung können aufgerufen werden. Neben einzelnen Dingen sollten unbedingt umfassende Atmosphären wahrgenommen werden. Auch das Erspüren des eigenen Körpers gehört dazu, einzelne Partien wie auch die leibliche Gestimmtheit insgesamt. Die Sinnlichkeit darf nicht durch Festhalten, Intensivieren oder Bewerten verlassen werden.
- **Empathie:** Es geht um die Teilnahme am Erleben des Gegenübers. Dies fällt uns in der Regel bei Tieren leichter als bei Pflanzen oder Landschaften und Dingen.
- **Erkundung:** Hier geht es um neugierige, gesteuerte, zielgerichtete, teilweise auch experimentierende und aktiv eingreifende und verändernde Wahrnehmung. Sie ist intentionaler, ohne auf die Überprüfung von Hypothesen verengt zu werden. Die vielfältigen Formen der Erkundung in einer Gruppe können sich gegenseitig bereichern. Allerdings darf vor lauter Intentionalität die Rezeptivität nicht verloren gehen.
- **Spiel:** Diese Übungen gelingen besser, wenn wie beim Joggen einfache und gleichförmige Tätigkeiten erfolgen, die die Wachheit fördern, ohne kompetitiv, instrumentell (erklettern statt klettern) oder zu anstrengend zu sein, da dann die Aufmerksamkeit beim Tun und nicht bei der Wahrnehmung ist.
- **Gestaltung:** Auch der gestaltende Umgang mit Naturgegenständen – Land Art, Mandala-Legen – kann die Aufmerksamkeit stärken. Aber auch hier dürfen der Leistungsanspruch (schönes Ergebnis) und die Komplexität der Aufgabe sich nicht in

---

<sup>1</sup> Nach Detlef Lienau: Geerdet glauben: Christliche Naturspiritualität, Vandenhoeck&Ruprecht, 2025, S. 174ff.

<sup>2</sup> Vgl. die hervorragende Darstellung: Michael Huppertz und Verena Schataneck: Achtsamkeit in der Natur, Junfermann, 2015, bes. S. 45ff.

den Vordergrund schieben. Vielmehr geht es darum, sich von den Dingen zu einem gestaltenden Handeln anregen zu lassen.

– **Kontemplation:** Sie kann verstanden werden als vertiefte Betrachtung eines Themas, das sich im Anschluss an eine sinnliche Wahrnehmung der Natur ergibt (z. B. Fragen der eigenen Endlichkeit anlässlich des Herbstlaubs). Dabei ist die Naturwahrnehmung zwar initial, aber die eigentliche Kontemplation entfernt sich von der Situation. Oder Kontemplation wird – spiritueller – als Vergegenwärtigung der Verbundenheit mit dem Gegenüber und sogar ihrem göttlichen Grund praktiziert, was nicht vom Gegenstand wegführt, sondern seine Wahrnehmung vertieft.

Der Bereich der Rezeptivität ist zentral und umfasst die klassischen Übungen der Achtsamkeit. Die Kontemplation kann die Wahrnehmung und Verbundenheit vertiefen und ist religiös relevant. Alle anderen Formen wollen die Wachheit fördern und bergen zugleich die Tendenz, aus der achtsamen Haltung herauszuführen. Das aktive Tun kann leicht die Aufmerksamkeit auf die Durchführung lenken, eine inszenierte Situation wie ein Lagerfeuer kann gerade im Beeindrucken ablenken. Die fokussierteren engeren Formen können zwar Abschweifen oder Unaufmerksamkeit verhindern, aber das Risiko ist deutlich erhöht, dass intentionale Aspekte die rezeptiven verdrängen.

© Detlef Lienau