Kunstunterricht als ästhetische Achtsamkeitspraxis

Methodischer Rahmen und praktische Umsetzung

Joachim Penzel

Seit gut 20 Jahren wird der Begriff *Achtsamkeit* in verschiedenen Lebenszusammenhängen als Leitkategorie für unterschiedliche Konzepte der Selbstsorge und des sozialen Mitempfindens gebraucht. Seinen Alltag achtsam zu meistern bedeutet so viel, wie die Fähigkeit zur Selbstregulierung zu beherrschen, eine hohe Resilienz in Stresssituationen zu besitzen, konzentriert handeln und flexibel reagieren zu können und dabei Zufriedenheit, Freude und Ausgeglichenheit auch im Umgang mit anderen Menschen zu bewahren. Im pädagogischen Kontext wird Achtsamkeit als „fundamentales Querschnittsthema für das sozial-emotionale Lernen“ sowie als Befähigung der Lehrkräfte zur „seelischen und körperlichen Selbstsorge“ verstanden (Valtl 2018, S. II). Die Achtsamkeitsschulung kann als Bestandteil eines offenen Reformprozesses innerhalb der Gegenwartsgesellschaft betrachtet werden und es ist zu fragen, welchen spezifischen Beitrag die Kunstpädagogik hierbei im Unterrichtsalltag und weiterführend bei der Entwicklung Heranwachsender leisten kann.

1) Warum brauchen wir Achtsamkeit?

> Gesellschaftliche Transformationen durch individuelle Entwicklung anregen

In einer der zahlreichen zusammenfassenden Definitionen heißt es: „Achtsamkeit (englisch *mindfulness*) ist ein Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.“ (wikipedia) Hier wird Achtsamkeit als eine *spezifische Lebenseinstellung* beschrieben, die sich jedoch nicht, wie es den Anschein haben könnte, auf ein egoistisches, die individuelle Freude steigerndes Selbstkonzept beschränken lässt. Vielmehr befähigt praktizierte Achtsamkeit zu einem aufmerksamen und wertschätzenden Umgang mit allen Menschen, Lebewesen und Dingen in Natur und Gesellschaft und hat folglich eine starke ethische und ökologische Ausrichtung. Man müsste meinen, dass der achtsame Umgang mit sich selbst (Selbstsorge) und mit anderen (Altruismus = Selbstlosigkeit, Nächstenliebe) nicht nur der normale Zustand menschlichen Lebens, sondern auch das Kernstück jeder Pädagogik sein sollte. Aber im aktuellen sozialen Alltag im Allgemeinen und im Besonderen in der gegenwärtigen Schule mit ihrer hierarchischen Organisationsstruktur und der gesetzlichen Definition von Bildungsstandards ist eine individuell praktizierte Achtsamkeit nicht nur schwer umsetzbar, sondern es erscheint geradezu unwahrscheinlich, dass unter den Lebensbedingungen der entfalteten Informations- und Konsumgesellschaft mit ihren hochgradig individualisierten und

leistungsorientierten Lebenskonzepten Achtsamkeit als verbindliche kollektive Wertvorstellung praktiziert wird.

Man kann die Entstehung der weltweit sich ausbreitenden Achtsamkeitsbewegung als ein Schlüsselelement eines auf Selbstorganisation gründenden globalen Reformprozesses verstehen, mit dem seit ca. 20 Jahren in unterschiedlichen sozialen Bereichen eine Veränderung von destruktiven, Körper und Psyche von Menschen schädigenden Lebensbedingungen angestrebt wird. Achtsamkeit ist folglich als ein individuell praktiziertes und kollektiv wirksames Lern- und Entwicklungskonzept zu verstehen, das auf unterschiedliche Herausforderungen der postindustriellen Gesellschaft reagiert. Zu den problematischen Lebensbedingungen der Gegenwart, auf die Achtsamkeitspraktiken reagieren, gehören u.a. (im Folgenden nach Valtl 2018, S. 7-9):

- Der aktuelle Lebensalltag ist gekennzeichnet von Stress und hohem Tempo, sodass die Fähigkeiten der Selbstregulierung, Entspannung und Entschleunigung geradezu überlebensnotwendig erscheinen.
- Die Arbeitsbedingungen, die sozialen Umgangsformen und die digitale Kommunikation verursachen eine rasante Zunahme an psychischen Erkrankungen in allen Altersgruppen, sodass eine breitenwirksame Unterstützung zur seelischen Selbstsorge notwendig erscheint.
- Die Dauerablenkung durch die Massenmedien und der Zwang zur digitalen Dauererreichbarkeit führen zur Erosion von Ruhezeiten und Privatheit. Hier kann Achtsamkeitsschulung dazu beitragen, Zonen der Stille und Entspannung zu schaffen.
- Durch digitale Medien schwinden die Möglichkeiten authentischer und ganzheitlicher Lebenserfahrungen. Achtsamkeitstraining bietet die Möglichkeit, dem Schwund eines originären intensiven Erlebens entgegenzuwirken.
- Die forcierte Ökonomisierung aller Lebensbereiche zeigt mit drastischen Umweltfolgen die Grenzen des materiellen Wachstums an. Dadurch erscheinen immaterielle und nichtmaterialistische Erfahrungen und Werte von zentraler Bedeutung.
- Unter den vorherrschenden sozialen Verhältnissen sind Egoismus und Kapitalismus bis in das Intimleben hinein miteinander verbunden, was zur Erosion kollektiver Moralvorstellungen wesentlich beiträgt. Hier können Achtsamkeitspraktiken eine gesellschaftliche Transformation hin zu einer ethischen und altruistischen Alltagskultur anregen.
- Achtsamkeit bietet außerdem eine ganzheitliche Lebensorientierung, die dem Zweckrationalismus als Ideologie von Moderne und Postmoderne entgegenwirkt.

Überpointiert könnte man formulieren, dass heutige Menschen durch Vielfalt und Geschwindigkeit der Reize und Anforderungen aus der Lebensumwelt geradezu seelisch zerrissen werden. Die Dissoziation als situativer oder dauerhafter Zustand einer unbewussten inneren Abspaltung von der Umwelt mit dem Ziel des Selbstschutzes ist für zahlreiche psychische Störungen und Krankheiten kennzeichnend. Für die meisten Menschen handelt es sich dabei heute aber nicht um einen Ausnahme- sondern einen normalen Dauerzustand. Das heißt, wir leben in krankmachenden Gesellschaftsumständen und sind, ohne dies einzugestehen, mittlerweile mehrheitlich seelisch aus dem Gleichgewicht geraten (Maaz 2017). Die aktuelle Schule mit ihren überwältigenden Herausforderungslagen trägt wesentlich dazu bei, dass Kinder und Jugendliche an diese destruktiven Lebensbedingungen angepasst werden.

Vor diesem komplexen Hintergrund leisten Achtsamkeitspraktiken für einzelne Menschen eine Kompensation zahlreicher psychischer Mangelerscheinungen und erhöhen die Resilienz gegenüber sozialen Überforderungen. Man hat der Achtsamkeitsbewegung allerdings vorgeworfen, dass sie zwar die psychische Disposition einzelner Menschen stärkt, aber letztlich die krankmachenden Ursachen im gesellschaftlichen Zusammenleben nicht beseitigt, sondern durch diverse Trainingsprogramme die Menschen in ihrer Selbstregulierung optimiert und damit an die destruktiven sozialen Lebensumstände sogar anpasst. Mit dieser Verknüpfung von Entpolitisierung und Ökonomisierung stärke die Achtsamkeitsbewegung letztlich die Tendenz zur Selbstausbeutung der Individuen innerhalb des globalen neoliberalen Wirtschaftssystems (u.a. Rosa 2016).

Diese Vorwürfe verkennen jedoch, dass die diversen Achtsamkeitspraktiken ein Altersgruppen übergreifendes Bildungsprogramm bieten, das die Menschen nicht nur in ihrem persönlichen Wohlbefinden stärkt, sondern auch immun macht gegen ein ökonomisches und soziales Wertesystem, das letztlich auf eine Unterwerfung des Individuums unter die Bedingungen einer auf materiellem Wachstum basierenden Gesellschaft ausgerichtet ist. Die Achtsamkeitsbewegung ist, vergleichbar mit den sozialen Bewegungen für Ökologie, Geschlechtergerechtigkeit, Inklusion und Antirassismus, Bestandteil eines breit angelegten, im Wesentlichen auf Selbstorganisation beruhenden Reformprozesses, der die gesellschaftliche Transformation des globalen Kapitalismus in eine transkapitalistische Organisation des Zusammenlebens vorantreibt. Man könnte diese weltweite Bewegung als eine „sanfte Revolution“ bezeichnen (Guattari 2018), deren wichtigstes Anliegen nicht die gewaltvolle Veränderung der politischen und ökonomischen Zustände ist, sondern die Arbeit an der Persönlichkeitsentwicklung der einzelnen Menschen, die künftig in der Lage sind, sich von entfremdeten Lebensumständen zu emanzipieren, um alternative Formen des Handelns und Zusammenlebens zu erproben. (Penzel 2019 a).

Diese existentielle und gleichsam soziale Dimension der Achtsamkeitsbewegung wird besonders deutlich, wenn man deren Entwicklung in den letzten 50 Jahren überblickt. Idee und Methoden der Achtsamkeit wie Meditation und Yoga wurden in den 1960er-Jahren aus dem Kontext asiatischer Religionen (Buddhismus und Hinduismus) nach Amerika und Europa importiert und haben hier ihre erste Wirkung innerhalb der bildenden Kunst (bspw. der Erfindung des Happenings und der Performance, der Entstehung der Fluxus-Bewegung) sowie in der Psychologie (bspw. der Entstehung neuer Therapieformen wie der Mindfulness-Based Stress Reduction, der Initiatischen Therapie, der Gestalttherapie, Somatic Experiencing u.a.) gezeigt. In den 1980er und 1990er Jahren hat sich im Freizeitbereich eine breit angelegte Achtsamkeitsbewegung entwickelt, die, vergleichbar mit Sport und künstlerischer Betätigung, das individuelle Wohlbefinden der ausübenden Menschen zu verbessern suchte. Ab Anfang der 2000er Jahre wird das Praxiskonzept der Achtsamkeit zunehmend theoretisch fundiert, wissenschaftlich erforscht, institutionell gefördert und in schulische und universitäre Bildungseinrichtungen implementiert. Erst in diesem erweiterten Kontext werden neben den individuellen Wirkungen auch die positiven Effekte für das kollektive Zusammenleben betont und, davon ausgehend, die Potentiale für eine nachhaltige Veränderung des sozialen Lebens diskutiert.

2) Warum brauchen wir Achtsamkeit als Bildungskonzept?

> Emotionale und soziale Kompetenzen als Bestandteile einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung gezielt fördern

Die Umsetzung von achtsamkeitsbasierten Ansätzen im aktuellen Bildungssystem steht heute nicht mehr am Anfang, sondern befindet sich in einem fortgeschrittenen Zustand. Ausgehend von vielfältigen Praxiserfahrungen in verschiedenen Schulen gibt es mittlerweile eine ausgedehnte empirische Wirkungsforschung, die die positiven Effekte achtsamer Lehr- und Lernprozesse von Heranwachsenden bestätig, insbesondere bei der Entwicklung von Fähigkeiten der Selbstregulation und Resilienz gegen verschiedene Arten von Stress, der Entfaltung von Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Aggressionskontrolle, der Förderung von Konzentrationsvermögen und Entscheidungskompetenzen, insbesondere der Reaktivität und Flexibilität, sowie der Entwicklung von Beziehungskompetenzen wie Toleranz, Wertschätzung anderer und Mitgefühl (Überblick Valtl 2018, S. 11). Auf dieser Grundlage werden achtsamkeitsbasierte Schulprogramme und Studiengänge entwickelt sowie spezielle Fortbildungsprogramme angeboten. Innerhalb der Bildungswissenschaften werden die theoretisch-methodischen Grundlagen einer „Pädagogik der Achtsamkeit“ (Valtl 2018) und einer „achtsamen Schule“ (Rupprecht 2015; Rechtschaffen 2016; Hawkins 2018) gelegt und verschiedene praktische Unterrichtsbausteine, sogenannte Toolboxen, für unterschiedliche Altersgruppen ausgearbeitet (Kaltwasser 2008, 2016, 2020; Jensen 2014; Ostermayer 2015; Born-Kaulbach u.a 2016; Jennings 2017; Teufel 2017; Greenland 2018; Rechtschaffen 2018; Hohmann/Wedewardt 2021). In dieser Weise haben sich achtsamkeitsbasierte pädagogische Ansätze zu einem Querschnittsthema bzw. aus Sicht der Lehrkräfte zu einer Querschnittsqualifikation entwickelt. Diese beginnen, wenn auch noch langsam und punktuell, Schulkultur nachhaltig zu verändern.

Für die Integration von Achtsamkeitspraktiken in den schulischen Alltag hat sich folgende übergreifende **Methode** aus dem Kontext des „Mindfulness in Schools Projects“ (MiSP) mit drei Schritten etabliert:

>>> Be mindful (achtsam sein) – teach mindfully (achtsam lehren) – teach mindfulness (Achtsamkeit lehren).

„Im ersten Schritt (*be mindful*) geht es für Lehrpersonen darum, Achtsamkeit für sich selbst zu kultivieren, was sowohl der eigenen Gesundheit wie der Präsenz im Alltag dient. Im zweiten Schritt (*teach mindfully*) prägt Achtsamkeit den Stil des Lehrens, wodurch z. B. schulische Leistungsanforderungen situativ angemessener gestaltet und kontemplativ-(selbst)reflexive Zugänge bei geeigneten Unterrichtsgegenständen stärker genutzt werde können. Erst im dritten Schritt (*teach mindfulness*) wird Achtsamkeit selbst zum Lerngegenstand und die Schüler*innen erlernen Achtsamkeitsübungen, die sie aktuell und in ihrer ganzen weiteren Biographie dafür nutzen können, mit Belastungen zurecht zu kommen und sich in Bezug auf Aufmerksamkeit und Emotionen selbst zu regulieren.“ (Valtl 2018 a, S. 15 f)

Abb. 1) Ziele der Pädagogik der Achtsamkeit (Valtl 2018 b, S. 2))

Ausführlicher kommentiert bedeutet dies:

1) Be mindfull = Selbstsorge der Lehrkräfte: Lehrberufe gehören heute aufgrund der extrem vielschichtigen Anforderungen zu den hinsichtlich diverser Krankheiten am meisten anfälligen Tätigkeitsbereichen der Gesellschaft. Man muss es deutlich formulieren: Ein Großteil der heutigen Schulen macht die dort arbeitenden Menschen krank. Insbesondere Überlastungsstörungen wie Burn-out treten in der Berufsgruppe der Lehrer*innen überproportional häufig auf. Daher können Praktiken der Selbstsorge, bspw. zur Stressbewältigung, zum emotionalen und körperlichen Gesundheitsmanagement, zur gewaltfreien und wertschätzenden Kommunikation einen wichtigen Beitrag für die Verbesserung der psychischen und sozialen Disposition der Lehrkräfte leisten. Zu diesem Zweck werden von einigen Schulämtern und Universitäten, von Krankenkassen und beruflichen Fortbildungseinrichtungen entsprechende Kurse (bspw. für eine achtsame Lebensgestaltung, Yoga oder Meditation, gewaltfreie Kommunikation) angeboten. Diese Praktiken haben erfahrungsgemäß aber nur eine nachhaltige Wirkung, wenn sie nicht als situative Rettungsmaßnahmen verstanden, sondern als Chance zur ganzheitlichen Änderung des eigenen Lebensstils und des persönlichen Weltverhältnisses genutzt werden.

2) Teach mindfully = Achtsam lehren und lernen: Im turbulenten Schul- und Unterrichtsalltag geht es zunächst darum, dass die Lehrkräfte versuchen, eine Kultur der Achtsamkeit bspw. durch Entschleunigung und Ruhe, durch Verminderung von Leistungsdruck und sozialen Stress, durch gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation in ihrem Lehrstil umzusetzen. Hierbei sollten erlernte Techniken der Selbstregulierung wie Präsenz und Fokussierung, Selbstdistanz und Offenheit für Unerwartetes angewendet werden. Die einzelne Lehrkraft hat

die Chance, mit dem eigenen achtsamen Verhalten und der daraus resultierenden Unterrichtsführung das Lernklima grundsätzlich positiv zu beeinflussen. In diesen Bereich gehören beispielsweise auch das Einführen von Ritualen zur Rhythmisierung des Unterrichts, das Einrichten von Stille- und Ruhezeiten oder von Aktivierungs- und Bewegungsanlässen im Lernprozess oder die Einführung von Kommunikationsregeln für den Klassenverband (Jennings 2017; Kaltwasser 2016). Die Organisation achtsamer Lehr- und Lernprozesse auf der Grundlage einer „Resonanzpädagogik" (Rosa/Endres 2016) geht von der Einsicht aus, dass sich das sozial-emotionale Klima von Kollektiven steuern lässt. Die Bedingungen, unter denen Menschen zusammenleben und handeln, werden zumeist als voraussetzungslos betrachtet. Tatsächlich sind sie aber nur unbewusst (und das heißt unachtsam) eingerichtet und können folglich nach einer Reflexion auch verändert werden. Achtsam zu lehren bedeutet, das sozial-kommunikative Schulklima bzw. die schulische Alltagskultur bewusst zu gestalten.

3) Teach mindfulness = Achtsamkeitspraktiken erlernen: Es gibt mittlerweile spezielle Trainingsprogramme für Heranwachsende aller Altersgruppen und eine entsprechende Fachliteratur, die unterschiedliche methodische Ansätze vorstellen, um mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Achtsamkeitsübungen durchzuführen. Neben allgemeinen Anleitungen zur Achtsamkeit (Brosche/Kasten 2003; Andersen 2020) gehören dazu u.a. Übungen zur Förderung von Empathie im Miteinander (Juul/Hoeg 2012), zum Erlernen gewaltfreier und wertschätzender Kommunikation (Kirchgessner/Schöllmann 2014; Wölfel 2020), Übungen in verschiedenen Yogapraktiken (Drosowsky 1996; Hamborg 2005; Karven 2005) und im Meditieren (Hoppe 1996; Fontana 1999) sowie Übungen in der ganzheitlichen Selbstwahrnehmung (Bohnet 2021). Zu den wichtigsten Praktiken dieser verschiedenen Ansätze zählen u.a. das achtsame Wahrnehmen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken), achtsames Bewegen (Gehen, Sitzen, Atmen), achtsames Körpergewahren (Bodyscan), Unterbrechen des Gedankenstromes, Wahrnehmen und Regulieren von Gefühlen, achtsames Kommunizieren, achtsamer Umgang mit kulturellen Gütern und mit der Natur. Derartige Übungen lassen sich in den schulischen Tagesablauf integrieren, können aber auch situationsabhängig nach akutem Bedarf praktiziert werden. Was momentan noch aussteht, ist die Entwicklung fachspezifischer Übungen zur Entwicklung einer achtsamen Lebenshaltung bspw. im Deutsch-, Musik- und Kunstunterricht. Im dritten Kapitel dieses Textes werden dazu erste methodische Konzepte und Übungen im Kontext der ästhetischen Bildung vorgestellt.

In diesen verschiedenen „pädagogischen Ansätzen zeigt sich, dass Achtsamkeit im Praxiskontext – anders als in der empirischen Forschung, die darum bemüht ist, den Faktor Achtsamkeit zu isolieren – gerade nicht isoliert vorkommt, sondern immer eingebettet ist in größere Zusammenhänge und verknüpft ist mit angrenzenden Themen und flankierenden Lernzielen. Dazu zählen neben dem fundamental wichtigen sozial-emotionalen Lernen (SEL) vor allem die Bereiche von Gesundheitserziehung, politischer Bildung und ethischer Bildung sowie, auf der mehr organisationalen Ebene, die Themen Klassenführung/Classroom Management und Schulentwicklung. Dieser komplexe Praxiskontext, in den Achtsamkeit als Kernelement eingewoben ist, ist in Abb. 2 im Überblick dargestellt. Achtsamkeit geht, bildungswissenschaftlich gesehen, aufgrund dieser vielfältigen Bezüge weit über die Vermittlung einzelner achtsamkeitsbasierter Kompetenzen hinaus und ist für die Schulpädagogik ein alle Unterrichtsfächer umfassendes Querschnittsthema und Unterrichtsprinzip." (Valtl 2018, S. 17)

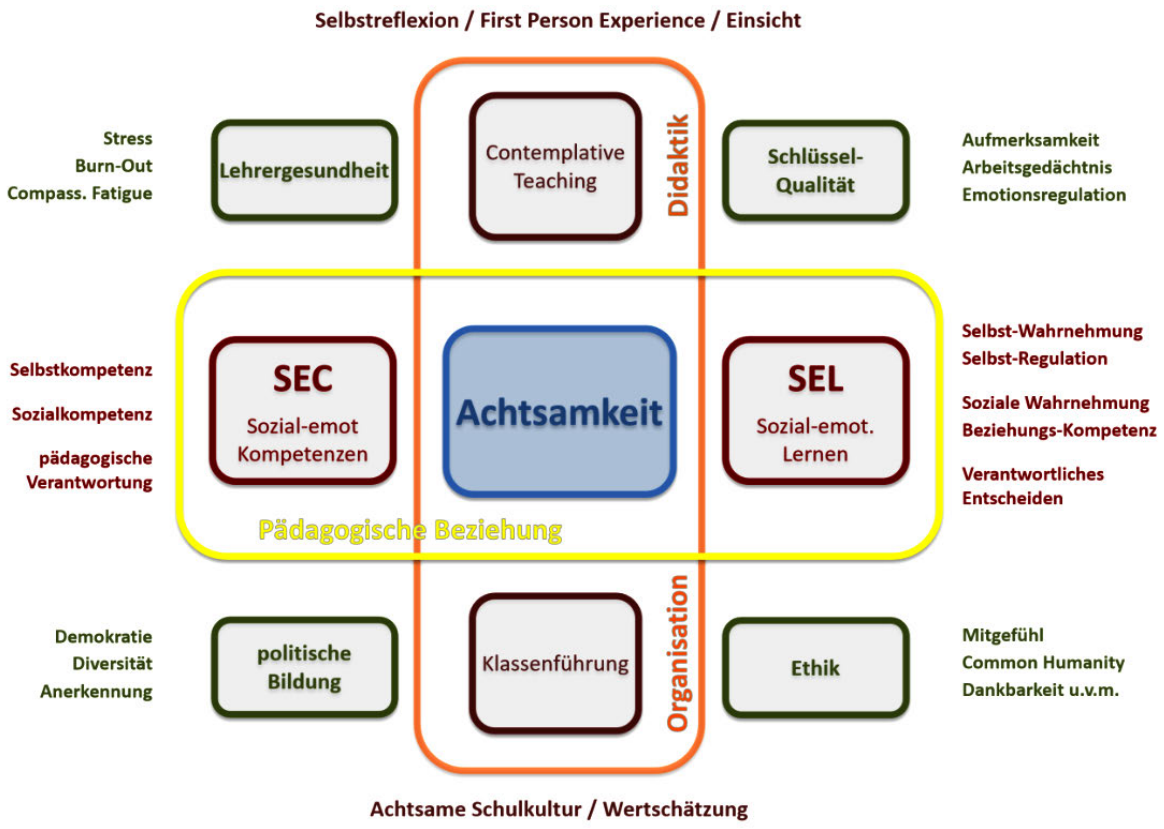

Abb. 2) Achtsamkeit im Praxiskontext von Schulpädagogik (Valtl 2018, S. 17)

Im Kontext der Bildungswissenschaften gibt es verschiedene Bemühungen, die Praktiken und Effekte achtsamer Selbstkonzepte und daraus resultierender empathischer Handlungen in einem übergreifenden Modell zusammenzufassen. Insbesondere Jasper Juul bezieht sich in seiner „Schule der Empathie“, die im Wesentlichen auf achtsamkeitspädagogischen Grundsätzen und Übungen basiert, auf das Pentagramm des dänischen Philosophen Jes Bertelsen (Juul/Hoeg 20212, S. 32). Dieses geht von fünf angeborenen Zugänge aus, die Menschen nach innen und nach außen aufbauen, um mit sich selbst und mit ihrer Umwelt in Kontakt gehen zu können. Entsprechend trainieren Achtsamkeitsübungen diese fünf verschiedenen „Tore zur Empathie“: den Körper, die Atmung, das Herz (Gefühle), die Kreativität und das Bewusstsein
(Abb. 3).

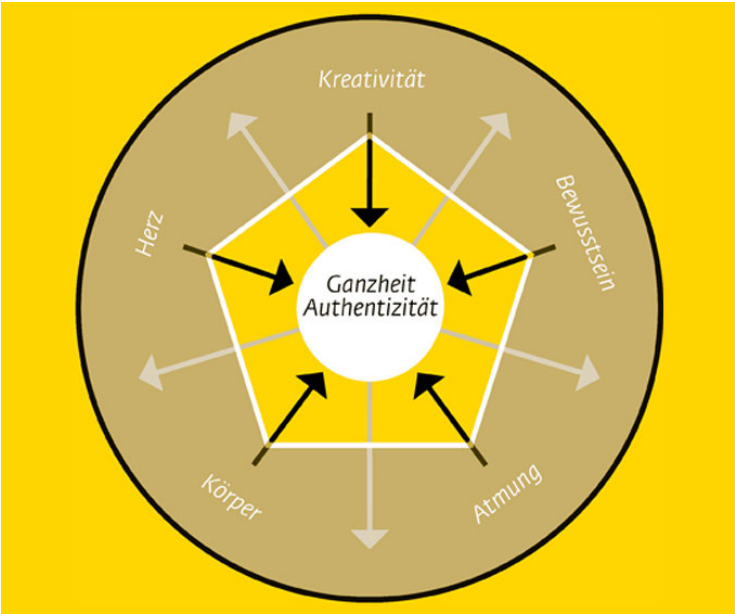

Abb. 3) Tore zur Empathie nach Jes Bertelsen (Jensen u.a. o.J.)

In diesem methodischen Schema mit seinen gut nachvollziehbaren Innenbezügen, die man als persönliche Lern- und Entwicklungseffekte bezeichnen kann, sind auch die Außenbezüge und damit die sozialen Wirkungen achtsamkeitsbasierter Pädagogik zu erkennen. Denn über die genannten fünf Tore ist jede*r Einzelne mit anderen Menschen verbunden und tritt mit ihnen in Kontakt. Die achtsame Arbeit am eigenen „Innen“, also an der bewussten Selbstbeziehung, stellt somit die Basis für eine behutsame Weltbeziehung dar. Dies unterstreicht noch einmal die eingangs erwähnte soziale Dimension einer Pädagogik der Achtsamkeit, die verschiedene Potentiale für eine Änderung der bestehenden Strukturen des gesellschaftlichen Zusammenlebens besitzt. Im Folgende ist zu klären, welche besonderen Beitrag die Kunstpädagogik im Kontext der schulischen Achtsamkeitsbewegung leisten kann.

3) Kann ästhetische Gestaltung Achtsamkeit fördern?

> Die Bildungspotentiale künstlerischer Tätigkeiten neu bewerten

Es ist ein wesentliches Defizit heutiger allgemeiner und fachlicher Bildungskonzepte, dass sie lediglich einen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung leisten, aber tatsächlich über keinen übergreifenden integralen und keinen spezifischen ganzheitlichen Bildungsansatz verfügen (Penzel 2011). Dadurch steht zumeist die Fachlichkeit im Fokus des Lehrens und Lernens und weniger die allseitige individuelle Entwicklung. Die Wissenskonzepte heutiger Schule beruhen im Wesentlichen immer noch auf der Idee einer Ausdifferenzierung unterschiedlicher Fächer und treiben folglich die Aufspaltung der Persönlichkeitseinheit in diverse Splitterkompetenzen voran. Dieses fach- oder domänenspezifische Lernen geht an der Lebenseinheit sowohl von Schüler*innen als auch von Lehrkräften vollständig vorbei. Mit dieser institutionell verankerten Abspaltung der Kompetenzen und des Wissens von der allumfassenden Lebenserfahrung wird jene strukturell bedingte psychische und soziale Dissoziation heutiger Menschen von ihrer komplexen Umwelt auch im Bildungsprozess

vorangetrieben. Mit Dissoziation wird in der Psychologie das Auseinanderfallen von Wahrnehmung, Empfindung, Körpergefühl und Motorik, Erinnerung, Wissen und kognitiven Operationen bezeichnet. Um es kurz zusammenzufassen: Aufgrund der historisch gewachsenen Organisationsstruktur (Fachdifferenzierung, 45-Minutentakt, Frontalunterricht, Sitzzwang, emotionaler und körperlicher Disziplinierung, Leistungsdruck etc.) gehört das aktuelle Schulsystem zu den fundamental krankmachenden Bedingungen der Gegenwartsgesellschaft. Eine echte Alternative bieten hier vor allem Bildungskonzepte, die versuchen, die dissoziativen, also ab- und aufspaltenden Praktiken zugunsten einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung zu überwinden (Girg 2007; Michaelis 2012; für die Kunstpädagogik: Penzel 2019 b).

Da eine achtsamkeitsbasierte Bildung einen zentralen Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung leitestet, müssen die einzelnen Fächer mit ihren spezifischen Didaktiken zukünftig stärker reflektieren, wie achtsamkeitsedukative und fachspezifische Inhalte und Methoden miteinander verknüpft werden können. Die Kunstpädagogik verfügt über ein breites Repertoire an Gestaltungs- und Rezeptionspraktiken, mit denen indirekt der achtsame Umgang mit sich selbst, mit anderen Menschen sowie der natürlichen und sozialen Umwelt gefördert wird. Es gilt, diese Ansätze mit ihren konkreten Übungen hinsichtlich ihres Beitrages zur achtsamkeitsorientierten und ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung zu reflektieren und neu zu bewerten.

So gibt es beispielsweise keine kunstpädagogischen Forschungen zu der Frage, welchen besonderen Beitrag das Fach zur Entwicklung der *Wahrnehmung und der Emotionalität* als Teilbereiche der psychischen Entwicklung Heranwachsender leistet. Zumeist ist der fachliche Fokus auf die Verbindung der Ästhetik (Wahrnehmung) mit dem Künstlerischen oder Alltäglichen verknüpft. In dieser sachorientierten Perspektive gehen die persönlichkeitsbildenden Aspekte verloren. So muss man sich vor Augen führen, dass der Kunstunterricht tatsächlich das einzige Fach ist, indem die *visuelle Wahrnehmung* als Form basaler Selbst- und Weltauseinandersetzung gefördert wird. Und dabei geht es eben nicht nur um die Sphäre der Bilder und der Kunst, wie das die Bildungsstandards des Fachs ausweisen (BDK 2020/2008), sondern um die elementare Fähigkeit, sich selbst und die Welt differenziert wahrzunehmen. Genaugenommen handelt es sich hierbei also um eine überfachliche, allgemeinbildende, ja um eine grundlegende menschliche Befähigung, die eben nicht nur kunst-, sondern auch achtsamkeitspädagogisch relevant ist. Das heißt: Jede Art der Wahrnehmungsschulung fördert den achtsamen Umgang Heranwachsender mit sich selbst, mit anderen Lebewesen und kulturellen Gütern. Diese Perspektive ist nicht nur als ein entschiedenes Plädoyer zu verstehen, den Kunstunterricht innerhalb des schulischen Fächerkanons weiter zu stärken, sondern regt auch dazu an, fachspezifische Kompetenzen entschiedener als bislang auf ihren Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung und zur Allgemeinbildung zu prüfen.

Genauso verhält es sich mit der Förderung *emotionaler Kompetenzen* im Kontext kunstunterrichtlichen Lernens. Die musischen Fächer sind der einzige Bereich innerhalb des aktuellen Schulsystems, in dem eine gezielte Förderung der emotionalen Entwicklung geleistet werden kann. Allerdings sind dabei komplexe psychologische Voraussetzungen zu berücksichtigen, die in den meisten Fachdidaktiken bislang nicht einmal reflektiert werden (zur emotionalen Entwicklung: Preckel 2017). Die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und der emotionalen Befindlichkeiten anderer gehört zu den grundlegendsten menschlichen Fähigkeiten. Allerdings sind diese heute durch Medienkonsum, durch den sozialen Zwang zur normierten

medialen Selbstdarstellung und dem damit bedingten Rückgang unmittelbarer Kontakterfahrungen bei Kindern und Jugendlichen massiv gestört. Achtsamkeitsbasierte Übungen zur Förderung emotionaler Kompetenzen im Rahmen des Kunstunterrichtes leisten daher einen unverzichtbaren Bildungsbeitrag für die Stärkung der Selbstwahrnehmung und Selbstwertschätzung sowie für die Ausbildung von Resonanz- und Mitempfindungsfähigkeiten. Damit die Schule von heute auch wirklich zu einer „Schule der Gefühle“ werden kann, müsste die emotionale Entwicklung nicht als fachliches Problem, sondern als übergreifende Querschnittsqualifikation behandelt werden.

Im Folgenden werden verschiedene Gestaltungsübungen vorgestellt, die in exemplarisch methodischer Funktion drei grundlegende Potentiale des Kunstunterrichts für eine achtsamkeitsorientierte Bildung diskutieren:

- die achtsame Grundeinstellung im Lernprozess
- der achtsame Umgang mit sich selbst
- der achtsame Umgang mit der Welt (mit anderen Lebewesen und Dingen)

Der hier gewählte methodische Ansatz ist als Ermutigung zu verstehen, eine neue Sichtweise auf fachspezifische Anforderungen zu entwickeln, um die kunstpädagogische Fachdidaktik unter einer stärker allgemeinbildenden und ganzheitlichen Perspektive zu reformieren.

a) Die achtsame Grundeinstellung im Lernprozess

Die folgenden Übungen besitzen keinen eigenen künstlerischen Wert und zielen daher auch nicht auf einen persönlichen Ausdruck. Sie dienen vorrangig der Einstimmung auf kreative Arbeitsprozesse oder sie fördern die emotionale und körperliche Selbstregulation sowie die Konzentrationsfähigkeit. Diese Übungen mit diversen Gestaltungswerkzeugen können nicht nur im Kunstunterricht, sondern ebenso in den anderen Fächern als achtsamkeitsfördernde Praktiken durchgeführt werden. Oftmals fällt es Kindern und Jugendlichen einfacher, im Kontakt mit Stift oder Zeichenkreide und mit den durch diese Werkzeuge bedingten Handlungen in einen Zustand der Konzentration oder Entspannung zu gelangen als in einer Meditations- oder Yogaübung. Es erscheint als pädagogischer Vorteil, dass beim ästhetischen Gestalten der Übergang zur inneren Sammlung über einfache, rhythmische oder wiederholbare Tätigkeiten erfolgt und nicht bereits im Üben die innere Ruhe erfordert, die als Ergebnis erreicht werden soll. Gestaltung, insbesondere die dabei verwendeten Materialien und Werkzeuge und die im Arbeitsprozess entstehenden Formen sind als methodische Elemente zu verstehen, die die Lernenden in eine achtsame, konzentrierte Einstellung versetzen, indem sie die Wahrnehmungsfähigkeiten und die körperliche Präsenz aktivieren. Die einzelnen ästhetischen Übungen zur Achtsamkeit umfassen jeweils folgenden methodischen Dreischritt:

Gestaltung >>> Form, Material, Werkzeuge >>> Achtsamkeit/Konzentration

5-Minuten-Kritzeln: Wie im Folgenden sichtbar wird, bietet sowohl die Kunstgeschichte als auch die Kunsttherapie und die Reformschulbewegung zahlreiche Impulse für achtsamkeitsfördernde Lernprozesse. Bereits in den Künstler*innenateliers des 19. Jahrhunderts und den Zeichensälen der Kunstakademien wurde realisiert, dass Menschen nicht auf Knopfdruck kreativ sind, sondern eine innere Gestimmtheit benötigen, um schöpferisch arbeiten zu können. Der Prozess des Einstimmens wurde lange Zeit durch das Skizzieren mit Zeitbegrenzung (bspw. die Fünfminuten-Akte der BRÜCKE-Maler) vollzogen. Dabei wurde die eigene Wahrnehmung geschärft, der Körper auf spezifische Bewegungsabläufe vorbereitet und eine empfindsame Haltung eingenommen, die zur künstlerischen Deutung der Wirklichkeit befähigte. Wenn man diesen Prozess der **ästhetischen Einstimmung** unabhängig vom künstlerischen Schaffen betrachtet, dann handelt es sich dabei um eine bewusste, situationsbedingte Beeinflussung der individuellen Wahrnehmungsfähigkeit, der emotionalen Stimmungslage und des damit verbundenen Weltverhältnisses sowie der Vorbereitung des Körpers auf bestimmte motorische Anforderungen. Genau diese Faktoren kennzeichnen auch viele Achtsamkeitsübungen. Daher ist es möglich, solche kunstspezifischen Warm-ups bewusst als einstimmende Vorbereitung auf einen Gestaltungsprozess zu nutzen, um den Lernenden eine Brücke vom Schulalltag der anderen Fächer in den Kunstunterricht zu schaffen. Das von mir mit Studierenden und Kindern praktizierte „5-Minuten-Kritzeln“ kann thematisch frei gewählt oder sich bereits auf die nachfolgende Gestaltungsaufgabe beziehen.

Abb. 4) oben links: 5-Minuten-Kritzlen als Einstimmung in das Zeichnen von Gefäßen in einer 9. Klasse; oben rechts: Einstimmung in das Naturstudium von Bäumen in einer 4. Klasse; unten: Einstimmung in abstrakte Bildgestaltung © Joachim Penzel

Beidhändiges Zeichnen und Schreiben: Im Kontext der Bauhaus-Pädagogik wurde solche Einstimmungsübungen gezielt eingesetzt und achtsamkeitsorientiert verändert. So hat der Bauhauslehrer Johannes Itten, der u.a. verschiedene Meditationsformen, Yoga und Atemtechnik praktizierte, Zeichenübungen entwickelt, die den Prozess der inneren Sammlung, der Konzentration und Zentrierung des Bewusstseins im Körper unterstützen. Das von ihm mit Studierenden durchgeführte **beidhändige Zeichen** aktiviert beide Gehirnhälften und fördert damit die Synchronisation von rational-logischem und emotional-intuitivem Bewusstsein als Ausgangspunkt kreativer Prozesse. Diese Übung kann auch in Situationen durchgeführt werden, in denen es Kindern und Jugendlichen an Aufmerksamkeit, Konzentration und Handlungsenergie fehlt. Diese Übung kann durch **beidhändiges Schreiben** variiert werden.

Abb. 5) Oben: beidhändiges Zeichen: Der Schmetterling – begonnen wird in der Mitte mit einer synchronen Abwärtsbewegung beider Hände, danach werden nach beiden Seiten in flüssiger Bewegung Formen gespiegelt. Unten: beidhändiges Schreiben: Beginnend an der gedachten Mittelachse wird das selbe Wort gespiegelt geschrieben. Die Fehler zeigen, wie schwierig es ist, seitenrichtig und spiegelverkehrt zu denken dabei und beide Hände zu koordinieren. © Joachim Penzel

Tanzende Linie/Linienraster: Zum Teil wurden von den Kunstkursen von Johannes Itten auch im aktivierenden Zeichnen die beiden inneren Systeme des intuitiven und des rationalen Denkens gesondert angeregt. Bei der (von mir sogenannten) „tanzenden Linie“ wird der Stift, ohne abzusetzen, in einer geschwungenen Linie rhythmisch über das Papier bewegt. Die zeichnende Person folgt dabei dem inneren Bewegungsdrang, ohne diesen durch bewusste Entscheidungen zu beeinflussen. Im Gegensatz zu dieser Art des intuitiven Zeichnens wird bei dem (von mir sogenannten) „Linienraster“ ein kognitives Konzept verfolgt: Die zeichnende Person zieht freihändig mit möglichster Präzision und Regelmäßigkeit zunächst vertikale und danach horizontale Linien, sodass ein dichtes Rasternetz entsteht (wahlweise auch Diagonalstruktur). Während die erste Übung die intuitiven Kräfte aktiviert, trägt die zweite dazu bei, die Konzentrationsfähigkeit zu fördern. Diese Übungen können auch in anderen Fächern, bspw. im Mathematikunterricht genutzt werden, um die Schüler*innen im Hier-und-jetzt ihres Körpers zu zentrieren. Sie werden damit körperlich, emotional und geistig eingestimmt, sich auf die anstehenden Fachaufgaben zu konzentrieren.

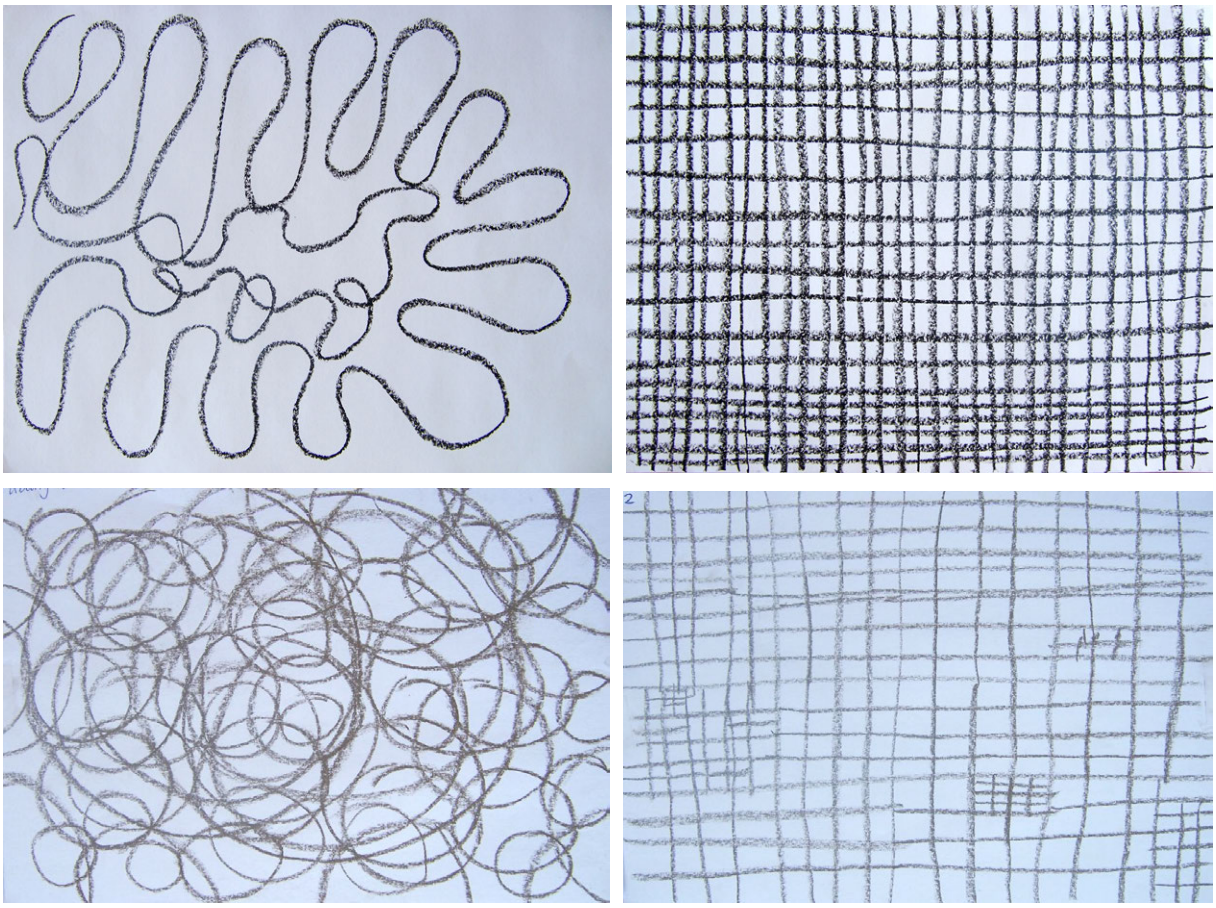

Abb. 6) Links: tanzende Linie – Der Stift wird möglichst ohne abzusetzen rhythmisch über das Papier bewegt; rechts: Linienraster – mit Gleichmäßigkeit wird ein horizontal-vertikal ausgerichtetes Gitternetz gezeichnet. © Joachim Penzel

Leibhaftiges Zeichnen: In der Phase des Wachstums haben sowohl Kinder als auch Jugendliche einen starken Bewegungsdrang. Dieser wird jedoch durch die Disziplinierung zum 45-minütigen Stillsitzen unterbunden. Dadurch stehen viele Heranwachsende unter einem enormen inneren Druck, denn der Bewegungsdrang wird nicht nur im Nerven- und Muskelsystem aufgestaut, sondern dort in zumeist unangenehme Gefühle (bspw. emotionalen Stress [von engl. = Druck, Anspannung]) umgewandelt. Damit erklärt sich, warum die Anspannung in den meisten Klassen mit zunehmender Wochen- und Stundenzahl immer mehr ansteigt. Gezielte Bewegungsübungen als Teil einer achtsamen Unterrichtsführung können hier wesentlich zum Spannungsabbau beitragen. Beim „leibhaftigen Zeichnen“ befestigen die Schüler*innen ein Blatt Papier mit Klebestreifen so an der Raum- oder Flurwand, dass sie die Unterkante noch mit ausgestreckten Fingern berühren können. Danach versuchen sie mit Kohle oder Kreide auf dem Papier ein Porträt oder einen Baum zu zeichnen. Das gelingt nur springend jeweils in dem Sekundenbruchteil, in dem man keinen Boden mehr unter den Füßen hat. Derartige Zeichnungen sind geprägt von unmittelbarer Kraft; im „Springzeichnen“ kommen die Lernenden vollständig in ihrem Körper an, sodass sie nun in der Lage sind, in komplexe Gestaltungsprozesse einzusteigen. Diese Übung dient dem inneren Spannungsabbau und kann immer dann eingesetzt werden, wenn die Schüler*innen mit ihrer Konzentrationsfähigkeit am Ende sind, bspw. nach der Mittagspause oder an einem langen Schulnachmittag.

Abb. 7) Leibhaftiges Zeichnen: Zeichnen in springender Bewegung und Arbeitsergebnis © Joachim Penzel

Entspannungszeichnen: Aktuelle traumatherapeutischen Methoden (wie Somatic Experiencing oder Bodynemics) gehen von dem gesicherten Grundsatz aus, dass sich „innere Spannungen“ eigentlich nicht im Muskel-, sondern im Nervensystem stauen. Deshalb werden hier besonders spannungsabbauende Körper- und Konzentrationsübungen praktiziert. Im Kontext der Personalen Initiatischen Therapie wurden bereits in den 1960er Jahren zeichnerische Übungen entwickelt, die derartige Prozesse unterstützen. Beim (von mir sogenannten) „Entspannungszeichnen“ wird mit Bleistift, Kugelschreiber oder Zeichenkreide Zeile für Zeile eine Wellenlinie auf hochformatig ausgerichtetes Papier gezeichnet. Dabei gibt die zeichnende Person dem inneren Bewegungsdrang nach und lässt diesen in die Höhe, Tiefe und Breite der Wellenbewegung einfließen. So wird diese Art des Zeichnens zum individuellen Seismografen der inneren Anspannung. Blatt für Blatt wird diese Übung fortgeführt, bis sich die Spannung soweit entladen hat, dass beim Zeichnen eine gerade Linie entsteht. Manchmal findet der Zeichenprozess ein Ende in einem abschließenden Punkt. Das Entspannungszeichnen eignet sich als Übergang von Konfliktsituationen zum Lernprozess, aber auch als Abschluss einer längeren Gestaltungssequenz, um die Schüler*innen aus der im kreativen Schaffen entstehenden inneren Anspannung herauszuführen und für den Folgeunterricht bzw. den Nachhauseweg vorzubereiten.

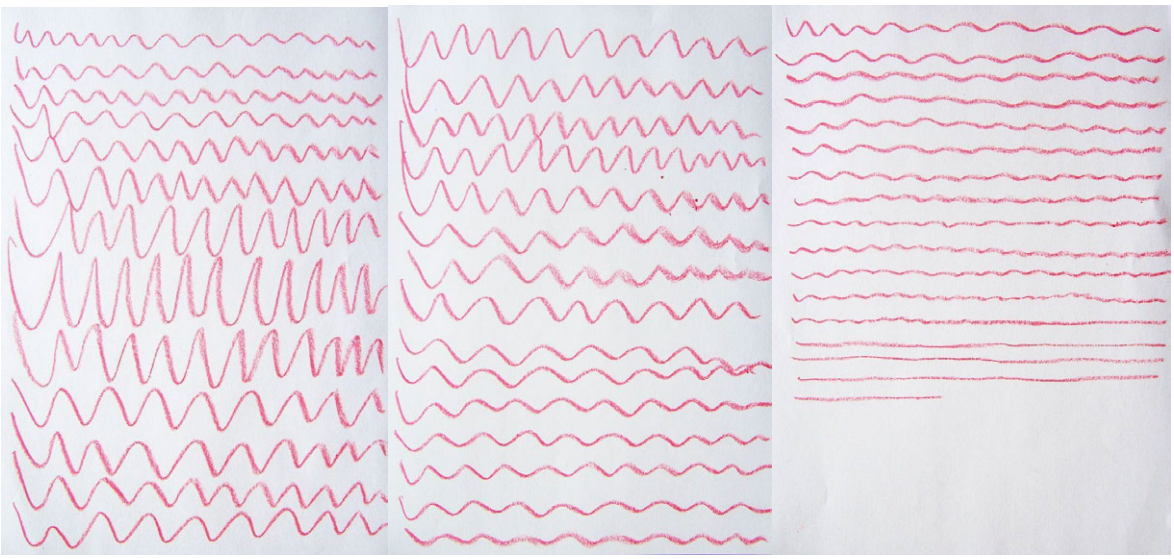

Abb. 8) Entspannungszeichnen Blatt 1-3 – die Energie der Wellenlinie baut sich zunächst auf und dann sehr langsam ab, bis sie schließlich vollständig versiegt © Joachim Penzel

Formzeichnen: In der Waldorfpädagogik wird das sogenannte „Formzeichnen“ als eine komplexe Lernmethode eingesetzt, mit der Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer, ästhetischer Ausdruck und rationale Ordnung, Anspannung und Entspannung in einer fächerübergreifenden Perspektive gefördert werden. So gibt es einzelne Zeichenübungen, die den Schrifterwerb vorbereiten und unterstützen, bspw. das Zeichnen von Elementarformen oder von Bewegungsmustern einer Linie, außerdem Übungen, die helfen geometrische Formen zu erfassen und komplex zu verbinden oder Übungen, die das Grundgefühl für die ästhetische Ausdrucksqualität von Linien fördern (Berthold-Andrae u.a. 2015; Schuberth 2018).

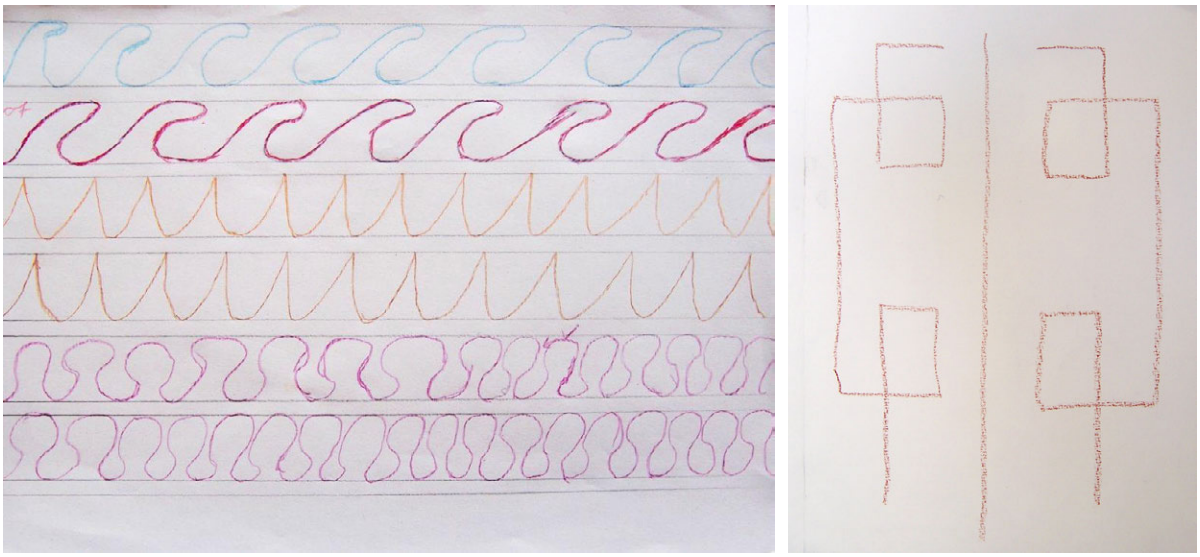

Abb. 9) Formzeichnen – links: Variation von Wellenformen als Vorstufe von Schreibübungen; rechts: Spiegelung von Formen zur Verbindung von Wahrnehmungs- und Kognitionsfähigkeit © Joachim Penzel

Gemeinsam ist allen Praktiken des Formzeichnens eine achtsamkeits- und konzentrationsfördernde Qualität, denn um die mit zunehmender Altersstufe komplexer werdenden Formengebilde zeichnen zu können, bedarf es einer genauen Wahrnehmung der einzelnen Formelemente und deren Verknüpfung sowie der Anordnung in einer Zeile bzw. auf einem Blatt. Im Zeichnen werden zunächst die Fähigkeiten des Wahrnehmens und der Feinmotorik der Hand eng miteinander verbunden und im Prozess der Formwiederholung die reproduktive und konzeptionelle Leistung des Bewusstseins geschult. Erfahrungsgemäß sind Kinder und Jugendliche (aber ebenso Erwachsene) nach einer Übung im Formzeichnen gut zentriert, emotional ausgeglichen und in einer konzentrierten Bewusstseinshaltung. Daher eignet sich das Formzeichnen über seine fachspezifischen Ziele hinaus auch als fächerübergreifende Tätigkeit, die eine achtsame Grundstimmung der Lernenden im Unterrichtsgeschehen unterstützt.

b) Der achtsame Umgang mit sich selbst

Gestaltungsarbeiten sind grundsätzlich eine der wichtigsten Formen, mit denen Menschen in einen körperlichen, emotionalen und geistigen Selbstkontakt kommen, das heißt in dem sie sich in ihrer ganzheitlichen Persönlichkeitsdisposition bewusst wahrnehmen und erleben können (Penzel 2019 b). Ästhetische Gestaltung ist gleichermaßen Selbsterforschung und Arbeit am Selbst. Während Künstler*innen diesen Aspekt oft zum direkten Gegenstand ihrer schöpferischen Arbeit erheben, wird er in der Kunstpädagogik eher als Effekt und nicht so sehr als Ziel des Gestaltens betrachtet. In der Kunsttherapie dagegen wird die Gestaltungstätigkeit vor allem als Anlass zum unmittelbaren Erleben von Selbstwirksamkeit und Selbstachtsamkeit genutzt, denn im künstlerischen Prozess ist es möglich, sich selbst in den eigenen Empfindungen und Bedürfnissen differenziert zu erfahren und zu steuern. Im Kontext einer achtsamkeitsorientierten Bildung könnten derartige ästhetisch initiierte Selbstwahrnehmungen und die Selbstregulierung als strukturelle Bausteine im täglichen Unterrichtsablauf genutzt werden. Kunstpädagogik und Kunsttherapie bieten hierfür ein breites Repertoire an Übungen, die die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse, der eigenen Kraft und Fantasiefähigkeit unterstützen. Derartige Selbsterfahrungsübungen tragen wesentlich zur Entwicklung eines achtsamen Umgangs mit der eigenen Persönlichkeit bei.

Ausdrucksschreiben: Kaligrafie gilt gewöhnlich als die Kunst des Schönschreibens. Man kann sie aber auch als eine spezifische Ausdrucksform für situative Gefühle nutzen. Beim sogenannten Ausdrucksschreiben wird konkreten emotionalen Stimmungslagen eine Form gegeben, indem man die jeweilige Qualität bzw. Energie dieser Gefühle in die Geschwindigkeit des Schreibens und die Anordnung der Buchstaben auf dem Papier einfließen lässt. So kann die Lehrkraft bspw. den Schüler*innen 30 Sekunden Zeit geben, um mit größter Geschwindigkeit möglichst viele Wiederholungen des Wortes „Hektik“ mit Kohle auf Papier zu schreiben. Das entstehende Schriftbild wirkt wie ein Seismograf für diese stressige Situation und das heißt, das entsprechende Gefühl wird, weil es eine Form erhält, sichtbar. Vergleichbar wäre das Schreiben des Wortes „Traum“, das als Öffnung in eine andere Form des Wahrnehmens und Empfindens verstanden werden kann. Das Ausdrucksschreiben dient dazu, entweder handlungsentlastet typische Gefühle zu vergegenwärtigen oder akute, aber unterdrückte Gefühle in die bewusste Wahrnehmung zu holen.

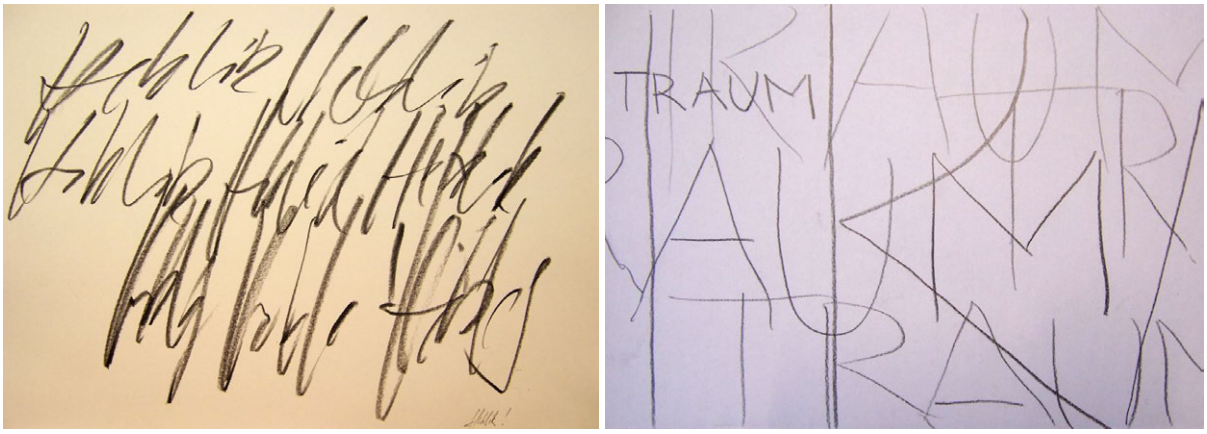

Abb. 10) Ausdrucksschreiben: links: unter Zeitdruck „Hektik“, rechts: sich öffnend in den „Traum“ © Joachim Penzel

Geführtes Zeichnen: Im Kontext der Personalen Initiatischen Therapie wurde die Methode des „geführten Zeichnens“ von Maria Hippius-Dürckheim entwickelt (Rütte o.J.). Dieses ästhetische Verfahren hat das Ziel, den jeweiligen Menschen wieder in Kontakt mit den vielfältigen Facetten seiner Persönlichkeit zu bringen. Ausgehend von archetypischen Entwicklungsmustern der Psyche wie Geburt, Wachstum, Krise, Initiation, Vereinigung und Tod, hat Hippius elementare Symbole entworfen. Diese werden von den Klienten im Zeichenprozess mit Kohle auf Papier rhythmisch wiederholt und dabei werden die aufkommenden Stimmungen und Gedanken beobachtet und in das Bild in Form von Symbolen oder Worten integriert. So werden eingebettet in die kollektiven Muster (die Archetypen) deren individuellen Ausformungen ins Bewusstsein gerückt. Das „geführte Zeichnen“ hat durch die Wiederholungen eine stark beruhigende fast meditative Komponente, die ein achtsames Klima schafft, in dem die persönliche Erkenntnisarbeit stattfinden kann. Solche Situationen ästhetisch indizierter Selbsterkenntnis können auch im Kunstunterricht mit Jugendlichen praktiziert werden, da der Abstraktionsgrad der bildlichen Darstellung einen gewissen Schutz der Intimsphäre bedeutet.

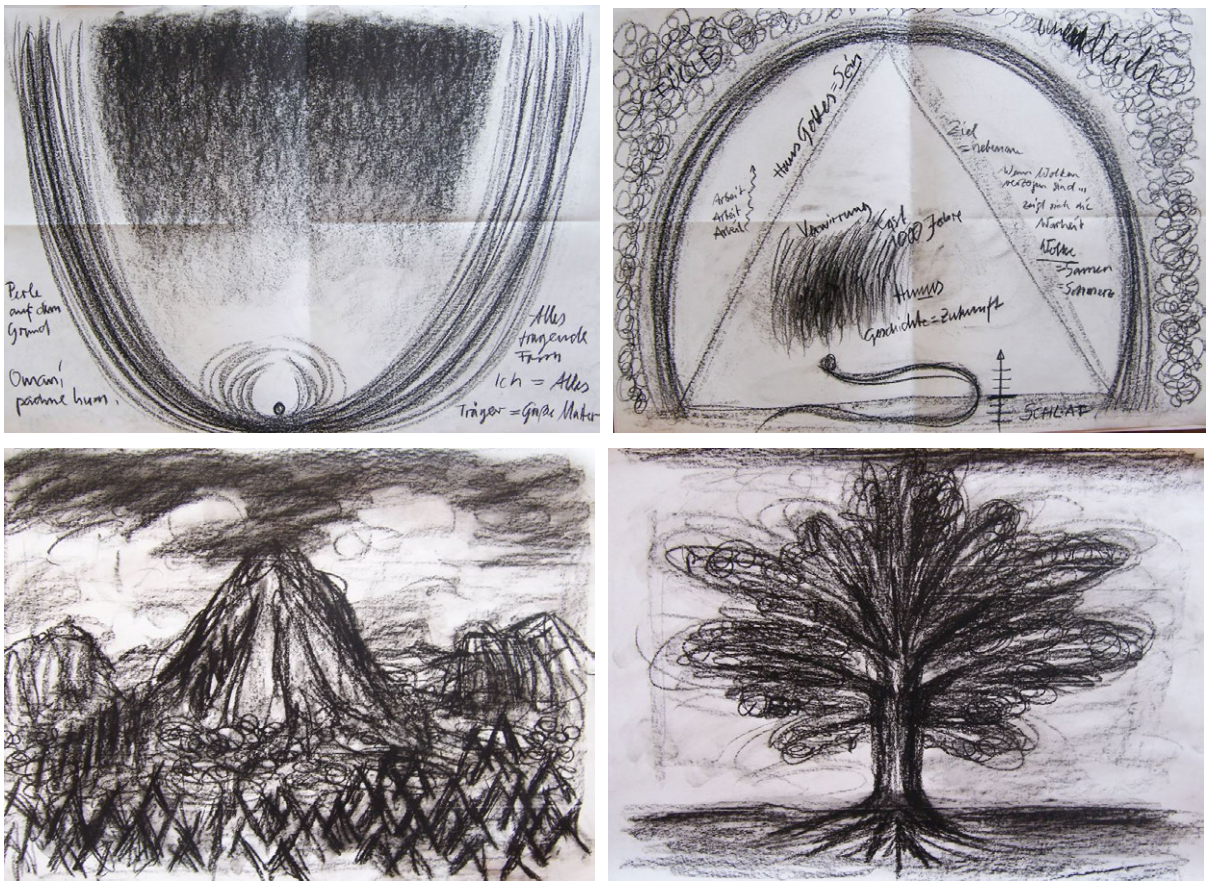

Abb. 11) Geführtes Zeichnen: oben links: Entwicklungsschale / Nest; oben rechts: Welt / Wachstum / Ausdehnung; unten links: Archetyp „Der Berg“; unten rechts Archetyp „Der Baum“; © Joachim Penzel

Blindes Gestalten: Das Zeichnen und Modellieren mit geschlossenen oder verbundenen Augen wurde von Gert Selle im Kontext der erfahrungsorientierten Ästhetischen Bildung als Methode beschrieben, mit der die anderen Sinne von Kindern und Jugendlichen gezielt aktiviert werden können (Selle 1988). Insbesondere der Tastsinn und das Raumgefühl werden in blind durchgeführten Gestaltungsprozessen genutzt, um sich bspw. mit dem Material Ton oder dem Raum eines großformatigen Papiers auseinanderzusetzen. Indem das Sehen die Kontrollfunktion über die Gestaltung verliert, ist es notwendig, den anderen Sinneskräften zu vertrauen. Diese werden nun ins Bewusstsein gerückt und als Orientierungshilfe genutzt. Dabei erfolgt geradezu automatisch eine stärkere Fixierung des Bewusstseins in denjenigen Körpergliedern, die für das Tasten und die leibliche Raumkoordination verantwortlich sind. Ein derartiger Prozess des Umschaltens von kognitivem Bewusstsein auf das Körper- und Sinnesbewusstsein wird in der Achtsamkeitspädagogik als *mindfullness*, sinngemäß als vollständige bewusst beschrieben – wobei *mind* nicht nur als Verstand, sondern als Körperbewusstsein und auch als Herz (Gefühle) verstanden wird. Kinder und Jugendliche, die mit geschlossenen oder verbundenen Augen gestalten, sind anschließend in besonderer Weise in ihrem Körper zentriert und erheblich konzentrierter als bei der Arbeit mit offenen Augen. Vor allem haben diese Kinder ihren Tast- und ihr Gleichgewichtssinn sowie ihr Raumgefühl bewusst erfahren und situativ als Teil ihrer Identität erlebt.

Abb. 12) Blindes Modellieren und blindes Zeichnen – durch den Ausschluss des Sehens erfolgt jeweils eine Konzentration auf die anderen Körpersinne, vor allem den Tastsinn (oben: Selle 1988, S. 125; unten: https://kukuk-worpswede.de/?page_id=2486)

Performance: Dabei handelt es sich um eine Kunst, die den Körper ins Zentrum der ästhetischen Erfahrung stellt, um besonders dessen Ausdruckspotentiale in der zwischenmenschlichen Beziehung bewusst zu machen und im Spiel bzw. in der künstlerischen Aktion zu nutzen. Hierbei geht es vor allem um die Vergegenwärtigung individuell psychischer und kollektiv normierter Aspekte des Daseins (Lange 2006). Anders als im Theater muss die Sprache in der Performance nicht zwangsläufig benutzt werden. Deshalb wird hierbei besonders das Körperbewusstsein als Teil der eigenen Identität erfahren und gezielt eingesetzt. Vor allem diverse Warm-up-Übungen bereiten die Kinder und Jugendlichen auf diese ästhetische Körperarbeit vor und helfen, sich aus dem Alltagsbewusstsein mit seiner stark dissoziativen Struktur, bei der Kognition, Wahrnehmung und Bewegungsverhalten auseinandertriften, langsam wieder im Körper zu verorten, um vollbewusst aus der Leiblichkeit heraus agieren zu können. Beispiele hierfür sind der „Rempeltanz“, bei dem die Kinder andere mit ihrem Körper anstoßen, aber nur so stark, dass diese nicht umfallen oder Schmerzen erleiden. Eine andere Übung ist das „Spiegeln“, bei dem ein Kind Bewegungen, Gesten und Mimik vorgibt, die von dem/der Spielpartner*in imitiert werden, so als wäre es das eigene Spiegelbild (vgl. Abb.). So lernen die Kinder und Jugendlichen, im Körperkontakt in eine Beziehung zu gehen und diese auszuagieren (Penzel 2018). Die Performance als Achtsamkeitsmethode verbindet Aspekte aufmerksamer Selbstwahrnehmung mit der behutsamen Fremd- und Beziehungswahrnehmung; hier wird folglich Selbstbewusstsein und Sozialkompetenz gleichermaßen geschult.

Abb. 13) Performance) Warm-up-Übung; links Rempeltanz und rechts: Spiegeln

Symbolisches Bildnis: Achtsamkeitsübungen bringen Menschen in einen intensiven Kontakt zu sich selbst. Selbstachtsamkeit hat folglich etwas mit Selbsterkenntnis und Selbstwertschätzung zu tun. Diese werden traditionell in der bildenden Kunst im Medium des symbolischen Selbstbildnisses umgesetzt. Da für viele Jugendliche im Pubertätsalter der Zugang zur eigenen Leiblichkeit mit negativen Empfindungen besetzt ist, sollte pädagogisch eher ein Zugang zur Identität über Interessen, Werte und Wünsche erfolgen, denen ein symbolischer Ausdruck verliehen wird. Flaggen mit Emblemen zu entwerfen oder Piktogramme für die eigene Persönlichkeit zu entwickeln sind typische Gestaltungsaufgaben für die oberen Sekundarstufen, in denen Jugendliche ein positives Verhältnis zur eigenen Persönlichkeit entwickeln können. (Anmerkung: In der Analytischen Psychologie hat bereits C.G. Jung seine Klient*innen aufgefordert, Mandalas zu gestalten, in denen die eigenen Ressourcen, Neigungen und Ängste einen symbolischen Ausdruck finden. (Jung 1995) Achtsamkeitspädagogisch sind diese originär kunstpädagogischen und kunsttherapeutischen Übungen insofern relevant, weil sie dazu beitragen, sogenannte „innere Werte“ als Teil der Individualität bewusst wahrzunehmen und in der Folge wertzuschätzen.

Abb. 14) Symbolische Selbstbildnisse: Selbst Flagge zeigen – Symbolische Fahnen für die eigene Identität entwickeln © Joachim Penzel

Symbolisches Gestalten mit Objekten: In allen Altersgruppen durchleben Menschen größere oder kleinere Schicksalsereignisse, die den gewöhnlichen Ablauf unterbrechen, eine Zäsur darstellen und neue Entwicklungen auslösen. Zu solchen Ereignissen gehören Konflikte mit anderen Menschen und Trennungen, Schul- und Berufswechsel, Krankheiten und Unfälle oder Wohnortwechsel und das Verlassen des Elternhauses. Symbolische Gestaltungen mit Alltagsgegenständen stellen eine Möglichkeit dar, solche prägenden Ereignisse bewusst zu machen, denn die ästhetische Arbeit mit stellvertretenden Objekten trägt dazu bei, innere Konflikte zu vergegenständlichen, das heißt, sie zu abstrahieren und über die entstandene Distanz wieder Kontrolle über sich und die Ereignisse zu erlangen. Die symbolische Gestaltung des inneren Erlebens äußerer Konfliktsituationen stärkt im Sinne der Achtsamkeitspädagogik sowohl die Selbstwahrnehmung als auch die Selbstwirksamkeit als zentrale Formen individueller Krisenbewältigung. Erst in der symbolischen Arbeit werden die Bedeutungspotentiale biografischer Schlüsselerlebnisse erfahrbar.

Abb. 15) Symbolische Gestaltung – Die Symbolik biografischer Schlüsselerlebnisse mit Objekten inszenieren © Joachim Penzel

c) Der achtsame Umgang mit der Welt (mit anderen Lebewesen und Dingen)

Ein wichtigstes Ziel der Achtsamkeitspädagogik ist es, Heranwachsende für einen behutsamen und wertschätzenden Umgang mit anderen Menschen, mit anderen Lebewesen und Dingen zu sensibilisieren. Dazu bedarf es nicht nur einer offenen Haltung allem Fremden gegenüber, sondern vor allem der Fähigkeit einer vorurteilsfreien, uneingeschränkten Wahrnehmung von allem außerhalb der eigenen individuellen Existenz. In Kunstpädagogik und Kunsttherapie wurde verschiedene Übungen entwickelt, die eine bewusste Wahrnehmung und in der Folge einen behutsamen und demutsvollen Umgang mit anderen Menschen, Wesen und Dingen unterstützen.

Dialogisches Zeichnen: „Wir leben in einer Kultur, in der körperliche Nähe sehr schnell hergestellt wird. Allerdings fühlt man sich dabei nicht immer wohl, oft sogar überwältigt. Physische und emotionale Nähe benötigen eine sichere Situation und einen geschützten Raum. Es gehört zum Lernen ab der Kindheit, bei der Begegnung mit anderen ein Gespür zu entwickeln, was einem selbst guttut, wo die eigenen Grenzen liegen, wann diese verletzt werden – und ebenso gilt es zu bemerken, wieviel Nähe anderen angenehm ist und ab welchem Punkt das Unwohlsein einer Person im Kontakt beginnt. Das dialogische Zeichnen ist eine in der Kunsttherapie entwickelte Methode, um Kontakterfahrungen bewusst zu erleben und zu steuern. Beide Partner*innen sitzen sich gegenüber an einem Tisch und beginnen sich zeichnend auf einem Blatt A1-Papier aufeinander zuzubewegen. Dabei sollten sich die Linien nicht kreuzen oder berühren. Bei aller Nähe gilt es einen Abstand einzuhalten, um die Grenze der anderen Person nicht zu verletzten. Im Blatt werden solche Grenzziehungen und -öffnungen zeichnend ausgehandelt.“ (Kiep 2019, S. 264)

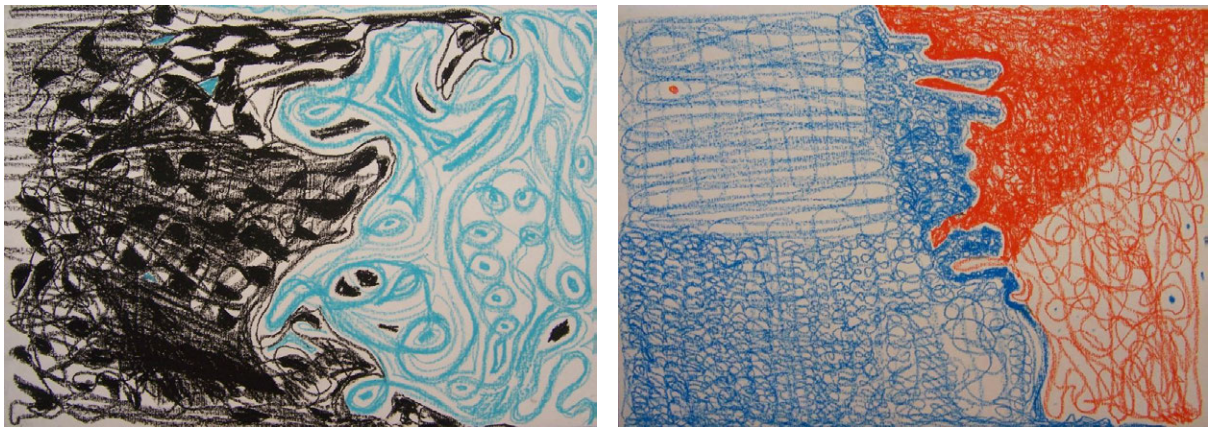

Abb. 16) Dialogisches Zeichnen: Annäherung der zeichnenden Partner*innen mit der Zeichenkreide, dabei Aushandeln von Räumen und Grenzen. © Detlef Kiep

Tiere zeichnen: „Eine schöne Möglichkeit Tierkontakt behutsam zu unterstützen und nichts zu erzwingen, ist durch das Zeichnen von freilaufenden Tieren gegeben. Mit Klemmbrettern oder Malbrettern mit aufgezogenem Papier ausgerüstet, setzen sich die Kinder in gehörigem Abstand in die Nähe der Tiere und zwar möglichst tief, also in Augenhöhe der Tiere. Wenn man wirklich stillsitzt, kommen die Tiere fast unmerklich immer näher. Da das Portraitieren oder auch die Detailzeichnungen viel Konzentration erfordern, fühlen sich die Tiere nicht bedrängt oder bedroht. So geschieht es oft, dass die Kinder die Neugier der Tiere auf sich ziehen und die Tiere sehr langsam und nicht überwältigend den Zwischenraum zu den Kindern verkleinern. Dabei entsteht ein kontrollierter Kontakt – insbesondere, weil keine Futterbeziehung im Spiel ist. Diese hat den Nachteil, dass es meist schnell zu Rüpeleien von Seiten der Tiere kommt. Tiere auf Abstand zu halten ist, wenn man nichts von ihnen will, oft gar nicht so einfach. Und das ist der erste Zweck der Übung. Der zweite Effekt ist die Wahrnehmungsschulung der Kinder. Dabei lohnt es sich auf Details aufmerksam zu machen: Sehen die Schafe wirklich alle gleich aus? Haben Enten Ohren? Habt ihr schon mal einen Entenfuß gezeichnet? Oder mehrere Enten auf einem Blatt? Habt ihr euch mal die Klauen der Schweine im Gegensatz zu den Klauen der Schafe angeschaut. Könntet ihr sie zeichnen? Wie sähe ein Blatt voller Ohren verschiedener Tiere aus? Würde man sie zuordnen können? Wenn sich die Enten putzen, wo kommen sie mit dem Schnabel ran, wo nicht?“ (Arzt 2019, S. 272 f)

Abb. 17) Zeichen als Kontaktaufnahme mit Tieren (Workshop auf dem Undinenhof Barnewitz/Märkisch Luch, Projektleitung: Hendrikje Arzt) © Hendrikje Arzt

Tierfotografie: „Ein offenes „Tiere beobachten" unter dem Blickwinkel sozialen Verhaltens oder artübergreifenden Verhaltens kann durch Fotografieren von Tieren sehr gut ermöglicht werden und führt nicht selten zu erstaunlicher innerer Sammlung auch bei sonst eher hochaktiven Kindern. Beim Ermutigen zum Fotografieren von Tieren in ihrem natürlichen Lebenszusammenhang bieten sich zum Einstieg solche Tiere an, die in einem überschaubaren Lebensraum gehalten werden, aber sich ungestört bewegen können. Es kann sinnvoll sein, einen Hintergrund zu gestalten. Oft ist das Einnehmen des Standortes schon die wichtigste Vorbereitung und sollte nicht nur dem Zufall überlassen werden. Wichtig ist es auf jeden Fall, Fotos niemals von oben aus auf Tiere zu machen. Der Tierfotograf sitzt oder hockt immer auf dem Boden oder auf einem kleinen Höckerchen, sonst werden die Bilder verzerrt und die Perspektiven auf die Tiere wirken unnatürlich. Die Tiere müssen sich in einem sicheren Raum befinden, davon hängen die Spontaneität ihrer Bewegungen und ihre gesamte Motivation ab. Daher ist der optimale Abstand zunächst mindestens 15 m.“ (Arzt 2019, S. 276 f)

Abb. 18) Tierfotografie. Das Sozialverhalten von Tieren beobachten (Workshop auf dem Undinenhof Barnewitz/Märkisch Luch, Projektleitung: Hendrikje Arzt) © Hendrikje Arzt

Einschreiben: „Menschen befinden sich mit jedem Ort in einem atmosphärischen Einklang, wie der Soziologe Gernot Böhme betont (Böhme 1995). Spezifische materielle Merkmale eines Ortes lösen emotionale Resonanzen bei Menschen aus. Allerdings reagieren wir in Abhängigkeit von Geschlecht und Alter sowie der damit verbundenen Lebenserfahrung zumeist sehr unterschiedlich auf bestimmte Ortsqualitäten. Die unmittelbar sich an einem Ort oder in einem Raum einstellenden Emotionen sind verknüpft mit persönlichen Erinnerungen in ähnlichen Situationen. Eine einfache Übung, mit der die eigenen Emotionen, Assoziationen und Erinnerungen an einem Ort vergegenwärtigt werden können, ist das Einschreiben. Dazu werden die Schüler*innen aufgefordert, sich zunächst auf einem Stichwortzettel Formulierungen zur unmittelbaren emotionalen Selbstwahrnehmung zu notieren und für alle Beobachtungen einen Schlüsselbegriff zu finden. Dieser wird in Großbuchstaben auf ein A4-Papier notiert, um es anschließend an der passenden Raumstelle mit Klebeband zu befestigen. Über das Einschreiben entsteht eine innere, von Emotionalität bestimmte Beziehung zwischen Menschen und orten als Teil eines achtsamen Um- und Mitweltverhältnisses.“ (Penzel 2019 c, S. 280)

Abb. 19) Einschreiben: Empfindungen und Assoziationen in einen Ort einschreiben © Joachim Penzel

Objektzeichnen: Die Idee des Naturstudiums sollte von Tieren, Pflanzen und Steinen auch auf den Gegenstandbereich der kulturellen Güter ausgeweitet werden. Denn in der heutigen Konsum- und Wegwerf-Gesellschaft erfahren die materiellen Dinge neben ihrer reinen Funktionalität zu wenig wirkliche Beachtung und Wertschätzung. Das analytische Zeichnen von Alltagsgegenständen (bspw. Trinkflaschen, Turnschuhen, Fahrradhelmen, Küchenutensilien, Werkzeugen oder Fahrrädern und Autos) fördert deren genaue Wahrnehmung und damit das ästhetische Verstehen von Form- und Farb- sowie von Material- und Konstruktionsproblemen. Diese Gestaltungsarbeit ist die pädagogische Grundlage, um der enormen kulturellen Leistung, die den meisten Gütern zu Grunde liegt, eine Wertschätzung entgegenzubringen. Die Ästhetik ebnet folglich, wie der Philosoph Martin Seel bemerkt, den Weg zu einem ethischen Verhalten (Seel 1996, Kap. 4). Aus Sicht der Fachdidaktik des Kunstunterrichts erscheint es wichtig, solche Zusammenhänge zwischen Ästhetik und Ethik stärker zu prüfen, um Gestaltungsaufgaben in ihren Bildungs- und Förderzielen zu präzisieren (weitere Beispiele für das Objektzeichnen in Natur und Gesellschaft: Penzel 2019 und Penzel 2015-2021).

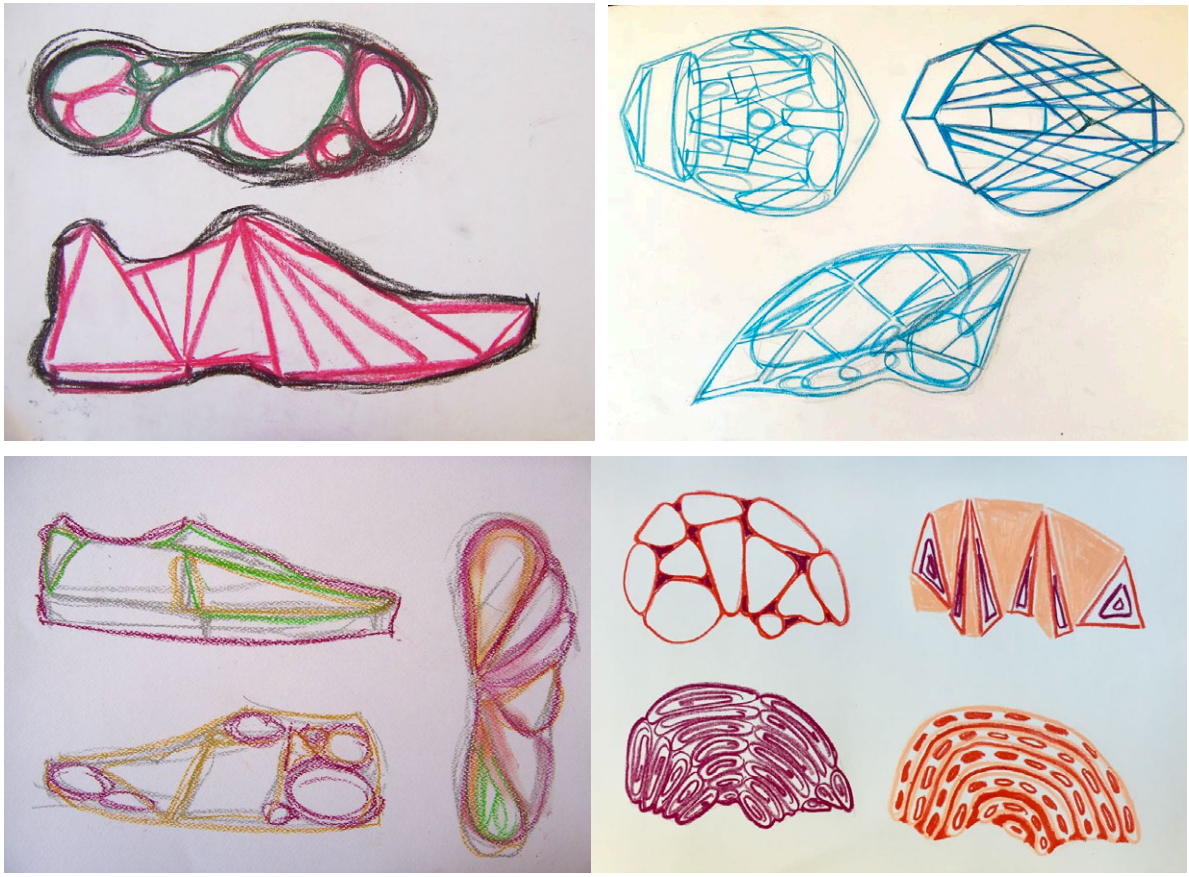

Abb. 20) Objektzeichnen: Beim analytischen Zeichnen von Alltagsobjekten wird die Komplexität von Form und Konstruktion als Teil von Funktionalität und Schönheit erfahrbar. © Joachim Penzel

Ausblick: Achtsamkeit als Basis einer neuen Lebenskultur

Die hier diskutierten Beispiele aus dem Kunstunterricht verdeutlichen das enorme Potential ästhetischer Gestaltung für eine Förderung eines achtsamen Selbst- und Weltverhältnisses Heranwachsender. Künftig ist stärker zu prüfen, inwieweit fachspezifische Kompetenzen (bspw. des Kunstunterrichts) über ihren reinen Fachbezug hinausreichend einen zentralen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsförderung, insbesondere zur Achtsamkeitsausbildung leisten können. In dieser Weise ließe sich nicht nur die schulische Lern- und Lebenskultur, sondern weiterreichend das gesellschaftliche Zusammenleben positiv beeinflussen.

Ein achtsames Selbst- und Weltverhältnis Heranwachsender und Erwachsener stellt die Grundlage für ein nachhaltiges, ökologisches Leben dar, denn durch Achtsamkeitspraktiken lernen die Menschen aller Altersgruppen, mit ihren eigenen körperlichen, emotionalen und mentalen Ressourcen zu haushalten. Ausgehend von der Frage „Bin ich ausbalanciert?“ lässt sich im eigenen Körper, im eigenen Gefühlserleben und im eigenen Denken Klimawandel beobachten, denn die Überhitzung des menschlichen Nervensystems durch Dauerüberreizung entspricht dem *global heating* unseres Planeten auf der Eben der individuellen Existenz. Nachhaltigkeit beginnt tatsächlich mit der Selbstsorge und der Übernahme von Verantwortung für die persönliche Lebensführung. In der Konsequenz kann man die Bewusstseinsentwicklung des einzelnen Menschen als Ausgangspunkt für die Entwicklung des kollektiven Miteinanders betrachtet (Wilber 2001, Teil 2), denn eine Person, die achtsam zu leben versucht, wird automatisch darum bemüht sein, sich möglichst vieler destruktiver Handlungen (bspw. exzessive Handy- und Computernutzung, übermäßiger Konsum, materialistische Selbstbereicherung, Umweltzerstörung durch egoistische Handlungen etc.) zu enthalten. Die Erhöhung der Widerstandsfähigkeit gegen krankmachende Lebensbedingungen, seien sie ökonomisch, politisch oder digital-kommunikativ bedingt, bedeutet folglich, diese Existenzumstände zurückzuweisen und mit persönlichem achtsamen Handeln (bspw. gewaltfreier Kommunikation, nachhaltigem Konsum etc.) am Aufbau alternativer Formen des kollektiven Zusammenlebens mitzuwirken. In der Konsequenz folgt daraus, dass eine Pädagogik der Achtsamkeit sich gegen die in Schule und Gesellschaft geteilten Werte des Leistungswettbewerbs, des Egoismus und Materialismus, des gewissenlosen Ressourcenverbrauchs, der forcierten Digitalisierung und Ökonomisierung richtet. Seit den 1960er und -70er Jahren erhält Bildung damit wieder eine starke emanzipatorische Bedeutung. Die Bildungswissenschaften und die Fachdidaktiken und in der Folge die Lehrkräfte in den Schulen werden u.a. durch die Achtsamkeitspädagogik mit der Herausforderung konfrontiert, dass sie educative Konzepte entwickeln und praktizieren könnten, die auf eine Änderung der bestehenden sozialen Verhältnisse hinwirken, indem sie eine ganzheitliche Entwicklung des einzelnen Menschen fördern. Damit steht letztlich auch die Legitimität des aktuellen staatlichen Schulsystems, das vorrangig für die produktive und konsumtive Teilhabe am neoliberalen Wirtschaftsleben qualifiziert, zur Diskussion.

Erstellt: Juni 2021

Literatur (Auswahl)

- Achtsamkeit (mindfulness): https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness) (letzter Aufruf: 11.06.2021)
- ANDERSEN, ALEXANDRA (2020): Achtsamkeit im Unterricht. Konzentration, Entspannung und Wahrnehmung trainieren. Kopiervorlagen und Audiomaterial. Berlin
- ARZT, HENDIKJE (2019): Zeichnen als Kontaktaufnehme mit Tieren. In: Penzel (2019 c), S. 272-277
- BDK (2020/2008): Bildungsstandards im Fach Kunst für den mittleren Schulabschluss. In: https://static.bdk-online.info/bis2020/2008/11/BildungsstandardsBDK.pdf (letzter Aufruf: 11.06.2021)
- BERTHOLD-ANDRAE, HILDEGARD; BÜHLER, ERNST und JÜNEMANN, MARGRIT (Hrsg.) (2015): Formzeichnen. Die Entwicklung des Formsinns in der Erziehung. Stuttgart
- BOHNET, KATI (2021): Die Reise des Schmetterlings. Stressregulation für Kinder. Berlin/Georgsmarienhütte
- BORN-KAULBACH, CHRISTIAN/ CAMMENGA, TIDO/ WELTER, JOACHIM (Hrsg): (2016): Wundersame Wandlungen zur Selbstwirksamkeit. Neue lösungsfokussierte Strategien der Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Familien am Beispiel der Jugendhilfe. Dortmund
- BROSCHE, HEIDEMARIE und KASTEN, JEANETT (2003): Mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im Schullalltag. So können wir es packen. Berlin
- DROSOWSKY, PETRA (1996): Kinder entspannen mit Yoga. Kleine Übungen für Kindergarten und Grundschule. Mühlheim an der Ruhr
- FONTANA, DAVID und SLACK, INGRID (1999): Mit Kindern meditieren: Lebensfreude, Konzentration und Heilung für Kinder und Jugendliche. Leipzig
- GIRG, RALF (2007): Die integrale Schule des Menschen. Praxis und Horizonte der Integralpädagogik. Regensburg
- GREENLAND, SUSAN KAISER (2018): Achtsame Spiele. Achtsamkeit und Meditation mit Kindern, Jugendlichen und Familien –mit 60 spielerischen Achtsamkeitsübungen. Freiburg
- GUATTARI, FÉLIX (2018): Planetarischer Kapitalismus. Leipzig
- HAMBORG, CHRISTIANE (2005): Mit Yogaübungen zur Stille in der Grundschule. Bergdorfer Kopiervorlagen 268. Altenberg
- HAWKINS, KEVIN (2018): Achtsame Lehrer – achtsame Schule. Ein Weg zu mehr Gelassenheit und Freude im Schulalltag. Freiburg
- HOHMANN, KATHRIN und WEDEWARDT, LEA (2021): Kinder achtsam begleiten in Kita, Grippe und Tagespflege. Freiburg
- HOPPE, GABRIELE (1996): Mit Kindern meditieren. Grundlagen und Anleitungen. München
- JENNINGS, PATRICIA (2017): Achtsamkeit im Klassenzimmer. Mit einfachen Strategien eine gute Lernatmosphäre schaffen, Freiburg
- JENSEN, HELLE (2014): Hellwach und ganz bei sich: Achtsamkeit und Empathie in der Schule, Weinheim/ Base
- JENSEN, HELLE (o.J.): Empathie macht Schule. Webseite unter: https://www.empathie-macht-schule.de/ (letzter Aufruf: 11.06.2021)
- JUNG, CARL GUSTAV (1995): Mandala. Bilder aus dem Unbewussten. Olten
- JUUL, JESPER und HOEG, PETER (2012): Miteinander. Wie Empathie Kinder stark macht. Weinheim/Basel
- KALTWASSER, VERA (2008): Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht. Entspannung und Konzentration. Weinheim Basel
- KALTWASSER, VERA (2010): Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf. Weinheim Basel
- KALTWASSER, VERA (2016): Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung. Weinheim Basel
- KALTWASSER, VERA (2020): Kartenset Achtsamkeit für die Schule. 60 Übungen für die Klasse. Weinheim Basel
- KARVEN, SINA (2005): Sina und die Yogakatze. Hamburg
- KIRCHGESSNER, MATTHIAS und MELANIE; SCHÖLLMANN, EVELYN und SVEN; (2014): Respektvoll miteinander sprechen – Konflikten vorbeugen. 10 Trainingsmodule zur gewaltfreien Kommunikation in der Grundschule – von der Wolfssprache zur Giraffensprache. Berlin

- KIEP, DETLEF (2019): Berühren ohne Berührung – Zeichnen als Kontaktmedium. In: Penzel (2019 c), S. 264 f
- LANGE, MARIE-LUISE (2006): Performativität erfahren: Aktionskunst lehren – Aktionskunst lernen. Berlin
- MAAZ, HANS-JOACHIM (2017): Das falsche Leben. Ursachen und Folgen unserer normopathischen Gesellschaft. München
- MICHAELIS, DANIELA (Hrsg.) (2012): Bildung: integral. Integrale Modelle für eine innovative Lehr- und Lernkultur. Stuttgart
- OSTERMAYER, EDITH (2015): Krippenkinder achtsam begleiten. Bildung und Betreuung von Kindern unter drei Jahre. Freiburg
- PENZEL, JOACHIM (2011): Integrale Kunstpädagogik. Perspektiven einer ganzheitlichen Persönlichkeitsförderung im Fach Kunst, in: Georg Peez (Hrsg.): Didaktisches Forum im Schroedel Kunstportal, April 2011: https://www.kunstlinks.de/material/peez/2011-04-penzel.pdf (letzter Aufruf: 11.06.2021)
- PENZEL, JOACHIM (Hrsg.) (2015-2021): Kunstpädagogik kompakt. Unterrichtsbausteine. Unter. www.integrale-kunstpädagogik.de (letzter Aufruf: 11.06.2021)
- PENZEL, JOACHIM (2018): Performance / Darstellendes Spiel. In: Kunstpädagogik kompakt. Unter: http://www.integrale-kunstpaedagogik.de/assets/ikp_kd_performance__joachim-penzel__2019.pdf (letzter Aufruf: 11.06.2021)
- PENZEL, JOACHIM (2019 a): Synergie als gesellschaftliche Organisationsform und als Bewusstseinszustand der transmoderne. In: Integrales Forum, unter: https://www.integralesforum.org/medien/metamoderne/5115-synergie-als-gesellschaftliche-organisationsform-und-als-bewusstseinszustand-der-transmoderne (letzter Aufruf: 11.06.2021)
- PENZEL, JOACHIM (2019 b): Integrale Kunstpädagogik – Ganzheitliche ästhetische Erfahrungen fördern. Eine Einführung. In: http://www.integrale-kunstpaedagogik.de/assets/ikp_ikp_einf%c3%bchrung_ikp_2019.pdf (letzter Aufruf: 11.06.2021)
- PENZEL, JOACHIM (2019 c): Wir retten die Welt! Kunstpädagogik und Ökologie. Methodik, Curriculum, Unterrichtsverlauf. München
- PRECKEL, LAURINA (2017): Emotionen, emotionale Kompetenzen und emotionale Entwicklung. Ein Überblick. In: http://www.integrale-kunstpaedagogik.de/assets/ikp_ikp_v7_preckel_emotionalentwicklung_2018.pdf (letzter Aufruf: 11.06.2021)
- SELLE, GERT (1988): Gebrauch der Sinne. Eine kunstpädagogische Praxis, Reinbek bei Hamburg
- Rechtschaffen, Daniel (2016): Die achtsame Schule. Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler. Freiburg
- RECHTSCHAFFEN, DANIEL (2018): Die achtsame Schule -Praxisbuch: Leicht anwendbare Anleitungen für die Vermittlung von Achtsamkeit, Freiburg
- ROSA, HARTMUT (2016): Achtsamkeit löst die Probleme nicht. In: Ethik Heute, unter: https://ethik-heute.org/achtsamkeit-loest-unsere-probleme-nicht/ (letzter Aufruf: 11.06.2021)
- ROSA, HARTMUT und ENDRES, WOLFGANG (2016): Resonanzpädagogik. Wenn es im Klassenzimmer knistert. Weinheim/Basel
- RUPPRECHT, SILKE (2015): Achtsamkeit macht Schule. Wie Achtsamkeit im Schulalltag helfen kann. Wiesbaden
- RÜTTE (o.J.): Existenzial-psychologische Bildungs- und Begegnungszentrum Todtmoos-Rütte (Dürckheim-Zentrum): Geführtes Zeichen. In: https://www.duerckheim-ruette.de/18/info.php?DOC_INST=7 (letzter Aufruf: 11.06.2021)
- SCHUBERTH, ERNST (2018): das Formzeichnen als tätige Geometrie in den Klassen 1 bis 4: Der geometrieunterricht an Waldorfschulen. Bd. 1. Stuttgart
- SEEL, MARTIN (1996): Ästhetik der Natur. Frankfurt am Main
- SELLE, GERT (1988): Gebrauch der Sinne. Eine kunstpädagogische Praxis, Reinbek bei Hamburg
- TEUFEL, INGRID (2017): Achtsamkeit trainieren. Arbeitsmaterialien für Achtsamkeit im Unterricht. Wien. Projekt YouthStart.Online unter: www.youthstart.eu/de/warmup/?jumpto=350

– VALTL, KARLHEINZ (2018 a): Pädagogik der Achtsamkeit. Ein Literaturbericht, in: Schule im Aufbruch, unter: https://www.schule-im-aufbruch.at/wp-content/uploads/Schule%20im%20Aufbruch_Publikation%203_Valtl_12%2006%2018.pdf (letzter Aufruf: 11.06.2021)
– VALTL, KARLHEINZ (2018 b): Nur wer achtsam ist, kann achtsam lehren. Grundlagen der Pädagogik der Achtsamkeit. In: https://docplayer.org/146652820-Paedagogik-der-achtsamkeit.html (letzter Aufruf: 11.06.2021)
– WILBER, KEN (2001): Integrale Psychologie. Geist, Bewußtsein, Psychologie, Therapie. Freiamt
– WÖLFEL, SIMONE (2020): Unsere Giraffen-Kartei. Kinder über selbständig Gewaltfreie Kommunikation mit der Giraffensprache. In 4 Schritten Konflikte lösen. Berlin