

# Der Sitzplatz – Beobachten als Achtsamkeitspraxis

Folgender Text ist eine überarbeitete Zusammenfassung des Textes aus dem Buch:  
Jon Young, Ellen Haas, Evan McGown; Grundlagen der Wildnispädagogik,  
Mit dem Coyote-Guide zu einer tiefen Verbindung zur Natur, Buch 1 – Handbuch für  
Mentoren; Biber Verlag, 2011

## Kernroutinen für Naturverbindung

«Kernroutinen für Naturverbindung» sind Dinge die Menschen tun, um von der Natur zu lernen. Es sind weder Unterrichtsstunden noch Kenntnisse, sondern Lerngewohnheiten. Im Buch der Natur zu lesen. Kernroutinen für Naturverbindung sind zum Beispiel der Sitzplatz, die Geschichte des Tages, Fragestellen und Spuren lesen, Herumstreifen, Erstellen einer Landkarte, Bestimmungsbücher erforschen, Naturtagebuch führen, Survival leben, der Vogelsprache lauschen, Danksagen etc.

## Dein Sitzplatz

Finde einen Ort in der natürlichen Welt, denn du immer wieder aufsuchst und den du kennen lernst, es wäre es dein bester Freund bzw. deine beste Freundin. An diesem Ort wirst du lernen still zu sitzen – häufig, alleine und ruhig – bevor du auf spielerische Art und Weise die Umgebung erkundest. Dieser Ort wird dein ganz persönlicher Platz, an dem Du eine intensive Verbindung mit der Natur eingehst.

## Das Wundermittel

Der Sitzplatz in das Herzstück der Kernroutinen (und des gesamten Coyote-Guide Wildnispädagogik Modells). Wenn es ein magisches Wundermittel gibt, dann ist es der Sitzplatz. Die Idee ist einfach: Wähle dir einen besonderen Platz in der Natur aus, an dem du dich wohl fühlst – einfach nur, indem du dort bist, bewegungslos und in Stille. Hier werden die Lehren der Natur in dich einsinken. Der Sitzplatz kann zu einem sehr persönlichen Ort werden, weil er sich so vertraut anfühlt. An diesem Ort wirst du auf deine Neugierde treffen; hier wirst du staunen; hier wirst du einer Vielfalt von Lebensformen und Wetterphänomenen ins Auge sehen; die diesem Ort wirst du auch mit deinen Ängsten konfrontiert – vor Käfern, vor dem Alleinsein, vor der Dunkelheit – und über diese hinauswachsen. Und an diesem Ort wirst du der Natur als deinem Zuhause begegnen.

## Das Wesentliche am Sitzplatz

Das wesentliche an dieser Routine ist schlicht, einen Platz richtig gut kennen zu lernen – ein Biotop, also die Gemeinschaft von Böden, Pflanzen, Tieren, Bäumen, Vögeln und Wettersystemen – und zwar zu jeder Tages- und Nachtzeit, in jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter. Mit anderen Worten: dieser Platz wird zu deinem Nest, deiner Nische, deinem Lernort, deinem Spielplatz beim Spurensuchen, und auch zu deinem Rückzugsort und deinem persönlichen Zentrum für Erneuerung.

Er wir zu deiner Basis, von der aus du dein aufrechtes menschliches Selbst überwindest und dich auf alle Viere niederlässt, um im Waschbär-Stil herumzukrabbeln und deine Umgebung zu riechen und zu fühlen.

Auch wenn es wichtig ist, seinen eigenen Sitzplatz zu haben und häufig zu besuchen, so kann man die «Sitzplatz-Gesinnung» auf jeden beliebigen Ort ausdehnen – sie ist nicht auf den einen bestimmten Platz beschränkt.

## Stillsitzen

Ein weiterer Aspekt dieser Routine ist das Sitzen, das Stillsein. Auf der einfachsten Ebene betrachtet, öffnet über einen längeren Zeitraum hinweg still zu sitzen das Tor zu einer Welt, welche die meisten Menschen niemals kennenlernen: die private Welt der wilden Tiere mitsamt der Sprache der Vögel. Besonders magisch sind die Zeiten von Sonnenauf- und Sonnenuntergang. Wenn du lange genug dasitzt, fangen die Vögel an, dich zu ignorieren und sie akzeptieren dein da-sein. Sie wenden sich wieder ihren täglichen Aufgaben zu, und dir eröffnet sich eine bis dahin verborgene Dimension der Sie umgebenden Landschaft. Wilde Tiere – Wiesel, Waschbären, Lurche oder Eulen z.B. – kennen die Muster der menschlichen Aktivität genau und ziehen sich hinter deren Grenzen zurück, um ungesehen zu bleiben. Indem du stillsitzt, wirst du in ihr ungezähmtes Reich eingeweiht.

## Zeit für den Sitzplatz einschmuggeln

Man sollte niemals jemanden dazu zwingen, zu seinem Sitzplatz zu gehen, als wäre es ein fester Tagesordnungspunkt. Töte den Sitzplatz nicht! Der Sitzplatz funktioniert auf Grund seiner «Magie». Sobald er zu einer lästigen Pflicht wird oder gar Bestrafung wird, stirbt der «Zauber». Verwende Geschick (mit Kindern z.B. Spiele wie Verstecken und Anschleichen), um jemanden an seinen Sitzplatz zu bekommen.

## Den richtigen Platz finden

Empfehlung: Finde einen Platz in dessen Nähe Tiere Schutz, Wasser, und Nahrung finden, den du gut und oft erreichen kannst, indem du einer vielleicht empfindlichen Landschaft keinen Schaden zufügst und keine Gefahren für dich birgt. Solche Orte kann man beinahe überall finden. Es geht nicht so sehr um die Qualität des Platzes als vielmehr um die Qualität der Aufmerksamkeit, die du ihm entgegenbringst. Wenn du nicht an dem Platz sein kannst, den du bevorzugst, dann nimm einfach den Platz, an dem du bist. Wo ist dein Sitzplatz?

## Den Autopiloten einschalten

Wenn du es schaffst, regelmässig zu deinem Sitzplatz zu gehen, dann bekommt dein Lernweg eine ganz eigene Dynamik. In diesem Moment hast du deinen Autopiloten eingeschaltet. Falls du jemanden «begleitest» (Mentoring), musst du nun lediglich noch eifrig den Geschichten lauschen (Kernroutine: Geschichte des Tages), Fragen zu den Feinheiten stellen und wieder auf Mission schicken, die das komplexe Erlebnis der «Sitzung» weiter vertiefen.

### Geschichte des Tages

Nachdem du Zeit in der Natur verbracht hast, erzähle deine Geschichte des Tages. Teile deine Geschichte entweder in mündlicher Form mit anderen oder in schriftlicher Form mit deinem Tagebuch. Nochmals: Die Sitzplatzroutine ist absolut essentiell. Aber ebenso wichtig für die Entwicklung der Sinneswahrnehmungen und der Ortskenntnis ist die dazugehörige Zwillingsschwester, ihr wichtigster Tanzpartner: die «Geschichte des Tages». Mit dieser Kernroutine ist jeder Mensch vertraut.

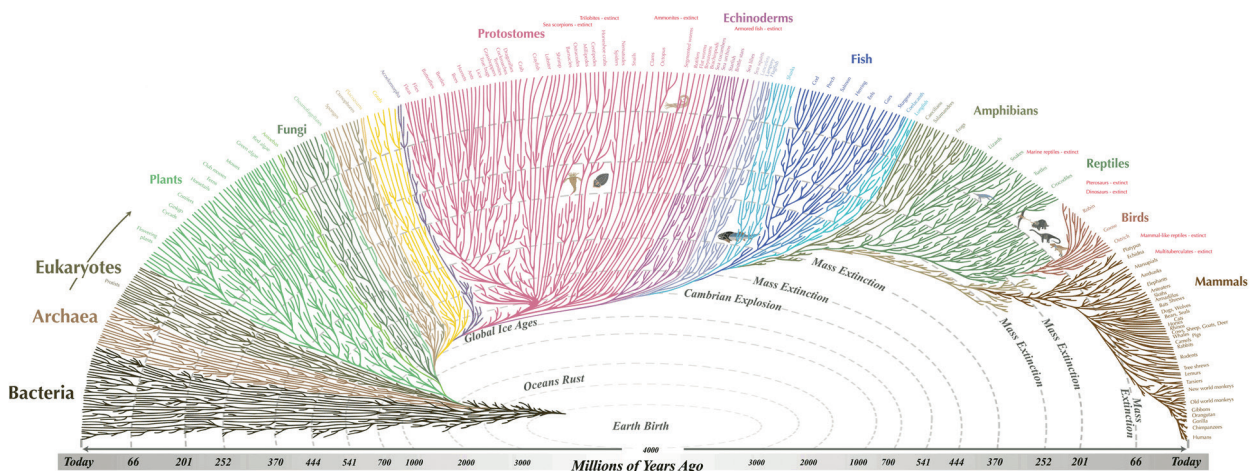
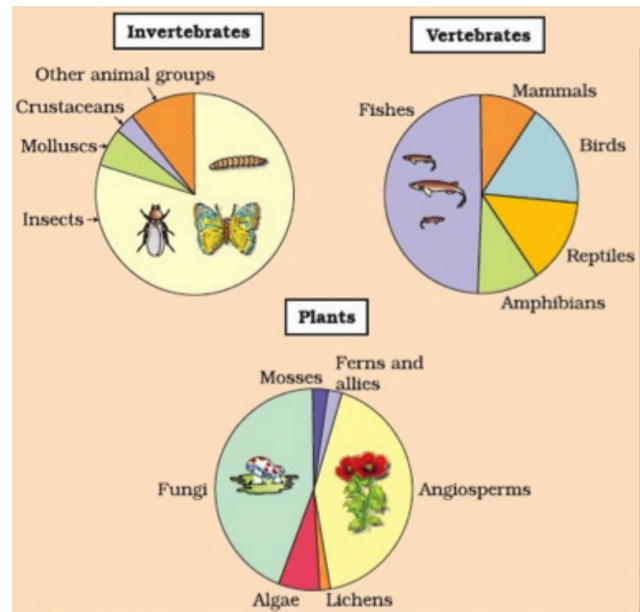
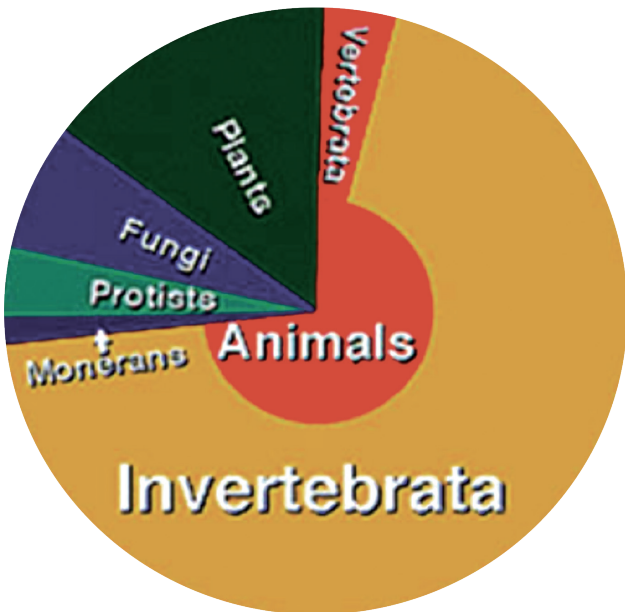
### Der Brauch des Geschichtenerzählens


Geschichten erzählen gehört bei den Jägern und Sammlern auf der ganzen Welt zum Grundverhalten, es schweisst die Gemeinschaft zusammen. Die Männer sind den ganzen Tag unterwegs, um Spuren zu lesen und zu jagen, und die Grossmütter und Kinder sammeln Beeren, Wurzelgemüse oder Rinde. Am Abend versammeln sich alle ums Feuer und teilen die Geschichte des Tages. Dieser Austausch von Geschichten scheint für den Menschen von grosser Bedeutung zu sein. Jahrtausende lang hing das Überleben von den Informationen über Nahrungsquelle und anderen Strukturen der Landschaft ab. Das Gegenmittel für das Naturdefizitsyndrom ist vielleicht ganz einfach: Bringe Menschen dazu, Zeit in der Natur zu verbringen, empfangen sie bei der Rückkehr mit guten Fragen und fange die Geschichten ein!

### Artenvielfalt und Stammbaum

Wieviele Arten gibt es auf der Welt?

- Nach E.O. Wilson ca. 1,4 Mio. beschriebene Arten
- Konservativste Schätzungen 5 Mio. Arten
- Moderate Schätzungen ca. 13 Mio. Arten, beachte disproportional guten bzw. schlechten Bekanntheitsgrad verschiedener Organismengruppen
- Schätzung T.L. Erwin 1983:
  - Allein in den Tropen ca. 30 Mio. Insektenarten
- Höchste Schätzung: ca. 100 Mio. Arten (Pro Gefässpflanzenart und Gliedertierart je eine eigene Fadenwurmart, eine Protozoenart, eine Bakterienart und eine Virenart)
- Vgl. Linné 1758: ca. 9000 Arten!
- Ausgestorbene Arten ca. 500 Mio. (nach Mayr), bei heute 5 Mio. lebenden Arten beträgt der Prozentsatz heutiger Arten an allen Arten, die je auf der Erde gelebt haben 1%!
- Gigantische Vielfalt an Mustern, Formen, Farben, Geruch. Vgl. Fisch <> Vogel, Regenwurm <> Elefant



All the major and many of the minor living branches of life are shown on this diagram, but only a few of those that have gone extinct are shown. Example: Dinosaurs - extinct 

**Übung**  
**Sommerwoche Permakultur-Training**  
**#5SW**

Leitfrage:

Wo sind die Tiere? Welche «Spuren» entdecke ich?

Ziel:

Tiere beobachten, Sitspot-Methode kennen lernen

Lernziel:

- Den TN ist es möglich, ohne weitere Hilfsmittel, eine kurze Zeit alleine in der Natur verweilen.
- Die TN kennen 5 neue Arten aus unterschiedlichen Organismengruppen der Tiere (Animalia)
- Die TN kennen den Stammbaum des Lebens.
- TN kennen die Proportionen der bekannten heute lebenden Organismengruppen (Taxa)

Phase 1: Sitspot

Alleine

Dauer: ca. 50 Minuten bis zum Wolfsgeheul

Finde eine Stelle zu der du dich hier und heute angezogen fühlst. Suche nicht, finde sie einfach (max. 10 Minuten). Du solltest keine anderen Menschen sehen.

Dann verweile dort Stillsitzend 30–50 Minuten.

Wie lange kannst du still bleiben? Was weckt deine Neugier? Was hörst du? Was siehst du? Was riechst du?

Phase 2: Geschichte des Tages

Plenum

Dauer: ca. 30 Minuten

Freiwilliges mündliches Teilen der Erlebnisse und Beobachtungen im Kreis.

Ansonsten schriftliches Teilen mit «Tagebuch».