



Permakultur-Prinzip: Beobachte und handle

Das erste Prinzip der Permakultur, „Beobachte und handle“, bildet die Grundlage für nachhaltige Gestaltung und Entwicklung. Bevor wir in ein System eingreifen, sollten wir es zunächst genau wahrnehmen, um von den vorhandenen Strukturen und Prozessen zu lernen. Durch diese bewusste Wahrnehmung können wir fundierte Entscheidungen treffen, die sich an natürlichen Gegebenheiten orientieren.

Warum ist Beobachtung wichtig?

Ohne eine gründliche Bestandsaufnahme riskieren wir, vorschnell zu handeln und möglicherweise negative Folgen für das Gesamtsystem zu erzeugen. Eine gezielte Beobachtung hilft uns, Muster und Zusammenhänge zu erkennen, sodass unser Handeln effektiver und nachhaltiger wird.

Leitfragen zur Beobachtung

Um das Prinzip in die eigene Arbeit zu integrieren, kann es hilfreich sein, sich folgende Fragen zu stellen:

- Was ist bereits vorhanden? (Strukturen, Ressourcen, Prozesse, Rahmenbedingungen)
- Welche natürlichen oder systemischen Prozesse laufen ab? (Wechselwirkungen, Veränderungen, Abläufe)
- Welche Besonderheiten oder Herausforderungen gibt es? (Schwachstellen, Potenziale, wiederkehrende Probleme)
- Welche Wechselwirkungen lassen sich erkennen? (Wie beeinflussen sich verschiedene Elemente gegenseitig?)
- Welche Veränderungen treten über die Zeit auf? (Tages- und Jahreszeiten, Arbeitsabläufe, äußere Einflüsse)

Praktische Übung: Das 24-Stunden-Protokoll

Diese Übung hilft, ein System oder eine Umgebung intensiv zu beobachten, bevor Maßnahmen ergriffen werden.

Anleitung:

1. Wähle ein Umfeld oder ein System aus, das du besser verstehen möchtest (z. B. ein Arbeitsplatz, ein Projektbereich, ein soziales oder ökologisches System).
2. Nimm dir über 24 Stunden hinweg immer wieder Zeit für kurze Beobachtungen.

Notiere:

- Veränderungen über den Tag hinweg (z. B. Aktivitätsmuster, Nutzung von Ressourcen, Kommunikation, Umwelteinflüsse)



- Interaktionen zwischen verschiedenen Elementen (Menschen, Prozesse, Materialien, Technologien)
 - Herausforderungen oder wiederkehrende Muster
 - Subtile Details, die vorher nicht aufgefallen sind
3. Erstelle am Ende ein Fazit: Welche Muster oder Erkenntnisse konntest du gewinnen? Welche Möglichkeiten ergeben sich daraus für dein weiteres Handeln?

Praktische Übung: Die 7-Minuten-Achtsamkeit

Diese Übung hilft, die eigene Wahrnehmung zu schärfen, sich auf Details zu konzentrieren, die im Alltag oft übersehen werden.

Anleitung:

1. Wähle einen beliebigen Gegenstand aus deiner Umgebung (z. B. einen Stein, eine Pflanze, ein Werkzeug oder ein Alltagsobjekt).
2. Setze dich an einen ruhigen Ort und betrachte den Gegenstand für sieben Minuten intensiv. Konzentriere dich ausschließlich auf ihn.
3. Versuche, deine Gedanken nicht abschweifen zu lassen, sondern immer wieder zu dem Gegenstand zurückzukehren.
4. Vielleicht schaffst du es den Gegenstand nur wahrzunehmen, ohne das Wahrgenommene zu benennen oder zu bewerten.
5. Notiere im Anschluss deine Beobachtungen: Hast du etwas entdeckt, das dir vorher nie aufgefallen ist? Wie hat sich deine Wahrnehmung während der Übung verändert?

Indem wir gezielt beobachten, bevor wir handeln, arbeiten wir im Einklang mit natürlichen und systemischen Prozessen anstatt gegen sie. Durch systematische Wahrnehmung und Analyse können wir unsere Entscheidungen auf eine fundierte Basis stellen und nachhaltige Lösungen entwickeln. Das 24-Stunden-Protokoll und die 7-Minuten-Achtsamkeit sind einfache, aber wirkungsvolle Methoden, um diesen Prozess bewusst zu gestalten und erste Schritte zur praktischen Umsetzung zu gehen. Indem wir gezielt beobachten, bevor wir handeln, arbeiten wir im Einklang mit natürlichen und systemischen Prozessen anstatt gegen sie. Durch systematische Wahrnehmung und Analyse können wir unsere Entscheidungen auf eine fundierte Basis stellen und nachhaltige Lösungen entwickeln. Das 24-Stunden-Protokoll ist eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um diesen Prozess bewusst zu gestalten und erste Schritte zur praktischen Umsetzung zu gehen.