

Heinrich Dauber

Achtsamkeit in der Pädagogik - zur Dialektik von Selbstverwirklichung und Selbsthingabe

„Haben wir erst einmal gespürt, dass es uns trotz aller bestehenden Schwierigkeiten möglich ist, so weit zu uns zu kommen, dass wir still werden, so merken wir auch bald, dass wir uns in solchem Zustand mit Menschen und Dingen in einer größeren Wachheit auseinandersetzen können, als es uns sonst in der uns gewohnten Unruhe möglich ist.“¹

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,
verehrte Damen und Herren,

ich sehe noch die leichte Handbewegung, mit der Wilfried Belschner mich eingeladen hat, auf diesem Kongress etwas zum Thema Achtsamkeit und Pädagogik beizutragen. Ich fühlte mich angeregt und geehrt und sagte leichten Mutes zu. Dieser leichte Mut ist mir in den Tagen zwischen den Jahren, als ich etwas Zeit zum Recherchieren, Lesen und Überlegen hatte, erst einmal abhanden gekommen.

*Erstes Stichwort: **Achtsamkeit***

Wie heute in der Wissenschaft, vor allem bei Studierenden weithin üblich, habe ich zum Spaß meine Suchmaschine zum Stichwort befragt. Was schätzen Sie, wie viel Ergebnisse allein Google geliefert hat? 303.000! (Selbst auf meinem Computer waren 132 Einträge gespeichert, von denen ich nichts wusste.)

Unter den ersten 10 Einträgen fand sich etwa: Achtsamkeit bei Amazon; ein Glücksarchiv: Achtsamkeit; mehrere Institute und unzählige Kursangebote für Achtsamkeit, aber auch so tiefe Einsichten wie: „Es gibt keinen Weg, es gibt nur Schritte“ oder „Wieder griff der Meister zum Pinsel und schrieb „Achtsamkeit. Achtsamkeit.“

Dann habe ich die Suche eingegrenzt auf die zwei Stichworte ‚Achtsamkeit‘ und ‚Pädagogik‘. Da waren es noch 17.500 Einträge. Mit der noch eingegrenzteren Suche nach ‚Achtsamkeit in der Pädagogik‘ gab es nur noch einen Eintrag, den Titel dieses Vortrags auf diesem Kongress. Da saß ich nun, ich alter Tor und war so klug als wie zuvor. (So kann es einem mit äußeren Suchmaschinen gehen.)

Also fing ich nach alter wissenschaftlicher Manier an zu lesen. Je mehr ich las, desto gedrückter wurde meine Hintergrundstimmung, bis ich mich entschloss, etwas zu meditieren oder wie ich es für mich nenne ‚still zu sitzen‘. Dabei wurde mir deutlich, woher meine Niedergeschlagenheit kam. In der spirituellen, transpersonalen Literatur, die mir vorlag, war, von wenigen Ausnahmen abgesehen², vor allem die Rede von Pfaden der persönlichen Erleuchtung, Wegen zu innerem und äußerem Wohlbefinden, aber wenig von Krisen, Erschöpfungszuständen, Enttäuschungen durch spirituelle Lehrer und ähnlichen Themen. Allenthalben liest man von der Notwendigkeit, die ‚richtige‘, tiefe Sehnsucht nach Erlösung zu entwickeln.

Findet man all dies bei sich selber nicht (oder wie ich nur gelegentlich), bleibt einem nach dieser Lektüre nur die Schlussfolgerung: Du selbst stellst (mit deinem EGO) das eigentliche Problem dar, bist im Grunde ein hoffnungsloser Fall, musst dich mehr anstrengen...; dabei

¹Gindler, Elsa (1931), in: Sophie Ludwig, Elsa Gindler - Von ihrem Leben und Wirken, Hamburg: Christians V. 2001, S. 97

² A.H.Almaas, Das Elixier der Erleuchtung, Freiamt: Arbor, o.J.

solltest du dich doch selbst mehr liebevoll annehmen, aber natürlich auch disziplinierter üben... - ein einziges Top-dog-Programm hätte Perls gesagt.

Ivan Illich, der wohl wichtigste Lehrer in meinem Leben, hätte es als Programm zur Verschlimmbesserung geißelt, als ‚corruptio optimi, quae est pessima‘, - als Versuchung, etwas verbessern zu wollen und es dadurch zu verschlimmern.

Meine erste Annäherung an das Thema führt also zu der Einsicht, achtsam zu sein, *Achtsamkeit nicht zu einem pädagogischen, therapeutischen oder spirituellen Programm zu machen.*

Und doch ist es nicht nur modisch, von Achtsamkeit zu sprechen, auch wenn der Begriff inzwischen zum fast beliebig einsetzbaren Plastikwort zu verkommen droht. In einer Welt, die weithin von Gier, Habsucht („Geiz ist geil“) und Gewalt geprägt ist, leuchtet die Achtsamkeit etwa eines Thich Nath Hanh³ oder einer Charlotte Joko Beck⁴, in der sie ihren Alltag leben, wie ein wärmendes Feuer in einer kalten, zugigen Nacht. In ihrem Verständnis heißt Achtsamkeit nicht mystische Zurückgezogenheit, sondern ‚Achtung vor dem Leben‘ in allem, was wir alltäglich tun, ohne Trennung in heilige und profane Angelegenheiten.

Achtsamkeit, wie ich sie bei Thich Nath Hanh und Charlotte Joko Beck und anderen finde und in kleinen Ansätzen in meinem Leben zu praktizieren versuche, ist also keine besondere Tugend, stellt auch keinen ‚erwachten‘ Zustand dar, den es zu erreichen gilt, sondern meint einfach die klare Aufmerksamkeit und Hinwendung zu mir selbst, meinem eigenen Leben und dem Leben, das mich umgibt und leben will.⁵

Als wir vor Jahren nach einem Namen für unseren Jüngsten suchten, stießen wir auf Gregory. Gregor kommt aus dem Griechischen, von γρηγορειν, was soviel bedeutet wie ‚mit allen Sinnen dabei sein, wach sein, präsent sein, bewusst, reaktionsbereit sein.‘ Im Neuen Testament taucht γρηγορειν beispielsweise auf, als Jesus sich vor seiner Verhaftung in den Garten Gethsemane zum Gebet zurückzieht und seine Jünger auffordert: ‚Wachet mit mir.‘ (Wir Heutigen, auf diesem Kongress, würden vielleicht sagen: ‚Meditiert mit mir.‘) Vielleicht erinnern Sie sich noch, was geschieht: Die Jünger schlafen ständig ein und als die Häscher Jesus festnehmen, zieht einer ein Schwert und schlägt dem Knecht des Hohenpriesters ein Ohr ab.⁶

Achtsamkeit, so könnte eine zweite Annäherung lauten, bedeutet nichts anderes als ‚volle Präsenz‘ im gegenwärtigen Augenblick, wach sein.‘

Und genau so kommen Kinder auf die Welt, in ungeteilter Aufmerksamkeit, und wenn sie Glück haben, bleiben sie es die ersten Jahre.^{7/8} Wie kommt es dann, dass wir als ‚grown ups‘, als Erwachsene uns so schwer damit tun und bereit sind, viel Zeit aufzuwenden und Geld für Bücher, Seminare und Kongresse auszugeben, um wieder zu lernen, achtsam zu sein? Was ist dazwischen geschehen?

Ganz einfach: Wir wurden auf-gezogen und er-zogen. Damit sind wir beim Thema Pädagogik.

³ Thich Nhat Hanh, *Zeiten der Achtsamkeit*, Freiburg: Herder 1996

⁴ Charlotte Joko Beck, *Zen im Alltag*, München: Droemer Knaur 2000

⁵ Damit beziehe ich mich auf Albert Schweitzer, dessen berühmte (Erleuchtungs-)Idee auf dem Ogowe bekanntlich lautete: „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“ In dieser Tradition heißt Achtsamkeit: Elementares Denken. Reines Wollen. Rechtes Tun.

⁶ Matthäus 26, 36 ff.

⁷ Von Albert Schweitzer ist der Ausspruch überliefert: „Wenn die Menschen das würden, was sie mit 14 Jahren sind, wie ganz anders wäre die Welt.“ Ob er das heute auch noch sagen würde?

⁸ Die Beobachtung eines kleinen Mädchens, das seinem Spiel völlig selbstvergessen hingeeben war, war bekanntlich das pädagogische Erleuchtungserlebnis von Maria Montessori, einer der großen Pädagoginnen des letzten Jahrhunderts und wurde als ‚Polarisation der Aufmerksamkeit‘ zu einem Schlüsselkonzept ihrer Pädagogik.

Zweites Stichwort: Pädagogik

Dass Menschen sich seit jeher Gedanken über die Erziehung der nachfolgenden Generation gemacht haben, hängt schlicht mit der Tatsache zusammen, dass Kinder nicht als Erwachsene auf die Welt kommen, sondern sich entwickeln. Genauso alt ist der kritische Blick auf die Nachkommenden und die Sorge, diese seien schlecht erzogen, un-erzogen, und damit eine Gefahr für das Fortbestehen der Gesellschaft.⁹ Bis in allerjüngste Zeit, und bis heute im größten Teil der Welt, war es darum Aufgabe der Erziehung, dafür zu sorgen, dass die Elterngeneration im Alter ein gesichertes Auskommen hatte und anständig behandelt wurde, nicht zuletzt, dass die gegebenen sozialen und ökonomischen Verhältnisse erhalten blieben. Dies wurde sichergestellt durch eine entsprechende standesgemäße bzw. klassenspezifische Bildung und Ausbildung, am besten getrennt nach sozialer Herkunft und Schicht.¹⁰

Bei etwas selbstkritischer Betrachtung kennen wir das alle aus eigener Erfahrung. Denn im Grunde ihres Herzens wollen alle Eltern, - und auch wenn wir vielleicht nicht alle Kinder haben, haben wir doch alle Eltern gehabt -, dass ihre Kinder in ihre Fußstapfen treten, ja es vielleicht sogar besser haben möchten im Leben als sie selbst. Dafür haben sie uns *aufgezogen* und nach ihren Vorstellungen *erzogen* und damit meine ich nicht nur nach ihren Wertmaßstäben, sondern auch nach dem Bild geformt, das sie sich von uns gemacht haben. Und selbst wenn wir dagegen als Jugendliche rebelliert haben und uns alle Mühe gegeben haben, anders zu werden als sie und unseren eigenen Weg zu suchen und zu finden, stellen wir doch später (spätestens als Großeltern) fest, wie ähnlich wir unseren Eltern geworden sind, obwohl oder gerade weil wir uns ein Leben lang, vielleicht auf vielen Umwegen, innerlich mit diesen Bildern unserer Vor-bilder auseinandersetzen mussten. (Gott sei Dank gibt es Therapeuten, die einem dabei helfen können, diese späte Einsicht zu verdauen.) Aber schließlich wurden wir so zu brauchbaren Menschen und erträglichen Zeitgenossen.

Kurz: Auch wenn die ‚Pädagogiker‘ aller Zeiten, wie Siegfried Bernfeld, der erste psychoanalytische Pädagoge, vor etwa 80 Jahren seine idealistischen Berufskollegen abschätzig nannte¹¹, zu großen Menschheitsidealen erziehen wollten; Erziehung ist im Kern und in ihrer wesentlichen Funktion *konservativ* im Blick auf die bestehenden sozialen und psychischen Verhältnisse, unter denen sie stattfindet, in der Familie wie im öffentlichen Bildungswesen. Und selbst wo sie verändert, sorgt sie für den Erhalt dessen, was sie verändert.¹²

Das klingt zunächst recht ernüchternd, muss aber ergänzt werden. Denn in der Entwicklungstatsache, die Erziehung einerseits notwendig macht, ist andererseits auch angelegt, dass Heranwachsende sich gegen diese konservative Tendenz zur Wehr setzen. So gehört es von klein auf zum Wesen des Menschen, auch ‚Nein-Sagen‘ zu *können*, ja zu *müssen*, um ein selbständiger Mensch zu werden.¹³ Noch deutlicher wird dies im sog. Trotzalter und dann nochmals in der Pubertät, wo letztlich nur erfolgreich angeeignet werden kann, was heftig bekämpft und abgelehnt werden musste.¹⁴ Dies scheint ein dialektisches Grundprinzip in der menschlichen Entwicklung zu sein, das vielleicht mit der Grundpolarität unseres Daseins und

⁹ Vorzugsweise werden hier zwei historische Quellen zitiert. Eine Tontafel aus Babylon (ca. 1 000 a.Chr.) besagt: „Die heutige Jugend ist von Grund auf verdorben. Sie ist böse, gottlos und faul. Sie wird niemals so sein wie die Jugend vorher und es wird ihr niemals gelingen, unsere Kultur zu erhalten.“ Und von Sokrates (ca. 400 a.Chr.) ist überliefert: „Unsere Jugend liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und keinen Respekt vor dem Alter. Die heutigen Kinder sind Tyrannen. Sie widersprechen den Eltern, schlürfen beim Essen und wollen alles besser wissen als ihre Lehrer.“

¹⁰ Dass sich daran bis in unsere Tage wenig geändert hat, haben die letzten PISA-Ergebnisse wieder bestätigt.

¹¹ Bernfeld, Siegfried, *Sisyphos oder die Grenzen der Erziehung*, Frankfurt/M.: Suhrkamp 1967

¹² Das ganze modische Geschrei um den großen Innovationsbedarf unserer Gesellschaft, durch die nach dem Bonmot des ehemaligen Bundespräsidenten Herzog ‚ein Ruck gehen muss‘, besagt im Grunde nichts anderes.

¹³ Im Schwäbischen, der Kultur meiner Kindheit, begann das Menschsein nach Aussagen meines Vaters erst eigentlich mit dem ersten „Noi, neta“, also etwa im zweiten Lebensjahr.

dem lebenslangen Pendeln zwischen den Polen Autonomie und Verbundenheit zusammenhängt.

Auch der Bildungsprozess, die Aneignung eines bestimmten Welt- und Selbstverständnisses, scheint diesen Widerspruch als kreative, widerständige Tendenz in sich selbst zu tragen. Was nämlich wirklich kritisch angeeignet wurde, wendet sich früher oder später auch gegen die Verhältnisse, unter denen es angeeignet wurde.¹⁵

Man könnte also vorsichtig dialektisch verallgemeinernd sagen: Jede geistige Entwicklung sucht das zu erhalten, worauf sie aufbaut und was sie gleichzeitig transformiert. Indem geistige Entwicklung transformiert, ‚hebt‘ sie dialektisch ihre eigenen Grundlagen ‚auf‘¹⁶ und erschließt sich neue Potentiale.

Achtsam zu sein hieße dann, *genau zu unterscheiden, in welchen Kontexten und unter welchen Bedingungen neue Entfaltungsräume für Leben und Bewusstsein eröffnet oder eingeschränkt werden.*

Damit ist auch das Credo einer Humanistischen Pädagogik, wenngleich nicht des mainstreams heutiger akademischer Erziehungswissenschaft, bezeichnet:

*Im Zentrum achtsamer pädagogischer Praxis steht die Erschließung von Potentialen als Möglichkeitsräumen, nicht jedoch deren Nutzung als Ressourcen für wechselnde ökonomische oder gesellschaftliche Zwecke.*¹⁷

Kleiner historischer Exkurs:

Vielleicht ist es hilfreich, sich mit wenigen Strichen den historischen Zusammenhang unserer heutigen Bemühungen zu vergegenwärtigen. Die Transpersonale Psychologie ist aus der sog. Humanistischen Psychologie, der Dritten Kraft zwischen Behaviorismus und Psychoanalyse nach Ende des 2. Weltkriegs in den USA, hervorgegangen und war ganz wesentlich beeinflusst durch die Beiträge von Wissenschaftlern, die aus rassistischen oder politischen Gründen aus Deutschland geflohen waren.¹⁸

Die Wurzeln der Humanistischen Psychologie reichen zurück in die Zeit zwischen den beiden Weltkriegen, die geprägt war durch eine Vielzahl von humanistischen Reformbewegungen in psychologischen und pädagogischen Arbeitsfeldern und getragen waren vom Geist der Völkerverständigung, der allgemeinen Menschenrechte (auch für Frauen und Kinder) und einer sittlichen Grundsätzen verpflichteten moralischen Erziehung. Auf den zahlreichen internationalen Kongressen der Zwischenkriegszeit hatten Psychologen wie Pädagogen ohne disziplinäre Abgrenzungsprobleme in zentralen gesellschaftlichen Fragen eng zusammengearbeitet.

In der Gründungserklärung der Association for Humanistic Psychology aus dem Jahr 1962 hieß es:

1. Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht die erlebende Person. Damit rückt das Erleben als das primäre Phänomen beim Studium des Menschen in den Mittelpunkt. Sowohl theoretische Erklärungen wie auch sichtbares Verhalten werden im Hinblick auf das Erleben selbst und auf seine Bedeutung für den Menschen als zweitrangig betrachtet.

¹⁴ Das gilt in psychoanalytischem Sinn für den sog. Ödipuskomplex, aber auch für kulturelle Milieus und deren Inhalte (siehe Babylon).

¹⁵ Ein wunderbares literarisches Zeugnis dafür liegt vor in dem autobiographischen Roman von Ulla Hahn, *Das verborgene Wort*, Köln: dtv 2003

¹⁶ Im Deutschen hat ‚aufheben‘ genau diese doppelte Bedeutung von ‚bewahren‘ und ‚übersteigen‘.

¹⁷ Erich Fromm hat im Blick auf Ivan Illich das entscheidende Kriterium so formuliert: „Das [...] bedeutet, dass der radikale Humanismus jeden Gedanken und jede Institution dahin in Frage stellt, ob sie die Fähigkeit des Menschen zu mehr Lebendigkeit und Freude fördern oder behindern.“ Fromm, Erich, Einleitung zu: Illich, Ivan, *Schulen helfen nicht. Über das mythenbildende Ritual der Industriegesellschaft*, Reinbek b.H.: Rowohlt Tb., 1972, S.8

¹⁸ vgl. ausführlich: Dauber, Heinrich, *Grundlagen Humanistischer Pädagogik*, Bad Heilbrunn: Klinkhardt 1997

2. Der Akzent liegt auf spezifisch menschlichen Eigenschaften wie der Fähigkeit zu wählen, der Kreativität, Wertsetzung und Selbstverwirklichung – im Gegensatz zu einer mechanistischen und reduktionistischen Auffassung des Menschen.
3. Die Auswahl der Fragestellungen und der Forschungsmethoden erfolgt nach Maßgabe der Sinnhaftigkeit – im Gegensatz zur Betonung der Objektivität auf Kosten des Sinns.
4. Ein zentrales Anliegen ist die Aufrechterhaltung von Wert und Würde des Menschen, und das Interesse gilt der Entwicklung der jedem Menschen innewohnenden Kräfte und Fähigkeiten. In dieser Sicht nimmt der Mensch in der Entdeckung seines Selbst, in seiner Beziehung zu anderen Menschen und zu sozialen Gruppen eine zentrale Stellung ein.¹⁹

Wenngleich bezogen vor allem auf das *Erleben* und nicht primär auf das *Bewusstsein* der Person liegt hier doch eine ähnliche Grundannahme zugrunde, nämlich die einer *Potentialität* von lebendiger geistiger (heute würden wir vielleicht sagen: evolutionärer) Entwicklung. Ein wesentlicher Anstoß zur Gründung der Transpersonalen Psychologie (als Vierter Kraft) durch Abraham Maslow, Stanislaw Grof u.a. kam aus der Erfahrung, dass Selbstverwirklichung im Sinn der Humanistischen Tradition selbst wiederum über sich hinausweist oder andersherum formuliert, sich mit tieferen Grundlagen des Seins zu verbinden sucht.²⁰

Erich Fromm hat es im Dialog mit Daisetz Suzuki 1957 schon auf die einfache Formel gebracht, dass wir zwar „im Überfluss leben und doch ohne Freude sind“.²¹ Er hat, von einem kritischen existentialistischen Humanismus ausgehend, meines Wissens auch als erster die beiden grundlegenden Wege benannt, die sich auf dem Hintergrund verschiedener Traditionen und Menschenbilder hier eröffnen.

„Der Mensch ist ohne seinen Willen in diese Welt geworfen und wird ohne seinen Willen wieder aus ihr genommen. ... *Er muss* sein Leben *leben*, er *wird nicht* davon *gelebt*. Er ist *in* der Natur und geht doch *über sie hinaus*; er ist sich seiner selbst bewusst, und dieses Bewusstsein seiner selbst als Einzelwesen bewirkt, dass er sich unerträglich einsam, verloren und machtlos fühlt. ... Die *Frage* ist immer die gleiche. Es gibt jedoch *verschiedene Antworten*, im Grunde nur zwei. Die eine versucht, die Isoliertheit zu überwinden und zur Harmonie zu gelangen durch Rückgang in den Zustand der Harmonie vor der Entstehung des Bewusstseins, das heißt, in den Zustand vor der Geburt. Die andere Antwort lautet, ganz geboren zu werden, das Bewusstsein, die Vernunft, die Fähigkeit zu lieben bis zu einem Grad zu entwickeln, dass man seine eigene egozentrische Einbezogenheit hinter sich lässt und zu einer neuen Harmonie, einem neuen Einssein mit der Welt gelangt.... Das Ziel des Lebens ist es, ganz geboren zu werden, und seine Tragödie, dass die meisten von uns sterben, bevor sie ganz geboren sind. Zu leben bedeutet, jede Minute geboren zu werden. Der Tod tritt ein, wenn die Geburt aufhört.... Viele ... schreiten auf dem Pfad des Lebens weiter und können doch die Nabelschnur sozusagen nicht vollständig zerreißen; sie bleiben symbiotisch mit Mutter, Vater, Familie, Rasse, Staat, Stand, Geld, Göttern usw. verknüpft; niemals werden sie ganz sie selbst und sind daher niemals ganz geboren“.²²

Was Fromm auf dem Hintergrund seiner biographischen Erfahrung mit dem Nationalsozialismus und seiner ‚rassischen Volksgemeinschaft‘ als zwei Wege beschreibt, hat, wenn ich recht verstehe, bei Ken Wilber in anderem Kontext später zur Unterscheidung von prae- und

¹⁹ Bühler, Charlotte, Allen, Melanie, Einführung in die Humanistische Psychologie, Stuttgart: Klett 1974, S. 7

²⁰ „Sie hatten erfahren, dass bei aller Selbstentfaltung, bei aller therapeutischen Durcharbeitung biografischer Hindernisse doch immer wieder Unzufriedenheit aufkam, Probleme mit den Verhältnissen entstanden, und dass diese sich häufig durch spirituelle Praktiken veränderten.“ Walach, Harald, Wissenschaftstheorie, philosophische Grundlagen und Geschichte der Psychologie, Stuttgart: Kohlhammer 2005, S. 220

²¹ Fromm, Erich, Psychoanalyse und Zen-Buddhismus, in: Zen-Buddhismus und Psychoanalyse, Erich Fromm, Daisetz Teitaro Suzuki, Richard de Martino, Frankfurt/M.: Suhrkamp 1971 (1960), S. 112

²² a.a.O., S. 113 f.

transpersonalen Prozessen geführt, eine für die pädagogische (und therapeutische) Praxis enorm wichtige Differenzierung. Und was bedeutet dies für die intergenerative Weitergabe von Werten und psycho-sozialen Grundmustern in der eigenen Familie? - ein Thema, das wir in der Lehrerbildung an der Universität Kassel den Studierenden nahe zu bringen versuchen, wenn wir sie bitten, ihre Eltern und ihre Großeltern im Sinne narrativer Biographieforschung nach deren Erziehungserfahrungen (zu Zeiten von Adenauer bzw. Ulbricht oder Hitler) zu befragen. ‚Geboren werden‘ im Sinne Erich Fromms bedeutet eben auch, sich aus den intergenerativen Verschmelzungsmustern zu lösen, ist also auch eine pädagogisch-politische Aufgabe.²³

Ist ein kritisches, selbst-bewusstes, autonomes Ich, das sich gegen ideologische Indoktrination und gesellschaftliche Vereinnahmung zu wehren weiß, nicht unhintergehbare Voraussetzung für transpersonale Wachstumsprozesse? Oder, wieder andersherum gefragt: Sind nicht Menschen, die eine tiefe Anbindung und Verankerung in über sie als Person hinausgehenden Ebenen aus eigener Erfahrung kennen, viel weniger anfällig für die Versuchung praepersonaler Verschmelzungen²⁴ und darüber hinaus auch besser gefeit gegen Burn-out-Prozesse?²⁵

Dennoch bleibt offen, wie es zu der von Fromm und anderen, insbesondere Goodman und den beiden Perls konstatierten Erfahrung von Isolation und Sinnlosigkeit kommt, unter der so viele Menschen leiden, ob und wie sie mit erlittener Erziehung zu tun hat und welche Konsequenzen sich daraus für Achtsamkeit in der Pädagogik ergeben.

Achtsamkeit in der Pädagogik

Achtsamkeit, war die *erste* These, taugt nicht als spirituelles oder pädagogisches Programm, sondern bedeutet im Alltag verankerte Präsenz.

Erziehung wie Bildung, war die *zweite* These, vollzieht sich in einer sich selbst aufhebenden Dialektik: Nur das, womit man sich kritisch auseinandergesetzt hat, kann wirklich angeeignet werden. Diesen Prozess weder aufzuhalten noch beschleunigen zu wollen, sondern achtsam zu begleiten, ist Aufgabe der erziehenden Generation. Um die eigene Erziehungs- und Beziehungsgeschichte nicht an der nächsten Generation ‚blindlings‘ zu wiederholen, sollte diese wenigstens soweit bewusst sein, dass man aufmerksam dafür ist, wenn man sich in Mustern verstrickt, die aus der eigenen Vergangenheit stammen.

Achtsamkeit in der pädagogischen Praxis, so lautet die *dritte* These, *unterstützt äußere und innere Wachstums- und Reifungsprozesse in einer Weise, dass jeweils frühere Stufen integriert und nächste evoziert werden. Dies geschieht in einer Haltung bedingungsloser (d.h. keine Bedingungen stellender), liebevoller Akzeptanz der Person und Verständnis für die mit der jeweiligen Entwicklungsphase verbundenen inneren und äußeren Konflikte. Mit der schrittweisen Bewusstwerdung dieser oft widersprüchlichen und komplexen Prozesse, insbesondere der ständigen Polarität zwischen dem Streben nach Autonomie und dem Wunsch nach Verbundenheit, können jeweils frühere Prägungen und damit verbundene Selbstkonzepte reflektiert und neue Handlungsmöglichkeiten eröffnet werden. In der pädagogischen/therapeutischen Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen kann dies je nach persönlicher Situation bedeuten, die Ausbildung eines starken Ich zu unterstützen oder ein-*

²³ vgl. insbesondere die Arbeiten von: Ancelin Schützenberger, Anne, Oh, meine Ahnen! Wie das Leben unserer Vorfahren in uns wiederkehrt, Heidelberg: Carl-Auer 2005

²⁴ „Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag“, dichtet Dietrich Bonhoeffer in der Todeszelle Silvester 1944.

²⁵ Geiss, Gerlinde, Belschner, Wilfried, Oldenbourg, Rita, Ohne meinen Glauben könnte ich diese Arbeit hier nicht tun. Hat die spirituelle Orientierung Auswirkungen auf die subjektive Belastetheit bei Menschen, die professionell mit sterbenden Menschen zu tun haben? In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 11. Jg., H. 2, 2005, S. 42-55

schränkende Ich-Fixierungen bewusst zu machen und transpersonale Lernprozesse zu fördern.

Pädagogik ist – in meinem Verständnis – eine auf Praxis bezogene Wissenschaft. Darum erlaube ich mir in aller Vorläufigkeit, einige, ebenso wissenschaftlich wie normativ begründete oder zumindest begründbare, praktische Grundsätze zu formulieren.

1. *Achtsamkeit in der Pädagogik bedeutet: altersphasen- bzw. stufengerechte Förderung.*
Seit die grundlegenden Arbeiten von Jean Gebser aus den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts in den 80ern für die öffentliche Diskussion wieder entdeckt und durch Ken Wilber, Don Beck und Christopher Cowan, im deutschsprachigen Bereich vor allem durch Martina Gremmler-Fuhr und Reinhard Fuhr, weiterentwickelt und ausdifferenziert wurden, verfügen wir über eine komplexe Landkarte individueller und kollektiver Bewusstseinsentwicklung.²⁶ Ich sehe allerdings auch die Gefahr, dass diese Landkarten als Klassifikationssysteme im diagnostischen Sinn missverstanden werden können.²⁷

2. *Achtsamkeit in der Pädagogik bedeutet: Vermeidung von Festlegungen und die Eröffnung neuer, weiterer Erlebnis-, Erfahrungs- und Reflexionshorizonte.*

Praktischer Grundsatz: ‚Du bist mehr, als du im Moment von dir sehen und begreifen kannst.‘ Noch wichtiger ist fast die umgekehrte Formulierung, die Gabrielle St. Clair und Michael Plesse in ihren Seminaren zu verwenden pflegen: ‚Wenn du dir bewusst machst und anschaust, welche alte Folie, welches alte Muster deine Wahrnehmung im Moment bestimmt, dann mach dir bewusst, wer du nicht (mehr) bist.‘

Die uneingeschränkte Bestätigung und Würdigung dessen, was ein Kind/Jugendlicher/Erwachsener in seiner Lebenssituation und im gegenwärtigen Moment erlebt, unterstützt, fast wie von selbst, die organismischen Selbstverwirklichungstendenzen, die allem geistigen und körperlichen Wachstum zugrunde liegen.

Carl Rogers hat dies einmal so beschrieben:

„Wenn ich als Gruppenleiter oder Therapeut in meiner besten Form bin, ... stelle [ich] fest, dass von allem, was ich tue, eine heilende Wirkung auszugehen scheint, wenn ich meinem inneren, intuitiven Selbst am nächsten bin, wenn ich gewissermaßen mit dem Unbekannten in mir in Kontakt bin, wenn ich mich vielleicht in einem etwas veränderten Bewusstseinszustand befinde. Dann ist allein schon meine Anwesenheit für den anderen befreiend und hilfreich. Ich kann nichts tun, um dieses Erlebnis zu forcieren, aber wenn ich mich entspanne und dem transzendentalen Kern von mir nahe komme, dann verhalte ich mich manchmal etwas merkwürdig und impulsiv in der jeweiligen Beziehung, ich verhalte mich auf eine Weise, die ich rational nicht begründen kann und die nichts mit meinen Denkprozessen zu tun hat. Aber dieses seltsame Verhalten erweist sich merkwürdigerweise als richtig: Es ist, als habe meine Seele Fühler ausgestreckt und die Seele des anderen berührt. Unsere Beziehung transzendiert sich selbst und wird ein Teil von etwas Größerem. Starke Wachstums- und Heilungskräfte und große Energien sind vorhanden.“²⁸

²⁶ Im deutschsprachigen Bereich wurde die meines Wissens erste Dissertation zu diesem Themenbereich 1991 von Christian Brehmer vorgelegt. Brehmer, Christian, Die Evolution des Bewusstseins und die Möglichkeit der Erforschung ihres zukünftigen Verlaufes im Rahmen eines erweiterten Wissenschaftsverständnisses, Frankfurt u.a.: Peter Lang, 1992

²⁷ Zumindest in der Grobeinteilung sind sie jedoch hilfreich, um Kernprobleme oder Dreh- und Angelpunkte geistiger Entwicklung zu beschreiben, z.B. die Einteilung in eine egozentrierte, eine soziozentrierte, eine geozentrierte und eine integrale Stufe.

²⁸ Rogers, Carl, Der neue Mensch, Stuttgart: Klett-Cotta 1983, S. 80

3. *Achtsamkeit in der Pädagogik bedeutet, auch transpersonale Erfahrungen im Sinne partizipatorischen Bewusstseins, die auf jeder Alters- und Entwicklungsstufe möglich sind, nicht abzuwerten, sondern in ihrer jeweiligen Ausdrucksform ernst zu nehmen.*²⁹ Auch ein ‚regressiver‘ Rückzug auf frühere Stufen ist erlaubt und, je nach Situation, angemessen, vielleicht überlebensnotwendig.

Im Alter von etwa 5 Jahren stand einer unserer Jungen mit mir an einem späten Abend im August überwältigt unter einem südlichen Sternhimmel. Dann deutete er plötzlich auf einen einzeln stehenden Stern und stellt ganz nüchtern fest: „Das ist mein Stern. Dort war ich und habe auf die Erde heruntergeschaut und mir lange überlegt, zu welchen Eltern ich gehen will. Und dann bin ich zu euch gekommen.“ Da konnte ich nur sagen: „Ja, wir haben dich erwartet.“

Nach dem Tod eines mir sehr lieben Freundes besuchte mich sein Sohn und bat mich auf einem langen Waldspaziergang in seiner Depression um therapeutische Hilfe. Die konnte ich ihm aus bestimmten Gründen nicht zusagen, bot ihm aber die Freundschaft an, die mich mit seinem Vater verbunden hatte. Wir saßen im Gespräch auf einem Baumstamm, als direkt vor uns ein Fuchs unter einer Tanne auftauchte, auf drei Beinen zu uns lief, kurz seine verletzte Vorderpfote zeigte und hinter uns im Gras verschwand. Nach einem langen Schweigen fragte ich ihn: „Was fällt dir zum Fuchs ein?“ „Zähmen heißt: Sich vertraut machen, sich-binden-an“, antwortete er.³⁰ Eine therapeutische Intervention hatte sich erübrigt.

4. *Achtsamkeit in der Pädagogik bedeutet: Formen und Möglichkeiten des Gewährseins und Bewusstheit in allen Bereichen, Körper, Seele und Geist zu fördern und sich dabei des unauflöselichen Wechselspiels zwischen diesen nur begrifflich trennbaren Dimensionen bewusst zu sein.*

Liest man die heute üblichen Kompetenzkataloge in modularisierten Ausbildungsprogrammen werden diese Dimensionen in künstlich isolierte, weil dann angeblich besser überprüfbare Fähigkeiten aufgesplittert oder sie fallen zugunsten rein kognitiver Fähigkeiten völlig unter den Tisch.

Die einfühlsame Beobachtung besonders von sehr kleinen Kindern am Anfang des Lebens und sehr alten Menschen an dessen Ende, zeigt besonders deutlich, wie eng miteinander verflochten der körperliche, der emotionale und der geistige Bewegungsraum sich am Anfang ausdehnen und gegen Ende zusammenziehen, ein Prozess, in dem Ich-Grenzen aufgebaut werden und sich wieder auflösen.

Diese Pulsation von *Strukturaufbau* und *Strukturauflösung* scheint, wie oben ausgeführt, grundlegend für Wachstums- und Lernprozesse. Mit jeder neuen Strukturbildung, körperlich, emotional oder mental, entstehen neue Muster, die neue Möglichkeiten bieten, den inneren und äußeren Bewegungsraum zu erweitern. Damit sind jedoch auch immer, in der Regel unbewusste Entscheidungen verbunden, die andere Strukturbildungen ausschließen oder in gegebenen Kontexten gar nicht erst möglich machen. So entstehen Muster, die Orientierung im Verhalten bieten und sich an entsprechende Selbstbilder heften. Insbesondere diese Selbstbilder, unsere inneren Stimmen, die als Folge unserer Erziehung vielleicht zunächst sagen: „Ich kann nicht“, später: „Ich darf nicht“ und schließlich: „Ich will nicht mehr“ (eine berühmte Karikatur von Marie Marcks), bestimmen dann unsere Möglichkeiten. Diese, unsere Wahrnehmung und unser

²⁹ Damit schließe ich mich der Auffassung an, dass transpersonale Erfahrungen nicht erst als Folge eines langen Entwicklungsprozesses in höherem Alter möglich sind, sondern eine durchgängige Dimension menschlicher Erfahrung auf verschiedenen Entwicklungsstufen darstellen.

³⁰ Antoine de Saint-Exupéry, Der kleine Prinz: „Zähmen bedeutet, >sich vertraut machen< (Apprivoiser signifie ‚crées des liens)“, Düsseldorf: Rauch 2000, S. 69

Erleben einschränkenden Strukturen, Muster und Selbstkonzepte wieder zu verflüssigen, steht im Zentrum körperlicher, emotionaler und geistiger Achtsamkeits-Meditation. Dies ist auch schon mit Kindern, insbesondere nach traumatischen Erfahrungen, in einem Grenzgebiet zwischen pädagogischer, therapeutischer und spiritueller Begleitung möglich.

Mit 10 Jahren wurde unser Jüngster von einem Auto erfasst und durch die Luft geschleudert. Er erlitt einen schweren Knochenbruch und war im Schock, als wir, durch andere Kinder alarmiert, zu ihm kamen. Zwei Nächte später, wir wechselten uns an seinem Bett im Krankenhaus ab, fragte er mich: „Papa, was ist eigentlich passiert? Erzähl mir alles ganz genau.“ Nach meiner Schilderung der äußeren Umstände des Unfallhergangs schwieg er lange und sagte dann: „Papa, weißt du, ich wusste einen Moment lang nicht mehr, ob ich noch leben oder sterben wollte. Aber dann habe ich mich für das Leben entschieden.“ Nicht nur diese Geschichte hat mir deutlich vor Augen geführt, wie wenig wir unser Leben wirklich kontrollieren können und wie wenig wir unsere Kinder vor existentiellen Erfahrungen schützen können.³¹

5. *Achtsamkeit in der Pädagogik bedeutet: Selbstreflexion der eigenen Prägungen und Muster, insbesondere Klärung der Beziehung zu den eigenen Eltern und Geschwistern.* Schon Freud hat das sozial-emotionale Erbe klar erkannt, das wir aus unserer Erziehung in der Familie mit uns herumtragen und unbewusst an andere weitergeben.

„Schon in den ersten sechs Jahren der Kindheit hat der kleine Mensch die Art und den Affektton seiner Beziehungen zu Personen des nämlichen und des anderen Geschlechts festgelegt, er kann sie von da an entwickeln und nach bestimmten Richtungen umwandeln, aber nicht mehr aufheben. Die Personen, an die er sich in solcher Weise fixiert, sind seine Eltern und Geschwister. Alle Menschen, die er später kennen lernt, werden ihm zu Ersatzpersonen dieser ersten Gefühlsubjekte [...]. Diese späteren Bekanntschaften haben also eine Art von Gefühlserbschaft zu übernehmen, sie stoßen auf Sympathien und Antipathien, zu deren Erwerbung sie selbst nur wenig beigetragen haben.“³²

Damit in achtsamer und sich nicht identifizierender Weise umgehen zu können, ist eine der größten Herausforderungen an professionelles Handeln im Beruf des Pädagogen.³³

Aus der Therapie wissen wir, wie viele Menschen unter einem tiefen Groll auf ihre Eltern leiden, der sich dann als Selbsthass gegen sie selbst richtet. Wie der chilenische Gestalttherapeut Claudio Naranjo immer wieder betont hat, ist die Versöhnung mit den eigenen Eltern *die* entscheidende Voraussetzung dafür, mit sich selbst akzeptierend-liebevoll umzugehen.³⁴

³¹ Der polnische Arzt, Schriftsteller und Pädologe Janusz Korczak, 1942 mit seinen Warschauer Waisenkindern in Treblinka ermordet, hat als seine drei wichtigsten pädagogischen Grundsätze formuliert: „Das Recht des Kindes auf den Tod, auf den heutigen Tag und das Recht des Kindes, das zu sein, was es ist.“ Korczak, Janusz, *Wie liebt man ein Kind*, in: *Sämtliche Werke*, Bd. IV, Gütersloher Verlagshaus 1999, S.45

³² Freud, Sigmund, *Zur Psychologie des Gymnasiasten* (1914); GW X, Frankfurt/Main: S. Fischer, S. 206

³³ vgl. ausführlicher: Dauber, Heinrich, *Selbstreflexion im Zentrum pädagogischer Praxis*, in: Heinrich Dauber / Ralf Zwiebel (Hg.), *Professionelle Selbstreflexion aus psychoanalytischer und pädagogischer Sicht*, Bad Heilbrunn: Klinkhardt 2006

³⁴ „So wie die mangelnde Liebe zu den Eltern die Beziehung eines Menschen zu sich selbst und zur Welt im allgemeinen stört, kann die Wiederherstellung einer liebevollen Beziehung zu den Eltern ... auf einer anderen Ebene die Liebe zum Selbst und daraufhin auch zu anderen wiederherstellen.“ Naranjo, Claudio, *Das Ende des Patriarchats und das Erwachen einer drei-einigen Gesellschaft*, Petersberg: Via Nova 2000, S. 95

Wie eng verflochten die Beziehung zu sich selbst und zur Welt mit der Beziehung zu den Eltern ist, zeigt der Brief eines erwachsenen Sohnes an seinen Vater nach Verlassen des Elternhauses und einem Jahr selbständiger Berufstätigkeit:

„Lieber Papa,

es ist mal wieder Zeit, einen Brief an meinen Vater zu schreiben...

Als erstes möchte ich Dir danken für die gute Bildung und Erziehung, welche ich bei/unter Dir erfahren habe, weil sie ist letztlich geprägt von einer positiven Einstellung zum Leben und einer ‚humanistischen‘ Bildung (ich denke gerade insbesondere an die Liebe zu Gedichten und Prosa) und Weltoffenheit. Vielen Dank. Ich glaube, fühle, dass es gut ist, Dich dies wissen zu lassen. Ich selbst gehe mit gehobenem Haupt und stolzer Brust durch den Tag... nur im Inneren, denn mein Großvater lehrte mich Bescheidenheit...

Nachtrag: The most difficult thing – but an essential one – is to love life, to love it even while one suffers, because Life is God and to love Life means to love God. (Tolstoj, War and Peace).”

6. *Achtsamkeit in der Pädagogik bedeutet: keine künstlichen Trennungen, sondern fließende Übergänge zwischen pädagogischen, therapeutischen und spirituellen Prozessen und Interventionen.*³⁵

Auf dem Hintergrund meiner eigenen, persönlichen Erfahrung, die ich auch nicht aufteilen könnte in pädagogisch, therapeutisch, spirituell, scheint es mir vor allem darauf anzukommen, allem, was sich in den verschiedenen Dimensionen unserer Existenz auf leiblicher, emotionaler, mentaler oder spiritueller Ebene zeigt oder zu Wort meldet, *lieb- bevoll* zu begegnen. Dies schafft Raum für organismische Selbstregulation, würde Carl Rogers sagen; dies ermöglicht Zugänge zum essentiellen Sein, würden Gabrielle St.Clair und Michael Plesse sagen.

„Wir alle kennen Momente, in denen wir intuitiv, spontan genau das tun oder nicht tun, was der Moment erfordert und darin eine beflügelnde Atmosphäre von Stimmigkeit, Einklang und Verbundenheit erfahren... Bewusstheit, sensibilisierte Wahrnehmung im Klima von ‚Ja, es ist gut so, wie es ist‘, bewirkt das Wunder Verlangsamung und Reinigung neurotischer Verhaftung.“³⁶ Dies ist eine andere Haltung als die grüblerische Selbsterforschung der eigenen Gedanken und Gefühle.

7. *Achtsamkeit in der Pädagogik bedeutet: Selbst-verwirklichung und Selbst-hingabe verweisen aufeinander, ja bedingen sich in gewisser Weise gegenseitig. Nur ein in sich gefestigtes, geklärtes Ich kann sich hingeben. Also geht es zunächst um Selbstverwirklichung, um Aus-einandersetzung mit der Welt und eben darin ihrer An-eignung.*

Im kulturellen Kontext des Westens, in dem die meisten von uns sich bewegen, fällt es mir – persönlich - schwer, mich auf spirituelle Lehren einzulassen, in denen die Außen-

³⁵ Wir müssen „uns immer dessen bewusst sein, dass Wachstum untrennbar mit einem Prozess der Heilung verbunden ist. Wir können die Bereiche der Erziehung, der Psychotherapie und spiritueller Disziplinen nur künstlich voneinander trennen, denn tatsächlich gibt es nur einen einzigen Prozess von Wachstum-Heilung-Erleuchtung. Das Tabu, die Psychotherapie in die Erziehung mit hinein zu nehmen, muss als das regressive und defensive Symptom gesehen werden, das es tatsächlich ist. Wenn wir uns in der Erziehung nicht mit der Welt der Gefühle auseinandersetzen, wird unsere Welt weiterhin aus einer Menge Menschen bestehen, die auf kindliche Verhaltens-, Gefühls- und Denkmuster fixiert sind, und es wäre absurd zu meinen, dass wir das Ziel des persönlichen Wachstums auf diese Weise erreichen können.“ Naranjo, Claudio, a.a.O., S. 90

³⁶ Plesse, Michael/St. Clair, Gabrielle, Orgodynamik – Tür zum Sein, in: Zundel, Edith/Loomans, Pieter (Hg.), Im Energiekreis des Lebendigen. Körperarbeit und spirituelle Erfahrung, Freiburg (Herder) 1995, S. 70

welt und ihre Probleme zu reinen Phantasieprodukten unseres Denkens erklärt werden. Eine integrale Pädagogik³⁷, die es zu entwickeln gilt und in deren Zentrum Achtsamkeit steht, könnte ihre Integrationskraft genau darin zeigen, alle Quadranten der Wilber-schen ‚Weltformel‘ einzubeziehen, die subjektiven und die kollektiven Prozesse der inneren und der äußeren Welt.

„Eine neue Erziehung – eine Erziehung des ganzen Menschen für die ganze Welt ist bei weitem kein Luxus, sondern sowohl eine dringende Notwendigkeit als auch unsere größte Hoffnung, denn alle unsere Probleme würden sich durch einen gesunden Menschenverstand und der daraus resultierenden Liebesfähigkeit drastisch vereinfachen. Der Friede des Einzelnen ist als Basis für den Frieden der Welt unerlässlich.“³⁸

Darum kann - aus meiner Sicht - eine integrale Pädagogik auch nicht nur allgemeine transpersonale Lern- und Bewusstseinsprozesse im Blick haben, sondern muss sich mit den konkreten Situationen von Lehrenden und Lernenden in dialogischer Weise auseinandersetzen.

„Der effektive Lehrer wird sich nicht nur mit der persönlichen Situation des Schülers befassen, sondern optimalerweise auch in der Lage sein, genau das Bewusstsein zu verkörpern und zu manifestieren, das ein bestimmter Schüler zum gegebenen Zeitpunkt vor allem benötigt. Der Schüler braucht den Kontakt mit den Lehren des Bewusstseinszustandes, der die genaue Lösung für seine momentane Situation ist. Wenn der Schüler zur Zeit zum Beispiel mit Themen von Stärke und Schwäche zu tun hat, wird es nicht angebracht sein, zu versuchen, ihn Freiheit von Begehren oder ich-lose Bewusstheit oder gar kosmisches Bewusstsein zu lehren.“³⁹

8. Was hier von einem modernen spirituellen Lehrer formuliert wird, hat eine alte pädagogische Tradition. Johann Friedrich Herbart, der Nachfolger Kants auf dessen philosophischem Lehrstuhl in Königsberg, hat dafür in seiner ersten pädagogischen Vorlesung an der Universität Göttingen im Jahr 1802 den Begriff ‚pädagogischer Takt‘ geprägt. Darunter verstand er die grundlegende pädagogische Fähigkeit, Einfühlungs- und Urteilsvermögen in einer Weise zu verbinden, dass Theorie und Praxis, in völliger „Besonnenheit an die Regel zugleich die wahre Forderung des individuellen Falles ... treffen.“⁴⁰

Ist Achtsamkeit in der Pädagogik nun ein (neues/altes) regulatives theoretisches Prinzip oder eine praktische Kunst?

Herbart versuchte mit seinem ‚pädagogischen Takt‘ die Brücke zu schlagen zwischen philosophischer und (erziehungs-)wissenschaftlicher *Theorie* und pädagogischer *Praxis*.

³⁷ vgl. Fuhr, Reinhard, *Integrale Pädagogik – eine konkrete Utopie*, unveröffentlichtes Manuskript Pädagogisches Seminar der Universität Göttingen, 2004

³⁸ Naranjo, Claudio, a.a.O., S. 87; vgl. auch: ders., *Cambiar la educación para cambiar el mundo*, Vitoria-Gasteiz: La Llave, 2004

³⁹ Almaas, A.H., a.a.O., S. 46 f.

⁴⁰ Herbart, Johann Friedrich, *Vorlesungen über Pädagogik, Vom Pädagogischen Takt*, Heidelberg : Quelle & Meyer, 1964, S.13. Herbart plädiert schon vor nunmehr über 200 Jahren für eine pädagogische Haltung, die wir heute als ‚selbstreflexiv‘ bezeichnen würden. „Er (der pädagogische Takt, H.D.) bildet sich erst während der Praxis; erbildet sich durch die Einwirkung dessen, was wir in dieser Praxis erfahren, auf unser Gefühl; diese Einwirkung wird anders und anders ausfallen, je nachdem wir selbst anders oder anders gestimmt sind; auf diese unsere Stimmung sollen und können wir durch Überlegung wirken; von der Richtigkeit und dem Gewicht dieser Überlegung, von dem Interesse und der moralischen Willigkeit, womit wir uns ihr hingeben, hängt es ab, ob und wie sie unsere Stimmung *vor* Antretung des Erziehungsgeschäfts, und folglich ob und wie sie unsre Empfindungsweise *während* der Ausübung dieses Geschäfts, und mit dieser endlich jenen Takt ordnen und beherrschende, auf dem der Erfolg oder Nichterfolg unserer pädagogischen Bemühungen beruht.“ A.a.O., S.13f.

Achtsamkeit könnte in unserer Zeit als neues Brückenkonzept zwischen Pädagogik und Psychologie (und Psychotherapie) dienen, insbesondere wenn sich beide als Beziehungs- und Bewusstseinswissenschaften zu verstehen und unsere eigenen persönlichen Erfahrungen wie die unserer Beziehungspartner auf allen Ebenen (körperlich, emotional, verstandesmäßig und geistig) selbstreflexiv in ihrer wissenschaftlichen Arbeit aufgreifen.⁴¹

Achtsamkeit in der Pädagogik bedeutet dann, bei dem zu sein, was ist und nicht auf das zu schießen, was sein sollte; aber in dem, was ist, auch zu erkennen, was sich zeigen und entfalten will. Dies war die hoffnungsvolle Haltung, die alle großen Pädagogen im Innersten bewegt hat, - vielleicht auch ihre größte Illusion.⁴²

9. *Selbstverwirklichung bleibt jedoch in Selbstbezogenheit hängen, wenn sie nicht mit Selbsthingabe verknüpft ist.*

Martin Buber hat schon vor einem halben Jahrhundert auf dem Hintergrund seiner eigenen spirituellen Tradition, dem Chassidismus, davor gewarnt, sich auf dem transpersonalen Weg in der eigenen Seelenbetrachtung zu verlieren und zu verfehlen.

Buber veranschaulicht dies an der chassidischen Geschichte von Eisik Sohn Jekel aus Krakau, dem dreimal im Traum befohlen worden war, in Prag unter der Brücke nach einem Schatz zu suchen. Aber die Brücke wurde Tag und Nacht bewacht. Schließlich fragt ihn der Hauptmann der Wache, was er wolle und Eisik erzählt seinen Traum. Der Hauptmann lacht ihn ob seines Traumes aus und erzählt ihm seinen eigenen Traum, er solle nach Krakau reisen und in der Stube eines Juden, Eisik Sohn Jekels, unter dem Ofen nach einem Schatz graben. Eisik verneigt sich, wandert heim, gräbt den Schatz aus und baut davon das Bethaus, das Reb Eisik Reb Jekels Schul heißt.

„Es gibt etwas, was man an einem einzigen Ort in der Welt finden kann. Es ist ein großer Schatz, man kann ihn die Erfüllung des Daseins nennen. Und der Ort, an dem dieser Schatz zu finden ist, ist der Ort, wo man steht. Die meisten von uns gelangen nur in seltenen Augenblicken zum vollständigen Bewusstsein der Tatsache, dass wir die Erfüllung des Daseins nicht zu kosten bekommen haben, dass unser Leben am wahren erfüllten Dasein nicht teilhat, dass es gleichsam am wahren Dasein vorbei gelebt wird. Dennoch fühlen wir den

⁴¹ „Unsere Zeitschriften, Bücher und Tagungen sind primär für die Mitteilung und Diskussion des Rationalen, Abstrakten, Logischen, Öffentlichen, Unpersönlichen, Nomothetischen, Wiederholbaren, Objektiven, Unemotionalen geeignet. Sie nehmen daher genau jene Merkmale an, die wir „Persönlichkeits-Psychologen“ ändern wollen. In anderen Worten, sie machen eine *petitio principii*, sie stellen eine prinzipielle Frage. Eine Folge davon ist, dass wir Therapeuten oder Selbstbeobachter noch immer von der akademischen Gepflogenheit gezwungen werden, über unsere eigenen Erfahrungen oder diejenigen der Patienten in derselben Weise zu sprechen, wie wir es über Bakterien oder den Mond oder weiße Ratten tun würden. Wir werden dadurch gezwungen, anzunehmen, dass wir (und die wahrgenommenen Objekte) vom Akt der Beobachtung unverändert sind, dass wir distanziert und unbeteiligt bleiben, dass die Subjekt-Objekt-Kluft existiert, dass wir das „Ich“ vom „Du“ trennen können, dass alle Beobachtung, alles Denken, aller Ausdruck und alle Mitteilung kühl sein müssen, dass Erkennen von der Emotion nur kontaminiert oder verzerrt werden kann usw.

Mit einem Wort, wir versuchen weiterhin, die Gesetze und die ausgefahrenen Wege der unpersönlichen Wissenschaft für unsere persönliche zu verwenden, aber ich bin überzeugt, dass das nicht gelingen kann. Mir ist auch ziemlich klar geworden, dass die wissenschaftliche Revolution, die manche von uns zusammenbrauen (indem wir eine Wissenschaftsphilosophie konstruieren, die umfassend genug ist, um Erfahrungswissen einzuschließen), sich auch auf die Gebräuche der intellektuellen Kommunikation erstrecken muss.“ Maslow, Abraham H., *Psychologie des Seins*. Ein Entwurf. München (Kindler) 1973, S. 215f.

⁴² Diese Haltung, die dem Hier und Jetzt Prinzip in der Gestalttherapie verwandt ist und sich in vielen Ansätzen der reformpädagogischen Bewegung in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts auffinden lässt, kann auch als leitendes Prinzip einer bewusstseinsorientierten Erforschung der pädagogischen Praxis verstanden werden. Inwieweit Achtsamkeitsstraining als pädagogische Methode, vergleichbar ihrer Anwendung in der achtsamkeitsbasierten kognitiven Verhaltenstherapie, in verschiedenen pädagogischen Praxisfeldern zum Einsatz kommen kann, muss weiter erforscht werden. Vgl. Heidenreich, Thomas & Michalak, Johannes (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*, Tübingen: dgvt-Verlag, 2004

Mangel immerzu, in irgendeinem Maße bemühen wir uns, irgendwo das zu finden, was uns fehlt. Irgendwo in irgendeinem Bezirk der Welt oder des Geistes, nur nicht da, wo wir stehen, da wo wir hingestellt worden sind – gerade da und nirgendwo anders ist der Schatz zu finden.⁴³

Zusammenfassung:

Wir brauchen eine Pädagogik, die sich in der Dialektik von Selbstverwirklichung und Selbsthingabe, des sich ‚Be-hauptens‘ wie des Sich-Verbindens in vielfältiger und je nach Person und Kontext angemessener Weise mit dem übergreifenden Gewebe des Lebens verknüpft; eine Pädagogik, die in Beziehungen achtsam zur Strukturbildung des Bewusstseins beiträgt, aber diese nicht verfestigt, sondern neue Potentiale eröffnet. Achtsamkeit in der Pädagogik heißt letztendlich: volle Präsenz in der Gegenwart.

In Zeiten, in denen in der Wissenschaft weithin nur noch gilt, was operationalisiert und gemessen werden kann, zögere ich, eine zeitgemäße ‚Achtsamkeitspädagogik‘ zu entwerfen. Auch wenn dies vielleicht nicht sehr befriedigend ist und ganz sicher nicht als Verdikt gemeint ist, genauer über eine ‚achtsame Praxis‘ im Alltag der Pädagogik (wie in der Wissenschaft) nachzudenken, geht es mir doch mehr um eine Haltung als um ein Verfahren zum ‚Training‘ von Achtsamkeit.

Was für diese Haltung ‚getan‘ werden kann, will ich zum Schluss mit einer buddhistischen Anekdote andeuten:

Einst kam ein Schüler zu seinem Meister und fragte ihn: „Meister, ich möchte alle Lebewesen retten, wie kann ich das tun?“ Der Meister erwiderte: „Du kannst so viel dazu tun, wie du dazu beitragen kannst, dass die Sonne aufgeht.“ „Dann kann ich ja gar nichts tun“, entgegnete der Schüler enttäuscht. „Doch“, meinte daraufhin der Meister, „wach sein, wenn die Sonne aufgeht.“⁴⁴

⁴³ Buber, Martin, Sich mit sich nicht befassen, in: Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre, Heidelberg: Lambert Schneider 1981, S.45

⁴⁴ zitiert nach Zölls, Dorit, Die Geburt des Ungeborenen, in: Benedictushof Unterwegs, Nr.3/2005, S.3