

Mastergradsoppgave

Hanne Egevang Lersey

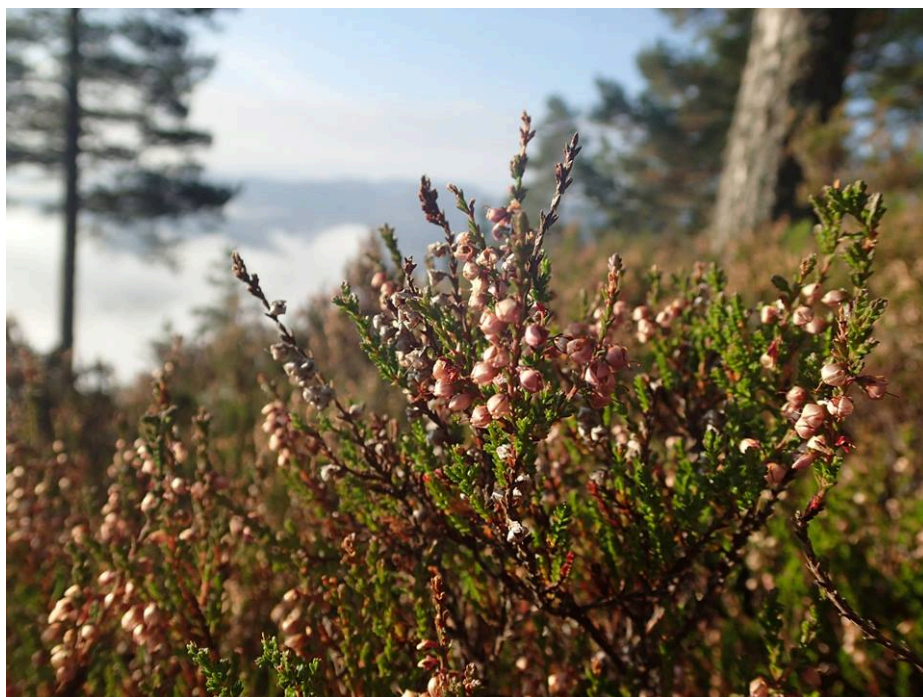
Den meningsfulde naturkontakt
Om betydningen af
naturrelationen i opvæksten



Høgskolen i Telemark

Fakultet for allmennvitenskapelige fag

Mastergradsavhandling
i idrett- og friluftslivsfag 2014



Hanne Egevang Lersey

Den meningsfulde naturkontakt

Om betydningen af naturrelationen i opvæksten

Høgskolen i Telemark

Fakultet for allmennvitenskapelige fag

Høgskolen i Telemark 2014
Fakultet for allmennvitenskapelige fag
Institutt for idrett- og friluftslivssfag
Hallvard Eikas plass
3800 Bø

<http://www.hit.no>

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng.

© Rettigheter etter lov om åndsverk: Hanne Egevang Lersey

Trykket ved Høgskolens kopisenter i Bø

Sammendrag

Denne opgave er en fænomenologisk undersøgelse af betydningen af naturkontakt og en nær relation til naturen for oplevelsen af meningsfuldhed. I opgaven søger jeg svar på, hvilken betydning naturkontakt i opvæksten kan have for barnets oplevelse af meningsfuldhed og hvilken betydning dette har for meningsdannelse senere i livet. Jeg har med interesse for naturens egenverdi ønsket at synliggøre nuancerne ved en personlig og nær relation til naturen og naturoplevelsen.

Undersøgelsen er empirisk funderet og bygget op omkring interview med fire personer, der alle har haft en nær relation til naturen gennem deres opvækst, og for hvem naturen fortsat udgør en vigtig del af deres liv. Således falder den centrale del af opgaven i to dele. Først en fremlæggelse af de fire personers fortællinger og dernæst en teoretisk funderet diskussion af disse.

I de fire personers refleksioner omkring naturen er især en fælles opfattelse af, at vi alle er en del af en større (økologisk) sammenhæng fremtrædende. Det har vist sig, at de fire personer oplever meningsfuldhed, når de oplever sig selv som en del af denne sammenhæng, og når de har en enkel livsstil i forening med de økologiske sammenhænge bærekraftige principper.

Af yderligere betydning for deres oplevelse af meningsfuldhed er naturens betydning for deres evne til at begribe sammenhænge i verden og for deres evne til at håndtere de udfordringer, de bliver stillet overfor i livet, blandt andet i forhold til den livsstil, de lever.

De fire personers naturkontakt har været, og er, af kropslig karakter og synes at have udgjort et rum for udvidet sanseligt nærvær og en opmærksom tilstedeværelse, der har været anledning til deres oplevelse af ro og meningsfuldhed. Den nære relation til naturen har været og er betydningsfuld for deres meningsdannelse og har spillet en betydelig rolle i deres identitetsdannelse.

Med opgaven vil jeg opfordre til at tage vores børn med ud i naturen, hvor de hører hjemme.

Tak

Til Simon, Ida, Helle og Kristian for at I har ladet mig få del i jeres fortællinger. Det har været inspirerende og givende, og jeg håber, at jeres syn på verden og på naturen vil være til inspiration for andre.

Tak til mine medstuderende for selskab i »masterlabben« og til mine venner for at huske mig på også at forlade skrivebordet og komme med ud at lege i solen.

Tak til Bjørn Tordsson. Nu forstår jeg i praksis begrebet *Zone for nærmeste udvikling* og betydningen af *en mere kompetent anden*.

Tak til Winnie Egevang for hjælp i min dansk-norske sprogforvirring.

Og en stor tak til Breisåsskoven, til fyrtræerne og blåbærlyngen for fagligt modspil, gode diskussioner, opbakning og støtte. Uden jer var det ikke gået.

Indholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Tak	4
Indholdsfortegnelse	5
Indledning og problemfelt	8
Tidligere forskning og opgavens relevans	10
Teori	12
Oplevelse af Sammenhæng	12
Kropsfænomenologi	14
Økosofi og Relationisme	15
Mindfulness	16
Flow	17
Opsummering af de teoretiske perspektiver	18
Metode	22
Kvalitativt interview	22
Fænomenologisk tilnærmelse	22
Fra førstepersonsperspektiv til fortolkning.....	23
Hermeneutisk bearbejdning	25
Forskningsprocessen	25
<i>En meningssøgende interviewguide</i>	25
<i>Fra talt sprog til skrevet tekst</i>	26
<i>Dataanalyse og præsentation</i>	27
Præsentation af informanter	28
<i>Valg af informanter</i>	28
<i>Ida</i>	29
<i>Helle</i>	30
<i>Simon</i>	31
<i>Kristian</i>	32
Empiri	33
Præsentation af temaer	33
Den store Sammenhæng	33
Et meningsfyldt liv tæt på Den store Sammenhæng.....	34
Videre præsentation af empiriens temaer	35
Forståelse for sammenhængene i verden	36

<i>Naturen som godt læringsrum.....</i>	39
<i>Naturens anderledes læringsform.....</i>	40
<i>Dannelsen af det hele menneske</i>	41
Relationer	42
<i>Relationen i Den store Sammenhæng</i>	42
<i>Relationer til dyr</i>	43
<i>Relationer til andre mennesker i naturen.....</i>	45
Tilstedeværelse.....	47
Simple Living	49
Selvforsyning	51
Den sansende krop.....	55
Spiritualitet.....	57
At klare den!	58
Hvem er jeg?.....	60
Træer	64
Meningsfuldhed og formidling.....	66
En opsummering af empirien	68
Diskussion	72
Oplevelse af sammenhæng	73
<i>Begribelighed og naturen som begribelig.....</i>	73
<i>Kontekstrige erfaringer</i>	73
<i>Virkelighedsnær undervisningsform</i>	74
<i>Det begribelige ved selvforsyning.....</i>	75
<i>Begribeligheden og dens udfordringers håndterbarhed.....</i>	76
<i>Begribelighedens udfordringer og harmoniske kontinuitet.....</i>	77
<i>Den håndterbare naturlige verden</i>	78
<i>Informanternes Oplevelse af Meningsfuldhed.....</i>	79
<i>Det meningsfulde i naturen som klasseværelse.....</i>	81
Relation	82
<i>Relationen mellem alt levende.....</i>	82
<i>Det meningsfulde i relationen</i>	83
<i>Identifikation med naturen som årsag til glæde.....</i>	83
<i>Det meningsfulde i realiseringen af det relationelle selv</i>	84
<i>Oplevelse af relationens meningsfuldhed og sammenhæng</i>	85
Tilstedeværelse.....	86
<i>Her og nu</i>	86

<i>Out of Touch</i>	87
<i>Naturen selv som tilstedeværende</i>	88
<i>Det opmærksomme nærværs element af flow</i>	89
Simple Living	91
<i>At sysle med små ting på en stor måde</i>	92
En meningsgivende følelsesgrundtone	93
Den sansende krop.....	94
<i>Den kropslige relation til verden</i>	95
<i>Kroppens og sansernes betydning for at erkende</i>	96
<i>Kroppens og sansernes opmærksomme nærvær</i>	97
<i>At være aktivt til stede</i>	98
<i>Sansernes betydning i naturoplevelsen</i>	98
<i>Kroppens betydning for oplevelse af mening</i>	99
<i>Kroppen og det spirituelt meningsfulde</i>	100
Identitet.....	101
<i>Relationen som identitetsskabende</i>	101
<i>Økologisk identitet, nærvær og glæde</i>	102
<i>Mit sted</i>	104
<i>Egenkroppens betydning for hvem jeg er</i>	106
<i>I kontakt med barndommen</i>	107
<i>Et barnligt, meningsfyldt natursyn</i>	108
<i>Meningsfulde barndomsminder</i>	108
Opsamling og afslutning	110
<i>Naturkontaktens betydning i opvæksten og i voksenlivet</i>	113
Litteraturhenvisninger	115

Indledning og problemfelt

En bekendt, som er meget forskellig fra mig, spurgte mig engang: »...men hvad er det egentlig, der er så fedt ved at rende rundt derude i skoven?« Jeg var flyttet til Norge og fortalte om, hvor glad jeg var for det nye studium i friluftsliv og for at have så god adgang til naturen. Og jeg prøvede at sætte ord på den her særlige naturoplevelse, som betyder så meget for mig. Jeg er som udgangspunkt reflekterende af type og havde allerede brugt oceaner af tid på at prøve at forklare mig selv, hvad det er der er særligt ved naturen, og hvad det er naturoplevelsen gør ved mig, men det var alligevel ikke let at svare på min bekendtes spørgsmål - og ikke let at sætte ord på naturoplevelsen. Her var jeg omgivet af folk, for hvem naturoplevelsen er en vigtig del af deres liv og hverdag, og jeg begyndte at undre mig. Hvorfor er naturoplevelsen så vigtig for mig og for alle disse folk, og hvad er det, der gør naturoplevelsen til noget særligt?

Parallelt med dette var der noget andet, der undrede mig. Og ærgrede mig grusomt. Jeg havde længe været optaget af, hvordan naturen kan inddrages i en skolesammenhæng og havde været begejstret for ideen omkring udeskole. Jeg ser det som en selvfølge, at naturen er det bedste sted at lære om naturen, ligesom jeg ikke er i tvivl om, at naturen giver gode muligheder for tværfaglighed. Men på det seneste var jeg blevet kritisk over for baggrunden for at holde udeskole, fordi jeg oplevede, at naturen, i udeskolesammenhæng, i høj grad var en ressource, skolen kunne benytte for at gøre skolebørnene bedre. Og det ærgrede mig.

I udeskole er der fokus på, at skoleeleverne skal opnå større faglighed og blive bedre til det ene eller det andet, og at de skal udvikle sig inden for faglige og sociale områder. I udeskole er der fokus på, at naturkontakt stimulerer til fysisk aktivitet, hvilket kan forebygge overvægt, og på at børn, der opholder sig i naturen får bedre koncentrationsevne, hvilket er gavnligt i en læringssammenhæng.¹

Det lader til, at der er fokus på, at naturen skal bruges til at opnå noget. Naturen er ikke målet i sig selv, men et middel eller redskab til skolefaglige og samfundsmæssige anliggender. I en

¹www.udeskole.dk/site/teori/

Netstedet er siden blevet slået sammen med »Skolen i skoven« og findes under netadressen

<http://www.skoven-i-skolen.dk/kategori/udeskole-teori>

undersøgelse lavet for FRIFO² om friluftsliv og folkehelse, der rigtig nok søger at dokumentere friluftslivets betydning for folkehelse og livskvalitet (det er vel at mærke den samfundsmæssige betydning, den undersøger), lægges der da også åbenlyst fokus på, hvilke samfundsøkonomiske værdier der kan opnås, ved en øgning af friluftslivsaktiviteter blandt befolkningen (Kurtze mfl., 2009: 1).

Men hvad så med naturen i sig selv? Hvad så med den naturoplevelse, jeg selv oplever som så vigtig? Jeg oplever selv, at naturen og naturkontakt er af væsentlig betydning for min trivsel og for mit eksistenselle vel. Jeg føler, at der er noget særligt ved naturen, og at den har noget ved sig, som er vigtigt, og som på en eller anden måde kan bidrage til følelsen af mening – et begreb, jeg forbinder med en form for eksistentiel forankring og livskvalitet, og som jeg vil uddybe nærmere i teoriafsnittet. Dette aspekt oplever jeg er helt overset i en skolesammenhæng, og jeg har et indtryk af, at der i udeskolepraksissen i stedet ligger en fagligheds-/kunds-kabs-/sundhedsdagsorden, hvor der er fokus på naturens nytteværdi, og hvor naturens egenværdi bliver overset eller nedprioriteret.

Jeg ønsker med dette arbejde at flytte fokus væk fra det nytteorienterede og sætte fokus på det, naturen kan betyde for os som mennesker, alene i kraft af, at den er natur. Jeg tror naturen kan være af særdeles stor betydning for oplevelsen af meningsfuldhed. Jeg er overbevist om, at friluftslivet og natur hører til i skolen, mest af alt, fordi naturkontakten kan bidrage til oplevelsen af meningsfuldhed for det enkelte barn som menneske. En anden undersøgelse foretaget for FRIFRO viser, at en stor del af normændene dyrker friluftsliv i fritiden³ (Vaagbø, 1993). Dette må de gøre, netop fordi det på en eller anden måde er meningsfuldt for dem. Jeg tror således, at naturkontakten i opvæksten er af betydning både i opvæksten og senere for oplevelsen af meningsfuldhed i voksenlivet.

² Friluftslivets Fellesorganisasjon

³ I 1993 fandt Ola Vaagbø, at op mod 80% går på tur i skovområder.

Med en hypotese om at naturkontakt og en nær relation til naturen kan være betydningsfuld for oplevelsen af meningsfuldhed og eksistentiel trivsel, stillede jeg mig selv følgende spørgsmål:

- Hvordan kan naturkontakt bidrage til barnets oplevelse af mening?
- Hvilken betydning kan naturkontakten i opvæksten have for oplevelsen af mening senere i livet?

I denne forbindelse er jeg interesseret i naturmødets betydning for barnet og for, hvordan naturen opleves af barnet. Jeg er desuden optaget af naturens betydning for meningsdannelse senere i livet og af, om der er en sammenhæng mellem en nær kontakt med naturen i opvæksten og for oplevelsen af naturen og af meningsfuldhed senere i livet.

Tidligere forskning og opgavens relevans

Min undersøgelse fokuserer på menneskets oplevelse af - og relation til naturen og på oplevelsen af mening i forbindelse hermed. Der er ikke gjort megen fænomenologisk forskning på det relationelle forhold mellem menneske og natur, men jeg kan nævne Annette Bischoff, der med sin ph.d. fra 2012 har forsket fænomenologisk på dette relationelle naturforhold. Jeg beskæftiger mig med naturrelationen og meningsdannelse i opvæksten. Forskning om børns relation til naturen er dermed relevant.

I sin doktorafhandling, også fra 2012, undersøger Merete Fasting børns kropslige relation til deres udendørs legesteder, og Roger Hart (1979) har gjort en fænomenologisk undersøgelse af børns erfaringer og forståelse for steder udendørs.

Lektor ved Universitetet for Miljø og Biovitenskap Linda Jolly skriver i sit mastergradsprojekt (Jolly, 2009) om gård-skolesamarbejde og om betydningen af elevernes nærkontakt og erfaring med planter og arbejde med jorden. På baggrund af omkring 30 års erfaring som kursusleder, lærer, vejleder og forsker, har hun skrevet flere bøger, artikler og rapporter om skolehaveprojekter.

I litteraturstudiet »Barn, unge og natur« fra 2013 drøfter Bjørn Tordsson og Lill Susan Rognli Vale faglitteratur om værdien og positive effekter af barnets møde med naturen. I dette materiale nævnes flere forskere og forfattere med viden inden for området, blandt andre Gunilla Halldén, der er redaktør på bogen »Naturen som symbol för den goda barndommen (Halldén, 2009).

Generelt er man inden for friluftslivsverdenen interesseret i sammenhængen mellem naturoplevelse/friluftsliv og mening, og der findes en del forskning og skrivi om emnet. I rapporter fra FRIFOs landskonferencer »Forskning i friluft« i henholdsvis 1999 og 2002 findes skriftlige bidrag om bevæggrunde og motivation for at dyrke friluftsliv og opsøge naturen og om meningen i og med naturen.

Et andet tema, man inden for friluftslivsverdenen er interesseret i, er sammenhængen mellem friluftsliv og helse. Dette tema bliver også taget op i førømtalte rapporter, og i den norske Stortingsmelding nr. 39 om friluftsliv sættes fokus på livskvalitet og sammenhængen mellem friluftsliv og folkehelse – herunder sjælelig og psykisk helse og trivsel, som kommer tættere på mit interesseområde. Man er således interesseret i, hvordan friluftsliv kan være med til at forebygge helsemæssige problemer og i hvordan man bedst muligt kan gøre friluftsliv og naturen let tilgængelig for befolkningen. Efter Samhandlingsreformen⁴, der trådte i kraft i januar 2012, sættes der nu stærkt på begrænsning og forebyggelse af sygdom (herunder psykisk sygdom) frem for behandling.

Jeg har ikke som udgangspunkt haft forebyggelse i tankerne i mit projekt, men mit arbejde kan blive relevant i denne henseende. Jeg er interesseret i at undersøge betydningen af en nær naturkontakt for oplevelsen af mening og for eksistentiel trivsel. I første omgang finder jeg det interessant, fordi mening har værdi i sig selv, men det er også relevant i et samfundsorienteret perspektiv. Jeg er overbevist om, at friluftsliv og naturkontakt er gavnligt for mennesket, og det ville glæde mig at se en højere prioritering af friluftsliv og naturkontakt for børn fra samfundets side. Viser naturkontakt sig at være gavnlig i et forebyggende henseende i forhold til at bidrage til øget livskvalitet og helse, kan det være grund til at prioritere højere at tage vores børn med ud i naturen.

⁴Reformen blev præsenteret gennem Stortingsmelding nr. 47 (2008-2009). *Samhandlingsreformen*. Rett behandling – på rett sted - til rett tid.

Teori

Det er altså forholdet mellem natur og oplevelsen af mening, jeg er interesseret i at undersøge, og jeg har i dette øjemed udvalgt en række teorier, der kan hjælpe mig med at belyse dette forhold. De aktuelle teoretikere er Aaron Antonovsky og hans begreb *Oplevelse af Sammenhæng*, Merleau-Ponty og kropsfænomenologien, Arne Næss og hans økosofi, Kabat-Zinn og mindfulness og desuden Csikszentmihalyis flow-teori. Hvordan jeg finder disse teorier relevante, vil fremgå, når jeg i det følgende præsenterer teorierne enkeltvis. Foruden disse teorier vil jeg, i begrænset omfang, trække på enkelte andre forskere og teoretikere på steder i diskussionen, hvor jeg finder det aktuelt.

Oplevelse af Sammenhæng

Allerede tidligt i processen blev jeg inspireret af Aaron Antonovsky og hans begreb *Oplevelse af Sammenhæng* (også forkortet: OAS) og fandt det relevant for min problemstilling, da teorien påstår, at en person med en stærk OAS har tendens til at have en følelse af meningsfuldhed. Jeg vil derfor med udgangspunkt i denne teori undersøge naturrelationens potentiale for at give anledning til *oplevelse af sammenhæng*.

Antonovsky var salutogenetisk orienteret, hvilket vil sige, at han er optaget af de positive kilder til god helse og hvorfor nogle mennesker overvider modstand, kriser eller voldsomme begivenheder *uden* at blive syge. I modsætning hertil søger en patologisk orientering at forklare, hvorfor mennesker bliver syge (Antonovsky, 2000: 12). På trods af, at helsemæssig belastning er uundgåelig, er der mange mennesker, selv med meget høje stressfaktorer, som overlever og klarer sig helt fint. Hvad er det som giver dem ressourcer til at modstå disse belastninger? Hvad er det der får folk til at bevæge sig mod den positive ende af en skala gående fra dårligt til godt helbred? Det er dette mysterium, den salutogenetiske orientering søger at opklare (Antonovsky, 2000: 12).

Antonovskys salutogenetiske orientering er dermed også interessant i forhold til helsevæsenets førnævnte satsning på forebyggelse. Med en forebyggelsesstrategi bliver det vigtigt, ikke bare at finde og reducere årsagerne til sygdom (hvilket en patologisk orientering fokuserer på), men også at finde og implementere de positive kilder til god helse og livskvalitet.

Antonovsky udviklede begrebet *Oplevelse af Sammenhæng* som svar på det salutogenetiske spørgsmål og hævdede, at mennesket må have en grundlæggende *oplevelse af sammenhæng* i

tilværelsen for at bevare en fysisk og mental helse (Antonovsky, 2000: 30-33).

Antonovsky opsøgte og interviewede en række personer med forskellig baggrund, der alle havde det til fælles, at de havde gennemgået et alvorligt traume med uundgåelige, væsentlige følger for deres liv, og som desuden havde det til fælles, at de var bemærkelsesværdigt velfungerende til trods (Antonovsky, 2000: 83). Deltagerne blev på baggrund af resultaterne bedømt som havende en svag, middel eller stærk OAS. Interviewudskrifterne blev derefter gennemløst for kendetegn for deltagerens måde at opfatte deres eget liv på, og man sammenlignede de gennemgående kendetegn for folk med en svag, stærk og middel OAS (Antonovsky, 2000: 84). Hermed fandt Antonovsky, at for at have en stærk *oplevelse af sammenhæng*, må man have en oplevelse af, at ens tilværelse er *begribelig, håndterbar og meningsfuld* (Antonovsky, 2000: 34).

Begribelighed indbefatter, at de ydre og indre stimuli, man konfronteres med, opleves som kognitivt forståelige, sammenhængende og strukturerede og en forventning om, at fremtidige stimuli vil være ligeså. Med *håndterbarhed* menes en opfattelse af, at man har tilstrækkelige ressourcer til at klare de krav og stimuli, man møder. *Meningsfuldhed* er OAS-begrebets tredje komponent og modpolen til den kognitive begribelighed. Meningsfuldhed drejer sig om at have områder af ens liv, som betyder meget for en, som man er følelsesmæssigt engageret i og som i følelsesmæssig forstand giver mening for en (Antonovsky, 2005: 35-36).

Udover at være OAS-begrebets vigtigste komponent⁵, er meningsdimensionen måske også den vigtigste komponent i forhold til min undersøgelse, i og med jeg ønsker at undersøge naturkontaktens meningsgivende potentiale. De to andre komponenter skal dog ikke underkendes, da disse støtter op om meningskomponenten, og da det er de tre komponenter i et samspil, der giver *oplevelse af sammenhæng* - og dette, der igen indikerer den eksistentielle trivsel, jeg interesserer mig for.

Med forestillingen om, at naturkontakt kan være særligt værdifuldt for mennesket, og at en nær relation til naturen kan have betydning for den eksistentielle helse og følelsen af meningsfuldhed,

⁵De to andre komponenter afhænger i følge Antonovsky (2000: 39) af denne, i det meningsfuldhedens oplevelse af engagement, vil motivere en til at finde ressourcer (håndterbarhed) til at klare sig og til gengæld hurtigt gøre verden ubegribelig hvis den udebliver.

dannede jeg den hypotese, at naturkontakt kan være værdifuld for mennesket fordi det kan give anledning til en stærk *oplevelse af sammenhæng*, sådan som termen bruges af Antonovsky. Jeg besluttede derfor at undersøge hvordan naturkontakt evt. kan give anledning til oplevelsen af tilværelsen som værende *begribelig, håndterbar og meningsfuld*.

Kropsfænomenologi

Jeg ønsker altså at belyse fænomenet naturkontakt ud fra en meningsdimension, og jeg fandt derfor fænomenologien, der netop spørger til meningen og betydningen af visse fænomener (Thøgersen, 2004: 22-23), relevant for min undersøgelse. Særligt med et kropsfænomenologisk udgangspunkt har jeg valgt at belyse meningsdimensionen i naturrelationen.

Kropsfænomenologiens fader Merleau-Ponty tager udgangspunkt i menneskets kropslige engagement i sine omgivelser og mener, at meningsdannelsen sker i det relationelle forhold mellem det sansende menneske og omverdenen (Thøgersen, 2004: 124).

I fænomenologien lægges vægt på menneskets *væren-i-verden*, som det grundlæggende ved menneskets erkendelse af verden. *Væren-i-verden* er menneskets altid ufravigelige relation til verden. Mennesket er uløseligt knyttet til verden, fordi det allerede er involveret i verden (Thøgersen, 2004: 29). Tingene i verden er således ikke adskilt fra os som objekter, ligesom vi ikke er adskilt fra dem som subjekter (Thøgersen, 2004: 132). Vi står alle sammen i en relationel forbindelse til hinanden gennem vores intersubjektivitet, idet jeg som subjekt oplever samme verden som andre subjekter, og vi indgår således i samme såkaldte værensfællesskab (Thøgersen, 2004: 47).

Merleau-Ponty og hans kropsfænomenologi beskriver menneskets *væren-i-verden* som en kropslig tilstedeværelse, hvor mennesket eksisterer og deltager i verden med kroppen som centrum for al erfaring og erkendelse (Thøgersen, 2004: 22). Først og fremmest mener han, at menneskets eksistens er knyttet til egenkroppens permanens, hvilket hentyder til, at jeg ikke kan adskille mig selv fra kroppen eller stille mig selv over for den og betragte den, som jeg kan iagttage andre genstande. Dermed er egenkroppens permanens grundlag for vores perception og erkendelse (Thøgersen, 2004: 108).

Menneskets *væren-i-verden* er således ikke kendetegnet af tankeprocesser og refleksion i første

omgang, men af kropslig handling. Egenkroppen »bebor« verden, dvs. har en oplevelsesrelation og fortrolighed til verden, allerede inden den reflekterer (Thøgersen, 2004: 23, 51). Der er dog ikke noget i vejen for den intellektuelle bearbejdning af erfaringerne, og dermed bliver der et skel mellem *prærefleksiv* og *refleksiv* bevidsthed (Thøgersen, 2004: 23). Merleau-Ponty tager således afstand fra opfattelsen af den *refleksive bevidsthed* som det *egentlige* ved mennesket og peger i stedet på, at mennesket er en kropslig eksistens, og at menneskets væren udgør en *enhed mellem krop og bevidsthed* (Thøgersen, 2004: 41).

Samtidig vil bevidstheden altid være rettet mod noget, forstået på den måde, at vores bevidsthed altid vil være en bevidsthed *om* noget. Denne rettede bevidsthed kaldes inden for fænomenologien for intentionalitet, og det er gennem denne, at mennesket står i uløselig relation med den oplevede verden (Thøgersen, 2004: 29). Igen står kroppen i kraft af sin intentionalitet i relation til det, bevidstheden er rettet mod, og det er i dette mellemrum meningsdannelsen opstår. Vi har således en prærefleksiv bevidsthed i form af kroppens intentionelle relation til verden og det er som kropsligt subjekt, ikke gennem den refleksive bevidsthed alene, at mennesket erfarer og erkender. For kropsfænomenologien står altså det relationelle centralt i meningsdannelsen.

Økosofi og Relationisme

En anden, for hvem det relationelle er essentielt for meningsdannelsen, er Arne Næss, der mener, at en dyb glæde og mening i livet forstørres gennem en øget Selvrealisering, hvor vi gennem identifikation udvikler vores relation til andre. Denne Selvrealisering er den grundlæggende norm i Næss' økosofiske helhedssyn, og ifølge hans økosofi er vi, selv om vi alle er unikke, også relationelle (Næss, 2008: 54). Økosofien drejer sig om klogskab og visdom i forhold til det økologiske livsgrundlag i biosfæren, og bygger på et helhedssyn om, at der findes noget grundlæggende ensartet ved alle levende væsener, der derved alle hører til i samme livsfællesskab (Næss, 1998: 206).

Ud fra et økosofisk verdenssyn er alt liv fundamentalt set ét, og vi hører allesammen til inden for denne sammenhæng, som vi kalder livet (Næss, 2008: 133). Næss betoner, at alt hænger sammen, og at »vi« ikke bare er isolerbare dele i helheden, men at »vi« er fragmenter inden for helheden og derved med til at danne helheden (Næss, 2008: 161). Set på denne måde ændres kontrasten mellem »mig« og det, der ikke er mig. Man bliver en del af omgivelserne, og omgivelserne en del af en selv, så der dannes et netværk af intime relationer (Næss, 1999: 30) Dette kalder Næss for

relationisme. Relationismens intime relationer opstår i mødet med os-selv-og-verden, hvor bindestregerne er sat af Næss, for at understrege hans mening om, at der ikke findes nogen skarp grænse mellem en selv og verden omkring.

Med udgangspunkt i økosofiens identifikationsproces og relationisme som årsag til glæde og mening vil jeg se nærmere på, hvordan disse processer kommer til udtryk i naturkontakten og derigennem søge en forståelse for naturkontakten som meningsgivende.

Mindfulness

Hvor kropsfænomenologien tager afstand fra bevidstheden som det centrale, er mindfulness en bestemt form for bevidsthed eller opmærksomhed, hvor man er bevidst til stede i nuet uden forudindtaget. En bevidst tilstedeværelse, som kan tænkes som en ikke-dømmende opmærksomhed på øjeblikket eller en øjeblikkelig form for opmærksomhed (Kabat-Zinn, 2005: 108). Det drejer sig om at rette sin opmærksomhed mod det øjeblik, som er det eneste øjeblik, vi nogensinde har, nemlig det eksakte øjeblik vi befinder os i. Ikke lige før eller lige om lidt, men det øjeblikkelige nu. På den måde »opererer« mindfulness ikke med tid overhovedet, kun med at være tilstedeværende her og nu (Kabat-Zinn, 2005: 11).

Ifølge Kabat-Zinn (2005: 40) handler mindfulness om ikke at tænke, men i stedet om at være opmærksom på det, man sanser i øjeblikket, inden tænkningen træder ind. Vi bruger sanserne i interaktion med sindet, der i den forstand, og efter buddhistisk lære, kan opfattes som en egen sans, til at danne os et billede eller en slags viden om vores livsverden (Kabat-Zinn, 2005: 119). Men i tråd med fænomenologiens førstepersonsperspektiv er meget af det, vi allerede *ved*, ikke-konceptuel viden. Tanken opstår først lige i hælede på den »rene« sansning og har en tendens til at farve selve oplevelsen eller den oprindelige sansning med vores vurdering af oplevelse, så vi ikke er til stede i øjeblikket, og så »vi ikke virkelig er DER« (Kabat-Zinn, 2005: 41). Mindfulness er en måde at »vide« på, som går forud for konceptualisering, en slags opmærksomhed på sansningen før den når at blive til en tanke. En dvælen i øjeblikket af sansning, før tanken sætter ind.

Der findes en del forskning på mindfulness og dets effekter på den mentale og psykiske helse. Jon Kabat-Zinn, der er professor i medicin og grundlægger af Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society ved University of Massachusetts Medical School, har udgivet flere videnskabelige artikler om netop disse effekter. Han har desuden udviklet programmet

»Mindfulness Based Stress Reduction« (MBSR), der også har vist sig at have positive effekter.⁶ Studier har vist, at der sker fysiologiske forandringer i hjernen ved mindfulness-meditation, som kan have en positiv effekt på psykiske lidelser, som blandt andet angst, stress og depression⁷. En norsk doktorgrad, blandt andre, fra 2011, finder robuste og positive resultater af MBSR brugt ved angst- og depressionslidelser (Vøllestad, 2011).

Min hensigt med at drage mindfulness ind i undersøgelsen er at se på, hvordan naturen og færden i naturen kan spille en rolle i forhold til at være opmærksomt tilstedeværende, og hvilken betydning dette igen kan have for den eksistentielle helse og meningsdannelse.

Flow

I forlængelse af mindfulness-teorien vil jeg beskæftige mig med optimaloplevelse, bedst kendt som Flow. I lighed med mindfulness drejer Csikszentmihalyis Flow-begreb sig om at være til stede i øjeblikket. Flow, eller optimaloplevelse, er en psykisk fordybelstilstand, man kan befinde sig i, når man er helt opslugt af det, man foretager sig uden tanke for nogen ting omkring sig, eller faktisk helt uden tanke overhovedet - på samme måde, som den »mindfulde« tilstedeværelse foregår forud for tanken.

Flow-tilstanden indtræder, når det man beskæftiger sig med, er anledning til, at den psykiske energi – opmærksomheden – ikke lader udefrakommende informationsstrømme forstyrre bevidstheden. Tilstanden er kendetegnet ved, at ens koncentration er så intens, at absolut al opmærksomhed er ureflekteret samlet omkring det, man foretager sig, så man ikke opdager eller er bevidst om, at man befinder sig i denne tilstand. Man kunne sige, at man bliver så optaget af det, man foretager sig, at der sker en »sammensmeltning« af handling og bevidsthed, så der ikke længere er noget skel mellem selvet og den handling, man udfører. Man taber så at sige bevidstheden om selvet (Csikszentmihalyi, 2005: 65, 80). Dette opdager man dog først, idet man træder ud af tilstanden, og tanken og refleksionen følger. Eller hvis en tanke eller refleksion, en uvedkommende informationsstrøm, rent faktisk sniger sig ind i bevidstheden og forstyrrer flowet, så tilstanden ophører (Csikszentmihalyi, 2005: 60).

⁶<http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=43102>

⁷<http://www.aftenposten.no/fakta/innsikt/Oppmerksomt-narvar-mot-tungsinn-og-angst-7478424.html#.UyMZALQ5Sc1>

Foruden den dybe koncentration og fraværet af reflekteret bevidsthed er flowtilstanden kendetegnet af en ændret tidsfornemmelse, en overensstemmelse mellem udfordrings- og kompetenceniveau, af øjeblikkelig feedback og af at være autotelisk (Csikszentmihalyi, 2005: 60).

Csikszentmihalyi knytter oplevelsen af flow nært op til følelsen af mening, og bliver derved relevant for min undersøgelse. Han mener, at enhver udfordring og mål kan tjene til at give livet mening, så længe disse har et element af flow, og at personer, der oplever deres liv som meningsfyldt, som regel har et mål, der gør deres liv betydningsfuldt (Csikszentmihalyi, 2005: 239). Meningsdannelsen beskrives som en proces, hvor vi skaber orden i bevidsthedens indhold ved at integrere vores handlinger i en flowoplevelse, og hvor formålsrettethed, beslutsomhed og harmoni bidrager til følelsen af meningsfuldhed (Csikszentmihalyi, 2005: 240ff). I forhold til min undersøgelse kan det være interessant at se på, om naturrelationen giver anledning til flowoplevelse og derigennem måske oplevelsen af en grad af meningsfuldhed.

Opsummering af de teoretiske perspektiver

Inden jeg går videre med metodeafsnittet, vil jeg her kort diskutere nogle ligheder og forskelle mellem de teorier, jeg har præsenteret.

Relationisme

Næss' identifikationsproces, i hvilken vi genkender os selv i andre, giver mig associationer til Merleau-Pontys kropsfænomenologi. Ifølge Merleau-Ponty er verden ikke kun min verden, men også en verden, hvor den anden er til stede, og vi lever således sammen med andre mennesker i en sameksistens. I kraft af min kropslige sameksistens er jeg indlejret i en social verden, og Merleau-Ponty interesserer sig for, hvordan »den anden« eksisterer for mig (Thøgersen, 2004; 147-148). Den anden fremtræder umiddelbart for mig som en eksistens, ikke som objekt. Dvs., at når jeg ser på den anden, så ser jeg ikke en genstand på linje med andre genstande, men jeg ser på en anden eksistens. Eksistensen er båret af kroppen, og jeg genkender således den andens eksistens, når jeg ser den anden (Thøgersen, 2004: 149). En slags identifikation med den anden, som jeg ser det. Identifikationen indebærer dog ikke, som i Næss' relationisme, at vi fx oplever den andens smerte hos os selv (Thøgersen, 2004: 70).

Relationerne i Næss' relationisme er som sagt det netværk af relationer, der i identifikationen opstår

mellem »mig-selv-og-verden« – mellem mig og resten af medlemmerne i livsfællesskabet. I kropsfænomenologien møder vi de andre eksistenser og står i intersubjektiv relation til dem i samme værensfællesskab, og i form af vor kropslige værens relation til verden, møder og erkender vi verden. Således beskriver både kropsfænomenologien og Næss en forståelse af mennesket som dybt forbundet til verden. En forståelse, hvor mennesket ikke kan opfattes som noget isolerbart, men altid indgår i en sammenhæng. I kropsfænomenologiens tilfælde i kraft af kroppens intentionalitet og den sociale sameksistens.

Kroppen er ikke adskilt med absolutte grænser fra verden, men forbundet til den gennem vore sanser. Sådan forstået slutter kroppen ikke ved huden, der snarere er åbningen mod verden, så fx blyanten bliver en forlængelse af min hånd, når jeg tegner. Menneskets sameksistens fremtræder ifølge kropsfænomenologien ikke på et subjekt-objektgrundlag (Thøgersen, 2004: 149), og ligesom i Næss' identifikationsproces bliver grænsen mellem »mig« og det, der ikke er mig, utydelig og flydende.

Det relationelle er således et vigtigt aspekt ved både Næss' økosofi og kropsfænomenologien og et væsentligt lighedspunkt mellem de to. Interessant i forhold til min undersøgelse er, at det relationelle har betydning for meningsdannelse og oplevelsen af mening. Jeg kan således bruge de to teorier som analyseværktøj i min jagt efter tegn på OAS-teoriens tredje komponent *meningsfuldhed*.

Sansningens betydning

Et andet aspekt, som optræder på tværs af teorierne, er sansningens betydning. I kropsfænomenologien er det den *sansende* krop i forening med bevidstheden, som har betydning for erkendelsen og meningsdannelsen. Som beskrevet ovenfor er det gennem sanserne, jeg er forbundet til verden, og det er således fx høresansen, der forbinder mig med fuglenes sang. Inden for mindfulness er det i sansernes interaktion med sindet, at tanken, og vores måde at vide på, finder sted. Det er ved den rene sansning, at vi oplever at være til stede i det øjeblikkelige nu. En sansning inden tænkningen sætter ind. Der er altså en lighed mellem den sanselige prærefleksive bevidsthed, og en opfattelse af mindfulness som fænomenologisk kan dermed overvejes.

Sammenhængen mellem mindfulness og fænomenologi åbner for opfattelsen af den opmærksomme (eller mindfulde) sansning som meningsgivende. Dette er værd at tage med mig, når jeg vil undersøge det meningsfulde i naturkontakten, og *sansning* kan måske føjes til elementer ved OAS-

teoriens meningsfuldhedskomponent.

Optimal mindfulness?

Jeg ser visse ligheder mellem flow og mindfulness, eller i hvert fald, at et opmærksomt nærvær med fokuseringen af den mentale opmærksomhed kan give anledning til optimaloplevelse, og at man under optimaloplevelsen må være fuldt og helt til stede. Dette finder jeg interessant i forhold til meningsdannelse, fordi optimaloplevelsen forbindes med mening. Med optimaloplevelse som en betydelig meningskabende faktor og det opmærksomme nærværs flowpotentiale, henledes jeg til at tænke, at den mindfulde tilstedeværelse herigennem kan være meningsgivende.

Csikszentmihalyi er ifølge Annette Bischoff fænomenologisk i sin tilnærmelse i kraft af sin kobling mellem optimaloplevelse og kroppens handling (Bischoff, 2012: 165). Den sammensmeltning, som sker mellem handling og bevidsthed ved optimaloplevelsen, henleder mine tanker på kropsfænomenologiens opfattelse af enheden mellem krop og bevidsthed som erkendelsesfelt.

På trods af linjerne jeg trækker mellem flow og mindfulness, *meningsfuldhed* og kropsfænomenologi, er der alligevel en ganske betydelig forskel. Mindfulness, *oplevelse af sammenhæng* og kropsfænomenologi handler om generelle, vedvarende opfattelser, hvor flow-tilstanden knytter sig til enkeltstående oplevelser.

Lad mig uddybe dette. Mindfulness er ikke nødvendigvis konstant, men det drejer sig om en mere eller mindre dagligdags væren og en generel evne til at være til stede i det, man gør. Også *Oplevelse af sammenhæng* drejer sig om hverdagslivet. Det er en global grundindstilling til verden, ikke en reaktion på en bestemt situation (Antonovsky, 2000: 92). Kropsfænomenologien er ikke en oplevelse/opfattelse eller en tilstand, man kan befinde sig i, men en filosofi om menneskets *væren-i-verden* og måde at erfare verden på. Altså også noget generelt, ikke-situationsbundet.

I modsætning hertil finder vi optimaloplevelsen. Selvom mindfulness, som flow, er en tilstand af tilstedeværelse, står flow i modsætning til de andre ved at være en tilstand man kan befinde sig i, i specifikke situationer, når en oplevelse når et højdepunkt og bliver helt optimal. Der er tale om det særlige tilfælde og ikke om noget hverdagsagtigt. Desuden er Csikszentmihalyi mål-orienteret. Optimaloplevelsen er målet og vi arbejder hen mod at målet – at komme i flow. Dette er stik modsat filosofien bag mindfulness, hvor snarere ordsproget »vejen er målet« gælder. Mindfulness drejer sig ikke om at *opnå* nogen bestemt tilstand eller noget bestemt mål, men det handler om at finde ind til

et nærvær i selv den »dagligdag« oplevelse.

Når jeg bringer flowteori ind i opgaven, er det således velvidende, at den skiller sig ud fra de andre teorier. Det aspekt af teorien jeg finder interessant i forhold til min opgave, er den del, som rent faktisk *har* lighedstræk med mindfulness, nemlig at opmærksomheden er ureflekeret samlet omkring det, man foretager sig. Af denne grund vil jeg heller ikke lade flowteorien være dominerende analyseværktøj gennem alle opgavens temaer, men blot trække den ind et enkelt sted, i forbindelse med brugen af mindfulness-teori.

Metode

Kvalitativt interview

Hvem der bedst kan svare på spørgsmålet om det personligt meningsfulde, må være den oplevende person selv, og det var derfor fra starten klart for mig, at jeg måtte gå til personer selv og i et kvalitativt interview spørge ind til deres oplevelse. Det kvalitative forskningsinterview bygger på en hverdagsagtig samtale, men er professionel i den henseende, at der konstrueres kundskab i samspil mellem interviewer og den interviewede (Kvale og Brinkmann, 2010, 22). Desuden skiller forskningsinterviewet sig som faglig konversation ud fra en dagligdags spontan samtale, ved ikke at være en konversation mellem ligeværdige deltagere. Jeg, med forskerrollen, kommer til at definere og kontrollere samtalen, og min rolle vil være mere tilbagetrukket end en dagligdags, ligeværdig samtale, i og med jeg vil have en spørge-lytte-orienteret tilnærmelse (Kvale og Brinkmann, 2010: 23). Samtalen får derved et slags asymmetrisk magtforhold, idet interviewpersonens rolle er at svare, og jeg som interviewer beslutter, hvilke svar jeg vil følge op på. I modsætning til en dagligdags samtale, er den gode samtale ikke længere målet, men et middel jeg bruger til at få beskrivelser, jeg finder interessante for min forskning (Kvale og Brinkmann, 2010: 52).

Jeg vil benytte mig af det semistrukturerede livsverdensinterview, der netop sigter mod at forstå temaer fra dagliglivet hos interviewpersonen ud fra dennes eget perspektiv (Kvale og Brinkmann, 2010: 47). At interviewet eller samtalen er kvalitativt sigter til, at der søges nuancerede beskrivelser af interviewpersonens livsverden udtrykt i ord (Kvale og Brinkmann, 2010: 49). Hvad der opleves som meningsfuldt er ganske sikkert meget individuelt og forskelligt fra person til person. Det gav derfor ikke mening for mig at gå ud og lave en breddeundersøgelse og forsøge at finde frem til en generalisering omkring det meningsfulde i naturrelationen. I stedet ønskede jeg at tale med ganske få personer og lade deres oplevelser og fortællinger være enkeltstående eksempler på, hvordan naturrelation og naturkontakt *kan* opleves. Desuden ønskede jeg at tale med så få personer, at det var tidsmæssigt og omfangsmæssigt muligt, og muligt i forhold til min egen rummelighed og indlevelsessevne, at stille spørgsmål af tilstrækkelig dyb karakter og kunne synke ned i og forfølge svar, der krævede det. Således vil min undersøgelse basere sig på interviews af fire personer. Jeg vil vende tilbage med en præsentation af hver enkelt af mine interviewpersoner.

Fænomenologisk tilnærmelse

Det semistrukturerede interview er til dels inspireret af fænomenologien (Kvale og Brinkmann,

2010: 33). Inden for fænomenologien studerer man menneskets livsverden – den enkeltes dagligdags erfaringsverden – som den erfares for subjektet. Her er formålet at blive klog på fænomener i verden gennem at beskrive, hvordan fænomenet erfares for subjektet og videre at kunne forstå fænomenet. Med en fænomenologisk tilnærmet forskning søger man således at beskrive verden, som den opleves af informanterne (Kvale og Brinkmann, 2010: 45).

I mit tilfælde ønsker jeg at komme til en forståelse af, hvordan fænomenet natur viser sig for hver af de fire personer, og jeg lader dem fortælle om deres erfaring med fænomenet gennem den nære kontakt, de har haft med naturen. Fænomenologien går i dybden med den levede erfaring hos den enkelte og egner sig altså ikke til breddeundersøgelser, hvor en generaliserende, konkluderende forklaring ønskes. Et kvalitativt forskningsinterview kan således gennemføres for at indhente empirisk kundskab om interviewpersoners typiske oplevelser af et tema og have hypotesegenererende formål (Kvale og Brinkmann, 2010, 121-122), men kan som udgangspunkt ikke bruges til at generalisere omkring temaet (Kvale og Brinkmann, 2010, 264). I min undersøgelse vil jeg også netop kun kunne sige noget om de personer, der har delt deres tanker om deres oplevelser med mig, og jeg vil ikke kunne sige noget om meningsdannelsen ved naturkontakt generelt.

Hvert tilfælde og hver situation ses inden for den humanistiske tradition som unik og har en værdi i sig selv, og man har således ikke som mål at producere universelle generaliseringer. Derimod kan man bruge kvalitative interviews til bedre at forstå det specifikke fænomen blandt det specifikke tilfælde, man undersøger og eventuelt bruge informationen til bedre at kunne forstå lignende, relevante tilfælde (Kvale og Brinkmann, 2010, 165). Dermed kan jeg med min undersøgelse danne en hypotese om, hvordan meningsdannelsen i naturen *kan* være og skitsere mulige sammenhænge i forhold til, hvordan naturkontakt kan give anledning til mening og *oplevelse af sammenhæng*. Jeg vil kunne danne en forventning om, hvordan det *kan* forholde sig hos andre, men jeg vil ikke kunne overføre undersøgelsens resultater direkte til resten af befolkningen.

Fra førstepersonsperspektiv til fortolkning

De erfaringer, vi gør os i vores hverdagsliv, er ofte ikke sprogliggjorte. De er en del af vores implicite viden, og vi har som ofte ikke brug for at beskrive dem eller sprogliggøre dem, fordi de er ledsaget af den aktuelle handling i den specifikke situation, vi befinder os i. Erfaringerne, vi gør os, bliver til, idet vi er aktivt involverede i en konkret situation, længe før vi når at være opmærksomme

eller bevidste om os selv i situationen, og vi relaterer således til situationen og erfaringen prærefleksivt (Stelter, 2010). I et kvalitativt interview kan det være interessant at få tilgang til netop disse ikke-verbaliserede erfaringer, de såkaldte førstepersonsfortællinger, fordi førstepersonsperspektivet genererer personlig mening (Stelter 2010).

Men som udgangspunkt giver førstepersonsperspektivet, der er klart forbundet til fænomenologiens ide om den erfarende krop, kun adgang til prærefleksiv og implicit viden, der som nævnt er præ-sproglig. Udfordringen er derfor at hjælpe førstepersonen til at komme nærmere en forståelse af erfaringen og til at omsætte den levede erfaring til ord i sprogliggjorte beskrivelser (Stelter, 2010). Det drejer sig om at puste liv i noget, som endnu ikke er eksisterende, ved gradvist at gøre erfaringen klarere og til slut ekspliciterer den i ord. På denne måde er interviewet en bevidstgøringsproces, hvor før-refleksive oplevelser bevidstgøres.

Intervieweren står i andenposition i forhold til den erfarende førstepersonsposition og tager rollen som en slags vejleder eller aktiv lytter, der faciliterer artikulationen og ekspliciteringen af førstepersonsfortællingerne (Stelter, 2010). Der opstår et spring mellem den egentlige oplevelse eller erfaring og den efterfølgende beskrivelse af den. At den levede erfaring må artikuleres i sprog, indebærer således en fortolkning, i første omgang af interviewpersonen, når han eller hun omsætter sine før-sproglige erfaringer til ord og i anden omgang af mig som interviewer, når jeg fremstiller interviewpersonens verbaliserede beskrivelser. Desuden vil intervieweren have en tendens til at lytte til personens historier og verbalisering af sine erfaringer, ud fra en logik, styret af interviewerens egne erfaringer og meningsdannelse. Det bliver således et samarbejde og en slags samskabelsesproces mellem personen og intervieweren at danne meningen (Stelter, 2010).

Denne mellem menneskelige situation betyder, at kundskab skabes i samspillet eller gennem interaktionen mellem intervieweren og informanten som mennesker og medvirker, til at de to parter kan påvirke hinanden (Kvale og Brinkmann, 2010: 51). Det er således tale om en gensidig påvirkning, som kan være med til at jævne asymmetrien lidt ud og gøre parterne mere ligeværdige. At meningsdannelsen eller fortolkningen er en samarbejdsproces betyder også, at interviewet kan give anledning til refleksionsprocesser hos mine informanter, hvilket kan føre til forandringer i deres holdninger, beskrivelser eller bevidsthed omkring et tema (Kvale og Brinkmann, 2010, 50). Det kan være, at mine informanter, gennem den bevidstgørende interviewproces, opdager nye aspekter ved temaet, eller efterhånden som interviewet skrider frem, får øje på nye aspekter, de ikke før var opmærksomme på.

Hermeneutisk bearbejdning

En sådan fortolkningsproces gør det vanskeligt at komme uden om hermeneutikken. Mens man inden for fænomenologien typisk er interesseret i at beskrive menneskers oplevelse af specifikke fænomener, er hermeneutikken optaget af fortolkningen af mening. Hermeneutisk fænomenologi indebærer en anerkendelse af, at levet erfaring allerede er meningsfuld (Thøgersen, 2004: 124), og desuden at denne meningsfulde levede erfaring må artikuleres som sprog. Det semistrukturerede livsverdensinterview søger særligt at fortolke meningen med fænomenerne, som interviewpersonen beskriver (Kvale og Brinkmann, 2010: 33, 47), og et fænomenologisk ståsted giver mig derved mulighed for ikke bare at beskrive mine informanternes mening, men også forsøge at begribe den.

For at opnå en så nøjagtig forståelse og fortolkning som mulig må jeg som interviewer opfordre mine informanter til at give nøjagtige og nuancerede beskrivelser af specifikke situationer. Desuden må jeg selv forholde mig åben og fordomsfri og udvise en form for bevidst naivitet (Kvale og Brinkmann, 2010: 50). At jeg selv er glad i naturen, finder mening ved naturkontakt, og at den betyder en væsentlig del i mit liv, kan hurtigt påvirke min forståelse for mine informanternes beskrivelser. Samtidig kan min sensitivitet for temaet natur gøre det lettere for mig at nuancere beskrivelser af naturoplevelser og trænge dybere ind i naturens mening. Men jeg må i desto højere grad have fokus på at have en forudsætningsfri holdning til mine informanternes beskrivelser. Inden for fænomenologien siger man, at man udøver epoché (Thøgersen, 2004, 25). Det vil sige, at jeg som forsker tilbageholder de opfattelser og den forudindtagethed jeg (givetvis) har om verden, og som jeg tager for givet. Denne metode indebærer, at jeg må reducere min forståelse af, hvad det vil sige at have tæt naturkontakt og have en nær relation til naturen.

Forskningsprocessen

En meningssøgende interviewguide

Som nævnt ovenfor er førstepersonsperspektivet basis for at generere mening. Dette, fordi førstepersonsfortællingen har fokus på en specifik situation og vil være udtryk for den mening, personen tilskriver eller oplever ved situationen. Som udgangspunkt søger den fænomenologiske forsker at forstå betydningen og fortolke mening af centrale temaer i mine informanternes livsverden (Kvale og Brinkmann, 2010: 49). I mit tilfælde er jeg interesseret i at fortolke og forstå betydningen af naturkontakt og den nære relation til naturen. Mening er, ifølge Stelter, baseret på personens forståelse og fortolkning af en given situation, han eller hun agerer i og er essentiel, fordi personen

»forfatter« sin realitet, eller livshistorie, ved at tilskrive specifikke situationer eller oplevelser værdier og mening (purpose) (Stelter, 2008: 52).

Et kvalitativt forskningsinterview bør således indeholde både faktaspørgsmål og meningsspørgsmål (Kvale og Brinkmann, 2010: 49), og jeg udarbejdede i starten af efteråret en interviewguide, der først indeholdt spørgsmål, der ville kunne give mig information om mine informaners (naturrelaterede) baggrund og faktiske naturkontakt og derefter dybere meningsføgende spørgsmål omkring deres relation til naturen og bevæggrunde for at færdes i naturen.

At interviewet er semistruktureret betyder, at det hverken er en åben ikke-styret samtale eller stramt struktureret med lukkede standardspørgsmål (Kvale og Brinkmann, 2010: 47, 50). Jeg udarbejdede interviewguiden for at have noget at holde mig til og for at sikre, at jeg fik stillet mine informanter spørgsmål, der kunne lede mig til forståelsen af deres oplevelse af mening i OAS-teoretisk forstand. Men for at beholde en åbenhed og ikke være for stram, satte jeg mig ikke fast på absolut at skulle stille alle spørgsmålene, hvis de i situationen virkede overflødige eller upassende. Interviewguiden var netop en guide, som kunne lede mig i også at stille videre spørgsmål, hvor det passede og spørge ind og gå i dybden på områder, jeg i situationen vurderede som vigtige at forfølge. På denne måde har mine fire informanter ikke fået stillet nøjagtig samme spørgsmål. Interviewene gennemførte jeg senere på efteråret, og de varede mellem halvanden og to og en halv time.

Fra talt sprog til skrevet tekst

Jeg optog interviewene på diktafon og transskriberede dem efterfølgende til tekst. I denne proces blev jeg opmærksom på, at der nærmest sker endnu en fortolkningsproces, fordi det skrevne og det talte sprog har så forskellig form og stil, og fordi det er vanskeligt at gengive kropssprog, gestik og mimik i skrift. Disse ting noterede jeg mig undervejs med papir og pen og efterfølgende ud fra det, jeg huskede, når jeg lyttede til optagelsen og transskriberede. Jeg blev overrasket over, hvordan genhøret af interviewet kunne bringe mig tilbage i situationen, og hvordan jeg dermed tydeligt kunne huske detaljer i stemning og udtryk.

Hvor vælger jeg som transkribent at sætte kommaet? Eller skal det hellere være et punktum eller en tankestreg? Alt dette har betydning. Desuden oplevede jeg flere steder, at mine informanter stoppede med at tale midt i en sætning. Resten af sætningen var underforstået. I det mindste mellem mig og den anden, så længe det var talesprog. Men tilbage stod jeg med noget, som jeg ikke kunne

tillade mig at bruge, fordi det faktisk ikke eksisterede. Jeg endte med at transskribere alt, hvad jeg hørte, præcis som jeg hørte det. Dvs., at jeg skrev ned, når mine informanter sagde 'hmm' og 'æh', fordi jeg vurderede, at dette kunne hjælpe mig i forståelsen af deres udtalelser. Jeg har interviewet både dansk- og norsksprogede personer, hvoraf den ene talte en blanding af de to sprog, og en anden talte en norsk dialekt, jeg ikke behersker skriftligt. Transskriptionen er en god blanding af de forskellige sprog, men i fremstillingen af materialet har jeg oversat til dansk, hvorved materialet endnu engang har gennemgået en omformning, hvori nuancer kan være gået tabt.

Dataanalyse og præsentation

Så sad jeg der, med fire udskrevne interview og anede ikke, i hvilken ende jeg skulle starte. Jeg begyndte at læse transskriptionerne igennem og stregede under og skrev notater. Og efterhånden samlede der sig nogle mønstre og tendenser i det, jeg læste. Efter nogle gennemlæsninger fik jeg overblik nok til at kunne samle disse i kategorier, som igen efterhånden blev grupperet og samlet til overordnede temaer. Herfra gik jeg videre med det omfattende analyse- og refleksionsarbejde.

Processen med at analysere har været en veksling mellem beskrivelser og teoretiske og fortolkende refleksioner. Fremstillingen af empiriafsnittet og diskussionsafsnittet er således foregået sideløbende og lod sig ikke let adskille. Alligevel har jeg, for at være tro mod en fænomenologisk beskrivelse af mine informanters verden, sådan som den opleves af dem, valgt at lade deres fortællinger stå alene, så »rent« som muligt uden at blande mig, i et afsnit for sig selv.

Empiriafsnittet fremstiller således *deres* fortællinger. Mine egne ord i denne del fungerer bare som en guide i gader og stræder mellem deres ord. Således kan denne del i princippet læses uafhængigt af resten og stadig efterlade læseren med forståelse for, hvordan mine informanter oplever deres relation til naturen og finder mening i naturkontakten. Vover man alligevel at læse videre, begiver man sig ind i diskussionsdelen, hvor jeg ikke længere kan lade mine informanters ord være i fred, men belyser dem med de teoretiske og fortolkende refleksioner, jeg har gjort mig.

Her skal det siges, at jeg har gjort mig mine tanker omkring det at lede efter noget specifikt i et fænomenologisk studie. På den ene side var jeg interesseret i at kunne formidle mine informanters fortællinger om deres relation til naturen og deres oplevelse af mening med dette, som den fremstår for dem. På den anden side har jeg haft en OAS-teoretisk dagsorden og bevidst ledt efter tegn på meningsfuldhed i deres fortællinger. Min måde at håndtere dette på, er at holde deres fortællinger

adskilt i en del for sig og først »udsætte« dem for teorien i følgende del.

Jeg præsenterer mine informanter enkeltvis, men deres fortællinger har jeg samlet, så de præsenteres på skift i overensstemmelse med temaerne. Dog fremgår det, hvem der fortæller hvad.

Præsentation af informanter

Valg af informanter

Det var ikke let at finde ud af, hvem jeg skulle tale med for at få svar på mine spørgsmål, men eftersom jeg var ude efter, hvad naturkontakten i opvæksten kan betyde for oplevelsen af sammenhæng og mening, var det åbenlyst, at jeg måtte ha fat i nogen, for hvem naturen og naturkontakt havde spillet en væsentlig rolle i deres opvækst og stadig gør det. Jeg spekulerede på, hvad der skulle til, for at det kunne siges, at naturen har spillet en væsentlig rolle. Var det mængden eller kvaliteten, der var afgørende? Og hvordan afgør man i øvrigt kvaliteten? Eller var det typen af naturkontakt, typen af aktivitet eller naturtypen, der var væsentlig?

Jeg stillede mig derfor spørgsmålet, hvad natur og naturkontakt egentlig vil sige og kom frem til, at jeg i begrebet »naturkontakt« lægger kontakt i form af ophold, væren, leg, aktivitet og færden i naturen, hvor et nært forhold til - og møde med - naturen står centralt. Jeg kunne måske bruge ordet *naturnærvær*. Jeg læner mig op ad det enkle, traditionelle friluftslivsbegreb med nær kontakt til naturelementerne og brug af enkle midler i aktiviteterne. Begrebet »natur« skal i denne sammenhæng forstås bredt, idet både uberørte naturområder, skov og eng, de nære grønne områder og parker, baghaven, grøntsags- og urtehaven og det ubestemmelige krat kan forstås som natur.

Det er vanskeligt at vide og helt at forstå, hvad en anden persons naturkontakt i opvæksten har bestået af. Desuden er det helt umuligt at bedømme (jeg havde i hvert fald vanskeligt ved at gøre mig til dommer i dette anliggende), hvorvidt naturkontakten har betydet noget væsentligt for en anden person. Derfor endte jeg med at lade den enkelte person selv afgøre, om dette var tilfældet og lade dette være hovedkriteriet for udvælgelsen. Jeg spurgte ganske enkelt personen selv, om han eller hun vurderede, at naturkontakten gennem opvæksten havde spillet en væsentlig rolle for vedkommende. Og så lod jeg det desuden være en ledetråd, at personen skulle have haft en god del regelmæssig og løbende naturkontakt af en vis kvalitet op gennem opvæksten – hvordan det så end måles. Jeg afgjorde dette ud fra eget skøn ved at forhøre mig lidt med den enkelte.

Endnu et kriterium var, at jeg ønskede at tale med nogle personer, som besad en vis evne til refleksion og en vis evne til at sætte ord på denne. Jeg vurderede dette som vigtigt for at kunne gå tilstrækkeligt i dybden i interviewet. Derefter spurgte jeg et par kammerater, om de kendte til nogen, som de mente ville opfylde kriterierne, og således endte jeg med fire meget forskellige personer med meget forskellige naturtype- og naturkontakts-baggrunde, som var villige til at tale med mig om deres relation til- og oplevelser af naturen. De fire personer vil jeg præsentere enkeltvis nedenfor.

Når jeg vælger at tale med fire personer, som alle har haft godt med naturkontakt i deres opvækst, er det klart, at jeg udelukker muligheden for at beskæftige mig med, hvad naturkontakt kan have af betydning for personer, der fx bare har haft lidt naturkontakt. Undersøgelsen vil som sagt kun kunne sige mig noget om, hvordan det forholder sig for netop disse fire personer, selvom jeg altid kan gisne om hvordan det forholder sig generelt. Jeg ønsker dog netop at kunne sige noget om, hvad en god del naturkontakt kan have at sige. Idet jeg har opsøgt personer, som er glade for at være i naturen og bruger meget tid i naturen, kan det med rimelighed forventes, at de oplever naturkontakten som meningsfuld. (Dette jævnfør FRIFOs føromtalt undersøgelse). Derved bliver det interessante at se på, *hvad* det er ved naturen og naturkontakten, der giver dem oplevelsen af naturen som meningsfuld.

De fire personer har haft en varieret grad af organiseret og egeninitieret naturkontakt og kontakt med forskellige naturtyper og forskellige grader af »vild« og »tam« natur. Jeg kan umuligt have dækket alle naturtyper og naturkontaktsformer med mine fire informanter (der findes vel ligeså mange udgaver, som der findes personer), men jeg ønsker med disse fire informanter at fange et lidt varieret udvalg og mere eller mindre tilfældige naturtyper og naturkontaktsformer, da jeg ikke egentlig har som pointe at fremhæve en naturtype eller kontaktform frem for en anden.

Ida

Jeg tog bussen til Vang i Valdres og mødte Ida på et julemarked, hvor hun havde en stand og solgte sin hjemmelavede ost. Da de sidste besøgende var gået og fadet med vafler tomt, hjalp jeg Ida ud i bilen med de sidste markedsvarer, og vi satte kursen mod hendes hjem, et lille gårdbrug med 10 malkekøer og en håndfuld kalve, som hun driver sammen med sin kæreste. Jeg følte mig hurtigt godt tilpas sammen med Ida, som var vældig motiveret for at lade sig interviewe, og allerede i bilen på den kurvede grusvej langs dalskråningen på vej hjem begyndte hun ivrigt og sprudlende at

fortælle om sit liv, så jeg helt ærgrede mig over, at diktafonen lå pakket så lang væk. Vel hjemme på det lille charmerende gårdbrug, blev jeg inviteret på fiskemiddag med ørred, som Ida selv havde fisket op af en nærliggende sø, og bagefter gik jeg med i stalden for at malke og fodre dyrene. Selve interviewet lavede vi over en kop varm kakao af mælken, vi havde haft med ind.

Ida voksede op i en bygd på Østlandet i et hus, der lå oppe på en ås akkurat i udkanten af skoven, der var hendes foretrukne legeplads og med en hjemmegående mor, der gjorde meget ud af, at børnene kom ud at lege. I hverdagen tog moren Ida og hendes søskende med på tur eller gik og ordnede i køkkenhaven, mens de legede i skoven. En kilometer fra hjemmet lå en sommersæter, som Ida cyklede til på sommerdage. Her fik hun lov af malkepigen til at hjælpe til med at malke. Idas bedstefar voksede op på et øde småbrug i skoven, og dette sted, hvilket Ida beskriver som sit »barndomsparadis«, fungerer som familiens hytte, og Ida har tilbragt de fleste barndomsferier her med leg på ski, vandleg i en lille skovsø, gåture og fælles familiebarplukningsture i skoven. Udover turene til familiestedet, har Ida og hendes familie været flinke til at tage på ture i fjeldet og været med til at drive gederne ind fra fjeldet på bedsteforældrenes gård på Vestlandet.

Også gennem organiserede aktiviteter har Ida haft kontakt til naturen. Som barn var hun gennem organisationen 4H på fjeldturer om sommeren, på gårdbrugsbesøg og havde forskellige gårdbrugs- og friluftslivsrelaterede projekter. I sin ungdom boede hun udendørs et helt semester, da hun gik på en friluftslivsskole i USA, der tager deres elever med på en fem måneder lang ekspedition i vildmarken på fjeldski, fjeldvandring, kanopadling og med naturen, fællesskab, bæredygtig levevis og traditionelle færdigheder i fokus. På Fosen Folkehøgskole, der promoverer sig selv som »Norges økologiske folkehøjskole«, og hvor naturen spiller en vigtig rolle i den daglige undervisning, havde Ida økologisk landbrug som linjefag. Og interessen for landbrug tog hun med sig videre til uddannelsen på den økologiske landbrugsskole i Aurland.

Helle

Fra familien flyttede i hus, da Helle var tre år gammel, brugte hun helst sin tid ude i haven med at lege eller sammen med sin far, når han gik og lavede havearbejde. Hun ville helst hjælpe til med grøntsagshaven, og da interessen for dette var så stor, fik hun ret tidligt sin egen del af haven, hvor hun selv kunne dyrke det, hun ville. Familien tog, fra Helle var lille, på ture til havet og skoven, og ikke langt fra hjemmet lå et naturområde med træer og vand, hvor Helle selv kunne løbe ned og lege, da hun blev lidt ældre. Det var også her eller ved stranden hun og den bedste legekammerat fra

børnehaven legede mest og dette område, som blev kulisse for de bedste fantasilege igennem opvæksten.

Da Helle var otte kom hun med i en naturklub med foreningen Natur og Ungdom, hvor de mødtes hver 14. dag og blandt andet gik på fugleturer, svampeturer og ofte havde en naturvejleder med, som kunne fortælle om dyr og planter. De padlede i kajak, klatrede i træer, byggede fuglehuse, farvede garn og legede »feltnørder«. Om sommeren tog de på sommerlejr, fx på kanotur i Sverige og til steder med »vildere« natur. Helle fortsatte i Natur og Ungdom, til hun også selv var med til at stå for aktiviteterne, og senere læste hun et år på uddannelsen »Natur-, kultur og friluftslivsveiledning« ved Høgskolen i Telemark som led i sin videre uddannelse som psykomotorisk terapeut.

Jeg kendte Helle godt i forvejen, og jeg interviewede hende, da hun var på besøg hos mig. Vi sad med en kop te foran den knitrende brændeovn og talte sammen i forlængelse af en hyggelig morgenmad og gik efterfølgende en tur i skoven og badede i skovsøen.

Simon

Jeg havde aftalt med Simon at tage en termokande te med ud og snakke i hans have, men da vi mødtes, blæste det en hel del, og vi satte os i stedet i drivhuset, der er stort nok til at rumme både bord og hængestole, ud over de forskellige grønsags- og urtebede. Simon satte sig gyngende tilrette og fortalte eftertænksomt og reflekterende om sin opvækst, kun afbrudt en enkelt gang, fordi han, i forbindelse med en fortælling om sin interesse for mosser, dykker ned langs drivhusvæggens kant for at vise mig et eksemplar, som vokser der.

Simons første naturkontakt foregik fra han var helt lille i familiens have med træer og med kaninerne, der skulle samles mælkebøtter til. Så snart han var gammel nok til at gå alene de mindre end 200 meter ned til skoven, var det der, mælkebøtteindsamlingen og legen foregik. Forældrene tog ham med på ture og ud at fiske i en sø i området. I sommerferierne tog de ham og søsteren med på ferier i Norge og Sverige, hvor de fx med udgangspunkt i en lejet hytte på fjeldet, tog på vandre- og fisketure.

Det sidste år af børnehaven gik Simon i skovbørnehave på et nedlagt gårdbrug i udkanten af et marskområde og skoven, hvor børnene legede ude hele dagen. Og da han gik i skole var han

tilknyttet en skolefritidsordning, der en uge ad gangen hver måned var et sted de kaldte Mosehuset. Her stod den på fri, udendørs leg i et område med skov og vand, på hulebygning og bål. Siden har Simon selv opsøgt naturen og især skoven og har som Ida gået på Fosen Folkehøgskole i Norge og haft et år med bådbyggeri og et år med friluftsliv som linjefag.

Kristian

Det var lidt vanskeligt at finde et godt mødested og tidspunkt med Kristian, der bor i en hytte i skoven uden elektricitet eller internet og en telefon, han lader ligge hjemme, når han går på sine mange ture i skoven. Derfor blev vores samtale afholdt helt spontant, da vi tilfældigt stødte på hinanden en dag, vi begge var på høgskolen i Bø. »Har du tid nu?« og så fandt vi et lokale at være i. Et ganske intetsigende mødelokale, med en summende projektor i loftet, ubehagelig, »død« belysning og en glat look-alike-træbordplade på et bord, der var så stort, at vi sad unaturligt langt væk fra hinanden under samtalen. Kristian tilsluttede straks sin telefon til anlægget og satte en spilleliste med klassisk musik på, som en eller anden kontrast til lokalets unaturlige stemning, og begyndte at fortælle mig om sin opvækst i naturen.

Kristian boede de første 6-7 år af sit liv i Grønland, hvor det meste af tiden blev brugt udendørs, fordi der simpelthen ikke var meget at gøre inde i huset. Han legede på klipperne og rendte mellem hundene og fulgte med i de voksnes gøremål med fiskeri og reparation af net og udstyr. Familien tog på ture til dybe fjorde og kiggede på hvaler og sæler og fiskede fisk, som de spiste til middag. Da familien flyttede til Danmark, boede den tæt på naturen, med udsigt til mark og skov i et spartansk indrettet hus uden centralvarme, men med brændeovn, som Kristian hjalp med at hugge brænde til. Kristians far, der var skovhugger, tog ofte Kristian med sig, når han skulle på arbejde. I perioder arbejdede faren freelance, og i disse perioder prioriterede han at tage Kristian og hans lillebror med på tur. Først i bæresæk og klapvogn, siden på cykel, på benene, på fisketur og på tur i båd. Både i Grønland og i Danmark. Og så ofte, at skolelærerne stillede spørgsmålstegn.

Senere, da Kristian blev ældre, har han selv opsøgt naturen. Han havde »sine« steder i skoven, et sted ved kysten og i en stor park, hvor han brugte tid alene og kunne sidde under et træ og lave lektier og se på dyrene. Han klatrede i træer, og han overnattede og boede i en forladt campingvogn. Som ung blev han medlem af Natur og Ungdom og stod i den forbindelse for en miljø-engageret gruppe, inden han følte sig draget mod Norge og blev naturguide i Lofoten.

Empiri

Præsentation af temaer

I samtalerne med mine informanter tog de hver især en række temaer op, som havde betydning for deres naturkontakt. Jeg vil præsentere empirien i henhold til disse temaer. Nogle af temaerne er fælles for flere eller alle informanter, mens andre er individuelle temaer. Et hovedtema, som er fælles for alle fire informanter, er *Den store Sammenhæng*, og det er ud fra dette, at de resterende temaer udspringer. Ud over de temaer, mine informanter selv tager op, får jeg øje på nogle aspekter, som har syntes betydningsfulde i forhold til deres naturkontakt og i forhold til de temaer, de selv tager op. Her vil jeg først præsentere temaet *Den store Sammenhæng* og derefter tage udgangspunkt i dette, når de øvrige temaer præsenteres.

Den store Sammenhæng

I løbet af samtalerne, jeg har haft med mine fire samtalepartnere, har de præsenteret deres respektive billede af verden for mig. Mange af deres opfattelser virkede på mig, som om de var ens, eller i hvert fald nogenlunde ens, og på en måde fik jeg næsten indtryk af, at det var en konkret ting, de alle havde »set« og beskrev for mig. På en måde var det, som om de fortalte mig en beretning om en egen levende organisme. En organisme separat fra verden, men alligevel vævet helt og aldeles ind i verden. I mine helt personlige forestillinger om den, gav jeg denne organisme navnet: *Den store Sammenhæng*.

Mine samtalepartnere kalder selv *Den store Sammenhæng* for henholdsvis og blandt andet »System«, »Sammenhæng«, »Helheden« og »Linjen«, men bruger alle ordet sammenhæng i forbindelse med deres fortællinger og i deres beskrivelse. Jeg bruger ordet »store«, fordi det virker, som om de refererer til mere end bare de økologiske, konkrete, faktiske sammenhænge, der er i verden, og fordi de samtidig netop refererer til, at alle de helt konkrete processer, der foregår på jorden, hænger sammen i *én stor sammenhæng*. Helle beskriver sit verdenssyn for mig:

Jeg tror, at det [naturkontakten] har givet mig basis for det verdenssyn jeg har i dag, om at alting er cyklisk, og at der er en sammenhæng i det, og at vi ligesom allesammen er det samme. At vi ligesom alle er segmenter i verden, og alle sammen er en del af en cyklus, hvor alt hænger sammen og ikke kan være der

*uden hinanden. Det sameksisterer, eller også eksisterer det ikke.*⁸

Et meningsfyldt liv tæt på Den store Sammenhæng

At leve et liv tæt på *Den store Sammenhæng* synes at give mine samtalepartnere en oplevelse af meningsfuldhed. Simon tager udgangspunkt i økosystemer og evolution, mens han med en gren tegner sit verdensbillede for mig i sandet, hvor vi sidder i drivhuset. Han tegner en cirkel og kalder den for jordens »system« og forklarer mig, at »*jorden er et kæmpestort system i balance, der ændrer sig hele tiden*«. Inde i cirklen tegner han en slags søjlediagram med søjler i forskellig højde, der repræsenterer de forskellige arter, og hvor langt i udviklingen de er kommet. Han taler om, hvordan alle arterne er relateret til hinanden i et samspil og hænger sammen i et slags afhængighedsforhold, hvor ingen arter er vigtigere eller mere værd end andre, men hvor »*nogle arter klarer sig bedre end andre (...) i en slags vippende, ikke-stillestående balance*«. Ifølge Simon kan man befinde sig mere eller mindre »tæt« på den cirkel, han har tegnet, og som repræsenterer »systemet« eller »helheden«, og jo tættere man er på cirklen, jo bedre har man det. Han peger i centrum af cirklen, han har tegnet og siger:

Når jeg fanger en fisk eller er på jagt og sådan noget der, så er man jo helt hernede. Og jeg kan også mærke, at jeg har det rigtig godt dernede. Det er noget, som præger mig og noget, jeg er meget bevidst om betyder meget. Jeg har sådan en helt inderlig glæde ved jagt og fiskeri og høst og sådan. Den glæde er ligesom svær at forklare, men det er i hvert fald helt sikkert noget med det her at være tæt på systemet at gøre.

Simon taler om en særlig, inderlig glæde, han føler, når han befinder sig »tættere på systemet«, og at han har det godt der. De andre personer taler ikke direkte om at være »dernede, tæt på systemet«, men de taler hver især om en særlig glæde og meningsfuldhed, de oplever, når de føler sig vævet ind i *Den store Sammenhæng* eller lever på en måde, så de er en del af helheden eller af en fælles livscyklus. Ida, der i denne forbindelse taler om *Den store Sammenhæng* som en cirkel og et

⁸Denne sætning lød oprindeligt »...At vi ligesom ikke er segmenter i verden, men at vi alle sammen er en del af en cyklus...«. Efter ønske og godkendelse fra Helle, rettede jeg citatet, da hun efter endt interview og transskribering blev opmærksom på, at ordet segment havde en anden betydning, end det hun troede, da hun brugte ordet.

kredsløb, oplever det i forbindelse med at dyrke sin have og hun siger: »...for når man er med at lave en cirkel, et kredsløb, det føles meningsfyldt og da er der balance.«

Og Helle kan have en tilsvarende følelse af at være en del af *Den store Sammenhæng*, når hun har stærke naturoplevelser. Det giver hende følelsen af at være inkluderet, og som for Simon føles det godt. Et eksempel på dette giver hun i en fortælling om en skitur på fjeldet.

Så var der en dag, hvor vi gik på ski, og så var der sne. Og så var der ikke så meget andet. Og så blæste det ret meget, og der var ligesom sådan nogle formationer i sneen, som var sådan lidt bølgeagtige. Eller også var det den måde, som vinden blæste på. Det var bare sådan en helt vild følelse, fordi jeg følte, at jeg både gik på sne, og at det samtidig også var hav, og samtidig var det også himlen. Det var meget sådan en følelse af, at det ligesom var ét alt sammen. Og at jeg også var ét med det. Det er følelsen af noget, som er godt, som ligesom gerne vil have mig med. Jeg må også gerne være der. I virkeligheden er det helt vildt, at jeg kan være der sammen med DET!

Videre præsentation af empiriens temaer

For Simon er jagt og fiskeri med til at bringe ham »tæt på systemet«, men også andre aspekter kan give ham og de andre denne oplevelse. De andre informanter taler også om nogle vigtige aspekter af deres liv, som kan bidrage til følelsen af at være »tæt på systemet« og leve et liv, så de lever mest mulig i pagt med *Den store Sammenhæng*. Flere af disse aspekter går igen hos de forskellige informanter og er kommet til at udgøre en slags gennemgående temaer for samtalerne med dem. Det interessante er, at disse aspekter af deres liv synes at give informanterne en oplevelse af meningsfuldhed, mit interesseområde. Empiriens temaer er således »forståelse for sammenhængene i verden«, »relationer«, »tilstedeværelse«, »simple living« og »selvforsyning«, »den sansende krop«, »spiritualitet«, »at klare den!«, »hvem er jeg?«, »træer« og »meningsfuldhed og formidling«. I det følgende vil jeg fremlægge empirien for hvert af temaerne. Jeg lægger ud med »forståelse for sammenhængene i verden«, der kan ses i direkte forlængelse af afsnittet *Den store Sammenhæng* ovenfor, der som sagt netop er den sammenhæng, mine informanter danner deres forståelse af verden på baggrund af.

Forståelse for sammenhængene i verden

Som sagt virker det, som om mine informanter refererer til *Den store Sammenhæng* i flere forskellige betydninger. Ofte taler de om sammenhænge som helt konkrete systemer og processer, der foregår omkring os på jorden og i verden og som hænger sammen i én stor indbyrdes sammenhæng. Denne sammenhæng er da netop også den sammenhæng, ud fra hvilken mine samtalepartnere forstår deres verden. Gennem mine samtalepartnernes fortællinger har jeg fået et indblik i de verdener, der har gjort sig forståelig for dem hver især. Med forskellige naturtyper og i forskellige natursammenhænge har de vist mig, hvordan naturkontakten har været særlig vigtig for dem i denne henseende.

Ida har gennem hele sin barndom besøgt sine bedsteforældre på deres gårdbrug og ved at deltage i arbejdet der, fået anledning til at opleve sammenhængene og det kredsløb, som hun selv betegner som »helheden«. Hun fortæller om, hvordan hun og hendes søskende har været med i hele processen fra slagtning til middagsmad og på den måde »set helheden«.

I mine bedsteforældres hjem, har der været meget læring. Vi var med til at slagte får og var med i hele processen. Fra slagtning til middagsmad. Set et dyr og kødet og hakke det til hakkekød og lave kødboller og spise middag. Da fik vi set helheden og var med på hele linjen. Og min bedste spandt jo uld på rok. Helt fra vi var små, var vi med. At klippe fåret og være med til at lave garn og være med til at strikke. Det giver en forståelse af, at ting går rundt....I kartoffelmarken hos mine bedsteforældre var jeg med, siden jeg var helt lille, til at sætte kartofler. Og set at de har vokset og været med til at høste ti gange så mange kartofler. Og været med til at koge og været med til at male dem til kartoffelmel og bagt kartoffelpandekager og fladbrød af kartoflerne. Kartofflen er en vældig god grøntsag til at se helheden.

Haven og planter har også haft en stor betydning for Helle, og hun har været ganske bevidst om sin interesse for dette felt. Haven har, fra hun var helt lille, været centrum for hendes leg og udgangspunktet, hvorfra hun har erfaret sin verden og oplevet sammenhængene.

Jeg tror, det har haft ret meget betydning for mig, at jeg har været ude i haven hjemme. Og været med til at plante ting og se dem vokse og spise dem. Og se,

hvor fint det er, når man kan høste de grøntsager, man har plantet. Det syntes jeg var rigtig spændende fra starten. Og fascinerende..()..Jeg havde mit eget hjørne af haven, og der kan jeg huske, der var sådan et piletræ, og det voksede meget hurtigt. Og det var ret vildt at se, at mens jeg stadig var barn, nåede jeg at se det komme fra ingenting og til et ret stort træ, der var ret tykt. Og så var det...det stod nemlig i min køkkenhave, og på et tidspunkt blev det så stort, at det både skyggede og tog for meget vand og næring fra køkkenhaven. Så prøvede vi at grave det op og se, om vi kunne plante det et andet sted. Men det lykkedes ikke, for det var vist blevet for stort. Det var ret hårdt...for det hed Casper...

Haven har givet hende anledning til at begribe sammenhængene, ikke bare de konkrete havemæssige sammenhænge, men også været springbrættet til at forstå sammenhænge uden for haven. Hun kan ikke huske, at der har været nogen decideret aha-oplevelse, der har gjort hende klar over sammenhængene og fået hende til at begribe verden, men oplever snarere, at »det er kommet naturligt snigende som en del af forståelsen for verden« i kraft af hendes forældres opdragelse. Hjemme havde de fx en kompost i haven, som hun var med til at fylde og tømme, og hun og forældrene talte om, hvordan den fungerede, og hvorfor de havde den. Hendes forældre har gjort meget ud af en miljøvenlig levestil i hverdagen, hvor »man kørte i tog og ikke i bil (...) og så cykler vi og skriver på begge sider af papiret, og vi snakkede om, hvorfor det var, vi skulle spare på vandet«. Helle husker at have haft forståelsen af sammenhængen mellem denne livsstil og omtanken for miljøet, fra hun var yngre, end hun var i stand til at »forklare det på en voksen måde«, som hun siger, og hun fortæller, at det frustrerede hende, at hun ikke var i stand til at forklare det til selv ældre legekammerater, som hun fornemmede ikke havde den samme indsigt. Sit miljøengagement forbinder hun med denne tidlige forståelse.

...og det [cyklingen og papirbesparelsen] har jeg fået koblet med kærligheden til naturen og bevidstheden om, hvor vigtig den er og at sørge for den.

I modsætning til Helle, husker Simon til gengæld sin første forståelse af, at der er sammenhæng, som en aha-oplevelse. Forståelsen har han ikke fået gennem havebrug eller gårdbrug, men gennem andre former for naturkontakt, hvor han har kunnet gøre sig erfaringer om verden og dens sammenhænge. Han fortæller blandt andet om en fisketur han er på med sine forældre, hvor han fanger en fisk og derefter spiser den til middag. Han husker det som en følelse af »wow, det her kan

man faktisk», og måske er det dette, der har givet ham den første interesse for selvforsyning, som han i dag er så interesseret i. Foruden fiskeri og jagt har han brugt meget tid i skoven, og det er især herfra han har oplevet sammenhængene og ikke mindst blevet interesseret i at forstå og begribe sin verden.

Jeg har lyst til at forstå, hvordan tingene hænger sammen. Når man går ude i skoven, og den bare er sådan superkompleks. Der sker så meget mærkeligt. Som sker i jorden, som sker i træerne, som jeg ligesom får interesse for.

Simon er generelt optaget af at forstå naturen og dens sammenhænge, og han ser en lighed mellem naturkontakten og forståelse.

Hvis man skal bygge en stol, som er stærk, så er det smart at forstå, hvordan træet fungerer, for at den skal blive god og stærk. Det kræver en del forståelse for naturen. Og forståelse, det er jo kontakt. (...) Hvis jeg er på fisketur og ikke fanger nogen fisk, så ser jeg det som en mangel på forståelse. Jeg havde ikke nok forståelse til at fange fisken, jeg skulle have gjort noget andet.

Også Kristian, der havde de første seks år af sin opvækst i Grønland, har peget på andre naturarenaer, der kan gøre verden begribelig for et barn.

Så har vi sådan nogle kamikker, vi går på i Grønland. Og de er lavet af sælskind, og der er mange, som bruger dem. Og det var meget tidligt, jeg så, at man bruger sådan en kvindekniiv til at tage fedt af skindet og garvede og syede.

Han har desuden et eksempel fra senere, da familien var flyttet til Danmark, og hans far arbejdede som skovhugger, på hvordan han kobede erfaringerne og derigennem fik forståelse for, hvordan aspekter af verden hænger sammen.

Vi kunne stå og kløve træ i mange timer. I seks timer eller sådan noget. Bare stå og kløve træ. og så er det meget nærværende at se, at man kløver træ og får varmen, og så kommer man ind med de her kubber og så tænder man ild, og så

får man også varmen. Man får ligesom dobbelt. Der var sådan en direkte kobling mellem det jeg lavede og det resultat, det blev til slut.

Naturen som godt læringsrum

Mine informanter er tydeligt klar over, at naturen har været et særlig godt »klasselokale« i deres læringsprocesser, og for Simon handler det om, at naturen giver muligheden for at selv at vælge og styre, hvad han vil lære om. Simon fortæller at han lærte ved at finde ting og stille spørgsmål. Han havde en stensamling, og hans forældre kunne tage ham med på naturhistorisk museum med de sten, han fandt. På den måde kunne han få svar på sine spørgsmål.

Sagen er den, at der var mange ting, man bare ligesom ikke lærte i klasselokalet, som man lærte ude i naturen. Det kunne være, man fandt en sten, og så fandt man ud af, hvad det var for en sten. Det kan man ikke inde i et klasseværelse. Der kan man bare få præsenteret en sten. Den sten og sådan en sten. Hvis du bare får stenen præsenteret, så har du ligesom ikke nogen styring eller nogen kontrol over det. Hvis du selv sådan »hov, der var en sten der«, fordi man lige gik lidt uden for stien og fandt den. Så havde man ligesom fundet noget, man ikke havde fundet, hvis ikke man havde gået der, man selv havde valgt. Det med at vælge selv, det tror jeg er vigtigt. (...) man mødte det med mere interesse, når det var noget man selv havde valgt. Det var ret meget mere spændende.

Også Ida finder det vigtigt at opleve ting, som man kan stille spørgsmål til og undre sig over. Hun mener, at naturen er særlig vigtig i denne henseende, fordi den lader sammenhængene vise sig for én og vækker én undring og til en trang til at opklare. Hun understreger, at det for hende har været godt at opleve naturtyper, som var anderledes, end dem hun havde tæt på, hvor hun boede, fordi forskellene gjorde hende endnu mere opmærksom og nysgerrig. Hun nævner fjeldet på Vestlandet og kysten som vigtige for hendes forståelse af verden.

Jeg syntes, det var fantastisk spændende at gå i klipperne og plukke blåmuslinger, og så var der en masse forskellige fine sten og skaller. Det var så spændende med havet med flod og ebbe. Og lidt skummelt. Og det her mystiske ved havet. Pludselig kom vandet nærmere og nærmere, og det var spændende. Det trigger jo

en slags trang til at finde ud af ting. Det var jo en start til at undre sig. Jeg tror, det er vældig vigtig at undre sig over ting og spekulere. Der er så meget i naturen at spekulere på.

Hun bemærker desuden forskellen på at lege inde og ude i forhold til at opleve ting, der kan vække en undring.

Det var altid spændende at være ude. Det var meget mere spændende at være ude end inde, syntes jeg, for ude så skete der altid noget nyt. Ude forandrede ting sig, mens inde var det altid det samme. Ude var det regn eller vind eller sne eller forår eller vinter, mens inde var det altid det samme.

Som Simon mener også Helle, at hun har lært ting i naturen, som hun ikke havde kunnet lære gennem klasserumsundervisning. Hun mener som han, at hun godt havde kunnet få det forklaret, men, at så længe hun ikke fik praktisk erfaring med tingene, som hun kunne få i naturen, ville hun ikke have kunnet forstå tingene. Hun kobler læringen til sine kropslige erfaringer.

Jeg har jo garanteret lært en masse ting i klasserummet, som jeg overhovedet ikke husker nu. Alle de sanselige oplevelser, som underbygger de ting, og som måske gør, at man også husker det og forstår det. Det ville man jo aldrig kunne få [gennem klasserumsundervisning].

Heller ikke Kristian var altid begejstret for klasserumsundervisningen. Han beskriver, hvordan han var selektiv i sin høstning af læring og mistede sin motivation, lyst og interesse for at lære i de »tørre kemiske fag«, fordi de »drev mig væk fra ting og var uden direkte relevans for min hverdag og ting, jeg kunne bruge ude og i forhold til de anskuelser, jeg havde fået i verden«.

Naturens anderledes læringsform

Foruden at være et godt læringsrum, der giver oplevelser og anledning til undring og forståelse af verdens sammenhæng, er naturen ifølge mine informanter også en arena, hvor læring kan foregå på andre former end i almindelig klasserumsundervisning. Ida taler om at lære ved at gøre, og Simon »skal ha det i hænderne«, som han siger. De lægger vægt på, at de frem for at få tingene forklaret,

som i klasselokalet, bedst har kunnet lære ved at efterligne andre, unge eller voksne, som har haft nogle andre kundskaber end dem selv. I Natur og Ungdom har Helle lært gennem det, hun kalder for »kyllingeprincippet«.

Så var det fx fugletur. Så gik vi tur og lyttede til fuglestemmer. Og så var der en, der kunne noget om det. Så var der noget, som var mere sådan feltnørderi. Der var altid folk, som vidste alle mulige ting. Så var der måske en, der var god til planter, og så lærte vi noget om det, og så var der en der kunne farve garn, og så lærte man om det. Og så var der bare sådan mange nørdefolk. Så var der en, der kunne ALT om mosser. Det var det her med kyllingeprincippet. At man ligesom lærte af hinanden. Den, der kunne noget, lærte de andre noget. Jeg tror ikke, det nødvendigvis kom helt af sig selv, men fordi jeg i min naturkontakt var sammen med folk, som var oplyste, samtidig med at vi tog nogle emner op. Så snakkede vi om, hvordan man lavede papir, og så lavede vi måske papir.

Dannelsen af det hele menneske

Ikke alene fungerer naturen som et bedre klasselokale for mine informanter, når de skal lære om naturen og verdens sammenhænge, den kan også bidrage til deres læring inden for områder, der favner dem som hele mennesker. Det handler især om sociale færdigheder og personlig udvikling.

Kristian fortæller:

Og det at stole på sig selv og sin egen dømmekraft og sin egen vurdering af en situation. Vide hvor langt, ens færdigheder rækker. Og så er der utrolig meget socialt, som klasserummet ikke kan give. For det der med at være i samme båd, som man ofte er i naturen, giver nogle andre sociale færdigheder, føler jeg, end det at være inde i et klasserum.

Også Simon lægger vægt på den sociale læring.

...men så har man jo også haft en del sociale oplevelser, når man var sammen om at bygge en brændenældeskov, eller om at være på langtur på Fosen eller sådan

nogle ting. Så på den måde synes jeg også, jeg har lært en del socialt. Jeg synes, det er fedt. Sådan at samarbejde omkring ting. Være i situationer, som er helt vildt hyggelige, og nogle gange måske lidt pressede.

Relationer

Et gennemgående tema for samtalerne har været relationer, og måske det vigtigste af temaerne overhovedet, da relationen mellem alt levende synes at danne grundlag for det meste af det, mine informanter ellers taler om. Relationer synes at være så vigtige, at Helle fx meget stærkt understreger for mig, at det eneste der betyder noget, når det kommer til at føle mening med tilværelsen, er relationerne. Hun understreger det yderligere med et »*Det var det!*« og en pause, inden hun forklarende siger, at »*Grunden til, at det giver mening at være i naturen, er, fordi jeg har en relation til den, og at den har en relation til mig. Og det samme med mennesker*«.

Der er tale om flere forskellige typer relationer. For det første synes relationer til andre mennesker at spille en central rolle i informanternes fortællinger. Både i kraft af, at andre personer hyppigt optræder i fortællingerne, og fordi informanterne taler direkte om og reflekterer om andre personers betydning i forskellige naturmæssige sammenhænge. For det andet er der tale om relationen til dyr og til naturen som værende ligeværdige med andre mennesker. For det tredje er der tale om det interrelationelle forhold, vi alle er en del af, i kraft af at være en del af *Den store Sammenhæng*.

Relationen i Den store Sammenhæng

Når Simon fortæller om »systemet«, taler han om, at alle arterne er relateret til hinanden i et samspil i naturen. En sammenhæng, vi alle er en del af. Også når Helle beskriver sit verdenssyn for mig – et verdenssyn, som samtidig er hendes beskrivelse af de mindre konkrete aspekter af *Den store Sammenhæng* – kommer disse interrelationelle forhold til udtryk. Hun tydeliggør sit syn på, at vi alle er i relation til hinanden, eller måske oven i købet er én og samme, når hun, efter at have fortalt, at hun ikke kan have hemmeligheder for naturen, fordi den bare gennemskuer hende, begrundet dette yderligere med »*fordi den jo er mig*«. Hendes kropssprog og tonefald siger »det kan du vel nok forstå«, hvorefter hun eftertænksomt gør en dyb og rolig udånding, der giver mig indtrykket af, at hun hviler i denne overbevisning.

Relationen til naturen bevæger sig for Helle ud over en interrelationel forbundethed med naturen, når hun senere taler om den venskabelige og fortrolige relation, hun har til naturen. I denne

henseende sker en slags personificering af ting i naturen, hvor hun betegner naturen som et hele, som sin ven og også ser sin relation til ting i naturen som venskab.

Det var jo nok i min barndom, at jeg ligesom blev venner med tingene derude. Og det venskab har jeg holdt fast i. Og jeg har lyst til at gøre det jeg kan i mit liv, for at den her ven kan ha det godt, og for at jeg kan være sammen med den her ven. Og sådan et venskab er jo ikke helt uden krav. Fordi man skal også passe på sin ven, ikke? Et venskab forpligter...fordi jeg føler, at jeg har den her relation til naturen, så føler jeg også, at jeg virkelig må gøre det jeg kan for at passe på den. Og leve et liv, hvor jeg tager initiativ til det.

Hun og veninden har desuden en besjælet og personificeret relation til et navngivet æbletræ, de taler med, og Helle har en tilsvarende relation til piletræet Casper, som står i hendes køkkenhave. Som de andre informanter har Ida en fortrolig relation med naturen, og hun besjæler naturen, når hun fx mener, at »naturen deler hemmeligheder med mig hvis jeg er observant nok. En ny plante eller et vejr. Det er sådan nogen hemmeligheder som er fede, at naturen deler. Men man må jo opdage dem selv«.

Relationer til dyr

Også relationen til dyr er vigtig for Ida, og hun personificerer også sine geder, når hun fx fortæller om dem, at »Jeg savner at gå på tur med dem. Der var du virkelig aldrig alene«, og både de og kørerne betyder meget for hendes glæde og oplevelse af mening.

Både de og jeg satte sådan pris på bare en halv times tur ud i sneen hver dag. Det gav mig så utrolig meget. Det gav mig glæde. Og bevægelse og frisk luft. Og samtidig kunne jeg stå og se på dem og bare bryde ud i latter, fordi de var så fjollede. De hoppede op og ned. Vanvittig god naturoplevelse.

Jeg hjalp hende med at lukke kørerne ud på græs, og hun understreger igen, hvor stor betydning dyrene har for hende.

Mening, det vil sige ting, som gør mig glad og gør andre glade, og som gør

dyrene glade. Jeg kan stå i stalden og se på køerne. Jeg synes, de er pæne at se på, og jeg kan lide at se på, at de spiser, og at de er fornøjede. Og når jeg slipper dem ud og de hopper rundt. Jeg kan lide at betragte. Det giver mig en glæde. Så som da jeg slap dem ud før, og de hopper rundt og skriger, du ser jo, at de er glade. Det gør mig lykkelig.

Selvom køerne og gederne betyder meget for Ida, reflekterer hun omkring det særlige ved hesten.

Hesten er et helt specielt dyr. Den er anderledes end køer og får. Hesten har været vigtig for folk gennem alle tider. Fordi det har været din nærmeste arbejdskammerat. Og derfor tror jeg, folk har et tættere forhold til en hest. Altså, du har meget mere kontakt med en hest. Både mentalt og med stemmen. Det bliver måske lidt sådan som med en hund. Du føler, den er en del af familien, eller at du har et personligt forhold til dyret. Det er det samme med en hest. Fordi man arbejder så tæt på. Det giver en større oplevelse at være på tur med hest end alene. Det samme med at være på tur med hund. At man deler oplevelsen med nogen.

For Kristian er det ikke de domesticerede dyr, der er mest betydningsfulde. Han er meget optaget af de vildtlevende dyr og fortæller mig, at det mest spændende han vidste som barn, var at kigge på dyr. Også implicit ser jeg, at dyrene er vigtige for Kristian, fordi han ofte nævner dyr i sine fortællinger, der ikke direkte omhandler dyr. Han nævner blandt andet en masse svaner ved en sti langs kysten og flere svaner, som han ser migrere forbi forældrenes hus, hvor også gæssene slår sig ned akkurat ved siden af. På sine eventyr i skoven fortæller han om kronhjorte og om en særlig episode, hvor han forsøger at komme tæt på et stort handyr.

Og så var der sådan en indhegning, hvor der stod kronhjorte. En af hannerne var helt hvid. HELT HVID! Stort gevir. Den lignede noget fra et eventyr. Og så prøvede jeg nogen gange bare at sidde i helt hvidt tøj, så den måske ville komme tættere på. Men det gjorde den aldrig.

Også på Grønland er Kristian glad for at kigge på dyr og knytter relationen til dyr med grønlandske folkefortællinger, som han er blevet fortalt som barn. Blandt andet om havets moder, en kvinde i havet, hvis lange hår når ud i alle fjorde og må redes pænt og rent, så livet kan være der, og alle fisk og hvaler kan svømme og finde mad, uden at blive filtret ind i kvindens hår. At kigge på dyrene giver Kristian en følelse af harmoni, og han lægger vægt på forskellen på mængden af dyr på Grønland og i Danmark og relaterer det til forureningsproblemer i Danmark.

Vi havde sådan en båd, hvor vi kørte ud til pladser, hvor sælen var. Det kunne jeg rigtig godt lide at se på. Og så så vi hvaler. Og alle de her fugle. Så på Grønland var det primært at se de her store mængder dyr. Og nogle gange, så kom der en fisk ind i fjorden, som fik alt til at leve. Og hele overfladen så ud som en stor fisk. Eller sådan stime (...) man så, at der var mange dyr. Der var virkelig mange sæler og virkelig mange fisk, så det var ligesom, at der havde vi gjort et godt job, hendes hår (Havets Moders) havde det godt, så der var ikke noget forurening. Det var helt vildt fint at se, at der var sådan en følelse af, at ting er i harmoni.

Relationer til andre mennesker i naturen

Trods denne udvidelse af interpersonelle relationer til også at omfatte dyr og naturen, skal relationen til andre mennesker ikke underkendes. Kristian nævner sin familie i næsten alle sine fortællinger, og hvis ikke familiemedlemmerne, så andre nære relationer til venner, og han nævner eksplicit, at samværet er det vigtigste, når han tænker tilbage på det, han bedst kunne lide ved naturkontakten. Det virker, som om det er de oplevelser, han og hans mor, far og bror har haft sammen, der knytter dem sammen, ligesom han føler et vældig stort sammenhold til de mennesker, han deler naturoplevelser med. Det, at naturen kan give et særligt sammenhold eller gøre noget særlig ved relationen til andre mennesker, oplever også Simon, der »foretrækker at blive kendt med folk gennem naturoplevelser og gerne rundt bålet«, og Helle, der udtrykker det således:

Det er en god måde at være sammen med folk på. Tror jeg. Jeg kan godt lide den måde man ER sammen med folk, når man er ude. Der er ikke så mange krav, eller der skal ikke ske noget hele tiden. Det er nemmere bare at være, end hvis man sidder inde i en stue. Så må man ligesom lave et eller andet eller høre musik eller snakke hele tiden. Og måske, fordi jeg også, da jeg var barn, var jeg sådan ret genert, og jeg kunne godt synes, det var svært at skulle snakke. Det var lidt

anstrengende, men når man var ude, var det ok bare at være. Fordi så var man på en måde stimuleret, men på en sådan dejlig måde.

Naturen giver Helle det frirum, som hun kalder det, der skal til, for at hun kan være sig selv og lægge genertheden fra sig og gør på en måde relationen til de andre lettere for hende. Hun forbinder turene med natur og ungdom med en »frihedsfølelse« og som »vildt dejligt«, fordi hun netop »kunne være mig selv og være lidt vild sammen med andre børn« og andre »sådan lidt underlige mennesker«. På samme måde kan naturen gøre relationelle forhold lettere for Kristian, der fortæller om sig og sin far, at »vi taler om bøger, og en af bøgerne, vi har været meget optaget af, er »Walden eller livet i skovene« af Henry David Thoreau. Det er en vældig fin måde for far og søn at tale sammen, fordi vi ikke taler direkte om værdier og følelser«.

Naturen har, set på denne måde, noget at sige i forhold til relationen til andre, men mine informanter lægger også stor vægt på, at andre mennesker kan have betydning for oplevelsen af naturen. De siger alle fire, at andre personer kan virke forstyrrende på naturoplevelsen, så det pga. af fx samtale med den anden eller de andre kan gøre dem mindre tilstedeværende i naturen. Simon siger fx:

Sammen med andre, så bliver det ofte sådan meget socialt, og det er også rigtig fint, men der forholder man sig i høj grad til noget andet, som måske er et andet sted. Fordi man går og snakker om det, som er et andet sted, så er man ikke så meget til stede.

Samtidig siger Helle, at det dog af og til kan forholde sig direkte modsat, afhængig af, hvem hun er sammen med. Hun siger, at koncentrationen på noget mellemmenneskeligt kan overskygge kontakten med naturen, men at samværet med andre i naturen nogen gange kan forstærke følelsen af forbundethed med naturen.

...hvis de andre også føler det [føler sig forbundet]. Nogen gange kan det være en hjælp til at blive forbundet, hvis man ikke lige selv har kunnet forbinde sig, og der så er nogen andre, der gør en opmærksom på noget og fx siger »øj, prøv lige at mærke den her mos«, så kan det være det, der hjælper en til at komme til stede og ligesom være der.

Tilstedeværelse

Og netop det med at være til stede har været et meget centralt tema hos alle fire deltagere. De taler alle sammen om en særlig ro, de kan finde, når de er på tur eller er i naturen, og som er virkelig vigtig for dem hver især, som noget, der føles godt, og som er værd at opsøge bevidst. Helle oplever en stor forskel på den oplevelse, hun har af at være i naturen og i byen. Hun søger bevidst ud i naturen, når inputtene udefra bliver for meget. Det er særligt naturen, fortæller hun, der kan give hende ro, nærvær og mening, og hun oplever, at »Det med at bade kan vende et dårligt humør til et godt humør« og kan gøre, at hun kan »blive lidt ny«. Det gør også noget ved hendes humør at komme ud i skoven, og hun mærker, hvordan naturen påvirker hendes følelse og grad af nærvær positivt.

Jeg synes, at naturen bringer mig tilbage til nuet, hvis jeg har været meget oppe i mit hoved. Altså virkelig meget. Jeg kan virkelig mærke, at hvis jeg har været inde i København fx, som giver mig følelsen af »vrrruuhdd« - meningsløst eller sådan uoverskueligt og rodet, og hvis jeg så kommer ud i skoven, så går der virkelig ikke mere end ti minutter, hvor jeg sådan er nærværende, før jeg føler »nåh ja – det er derfor jeg er her«. At være til stede i naturen giver mig ro i hovedet. En ro, som kan være svær at finde andre steder. Eller som kræver mere at finde andre steder.

Når Helle er opmærksomt til stede i naturen, oplever hun, at hendes opmærksomhed er rettet mod det øjeblikkelige nu, så oplevelsen af et tidsbegreb forsvinder. Hun fortæller om en oplevelse, hun har haft på en skitur på fjeldet, der meget godt beskriver denne tidsløse tilstedeværelse.

Det var meget en oplevelse, hvor der bare ikke var nogen tanker. Men jeg var bare DER i sneen på mine ski. Det var ret fint. Og meget sådan en nærværende følelse. Ja, hvor tiden bare stod stille. Eller tiden var der slet ikke. At det var fuldstændig ligegyldigt, hvad der skulle ske efter og hvad der lige var sket. Men det var ligesom kun lige DET, der fandtes. Og alt var lige DER. Og ligesom verdens midte var lige DER. Og jeg skulle ikke være nogen som helst andre steder end lige DER. Ja!

Simon oplever en lignende tilstedeværelse og reflekterer over denne, når han fortæller om, hvordan

han dyrker at gå ud og finde roen i skoven ved at komme »tæt« på den gennem sine sanser. Han kommer med et eksempel på, hvordan han kan føle sig helt og aldeles i nuet, når han fortæller om, hvorfor jagt er hans yndlingsnaturbeskæftigelse.

Hvis jeg selv går en tur, så dyrker jeg meget det her med tilstedeværelsen. Ligesom bare går og sanser, hvad der sker. Og ja, det giver en ro.

Det er et meget stærkt øjeblik, hvis man tager et dyrs liv. Det er bare sådan vældig ægte og ærligt. Og hvad skal man sige...ligesom ikke noget falsk. Ja, det er svært at forklare. Det er meget sådan nu og her. Lige nu sker det. Nu er det sket. Det sætter ens fødder på jorden.

Han er meget bevidst om den nærværende tilstedeværelse og om, hvordan den påvirker ham, og han begrundes den bevidste søgen efter tilstedeværelsen med, at han har det godt, når han er til stede i nuet.

Tilstedeværelse, det er jo ligesom...der har man det godt. Jo mere til stede man er, jo bedre har man det. Sådan groft sagt. Hvis man går og tænker på en helt masse ting, som er et helt andet sted, langt væk om mange år, eller er sket for mange år siden, eller alt muligt, ikke?, så tror jeg ikke, man har det så godt, som hvis man er til stede lige der i nuet, hvor man er.

Også Kristian, der i følgende eksempel omtaler tilstedeværelsen som en ædruelig ekstase, har det virkelig godt, når han er til stede og lægger bevidst ud på tur af denne grund.

Det er noget med dit sind. Når du har lavet den her monotone gang med dine ben længe. Så pludselig så kobler din hjerne bare af på en måde. Det er ligesom, at tankerne bare er helt frie. Ikke låst til nogen ting, som man skal tænke over eller ting, man er urolig for eller noget. Det er bare sådan [han siger en lyd]. Men det er lidt forkert at sige, at man kommer hen. For man kommer i virkeligheden hjem, føler jeg. Og så føler jeg, at det er derfor, man gør det. Det er der, den ligger. Der har man det SÅ godt. Og man er ikke bevidst om, at man har det godt. Og ikke

bevidst om sit eget jeg. Eller ikke bevidst om sit selvbillede. Alle de der ting bare fordufter. Sådan en ædruelig ekstase på en måde. Som er så utrolig naturlig. Som ofte kan være en af de grunde til, at jeg lægger ud på tur. Det er at komme dertil.

Han fortæller mig videre, med et »Neeeej, du må ikke sige noget nu. Jeg var lige ved at være der«, hvordan han har oplevet at blive forstyrret, når kæresten har været med på tur og talt til ham, akkurat som han var på vej ind i ekstasen.

Ida oplever, at naturen kan være en plads, hvor hun kan slippe væk fra alle hverdagens krav om gøremål og ting hun skal tage stilling til. I naturen, især når hun er alene, er hun nok lidt mere til stede. Hun beskriver tilstedeværelsen i naturen som at være »...optaget af det, som er rundt om mig. Både planter, vejret, udsigten og følelsen af at være der. Til stede i følelsen og naturen«. En optagethed af det nære. Der er hun, der hvor hun er og ikke alle mulige andre steder.

Vældig ofte så tænker jeg over ting, jeg har gjort og ting, jeg skal gøre og sådan. Men når jeg er ude på tur, specielt da, så har jeg ikke så mange andre ting, jeg skal gøre. Da er jeg på tur. Hvorimod når jeg er hjemme, så er der ligesom så mange andre »vigtigere« ting, som jeg må tænke på. Hvad vi skal have til middag osv. Ting, som popper op i hovedet. Men når jeg er ude på tur, så skyder jeg det fra mig. Jeg tænker vældig ofte på sæteren, hvor jeg arbejdede. Fordi, det var det første sted, jeg virkelig følte den her tilstedeværelse i naturen sammen med dyrene på fjeldet. Som jeg også savner.

Simple Living

Et enkelt liv er endnu et vigtigt tema hos mine informanter. De fortæller alle om, hvordan det er vigtigt for dem at leve et enkelt liv, og at de har glæde af at have en enkel livsstil. En af årsagerne til dette er, at en enkel måde at leve på kan bringe dem tættere på *Den store Sammenhæng* og give dem en oplevelse af meningsfuldhed.

Ida bor til daglig på gårdbruget og har nok at se til med dyrene og alle de huslige gøremål. Desuden har hun et job ved siden af. Hun fortæller, hvordan hun nyder at komme op på sæteren om sommeren, hvor hun slipper for at tænke på alle de gøremål, der er at tænke på i dagligdagen og alle de materielle ting, der er i det hus, hun og samboen bor i til daglig.

Og det er lidt det med at komme op på sæteren eller komme på stølen⁹ om sommeren. Det er så dejligt at flytte herfra. Her i storhuset med alt udstyr og alle tingene. At flytte op til et enklere liv der, hvor jeg yster¹⁰. Jeg går i stalden hver dag, og så yster jeg hver dag. Og så laver jeg mad, og så sover jeg. Og så maler jeg og yster hver dag. Og det er et enkelt liv. Jeg føler mig meget nærmere naturen, når jeg er deroppe. At jeg har så lidt. Der er der intet telefonsignal. Jeg er ikke kontaktbar for resten af verden. Jeg er der for mig selv, og jeg har rutine hver dag og laver ost og ordner dyrene og mere behøver jeg ikke at gøre. Der er ikke mere, som er forventet af mig der.

Når Ida desuden fortæller mig om livet på Kroka, er noget af det, der skinner særligt igennem hendes glæde ved at kunne se det værdifulde i de enkle ting, på samme måde, som når hun er på stølen. Hun fortæller om, hvordan de på Kroka er oppe to-tre timer, før de når til morgenmaden, fordi de først må finde brænde og vand og ordne andre gøremål, som må til, når man lever i et bomuldstelt uden strøm og vand, og hun fortæller om den glæde, dette arbejde giver hende.

Det er så vigtigt at kunne de her ting. Og de giver også en vældig glæde. At kunne finde glæde i så enkle ting som at kunne finde sig tør brænde, lave et bål og koge sig en kop kaffe. Så kan man klare sig selv. Det var så fint at have sit hjem hvor som helst. Når man har bare det udstyr, man behøver og et godt telt og man kan lægge et ordentligt gulv. Da har man et hjem hvor som helst. Man kan slå sig ned hvor som helst, og så har man et hjem. Det er noget med at se værdierne i de oplevelser.

Også Kristian, der til daglig nyder at bo i en hytte uden vand og strøm og som barn levede, det han selv kalder, et spartansk og minimalistisk liv med sin familie, ser glæden ved de enkle ting.

De små glæder i livet bliver så uendelig meget større, når man ser dem i et perspektiv af en spartansk levestil. Og sådan var det ofte, når vi kom hjem, og

⁹En slags sommerboplads længere oppe i fjeldet, hvor bonden flytter til med dyrene om sommeren.

¹⁰Yste: at fremstille ost.

huset var iskoldt, og vi skulle fyre op. Så sad vi foran ovnen allesammen og holdt rundt om hinanden, og det var virkelig hyggeligt. Vi har aldrig haft noget fjernsyn, så vi har altid måttet spille utrolig mange spil og sidde rundt om bordet, og kigge på hinanden og snakke sammen.

Om en kanotur i »den vilde natur« med Natur og Ungdom, fortæller Helle om glæden ved at leve enkelt.

Det varede flere dage, og vi lavede bål på de her små øer. Og her husker jeg bare den her følelse af ro og af, hvor dejligt jeg syntes det var, at vi ikke skulle...at der ikke var noget bad, og at der ikke var toilet. Det var sådan så primitivt, og det syntes jeg var rigtig fedt. Folk var bare så nærværende. Det var ligesom bare kun os og naturen, som var der.

Selvforsyning

En del af en enkel livsstil handler for Simon, Ida og Helle om at være selvforsynende. Det er forskelligt, i hvor høj grad de ønsker at være selvforsynende, og hvad dette indebærer, men det giver dem en oplevelse af at være tæt på *Den store Sammenhæng*, og det opleves som meningsfyldt for dem at være selvforsynende. At befinde sig »tæt på helheden« kan dreje sig om at kunne se sig selv som et led i nogle af de naturlige cykler, livsfællesskabet består af, og dette oplever mine informanter, når de så vidt muligt er selvforsynende. Helle beskriver, hvordan fx det at spise fra naturen tydeliggør hendes plads i sammenhængen.

Altså jeg føler det meget, når jeg kan spise fra naturen. Om det så er noget vildt eller noget, jeg selv har dyrket. Men hvis jeg har været et sted, hvor jeg har høstet og spist, og der er komposttoilet, så bliver det meget sådan tydeligt »jeg spiser det her, og så får jeg energi, og så laver jeg en ny jord, og så kan der blive plantet nye ting« Helt konkret bliver det bare meget tydeligt.

For Simon drejer selvforsyning sig i første omgang om at høste fra naturen, enten spiselige vækster eller gennem jagt og fiskeri. Han har en oplevelse af at være en del af systemet, når han »høster fra naturen«, fordi man, som han siger, »ser ligesom sin rolle i systemet, når man tager et dyr ud af

systemet, ikke? Så ser man ligesom, hvor man står«. Han bliver bevidst om sin egen plads i systemet og bringer sig selv helt tæt på sammenhængen ved at gøre sig til en del af den og basere sig på den.

Altså nu er det jo sådan, at jeg jo er optaget af det der selvforsyning og sådan. Selvforsyning og at leve en bæredygtig tilværelse. Så det giver mig en hel masse i dag. Det giver følelsen af helhed, og at jeg ligesom kan selv. På egen hånd. Sådan en tæt forbindelse til naturen også. Det der med at høste direkte fra den. Nødder, svampe, bær eller fisk eller jagt eller what ever, såh. Det at høste direkte fra den, og så har man faktisk nok til at kunne klare sig selv, ligesom. Det er nok en følelse af selvstændighed. Sådan dybest set. Det med at klare sig selv.

Det er måske igen noget med den der virkelig stærke oplevelse, det kan være at gå på jagt og måske skyde et dyr. Man ved aldrig. Måske ikke. Eller måske man bare får en fin dag i skoven. Men der får man både den her gåtursfølelse, plus at man ligesom skal være virkelig koncentreret. Man skal prøve at forstå dyrene for at få det til.

Også for Ida er det en god følelse at prøve at kunne klare sig med det, hun og kæresten selv kan skaffe. På det lille gårdbrug, har de netop muligheden for at holde sig selvforsynede med mange ting. Det føles meningsfuldt og vigtigt for Ida, og det drejer sig, også for hende, om at tydeliggøre sin egen rolle i sammenhængen, eller cirklen, som hun kalder den.

Bare have det, man behøver og prøve at klare sig med en del ting, som man kan skaffe sig selv. Vi kan fiske selv, vi kan have grøntsager selv, vi kan lave vores egen ost. Og det føles så godt at kunne spise sine egne grøntsager, som man ved, at her har det bare været mine egne køer, som har skidt i jorden. Det føles vældig meningsfuldt at dyrke sin egen mad. Og det føles vældig godt at kunne gå ud og plukke den i sin egen have. (...) Hvorfor er det sådan? Det er ikke sådan for alle. Men det giver mig en glæde og en tilfredshed, og det giver mig en ro. Og roen, det er, at det føles meningsfuldt. Der føler du på en måde, at du er en del af den her cirkelen, da. Og det giver en slags ro.

Videre siger Ida, at det gør hende dybt taknemmelig og tilfreds at kunne gøre tingene selv og drive gården, og at det er meningsfuldt for hende at beskæftige sig med gården, fordi det er noget stabilt og varigt.

At det er varigt er meningsfuldt, fordi jeg ved, at det her er noget, som kommer til at vare længere tid, så jeg har noget at lave. Så længe jeg beskæftiger mig med det her, så har jeg noget fremover, som giver mig mening. Og det er en tryghed at vide, at det du beskæftiger dig med, skal du beskæftige dig med i mange år, og det kommer til at fortsætte med at gøre mig lykkelig i mange år. Måske resten af livet.

For Ida er håndværk også en del af at være selvforsynende og især efter sin tid på Kroka, hvor de lavede meget af deres udstyr selv og reparerede det selv, hvis det gik i stykker, og hun ser det som yderst værdifuldt at kunne lave sine brugsgenstande selv. Hun viser mig en rok, hun har arvet af sin tante og fortæller mig, at hun spinder en del uld selv og strikker, og også i denne forbindelse, oplever hun mening ved at være en del af »Linjen«.

Da kan man sidde og sige »åh, den uld er fra det får«. Det er sådanne ting, der giver mening, når jeg kan genkende ulden og sige »åh, den uld er fra det får, som jeg kender«. Specielt, hvis man har været med til at klippe fåret. Og fx været med til at drive fårene sammen. Det er jo en cirkel, som går rundt. Altså et brudstykke af den linje.

Ligesom Simon oplever et spændingsmoment i jagten, oplever Helle det som spændende at dyrke sin egen mad. Hun fortæller, at hun siden hun var 3-4 år har oplevet køkkenhaven som spændende og fascinerende, og at hun forsat i dag, synes, det er dejligt og spændende at høste og spise de grøntsager, hun selv har plantet. Hun beskriver det som »ret vigtigt for mig«, og hun er forsat i høj grad engageret i haven og i selvforsyning. Faktisk i så høj grad, at hun ønsker efterhånden at bygge hele sit liv op omkring det. I det følgende citat reflekterer hun omkring en selvforsynende tilværelse.

...fordi jeg har den her relation til naturen, så føler jeg også virkelig, jeg må gøre det jeg kan for at passe på den. Og leve et liv, hvor jeg tager initiativ til det. Jeg

skal finde ud af at leve på en måde, som er økologisk bæredygtig og spirituelt meningsfuld. Jeg skal lave permakultur og være selvforsynende og leve i harmoni med naturen. Men det kræver jo, at man har nogle kundskaber og nogle færdigheder, hvis man gerne vil leve så meget som muligt på og i og med naturen. Hvis jeg fx skal bygge et hus af naturens materialer og dække mine basale behov. Altså ligesom, fordi det bliver koldt. Hvordan kan jeg holde varmen? Jeg bliver sulten, hvordan får jeg mad? Det kan jo hurtigt blive et problem, hvis man ikke har forberedt sig på det. Det kan jo hurtigt stille mange krav til at vide hvordan. Og jeg tænker, at der stadig er helt vildt meget at lære. Som vi har fralært os. I forhold til at leve. Jeg er jo vokset op med supermarkeder og varme huse, ikke? Og så selvfølgelig nogen gange det praktiske i at gøre det. Fordi jeg ikke er opvokset med, at man gør alle mulige ting selv. Så der er da helt vildt meget at lære. Men jeg kan godt overskue det. Men jeg tror også, at det kræver en indsats, og det kræver egen-engagement. Altså jeg føler mig meget engageret i at ville prøve at lære og i at leve op til de krav, den [naturen] sender mig. For jeg ser, hvordan vi bevæger os rigtig meget væk fra forbundetheden med hinanden og med naturen, som er det samme. Og det skaber ligesom kriser på alle planer. Menneskelige kriser, fordi man mister fornemmelsen af mening og af forbindelse med hinanden. Det er det samme, ikke? Eller tænker jeg. Og det skaber energikrise og økonomisk krise og fødevarerkrise, og det hele går ligesom galt, ikke? Og det kan jeg ligesom se! Og jeg tror at løsningen på alle de her ting er den samme. Og så bliver jeg engageret. For det vil jeg være med til. Og det er spændende at se, at det er muligt. Og at der er så mange muligheder. Og det giver mig også noget at gøre det, ikke? Fordi jeg ved, at det er meningen, og at det er det, jeg skal. Så er det fint, at det kræver noget.

Når jeg spørger Helle direkte om, hvornår hun føler sig som en del af sammenhængen, taler hun, som sagt, om at spise fra jorden, og hun er, som det fremgår, i det hele taget meget optaget af at være selvforsynende og vil bygge et hus i naturens egne materialer og leve i så tæt samarbejde med naturen som muligt som en del af sammenhængen. Men også de naturoplevelser, hun har i det, hun kalder »den vilde natur«, synes at have en stor betydning for hendes relation til naturen og følelsen af at være vævet ind i sammenhængen. Når jeg spørger til sammenhængen mellem følelsen af at være en del af sammenhængen i forbindelse med naturoplevelser i »den vilde natur« og hendes interesse for at leve bæredygtigt, forklarer hun, at samtidig med at hun ønsker at leve et liv, der gør,

at naturen »får lov til at fortsætte med at være der, som den er«, og at hun »kan ligesom ikke skille det ad« (enhedsfølelsen fra naturoplevelserne og levestilen i hverdagen), men må leve op til at være en del af det hele, eller fortsætte derhjemme med at være en del af sammenhængen. Hun siger: »Jeg kan ikke gå ud og mærke det og så gå hjem og gøre noget, som er destruktivt i forhold til det. Det ville ikke give mening.«

Den sansende krop

Ud over Helle, der siger, at »Det gjorde mig glad at være i naturen, og det gjorde mig glad at bevæge mig, og gerne de to ting i sammenhæng«, har mine informanter ikke selv eksplicit tematiseret kroppen som vigtig for naturoplevelsen. Men udefra ser jeg alligevel, hvor stor en betydning kroppen har i deres fortællinger. De bruger deres krop aktivt, når de vandrer, rider, klatrer og ellers færdes i naturen. Ida nævner fx aldrig selv kroppen, men hun bruger den. Især er hun glad for at stå på ski i nysneen, og som barn var det skileg, træklatring og badeture, hun brugte tid på. Da hun var yngre, red hun, og selv om hun ikke selv nævner kroppen, bemærker hun kroppens og hestens samspil, når hun rider.

Men så galoperede vi. Og det her var ude på tur. En ting er, når man er ude på tur, en anden ting er, når man er inde på en ridebane. Og så mærkede jeg jo, at den rytme, en galoperende hest har, er meget lettere at sidde på. I stedet for trav, hvor det bare er sådan »ding ding ding ding«, hvor du hopper. Hvor du falder af. I galop, der bliver du ligesom revet med i bevægelsen. Og jeg husker, det VAR SÅ sjovt. Da følte jeg sådan en lykkerus. Og jeg klarede at blive siddende og ikke falde af, og der var et samspil mellem mig og hesten. At vi var i samme rytme. Jeg vidste akkurat, hvad jeg skulle gøre for at kunne klare at blive siddende på. Det var slet og ret et samspil mellem mig og hesten.

Helle bemærker, at det, der kendetegnede hendes færden i naturen, var, at hun foretog sig ting, hvor hun »mærkede det på egen krop«. Foruden at bruge kroppen aktivt, er hendes færden i naturen ofte sansende.

Ja, på en eller anden måde var sanserne i det. At enten har jeg kunnet lytte til noget, eller at jeg har mærket noget, eller at jeg er blevet våd, eller at jeg har gået

i bare tæer, så jeg har mærket jorden. Jeg har duftet et eller andet. Så jeg har sådan været sansende til stede og måske på en eller anden måde interageret med naturen, tror jeg.

Jeg kan huske noget om, hvor langsomt det altid gik. Fordi der altid var et eller andet på vejen. Så var der en svamp, så skulle man kigge på den. Og så var der en eller anden dyrelort, og så måtte man lige se den. Og så var der et fedt klatretræ, så klatrede vi lidt. Det var sådan meget undersøgende bevægelser gennem naturen.

Kristian siger, at det er lettere for ham at huske sanseindtryk, fra han var barn end konkrete minder. Sanseindtrykkene, og i dette følgende eksempel især duftene, synes at have tegnet Kristians billede af verden. Han fortæller desuden, at det han husker fra sit første besøg i en by, er en stressende og støjende bip-lyd fra et kasseapparat, og at han foretrak naturens rolige lyde.

Men dufte og lydene, tror jeg, er ret vigtige. Blandt andet i Grønland, så er fjeldet dækket med sådan en busk. Der vokser aldrig nogen træer, så der er ikke sådan trædufte, men der er meget den her muldduft fra foråret og fra efteråret. Og så måske også de her smage af bær eller fisk eller af sæl og noget af det mad, min mor har givet mig.

I forbindelse med læring taler mine informanter om, at de gennem deres aktivitet i naturen har lært mange praktiske og kropslige færdigheder, som fx at tænde bål eller padle kajak og kano. Kristian reflekterer omkring, hvordan han har lært ved at lade kroppen tage over for tanken og beskrivelsen.

Hvis du skal beskrive til nogen, hvordan man padler i en kano, så kan du bruge år og dage på at forklare det. Men ved bare at sætte dem i en situation og begynde at padle, så lærer du alt det her (...) men det der med at forsøge at konkretisere evner i, skal vi kalde det, det abstrakte liv...i det her liv, hvor man virkelig er afhængig af at kunne noget, ikke med hjernen men med kroppen.

Spiritualitet

Spiritualitet er ikke noget, der fylder meget i samtalerne med mine informanter, men både Kristian, Helle og Simon er kort inde på spiritualitet eller at have en spirituel tilgang til naturen. Kristian er blevet fortalt, at nordlysets grønne dannelser på himmellen var hans forfædre, og han taler om at leve en kraftbringende tilværelse, der tilgodeser såvel hans sjæl og følelser som kroppens hud og hår. Om han mener dette, spirituelt, er jeg usikker på, men dualismen mellem krop og sjæl kan være det. Det er den hos både Helle og Simon. Simon er inspireret af indianere og fortæller:

De er meget optaget af det spirituelle og åndesindet og kropssindet, som findes. Det er deres måde at se det på. Og det tror jeg, der er noget om. Jeg tror, man i dag generelt er for optaget af det med kropssindet.

Han fortæller, at noget af det, naturkontakten giver ham ud over ro, handler om »noget dybere og mere spirituelt«, og videre i forbindelse med jagt fortæller han, at han altid har været taknemmelig, når han skyder et dyr.

Fordi jeg er mere bevidst om systemet. At nu har jeg taget en del ud fra systemet og ligesom høstet fra det. Det er ligesom en gave. Hvis jeg fanger en fisk, så siger jeg altid »tak for fisken«, inden jeg renser den. Det kan man jo godt sige er sådan lidt spirituelt. Men jeg tror, det er meget vigtigt også for os mennesker, det der med at dyrke ånden og ikke bare kroppen.

Også det spirituelle har altså betydning for Simons jagtoplevelse og for hans følelse af at være en del af systemet eller *Den store Sammenhæng*. Helle har også oplevet sig selv som en del af *Den store Sammenhæng* på det, hun kalder »et mere spirituelt plan« i forbindelse med en svedehytteceremoni.

Det var meget varmt, og der var en shaman, og vi sang og svedte. Det var meget klaustrofobisk, og hvis jeg havde kunnet, var jeg gået ud. Det var helt forfærdeligt. Men da jeg ligesom havde overvundet det og overgav mig, så fik jeg en fornemmelse af, at jeg sad i et stort varmt skød, som var sådan et billede af jorden og moderen. Sådan Moder Jord. Og jeg sad og vuggede i hendes skød. Og så da

det var slut inde i svedehytten med første runde, og vi kom ud i den kolde luft, så var der sådan en sø ved siden af, som vi badede i, og det var meget sådan en genfødselsfornemmelse og bare sådan en meget strømmende fornemmelse af både at være jord og vand og måne. Vævet sammen i det hele.

Hun har, som Simon, desuden en lignende todelt opfattelse, som hun også forbinder med oprindelige folk. Hun reflekterer over menneskets enestående evne til at reflektere og tænke langsigtet og det følgende ansvar for at udnytte denne evne til at få »tingene til at glide sammen« og leve i verden i et samspil med det hele. I forlængelse af dette siger hun:

Nogen gange, så tænker jeg, at der er sådan en opdeling i verden. Nu er den sådan meget...der er sådan en lidt kold, meget rationel mindfikseret del, og så er der sådan en mere spirituel, flyvende del. Sådan mere de oprindelige folk og nogen andre dele af verden end den vestlige verden. Og så tænker jeg, at vi ligesom skal prøve at finde ud af, hvordan vi kan samle det. Og bruge styrkerne fra begge.

At klare den!

For Kristian kendetegnes en god naturoplevelse ved, at han har præsteret noget eller gennemført noget, han gerne ville. At han har klaret den – sammen med andre. Han fortæller, at det han husker fra samværet med moren og broren i naturen var, at det altid var noget med, at de klarede det på en eller anden måde, hvis de kom ud for problemer. Han siger, at »Selv hvis det blev dårligt vejr, så fandt vi en hytte«, og at naturen på en måde har holdt hånden over ham. Når han har været på længere eller mere krævende ture med sine venner, mindes han især oplevelsen af, at de fik det til sammen.

Vi havde sejlet hele vejen, og vi havde klaret det, og vi havde været igennem alt muligt, og så kom vi til det her, hvor alting bare lykkedes. Og det virker, som om det hele er til af en grund, og alle de små ting bare smilede til os.

Simon er mere optaget af det, han klarer på egen hånd. Han fortæller om, hvordan han har taget på tur alene på fjeldet og haft problemer med at finde en gapahuk¹¹, han vidste skulle være der. Han husker det som en stærk oplevelse, fordi han blev udfordret både fysisk og mentalt, og fordi han klarede det. Han oplever det som en spændende udfordring, fordi det er hans egne handlinger, der har betydning for, hvordan det går.

Jeg tror jeg er vældig god til at se det positive i situationer. Også situationer, som ikke altid er så hyggelige. Det blev mørkt, og det sneede. Og sneen var dyb inde i den dal. Jeg brugte en masse energi på det. Og ok, så fandt jeg ikke lige den gapahuk, men så lagde jeg mig og sov et andet sted, som også var rigtig fint (han griner), så jeg synes egentlig, altid jeg klarer den. Altid på egen hånd.

For Simon er det afgørende for hans følelse af tryghed og overbevisning om at klare den, om han er i naturen eller ej.

For at vende tilbage til det med at være i byen og havne i en eller anden kritisk situation. Så hvis man er i skoven i en kritisk situation, så ville man føle sig mere tryk i skoven, fordi, synes jeg, det er en verden, man forstår. Der er mange, der har det omvendt, så det med at være i en verden man forstår, i et rum man forstår, det giver ligesom en tryghed. Jeg har det sådan mere, når jeg er ude i naturen. Fordi den kender jeg så godt, synes jeg. Hvis jeg måske er inde i byen og ikke kan finde rundt eller ikke kan finde noget sted at sove, så vil jeg ikke føle mig ligeså tryk, som jeg gør ude i skoven, fordi jeg ikke kender omgivelserne så godt.

I afsnittet om selvforsyning beskrev Helle, hvordan hun tror på, at hun kan klare udfordringerne i forbindelse med et selvforsynende liv, og også Ida har troen på at kunne klare de vanskeligheder, hun kommer ud for i forbindelse med sit liv og sit arbejde med køerne. I den følgende lange fortælling om sit arbejde med dyrene, får vi et indtryk af dette.

¹¹ Et udendørs skjul/natteleje. Kan bygges af fx grene eller en presenning. = Bivuak

Når dyr bliver syge, eller når de opfører sig på en måde, som jeg ikke har oplevet tidligere, synes jeg, det er vanskelig at vide, hvordan jeg skal gribe det an. Hvis en ko fx har fået yverbetændelse og har ondt og ikke vil, at jeg skal komme nær. Det synes jeg er vanskelig. Hun forstår ikke, at jeg vil hjælpe hende, men tror at jeg vil gøre hende mere ondt, så synes jeg, det gør vældig ondt selv. Men samtidig er der nogle ting, såsom slagtning, at man ved, at man må gøre det, fordi det er en del af sammenhængen. Det er en del af kredsløbet, og det hører jo med (...) Hvis man er i en uvant situation, og man spørger sig selv »hvad skal jeg gøre?« Hvis et dyr fx bliver sygt og dør, ikke? Det er ikke verdens undergang. Det er kedeligt, men sådan noget sker.

Når man arbejder med dyr, da sker det jo ofte, at man er i tvivl, og jeg spekulerer på hvad jeg skal gøre. Men man finder jo som regel ud af det. Dyr bliver syge, og dyr bliver friske. Jeg tror, det er specielt, når man arbejder med dyr og man driver en gård, så lærer man sig at tage den med ro...Sådan som når dyrene bliver syge. Jeg har jo været ude for før, at dyr bliver syge, men så pludselig er der en sygdom, jeg aldrig har været ude for før. Man støder altid på ting, man synes er vanskelige, og som man ikke kan finde ud af, hvad man skal gøre med. Men som regel dukker der en løsning op. Før eller senere. Af og til kan man gå i dagevis og tænke: »har jeg gjort det rette?«, og det er hårdt, for man begår jo fejl, og det er specielt hårdt, når det gælder levende dyr, som lider, når man har truffet et forkert valg, Men jeg tror, det er vigtigt ikke at lade det ødelægge sig.

Hvem er jeg?

Naturkontakten har haft stor betydning for mine informanters personlige udvikling og for, hvem de er som personer. Simon siger, at han har svært ved at forestille sig, hvem han ville være blevet med bare et par års pause fra naturkontakten, og han siger ligefrem om sin kontakt til naturen, at »det er ligesom, hvem jeg er«. Især det, at naturen giver ham mulighed for at vælge og styre selv (jf. afsnittet om naturen som godt læringsrum og Simons fund af fx sten), har haft betydning for, hvem han er.

Fordi man selv havde valgt at følge den sti. Så kom man tilbage, og så havde man ligesom fundet noget, man ikke havde fundet, hvis ikke man havde gået der, man

selv havde valgt. Det med at vælge selv, det tror jeg er vigtigt. Det er jo det, der skaber, hvem man er, i høj grad. Hvis alle bare går på den samme sti, så ser alle bare det samme og alle bliver helt ens. Hvorimod hvis man spreder sig lidt ud og nogen går der og så nogen går der, så man ligesom vælger selv. Det er jo gennem de valg, man træffer selv, som gør os specielle. Som gør os forskellige fra andre.

Simon mener, at naturens betydning for hvem han er, måske kan bygge på, at han som lille barn måske fx oplevede noget spændende i græsplænen, som pirrede den nysgerrighed, han fortsat har. Og han taler om, hvordan det barnlige fortsat er en del af hans personlighed.

Altså som barn kunne jeg finde en eller anden skovsnegl og synes, det var det sejeste i verden, og det kan jeg sgu også i dag. Det er ikke noget problem. Men jeg tror, at på det punkt så er jeg nok også rimelig barnlig. Den der fascination af små og store ting i naturen, den har jeg fortsat. Den dyrker jeg ligesom, for det synes jeg er fedt. (...) Jeg tror, det er sådan, at nogle ting kan stimulere nogle barnlige sider, man har. Og barnlig her er måske et negativt ladet ord, men det er ikke sådan, jeg mener det. Jeg mener det som noget rigtig positivt. Det er også meget med måden, man ser naturen på. Om man ser på den som en forunderlig verden med en masse spændende ting, som sker. Sådan helt eventyrlig, eller om man bare ser den som en flok træer, der kan blive til en masse tømmer, der bare skal fældes. Det er en meget voksen måde at se på skoven på. Altså at se på den udelukkende som en ressource. Eller jeg kan også godt tænke »øj, der står et fint træ, det kunne man godt bygge noget fint af.« Men det er bare sådan to meget forskellige natursyn.

Desuden mener han, at naturkontakten har haft betydning for, hvem han er i forhold til måden at leve på.

Jeg har lyst til at tage vare på naturen, og gøre så meget jeg kan, fordi jeg holder så meget af den. Jeg har ikke noget stort forbrug og køber økologisk mad. Og jeg tænker på, hvordan jeg bruger energi og fråser ikke med den.

Den fascination for små og store ting, han siger han fortsat har, oplever jeg selv, da han, mens vi sidder i samtalen, dykker ned langs drivhusvæggen for at vise mig en plet med mos, som gror der. Med et »*Se hvad den vokser på! Den vokser jo på ingenting! Bare beton. Det er et rigtig godt eksempel på, hvor helt fantastisk tingene er skruet sammen*« begynder han ivrigt og omhyggeligt at fortælle mig, hvordan en bestemt type mos formerer sig. Efter forklaringen understreger han, at forståelsen er vigtig.

Det er igen det her med sammenhængen inde i cirklen. når man har forståelsen for sådan noget, som det der, så kan en gåtur blive meget, meget mere spændende, end hvis man ikke vidste det.

Kristian siger, han tror at hans personlighed »*stammer fra den her meget tidlige tilgang til fri natur*«, og at dette »*ligesom har lagt grundlaget*« for, hvem han er og for hans værdier, og han siger, at især en episode med faren, der fæller et træ på flere måder har været med til at forme hans identitet i forhold til fx at foretrække en enkel, miljøvenlig og økologisk livsstil.

Modsætningen mellem fiskestimerne i Grønland og en fisketom sø i Danmark har, ligesom hans opfattelse af »*det her med at alting lever*«, været vigtig i hans beslutning om at spise vegetarisk og om at blive medlem af klimaformidlingsgruppen Generation K, fortæller han. Et arbejde, han var meget engageret i. Han mener desuden, at naturkontakten har givet ham »*et kritisk syn på verden*«. Et syn, der »*handler om den her ulogiske proces, mennesket er på vej mod*«, hvor »*mennesket i høj grad er blevet hyrder over naturen og har overtaget naturen og ødelagt så utrolig meget natur, at vi ligesom har mistet helheden i det her*«.

Kristian identificerer sig med et liv i harmoni med naturen, siger han, og føler, at hans opvækst i naturen »*på mange måder har knyttet og måske bundet nogle mere holistiske bånd inden i mig. Det er nok at være i kontakt med naturen.*« Han mener, at der ikke er noget skel mellem ham og naturen, og at han dermed ikke kan sige, »*nu går jeg ud i naturen*« eller gøre noget ellers, der ikke hænger sammen med hans naturidentificerende levestil. Han kommer med et eksempel om, at »*en kæde af værdier bliver brudt i det øjeblik, jeg skulle tage en maske på, når jeg gik ind på skolen*«, hvis han havde skullet studere fx revision, et fag, han mener ikke hænger sammen med- eller har en naturlig kobling til hans måde at være og leve på ellers.

For Ida har naturen betydet meget for hende i forhold til at turde være sig selv og »måske blive mere bevidst. Hvem er jeg...hvem er Ida?« Hun fremhæver om sin færd i naturen, at »jeg har lært meget om mig selv. Det har jeg jo. Og udviklet mig selv. Og haft tid sammen med mig selv. Og sat pris på at være i mit eget selskab alene«. Men hvor Simon ser sit liv blive til i kraft af hans egne valg, ser Ida snarere, at det er tilfældighederne, der har afgjort, hvor hun er havnet.

Mit liv har taget så uanede retninger pga. af folk, jeg har lært at kende, eller folk jeg har mødt. Jeg føler ikke selv, at jeg har bestemt, hvad der skulle ske som det næste, men ting er kommet flyvende til mig, uden at jeg havde planlagt det, og det er sket så brat, at jeg har været videre med nye ting. Impulserne er kommet et sted fra, men jeg har følt, de er kommet ind foran mig som tilbud, og det har bare været at gribe fat i dem. Og det har været så sjovt, fordi jeg altid har haft så positive oplevelser med det. Og jeg har tænkt over det så mange gange, at det er mærkeligt, at ting bare fortsætter med at ske og havne i mit liv, og det bliver bare bedre og bedre og bedre. Og jeg vil gerne, at det fortsat skal være sådan uforudsigeligt. Jeg stoler på, at det, der kommer til at ske, kommer til at være godt. Jeg er rolig i forhold til det, fordi jeg er overbevidst om, at det er positivt.

Også Helle opfatter forandringerne i sit liv som noget klart positivt, og hun har heller ikke altid vidst, hvor hun var på vej hen. Hun fortæller, at: »Jeg har jo aldrig vist, hvad der skulle ske, men jeg har måske følt, at jeg havde en retning og følt, at jeg har gået efter noget.« Da jeg spurgte ind til dette, svarede hun, at hun opfattede forandringerne som en del af et spændende liv og at:

...der stadig skal være plads til forandring og uforudsigelighed.(...) Det er, fordi jeg ser det som noget positivt, at det er dynamisk. At der er plads til, at man kan følge det, der nu kommer og være åben. Det [livet] vil være fuldt af forandringer, men derfor vil det stadigvæk være sammenhængene.

Retning beskrev hun som »...en rød tråd. En oplevelse af, at jeg har nogle overordnede værdier og mål for livet, som jeg, uanset hvad der dukker op undervejs af udfordringer, bevæger mig hen imod«.

Træer

Som før nævnt har Helle et personligt forhold til et piletræ og et æbletræ, og i det hele taget synes træer at have en betydning for mine informanter. De bygger alle huler¹² i træerne, og både Kristian og Ida klatrer som Helle gerne i træer. Ida for at komme til tops og Kristian med flere forskellige intentioner. Han fortæller flere historier, hvor træer har spillet en betydelig rolle.

Så besluttede vi os for at blive i et træ en hel dag. Og det var så fint. Så klatrede vi op i et træ, før solen stod op, og så havde vi mad med. Og vi var ret langt fra hinanden. Vi kunne ligesom råbe til hinanden. Og så skulle vi bare blive deroppe hele dagen. Det var bare lang tid. Hele dagen var altså lang. Og vi oplevede mange ting. Der sker mange ting i trækronerne. Der er mange ting, man ikke ser til at starte med. På et tidspunkt sad jeg oppe i træet, og så kom alle fasanerne og gik deres runde rundt om træet, og vi bare sad og så på dem længe. Det var ret sjovt.

Han nævner bøgeskoven og lyset i bøgeskoven som betydningsfulde for ham, og at han har mange gode minder herfra. Blandt andet føler han en særlig tilknytning til forskellige steder med træer, hvor han har sine personlige steder og kan være sig selv. Han forbinder klatringen i træerne med en positiv følelse af at være helt alene og fri.

Jeg husker alle de der vandreture. Der var sådan en lang allé med egetræer. Store egetræer, man gik igennem, og så kom man ud på en lille skovsti, som førte hen til parken, og der var der æbletræer og blommetræer, og så var der sådan en stor blodbøg, der til dags dato er det flotteste træ, jeg nogen sinde har set. Så under årstiderne så skifter det fra at være helt lyserødt som ny kærlighed, og så bliver det blodrødt som et rigtigt forhold. Og det plejede jeg at sidde under og læse lektier. Og så var der sådan et andet træ med sådan en lang gren, som man kunne gå ud på. Og den vippede sådan, når man sad der. Og så hoppede jeg over hegnet og ind til de her hjorte, og så var jeg inde i den vilde skov. Jeg havde rigtig mange

¹²Huler kan være hytter for foden af træerne eller oppe i træerne eller det.

pladser derude. Sådan huler. Og jeg fandt også en campingvogn ude i skoven, som bare var forladt. Helt ude ved kysten, det var rigtig fint. Der kunne jeg læse lektier. Der kunne jeg være.

Ligesom Helle, der synes det er hårdt, at piletræet Casper dør, har Kristian også oplevet at blive følelsesmæssigt påvirket, da faren fælder et træ, mens Kristian ser det. Han fortæller, at han resten af dagen bare sad og fortvivlet græd: »Du dræbte det, du dræbte det«.

Simon taler ikke om enkelttræer, men om at bygge huler i træer og om skoven, med alle træerne som hans vigtigste naturtype. Som barn var størrelsen på skoven ikke så vigtig for ham. »Nogen gange tog vi ned i »den virkelige skov«, men ellers så var det mest bare sådan krat.«, og han følte, at »der var der plads til at udfolde sig« og være fri for de voksne, som kiggede ham over skulderen. Her kunne han føle sig fri og »gøre hvad man ville«.

Også Ida var vældig glad for at klatre i træer, da hun var lille.

Min bedstefar kaldte mig egernet. Det [at klatre i træer] var noget jeg fandt vældig stor glæde i, da jeg var lille. Og fortsat. Men jeg klatrer sjældnere i træer nu. Men når jeg først gør det, så får jeg sådan lidt kontakt med barndommen, føler jeg.

Selvom det bare er Kristian, der eksplicit omtaler sine pladser, har også de andre nogle pladser de taler om. Helle har fx den særlige plads i det »talende« æbletræ, hvor hun og veninden sidder. Hun siger, at der følte de sig væk fra civilisationen og de voksne. Hun taler om, hvordan træerne og naturen generelt har spillet en vigtig rolle og dannet rammerne for hendes fantasilege.

Jeg husker, vi legede de her fantasilege, hvor verden blev et helt andet sted, ikke? Så var vi de gode, og så var der nogle onde og så skulle vi lave en masse kager til dronningen. (...) Jeg tror, at naturen mest bare dannede rammerne. I træerne var vi langt væk fra civilisationen. Selvom det bare var ude i haven, så kunne det godt være nok til at føle, vi var ude i noget vildt. At vi var ude på denne her øde ø. Selvom den øde ø måske bare var i et træ. (...) vi legede ikke så meget indenfor. Det var mere begrænsende, og der var ikke det åbne rum omkring en, og der var ikke nær så meget, der kunne inspirere en som udenfor...altså du kan ikke...altså

hvordan skulle man lave en kage indenfor? Det var nemmere med sand.

Også Ida leger fantasilege og har teselskab med sin søster i trækroneerne, og som Kristian har også hun særlige pladser i barndommen, men selvom hun taler om flere træer, er det mere en bestemt sæter på fjeldet, der har stor betydning.

Og det her med at komme på fjeldet. Jeg følte mig så hjemme. Og den følelse er blevet stærkere og stærkere i årene efter. Jeg har ikke den samme følelse af at være hjemme, der hvor jeg kommer fra så meget, som jeg har på fjeldet. Der kom jeg tilbage til fem år i træk, og den følelse blev bare stærkere og stærkere, så jeg begynder næsten at græde, når jeg nærmer mig den plads. Det var så stærke følelser, som jeg aldrig har følt, og det var der, jeg forstod, at jeg måtte beskæftige mig med landbrug.

Meningsfuldhed og formidling

Jeg havde bevidst undladt at bruge ordene mening og meningsfuldhed i min interviewguide, for ikke at påvirke mine informanter, og fordi jeg ønskede at lade tegn på meningselementer være indikator på, om de havde en oplevelse af meningsfuldhed. Alligevel brugte de alle fire meget tidligt i samtalerne disse ord, og jeg spurgte derfor ind til, hvad de lagde i begrebet mening, og hvad der kunne give dem denne følelse.

Når jeg spørger ind til Simons meningsfuldhed, vender han spørgsmålet om, og siger at:

Hvis noget er meningsløst, så er det ligegyldigt. Om du gjorde det eller ej havde ingen betydning for, hvor godt, du havde det, eller for verdenssituationen. Så var det bare lige meget. Jeg kan finde en mening i alt, hvad jeg gør. Hvis der er noget som overhovedet ikke giver mening, så gør jeg det nok ikke. Hvis jeg gør noget, som jeg ikke synes er særlig fedt, så gør jeg det, for at kunne bruge tid på andre ting som GIVER mening.

Han taler videre om, hvad mening vil sige for ham, og her har naturen noget at sige.

Hensigten med natur er nu ofte noget med ro og noget med forståelse. Men jeg tror, at ofte, når det handler om natur, så den mening, jeg finder i naturen, den er bedre. Den er mere trivelig¹³, for det er et godt sted at være. Der er det spændende og harmonisk.

Som det fremgår af den øvrige empiri, fortæller mine informanter mig i løbet af samtalerne om oplevelser og aspekter af deres naturkontakt, som opleves meningsfuldt for dem. Dette skal ikke gentages her, men jeg vil i stedet nævne, at for både Helle, Kristian og Ida opleves det som vældig meningsfuldt at videreformidle deres verdenssyn og livsstil. Helle mener, at mening vil sige, at »der er en grund til, at jeg er her«, og for hende handler dette netop om formidling.

Jeg skal prøve at formidle de ting, som jeg finder glæde ved og finder værdifulde og bruge det til at inspirere og leve. Leve som et eksempel på, hvordan jeg tror, vi godt kan leve i verden i samspil med det hele og være en del af cyklussen uden at destruere. (...) vi skal ligesom prøve at finde ud af, hvordan vi kan samle det [den mindfikserede og spirituelt flyvende del af verden] og bruge styrkerne fra begge. Og det tror jeg, jeg skal være med til.

Kristian bruger uden min opfordring ordene »mening« og »sammenhæng« i forbindelse med hinanden og siger om dem, at »det hører vel sammen, på en måde«, og at naturen giver ham »følelsen af sammenhæng og mening«. Når jeg spørger ham, hvad dette betyder, forklarer han hvordan der må være en direkte sammenhæng mellem handlinger og værdier og siger, at:

Jeg vil kunne blive noget i forhold til natur, hvor jeg kan give nogle positive forandringer hos folk gennem oplevelser. Være et positivt eksempel. Fordi man kan godt forsøge at inspirere med ord og tanker, men det stærkeste er at inspirere med handlinger. Det der med at videreformidle, det er der, hvor hele kernen ligger. Det er det, som giver så utrolig meget mening nu.

¹³Simon bruger her det norske ord «trivelig», der kan oversættes til det engelske «pleasant»

Han siger for øvrigt, at: *»Jeg føler mig allermost personligt involveret, når jeg har ansvaret for andre, når jeg fx har ansvar for en sejltur eller en rute, vi kører på snowboard, eller for en gruppe i kano.«*

Jeg spørger ligeledes Ida, hvad hun lægger i ordet mening, og hun siger: *»Det vigtigste er at være lykkelig. For er jeg ikke det, så ser jeg ikke nogen mening med det jeg laver. Når jeg er lykkelig, så har jeg et meningsfyldt liv.«*

Videre siger hun, at hun bruger naturen *»fordi den gør mig lykkelig. Den pusher mig til at gøre ting som er meningsfulde for mig«*, og som Helle og Kristian ønsker hun at kunne formidle sin livsstil med en enkel levestil, og *»at naturkontakten kan være et levebrød«*. Hun taler om et undervisningsprogram, hun er ved at udvikle, med henblik på at gøre gården til besøgsård for skolebørn.

Jeg tænker, at jeg skal arbejde med mig selv og min gård og prøve at være et godt eksempel. Jeg har et stærkt ønske om at kunne formidle det til flere, at det skulle blive mere almindeligt [at leve af og med naturen] i vores internet-baserede hverdag. Siden har jeg en drøm om at kunne påvirke børn. Jeg har vældig lyst til at formidle den hele linie. Så børnene kan være med og se. Jeg er i startfasen i at udvikle noget vældig spændende, og jeg glæder mig til at udvikle det videre. Det er jo min fremtid.

En opsummering af empirien

Igennem samtalerne med mine informanter har jeg fået et indblik i deres forhold til naturen, og hvad der gennem deres opvækst og frem til nu har stået og stadig står centralt i deres naturkontakt. Dette drejer sig om *Opfattelsen af verden som én stor sammenhæng, forståelse for sammenhængene verden, relationer, tilstedeværelse, en enkel livsstil, selvforsyning, den sansende krop, spiritualitet, identitetsdannelse, at klare den!, træer og at være et forbillede.*

Opfattelsen af verden som én stor sammenhæng

Mine informanters fortællinger har givet mig en forståelse for deres natur- og verdenssyn, der i høj

grad bærer præg af opfattelsen af, at alt liv hænger sammen i et større samspil. Dette omfatter både konkrete, økologiske sammenhænge og cyklusser i naturen og noget større end dette. Dette samspil har jeg kaldt *Den store Sammenhæng*. Det drejer sig om en opfattelse af, at alt er relationelt og en del af en større helhed, foruden hvilken vi ikke kan eksistere.

Forståelse for sammenhængene

Naturkontakten har, gennem kontekstrige og virkelighedsnære erfaringer, givet mine informanter anledning til at forstå konkrete sammenhænge i deres verden og herigennem påvirket deres bevidsthed om miljøet og deres valg af livsstil. De oplever, at naturen lader sammenhængene vise sig for én og kan give oplevelser, der vækker til undring og trang til at finde ud af, hvordan ting fungerer og hænger sammen.

Relationer

En opfattelse af at alt hænger sammen i en større sammenhæng, indbefatter også mine informanternes opfattelse af, at alt er relationelt. Det er relationerne, der binder os sammen i *Den store Sammenhæng*. Således er deres relation til naturen vigtig for deres oplevelse af meningsfuldhed. Det er både relationen til naturen som et hele, til steder i naturen og til dele af naturen (fx træer), som er vigtige. Desuden er relationen til både dyr og andre mennesker også betydningsfuld for dem. Relationen til - og samværet med - andre mennesker synes at blive mere nærværende i naturen, ligesom naturoplevelsen kan påvirkes af samværet med andre.

Tilstedeværelse

Naturkontakten er vigtig for mine informanter, fordi den kan fylde dem med ro, og de oplever i naturen et særligt nærvær og en følelse af at være til stede her og nu. En følelse, der er betydningsfuld for dem og giver dem en glæde i et sådant omfang, at det er værd at opsøge. Tilstedeværelsen drejer sig om at være mentalt til stede i nuet og ikke være optaget af, hvad der foregår andre steder end der, hvor de er i øjeblikket. Når mine informanter er til stede i nuet, kan de opleve en ændret tidsfølelse og et fravær af bevidstheden om sig selv og deres eget jeg.

En enkel livsstil

Det opleves af mine informanter som meningsfuldt at leve et liv »tæt« på *Den store Sammenhæng*. Dette indebærer at have en enkel livsstil, der er miljømæssig forsvarlig, og som er i harmoni med

naturen. At have en enkel livsstil drejer sig om at være selvforsynende i form af blandt andet jagt, fiskeri og havebrug. Desuden drejer det sig om at leve med enkle midler, væk fra en stressende hverdag og om at se glæden i de enkle ting. Det er vigtigt for mine informanter at formidle denne livsstil til andre og at være et godt eksempel. En enkel livsstil er et aspekt af mine informanters forhold til naturen, der kan give dem en oplevelse af ro, og et liv med få materielle ting og en mindre stressende hverdag har betydning for deres *tilstedeværelse*.

Selvforsyning

Foruden at bidrage til en enkel, livsstil, drejer selvforsyning sig, for mine informanter om at gøre sig selv til en del af *Den store Sammenhæng* og om at forstå sin rolle i de konkrete processer i verden. Derudover giver selvforsyning mine informanter en følelse af at kunne klare sig selv, og af taknemmelighed og tilfredshed. Selvforsyningen opleves desuden som spændende for mine informanter, og de er dybt engagerede heri.

Den sansende krop

Mine informanters naturkontakt har været præget af at være kropslig, og sansernes samspil med naturen har været væsentlig.

Spiritualitet

Relationen til naturen er for nogle af mine informanter af spirituel art og kan dreje sig om en følelse af taknemmelighed og en følelse af noget, der er åndeligt dybere eller af, at vi er mere end bare hud og hår. Hos nogle af dem er en opfattelse af verden eller af sindet som todelt.

Identitetsdannelse

Naturkontakten har påvirket mine informanters personlige udvikling og derigennem haft betydning for deres identitet og for, hvem de er. Nogle af de valg de har taget i livet, de holdninger de har og deres valg af livsstil, har været påvirket af deres tætte kontakt med naturen.

At klare den!

Det har været vigtigt for mine informanter at have en følelse af at kunne klare sig og at mestre de udfordringer, de har mødt i deres færden i naturen. Det handler om at få tingene til at lykkes i fællesskab med andre, men også om at kunne overvinde udfordringer på egen hånd. At

udfordringerne er i naturen eller af naturrelateret art synes at være afgørende for, hvordan de klarer den.

Træer

Derudover har træer været karakteristisk ved deres naturkontakt. Træerne, der optræder i en del af deres fortællinger, har haft en særlig betydning for dem alle, og de har enten haft personlige forhold til træer, haft stedsmæssig tilknytning til træer eller steder med træer, og deres leg har i gerne foregået i og omkring træer.

At være et forbillede

Det er vigtigt for mine informanter at være et godt eksempel for andre, på hvordan man kan leve på naturens præmisser som en del af *Den store Sammenhæng*. De vil gerne formidle deres verdenssyn og livsstil til andre, og de føler sig engagerede i at dele dette med andre.

Diskussion

Empirien blev fremstillet ud fra de temaer, jeg fandt, og som mine informanter selv tog op, og jeg har ladet dem tale for sig selv. Jeg er nu kommet til den del, hvor jeg ikke kan lade være med at blande mig i det, de har fortalt mig. I den følgende diskussionsdel vil jeg trække på de valgte teorier og bruge disse til at diskutere og drøfte mine informanternes fortællinger. Strukturen for denne del har jeg ladet styre, dels ud fra temaer i overensstemmelse med teorierne jeg bruger, og dels ud fra temaerne fundet i empirien.

Således vil jeg først behandle mine informanternes *oplevelse af sammenhæng* og på baggrund af Antonovskys OAS-teori, undersøge, hvordan naturen kan give anledning til deres oplevelse af *begribelighed* og *håndterbarhed*. Meningskomponenten vil jeg kort drøfte i forlængelse heraf, men jeg vil ellers behandle *mening* løbende gennem hele diskussionsdelen. Da det er meningsfuldhed jeg er på jagt efter, har jeg ikke villet begrænse mig til kun at omtale den i dette ene afsnit om *oplevelse af sammenhæng*, men hellere trække den frem, der hvor den viser sig i andre temaer.

Efter en undersøgelse af informanternes *oplevelse af sammenhæng* vil jeg gå videre med temaet relation, og med udgangspunkt i Arne Næss' økosofi drøfte, hvordan naturrelationen kan have indflydelse på mine informanternes eksistentielle velbefindende og oplevelse af mening. Herefter tager jeg med samme mål fat på Kabat-Zinns mindfulness i en drøftelse af mine informanternes tema om tilstedeværelse og det meningsfulde heri. Både Næss og Antonovsky vil jeg drage ind i denne diskussion, og jeg kommer herfra ikke til at forlade hverken Arne Næss, Kabat-Zinn eller Antonovsky, men vil trække deres filosofi og teorier ind i de efterfølgende temaer, når jeg finder det relevant. Csikszentmihalyis flow-teori vil jeg trække ind i en forlængelse af diskussion omkring tilstedeværelse.

I afsnittet om den sansende krop, et tema mine informanter (på nær Helle) ikke selv har taget op, men som jeg alligevel fandt gemt i kulissen af deres fortællinger, vil jeg drøfte mine informanternes kroppers tilstedeværelse i deres naturrelation. Jeg har trukket de andre teoretikere ind, hvor jeg har fundet det relevant. Også i det efterfølgende afsnit om identitet vil jeg trække forskellige teorier ind, selvom afsnittet hovedsageligt hviler på Næss' økologiske identitetsfilosofi.

Kort opsummeret behandler og diskuterer jeg min empiri ud fra temaerne, »Oplevelse af Sammenhæng«, »relation«, »tilstedeværelse«, »simple living«, »den sansende krop« og »identitet«.

Oplevelse af sammenhæng

Jeg har fundet, at naturkontakten har givet mine informanter anledning til at forstå nogle af de konkrete systemer og processer, der forgår omkring dem på jorden, og oplevet, hvordan de selv kan indgå i nogle af disse sammenhænge og være en del af sammenhænge. Desuden har jeg set, hvordan naturkontakten og deres livsstil, har givet anledning til både stærk motivation og engagement, men også store udfordringer for mine informanter. Jeg vil i det følgende se på, hvordan disse aspekter af deres fortællinger har givet dem anledning til at opleve deres verden som *begribelig, håndterbar og meningsfuld*.

Begribelighed og naturen som begribelig

Mine informanter brugte uden min opfordring ordet sammenhæng, men fordi de syntes at lægge noget mere i begrebet end bare en kognitiv forståelse af verdens faktiske og konkrete systemer, var det ikke med det samme, at jeg kobede deres brug af ordet med Antonovskys *Oplevelse af Sammenhæng*. I Antonovskys oprindelige definition af begrebet udgør komponenten begribelighed kernen og drejer sig om, hvorvidt man rent kognitivt forstår, eller begriber, sin verden (Antonovsky, 2000: 35). De sammenhænge, mine informanter taler om og har oplevet i naturen, er sammenhænge i verden, som har givet dem en kognitiv forståelse for verden og gjort den begribelig for dem. Jeg vil her diskutere, hvordan mine informanter gennem deres naturkontakt har gjort sig kontekstrige erfaringer, og hvordan naturen har en iboende virkelighedsnær læringspotentiale. Jeg vil desuden kort drøfte hvordan mine informanters livsstil tilsyneladende kan være med til at gøre verden begribelig for dem.

Kontekstrige erfaringer

Ida og Helle har fået en stor del af deres forståelse for verden gennem have- og gårdbrug. Begribelighed drejer sig om, at man kan gennemskue de sammenhænge, som verden består af, og »Hvor kan vi finde en tydeligere oplevelse af sammenhænge, end på en gård?«, spørger Linda Jolly (2007, 12), der også finder, at nærkontakt og erfaring med planter giver anledning til at opleve det store kredsløb mellem mennesket og naturen og kan give en forståelse af og indsigt i de grundlæggende livsprocesser (Jolly, 2009). Helle har som barn netop oplevet, hvordan de planter hun har plantet, er blevet høstet og blevet til mad, og Ida har oplevet, hvordan fåreholdet har holdt familien med kød og uld.

Selvom Linda Jolly nævner haven og gården som særligt gunstige arenaer for at gennemskue sammenhængene og livsprocesserne, er Simons aha-oplevelse, da han fangede en fisk, og Kristians erfaringer med fx at hugge brænde og observere skindgarvning, eksempler på, at også andre natursammenhænge kan være en sådan arena. Det afgørende for mig at se, er muligheden for at gøre sig kontekstrige erfaringer, og det er netop naturens potentiale for dette, der gør den speciel god til at begribe verden. De kontekstrige oplevelser kan virke som springbræt for læring og kan vække en nysgerrighed og en motivation til at opsøge kundskab (Jolly, 2007: 2012). Som når Ida bliver nysgerrig over tidevandet, og Simon stiller spørgsmål ved skovens kompleksitet.

Det daglige liv har med teknologiseringen af det meste nået et kompleksitetsniveau, der har gjort verden svært ugennemskuelig. Sammenhængene går tabt i en verden, hvor tingene sker af sig selv, er færdigfremstillede, dukker op af sig selv og forsvinder med skraldebilen (Jolly, 2007: 11). Mødet med virkeligheden og naturen synes at give erfaringer, der kan hjælpe med at *begribe* den ellers så abstrakte og fragmenterede verden. Og dette kan den, ifølge Ida, fordi den lader sammenhængene vise sig, fx i form af tidevand, og vækker til undren og opklaring.

Virkelighedsnær undervisningsform

Foruden at give anledning til mere kontekstrige erfaringer og muligheden for at kunne gennemskue verdens sammenhænge, synes naturen at give mulighed for mere virkelighedsnære måder at lære på. Det handler om, at det, man skal lære, præsenteres i en kontekstrig sammenhæng. Som når Helle lærer om fugle, mens de rent faktisk er ude at lytte til fuglestemmer, og lærer om jord, mineraler og næring, i forbindelse med sin egen have og en konkret anvendelse af familiens kompostbunke. Den situationsbestemte læring gør stoffet relevant og virkelighedsnært.

Naturen er særligt velegnet til situationsbestemt undervisning og læring, fordi den netop rummer alle disse sammenhænge *naturligt*. Stenen ligger der i jorden af sig selv, klar for undersøgelse og med indbyggede spørgsmål, ikke opstillet kunstigt i klasselokalet helt adskilt fra sine oprindelige omgivelser og måske ovenikøbet børstet ren for jord. Og naturen kan slet ikke undlade at vise situationerne frem. De er der over det hele og kræver ingen kunstig tilrettelæggelse, som i skolebogen i klasselokalet.

I naturen ligger således en iboende pædagogik. En iboende pædagogik, som kan hjælpe til at gøre verden *begribelig*. Jeg tror dog, at en kyndig vejleder eller pædagog kan være af stor betydning for,

om den lærende får det optimale ud af situationen. En dygtig pædagog vil kunne henlede den lærende på situationen på en naturlig måde og også have et særlig godt øje for gode og relevante situationer, og måske oven i købet sørge for, at en sådan opstår. Dette i tråd med det, Helle siger om, at læringen ikke er kommet helt af sig selv, men fordi hun har været sammen med oplyste folk. Hendes forældre har fungeret som »pædagoger«, når de har involveret hende i haven, så kundskaben »er kommet naturligt snigende«, og vejlederne i Natur og Ungdom har formået at skabe og opsøge situationer med et godt læringspotentiale. Eller når hun fortæller, at det altid tog så lang tid at være på tur, fordi de altid stødte på ting, svampe eller dyrelort, de måtte stoppe og undersøge nærmere.

Helles »kyllingeprincip«, som hun bruger om at lære af dem, der »var mere oplyste« end hende selv, associerer jeg med begrebet mesterlærepedagogik, eller det som vi ofte har betegnet som bedstefarpedagogik her på friluftslivsstudiet¹⁴, om at lære på tværs af generationer af mere kompetente andre og om at opleve, hvordan tingene er, eller kan gøres og efterligne eller lære af den anden¹⁵. Helles vejledere fra Natur og Ungdom og hendes forældre har fungeret som mere kompetente andre, når hun har skullet lære om sammenhængene i verden. På samme måde gælder det når Ida gennem 4H har lært ved at efterligne og ved at gøre, når hun har været med, når hendes bedsteforældre har slagtet, eller som når Kristian har forstået, hvor kamikkerne kommer fra ved at observere, hvordan de voksne kvinder har lavet dem af sælskind.

Det begribelige ved selvforsyning

Som det fremgår af empirien, er selvforsyning vigtigt for Simon, Helle og Ida, og de siger alle tre (ikke ordret), at det giver dem en følelse af at være tættere på *Den store Sammenhæng*. Jeg tror, at de oplevelser og erfaringer, de gør sig, når de er selvforsynende, om det så er jagt og høst i naturen, eller om det er havebrug, er med til at gøre verden *begribelig* for dem. For dem går sammenhængene ikke tabt. Simon begriber sammenhængen mellem sin jagt og sin høst og det udbytte han får deraf. Og videre, hvordan dette faktisk kan være nok til, at han kan klare sig.

¹⁴Bachelorstudiet «Friluftsliv, kultur- og naturveiledning» ved Høgskolen i Telemark. For en forklaring på begrebet »bedstefarpedagogik« kan henvises til Sookermany og Eriksen, 2007: 184.

¹⁵ Det drejer sig vel egentlig i bund og grund om Vygotskys teori om »Zonen for nærmeste udvikling«, som angiver grænseområdet mellem det, den lærende mestrer på egen hånd, og det han eller hun klarer med støtte fra en mere kompetent anden (Vygotsky efter Jerlang, 2008).

Når Helle siger, at sammenhængen bliver meget konkret tydelig for hende når hun høster, spiser, går på komposttoilet og får ny jord, gør hun sig selv til en del af en begribelig kontekst. Hun oplever, at hun må lære sig en masse for at kunne klare sig og holde sig selv mæt og varm. Det selvforsynende liv driver hende ud i situationer, hvor hun må lære, hvordan verden hænger sammen, og på denne måde bliver sammenhængene begribelige for hende. Den meningsfuldhed de alle beskriver, de oplever omkring det at være selvforsynende, kan meget vel være en følge af den høje grad af begribelighed.

Begribeligheden og dens udfordringers håndterbarhed

Indtil nu har jeg behandlet den del af begribelighed, der omhandler et læringsmæssigt og forståelsesmæssigt aspekt. En stærk oplevelse af begribelighed indbefatter dog ikke kun forståelsen af konkrete sammenhænge mellem fænomener og i systemer, vi møder, og hvorfor verden fungerer, som den gør. Det drejer sig også om at kunne passe *hændelser*, vi oplever, ind i vores egen personlige sammenhæng. Således kan uforudsigelige hændelser og »kedelige« (sørgelige eller hårde) hændelser gøres forståelige og sættes ind i en sammenhæng (Antonovsky, 2000: 35).

Ida oplever udfordringer i forbindelse med sit arbejde som vanskelige, som når fx en ko bliver syg og dør, eller når det er slagtetid. Men samtidig giver hun tydeligt udtryk for, at hun forstår udfordringerne og ser en sammenhæng med dem. Dette ser jeg som et tegn på, at hun har en oplevelse af begribelighed. Hun tror, at netop gårdsdrift kan lære én at begribe lidt hårdere udfordringer. Samtidig beskriver hun, hvordan hun har en opfattelse af, at tingene nok skal løse sig, når hun gennem gårdsdriften udsættes for svære situationer. Dette er et tegn på OAS-komponenten håndterbarhed, der er den udstrækning, i hvilken man har tillid til, at tingene løser sig, og at man vil kunne klare og håndtere de krav og udfordringer, man bliver stillet over for, ved hjælp af de ressourcer og hjælp, man har til rådighed (Antonovsky, 2000, 35-36).

Idas beskrivelse af udfordringerne med dyrene, der kan blive syge, er et eksempel på, at hun klarer at håndtere den slags vanskelige situationer. Hun tror, det er vigtigt ikke at lade forkerte valg ødelægge sig og har, som håndterbarhedskomponenten indbefatter, en overbevisningen om, at man vil overvinde vanskeligheder, og at man ikke »siddet fast« i ubehagelige oplevelser og lader dem vedblive at nage sig (Antonovsky, 2000: 36, 205, 207).

Begribelighedens udfordringer og harmoniske kontinuitet

Udover at kunne forstå sin verden og sætte stimuli og hændelser ind i en sammenhæng, bruger Antonovsky ordene *struktur*, *orden* og *forudsigelighed*, når han redegør for komponenten begribelighed (Antonovsky, 2000, 35). Især denne forudsætning om forudsigelighed forvirrede mig i første omgang, da jeg talte med mine informanter. Selvom Ida nævner, at hun blandt andet søger op på stølen til et enklere liv med daglige rutiner, og at hun ser værdierne i system og forudsigelighed, og selvom de andre deltagere alle taler om et ønske om at leve et enkelt liv, så er det generelt ikke forudsigelighed og struktur, der præger deres verden. Snarere tværtimod. Det virker, som om deres liv har været præget, og fortsat er stærkt præget, af forandringer og uforudsigelighed. Som når Ida fortæller, at hendes liv har taget uventede drejninger pga. af folk, hun har mødt og hændelser, som er kommet flyvende til hende.

Et væsentligt aspekt af begribelighedskomponenten er imidlertid evnen til at betragte forandringer som udfordringer, der er værd at tage op, og at man betragter udfordringerne som anledning til at udvikle sig og som mulighed for personlig vækst, snarere end som en trussel (Antonovsky, 2000: 56). Og det er i langt højere grad dette aspekt af komponenten, jeg kender igen hos deltagerne. Som når Ida opfatter forandringerne som tilbud, der er værd at tage imod og stoler på, at det uforudsigelige vil være positivt.

Da jeg talte med Helle, fik jeg også et klart indtryk af, at hendes liv, især i ungdommen, har været præget af forandringer og uforudsigelighed, men som for Idas vedkommende, har hun en oplevelse af *begribelighed* og er i stand til at betragte uforudsigeligheden som udfordringer, der er værd at »følge« og »være åben« overfor.

Antonovsky foreslår termen *harmonisk kontinuitet* om at have en overbevisning om at visse centrale og værdsatte elementer i livet er stabile og vedvarende (Antonovsky, 2005: 58, 68)¹⁶. Han bruger termen i forbindelse med begribelighedskomponenten, om at kunne give plads til en organisk udvikling og forandringer i ens forestillingsverden uden at miste oplevelsen af begribelighed. Forudsigeligheden, som OAS-komponenten *begribelighed* forudsætter, skal ikke blive til rigide,

¹⁶Antonovsky forslår termen «harmonisk kontinuitet» brugt i stedet for termen «oplevelse af permanens», som andre forskere har brugt, for netop at gøre plads til en organisk udvikling og forandringer i ens forestillingsverden. (Antonovsky, 2005: 68)

dominerende rutiner, der forhindrer, at der opstår åbne, ustrukturerede situationer (Antonovsky, 2005: 68). Den retning Helle taler om - oplevelsen af en rød tråd af overordnede værdier og mål for livet og plads til forandring, forudsigelighed og åbenhed - forstår jeg som en harmonisk kontinuitet. En oplevelse af harmonisk kontinuitet er med til at give en oplevelse af mening (Antonovsky, 2005: 58)

Den der har en stærk oplevelse af begribelighed forventer, at de oplevelser og påvirkninger han eller hun kommer til at møde, er forståelige. Forandringer og stimuli, som kommer uventet, gøres begribelige ved at se dem som muligheder og passe dem ind i den sammenhæng, man selv er en del af, og som udgør ens forestillingsverden (Antonovsky, 2005: 68, 69), sådan som Helle og Ida gør. Ida lægger dog vægt på, at hun forbinder det meningsfulde med varighed. At det giver hende en tryghed at vide, at hun skal drive gården i mange år fremover. Dette er alligevel stærkt udtryk for behovet for forudsigelighed eller retning, hvis jeg skal adoptere Helles udtryk. At Ida føler gårdsdriften sådan, er et tegn på hendes oplevelse af håndterbarhed.

Den håndterbare naturlige verden

Ovenfor nævnte jeg Idas oplevelse af håndterbarhed i forbindelse med vanskelige udfordringer ved hendes job med dyrene. Hun nævner, at gårdsdrift kan lære én at tage den med ro og at håndtere udfordringer. For de andre informanter er det andre naturarenaer, der giver anledning til en oplevelse af håndterbarhed. Helle oplever, i forbindelse med at ville leve et bæredygtigt og selvforsynende liv, at dette sætter krav til hende i forhold til at opnå kundskaber, der vil gøre et selvforsynende liv muligt for hende. Men som håndterbarhedskomponenten omhandler (Antonovsky, 2005: 35), oplever hun, at hun har en klar mulighed for at klare udfordringerne, og at hun kan lære sig det, der skal til. Disse er eksempler på, hvordan Helle og Ida oplever håndterbarhed, men det er vanskeligt at sige på baggrund af dette, om naturen er særligt enestående i forhold til at give dem oplevelsen af håndterbarhed.

For Simon opleves naturen derimod som specielt håndterbar. Når han beskriver, at han føler sig tryggere ved at kunne klare sig i skoven end i byen, siger det noget om, at hans oplevelse af håndterbarhed er større i naturen end i byen. Han nævner selv, at han er god til at se det positive i vanskelige situationer og tror på, at han har det der skal til for at klare det. Det er hans høje grad af oplevelse af håndterbarhed, der lader ham opleve udfordringerne som spændende i stedet for uoverkommelige. Simon beskriver desuden, hvordan selvforsyningen med jagt og høst fra naturen,

giver ham følelsen af selvstændighed og af at kunne klare sig selv – en oplevelse af håndterbarhed, der kan bidrage til hans oplevelse af mening.

At naturen skulle være en særlig god arena for at opleve håndterbarhed kan være i kraft af det, Bjørn Tordsson kalder »Naturens åbne tiltale« (Tordsson, 2010). I dette ligger, at naturen ikke foreskriver nogen bestemte måder at opleve eller forstå på. Naturen er uden intentioner. Den vil ingenting med os, og den fortæller os ikke, hvordan vi skal handle i den. Når Simon møder en udfordring i naturen, møder han en åben vifte af løsningsmuligheder, og han må bruge sin kreativitet. I byen er husene med senge til for at overnatte i, mens gaderne ikke inviterer til dette.

På samme måde ser jeg, hvordan Helle oplever det udendørs legemiljø som mere håndterbar end det indendørs, netop i kraft af naturens åbne tiltale. Udenfor stimulerer naturen til egen skabende virksomhed og kreativitet. Træerne forvandles til øde øer og sandet til kagedej, og Helle ved ikke, hvordan hun skulle kunne *håndtere* denne leg indendørs. Udenfor bliver hun »stimuleret, men på en sådan dejlig måde«, som hun siger, hvilket gør det mindre anstrengende for hende, eller mere *håndterbart*, at være i situationer med folk, hvor hun ellers ville føle sig genert. Når hun føler, at der er færre krav til hende udenfor end inde, eller at det i hvert fald, er lettere for hende udenfor, tyder det på, at naturen opleves mere håndterbar for Helle.

Informanternes Oplevelse af Meningsfuldhed

Meningsfuldhed er som sagt modpol til den kognitive begribelighed. Meningsfuldhed drejer sig om at have områder af ens liv, som betyder meget for en, som man er følelsesmæssigt engageret i, og som i følelsesmæssig forstand giver mening for en. Jeg ser en tydelig tendens til meningsfuldhed hos mine informanter i kraft af det store engagement, de føler for det, de beskæftiger sig med. Helle er meget engageret i sit livsprojekt om at leve selvforsynende, og både Ida og Kristian er meget optagede af at formidle og give videre til andre. Desuden er Ida tydeligvis dybt følelsesmæssigt engageret i sin gårdsdrift, der synes at betyde alverden for hende.

Det meningsfulde engagement drejer sig om evnen til at tro på, at det man gør er rigtigt og vigtigt (Antonovsky, 2005: 53), hvilket jeg har et klart indtryk af, at mine informanter oplever. Det er virkelig vigtigt for Helle at vise folk en måde at forene styrkerne fra både den rationelle, mindfikserede og den spirituelle, flyvende del af verden, som hun opdeler den i. Og den selvforsynende måde hun ønsker at leve på, opleves for hende som rigtig, vigtig og interessant. Hun

oplever et dybfølt og meningsgivende engagement ved at prøve at leve op til de krav, naturen sætter for hende, når hun, som hun beskriver, skal leve i så høj grad som muligt i og med naturen. Spændingen hun oplever, både nu og som barn, ved at høste sine egne grøntsager er et tegn på dette engagement.

Meningsfuldhed drejer sig desuden om at have en generel oplevelse af, at der er et formål med det hele (Antonovsky, 2005: 54). Jeg tolker Helles udsagn *»der er en grund til, at jeg er her«*, som om hun må opleve, at der er et formål med at hun er her. Og hendes *»og det tror jeg, jeg skal være med til«*, opfatter jeg som et tegn på, at hun faktisk har et formål og en grund, og at hun dermed har en oplevelse af meningsfuldhed. *»Fordi jeg ved, at det er meningen, og at det er det, jeg skal«*, er et helt klart tegn på at hun oplever at der er et formål med det hele og den retning hun taler om, definerer hun også netop som et *»mål for livet«*.

Også Simon har oplevelsen af, at der er et formål med det hele, får jeg indtrykket af, når han siger, der er en mening med alt, hvad han gør og ellers ikke ville gøre det. Om mening siger Simon i øvrigt, at hvis noget er meningsløst, så er det ligegyldigt, lige meget og uden betydning. Hans perspektiv stemmer overens, med det OAS-komponenten meningsfuldhed, ifølge Antonovsky, indebærer, nemlig at man har en tendens til at gå op i det, man gør og forholde sig til dette på en ikke ligegyldig og fremmedgjort måde (Antonovsky, 2005: 53). At Simon går op i det han gør i naturen, er der ingen tvivl om; når han fortæller om sine særlige interesser i naturen, bliver han helt opslugt og ivrig. Fx den fascination og spænding han oplever ved jagt og ved at finde, undersøge og opsøge kundskab om ting i naturen er eksempler på det meningsgivende engagement, han oplever. Og jeg finder det interessant, at han fremhæver naturen som særlig *»trivelig«* eller velegnet i forhold til at opleve meningsfuldhed.

Måske kan oplevelsen af naturen som særligt meningsfuld igen skyldes dens åbne tiltale. På samme måde som naturen ikke foreskriver nogen bestemt forståelses- eller oplevelsesform, foreskriver den heller ikke nogen mening for os. Naturen har ingen mening i sig selv ud over at være natur, men den er åben for den enkeltes meningsdannelse. Dette står i modsætning til andre ikke-naturlige miljøer, hvor fortolkningsmulighederne kan være betydeligt reducerede, hvilket tvinger os til at handle på bestemte måder (Tordsson, 2010: 300, 307).

Som det fremgår af empirien, er der tydeligvis aspekter af mine informanternes tilværelse, der giver dem en oplevelse af meningsfuldhed. Blandt andet følelsen af at leve et liv i tæt forbindelse til *Den*

store Sammenhæng og formidling af en enkel levestil. Jeg vil ikke gå i yderligere detaljer med dette her, men i stedet trække det frem, hvor det viser sig i behandlingen af de overordnede temaer. Dog vil jeg her kort, som opsamling på ovenstående afsnit om, at naturen kan give kontekstrige erfaringer og give anledning til en virkelighedsnær læring, knytte et par ord til, hvordan naturen som begribelig kan føre til oplevelsen af meningsfuldhed.

Det meningsfulde i naturen som klasseværelse

Når læringen forgår i naturen får Simon en følelse af selv at kunne styre sit læringsforløb. Som når han selv vælger at følge en bestemt sti og selv vælger at samle en sten eller en knogle op. Selv at kunne styre og følge op på de ting, han støder på, giver Simon en motivation for at lære. Han finder det mere interessant og spændende, og grobunden for læring er da meget større. Han får et ejerskab til læringen, og det er ikke ligegyldige ting, han blot bliver pålagt at skulle tillære sig. Set i et OAS-perspektiv, har det at vælge selv givet Simon en motivation og en oplevelse af meningsfuldhed ved de ting, han lærte.

Meningsfuldhed er netop karakteriseret af medbestemmelse og motivation og en ikke ligegyldig og fremmedgjort måde at forholde sig til tingene på (Antonovsky, 2000: 46, 53). Netop fremmedgjorthed er en følelse jeg for øje på hos Kristian, når han beskriver, at han mistede sin motivation, lyst og interesse for at lære i de »tørre kemiske fag«, og at undervisningen drev ham væk og var uden relevans for hans hverdag.

Motivationen er altså en faktor i oplevelsen af meningsfuldhed, men omvendt kan det siges, at meningsfuldhed og motivation er helt nødvendig for overhovedet at kunne lære og begribe sin verden. Dette er Arne Næss (1998: 143-144) også inde på, og han mener, at man bare kan lære, det man føler noget for, og taler om en følelsernes pædagogik, der drejer sig om netop det, Simon siger om at kunne styre sit eget læringsforløb. At lade det, man møder på sin vej og føler engagement ved, lede en videre til at undersøge og lære og igen finde nye ting at undre sig over. Ordet dannelse er etymologisk afledt af »at gøre« (Næss, 1998: 147), og her mødes Idas og Simons læringsforudsætninger om at gøre og »have det i hænderne«. Tilføjelsen »ud«, burde ifølge Næss byttes ud med »ind« og blive til ordet »inddannelse«, for at favne de følelser og det engagement hos barnet, der skal til for at de rent faktisk kan lære.

Relation

Jeg har nu set på den del af *Den store Sammenhæng* som omhandler de mere konkrete sammenhænge i verden. Sammenhænge, som har hjulpet mine informanter til kognitivt at begribe verden og dens systemer og processer. Og jeg har set på, hvordan deres verden af konkrete sammenhænge kan have haft indflydelse på deres *oplevelse af sammenhæng*. Når jeg nu bevæger mig videre til de mindre konkrete dele af *Den store Sammenhæng*, kommer det i første omgang til at omhandle relationer, et af de temaer, som har stået allermest centralt i mine informanternes fortællinger, både bevidst understreget af dem og mere implicit, når jeg, på ny har »lyttet« til dem. Mine informanter taler om relationer til andre mennesker, til dyr og til naturen og om vores relationelle forbundethed i den store fælles sammenhæng.

Det verdenssyn, mine informanter har beskrevet for mig, gav mig klare associationer til Næss' økosofiske verdenssyn, og det vil derfor være med hjælp fra økosofien og Arne Næss, jeg vil drøfte mine informanternes verdenssyn og deres vigtige relationer. Jeg vil først se på relationen mellem alt levende og derefter på det meningsfulde i relationen og dennes årsag til glæde. I dette vil jeg igen drage Antonovskys meningsbegreb ind og se på, hvordan relationen kan være årsag til meningsfuldhed.

Relationen mellem alt levende

Denne relationelle forbundethed får jeg øje på, når Helle beskriver sit verdenssyn for mig. Her kommer de interrelationelle forhold til syne, når hun taler om, at vi alle er segmenter i verden og en del af det samme, og at vi kun kan eksistere i kraft af at sameksistere. Cyklussen hun taler om, som vi alle er en del af, forstår jeg som det livsfællesskab, Arne Næss mener, vi alle hører til (Næss, 2008: 133). Helle lader relationismen ændre kontrasten mellem hende-selv-og-verden, når hun siger, at vi alle sammen er det samme, og som Næss mener hun heller ikke, at vi er isolerbare dele, men fragmenter inden for en stor fælles sammenhæng (Næss, 2008: 161). Hendes verdenssyn og Simons, når han forklarer og tegner »systemet« i sandet, opfatter jeg således som et økosofisk verdenssyn.

Kristian forklarer mig ikke sammenhængende og eksplicit om et sådant økosofisk verdenssyn, men jeg får alligevel indtryk, af at det er det, ud fra helheden af hans fortællinger og ud fra forskellige bemærkninger, han kommer med undervejs. Fx når han siger: »*det her med at alting lever*« og »*at vi ligesom har mistet helheden i det her*«. (Min fremhævelse af helheden). Helheden, han taler om,

forstår jeg i lighed med Næss' livsfællesskab og »den ulogiske proces«, forstår jeg som en slags adskillelse af mig-selv/ fra /verden. Med skråstregerne forsøger jeg kreativt at modsvare Næss' bindestreger, der binder alt sammen og i stedet stille et afstandstagende skel op.

Det meningsfulde i relationen

I min jagt på det meningsfulde i naturkontakten hjælper Helle mig. Hun trækker forbindelsen mellem meningsfuldhed, relationer og naturkontakt for mig, når hun fortæller mig, at det bare er relationerne, som betyder noget, når det kommer til at føle mening. Hun ser sin relation til naturen som en helt konkret relation på lige fod med relationer, hun har til andre mennesker og beskriver det som et venskab. Det får mig til at tænke på økosofiens syn på det ligeværdige mellem mennesket og alt andet liv (Næss, 1998: 113). Centralt i en persons økosofiske helhedssyn står netop bevidstgørelsen af det, vi finder dybt meningsfuldt i livet (Næss, 1998: 106). Helles venskab med naturen kan, som nævnt ovenfor, betragtes som en personificering af naturen, hvilket ifølge Næss kan gøre relationen mindre abstrakt og derved gøre det lettere at føle tilknytning og samhørighed (Næss, 1998: 119).

Samhørigheden opstår i mødet med verden, fordi vi alle er medlemmer af samme livsfællesskab, men det er ikke sådan, at vi alle er én og samme (Næss, 2008: 133). Det handler mere om, at vi får en jeg-du-relation til naturen, snarere end den livløse jeg-det-relation (Næss, 2008, 141).

Idet Helle benævner relationen til naturen som et venskab, som et venskab til »en anden«, ser jeg for mig en form for distinktion mellem de to. Som om hun alligevel trækker Næss' grænse op mellem hende-selv-og-verden. Ikke forstået som en ophævelse af relationismen, men blot et skel mellem »jeg« og »du«, der bliver til i kraft af personificeringen. Efter at have fortalt mig, at hun ikke kan have nogen hemmeligheder for naturen, fordi den alligevel bare gennemskuer hende, visker hun til gengæld grænsen mellem hende-selv-og-verden helt ud igen, da hun som svar til mit spørgsmål om, hvordan dette lader sig gøre, siger: »fordi den jo er mig«. Dette udsagn understreger det interrelationelle forhold i *Den store Sammenhæng*, at alt liv er ét, og som Næss mener, *er* vi vores relationer, snarere end at vi *har* relationer (Næss, 1999: 24).

Identifikation med naturen som årsag til glæde

Næss begrundet sit udsagn om, at alt liv fundamentalt set er ét, med vores evne til identifikation (Næss, 2008, 133). En du-relation til naturen, i hvilken vi kan identificere os med den anden og opleve forbindelsen med naturens liv. Identifikationsprocessen skabes, idet man føler noget af sig

selv i noget andet og derved genkender noget af sig selv i et andet væsen (Næss, 1998: 118), som når Helle, med tung stemme, udtrykker sorg over piletræet Casper, der ikke overlever forsøget med at blive flyttet fra urtehaven. Også Kristian identificerer sig med et træ og føler noget af træets smerte i sig og bliver ked af det, da faren fælder det.

I identifikationsprocessen udviskes altså oplevelsen af et skel mellem mig og den anden. Dette kræver, ifølge Næss, følelse. Og gennem relationerne vækkes følelser i os, når vi identificerer os med de følelser, vi oplever hos den anden (Næss, 1999, 119). Vi reagerer på et andet væsens interesser, som om de var vores egne (Næss, 2008, 159), og tilstedeværelse af emotionelle tilstande, som fx glæde, føres fra den anden til en selv, som når Ida ikke kan lade være med at le og føle glæde, når hun ser gedernes glæde over at blive sluppet ud på tur. Identifikationen forstærker følelsen af, i samhørighed, relation med fx dyrene og i kraft af erkendelsen af, at alt hænger sammen, giver dyrene os, ifølge Næss, en udtømmelig kilde til glæde og meningsfyldt samvær (Næss, 2008: 64). Jeg er ikke et sekund i tvivl om, at Ida oplever sit samvær med dyrene som meningsfyldt, og den relation, Kristian har til fx den hvide kronhjort og fasanerne er bestemt også af meningsfuld karakter.

Det meningsfulde i realiseringen af det relationelle selv

I forhold til at finde det meningsfulde i naturoplevelsen bliver det interessant for mig, når Næss knytter glæde og mening i livet med relationismen. I identifikationsprocessen bliver det, vi identificerer os med og kommer i en inderlig relation til, en del af os selv (Næss, 2008: 154). Det Næss siger er, at glæde og mening i livet forstørres gennem en øget Selv-realiserings, og at vi realiserer os selv ved at udvide vores identifikation og relation til andre. Selvet udvider han til et økologisk Selv¹⁷, i kraft af vores relationer med alle levende væsener og en stærk identifikation med hele naturen og dens mangfoldighed. Som jeg forstår Næss, er der tale om en maksimal udgave af selvet (Næss, 2008: 158) eller en slags fælles Selv mellem alt fælles liv på lige fod med, at alt liv fundamentalt set er ét. Han advarer mod at forveksle Selv med ego – Selv-realiserings er realisering af det økologiske Selv, ikke en dyrkning af egoet.

Set fra dette perspektiv, kan den relation og forbundethed mine informanter oplever til naturen og

¹⁷Det store S bruger han for at distancere fra det snævre ego.

deres identifikation med naturen føre til en øget Selv-realisering og være grobund for deres oplevelse af meningsfuldhed. Fx, som når Helle påpeger relationerne som det egentligt meningsfulde. Næss pointerer, at glæden og meningen gennem Selvrealiseringen forstørres ved, at hvert levende væsen opfylder sit potentiale (Næss, 2008, 157). Når Helle fortæller om sit ønske om at leve på en måde, så hendes ven, naturen, kan have det godt, kan det forstås som en økologisk Selvrealisering, hvor også naturens potentiale kan selv-realiseres. I denne fortælling om sit livsprojekt bemærker vi igen Helles måde at tænke sig selv og naturen som en enhed og hendes følelse af at miste oplevelsen af mening, når forbindelsen med naturen går tabt.

Oplevelse af relationens meningsfuldhed og sammenhæng

Når Helle beskriver de krav og udfordringer, et selvforsynende liv medfører, kan hendes udsagn om, at relationen til naturen giver hende oplevelsen af mening, understøttes ved at tydeliggøre aspekter, som netop OAS-komponenten meningsfuldhed består af. At opleve meningsfuldhed indebærer at de udfordringer og krav, tilværelsen medfører, er værd at investere energi og engagement i (Antonovsky, 2005: 36). Helle er tydeligvis dybt engageret i sit »livsprojekt«, det livsprojekt, der styrer hendes førortalte retning mod en tilværelse, hvor hun kan leve et liv, der gør det muligt for natur-vennen også (i Næss' Selvrealiseringsforstand) at leve sit livspotentiale ud. Og hun er dybt engageret i at være med til at modvirke de kriser, som adskillelsen mellem naturen og mennesket skaber. Hun ser, at dette stiller krav til hende, men hun er villig til at investere hele sit liv i at tage udfordringen op.

De krav, venskabet stiller til hende, oplever hun som *håndterbare*, i og med at hun godt kan overskue at gøre den indsats, hun tror der skal til. Der er mange ting, hun ikke kan endnu i forhold til at leve bæredygtigt, men hun er klar til at investere energi i at lære sig det nødvendige. Engagement beskrives som evnen til at tro på, at det man gør er rigtigt og vigtigt, og at man derigennem er tilbøjelig til at give sig fuldt ud i livets sammenhænge (Antonovsky, 2005: 53), hvilket jeg bestemt får indtryk af gælder for Helle og hendes livsprojekt.

Inden for meningsfuldhedsdimensionen vægtes interpersonelle relationer som et vigtigt område for oplevelsen af mening (Antonovsky, 2005: 67). Det venskabelige forhold Helle har til naturen, tillader jeg mig, i økosofisk forstand, at betragte som en sådan interpersonel relation, og jeg ser således hendes relation til naturen som anledning til oplevelsen af meningsfuldhed. På samme måde som Idas relation til hendes dyr tydeligvis fylder hende med meningsfuldhed. Interpersonelle

relationer vil jeg, med fæste i Næss' teori om identifikationsproces, udvide til »intervæsenelle« relationer. Eller ordet »person« vil jeg udvide til også at omfatte dyr og andre naturvæsener, som fx træer eller naturen som et hele.

Tilstedeværelse

Et andet svært centralt tema hos mine informanter er *tilstedeværelse*. Den tilstedeværelse, de taler om, drejer sig om et opmærksomt nærvær, som jeg opfatter som en næsten meditativ opmærksomhed. Når jeg ser nærmere på mine informanters tilstedeværelse i naturen, vil jeg gøre det med udgangspunkt i Kabat-Zinn og mindfulnessfilosofi. Jeg vil se på, hvordan naturen og mine informanters livsstil har haft betydning for deres tilstedeværelse. Hermed vil jeg komme ind på, hvordan en enkel livsstil kan spille ind her.

Mine informanter har ikke selv talt om flow, men jeg vil bringe flow-teorien ind her, da jeg som beskrevet ser visse sammenhænge mellem mindfulness og optimaloplevelse. I denne forbindelse vil jeg se på, hvordan det opmærksomme nærværs element af flow kan påvirke oplevelsen af meningsfuldhed. Afslutningsvis for dette afsnit om tilstedeværelse vil jeg drøfte, hvordan naturkontakten og en enkelt livsstil i tilstedeværelsesøjemed kan have betydning for oplevelsen af meningsfuldhed.

Her og nu

Den tilstedeværelse, mine informanter taler om, er en tilstedeværelse med opmærksomt nærvær til det, der foregår omkring dem i nuet, og som jeg associerer med det, der inden for mindfulness kendes som awareness, eller opmærksomt nærvær. Helles fortælling om sin oplevelse af bare at være DER i sneen på sine ski, er en beskrivelse af hendes totale nærværende tilstedeværelse. Hendes opfattelse af, at tiden slet ikke var der, er et tydeligt eksempel på, at tid ikke er et »element« inden for mindfulness, og at hun befinder sig i det øjeblikkelige nu. I denne oplevelse beskriver Helle også, hvordan hun var til stede uden nogen tanker, som den mindfulde, ikke-dømmende før-refleksive opmærksomhed. Hun har opmærksomheden ved sansningen og selve oplevelsen, ikke ved den efterfølgende tanke omkring oplevelsen, og hun er virkelig DER. Kabat-Zinn beskriver mindfulness som en måde at »vide« på, som går forud for konceptualisering, en slags opmærksomhed på sansningen, før den når at blive til en tanke. En dvælen i øjeblikket af sansning før tanken sætter ind.

At jagtopplevelsen for Simon føles ægte og ærlig, forstår jeg sådan, at det er hans direkte perception af oplevelsen, som han er opmærksom på. Dvs. ikke på de tanker, hans bevidsthed konstruerer efter oplevelsen, og som muligvis farver eller »forfalsker« hans oplevelse, hvilket Kabat-Zinn mener, tanken har en tendens til at gøre (Kabat-Zinn, 2005: 41). Idet han skyder et dyr, er hans opmærksomhed fuldstændig koncentreret om nuet, før tanken sætter ind, men idet dyret er skudt, har tanken sat ind og afgjort at »Nu er det sket«.

Out of Touch

Simon begrundet sin yndlingsbeskæftigelse jagt med, at det føles godt at være til stede akkurat i nuet. Men hvorfor er det, at det føles så godt at være til stede i nuet? Vi kan være »out of touch« med vores sanser, så vi ikke smager, hvad vi spiser, ser hvad vores øjne er rettet mod, eller egentlig føler hvad vi rører ved, eller i hvert fald ikke lægger mærke til det. På samme måde kan vi være »out of touch« med os selv, vores sind og følelser. I stedet er vi optaget af fortiden og af vores tanker og af vores begær, frygt og forestillinger om fremtiden (Kabat-Zinn, 2005: 118).

Ved at være opmærksomt til stede i øjeblikket, lærer vi at »lytte« til vores sanser, og derved styrkes en indre kontakt med os selv, som ifølge Kabat-Zinn (2005: 123) er til gavn for vores velbefindende. Han skriver, at livet udspiller sig akkurat nu, der hvor man er og ved ikke at være til stede akkurat der og da, er man på en måde ikke til stede i livet. Man misser livet. Sat på spidsen kunne man sige, at vi ikke er til stede i vores eget liv. Jo mere man er til stede i øjeblikket, der hvor man er, jo mere levende bliver livet (Kabat-Zinn, 2005: 163). Måske føles tilstedeværelsen god for Simon, fordi han rent faktisk lever sit liv og ikke lader det leve sig selv, mens han er distraheret.

Paradoksalt nok er vi i den grad »in touch« med alt andet og alle andre hele døgnet, i kraft af vores opkobling på nettet, mobiltelefon, og Facebook. Gennem forskellige medier bliver vi konstant og overalt bombarderet med information, som vi skal tage stilling til, og der er intet »helle«. Vi forsøger at føre en samtale med samboen, samtidig med at vi svarer på en sms og ser på TV-et. På den måde er man konstant involveret i flere interaktioner på samme tid, som man dog kun kan være delvist koncentreret eller tilstedeværende i. En slags »kontinuerlig, delvis opmærksomhed« (Kabat-Zinn, 2005: 157). Vi er »in touch« med alle andre end os selv og derfor ikke fuldt til stede, hvor vi faktisk er. Når Ida nyder at efterlade telefonsignalet hjemme i storhuset, gør hun det muligt for sig selv at være til stede, der hvor hun er og ikke alle mulige andre steder. Hun er fuldt bevidst om, at hun lader sig være »out of touch« for omverdenen.

Man kan sige, at vi konstant bliver trænet i ikke at være mindfulde. I takt med, at der bliver flere og flere ting at være delvist opmærksomme på, får vi vanskeligere og vanskeligere ved at koncentrere os om – og give vores fulde opmærksomhed – til én enkelt ting ad gangen. Vi bliver drevet til distraktion af alle inputtene, og vi lader os lettere distrahere. Set i et mindfulness-perspektiv lider hele samfundet, som følge af den digitale revolution af ADD (Attention Deficit Disorder) (Kabat-Zinn, 2005: 141). Med en hverdag, hvor vi bliver presset til at være i vores tanker og i hovedet, snarere end at sanse verden, er det måske en nødvendighed med en eller anden form for modbalance. Noget, der kan give os ro og lade os være til stede for os selv og vores indre.

Naturen selv som tilstedeværende

At naturen er særligt velegnet til at koble fra i, og lade sig være »out of touch« med alle de ydre krav og stimuli og i stedet blive »in touch« med sig selv og sin sansning af verden akkurat der, hvor man er, og akkurat i det øjeblik man er der, kan være, fordi naturen selv er til stede i nuet. Træet med grene, der svajer i vinden, og fuglen der kommer flyvende og sætter sig et sted blandt de let skælvende blade er akkurat her og nu. De definerer nuet og er på en måde tidløse i forhold til vores klokke tid.

Samtidig foregår der så mange ting i naturen, som inviterer os til at være tilstedeværende. Ting at lægge mærke til. Bevægelser og lyde, der fanger vores opmærksomhed. Forhold, der kræver vores opmærksomhed. Vi må være opmærksomme på, hvor vi sætter fødderne, hvis ikke vi vil snuble over en rod, der kryber på tværs af stien. Være opmærksomme på, hvor vi går, så vi ikke går vild. Naturen er ikke et trivielt og ensformigt landskab, som fx den asfalterede gågade, hvor vi ikke behøver at være »vågne« for at komme sikkert frem, ligesom når man kommer ud af butikken på Strøget og ikke husker, hvilken retning man kom fra, før man gik ind.

Naturen taler til vores sanser. Årstidernes skiften, vejret, lys og skygge, nat og dag - landskabet, der ændrer sig med tiden med nye planter, der vokser og bliver større eller er væltet efter en storm, lader altid vores sanser være på arbejde og bringer os tilbage til nuet. Som når Ida fortæller mig, at hun nærmest er afhængig af at gå ud og kigge efter, hvor langt forårets nye skud er sprunget ud. Og som når som barn syntes, det var kedeligt at være inde, fordi ting indenfor altid er som de plejer og ikke forandrer sig med regn og sne og årstidernes skiften ude.

Det opmærksomme nærværs element af flow

Førbevidst fordybelsestilstand

Når Kristian beskriver sin tilstedeværelse i naturen, og især sine lange gåture, får jeg indtrykket af, at han er i flow. Han oplever det selv som en specielt tilstand i sindet, som jeg forstår som flowets mentale fordybelsestilstand. Flowets før-konceptuelle bevidsthed oplever han også. Et fravær af bevidsthed, omtaler han det. På samme måde som Helle under sin skitur beskriver han tankernes fravær eller frihed, og så beskriver han tilstedeværelsen som en følelse af at komme hjem, hvilket netop er samme term Kabat-Zinn bruger, når han beskriver den dynamiske balance mellem fortid og fremtid, dvs. nuet, som »...being at home in the deepest of ways« (Kabat-Zinn, 2005: 6).

Kristian oplever, ligesom Simon, tilstedeværelsen som noget positivt. Så positivt, at han bevidst går på tur for at opsøge den. Csikszentmihalyi beskriver netop flow-tilstanden som værende en så intens og nydelsesfuld oplevelse, at folk gerne strækker sig langt for at genopleve den (Csikszentmihalyi, 2005: 60). Af eksemplet ser vi også, hvordan Kristian har oplevet at miste bevidstheden om sit eget selv og bevidstheden om dette – og efterfølgende, muligvis først idet han fortæller mig om det, er blevet opmærksom på dette fravær. Når kæresten forstyrrer ham ved at tale til ham, afbryder hun den koncentration, der skal til for at komme i flow.

Ændret tidsfornemmelse

Optimaloplevelsens intense, ikke-bevidstgjorte oplevelse af væren (den Kristian beskriver) medfører en ændret opfattelse eller manglende tidsfornemmelse (Csikszentmihalyi, 2005: 79). Flowet er altså en intens, tidsløs tilstedeværelse i nuet. Mens Helle på sin skitur oplever, at tiden står stille, eller slet ikke er der og i øvrigt er ligegyldig, nævner Kristian flere gange, hvor lang tid eller hvor mange timer, han har foretaget sig et eller andet. Fx ovennævnte gåtur og de mange timer med brændekløvning. Under selve interviewet opfattede jeg hans måde at måle tiden på som ganske overdrevet, men måske er det ikke overdrivelse, men snarere en ændret oplevelse af tiden, der har spillet ind. Fx da han fortæller, at det oftest tager 4-5 timer, før han kommer »dertil«, en tilstand i bevidstheden, eller en »ekstase«, som han kalder det, som jeg tolker som flow. Jeg kender området, han fortalte om, og jeg har ærligt talt svært ved at se, hvordan han skal have kunnet gå der i 4-5 timer uden forstyrrelser, hvis han da ikke gik i en vældig zigzagget rute eller i ring. Kristian har muligvis opfattet tiden som længere end klokketiden.

Ifølge »Lov om Tid og Kaos« (Kurzweil efter Kabat-Zinn, 2005) afhænger vores subjektive opfattelse af tiden af intervallet mellem det, vi opfatter som bemærkelsesværdige begivenheder eller stimuli. Når der bliver flere bemærkelsesværdige indtryk per tidsenhed, så der bliver kortere interval mellem disse, opleves tiden som længere, eller som om tiden går langsommere (Kabat-Zinn, 2005: 163). Hvis man er helt til stede i øjeblikket, vil hvert øjeblik opleves som unikt og værdifuldt, og en mindful tilstedeværelse vil være en måde at opleve tiden som langsommere (Kabat-Zinn, 2005: 163). Det kan være, at det er Kristians dybe tilstedeværelse i flowet, der gør, at han oplever og beskriver tiden som længere, end den måske er.

Autotelisk aktivitet

Foruden koncentreret opmærksomhed, tabet af selvbevidstheden og en manglende eller ændret tidsfornemmelse, gør visse andre elementer sig gældende ved optimaloplevelsen. Det primære ved flowfremmende aktiviteter er, at de er autoteliske, dvs. er mål i sig selv og altså gennemføres for aktivitetens egen skyld og giver positiv feedback i form af sig selv (Csikszentmihalyi, 2005: 80). Man handler med et dybt, uanstrengt engagement og høj grad af indre motivation. Jeg oplever Kristians engagement, når han fortæller om sine vandreture, og han beskriver direkte, hvordan *»det er sådan en vældig opfyldende mening. Men det er sådan mere, at den har nok i sig selv på en måde. Den mening. Den bliver selvforstærkende på sin egen måde.«*

Det virker også, som om Simons jagt-aktivitet er autotelisk, når han med sit *»man ved aldrig. Måske ikke«* viser, at det ikke er udbyttet eller et nedlagt dyr, der er succesfaktoren for ham, men hele oplevelsen af at være i naturen og spændingen og det engagement, han oplever ved at bruge sin kundskab om dyrene og naturen. Desuden nævner han den koncentration, jagten kræver af ham. Den koncentration af mental energi, der gør det muligt at glide ind i flowet (Csikszentmihalyi, 2005: 70).

Overensstemmelse mellem færdigheder og udfordringer

Ved optimaloplevelsen står ens færdigheder i passende forhold til de foreliggende udfordringer i en målrettet aktivitet, som vi har mulighed for at gennemføre. Når udfordringerne i en aktivitet stemmer akkurat overens med ens kompetencer, vil flow-tilstanden indtræffe. Flow-tilstanden er således ikke en statisk eller stabil størrelse, men ændrer sig hele tiden i takt med udviklingen af ens mestringsniveau (Csikszentmihalyi, 2005: 61, 88-89). Med andre ord har man i øjeblikket af flow en oplevelse af mestring og af, at man har en vis grad af kontrol. I flowtilstanden vil dette ikke være

en bevidst refleksion, men man vil have oplevelsen af, at man har de evner, der skal til for at klare og gennemføre. Altså en oplevelse af håndterbarhed, for nu at trække OAS-terminologien ind her også, og lade flowet bidrage til at gøre en oplevelse meningsfuld. Ida fortæller om en »lykkerus« første gang, hun galoperer på en hest og om, hvordan hun har akkurat det, der skal til for at ikke at falde af. Lykkerusen tolker jeg som den glædesfølelse, optimaloplevelsen gerne er årsag til, og jeg lægger mærke til hendes bemærkning om, at det gør en forskel for hende, at oplevelsen forgår ude på tur.

Naturens iboende flowpotentiale

En af årsagerne til at kunne blive optaget af en flow-oplevelse er, at man som regel har nogle klare mål, og at man får en direkte tilbagemelding på, hvordan man klarede målene. Selvfølgelig kan en direkte tilbagemelding findes inden for andre arenaer også, men jeg mener, at naturen er særligt velegnet i denne henseende. Jeg mener, at naturen helt naturligt giver os en direkte tilbagemelding, i modsætning til mange andre arenaer i hverdagen, der ikke giver os et tydeligt eller kun indirekte resultat af vores handlinger. Vi arbejder måske på et kontor og får feedback i form af lønsedlen, eller vi bidrager bare til en del af en længere proces, hvor vi aldrig selv ser slutresultatet.

Naturen, derimod, giver respons på vores handlinger (Tordsson, 2010). Enten når man toppen af klatretræet, eller også gør man ikke. Man padler gennem fossen uden at kæntrø kanoen, eller man får sig en svømmetur. Man får gang i bålet, eller man må spise sin mad rå. I naturen fremstår det helt konkret for os, hvor godt vi mestrede situationen. Simon finder ikke gapahuken, han planlagde at overnatte i. Feedbacken kommer helt af sig selv og meget konkret, når han må sove et andet sted. Han vælger at sove et andet sted og oplever at klare dette fint. Endnu en direkte tilbagemelding. Han får fisk på krogen, eller også gør han ikke. Eksemplerne er mange. Helles og Idas grøntsager trives og vokser sig store, eller ikke, og Ida klarer galoppen uden at falde af. Responsen er umiddelbar og konkret.

Simple Living

Jeg opfatter det at have en enkel livsstil i direkte forlængelse af behovet for tilstedeværelse. En sådan livsstil kan give en enkel tilværelse med færre ting til at vildlede det opmærksomme nærvær. Således forstået, at når Ida forlader storhuset til fordel for det enkle sæterliv og lader sig være »out of touch«, giver det hende mulighed for en langt dybere tilstedeværelse.

Ida opfatter alle tingene i storhuset som en begrænsning og føler et pres over alt det, hun føler der forventes af hende i hverdagslivet. Også Arne Næss bemærker det stærke pres, der ikke er usædvanligt at føle i dagens samfund, og hvordan trykket, der kommer udefra, ikke sjældent kommer fra forskellige retninger og kommer i konflikt med hinanden. Ifølge Næss er vi i det teknologiske samfund på denne måde i færd med at opbruge store kilder til »meningsfylde« (Næss, 2008, 141).

Dette liv bringer mennesket *ud* af sig selv, og for at finde tilbage, for at komme til sig selv og få en klarere følelse af, hvem man er, søges *ind* i naturen (Næss, 1999: 110). Han mener, at naturen kan hjælpe os til at finde roen, når samfundet ellers »rækker« og skaber indre konflikt, og han søger den gerne i sin hytte på Hallingskarvet, fri for distraktioner som radio og tv. Han skriver, at her føler han sig selv fuldt og helt (Næss, 1999: 30). Dette forstår jeg sådan, at han, der i det enkle liv på hytten, har rum for at føle efter og give sin indre sindstilstand nærværende opmærksomhed. Nærværet og opmærksomheden gør, at omgivelserne og tingene bliver mere levende og »taler« mere til ham. Og således er vi tilbage ved relationismen.

At sysle med små ting på en stor måde

Foruden at gøre sig »out of touch«, nyder Ida at slippe for alle de materielle ting, der er i det hus og i det liv, hun lever i til daglig. Som om hun har en følelse af, at de mange ting ejer hende, ikke omvendt, en følelse, der kan begrænse éns frihed og livskvalitet (Næss, 1999: 171). På sæteren kan hun blive fri for alle disse ting og leve et liv, hvor noget så enkelt som to bøtter vand kan gøre én rig, som Næss udtrykker det (Næss, 1999: 30). På samme måde som Næss, opsøger Ida et enklere liv, med færre input og færre ting at skulle tage stilling til og give »kontinuerlig, delvis opmærksomhed«.

Ida sysler med de små ting på en stor måde, som Arne Næss ville have sagt, og det er netop denne livskunst, der åbner for en indre ro og lykke (Næss, 1999: 169). Det handler om at se det store i det små og derigennem opleve meningsfuldhed. Glæden er ikke en statisk følelse, mener han, men at være glad handler om at glædes ved verden, sådan som den opfattes for øjeblikket (Næss, 1999: 175). For mig lyder det, som om glæden opstår ved at være opmærksomt til stede i øjeblikket ved de enkle ting og deres egenverdi, og at Ida oplever det enkle liv som glædeligt, fordi hun er i stand til at se det værdifulde i de små oplevelser og i de mest basale dele af tilværelsen, som hun fx oplever det på Kroka.

Det er også denne småsyslende livskunst, Kristian besidder, når han opfatter de små glæder i livet som meget større, set i lyset af en spartansk livsstil. Når han fx ser det stærkt værdifulde i samværet og fælleskabet med sin familie, når de sidder med armene om hinanden foran pejsen derhjemme. Det enkle liv kan for både ham og Helle, når hun fortæller om sin kanotur, flytte fokus væk fra distraherende og overflødig fyld til (for dem) mere relevante og værdifulde ting, som nærvær og samværet med andre mennesker. Det virker således, som om at ikke bare tilstedeværelsen, men også relationerne, er påvirket af et enklere liv. Jeg dristes til at igen at knytte forbindelse mellem tilstedeværelse, enkel livsstil og Næss' relationisme.

En meningsgivende følelsesgrundtone

Arne Næss taler om at have en grundtone i følelseslivet. Følelsesgrundtonen er noget underliggende i følelseslivet, som er der hele tiden, og som er den følelse, man har, når man ikke helt tydeligt føler noget. Grundtonen kan være positiv eller negativ og er afgørende for, om man generelt har et lyst eller et mørkt sind. Næss skelner mellem følelsesgrundtone og følelstone, hvor den længerevarende grundtone giver »fæste« for den mere kortvarige følelstone. Vores følelsesstilstand er altså præget af en følelsesgrundtone og en række enkeltstående følelstone, så man således godt kan have positive stunder med anledning til latter, selvom man underliggende føler sig depressiv og nedtrykt (Næss, 1999: 39). Han taler om en »ro i sig selv«. En ro, som ikke udelukker, at det kan blæse kraftigt i livet (Næss, 1999: 29).

Jeg ser en vis sammenhæng mellem Antonovskys *Oplevelse af Sammenhæng* og Næss' Følelsesgrundtone. Har man en stabil og stærkt *oplevelse af sammenhæng* i livet, vil man sandsynligvis være præget af en positiv grundtone. Da Næss taler om følelser, går min sammenligning muligvis på meningskomponenten af *oplevelse af sammenhæng*, der netop omhandler den følelsesmæssige forståelse af livet. Hvad der desuden får mig til at foretage denne sammenligning er, at en person med en positiv følelsesgrundtone er karakteriseret af bekymringsløshed og ved at have en positiv indstilling til situationer, der umiddelbart virker »kulsorte« (Næss, 1999: 43), på samme måde, som en person med en stærk oplevelse af meningsfuldhed vil gøre det (Antonovsky, 2005: 37).

Og hvor vil jeg så hen med denne sammenligning? Og hvad har det at gøre med simple living, tilstedeværelse og nærværende opmærksomhed? Jo, jeg vil trække stregerne endnu tydeligere op og

i øvrigt gøre plads til meningsfuldheden også. Ifølge Antonovsky vil en person med en lav oplevelse af meningsfuldhed have en tilbøjelighed til at forholde sig til livet, og de ting han eller hun gør, med en fremmedgjorthed og ligegyldighed frem for med engagement (Antonovsky, 2005: 53). Samtidig taler Næss om at miste evnen til følelsesmæssigt engagement og om en følelsesmæssig ligegyldighed, hvor ting bliver ubetydelige, ingenting synes at gøre nogen forskel (Næss, 1999: 43). Men så taler han videre om det, som *ikke* er ligegyldigt og som gør en forskel i livet, nemlig små *forskelle*, som fx detaljer i landskabet, en klippe eller en fjeldtop, *ting som står lidt frem*. Ting, som er *mærkværdige*. Jeg bemærker, at det netop er ting fra naturen, han trækker frem. Han bruger ordet »mærk-verden«, og jeg tænker straks på de bemærkelsesværdige begivenheder og indtryk fra »Lov om Tid og Kaos«, der med opmærksomt nærvær kan gøre hvert et øjeblik til unikt og værdifuldt. Et opmærksomt nærvær, der kan få »ligegyldige« ting til at gøre en forskel og fylde livet med meningsfuldhed.

Ifølge Næss er det en *indre samling* og et *nærvær*, som gør, at man kan føle sig som et helt menneske (Næss, 1999: 29), og livet mister »meningsfylde«, fordi vi ikke længere forstår, hvilken betydning det har for trivsel, at tingene, de bemærkelsesværdige ting, siger os noget, at vi er på talefod med dem og svarer dem (Næss, 2008: 141), eller med andre (og mindfulde) ord, er nærværende opmærksomme på dem. I forklaringen af begrebet følelsesgrundtone sigter Næss til følelsen af at »blive levet« snarere end at »leve« (Næss, 1999: 39), en følelse jeg kender igen fra mig selv, netop når min hverdag er så stresset, at jeg glemmer at puste ud og være nærværende til stede i øjeblikket.

Den sansende krop

Mine informanters relation til naturen er i høj grad en kropslig og sansende relation. Deres fortællinger er ofte fortællinger om episoder, hvor de har været aktiv til stede i naturen. Om det så har været på en ridetur, en gåtur gennem skoven eller kroppens omfavelse af et træ. De har været i bevægelse og brugt deres krop i de aktiviteter, de haft gang i. Eller de har været stillesiddende, uden nogen kropslig bevægelse, men med kroppen aktivt til stede alligevel, som når Kristian sidder og ser solen gå ned og mærker trætheden i kroppen efter en dags vandring. Jeg vil i dette afsnit om den sansende krop udforske, hvilken rolle kroppen og sanserne spiller for meningsdannelsen. Med udgangspunkt i kropsfænomenologien, men også med god hjælp fra Arne Næss, vil jeg se, hvilken betydning kroppen har i relationen til verden og videre for den opmærksomme tilstedeværelse.

Den kropslige relation til verden

I kropsfænomenologien står kroppen centralt for menneskets *væren-i-verden* og dermed for erkendelse og perception af verden. *Væren-i-verden* er menneskets altid ufravigelige relation til verden, i form af dets situerethed i verden. Jeg må her trække en tråd tilbage til afsnittet om relationer og Arne Næss' relationisme og »os-selv-og-verden«. At mennesket og verden er uløseligt knyttet sammen, dog ikke som subjekter adskilt fra objekter, og gennem intersubjektiviteten forbundet til hinanden i samme værensfællesskab, lyder fuldstændig som økosofiens beskrivelse af fragmenternes medlemskab af samme livsfællesskab. At være sine relationer, som når Helle siger om naturen, at »den jo er mig« kan udvides til at være kropslig. Vi er vores krop, og vores relationer er kropslige.

Kroppen får en central rolle i menneskets relation til verden og dens fænomener, når *væren-i-verden* er en kropslig deltagelse, og verden erfares og erkendes gennem egenkroppens permanens. Da må det også være den kropslige relation til omgivelserne, der binder »kroppen-selv-og-verden« relationelt sammen og gennem denne kropslige relation, at verden erkendes. Jeg undrede mig i første omgang over, hvad kroppen havde at sige for mine informanter, men så hurtigt, at den relation, de har til naturen, i høj grad er en kropslig relation. Når mine informanters krop kommer til syne i deres fortællinger, er det udtryk for deres erkendelse af verden i form af deres kropslige relation til omgivelserne. Det er gennem den kropslige relation mellem Ida og hesten, at hun erfarer, hvordan de sammen får galoppen til at lykkes, og for Helle er den dybt personlige og venskabelige relation til æbletræet kropslig, når hun *klatr*er op i det og lægger øret ind til stammen for at *høre* dets brusende talen. Helle indgår i en *åben dialog* – et samspil mellem kroppen og verden – eller en *indre relation* med træet, når hun bevæger sig i det, og det er i dette felt perceptionen opstår (Thøgersen, 2004: 128).

Det er en vigtig pointe for Merleau-Ponty, at intentionaliteten ikke har karakter af en bevidsthedens »jeg tænker«, men af en kroppens »jeg kan« eller »jeg gør«, der på denne måde forbinder intentionaliteten med en kropslig handlen (Thøgersen, 2004: 29). Helle karakteriserer sin naturkontakt som værende kropslig og sanselig. Hun har mærket jorden under sine bare tæer og klatret i træer. Når hun tænker tilbage på sine ture med Natur og Ungdom, husker hun, hvordan hun altid på en eller anden måde interagerede kropsligt *med* naturen. Hun mindes ikke nogen »inaktive« gåture gennem skoven uden nogen form for interaktion, men det fremstår langt tydeligere for hende, hvordan de har stoppet op *gjort* noget (jf. »jeg gør«). Det er et udtryk for kropslig intentionalitet, når de har stoppet og »*roodet i et vandhul eller laaaavet et bål eller graaavet i jorden*« (Helle

understreger den kropslige interaktion ved at trække verbernes vokaler lange, når hun udtaler ordet). For at vende tilbage til Næss, sker oplevelsen af et miljø, ifølge ham, ved at gøre noget i det, og oplevelse af natur og aktivitet i natur lader sig ikke skille (Næss, 1999: 146). Kroppens rettetthed mod fx vandhullet skaber selve oplevelsen for Helle.

Kroppens og sansernes betydning for at erkende

Med dets *væren-i-verden* er mennesket knyttet til den verden, det lever i, i kraft af at være til stede som krop, der *bebor* verden allerede, inden den reflekterer (Thøgersen, 2004: 28, 90). Mennesket er altså, før det overhovedet forholder sig spørgende og reflekterende til verden, allerede involveret i verden gennem den sansende krop, og sansningen opfattes således som en handling i verden, der allerede er en forstående og erkendende handling (Thøgersen, 2004: 132). På denne måde regnes kroppen og perceptionen som det grundlæggende forhold ved menneskets eksistens (Thøgersen, 2004: 42), og det er gennem kroppens sansning, at den kropslige eksistens har tilgang til fænomenerne. Videre er alt, hvad jeg ved om verden, noget jeg ved i kraft af de erfaringer, mine sanser giver mig (Thøgersen, 2004: 22).

Når Kristian taler om at være afhængig af at kunne noget med kroppen og ikke med hjernen, forstår jeg det sådan, at han har en kropslig erkendelse, eller tavs kundskab¹⁸, om kanopadling, inden hans reflekterende erkendelse har trådt ind. Kanopadlingen er en handling i verden, som allerede er en forstående og erkendende handling. Kristian mener at man vil lære at padle kano ved at sætte sig i den og gøre det og at en beskrivelse af hvordan man gør det bare en vil tage længere tid.

Eksemplet illustrerer det skel Merleau-Ponty sætter mellem *prærefleksiv* og *refleksiv* bevidsthed. Kristians krop retter sig forstående mod kanopadlingen og de bevægelser der skal til for at lykkes, og hans bevægelser sker spontant og integreret. Kroppen tager over og gennemfører en række komplekse bevægelser, uden at den *reflekterede* bevidsthed »kan følge med«. Hvis Kristian sprogligt skal forklare for nogen, hvordan de skal padle kanoen, eller sætte ord på, hvad det egentlig er, han gør, når han padler kanoen, er det den *refleksive* bevidsthed, der kommer på arbejde.

¹⁸For en forklaring af dette begreb, kan henvises til Tordsson, B.: «Kundskaben udenfor bøgerne» kap. 11 i «Perspektiv på friluftslivets pædagogik», CVU Sønderjylland, University College, Haderslev, 2006.

Kroppens og sansernes opmærksomme nærvær

Dette minder mig igen om mindfulness, der som nævnt er en måde at vide, eller erkende på, som går forud for konceptualisering. Når Kristian padler med kroppen og ikke med hjernen, som han siger, bruger han kroppen i interaktion med sindet, eller bevidstheden, til at danne en slags kropslig viden om den mindfulde før-konceptuelle bevidsthed.

Ved den mindfulde tilstedeværelse opstår tanken forsinket, og den rene sansning, som Kabat-Zinn taler om, kan svare til kropsfænomenologiens prærefleksive bevidsthed. Kabat-Zinn lægger netop vægt på sansernes betydning, og når Kristian husker duften af den grønlandske muld tydeligere end den konkrete situation, er det måske, fordi hans rene sansning af duften ikke har ladet sig farve af den historie, hans bevidsthed har fortalt ham om oplevelsen og dermed gjort klarere for hukommelsen. Og tilsvarende er det måske Helles fulde tilstedeværelse i naturen, der gør, at det er føddernes fornemmelse af jorden under dem og duften af bål, hun karakteriserer sine naturoplevelser med. Ikke at hun ikke har været bevidst om det, hun har foretaget sig, men sansernes rene registrering af lydene og duftene har kroppen erfaret førbevidst og omdannet til et ufarvet, sanseligt forankret minde i sig selv. At kroppen og sanserne fylder så meget hos mine informanter kan tyde på, at den kropslige og sanselige relation mellem »kroppen-og-verden« netop betyder så meget for den nærværende tilstedeværelse, og at mine deltagere omvendt netop erfarer og oplever deres verden gennem en nærværende mindful relation til naturen.

Jeg vil nok engang vende tilbage til Arne Næss, der siger, at virkelighedens konkrete indhold fremstår for os gennem direkte og spontane gestalterfaringer. »I øyeblikket, smiler bækken, i neste er den trist. Slik er virkelighetens konkrete innhold, relasjonelt og mangfoldigt« (Næss, 2008: 21). I sådanne spontane møder ophæves, siger Næss, distinktionen mellem subjekt og objekt (Næss, 2008: 21). Det direkte og spontane, forstår jeg, sker inden refleksionen, og den farvelæggende tanke har sat ind. Det er den øjeblikkelige tilstedeværelse, der lader den førrefleksive bevidsthed opleve bækken som smilende. Identifikationsprocessen sker, når man helt spontant omfavner virkeligheden sådan. Den distinktion mellem subjekt og objekt, som ophæves, når man helt spontant omfavner virkelighedens konkrete indhold, og som binder dem relationelt sammen (jævnfør identifikationsprosessen), er kropslig. Det er sanserne, som oplever bækken som smilende, og sanserne, der fx lader Kristian opleve naturen som omfavnende.

Merleau-Ponty binder yderligere gestalterfaringer og krop sammen. Overordnet, hvilket Næss også beskriver, udtrykker gestalt en form, hvor helheden går forud for delene (Thøgersen, 2004: 112,

Næss, 2008: 140). Kroppen fungerer som tredje led i en gestalt-grund-figur, hvor kroppen står i forhold til en bestemt situation, den agerer i, og perceptionen er afhængig af kroppens spontane bevægelser. Når Merleau-Ponty siger, at kroppen er en gestalt, betyder det, at perceptionen ikke kan reduceres til nervebanens neurologiske processer, men er knyttet til helheden af kroppen og dens *relation* til sine omgivelser i det, man gør. Med dette vil jeg sige, at mine informanter står i en kropslig relation til deres omgivelser i det, de foretager sig, i kraft af at være gestaltnæssigt knyttet til omgivelserne.

At være aktivt til stede

Jeg vil blive lidt ved Næss, der skelner mellem to måder at opleve i naturen på; at være i aktivitet eller at være i aktivhed. Med aktivitet, refererer han først og fremmest på legemlig aktivitet, som når mine informanter er kropsligt aktive, med leg, vandring, kanopadling, ridning, og hvad de ellers er aktive med. Naturen byder dog på en anden måde at opleve på, nemlig en måde, som godt kan forenes med fysisk aktivitet, men er mere karakteriseret ved en dvælen, der engagerer os helt og holdent som mennesker. En dvælen ved pauserne og stilheden indvendig. Næss kalder dette forhold til naturen for aktivhed, og hele ens selv er aktiveret i en sådan situation (Næss, 1998: 12). Den indre stilhed og en dvælen ved pauserne associerer jeg med den mindfulde tilstedeværelse. En indre fuldt tilstedeværende opmærksomhed på naturen eller de bemærkelsesværdige pauser. Aktivheden kan godt finde sted i fysisk aktivitet, fordi det blot drejer sig om at rette sit opmærksomme nærvær mod det man gør, og mine informanter kan således godt være i aktivhed, når de leger, padler eller rider. Når Kristian går i timevis, til der sker en ændring i hans sind, er han helt bestemt i aktivhed. Men aktivheden kan også foregå i ubevægelighed med blikket mod den brudte horisont, som Kristian nævner er betydningsfuldt for ham. I begge tilfælde er kroppen med. Det er kroppen og dens sanser, der fylder mellemrummet mellem »mig-selv-og-verden«. At aktivheden engagerer os helt og holdent som mennesker, omhandler også vore følelser (Næss, 1998: 18), og jeg ser således engagementet som et meningsgivende engagement. Meningskomponenten omhandler som bekendt et følelsesmæssigt engagement, og jeg relaterer derfor det opmærksomme nærværs aktivhed til meningsdannelse.

Sansernes betydning i naturoplevelsen

Som krop er vi forbundet til verden gennem sanserne, der ligesom bliver mellemløbet mellem verden og erkendelsen. Kroppen er modtager af sanseindtrykkene, uden hvilke vi ikke kan skabe forståelse og erfaring (Bischoff, 2012: 140). Bischoff finder, at hver enkelt sans spiller en rolle for

helheden, og at sansernes samspil støtter hinanden og er med til at nuancere oplevelsen, så den på en måde bliver rigere end bare summen af de forskellige sanser langt sammen. På den måde tror jeg, at kroppen og sanserne kan have noget at sige for naturoplevelsen. Og for naturen som værende særlig vigtig i forhold til at kunne bringe os tilbage til nuet i et tilstedeværende nærvær.

Naturen taler netop til alle sanserne, ikke bare til enten synet eller høresansen. Naturen kan, ved at stimulere alle vores sanser, give os et holistisk grundlag for kroppens førrefleksive, tilstedeværende erfaring. Samtidig er naturens sanseindtryk naturlige. De er rolige i den forstand, at de passer indbyrdes sammen. Hyler stormen i ørerne, rusker vinden også i vores taktile sans, og vi smager måske saltet fra bølgerne, der sprøjter indover os.

I byen, eller andre ikke-naturlige miljøer, derimod er sanseindtrykkene i indbyrdes ubalance, hvilket jeg tror kan virke stressende. Byens - eller andre miljøers - sansepåvirkning er, som jeg oplever det, ofte enten overstimulerende eller understimulerende. Vi overstimuleres af alle de indtryk, som medierne udsætter os for fra alle vinkler og kanter, og af kravet om at være tilgængelige (jf. afsnittet om at være »out of touch«). Samtidig understimuleres vi, fordi det ofte kun er en eller to sanser, som berøres af impulsen. Vi taler i telefon, uden at kunne se vores samtalepartner, og ser og lytter til fjernsynet og computerspillet, der ikke »taler« til vores følesans. Kristian føler sig stresset over kasseapparatets unaturlige biplyd, men føler sig rolig, når han er omhyllet af naturens rolige lyde, som han kalder dem.

Kroppens betydning for oplevelse af mening

Merleau-Ponty har et meningsbegreb, der står som alternativ til den tradition, der betragter mening som en indre mening, tilhørende mig og min tanke (Thøgersen, 2004: 125). I stedet mener han, at vi indgår i en allerede meningsfuld verden, hvor meningen oprinder i det relationelle forhold mellem det kropslige menneske og verden, fordi vi kropsligt har noget for med verdens ting og dermed bevirker en ændring i den nuværende situation (Thøgersen, 2004: 124). Meningen opstår altså i mellemrummet mellem den sansende og omverdenen og ville slet ikke kunne finde sted, hvis ikke vi havde en krop. Mine informanter kan altså finde mening i deres naturoplevelse i kraft af at have en krop og i kraft af deres krops relationelle interaktion med verden. Der havde ikke været nogen ting at skabe mening ud fra, hvis ikke kroppen med sanserne havde været der til at tage verden ind til bearbejdelse og meningsdannelse.

Jeg vil vende tilbage til Helles brug af ordet retning. *Retning* er også et begreb brugt af Merleau-Ponty, der relaterer *mening* med menneskets *retning* i verden. Han benytter sig af dobbeltbetydningen i det franske ord »sens«, der både betyder mening og retning (Thøgersen, 2004: 125). Helle bruger ikke ordet retning med tanke for kropsfænomenologien, men jeg finder alligevel sammenfaldet værd at bide mærke i. Merleau-Ponty vil med ordet »sens« fremhæve, at mening er forbundet med kroppens retning i verden. Når egenkroppen markerer en retning i verden igennem sine handlinger, fx at placere sig i en bestemt situation frem for en anden, så er det udtryk for mening (Thøgersen, 2004: 125). Når Helle, Ida og Simon vælger at følge en bestemt sti eller en mulighed, der er kommet »flyvende«, er det udtryk for den mening, de tillægger handlingen.

Kroppen og det spirituelle meningsfulde

Jeg vil, i forlængelse heraf, danne en forbindelse mellem kroppen, det spirituelle og meningsfuldhed. Annette Bischoff beskriver en kropslig tilgang til naturoplevelsen som en af fire tilgange til naturen, som har betydning for vores oplevelse og relation til naturen og for vores betydnings- og meningsdannelse. Det handler om at opleve naturen gennem fysisk aktivitet. En anden af er en følelsesmæssig, søgende, meditativ og åndelig tilgang, der også indbefatter et spirituel aspekt (Bischoff, 2012: 149, 167). Bischoff skriver, at mening kan knyttes tæt til følelsen af taknemmelighed og spiritualitet (Bischoff, 2012: 167), og mine informanternes spiritualitet kan således være endnu et aspekt i oplevelsen af det meningsfulde i mødet med naturen.

Den spirituelle oplevelse, Helle har i svedehytteceremonien, er i høj grad en kropslig oplevelse. Hun sveder, og hun har en kropslig fornemmelse af at vugge i skødet af moder jord. Hendes krop sanser skiftet mellem det varme og det kolde, og måske er det varmen, der får hende til at føle sig dårligt tilpas og måske endda denne kropslige utilpashed, der bringer hende ind i denne spirituelle oplevede tilstand.

Simon taler om sin taknemmelighed i forbindelse med at skyde dyr og fange fisk og forbinder selv taknemmeligheden med en form for spiritualitet, og som jeg videre forbinder til oplevelsen af meningsfuldhed. Jeg ved ikke præcis, hvad han refererer til, når han taler om kropssindet, når han siger, at vi i dag er for optaget af kroppen frem for af ånden. Men det lyder umiddelbart som en adskillelse af det spirituelle og kroppen, altså en modsætning til min tanke, at kroppen kan spille en rolle i den spirituelle meningsdannelse.

Identitet

Identitet er ikke et tema, mine informanter tager op som vigtigt for deres meningsdannelse eller for deres følelse af at være tæt på systemet, og det er også kun Kristian, der direkte bruger ordet identitet, når han fortæller, at episoden med det fællede træ har været med til at forme hans identitet og lagt grundlaget for den. Alligevel er det tydeligt, at naturkontakten har haft stor betydning for dem alle i forhold til deres identitetsdannelse, og deres færden i naturen har helt klart, også ifølge dem selv, haft betydning for, hvem de er. Simon er fx ret ligefrem, når han mener, at naturkontakten har gjort ham til den, han er, men også Helle, når hun fx mener, at naturkontakten har givet hende basis for det verdenssyn, hun har i dag.

Naturkontakten har været vigtig for mine informanter i forhold til at kunne være sig selv og føle sig godt tilpas og for deres vejvalg i livet. Hvilken betydning, identiteten har for meningsdannelsen og oplevelsen af meningsfuldhed, vil jeg søge svar på i det følgende. Jeg vil se på, hvordan relationerne og relationismen har betydning her, og hvordan identifikationsprocessen har betydning for en meningsfuld identitetsdannelse. Jeg vil blive ved Næss, når jeg ser på, hvilken betydning barndoms minder og specielle steder har haft for, hvem mine informanter er, men også drage kropsfænomenologien ind.

Relationen som identitetsskabende

Kristian påpeger, hvordan episoden med det fællede træ har formet hans identitet, ved at give ham det syn på verden, at alting lever. Inden for økopsykologien anses identitet som værende relationel. Således er relationen til dyr og natur, fx et træ, med til at forme den enkeltes identitet. Arne Næss introducerer det økologiske Selv, eller en økologisk identitet, som han definerer ud fra det, personen identificerer sig med (Næss, 2008: 156). Det vi identificerer os med bliver en del af os selv, og det vi i identifikationsprocessen står i relation til, bliver dermed vigtig i forhold til, hvem vi er.

Når Kristian mener, episoden med det fællede træ har været med til at forme hans identitet, kan det være identifikationen med - og relationen til træet, der har formet hans økologiske identitet. Også alle dyrene, Kristian nævner, har han relationer til, som da må anses for værende vigtige for hans identitetsdannelse. Eksemplet, hvor Kristian klæder sig i hvidt for at ligne den hvide kronhjort, ser jeg som et fysisk symbol på identifikationsprocessen; Kristian, der gør sig ens med den anden.

Selvom Næss knytter relationismen og identifikationsprocessen tæt sammen, inspirerer dette mig til

en anden måde at vinkle relationismen og »vi er vores relationer« på. At vi er vores relationer henviser i første omgang til, at vi og omgivelserne er en del af hinanden. Men med forståelsen af, at identifikationen og relationen med omgivelserne gør os til, hvem vi er, kan »vi er vores relationer« forstås som »jeg er, den jeg er, i kraft af mine relationer«. Set fra denne vinkel, kan det Helle mener, når hun siger om naturen, at »den jo er mig«, forstås mere indirekte. Hun og naturen er ikke samme, men naturen er af afgørende betydning for Helles identitetsdannelse, og hvem hun er. Naturen og naturkontakten har gjort hende til den hun er.

Økologisk identitet, nærvær og glæde.

Økologisk identitet kan forstås som en aktiv proces med at skabe personlig mening og relevans i den verden, man lever i (Tordsson og Vale, 2013: 62). Espen Stoknes (1994), der er inspireret af Næss, vil gøre det måske lidt abstrakte, økologiske Selv mere virkelighedsnært, ved at beskrive det ud fra tre sjæleformer. Den animalske sjæl, den vegetative sjæl og den reflekterende rationelle sjæl.

Den animalske sjæl, som er den del af vores selv, der kendetegnes ved skærpet sansevne og bevægelse. Det oprindelige, det instinktive og intuitive, det vilde og urørte er udtryk, der har rødder i den animalske sjæl (Stoknes, 1994: 82). Den animalske sjæl karakteriseres af en umiddelbar erfaren og af en oprindelig sansning (Stoknes, 1994: 83), hvilket henleder mine tanker på den mindfulde tilstedeværelse, hvor den skærpede sansning og ikke-farvede bevidsthed er grundlaget for det opmærksomme nærvær.

Med tanke på Kristians animalske sjæl, tror jeg, at den direkte og sanselige relation, han står i, når han ser på dyrene, kan bringe ham til stede i nuet. Han *må* være helt til stede og koncentreret, hvis han skal komme tættere på den hvide kronhjort, uden at den bliver skræmt og løber væk, og fasanerne der går omkring træet, han sidder i, holder ham fast der i nuet, hvor han er. Ifølge økopsykologien er forståelsen af den enkeltes identitet relationel, og relationen til dyr vigtig for identitetsdannelsen og for oplevelsen af at *være nogen* (Tordsson og Vale, 2013: 61).

Den anden sjæletype er den vegetative sjæl. Denne sjæletype forstås som et dybere område af mennesket, som ikke er tilgængeligt for bevidsthed. Igen et link til den nærværende tilstedeværelse. Den vegetative sjæl har en langsom væremåde, bidrager til ro, og det er denne side af sjælen, som gør det muligt at identificere sig med planter og glæde sig over dem. Det er den vegetative sjæl, der driver os mod et enklere liv, bort fra den stressende hverdag, og det er gennem denne, vi bringes i

intim direkte kontakt med jordens grønne vækster, dens næringskæder og liv-død-cykluser (Stoknes, 1994: 81). Sådan forstået, er det den vegetative del af Helles og Idas sjæl, der lader dem føle glæde over at dyrke deres grøntsager selv, og som giver Simon en oplevelse af glæde, når han går på jagt og oplever skellet, i nuet, mellem liv og død, og når han høster fra naturen. Det er denne del af deres økologiske identitet, der gør det muligt at identificere sig med naturen og som fylder dem med ro, når de er i naturen (Stoknes, 1994: 82).¹⁹

Den tredje sjæleform er den reflekterende rationelle sjæl. Det er kun mennesket, som har en rationel sjæl og derfor står i særstilling blandt verdens væsener, med råderet og ansvar for at forvalte jorden. Uden at dette dog skal forstås som en berettigelse for antropocentrismen²⁰ eller undertrykkelse af andre livsformer. Hos den reflekterende rationelle sjæl får fornuften modpol på sandhed. Derved bliver objektivitet og teknisk abstraktion højere værdsat end fx inderlighed og nærhed, og en fysisk model af verden er accepteret som mere virkelig end den umiddelbart sanselige verden. Ifølge Stoknes bringer en sådan ensidig identificering af det rationelle med én snæver form for fornuft, den reflekterende rationelle sjæl ud af kontakt med det økologiske Selv (Stoknes, 1994: 85)²¹.

Mon det kan være en sådan rationel sjæl, der ligger bag det, Helle taler om, når hun mener, at der findes en kold, rationel, mindfikeret del af verden, med os mennesker, der har fået evne til at reflektere, men ikke helt har kunnet finde ud af at bruge denne evne fornuftigt? Den ulogiske proces, Kristian taler om, mennesket er på vej mod, hvor vi mister helheden, er måske en proces, ud af kontakt med det økologiske Selv, fordi vi identificerer os for ensidigt med den rationelle sjæl.

Dog hører den reflekterende rationelle sjæl også hjemme i den økologiske sjæl, da vi uden denne ville være »krop uden hoved«, som Stoknes udtrykker det (Stoknes, 1994: 85). I forhold til dette

¹⁹ Jeg vil her komme med en kort sidebemærkning om, at forskning har vist, at kontakt med jord og jordbakterien *mycobacterium vaccae* (fx ved havearbejde), udløser det naturlige »lykkestof« serotonin i hjernen (Lowry, 2007). Desuden tales der om et »harvest high«, der hentyder til, at der udløses dopamin i hjernen, når man høster fx grøntsager eller frugt, plukker bær eller svampe, eller nedlægger et bytte (Helle, 2012) og (Francis, 2010). Der findes altså også en fysiologisk grund til den glæde, mine informanter oplever ved deres selvforsyning.

²⁰ Antropocentrisme betegner et verdenssyn med mennesket i centrum.

²¹ Næss siger om følelser og fornuft, at vi i dag forbinder det at være rationel med at underkende følelsernes betydning. Han bruger ordet *ratio* om en slags følelsernes fornuft eller et indre kompas eller indre stemme, hvor følelserne hjælper os til at udpege den rigtige retning (Næss, 1998: 19 og 93-94)

tænker jeg på fænomenologiens prærefleksive og refleksive måde at erkende på. Det sanselige og prærefleksive er centrum for vores erkendelse, men de intellektuelle og refleksive evner benægtes ikke; menneskets væren udgør en *enhed mellem krop og bevidsthed*.

Opsummerende siger Stoknes, at alle tre sjæletyper hører hjemme i realiseringen af det økologiske Selv, og han mener, at dette er af meningsfuld og eksistentiel betydning (Stoknes, 1994: 66, 87, 88).

Mit sted

Også relationen til steder er af særlig betydning for ens identitet og det økologiske Selv og for følelsen af at være nogen. Stedsidentiteten er en substruktur af selvidentiteten og er de relativt bevidste og personlige opfattelser, tolkninger og vurderinger af en selv i forhold til den fysiske verden, man lever i, og disse bliver en vigtig del af selvet (Stoknes, 1994: 17). Derved kan man føle en særlig tilknytning til bestemte steder, der synes at være særlig betydningsfuld for, hvem man er. Sådanne steder kalder Næss »Hjemme«. »Hjemme« er stedet, man hører til og definerer (i tråd med ovenstående), hvem man er (Næss, 2008: 85). Det er ikke ens hus i form af en bygning, men det sted, man føler sig hjemme, og i kraft af den relation, man har til stedet (jf. relationismen), bliver det en del af en selv. Med andre ord, viskes skellet, i tråd med identifikationsprocessen, ud mellem selvet og dets geografiske omgivelser, så man bliver sit sted. Eller, så stedet bliver afgørende for ens identitet, hvis jeg skal følge samme tankegang, som jeg gjorde ovenfor.

Kristians mange pladser i skoven, hvor han kan *være*, og hvor han kan læse lektier, er sådanne betydningsfulde steder. Her føler han sig hjemme, og hans relation til fx det træ, han kan sidde og lave lektier under, er med til at skabe hans identitet og definere, hvem han er. Når Kristian siger om tilstedeværelsens ædruelige ekstase, at det giver ham følelsen af at komme hjem, er der ikke tale om et fysisk sted, hvor han føler sig hjemme, men snarere om et psykisk sted, hvis jeg kan kalde det sådan. Som om den nærværende tilstedeværelse kan forme en slags sted eller rum, hvor Kristian kan være. Jeg eksperimenterer med tanken om, at tilstedeværelsen på denne måde kan være betydningsfuld for, hvem Kristian er som person og altså for hans identitetsdannelse.

Idas føler sig hjemme, når hun kommer på fjeldet og tilbage til den sæter, hun hjalp til på som ung. At hun føler sig mere hjemme der, end der hvor hun kommer fra, er et eksempel på, at »hjemme« ikke behøver være ens hus, som Næss siger. Desuden siger hun i forbindelse med sin fortælling om livet på Kroka og om kunne finde glæde i de enkle ting, at hun kan have sit hjem hvor som helst, så

længe hun har et godt telt og kan lægge et ordentligt gulv. Dette understreger, at det fysiske sted er underordnet i forhold til »hjemme«, og at det er følelsen, der betyder noget.

For Simon bliver det heller ikke et specifikt sted, men mere hele hans natur-legearena, der kan udgøre en slags »hjemme«, når han taler om, at legen i naturen kunne lade ham være i fred for de voksnes overvågende blikke. Et sådant rum, hvor man kan undgå at blive stadigt vurderet af andre, er vigtigt for oplevelsen af tilhørighed, tryghed og identitet (Tordsson og Vale, 2013,17). Når Helle siger om turene med natur og ungdom, at det giver hende et frirum, hvor hun kan være vild og være sig selv, tænker jeg, at også sådan en lejr tur, selvom det geografiske sted varierer, kan udgøre et særligt sted, hvor hun kan føle sig »hjemme« i Næss' forstand.

Ifølge Fasting (2012) og Hart (1979) er børns særlige steder, hvilke karakteriseres af barnet som »mit sted«, i høj grad natursteder. Stedet får en særlig betydning ved at blive tillagt mening, og barnet knytter stærke personlige bånd til deres personlige sted (Tordsson og Vale, 2013: 59 og 60). Især træer, som tilfældet er for Kristian og Helle, kan få en særlig betydning for barnet, og hvor de føler sig hjemme (Hart, 1979, 167).

Kristians relation til dyrene er i høj grad knyttet til stederne. Han fortæller om dyrene, når han vil beskrive stederne, og omvendt placerer han dyrene stedsligt, når han fortæller om dem. For Kristian ser det således ud, som om hans stedsidentitet hænger tæt sammen med relationen til dyrene. Som Næss påpeger, er netop relationen (selvom det er relationen til stedet og ikke til andre på stedet, han påpeger) vigtig for »hjemme«-følelsen (Næss, 2008: 85). Dermed tror jeg ikke, Kristians stedsidentitet og hans relation til dyrene kan adskilles. På samme måde er relationerne også vigtige for Ida og hendes særlige steder. Et særligt sted for hende er hendes »barndomsparadis«, hvor kaldenavnet »familiestedet« indikerer, at relationen til familien er betydningsfuld for hendes stedsidentitet.

Ens særlige sted har, i kraft af at have betydning for, hvem man er, også betydning for, hvordan man er. Man fanges ind af stedet, der overtager kommandoen for, hvordan man agerer og lever, som Næss udtrykker det (Næss, 2008: 86). Med dette mener han, at stedet kan afgøre vores holdninger og ens generelle syn på livet. Som Kristian, der ikke ville kunne studere et fag, der ikke holdningsmæssigt stemmer overens med livet i hytten og et liv på naturens præmisser ellers. Naturen har taget kommandoen over Helle, der ikke kan gå ud og mærke naturen, hvor hun føler sig hjemme og efterfølgende gøre noget, som er destruktivt i forhold hertil. Idas særlige sted på sæteren

har ligeledes fanget hende ind og påvirket hende til at vælge at blive småbrugsbonde.

Stedets påvirkning af holdninger finder jeg interessant, også i forhold til en påstand om, at en manglende naturkontakt fostrer ikke-miljøengagerede børn (Tordsson og Vale, 2013, 14, 54). Når den daglige kontakt med natur mangler og erstattes med skolens ensidige fakta- og kundskabsfokus, fremstår natur som noget abstrakt og fremmedgørende, snarere end at vække til bevidsthed om de økologiske og miljømæssige udfordringer. I stedet for at vække til engageret handling vækker det til ligegyldighed, ligesom det ikke socialiserer til fortsat naturmøde (Tordsson og Vale, 2013: 14, 54). Mine informanters naturkontakt, og deres kommando-overtagende natursteder, kan således have haft afgørende betydning for deres miljøbevidsthed. Helle vil værne om naturen, fordi naturen er hendes ven, og hun har oplevet nærheden og kærligheden til den, og Simon køber økologisk og tænker over sit forbrug, fordi han holder så meget af naturen, som han siger.

Egenkroppens betydning for hvem jeg er

Fasting bemærker, at barnets relation til dets særlige sted skabes i form af en kropslig dialog (Fasting, 2012). Kristians relation til hans særlige steder og dyrene er da netop også kropslig, når han sniger sig forsigtigt tættere på kronhjorten eller klatrer i de særlige træer. Merleau-Ponty bruger begrebet egenkroppen om den, det enkelte menneske er. Når Ida galoperer og oplever et samspil mellem »mig« og hesten, ser vi, hvordan hendes krop, som er den, der egentlig finder rytmen med hesten, er den Ida er, og som hun opfatter som »mig«. Det er da summen af alt det, den levede krop har gjort sig af erfaringer, som udgør, hvem vi hver især er. Kroppen forstås som værende i konstant samspil med omgivelserne, og det er gennem kroppens interaktion med omgivelserne, at egendannelsen sker (Bischoff, 2012: 138).

Kroppen er altså udgangspunktet i den proces, hvor den enkelte skabes som individ, og fordi egenkroppens erfaringer med omgivelserne, og de mere eller mindre bevidste valg, vi gør os, altid vil være forskellige fra menneske til menneske, bliver vi også forskellige som individer. Simon formes gradvist som individ og bliver forskellig fra sine kammerater, idet han vælger, hvilken sti han følger, og hvilke sten han samler op.

Jeg ser for mig, at sansninger og erfaringer lagres i egenkroppen som en slags personlig fortælling, som vil være forskellige fra menneske til menneske, og at det på den måde er de erfaringer, Simons krop gør sig i de omgivelser, han møder, som skaber hans personlige fortælling, og gør ham til den,

han er. Hans erfaringer er forskellige fra de erfaringer, hans kammerater gør sig, og sådan bliver han »speciel«, som han siger.

I kontakt med barndommen

Hvis de kropslige sansninger lagres på denne måde som en personlig fortælling, forestiller jeg mig, at nye kropslige erfaringer, der ligner tidligere erfaringer, kan minde os om tidligere erfaringer, sådan at vores kropslige interaktion med naturen som voksne kan bringe os tilbage til barndommen. Som når Ida føler, at hun kommer i kontakt med barndommen, når hun en sjælden gang klatrer i træer, og når Simon mener, at naturen kan stimulere nogle barnlige sider i os. Når han siger, at han fortsat har sin barnlige fascination for små og store ting i naturen, tænker jeg, at hans kontinuerlige naturkontakt har holdt hans barnlige (og spontant erfarende) tilgang til naturen ved lige. Jeg tror desuden, at naturen kan være særlig betydningsfuld, når det kommer til at få kontakt med barndommen. Naturen er fuld af udtryk, som netop taler til vores spontane måde at erfare på – den måde som kendetegner barnets måde at erfare på.

Økopsykologien hævder, at vi ikke efterlader barndommens oplevelsesformer og meningsdimensioner bag os, når vi bliver voksne, men at barndommens alder lever videre i os, som årringe i et træ. Jeg selv som både fx treårig og niårig lever fortsat videre i mig som voksen (Tordsson og Vale, 2013: 64). Økopsykologisk set er der derfor ikke noget pudsigt i, at Simon fortsat har sin barnlige fascination af naturen. Voksenlivet skal snarere ses som en fortsættelse af barnets spontane leg i nye former, og friluftslivet kan være en måde at få forbindelse til sit indre barns direkte og spontane naturoplevelse (Tordsson og Vale, 2013: 65), netop som Ida, når hun, som voksen, klatrer i træer.

Næss understreger (1998: 26), hvor gunstigt det er, som voksen at bevare den barnlige, fabulerende undring og tage vare på barnet i os, som Simon, der fortsat undres over mosset, og Ida, der finder sit indre egern frem. Han mener, at leg afslører livets mening, og at vi uden leg og humor let mister gløden (Næss, 1998: 26). Som barn er legen naturlig (måske bare fralært som voksen), og derved også oplevelsen af naturen som meningsfuld. Deres evne til at holde fast i den legende tilgang til naturen som voksne er med til at bevare denne oplevelse af naturrelationen som meningsfuld. Den glød, Næss taler om, er en slags engagement, som vi kan have inden for mange livsområder, både fagligt og personligt (Næss, 1998: 182). Ordet engagement, får mine OAS-klokker til at ringe: Engagement er et vigtigt element for oplevelse af meningsfuldhed. Har vi en stor glød, kan vi tåle

store belastninger både sjæleligt og legemligt. Med det, jeg opfatter som en kommentar til et samfund, hvor alt skal måles og vejes, opsætter Næss en formel for trivsel. Den indeholder en divisionsligning, der medvirker, at selv om lidelsen øges, vil trivselen stadig øges, så længe gløden er der (Næss, 1998: 183). Kan det komme tættere Antonovskys *Oplevelse af Sammenhæng*-begreb? Jeg slutter, at mine informanternes leg i naturen og den barnlige tilgang til naturen er en vigtig kilde til deres meningsdannelse.

Et barnligt, meningsfyldt natursyn

Simon reflekterer over, hvordan naturkontaktens måde at stimulere nogle barnlige sider i os kan have betydning for natursynet og brugen af naturen. Han skelner mellem et barnligt, eventyrligt syn på naturen og et mere voksent ressource-orienteret syn.²² Simons »barnlige« oplevelse af naturen som forunderlig kan dog godt inspirere håndværkeren i ham, så han ser fx det æstetisk fine ved træet leve videre i et håndværk. Evnen til at bevare et »barnligt« forhold til naturen, selv efter man er blevet voksen, tror jeg, kan hænge sammen med den økopsykologiske opfattelse af, at vi ikke fuldt og helt opgiver barndommens oplevelsesformer. Oplevelsesformer, der netop som de spontant og sanseligt erfarende.

Som et indspark kan jeg nu ikke helt lade være med at reflektere over det mulige i at have et ikke-ressource-natursyn samtidig med at kunne gøre brug af naturen, sådan som Simon mener man kan. På samme måde mener jeg, at det må være muligt at have et ikke-nytteværdisyn på naturen, men samtidig have stor nytte af naturen. Jævnfør min indledning tror jeg, at naturen kan være til større nytte for mig som menneske (og mit eksistentielle vel) end blot at kunne udnyttes til at opnå noget andet.

Meningsfulde barndoms minder

Det vægtlægges, hvordan minder, og særligt barndoms minderne, har betydning for, hvordan

²² Hans skelnes giver mig associationer til Ole M. Høystad, der ligeledes skelner mellem et brugsbaseret og ikke-brugsbaseret grundforhold til naturen. Det ikke-brugsbaserede naturforhold forudsætter, at naturen ikke reduceres til et råstof til middel for mennesket, og er baseret på et mimetisk-ekspressivt naturforhold (et følelsesmæssigt, sansende, oplevende forhold til naturen, der dog ikke udelukker at den æstetiske, sansende tilgang resulterer i brug og bearbejdning). (Høystad, 1994: 124, 131).

mennesker konstruerer deres livshistorie (Tordsson og Vale, 2013: 65). Livshistorie forstår jeg som ens identitet - den historie, jeg fortæller om sig selv, og som gør mig til mig og ikke den anden.

Kristian bygger netop, som han siger, sin identitet omkring især et bestemt barndomsminde om det fællede træ. Videre bliver et sted »mit sted«, ved at barnet mindes hændelser og erfaringer i sit eget liv knyttet til stedet. Meningsdannelsen er afhængig af dette (Tordsson og Vale, 2013: 61). Hvis man som voksen finder mening i naturkontakten, kan det meget vel være, tænker jeg, at meningen bygger på og er afhængig af de naturoplevelser og gode minder, man har haft gennem opvæksten. Sådan at naturmødet aktualiserer gode minder og påvirker følelsen og oplevelsen i nuet.

De bedste naturoplevelser, Helle har haft, fremstår for hende som minder, om blandt andet de bare tæers direkte kontakt med jorden og duften af bål. Når hun genoplever disse sanseoplevelser nu som voksen, vækker det samme gode følelse i hende og giver hende oplevelsen af meningsfuldhed. Sådan set kan den naturkontakt, mine informanter beskriver som meningsfuld for dem nu, fremstå sådan, netop fordi det vækker følelsen af den mening, de som barn tillagde naturoplevelserne. Simon fanger i dag sin barndoms fisk, og Ida klør barndomsnaboens ko bag øret, når hun i dag går i stalden. Idas fortælling om, hvordan et sæterophold på fjeldet dengang har haft stor betydning for hende i eftertiden, og givet hende følelsen af at føle sig hjemme på fjeldet, er endnu et eksempel. Hun beskriver, hvordan hun kan røres til tårer, når hun vender tilbage dertil. Hendes færden på fjeldet kan føles meningsfuldt for hende, fordi det aktualiserer de gamle minder og gode følelser.

Opsamling og afslutning

Jeg har været vidt omkring i diskussionen af mine informanternes fortællinger, og det vil være på sin plads med en opsamling.

En forestilling om at naturkontakt og en nær relation til naturen kan være særligt værdifuldt for mennesket og kan have betydning for den eksistentielle helse og følelsen af meningsfuldhed, inspirerede mig til at undersøge fire personers oplevelse af og relation til naturen. Min hensigt var at undersøge deres *oplevelse af sammenhæng* i forbindelse med deres naturkontakt og derigennem at se på, hvilken betydning deres naturkontakt har, og har haft, på deres meningsdannelse, både som børn og som voksne.

Gennem de temaer, mine informanter har været inde på i deres fortællinger, og gennem min diskussion af disse, fremgår det, hvordan mine informanternes naturkontakt har bidraget til og givet dem anledning til at opleve meningsfuldhed. Naturkontakten har været betydningsfuld for deres meningsdannelse, både i opvæksten og senere i livet. Jeg har fundet, at naturkontakten har bidraget betydeligt til mine informanternes *oplevelse af sammenhæng* og set, hvordan de herigennem opretholder en god eksistentiel helse.

Jeg har således undersøgt mine informanternes oplevelse af *begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed* i forbindelse med deres naturkontakt – tre komponenter, som medvirker til *oplevelsen af sammenhæng*. Følgende vil være en opsamling på, hvordan mine informanternes naturkontakt har kunnet bidrage deres *oplevelse af sammenhæng*, og hvad det er ved netop naturen, som har kunnet frembringe dette.

Oplevelse af sammenhæng

Mødet med virkeligheden og naturen synes at give mine informanter erfaringer, der kan hjælpe dem til at begribe den ellers så abstrakte og fragmenterede verden. Deres færden i naturen, og det liv med den livsstil knyttet til naturen, de hver i sær har valgt at leve, synes at sætte dem i virkelighedsnære situationer og give dem kontekstrige erfaringer, hvor det bliver muligt at se og kognitivt at forstå konkrete sammenhænge i verden. Deres livsstil giver dem desuden mulighed for selv at indgå i de konkrete sammenhænge, hvilket gør deres egen rolle i sammenhængen begribelig. En overbevisning om, at en økologisk bæredygtig livsstil vil medvirke til fortsat virksomhed, giver

dem en trykthed og en følelse af kontinuitet og af, at visse essentielle sider af livet er vedvarende og stabile. Den meningsfuldhed de beskriver, de oplever i forbindelse med deres livsstil og deres naturkontakt, kan meget vel være en følge af denne begribelighed

Naturens betydning for mine informanternes oplevelse af verden som begribelig, har noget at gøre med, at den vækker til nysgerrighed og opklaring. Naturen kan slet ikke undlade at vise sammenhænge frem, fordi den helt naturligt rummer disse, og fordi den har potentiale for at møde den enkelte der, hvor han eller hun står.

På samme måde kan oplevelsen af håndterbarhed bidrage til oplevelsen af meningsfuldhed. Mine informanter kommer gennem deres naturkontakt, og i kraft af deres livsstil, ud for vanskelige situationer af forskellig art, men de klarer at håndtere dem og er i stand til at opleve krav og vanskeligheder som udfordringer, der kan føre til personlig udvikling.

Mine informanter oplever naturen og deres relation til naturen som særligt afgørende, når det kommer til oplevelsen af at kunne håndtere udfordringerne. Naturens *åbne tiltale* kan være en grund til den særlige grad af håndterbarhed, de oplever i forbindelse med deres naturkontakt og livsstil. Naturen foreskriver ikke nogen bestemte måder at håndtere udfordringerne på.

Mine informanter oplever uden tvivl en høj grad af meningsfuldhed med deres naturkontakt. De oplever et dybfølt og meningsfyldt engagement ved den livsstil i kontakt med naturen, som de har valgt at leve, og de føler, at der er et formål med deres liv, når de fører den livsstil, de gør. Naturen har en væsentlig del at sige for mine informanter i deres meningsdannelse. Dette viser sig inden for forskellige aspekter af deres naturkontakt og vil fremgå af følgende opsummering på de resterende temaer.

Igen kan naturens *åbne tiltale* have noget at sige for meningsdannelsen. Naturen foreskriver ikke nogen bestemt måde at tilskrive den mening, som det fx gælder for andre miljøer, hvor vi tvinges til og forventes at fortolke og handle på bestemte måder.

Relationer

Mine informanternes naturkontakt er i høj grad relationel, og meningsdannelsen finder sted i identifikationsprocessen med naturen og gennem en økosofisk Selvrealisering. Mine informanter har en stærk relation til naturen, og denne relation har givet dem en opfattelse af, at alt hænger sammen og er indbyrdes afhængigt. Samhørigheden med naturen giver, gennem identifikationen og Selvrealiseringen, en oplevelse af glæde og meningsfuldhed

Tilstedeværelse

Naturen kan påvirke mine informanter på en måde, så de oplever en positiv, nærværende tilstedeværelse i nuet. En tilstedeværelse, hvor de er prærefleksivt sansende og ikke-dømmende opmærksomme på det nære. Denne tilstedeværelse opleves som svært meningsfuld for dem og en stor bevæggrund til dem for at opsøge naturen. Naturen synes, med sin evige foranderlighed og sansepåvirkning, at give et særligt godt grundlag for at være opmærksomt tilstedeværende. Naturen er selv til stede i nuet og tidsløs i vores forstand, og således trækker den mine informanter ind i den opmærksomme tilstedeværelse. Denne tilstedeværelse kan bringe mine informanter i kontakt med sig selv og herigennem bidrage til meningsfuldhed.

Enkel livsstil

En enkel livsstil på naturens præmisser kan, med dets få distraktioner, give mine informanter en dybere grad af tilstedeværelse. Det handler om at kunne se glæden og værdien i selv små oplevelser og herved opnå en større grad af meningsfuldhed. Ved at opsøge naturen og en enklere livsstil dér, kan mine informanter lægge presset og distraktionerne fra hverdagen fra sig og igen komme til stede i nuet. Naturen er fuld af bemærkelsesværdige ting, der kan gøre en forskel og være betydningsfulde i livet og for mine informanters oplevelse af meningsfuldhed.

Optimaloplevelse

Tilstedeværelsen kan i nogle tilfælde bringe mine informanter ind i en slags meningsgivende flow-tilstand. Naturens umiddelbare og konkrete tilbagemelding, samt dens mangel på foreskrevne instrukser eller intentioner (den åbne tiltale), kan tænkes at gøre den til et særligt flow-potentiale.

Krop og sanser

Mine informanters relation til naturen er i høj grad kropslig og sanselig, og deres nærværende tilstedeværelse er således også kropslig. Sanserne betyder meget i deres naturoplevelser og for de erfaringer, de gør sig, og det er i deres kropslige og sanselige tilstedeværelse, at mine informanters meningsdannelse sker. Naturen taler til sanserne og er derved betydningsfuld i forhold til deres nærvær og tilstedeværelse. Desuden har naturen en afbalanceret måde at påvirke sanserne på, hvilket kan påvirke mine informanters indre ro. Mine informanters kropslige sansen i naturen, engagerer dem i omgivelserne og giver disse »meningsfylde«.

Identitet

Naturen og naturkontakten har gjort mine deltagere til dem, de hver især er. Relationen til naturen har gennem identifikationsprocessen haft betydning for mine informanternes identitetsskabelse og dermed meningsdannelse. Relationen til dyr, naturen og særlige steder i naturen er vigtig i forhold til mine informanternes identitetsdannelse og oplevelse af at være *nogen*. Tilstedeværelsen kan betragtes som udgørende et særligt rum eller et slags (mentalt) sted, sådan at tilstedeværelsen i naturen på en måde udgør et identitetsdannende sted for mine informanter.

Naturkontaktens betydning i opvæksten og i voksenlivet

Jeg har drøftet, hvordan naturkontakten kan være en måde at danne forbindelse til barnets direkte og spontane måde at opleve naturen på, og den mening, man finder i naturen som barn, kan have stor betydning for oplevelsen af naturen og meningsdannelsen senere i voksenlivet. Naturkontakten kan have betydning for identitetsdannelsen og derigennem for, hvordan vi vælger at leve vores liv. Dermed kan naturkontakten i opvæksten også få betydning for, hvordan vi senere tillægger mening i naturkontakten. Den meningsfuldhed mine informanter fandt i naturen som barn, oplever de fortsat som meningsfuld, og den meningsfuldhed de oplever i forbindelse med naturen som voksne, er påvirket af de oplevelser, de har haft som barn.

Jeg kan ikke andet end opfordre forældre, skolen og andre, der har med børn at gøre, til at tage deres børn med ud i naturen. Naturen synes at kunne bidrage til barnets oplevelse af meningsfuldhed. Desuden synes naturens meningsgivende oplevelser i barndommen at være af stor betydning for den fortsatte oplevelse af meningsfuldhed og eksistentielle helse i voksenlivet.

Disse foregående fire linjer har jeg lyst til at highlighte med både neon-grøn, stjerner og trompetfanfare, for mine fire informanter har givet mig indtrykket af hvor vigtigt det er. Alligevel må jeg huske på, at de bare er fire personer og at undersøgelsen reelt set ikke kan sige noget om andre end akkurat de fire. Oven i købet var der tale om fire personer, af hvem jeg – i kraft af deres store interesse for naturen – med al rimelighed kunne forvente at finde, at naturkontakt er vigtig. Men hermed har jeg fremsat en hypotese, og næste skridt vil være at efterprøve den, enten kvalitativt med betydeligt flere interviewpersoner, eller kvantitativt.

I den henseende kunne det være interessant at undersøge et mere heterogent udvalg også omfattende folk med varierende grad af naturkontakt.

Her har jeg i hvert fald givet stemme til nogle få, og jeg ønsker med præsentationen af deres synspunkter, at gøre et bidrag til friluftslivsdiskursen og at sætte fokus på naturens egenverdi.

Litteraturhenvisninger

Antonovsky, Aaron (2000): *Helbredets Mysterium*

Hans Reitzels Forlag

Bischoff, Annette (2012): *Mellom meg og det andre er det stier. En avhandling om stier, menneske og naturoplevelse.*

Philosophiae Doctor (PhD), Thesis 2012:32

Universitetet for Miljø og Biovitenskap, Norge

Csikszentmihalyi, Mihaly (2005): *Flow – optimalopplevelsens psykologi*

Dansk psykologisk forlag

Fasting, Merete Lund (2012): *Vi leker ute! - en fenomenologisk hermeneutisk tilnærming til barns lek og leksteder ute.*

Philosophiae Doktor (PhD), Thesis 2012:71

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, Trondheim

FRIFO (2002): *Forskning i Friluft*. Rapport nr. 2

Øyer, FRIFO

FRIFO (1999): *Forskning i Friluft*. Rapport nr. 1

Stjørdal, FRIFO

Halldén, Gunilla (red.) (2009): *Naturen som symbol för den goda barndommen*

Carlson, Sverige

Hart, Roger (1979): *Children's experience of place*

Irvington publishers, Inc., New York

Høystad, Ole M. (1994): *Det menneskelege og naturen. Innføring i filosofisk antropologi*

Det Norske Samlaget

Jerlang, Espen (2008): *Utviklingspsykologiske teorier*

Gyldendals akademiske forlag

Jolly, Linda (red.) (2007): *Gården som pedagogisk ressurs – et veiledningshefte for bønder og lærere.*

Norges Landbrukshøgskole (nå UMB)

Jolly, Linda (2009): Læring om vårt daglige brød: en undersøkelse og evaluering av pedagogiske opplegg om landbruk og matproduksjon for ungdomsskoleelever.

Mastergradsoppgave

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet

Kabat-Zinn, Jon (2005): *Coming to our senses – Healing ourselves and the world through mindfulness*

Piatkus Books

Kvale, Steinar og Brinkmann, Svend (2010): *Det kvalitative forskningsintervju*

Gyldendal

Næss, Arne (1998): *Livsfilosofi. Et personlig bidrag om følelser og fornuft*

- Med Per Ingvar Haukeland

Universitetsforlaget

Næss, Arne (2008): *Dyp glede. Inn i dypøkologien*

- Med Per Ingvar Haukeland

Flux Forlag

Sookermany, Anders McD og Eriksen, Jørgen W. (red.) (2007): *Veglederen – Et festskrift til Nils Faarlund*

GAN Aschehoug, Oslo

Stelter, Reinhard (2010): Experience-based, Body-Anchored Qualitative Research Interviewing.

Qualitative Health Research. 20(6), 859-867

Stelter, Reinhard (2008): Learning in the light of the first-person approach. I M. Juelskjør, T. Moser, T. Schilhab (red.), *Learning Bodies*. (s. 45-65)
Århus, Aarhus University Press

Stoknes, Espen (1994): *Økopsykologi – fra et intrapsykisk selv til et økologisk Selv*
Hovedoppgave ved Psykologisk Institutt
Universitetet i Oslo

St. meld nr. 39 2000-2001 (2001): *Friluftsliv – ein veg til høgare livskvalitet*
Miljøverndepartementet

St. meld nr. 47 2008-2009 (2009): *Samhandlingsreformen. Rett behandling – på rett sted - til rett tid.*
Helse- og omsorgsdepartementet

Thøgersen, Ulla (2004): *Krop og fænomenologi. En introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi*
Systime A/S

Tordsson, Bjørn og Lill Susan Rognli Vale (2013): *Barn, unge og natur – en studie og drøftelse av faglitteratur*
Høgskolen i Telemark, Fakultet for allmenne fag, institutt for idrett og friluftsliv

Tordsson, Bjørn (2010): *Friluftsliv, kultur og samfunn*
Høyskoleforlaget

Tordsson, Bjørn (2006): *Perspektiv på friluftslivets pædagogik*
CVU Sønderjylland, University College, Haderslev

Vaagbø, Ola (1993): *Den norske turkulturen*
Rapport skrevet for FRIFO.

Vøllestad, Jon (2011): *Mindfulness-based treatment for anxiety disorders*
Philosophiae doctor (PhD)
University of Bergen

Internetressurser

Udeskole.dk

<http://www.skoven-i-skolen.dk>

Francis, Robyn (2010): *Why Gardening Makes You Happy And Cures Depression*.

Hentet fra: <http://permaculture.com.au/why-gardening-makes-you-happy-and-cures-depression/>

(Populærvidenskabelig)

Helle, Knut-Erik (2012): *Ti veier til grønn lykke*.

Hentet fra: <http://www.framtiden.no/gronne-tips/livsstil/ti-veier-til-gronn-lykke.html>

(Populærvidenskabelig)

Kurtze, N., Elkemo, T., Hem, K. (2009): *Analyse og dokumentasjon av friluftslivets effekt på folkehelse og livskvalitet* (SINTEF A11851), hentet fra <http://www.frifo.no/file=1356>

Lowry, C. A. (2007): Identification of an immune-responsive mesolimbocortical serotonergic system: Potential role in regulation of emotional behavior., *Neuroscience*, 146(2-5): 756–772.

Hentet fra: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1868963/>

Skogstrøm, Lene og Blech, Jørg (2012): *Oppmerksomt nærvær mot tungsinn og angst*

Hentet fra

<http://www.aftenposten.no/fakta/innsikt/Oppmerksomt-narvar-mot-tungsinn-og-angst-7478424.html#.UyMZALQ5Sc1>