



Watt für die Seele

Die Wattenmeer-Achtsamkeitsübungen



unesco

Wattenmeer
Weltkulturerbe seit 2009/2014



WATTENMEER
WELTNATURERBE

**Nationalpark
Wattenmeer**



Interreg

North Sea Region
PROWAD LINK

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION

Herausgegeben von:

Nationalparkverwaltung Niedersächsisches Wattenmeer
Virchowstr. 1, 26382 Wilhelmshaven
Telefon: 04421 911-0
E-Mail: poststelle@nlpvw.niedersachsen.de
www.nationalpark-wattenmeer.de
1. Auflage 12/2022

**Nationalpark
Wattenmeer**



NIEDERSACHSEN

Autorin:

Marion Hermann
Businessbar – Personal- und Organisationsentwicklung, YOGA und Mee(h)r
www.businessbar.de



Businessbar

Personal- und Organisationsentwicklung
YOGA und Mee(h)r



Redakteurin:

Mira Hohmann
Nationalparkverwaltung Niedersächsisches Wattenmeer

Gefördert von:

Interreg
North Sea Region
PROWAD LINK
European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION

Entstanden im Rahmen von „PROWAD LINK: Protectand Prosper: Benefits through linking sustainable growth with nature protection“, finanziert durch das INTERREG VB Programm für die Nordseeregion. northsearegion.eu/prowad-link

Titelfoto: M. Hohmann, NLPV. Alle Bilder sind urheberrechtlich geschützt und Eigentum der jeweiligen Inhaber:innen. Dieses Dokument enthält Hinweise auf Webseiten Dritter. Wir haben keinen Einfluss auf die Informationen auf diesen Webseiten und übernehmen keine Gewähr für deren Richtigkeit. Für die Inhalte der Webseiten sind die jeweiligen Betreiber:innen verantwortlich.



Inhalt

| | |
|-------------------------|----|
| Einleitung | 4 |
| Hintergrund..... | 5 |
| Einführung Übungen..... | 9 |
| Einzelübungen..... | 10 |
| Tages-Impulse | 32 |
| Gruppenübungen..... | 40 |
| Weitere Tipps..... | 46 |
| Literaturangaben..... | 47 |

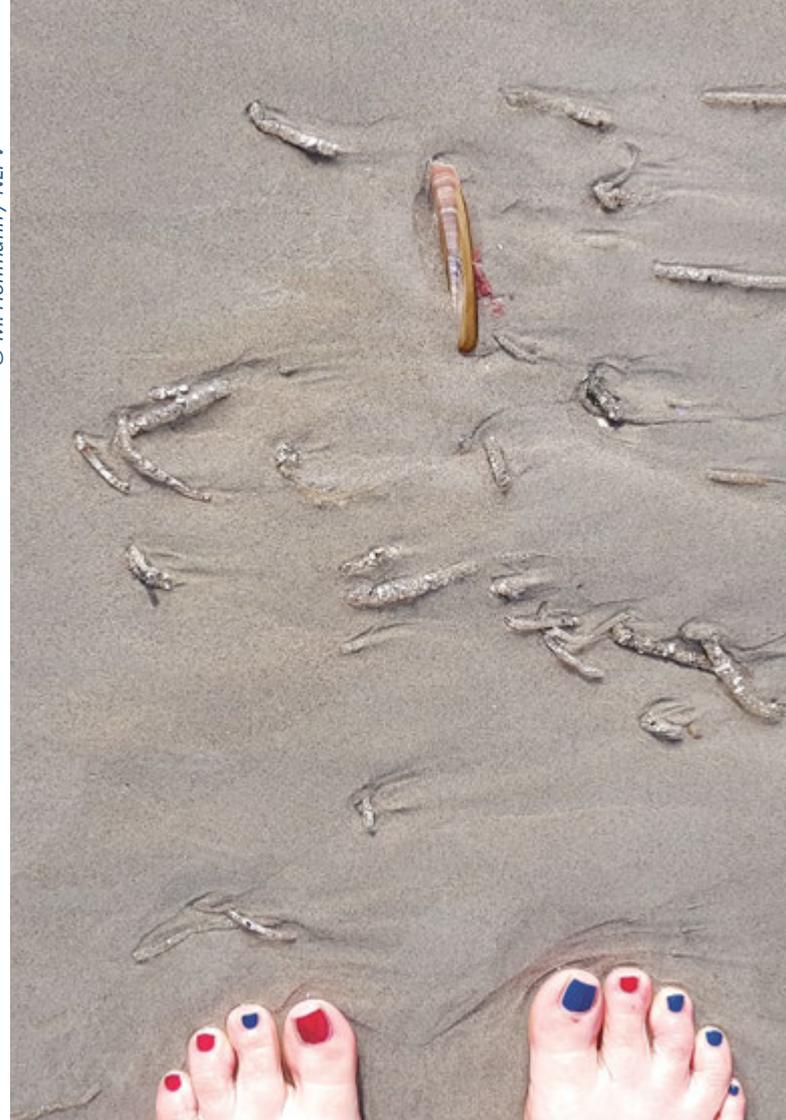
Einleitung

Mit der Zusammenstellung „Watt für die Seele – die Wattenmeer-Achtsamkeitsübungen“ möchten wir dich dazu einladen, dein Herz und deine Sinne für die Natur des UNESCO Weltnaturerbes Wattenmeer zu öffnen.

Die Übungen lenken die Aufmerksamkeit bewusst auf für das Wattenmeer typische Naturelemente, denn manche Besonderheiten erschließen sich erst bei einem genaueren Blick – auch auf das was uns zu Füßen liegt. So wird das Wattenmeer mit geschärften Sinnen erkundet und gleichzeitig die Natur als Inspiration und Übungsraum zur Selbstwahrnehmung und Reflexion erlebt. Denn die Natur kann uns helfen, uns mit unserem inneren Selbst zu verbinden und mit der Welt um uns herum. Probier es aus und viel Freude dabei!

*Nationalparkverwaltung
Niedersächsisches Wattenmeer*

© M. Hohmann / NLPV



Achtsamkeit

„Achtsamkeit ist ein Weg, unseren Geist und unser Bewusstsein zu schulen. Wir üben uns darin, aufmerksam mit unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Körper umzugehen. Auf diese Weise entwickeln wir ein tiefes Verständnis von uns selbst und unserem Umgang mit der Welt und können so den eigenen Alltag mit seinen Herausforderungen besser bewältigen. Achtsamkeitspraxis lehrt innezuhalten und sich immer wieder zu fragen: Wie lebe ich im jetzigen Augenblick?“

(www.mbsr-verband.de)

So beschreibt der Verband der Achtsamkeitslehrenden die Grundidee. Diese aufmerksame, annehmende Geisteshaltung bedarf der Übung, denn im Alltag führt der Strom unserer Gedanken oftmals weg vom gegenwärtigen Moment. Die Achtsamkeitspraxis hat ihre Ursprünge im Buddhismus, im Westen wurde sie im Rahmen von therapeutischen Ansätzen aufgegriffen, bekanntester Wegbereiter ist Jon Kabat-Zinn. Für weiterführende Informationen sei auf die Literaturangaben verwiesen.



Hintergrund

Das Übungskonzept hat die Nationalparkverwaltung im Rahmen des Interreg VB-Projekts PROWAD LINK gemeinsam mit „Businessbar – Personal- und Organisationsentwicklung, YOGA und Mee(h)r“ entwickelt, um Anreize zu setzen für Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und mit dem Weltnaturerbe Wattenmeer. Im Entwicklungsprozess wurde die Expertise von regionalen Anwender:innen und Organisationen einbezogen. Im Ergebnis sind insgesamt 31 Übungen entstanden: 21 Einzelübungen, sechs Tagesimpulse sowie vier Gruppenübungen.

Entsprechend dem Projektziel von PROWAD LINK „Protect and Prosper“ ist das Übungsset auch eine Anregung für Anbieter:innen in der touristischen, wellness- und gesundheitsorientierten Branche der Wattenmeerregion für eine nachhaltige Aufwertung ihres Angebots. Die Übungen dürfen mit Quellenangabe nationalpark-wattenmeer.de/achtsamkeit übernommen werden, es können auch Schulungen dazu angefragt werden.

Achtsamkeit & Natur

Viele Menschen verbinden mit der Nordseeküste das Gefühl von Weite, Freiheit und Entspannung. Die Tradition der Seebäder und die Anzahl der Klinken zeugen davon, wie die Kraft der Natur seit Generationen vom Menschen auch medizinisch genutzt wird. Zahlreiche Untersuchungen zeigen positive Effekte von Aufhalten in der Natur auf die menschliche Gesundheit. In zunehmenden Maßen ist dies nicht nur für die körperliche Gesundheit gut dokumentiert, sondern auch für die mentale. Bekanntestes Beispiel ist das aus Japan kommende sogenannte „Waldbaden“ (Shinrin Yoku), das stress-reduzierend und stimmungsaufhellend wirkt. Die Verbindung von Achtsamkeitspraxis mit Naturerleben verspricht große Vorteile. „Auf der einen Seite erleichtern natürliche Umgebungen den Zugang zu einem achtsamen Bewusstseinszustand. Auf der anderen Seite können Naturerfahrungen die individuelle wie interpersonale Achtsamkeit fördern und ermöglichen so, Natur sowie deren Schönheit und Schutzbedürftigkeit wahrzunehmen.“¹

© S. Bardelle / NLPV



Mit „Watt für die Seele“ möchten wir eine positive emotionale Verbindung mit der Natur fördern, als Grundstein für Unterstützung und Engagement zum Erhalt des Weltnaturerbes Wattenmeer. Denn dieser Lebensraum ist unverzichtbar für die globale Tierwelt und ein unvergessliches Erlebnis für alle.

¹ Ensinger et al. (2017), S. 7

Das Weltnaturerbe Wattenmeer

Das dänisch-deutsch-niederländische Wattenmeer ist ein Ort wie kein anderer auf der Welt. Mit der Aufnahme in die Liste des Welterbes wurde dem Wattenmeer 2009 von der UNESCO ein außergewöhnlicher universeller Wert bestätigt. Das Wattenmeer besitzt hinsichtlich der geologischen und ökologischen Prozesse sowie für den Erhalt der biologischen Vielfalt eine weltweit herausragende Bedeutung. Daraus entsteht eine gemeinsame Verantwortung zum Erhalt.

Dynamik

Das Wattenmeer ist bei steigendem Meeresspiegel aus Sedimentablagerungen unter geringem Einfluss von Flüssen entstanden, besteht vorwiegend aus zeitengeprägten Watten und Barriere-Inseln und ist in Ausdehnung, natürlicher Dynamik und landschaftlicher Vielfalt weltweit einzigartig.

Lebensfülle

Im Ökosystem Wattenmeer laufen natürliche Prozesse weitgehend ungestört ab, insbesondere bei der Landschaftsgestaltung durch spezialisierte Tier- und Pflanzenarten und bei der Anpassung an globale Veränderungen. Hier entsteht eine Lebensfülle, die weltweit ihresgleichen sucht und weit über seine Grenzen hinaus, Bestände wandernder Tierarten erhält.

Vielfalt

Das Wattenmeer beherbergt eine für Küstengebiete außergewöhnlich hohe Artenvielfalt. Durch sein Nahrungsangebot und seine Ungestörtheit übernimmt es eine unverzichtbare Schlüsselrolle für Millionen Zugvögel als Brut-, Rast-, Mauser- und Überwinterungsgebiet.

Feedback

Kommentare von Menschen, die „Watt für die Seele“ schon ausprobiert haben

„Einmal inne halten und ganz leise sein, um wieder bei sich anzukommen und neue Kraft zu schöpfen.“

„Es sind viele wunderschöne Anregungen, die sehr gut helfen können, die Überholspur des Alltags zu verlassen.“

„Der Gesamteindruck ist klasse! Wirklich tolle Übungen dabei, die Naturverbindung und Verbindung zu sich selbst stärken.“

„Viele Einladungen von denen für jeden Gast mehr oder weniger Möglichkeiten dabei sind, um wieder in die eigene Mitte zu kommen.“



Wichtiger Hinweis:

Bitte such dir nur Übungen aus, die dich ansprechen und die Du dir in deiner aktuellen körperlichen und mentalen Verfassung zutraust!

Die Übungen wurden sorgfältig ausgewählt und zusammengestellt. Sie ersetzen keine Therapie oder psychologische bzw. medizinische Beratung. Bei Anzeichen einer Erkrankung oder Krise suche dir deshalb bitte geeignete Hilfe. Die Autoren übernehmen keine Haftung für evtl. auftretende Schäden oder Nachteile.



Einführung Übungen

Die Wattenmeer-Achtsamkeitsübungen wenden sich an alle Menschen, die sich in der Wattenmeerregion aufhalten und sich für das Thema Achtsamkeit interessieren. Sie sind einfach durchführbar. Man benötigt keine Vorkenntnisse, sondern nur einen ruhigen Moment und Lust, sich darauf einzulassen und Neues zu entdecken.

Die Übungen sind auch als Anregung für professionelle Anwender:innen gedacht, die Interesse haben, ihre Dienstleistung enger mit dem Wattenmeer zu verbinden. Sie können so ihr Angebot aufwerten. Gleichzeitig tragen sie dazu bei, die Begeisterung für die Einzigartigkeit des Wattenmeers bei den Menschen vor Ort und von weit her zu wecken und zu fördern. Eine wichtige Grundlage für die Erhaltung des Weltnaturerbes auch für künftige Generationen.

Einzelübungen

Diese 21 Übungen sind so gedacht, dass sie allein, aber auch zu zweit oder in einer Gruppe ausgeführt werden können. Sie sind einem Hauptfokus zugeordnet:



*mehr nach innen
gerichteter Fokus*



*mehr nach außen
gerichteter Fokus*



*Fokus auf
Reflexion/Selbstfürsorge*

Tipp: Es gibt keine Zeitvorgabe
– mach die Übungen so lange es
sich für dich stimmig anfühlt.

- *Nordseebrise*
- *Elemente*
- *Füße spüren*
- *Vielfalt entdecken*
- *Mit Sand gebaut*
- *Momentaufnahme*
- *Nachthimmel*
- *Steine wandern*
- *Das Boot*
- *Lebensfülle im Watt*
- *Schönheit genießen*
- *Meine Watt-Haltung*
- *Gezeiten des Lebens*
- *Wie ein Vogel*
- *Meine Themen*
- *Kosmos des Lebens*
- *Von den Wellen getragen*
- *Meine Schatzkiste vom Wattenmeer*
- *Flaschenpost*
- *Mee(h)r GeDANKEn*
- *Mee(h)r für dich!*



© M. Hohmann / NLPV

Nordseebrise



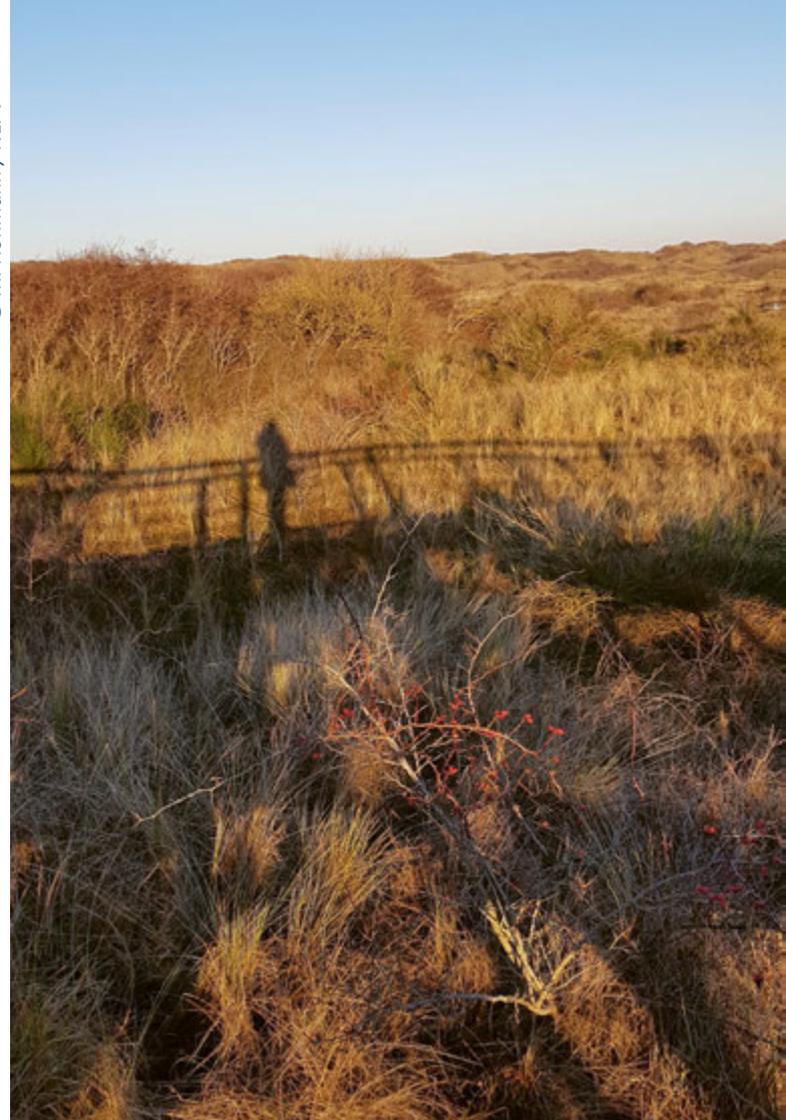
Stelle oder setze dich draußen an einem ruhigen Ort mit weitem Blick aufrecht hin und spüre, wie die Luft mit der Einatmung in deinen Lungen einströmt und mit der Ausatmung wieder heraus. Verbinde dich mit dem Hier und Jetzt und nimm deine Atmung wahr, ohne diese zu beeinflussen oder zu bewerten. Beobachte: Ist deine Atmung eher schnell und flach oder langsam und tief? Beides ist in Ordnung.

Vertiefe nach und nach deine Atmung. Vielleicht hilft es dir, dir vorzustellen, dass die Luft in deine Lungen strömt, wie die Flut, die erst die großen Priele füllt und dann bis in die kleinen Verästelungen fließt – bis, nach einem Moment des Innehaltens, bei Ebbe die Strömung umkehrt. Kehre nach einiger Zeit wieder zu deiner normalen Atmung zurück.



Elemente

Finde einen Platz, an dem Du ungestört bist. Konzentriere dich nach und nach auf deine Sinne: Was siehst Du um dich herum? Was hörst Du – den Wind wehen, die Wellen schlagen, das Watt knistern oder das Dünen gras säuseln? Was kannst Du riechen und schmecken? Vielleicht die salzige Brise? Spürst Du die Sonne, Wind oder Regen auf deiner Haut? Kannst Du mit der Haut den Untergrund fühlen? Nachdem Du dich mit deinen Sinnen verbunden hast, genieße das vollständige Sein im Hier und Jetzt. Zum Abschluss strecke und räkle dich und bewege deinen Körper.





Füße spüren

Gehe einmal ganz bewusst auf verschiedenen Untergründen und nimm wahr, was sich dabei verändert. Gehe im Sand, im Watt, im Wasser oder auch in den Dünen oder im Gras. Höre das Wattenmeer. Das Rascheln des Dünengrases, das Schmatzen des Schlicks beim Auftreten. Wie fühlt sich das Auftreten an und wie verändert sich vielleicht der Widerstand? Welche Muskeln werden beansprucht? Wenn Du barfuß läufst: Wie verändert sich die Wahrnehmung über die Fußsohlen und die Haut?





Vielfalt entdecken

Gehe heute einmal Muscheln suchen. Wahrscheinlich findest Du eine große Menge Muschelschalen, die sich mehr oder weniger unterscheiden. Suche dir eine für dich besondere Schale aus und betrachte sie genauer: Was macht sie einzigartig? Was unterscheidet sie von den anderen, auch den ähnlichen?

So wie diese Muschel in der Vielfalt ihresgleichen einzigartig ist, bist auch Du etwas Besonderes unter den Menschen. Was macht deine Einzigartigkeit aus?

© M. Hohmann / NLPV



Mit Sand gebaut

Finde einen ruhigen Platz am Strand und richte deine Aufmerksamkeit einmal auf ein einzelnes Sandkorn, auf seine Beschaffenheit und was für eine Struktur es mit anderen Naturbestandteilen bildet. Vielleicht kannst Du dir gedanklich einmal den Weg eines Sandkorns ausmalen, das Teil einer Düne wird. Das Meer und der Wind haben es transportiert, bis es zur Ruhe kam, zumindest für den Moment. Von Sandbänken über Minidünen hinter Muschelschalen am Strand bis hin zu den großen Weißdünen kann alles daraus entstehen - und wieder vergehen. Stetig verändert sich das Gesicht der Landschaften am Wattenmeer.

© M. Hohmann / NLPV



Momentaufnahme

Nimm heute einen für das Wattenmeer typischen Auslöser zum Anlass, immer mal wieder kurz inne zu halten in deinem Tun. Jedes Mal, wenn Du beispielsweise ein Schiffshorn ertönen oder eine Möwe kreischen hörst. Es kann auch ein visueller Auslöser sein, beispielsweise ein Strandübergang oder das kurze Verdunkeln der Sonne durch die Wolken. Spüre dich im Moment des Innehaltens.



Wie sind deine gegenwärtigen körperlichen und emotionalen Empfindungen? Nimm diese wahr, ohne zu bewerten und schreite dann wieder in deinem Alltag voran oder nimm deine vorherige Tätigkeit wieder auf.

© M. Hohmann / NLPV





Nachthimmel

© M. Hohmann / NLPV



Erkunde heute einmal die Nachtlandschaft. Dunkelheit kann magisch und mysteriös sein und deine Sinne schärfen. Am besten suchst Du dir tagsüber schon einen Sitzplatz mit weitem Blick, den Du mit Einbruch der Nacht aufsuchen kannst. Oder Du legst dich an einem sicheren Platz mit einer Decke in den Sand. Beobachte doch einmal den Mondaufgang. Oder die Sterne, die Du von hier aus heller leuchten siehst als in der Stadt.

Tipp: Zieh warme Kleidung an und nimm eine Kanne heißen Tee mit.

Steine wandern

Nimm heute ein paar Muscheln oder Steine in deine rechte Hosentasche. Achte darauf, was um dich herum alles gut ist oder dir Gutes getan wird. Immer wenn dir etwas Gutes auffällt, lass einen Stein oder eine Muschel von der rechten in die linke Hosentasche wandern. Schenke dir und den Menschen dabei ein Lächeln.

Vielleicht magst Du deine Wertschätzung auch in Worte fassen. Direkt oder indirekt tragen viele Menschen dazu bei, dass Du angenehme Erlebnisse am Wattenmeer hast...

Vielleicht stellst Du auch fest, dass oft eine freundliche Reaktion zurückkommt.





Das Boot

Finde einen ruhigen Platz mit Blick aufs Wasser - am besten am Strand. Nimm die Boothaltung aus dem Yoga ein, indem Du dich auf deinem Gesäß ausbalancierst. Die Beine können dabei gestreckt oder angewinkelt sein. Du kannst dich auch gerne an den Knien festhalten oder deine Hände am Boden abstützen. Die Haltung ist zu Beginn eine Herausforderung! Wichtig ist, den Rücken gerade zu halten. Verbinde dich mit dem Bild eines Bootes auf dem Wasser und reflektiere: Befinde ich mich mit meinem Lebensboot gerade im Hafen, schauke ich ruhig dahin – oder bin ich gerade in einem eher stürmischen Gewässer unterwegs? Was brauche ich, damit mein Leben im Gleichgewicht ist?

Tipp: Auch als Partnerübung geeignet!



© M. Hermann / Businessbar.de



© M. Hohmann / NLPV



Lebensfülle im Watt

Hast Du schon einmal bei Ebbe den Schlick im Wattmeer genauer betrachtet? Erkunde, was sich dort auf wenigen Zentimetern alles an Leben tummelt. Geh mal in die Hocke, vielleicht kannst Du sogar eine der winzigen Wattschnecken beim Abweiden der Kieselalgen beobachten. Greif mal zu und spüre die Konsistenz des Schlicks:

Je nach Sandanteil kann sich das Watt unterschiedlich anfühlen – und unterschiedliche Bewohner beherbergen.



© M. Hohmann / NLPV

Schönheit genießen

Was macht für dich die Schönheit des Wattenmeeres aus? Möchtest Du heute mal deine ästhetischen Sinne schärfen? Dazu kannst Du vielleicht auf das Farbenspiel am Himmel und auf den Wattflächen achten, auf das Zusammenspiel von Wellen, Strand und Dünen. Es kann auch etwas Kleines sein, wie Spuren im Sand.



Genieße, was dir gefällt und präge dir die Szene mit allen Sinneseindrücken ein. Dann schließe deine Augen und lass ein inneres Bild entstehen. Das kannst Du für dich aufbewahren und mit etwas Übung immer mal wieder abrufen.



© M. Hohmann / NLPV



Meine Watt-Haltung

Nimm eine Körperhaltung ein, die Du heute mit deinem Tag am Strand oder in einem anderen Bereich des Wattenmeeres verbindest. Stelle damit dar, was dich heute erfreut hat, in dem Du beispielsweise die Wellen, den Wind oder ein Tier symbolisierst. Vielleicht passen auch Bewegungen dazu, wie der Flügelschlag eines Vogels oder der Wellengang an Bord eines Schiffes.

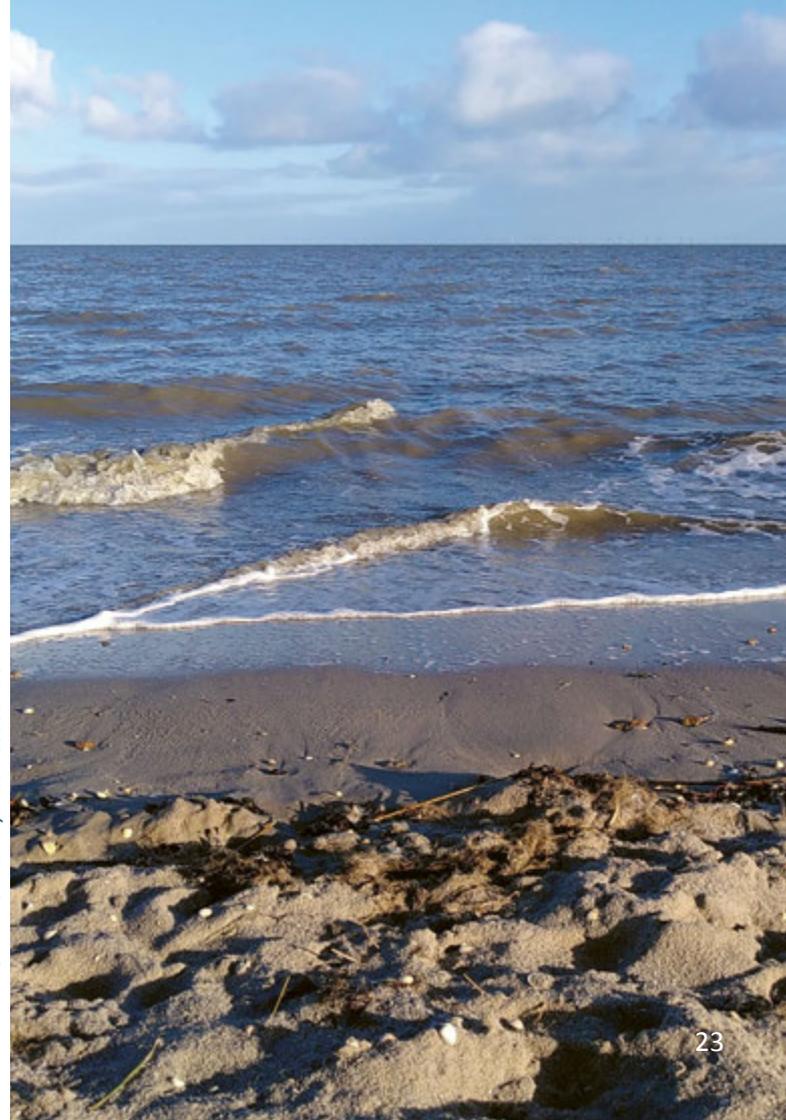
Tipp: Auch als Partnerübung geeignet! Ratet mal, was der andere darstellt.



Gezeiten des Lebens

Finde einen Platz mit Blick auf das Wattenmeer. Der Wasserstand verändert sich mit den Gezeiten. Was taucht auf, wenn der Wasserspiegel bei Ebbe sinkt? Was wird überspült, wenn er bei Flut wieder steigt? Nimm den aktuellen Anblick in dich auf und schließe deine Augen. Setze dich dazu am besten aufrecht hin. Reflektiere darüber, dass auch das Leben – wie das Wattenmeer - aus Ebbe und Flut bestehen kann. Kannst Du in beidem positive Aspekte erkennen? Dass Ebbe nicht nur die Abwesenheit von etwas, sondern auch Ruhe bedeuten kann, Flut neben stressigen Zeiten auch reiches, erfülltes Leben? Was taucht jeweils auf oder verschwindet, wenn die (Ge-)Zeiten wechseln? Öffne die Augen wieder, wenn dir danach ist. Welches Bild siehst Du jetzt vor dir? Mit welcher Geschwindigkeit hat sich die Landschaft verändert?

© M. Hermann / Businessbar.de





© I. Hohmann / privat



Wie ein Vogel – Auf den Flügeln der Phantasie

Es gibt viele Vögel am Wattenmeer - und viele unterschiedliche noch dazu. Beobachte heute einen Vogel genauer. Nimm erst einmal wahr, was Du siehst. Wie verhält sich dein Vogel, wie verhalten sich andere, mit denen er vielleicht unterwegs ist? Wie muss es sich für ihn anfühlen hoch oben in der Luft? Dann stelle dir vor, was es für dich bedeuten würde, fliegen zu können. Versuche hinein zu spüren, wie sich das anfühlt. Vielleicht leicht, frei, getragen vom Wind ... Stell dir vor, mit „deinem“ Vogel einen Flug zu unternehmen. Nimm wahr, was das bei dir auslöst. Genießt Du die Sicht von oben? Möglicherweise entsteht dadurch Abstand zu Themen, die dich beschäftigen.

Meine Themen

Suche dir im Wattenmeergebiet jeweils einen Gegenstand in der Natur, der folgende Qualitäten erfüllt: hart, weich, schwer, leicht, schön, nahrhaft, glatt, rau sowie außergewöhnlich. Beispielsweise könnten diese Dinge darunter sein: Steine, Muschelschalen, Grashalme, Algen, Äste, Federn, Muschelschalen, Bruchstücke, vielleicht Bernstein. Du findest sicherlich auch anderes. Betrachte die Gegenstände dann nacheinander genauer. Vielleicht magst Du eine Verbindung zu deiner eigenen Situation oder deinem Leben herstellen. Was ist gerade schwer, leicht, schön, außergewöhnlich ...? Was läuft glatt, wo ist es eher rau?

Tipp: Die Übung ist auch gut als Partnerübung geeignet – oder Du erzählst deine Gedanken dem Meer!



*In Anlehnung an Peter (2021),
Übung „Mein Thema mit Hilfe
der Natur finden“*



© M. Hohmann / NLPV



© M. Hohmann / NLPV



Kosmos des Lebens

Baue dir auf dem Boden einen Rahmen aus Stöcken oder Gräsern oder zeichne ihn in den weichen Untergrund. Du kannst auch mit den Händen einen Rahmen bilden, durch den du durchschaust. Untersuche diesen Ausschnitt. Was entdeckst Du alles in deinem Bilderrahmen, sowohl Belebtes wie Unbelebtes? Und was verbindet sich vielleicht miteinander? Lass dir Zeit. Schau dann einmal über den Rand hinaus.

Kannst Du Verbindungen zwischen dem Mikrokosmos vor dir und dem Makrokosmos des Lebens erkennen? Vielleicht möchtest Du Parallelen zu deinem Leben oder deiner aktuellen Situation ableiten.

*In Anlehnung an Peter (2021),
Übung „Mikrokosmos/Makrokosmos“*



© M. Hohmann / NLPV



Von den Wellen getragen

Zum Abschied kannst Du belastende Themen gerne hier lassen und dem Wattenmeer übergeben. Wirf die Sorgen einfach symbolisch „über Bord“ – Du kannst sie dafür auch gedanklich an einen Stein binden und versenken.

Oder lass sie vom Meer wegspülen: Schreibe sie bei auflaufendem Wasser in den Sand und schau zu, wie sie von den Wellen abgetragen werden. Vielleicht möchtest Du dich auf diese Art auch von einem Menschen verabschieden.



Meine Schatzkiste vom Wattenmeer

Finde einen oder mehrere Symbole oder Gegenstände für das, was dir gut tut und packe eine (imaginäre) Schatzkiste. Hier sind deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt: Muschel, Postkarte, Flyer Lieblingsrestaurant, Eintrittskarte Schwimmbad oder Museum, Stoffrobbe, ...

Flaschenpost

Schreibe heute eine Postkarte an dich selbst. Vielleicht möchtest Du darin Urlaubserinnerungen beschreiben oder deinem Ich etwas mit auf dem Weg geben. Du kannst die Postkarte direkt abschicken oder eine andere Person (Hotelrezeption o.ä.) bitten, dies zu einem späteren Zeitpunkt für dich zu übernehmen. Vielleicht möchtest Du auch eine virtuelle Postkarte mit eigenen Wattenmeer-Bildern gestalten und über einen entsprechenden Anbieter versenden lassen.



© M. Hohmann / NLPV



© M. Hohmann / NLPV



Mee(h)r GeDANKen!

Setze dich zum Ende deines Aufenthalts am Wattenmeer einmal ruhig hin und bedanke dich bei deiner Umgebung, der See, dem Watt. Reflektiere gerne, wie die Natur zu deinem Aufenthalt beigetragen, dir Erholung und Freude geschenkt hat.

Das Weltnaturerbe Wattenmeer ist außergewöhnlich, einzigartig und schützenswert. Mit einem stillen Dank drückst du deine Wertschätzung für diese schöne Landschaft aus.

Wenn du noch etwas weiter gehen möchtest, kannst du dir überlegen, wie du dich aktiv in den Schutz des Wattenmeers einbringen möchtest. Oder wie Du diejenigen unterstützen kannst, die sich für den Erhalt engagieren, beispielsweise Naturschutzvereine.



Mee(h)r für dich!

Es ist eine gute Idee, etwas vom Wattenmeer mit nach Hause zu nehmen, um sich intensiver an das Erlebnis zu erinnern. Neben dem klassischen Muschelglas, das man sich auf den Schreibtisch oder ins Regal stellen kann, gibt es viele Möglichkeiten, wie Du dir Erinnerungen schaffen kannst.

- Mach eine ungewöhnliche Fotocollage, z. B. verschiedene „shades of mud“, deine Füße im Sand, verschiedene Muscheln ...
- Bastel ein persönliches Reisesouvenir aus Strandfunden
- Überlege dir eine Botschaft für dich selbst, einen Satz, den Du dir sagen kannst, um dich zu stärken, z.B. „Jede Welle gehört zum Meer/Leben“ oder „Gezeiten kommen und gehen“.



© M. Hermann / Businessbar.de



Tages-Impulse

Die sechs Tages-Impulse geben dir für deinen Tag einen Gedanken mit und laden dich zur Reflexion anhand von etwas Wattenmeer-Typischem ein.

- *Weitblick*
- *Wellen*
- *Berühren lassen*
- *Kreislauf des Lebens*
- *Gezeiten prägen die Landschaft*
- *Siel-Orte*



© M. Hermann / Businessbar.de

Weitblick

Halte immer wieder einmal inne und bleib stehen. Vielleicht während einem Spaziergang aber auch einfach so in deinem Tagesablauf. Atme einmal tief ein und aus. Blicke erst zu deinen Füßen und hebe dann einatmend langsam den Blick. Was siehst Du? Was befindet sich um dich herum? Vielleicht kannst Du den Blick zum Horizont schweifen lassen und die Weite genießen, die für das Wattenmeer typisch ist.



In Anlehnung an Hupperts und Schataneck (2021), S. 94



© M. Hohmann / NLPV

Wellen



Nimm dir heute einen Moment Zeit, um die Wellen oder die Tide zu beobachten. Auch die Atmung, Gedanken und Gefühle kommen und gehen. Und nach der Einatmung sind wir einen Moment in der Atemfülle, nach der Ausatmung in der Atemleere. So wie das Meer jeweils inne hält, bevor es zu auf- oder ablaufendem Wasser wechselt.



Berühren lassen

Lass dich heute von der Natur um dich herum berühren. Tatsächlich, in dem Du den Wind, den Regen oder die Sonne mit „Haut und Haar“ wahrnimmst, das vorbeistreifende Dünengras spürst, den Sand unter deinen Füßen oder deinem Körper. Aber auch emotional, von der Schönheit deiner Umgebung, eines einzelnen Aspekts oder einer anrührenden Begebenheit in der Natur.

In Anlehnung an Hupperts und Schataneck (2021), S. 105f

© M. Hohmann / NLPV



Kreislauf des Lebens



Beobachte heute einmal, was dir begegnet, das für den Kreislauf des Lebens steht. Vielleicht findest Du eine Feder, eine Muschelschale oder ein Schneckenhaus, siehst ein Deichschaf mit Lamm oder wie eine Möwe eine Strandkrabbe verspeist. Werden und Vergehen. Auch Du bist Teil dieses Kreislaufs.





© M. Hermann / Businessbar.de



Gezeiten prägen die Landschaft

Der Rhythmus der Gezeiten bestimmt das Leben im Wattenmeergebiet - für Flora und Fauna, aber auch für die Menschen.

Vielleicht kannst Du Ebbe und Flut an einem Hafen oder vom Deich aus beobachten und überlegen, was mit dem Wasser noch alles kommt und geht.



© M. Hohmann / NLPV



Siel-Orte

Ist dir schon mal aufgefallen, wie viele Ortsnamen mit -siel enden? Das ist ein Zeichen dafür, dass diese Orte direkt am Wattenmeer liegen oder mal lagen. Das Siel ist der Deichdurchlass zur Entwässerung des Binnenlands. Im Zuge der Landgewinnung hat der Mensch die Küstenlinie in den letzten Jahrhunderten immer wieder verändert. Achte mal darauf, vielleicht findest Du noch mehr Spuren davon in der Umgebung. Oder recherchiere alte Landkarten, vielleicht war da, wo Du jetzt bist, früher Meeresgrund.

Tipp: Auch schön als spielerische Aufgabe für die ganze Familie!



Gruppenübungen

Diese vier Gruppenübungen eignen sich zur Anleitung in Gruppen, doch auch Familien oder andere Kleingruppen können daran Spaß haben. Probiert es aus!

- *Unser Bild vom Watt*
- *Watt´n dat?*
- *Himmelsrichtungen*
- *Auf Zuruf*



© M. Hohmann / NLPV



Unser Bild vom Watt

Gestaltet gemeinsam ein Bild zum Thema Wattenmeer. Positioniert euch nacheinander im Raum und nehmt dabei jeweils eine Körperhaltung ein, die einem Teil oder Bewohner des Watts entspricht (z.B. Wellen, Muschel). Varianten: Ergänzen könnt ihr euer Bild dadurch, dass jede Person einen Satz sagt und/oder eine Bewegung macht, die sie mit ihrer Körperhaltung in Verbindung bringt. So kann entweder ein statisches oder ein bewegtes Bild entstehen. Ihr könnt die Übung auch in zwei Kleingruppen machen und euch gegenseitig das Bild vorstellen bzw. interpretieren lassen.

✓ **20 Minuten**

📍 **überall**





Watt'n dat?

Kommt zu zweit oder in einer Gruppe zusammen, um verschiedene Naturmaterialien zu erspüren und ertasten.

Sammelt dazu zunächst alleine jeweils verschiedene ähnliche Naturmaterialien (Muschelschalen, Gräser, Stöcke, ...). Bildet Paare, damit sich zwei Personen gegenseitig Gelegenheit geben, die Gegenstände zu erspüren. Dazu schließt eine Person die Augen und bekommt von der anderen Person einen Gegenstand zunächst nur auf die offene Handfläche gelegt. Der Impuls, zuzugreifen kann vielleicht wahrgenommen, ihm soll aber noch nicht nachgegeben werden. Dann streicht die sehende Person mit dem Gegenstand über die Handfläche und vielleicht auch den Handrücken und den Arm der spürenden Person.



© R. Preuß / NLPV

Und erst in einem weiteren Schritt kann der Gegenstand dann von dieser mit immer noch geschlossenen Augen abgetastet werden. Der Gegenstand wird dann weggelegt ohne die Augen zu öffnen und das Ganze mit einem oder zwei weiteren, sehr ähnlichen Gegenständen wiederholt. Spannend ist, ob die übende Person am Ende die einzelnen Gegenstände bzw. Reihenfolge benennen und erkennen kann, nachdem sie die Augen wieder geöffnet hat.

✓ **30 Minuten**

📍 **überall**

In Anlehnung an Hupperts und Schatanek (2021), S. 107ff



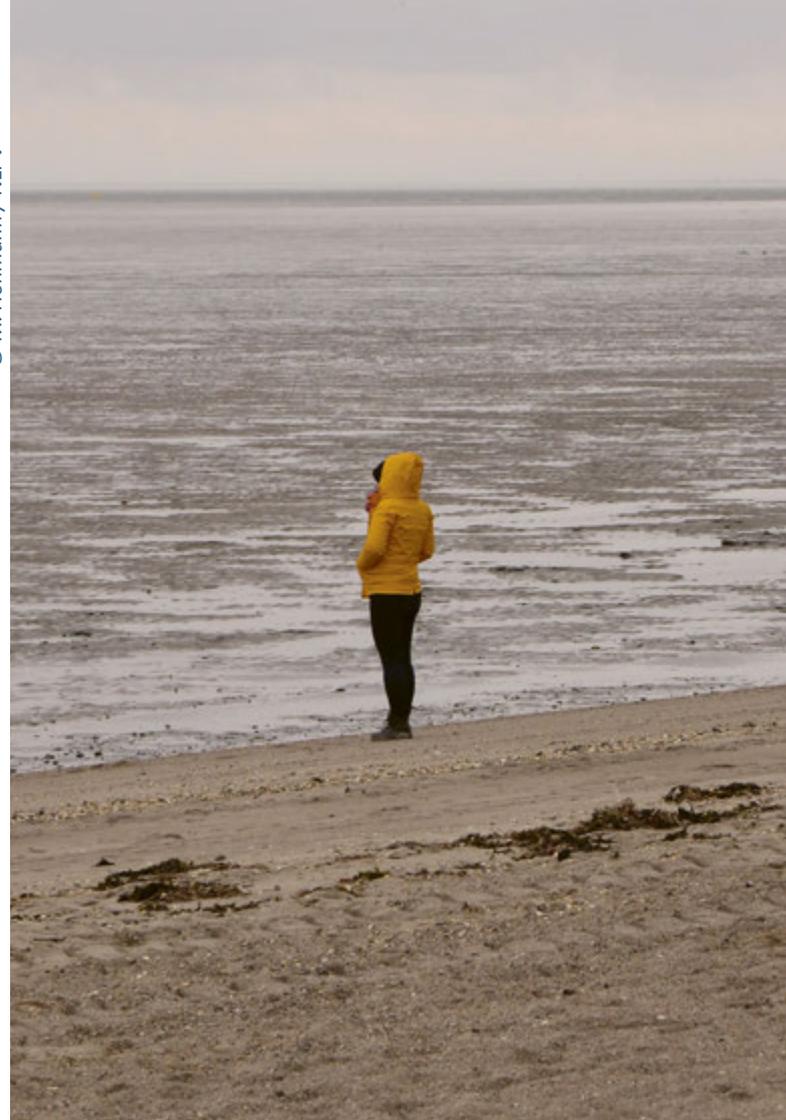
Himmelsrichtungen

Stelle dich an einen ruhigen Platz im Wattenmeer-gebiet und drehe dich nach und nach in alle vier Himmelsrichtungen. In der Gruppe kann eine Person nach einer oder zwei Minuten eine Ansage machen und alle drehen sich gemeinsam. Nimm alles wahr, was Du in der jeweiligen Ausrichtung spürst und empfindest und was sich gegebenenfalls verändert. Beispielsweise kommt vielleicht einmal der Wind von vorne und nach der Drehung von der Seite. Du kannst die Augen einmal geöffnet und einmal geschlossen halten.

✓ 20 Minuten

📍 Natur

© M. Hohmann / NLPV





Auf Zuruf

Geht gemeinsam langsam und in der Stille durch das Wattenmeergebiet. Wenn eine Person eine Sinneswahrnehmung hat, die sie mit der Gruppe teilen möchte, gibt sie einen Hinweis darauf und die ganze Gruppe konzentriert sich gemeinsam auf diese Wahrnehmung. Das kann zum Beispiel der Hauch des Windes, das Geräusch der Möwen oder der Geruch der Seeluft sein. Nach einiger Zeit löst eine andere Person diese Wahrnehmung mit einem neuen Vorschlag ab.

✓ 20 Minuten

📍 Natur



© M. Hohmann / NLPV



© M. Hohmann / NLPV

Weitere Tipps:

Wenn Du Lust bekommen hast, mehr über die Natur und Geschichte des Wattenmeeres zu erfahren, dann nutze doch das vielfältige Angebot für Naturerlebnisse in der Region:

Nationalpark-Info, Nationalpark-Partner und Naturschutzverbände bieten zahlreiche Veranstaltungen an – von Wattwanderungen über Erlebnisfahrten mit dem Schiff bis hin zur vogelkundlichen Exkursionen.

Lesetipps online:

www.nationalpark-wattenmeer.de

www.waddensea-worldheritage.org/de

Nationalpark-Informationseinrichtungen:

nationalpark-wattenmeer.de/besuchen/infozentren

Nationalpark-Partner in Niedersachsen:

nationalpark-partner-wattenmeer-nds.de

Nationalpark-Partner in Schleswig-Holstein:

nationalpark-partner-sh.de

Literaturangaben:

Ensinger, K., Simminger, E., Wurster, M., Mues, A. W. und Wiersbinski, N., Hrsg. Naturerleben und Achtsamkeit. BfN-Skripten 459. Bonn-Bad Godesberg: Bundesamt für Naturschutz (BfN), 2017

Hölzel, B. und Brähler, C., Hrsg. Achtsamkeit mitten im Leben: Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven. München: O.W. Barth, 2015.

Huppertz, M. und Schataneck, V. Achtsamkeit in der Natur: 101 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. 2., Überarbeitete Auflage. Paderborn: Junfermann Verlag, 2021.

MBSR Verband. Zugriffen 27. September 2022. www.mbsr-verband.de/

Peter, Kerstin. Coachingraum Natur – Kraft tanken, sich neu ausrichten und Antworten finden Übungskarten zum Selbstcoaching – 40 Karten mit Anleitung. 1. Auflage. Darmstadt: Schirner Verlag, 2020.



© M. Hohmann / NLPV





unesco

Wattenmeer
Weltkulturerbe seit 2009/2014



WATTENMEER
WELTNATURERBE

**Nationalpark
Wattenmeer**



Interreg
North Sea Region
PROWAD LINK

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION