



AUTONOMIE UND VERBUNDENHEIT

Kunst als Achtsamkeitspraxis

Methodik und Unterrichtsbeispiele für eine
nachhaltige Selbst- und Weltgestaltung

Joachim Penzel (Hrsg.)

kopaed



Joachim Penzel (Hrsg.)

AUTONOMIE UND VERBUNDENHEIT

Kunst als Achtsamkeitspraxis

Methodik und Unterrichtsbeispiele
für eine nachhaltige Selbst- und Weltgestaltung



Ein Angebot des Bereichs Kunst/Gestalten an Grund- und Förderschulen
der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Education for Change. Teil II

Joachim Penzel (Hrsg.)

**AUTONOMIE UND
VERBUNDENHEIT**

Kunst als Achtsamkeitspraxis

Methodik und Unterrichtsbeispiele
für eine nachhaltige Selbst- und Weltgestaltung

kopaed (muenchen)
www.kopaed.de

Gefördert durch

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg



MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

Impressum

Gestaltung: Bork Schaetz

Lektorat: Rainer Rilke (Manuscript Hildesheim)

Redaktion: Johanna Kaspar

Bildrechte

Diese liegen durchgängig bei den Lehrenden, die für die Konzeption und Durchführung der einzelnen Gestaltungsübungen verantwortlich sind. Dabei handelt es sich jeweils um die angegebenen Textautor*innen.

Coverbild © Viktoria Scholz

Für die Kunstwerke werden die Rechteinhaber im Bildtitel vermerkt; für S. 30 links; S. 51 links und rechts; S. 124 – VG Bildkunst Bonn 2022.

Verwendete Internetquellen von Abbildungen sind im Bildtitel vermerkt.

ISBN 978-3-86736-563-5

eISBN 978-3-86736-617-5

Druck: Evrografis, Maribor



© kopaed 2023

Arnulfstr. 205, 80634 München

Fon: 089.688 90098 Fax: 089.689 19 12

e-mail: info@kopaed.de Internet: www.kopaed.de

Education for Change. Part II

Achtsamkeit = Autonomie + Verbundenheit
Einführung des Herausgebers 11

I. Auf dem Weg zu einem achtsamen Leben – Theorieteil
von Joachim Penzel 17

1 Klimaerwärmung im Individuum – Pathologien des Zusammenlebens
Warum brauchen wir heute Achtsamkeitspraktiken? 19

- a) *Die Stress- und Traumagesellschaft: Von allem – zu viel, zu schnell, zu heftig* 21
- b) *Die Dissoziationsgesellschaft: Abgespalten von der Lebens Ganzheit* 28
- c) *Die narzisstische Gesellschaft: Verabsolutierung individueller Freiheit* 41
- d) *Die totalitäre Konsumgesellschaft: Glückliches Leben in einem perfekten Abhängigkeitssystem* 49
- e) *Fazit: Das falsche Leben als Normalität – eine kritische Bilanz der Gegenwart* 53

2 Achtsamkeitsbewegung – Die sanfte Revolution
Welche Wirkung zeigen Achtsamkeitspraktiken im Alltag? 59

- a) *Achtsamkeit – eine ganzheitliche Methode der Selbstentwicklung mit weitreichenden sozialen Folgen* 59
- b) *Die europäische Tradition: Achtsamkeitsübungen in psychologischen und therapeutischen Zusammenhängen* 71
- c) *Kunst als ästhetischer Weg der Achtsamkeit* 84

3 Achtsamkeitspädagogik – Zentrum einer neuen Lern- und Schulkultur
Wie verändert die Achtsamkeitsmethode den Bildungsalltag? 97

- a) *Achtsamkeit als pädagogische Querschnittsqualifikation des sozial-emotionalen Lernens – Bestandteil einer umfassenden Schulreform* 98
- b) *Achtsamkeit als pädagogisches Fundament einer Zweiten Aufklärung* 106
- c) *Ganzheitliche Achtsamkeitspädagogik – Bildungstheoretische Konzeption* 115

4	Kunstpädagogik als Achtsamkeitsförderung – Selbstentwicklung durch Gestaltung	
	Was bedeutet Achtsamkeit für das Fachverständnis des Kunstunterrichts?	145
a)	<i>Übergeordnete Bildungsziele des Fachs Kunst: Autonomie und Verbundenheit fördern</i>	146
b)	<i>Bildungsziele des Fachs Kunst: Ganzheitliche ästhetische Entwicklung fördern – Ein perspektivisches Modell für die Kunstpädagogik</i>	156
c)	<i>Fazit: Ganzheitliche Kunstpädagogik als nachhaltige Achtsamkeitspädagogik</i>	168
5	Ausblick: Achtsamkeit als individueller und kollektiver Entwicklungskatalysator	
II.	Gestaltung als ganzheitliche Achtsamkeitsübung – Praxisteil	
	herausgegeben von Joachim Penzel	179
	mit Beiträgen von Katja Czech, Gerhild Ebel, Charlotte Lucia Franz, Katharina Gahlert, Michel Hänel, Katrin Hess, Lisa Himpel, Jan Laurig, Detlef Kiep, Simon Kießler, Klappe auf!, Ulrich Klieber, Tim Lütje, Christine Matzke, Frithjof Meinel, Heike Mosebach, Katrin Otto, Wenke Paul, Joachim Penzel, Petra Rammelt, Constanze Rilke, Karin Rosenberg, Viktoria Scholz, Stephan Schulz, Regine Söde, Gee Vero, Rolf Wicker, Enrico Wilde, Maren Wolter	
1	Psychosphäre: Ästhetische Erfahrungen sammeln	183
	Achtsamkeit für persönliche innere Bedürfnisse	
	Fantasie entwickeln, 186; Beziehung gestalten, 194;	
	Gefühle verarbeiten, 198; Sich selbst erforschen, 212	
2	Biosphäre: Körperliche Fähigkeiten entwickeln	241
	Achtsamkeit für persönliche äußere Bedürfnisse	
	Einstimmen, konzentrieren, entspannen, 244; In Aktion gestalten, 262;	
	Mit der Natur verbinden, 274; Durch Interaktion verbinden, 292	

3	Cultusphäre: Kulturelle Kompetenzen entwickeln	307
	Achtsamkeit für kollektive innere Bedürfnisse	
	Medienkulturen verarbeiten, 310; Kulturellen Sinn erschließen, 322;	
	Kulturelle Werte entdecken, 344; Alltagskultur mitgestalten, 352;	
	Kulturen erforschen, 364	
4	Soziosphäre: Technische Kompetenzen entwickeln	389
	Achtsamkeit für kollektive äußere Bedürfnisse	
	Gestaltungsgrundlagen entwickeln, 392; Alltagsobjekte verstehen, 402;	
	Materialien erforschen, 412; Alltagsobjekte gestalten, 422;	
	Forschend gestalten, 446	
	Literatur	461
	Verzeichnis verwendeter Abkürzungen	479
	Autor*innen des Buchs	479



Hebräisch: מים (hamajim = Wasser)

Bildgestaltung in einer 3. Klasse der Freien Waldorfschule Halle,
Unterricht von Michelle Hänel und Tim Lütje

*„Man müsste wieder lernen,
wie das richtige Leben geht.“*

Gerald Hüther, 2022





Achtsamkeit = Autonomie + Verbundenheit

Einführung des Herausgebers

Achtsamkeitspraktiken ermöglichen wieder eine Verbundenheit mit all jenen Lebensbereichen, von denen sich die Menschheit im Laufe des Zivilisationsprozesses abgespalten hat.

Achtsamkeit: Mit diesem Begriff wird heute eine grundlegende Haltung dem Leben gegenüber bezeichnet. Dabei spielen zwei Faktoren eine wesentliche Rolle: Einerseits unterstützt eine achtsame Lebenseinstellung das Bewusstsein für die individuellen menschlichen Bedürfnisse und fördert somit die jeweilige Subjektautonomie. Andererseits begünstigt achtsames Verhalten einen wertschätzenden Umgang mit allen Lebewesen der natürlichen Um- und der sozialen Mitwelt und fördert in dieser Weise eine umfassende Lebensverbundenheit als ethisches Prinzip. Vor dem Hintergrund einer gesellschaftlichen Entwicklung, in der Subjektautonomie zunehmend abgebaut, und einer kulturellen Praxis, die eine unmittelbare Verbundenheit mit Natur und Mitmenschen verhindert, kann Achtsamkeit nicht nur als individuelle Lebenseinstellung betrachtet, sondern sollte als Schlüsselkompetenz einer ganzheitlich orientierten Persönlichkeitsbildung bewertet werden. → Zur Gesellschaftsdiagnostik Kap. I.1

Achtsamkeitspädagogik: Seit über 20 Jahren gibt es vermehrt Bemühungen, die praktischen Erfahrungen der Achtsamkeitsbewegung im Bildungssystem zu implementieren. In den 1990er Jahren war es zunächst die „Pädagogik der Stille“, die versuchte, im turbulenten Schulalltag Räume und Situationen der inneren Sammlung zu schaffen und hier mit den Heranwachsenden Konzentrations- und Besinnungsübungen durchzuführen. Anfang der 2000er Jahre wuchs im Bildungssystem das Bewusstsein, dass Lehrkräfte komplexen sozialen Anforderungen und nervlichen Belastungen ausgesetzt sind, die vielfach gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. In diesem Kontext wurden Achtsamkeitsübungen als Bestandteil eines Konzeptes beruflicher Selbstsorge verstanden, um die individuelle Resilienz der Lehrenden zu erhöhen und in dieser Weise die psychische Ausgeglichenheit als Basis leiblicher Gesundheit zu stärken. In den letzten zehn Jahren hat die Sensibilisierung für Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen auch Einzug in Lehramtsstudiengänge von Universitäten und pädagogischen Hochschulen sowie den Schulalltag



Meditieren in der Grundschule. Ein Projekt von Buddhadoo. Programm: Achtsamkeit an Schulen.
(Quelle: <https://www.buddhadoo.de/wp-content/uploads/2019/07/achtsamkeit-an-schulen.jpg>)

gehalten. So wurden zunehmend Übungen konzipiert und praktiziert, die einerseits bisherige Unterrichtsmethoden des sozialen Lernens ergänzen und andererseits die Schüler*innen selbst in diversen Achtsamkeitsübungen wie Yoga, Meditation und gewaltfreie Kommunikation einführen und trainieren. Damit haben sich Grundlagen und Praxis einer Achtsamkeitspädagogik entwickelt, die heute den Anspruch einer fundamentalen Querschnittsqualifikation für das sozial-emotionale Lernen besitzt.
.....> Zur Entwicklung und Methodik der Achtsamkeitspädagogik: Kapitel I.3

Achtsamkeitserfolge: Die positiven Wirkungen einer achtsamen Lebenspraxis im schulischen Kontext sind heute unbestritten. Seinen Alltag achtsam zu meistern, bedeutet für alle in der Schule tätigen Bezugsgruppen Ich-Stärke zu entwickeln, Selbstwirksamkeit zu empfinden, 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. Das heißt also, dass individuelle psychische und körperliche Kompetenzen eine stabile Basis für soziale Kompetenzen bilden, mit denen eine neue kollektive stress- und aggressionsentlastete Alltagskultur gestaltet werden kann.

Gestaltung als kreativer Achtsamkeitsweg: Mit der vorliegenden Publikation wird versucht, die Impulse der allgemeinen Achtsamkeitspädagogik in der Fachdidaktik der Kunstpädagogik aufzugreifen (dazu bereits PENZEL, 2021 a und b). Insbesondere werden zwei Ziele verfolgt. Einerseits wird gezeigt, dass vielfältige Gestaltungsübungen einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen Menschen fördern. Unter dem Leitbegriff „*Autonomie*“ werden diverse Ansätze des ästhetischen Gestaltens als eine spezifische pädagogische Methode verstanden, durch die die Lernenden mit handwerklich-technischen Mitteln und dem Einsatz des eigenen Körpers zu einem freudvollen Selbstumgang befähigt werden. Unter dem Leitbegriff „*Verbundenheit*“ wird herausgearbeitet, dass eine achtsame Gestaltungspraxis einen bewussten Weltumgang der Heranwachsenden fördert und in dieser Weise einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige, insbesondere ökologisch orientierte Entwicklung von Individuum und Gesellschaft leistet. Eine achtsame Lebenshaltung stellt – so die These dieses Buches – die Grundbedingung für eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung dar. → Zur Kunstpädagogik als ganzheitlicher Achtsamkeitspädagogik: Kapitel I.4

Achtsamer Selbst- und Weltzugang: Da ein gelingender achtsamer Lebensalltag sich nur in einer konsequenten Achtsamkeitspraxis zeigt, werden im → Kapitel II. dieses Buches vielfältige Gestaltungsübungen vorgestellt, die entweder in speziellen Lernsituationen des Kunstunterrichts oder in den anderen Fächern zu nutzen sind, damit die Schüler*innen sich auf den anstehenden Lernprozess konzentrieren, vorhandene innere Spannungen abbauen oder den Einstieg in ein Thema finden. Diese Konzepte der Selbstregulierung mit ästhetischen Mitteln werden ergänzt durch Übungen der Erfahrung eines vertrauensvollen und achtsamen Miteinanders mit anderen Menschen und anderen Lebewesen sowie eines achtsamen Zugangs zu Natur und kulturellen Gütern.

Achtsamkeit als Kernelement einer Zweiten Aufklärung: Achtsamkeitsschulung setzt am kleinsten und zugleich universellsten Baustein der Gesellschaft an, nämlich bei jedem einzelnen Menschen. Der bewusste Umgang mit dem eigenen Körper, den eigenen Gefühlen und Wahrnehmungen, den eigenen Gedanken und Handlungen ist die Basis für eine geänderte Weltbeziehung jedes Menschen. In der Reflexion der eigenen Persönlichkeitsspaltung und der daraus resultierenden Zustände von Unzufriedenheit, Unwohlsein und Krankheit, aber ebenso im Gewahren des Zusammenhangs von inneren und äußeren Konflikten liegt der Schlüssel zur Änderung der persönlichen und in der Folge der kollektiven Lebensbedingungen. Die Rettung der Welt mit ökologisch-nachhaltiger Perspektive (PENZEL, 2019) setzt eine gelingende *Praxis innerer Ökologie* voraus, denn nur wer im eigenen ‚Kräftehaushalt‘ eine Balance erreicht hat, ist überhaupt in der Lage,



Schule der Befreiung – Hier wird Selbstbewusstsein auch gegen Mainstream und Regelkonformismus behauptet. Szene aus dem Film „Der Club der toten Dichter“ (1989). Quelle: <http://dieacademy.filmeplus.de/2014/08/12/der-club-der-toten-dichter-ot-dead-poets-society/>

ohne destruktive Wirkungen die natürliche und soziale Umwelt mitzugestalten. Mit ihren beiden Kernanliegen der Förderung der individuellen Autonomie und der universellen Verbundenheit kann man die Achtsamkeitspädagogik als wichtiges methodisches Element einer Zweiten Aufklärung verstehen. Diese versucht, all jenen destruktiven gesellschaftlichen Strukturen, die Autonomie und Verbundenheit verhindern und unterdrücken, engagiert entgegenzuwirken. Für eine ganzheitlich orientierte Pädagogik der zweiten Aufklärung werden in → Kap. II.3 die theoretisch-methodischen Grundlagen skizziert.

Lebensfreude und friedvolle Beziehungen als Ziel einer neuen Pädagogik: Im Kern zielen alle Bemühungen der Achtsamkeitspädagogik letztlich darauf ab, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene Freude an sich selbst, an allen Lebensaspekten und im kollektiven Miteinander empfinden. Denn Freude und die mit ihr aufs Engste verbundene Lebendigkeit ist die Grundlage sowohl für inneren als auch für äußeren Frieden. *Freude ist das Gegenkonzept zu Angst, Anpassungszwang und Leistungsdruck.* Die aus einer achtsamen Lebenseinstellung entwickelte Freude bildet das Herzstück einer „*Schule der Autonomie und Verbundenheit*“, für die in der Reihe „*Education for change*“ die theoretischen, methodischen und praktischen Grundlagen gelegt werden.

Dank

Ich danke sehr herzlich allen Schüler*innen und Lehrenden sowie Studierenden und Wissenschaftler*innen, die Beiträge und einzelne gestalterische Arbeiten für den Praxisteil dieses Buches beigesteuert haben. Mein Dank gilt ebenso Bork Schaetz für das stimmige Layout des Buches, Rainer Rilke für die kritische Korrektur, Johanna Kaspar für das Endlektorat und die umfangreiche Recherchearbeit zu den fachlichen und künstlerischen Inhalten sowie Dr. Ludwig Schlump für die vorzügliche verlegerische Betreuung.





**I. Auf dem Weg zu einem
ACHTSAMEN Leben**

Theorieteil

von Joachim Penzel



nach dem Motto "Lasst
uns achtsam mitein-
ander umgehen, damit
wir gemeinsam ge-
fährlich sein können!",
beginnt
die *foundationClass
also in einem Raum

(Un)perform-
ing the Art
Academy

In devotion to
the loop that is
our daily
struggles,
the real work is
just about
to start

*FondationClass*Collective auf der documenta fifteen – hier wird auf die soziopolitische Funktion von Achtsamkeit im kollektiven Leben hingewiesen © *FondationClass*Collective

1 Klimaerwärmung im Individuum – Pathologien des Zusammenlebens

Warum brauchen wir heute Achtsamkeitspraktiken?

„Wie lange noch werden wir Menschen die Lebensbedingungen aushalten, die wir uns selbst auferlegt haben, ohne daran (als Individuum) zu zerbrechen oder (als Spezies) auszusterben?“

MARINA GARCÉS, 2019, S. 28

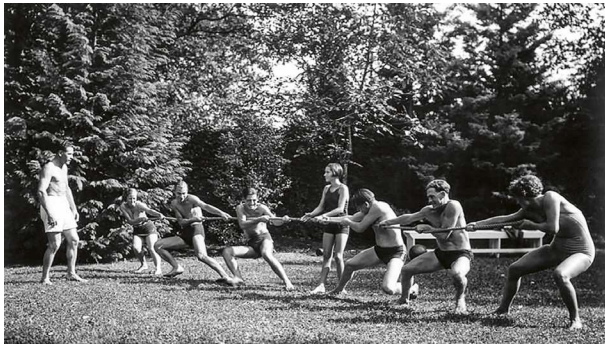
„Wir haben vergessen, was es heißt, zu leben.“

ANDREAS WEBER, 2019

Verbundenheitsverlust: Die Natur hat jeden Menschen so geschaffen, dass er mit seinem Körper in der physischen Welt beheimatet ist und diese mit seinen Sinnen erschließt und im Körperinneren mit Gefühlen und Verstand interpretiert. Das heißt, von Natur aus leben wir in einer *ganzheitlichen Verbundenheit* mit der uns umgebenden Um- und Mitwelt (WEBER, 2014, Kap. 2). *Verbundenheit kann man auch als ein Synonym für Achtsamkeit gebrauchen, denn wer achtsam lebt, ist mit sich selbst und der Welt verbunden.* Betrachtet man Pflanzen, Tiere oder naturnah lebende anthropogene Gemeinschaften, dann wird schnell ersichtlich, dass ein Überleben nur aufgrund der permanenten Verbundenheit überhaupt möglich ist (ebenda). Infolge der Evolution von Kultur (Sinngemeinschaften) und Gesellschaft (Organisationsgemeinschaften) ist den Menschen diese ursprüngliche Allverbundenheit abhandengekommen (WELSCH, 2012). Es bedurfte vielfältiger Bemühungen, insbesondere traditioneller Religionen und Kulte, eine Rückverbindung (Latein = *reliquio*) mit der Alleinheit durch Rituale wiederherzustellen. In den modernen Industriegesellschaften haben seit dem 19. Jahrhundert verschiedene Reformbemühungen um Körperkultur und Sport sowie um naturnahe Erholung und Freizeitgestaltung versucht, diese elementare Verbundenheit zumindest temporär wiederzuerlangen (BUCHHOLZ, 2001). Daher erscheint die Idee einer ganzheitlichen Lebensweise auch als Triebkraft der als Reaktion auf die sozialen Missstände der Industrialisierung reagierenden Reformschulbewegung um 1900 (GRUNDER, 2015).

Schattensyndrom: Man könnte den Verlust der Naturverbundenheit infolge der Aufspaltung der menschlichen Lebensganzheit in funktionale Teil- bzw. Teilzeit-Existenzen als das große Drama der Moderne bezeichnen, das seinen ästhetischen

Ausdruck von der romantischen Kunst des frühen 19. Jahrhunderts, über Realismus und Impressionismus der Industrialisierungszeit, über Expressionismus und Surrealismus der 1920er bis in die Land Art und Performancekunst der 1970er Jahre gefunden hat (VITALI,1995). Die Sehnsucht nach Allverbundenheit verfolgt die Menschen der Industriegesellschaften in ihrem technisierten Alltag und einem verabsolutierten rationalen Weltbewusstsein wie ein Schatten, der mit beharrlicher Intensität Beachtung einfordert. Dabei leisteten die verschiedenen Reformbewegungen gemeinsam mit den ihnen verbundenen Wissenschaften und Künsten eine Art kollektivpsychologische Schattenarbeit, um das Verdrängte in den gesellschaftlichen Alltag zu reintegrieren.



Leibesübungen in der Natur, Kommune der Lebensreformbewegung am Monte Verita in den frühen 1930er Jahren (Quelle: <https://doorofperception.com/2014/01/lebensreform/>)

Innere Überhitzung: Am Ende des 20. Jahrhunderts hat sich mit dem Übergang zur globalen postindustriellen Gesellschaft, die u.a. durch Informatik, Robotik und digitale Kommunikation geprägt ist, einerseits die Abspaltung der menschlichen Existenz von den natürlichen Lebensgrundlagen rasant verstärkt und andererseits wurden die sozialen Kontexte der individuellen Existenz derartig vermehrt, dass die Anzahl der Splitter- und Teilzeit-Existenzen jedes Menschen beträchtlich zugenommen haben. Eine alle Persönlichkeitsaspekte umfassende Lebenspraxis zu gestalten, wird immer schwerer. Ganzheitlichkeit als pädagogischer Begriff erscheint, obwohl bildungspolitisch postuliert, heute wie eine historische Kategorie mit nostalgischem Beigeschmack. Das durch verschiedene soziale und maschinelle Technologien dezentralisierte Individuum steht in unmittelbarer Korrelation mit einer multiplen Identität, einer Patchwork-Persönlichkeit, die sich im Labyrinth des Lebens haltlos verliert. Nur massiven, teils institutionalisierten, teils individualisierten Verdrängungsprozessen ist es zu verdanken, dass die meisten Menschen nicht schon längst Kandidat*innen für die „Irrenanstalt“ sind. Die Wahrnehmungsreize und die

durch sie weitergeleiteten Informationen haben eine Fülle und Geschwindigkeit erreicht, die das menschliche Nervensystem, das Gefühlsleben und die kognitive Verarbeitungsfähigkeit in einen Zustand der Überhitzung versetzen. Vergleichbar mit der vom Menschen verursachten Klimaerwärmung unseres Planeten gibt es auch eine Klimaerwärmung im psychischen System. Dabei handelt es sich um eine Reihe von Überlastungssymptomen, die die emotionale und körperliche Befindlichkeit einzelner Menschen beeinflussen, die in der Folge psychische und physische Erkrankungen auslösen, die aber nicht nur individuell begrenzt sind, sondern auch eine kollektive Dimension besitzen, weil sie von den mehrheitlich akzeptierten Formen des gesellschaftlichen Zusammenlebens maßgeblich bestimmt sind.

Gesellschaftliche und kulturelle Pathologien: Im Folgenden werden einige unübersehbare Symptome destruktiver sozialer Lebenskonzepte näher erläutert, die zwar bereits im Laufe der Moderne (also seit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert) entstanden sind, deren Verbreitung und Intensität jedoch in den letzten Jahrzehnten derartig gesteigert wurde, dass sie mittlerweile für viele Menschen spürbar unerträglich geworden sind. Die negativen Einflüsse der destruktiven Strukturen von Moderne und Postmoderne erscheinen so massiv, dass sie nicht länger ignoriert und geleugnet werden können. Kurz gesagt: *Die Art unseres Zusammenlebens, die Formen des gegenwärtigen Arbeitens, Kommunizierens und Konsumierens machen immer mehr Menschen körperlich und seelisch krank.* Dabei handelt es sich jedoch nicht um einen eindimensionalen Prozess mit monokausaler Ursache, sondern um eine Bündelung verschiedener, miteinander korrelierender sozialer und technischer Entwicklungen, die für jene altersgruppenübergreifend zu beobachtende Totalüberlastung der emotionalen, körperlichen und mentalen Individualsysteme verantwortlich sind.

a) **Die Stress- und Traumagesellschaft: Von allem – zu viel, zu schnell, zu heftig**

Äußerer und innerer Druck: Obwohl das Wort *Stress* (englisch für Druck und Anspannung) heute im öffentlichen und privaten Leben eine gewisse Konjunktur besitzt, sollte strenggenommen nur dann von Stress gesprochen werden, wenn konkrete äußere und innere Faktoren spezifische oder unspezifische physische und psychische Reaktionen bei Menschen auslösen, die schließlich zu Überlastungen der körperlichen, emotionalen und mentalen Befindlichkeiten führen. Pointiert könnte man Stress als eine „Bedrohung des Selbst“ (SEMMEER, 2019) durch verschiedene äußere und innere Faktoren bezeichnen. In der fachlichen Diagnose zählen zu den äußeren Faktoren u.a. Umwelteinflüsse wie Lärm, toxische Stoffe im

Lebensalltag, zunehmende Geschwindigkeit aller sozialen Anforderungen im beruflichen und privaten Leben, ständige Reizwechsel und Reizüberflutungen, konkrete soziale Überlastungen wie Armut und Schulden, Leistungsdruck, Vereinsamung und Mobbing, Überforderungen durch technische und berufliche Anforderungen, verdichtete soziale Kommunikation und Interaktion in Folge der Digitalisierung, ein Leben ohne Pausen und Entspannung, bei dem selbst die Freizeit noch terminiert wird. Zu den *inneren Faktoren* werden u.a. individueller Perfektionismus und Selbstoptimierungsdrang, Anpassungsdruck an normative soziale Rollen, mangelnde Selbstorganisation und eingeschränktes Selbstwertgefühl gezählt, aber auch überzogene individuelle Leistungserwartungen gehören dazu, wenn bspw. beim Entspannungsjogging Stoppuhr, Schrittzähler und Kalorienverbrauchsmessung mitlaufen. Zwar reagieren einzelne Menschen zumeist nur auf einzelne dieser Stressfaktoren mit vorübergehenden Überlastungssymptomen oder dauerhaften Erkrankungen und können durch unbewusste Anpassung und bewusstes Stressmanagement eine grundlegende Resilienz erwerben, die das Überleben sichert. Aber die gesellschaftliche Gesamtbelastung mit verschiedenen Stressoren ist in den letzten 100 Jahren konstant gewachsen und individuelle Stressreaktionen



Typische Stresssituation in einer Großstadt. Wenn die Fahrgeschwindigkeit stockt und der Verkehr dicht wird, wächst der Belastungsdruck für das Nervensystem. (Quelle: <https://www.autobild.de/artikel/fussball-wm-verkehrschao-droht-5133893.html>)

mit krankhaften Ausprägungen wie beispielsweise Born-out-Symptomen haben deutlich zugenommen, sodass bereits vor 20 Jahren aus sozialpsychologischer Sicht eine regelrechte „Stressgesellschaft“ beschrieben wurde (FRITZSCHE, 1998).

Postmoderne im Überschallmodus: Derartige soziale Überlastungsdiagnosen gehören zur kritischen Bestandsaufnahme der Moderne seit dem frühen 19. Jahrhundert. So hat bereits Goethe bemerkt, wie in der Phase der Frühindustrialisierung Beschleunigung in Verbindung mit Ungeduld immer mehr die Strukturen des sozialen Zusammenlebens prägen. Der Weimarer Dichter konstatierte den Anbruch eines „veloziferischen Zeitalters“, das von einer neuartigen Geschwindigkeit des Lebensalltags und einem beunruhigenden Drang zur Veränderung aller Lebensverhältnisse geprägt sei (OSTEN, 2003). Dabei kannte Goethe weder Eisenbahn noch Telegrafie, weder Maschinengewehre noch Fließbänder, von Autos, Flugzeugen, Raumschiffen, Fernsehen, Computer und Internet ganz zu schweigen. Was an Goethes kritischer Beobachtung bis heute Gültigkeit besitzt, ist die Beobachtung, dass technische Entwicklungen mit sozialen Veränderungen korrelieren, das heißt, dass jede neue Technologie die Art des kollektiven Zusammenlebens, ja sogar die Art unserer Weltwahrnehmung, unseres Empfindens und Denkens beeinflusst (ausführlich: KITTLER, 1985). Somit muss man die Moderne und in ihrer Folge die Postmoderne als eine rasant verlaufende Evolution von vier sich wechselseitig beeinflussenden und bedingenden Faktoren beschreiben – der materiell-technischen Organisation von Gesellschaft, der kulturellen Kommunikation sowie der psychischen und der körperlichen Disposition einzelner Menschen (WILBER, 1996 b, S. 234–258) oder kurz: eines Zusammenwirkens von Psycho-, Bio-, Cultus und Technosphäre des menschlichen Lebens (PENZEL, 2019). Das wesentliche Merkmal dieser komplex verknüpften Evolutionsprozesse in Moderne und Postmoderne ist deren exponentiell beschleunigte Geschwindigkeit (VIRILIO, 1989 a, 1989 b, 1994), die in Politik, Wirtschaft und Privatsphäre einen permanenten Anpassungsdruck von Institutionen und Individuen erzeugt, der in der Gegenwart kaum noch zu bewältigen ist (FRITZSCHE, 1998). Seit ca. 40 Jahren scheint es in allen Lebensbereichen so, als sei vom Modus des Hochgeschwindigkeitszuges der Moderne in den des Überschallflugzeuges der Postmoderne gewechselt worden. Genaugenommen müsste man von einer alles erfassenden, alle Lebensbereiche in den Geschwindigkeitssog hineinziehenden, ja einer unausweichlichen und in diesem Sinne vielleicht sogar *totalitären Beschleunigung* sprechen. Denn die Menschen der Gegenwart bewegen sich nicht nur schneller fort, kommunizieren in Lichtgeschwindigkeit, sondern beschleunigen mit teils erzwungener, teils kreativer Flexibilität auch ihre Biografie durch dauernd wechselnde Arbeits- und private Beziehungsverhältnisse (SENNETT, 1998). Dieser forcierte, kaum noch zu bewältigende Entwicklungsprozess begründet eine Gesellschaft im permanenten

Wandlungsprozess, bewirkt ein Zusammenleben, das kaum noch Halt und Stabilität kennt, das stattdessen Unsicherheiten und Risiko als Dauerzustand erzeugt (bereits BECK, 1991).

Leben nach der Trauma-Formel: Bei genauer Betrachtung ist jedoch nicht nur die Geschwindigkeit der sich wandelnden Strukturen des menschlichen Lebens als Hauptstressor zu diagnostizieren. Tatsächlich wirken drei Faktoren im Entwicklungsprozess moderner und postmoderner Gesellschaften zusammen. Neben der in allen Lebensbereichen zu beobachtenden *Beschleunigung* stellen *Vielfalt und Fülle* der Umweltreize, der Informationen und Lebensoptionen, der sich wandelnden sozialen Kontexte und verfügbaren Technologien eine weitere Herausforderung dar. Angesichts der Flut von Möglichkeiten in allen Lebensbereichen und -situationen wird es für den einzelnen Menschen und ebenso für Institutionen immer schwieriger, temporäre oder existentielle Entscheidungen zu treffen. So entstehen komplexe Überlastungssituationen, die im individuellen Leben die Gesundheit beeinträchtigen und im kollektiven Leben institutionelle Krisen auslösen. Ein weiterer Faktor ist die *Intensität*, mit der alle Ereignisse innerhalb einer Mediengesellschaft sozusagen in Echtzeit in das Bewusstsein und die Gefühlswelt der Menschen hereindrängen. Jede Erscheinung der Gegenwartsgesellschaft, egal ob es sich um politische, sportliche, wirtschaftliche oder private Ereignisse, um



Nerven- und emotionales System haben in öffentlichen Verkehrsmitteln einiges zu verarbeiten – sozial verdichtete Räume, hohe Geschwindigkeit und jede Menge Daten auf dem Display des Smartphones (Quelle: <https://netzpolitik.org/2018/geliebtes-smartphone-bist-du-boese/>)

Produkte, Menschen oder Fiktionen handelt, wird heute medial so aufbereitet, dass eine möglichst hohe emotionale und mentale Wirksamkeit entsteht. So hat die Intensität der realen und medialen Ereignisse heute für den einzelnen Menschen einen überwältigenden Charakter angenommen. Daher verwundert es nicht, dass so manches Nervensystem, so manches Gefühlsleben und kognitives Bewusstsein in dramatischer Weise überlastet ist. Der hier geschilderte dreigliedrige Operationsmodus der Kommunikation in modernen und postmodernen Gesellschaften, also Fülle, Geschwindigkeit und Intensität, entspricht der existentiellen Erfahrung des einzelnen Menschen, dass immer mehr äußere Ereignisse als zu viel, zu schnell und zu heftig erlebt werden.

Im Effekt entsteht das, was in der Traumapsychologie als das von äußeren Eindrücken überlastete und überwältigte Individuum bezeichnet wird. Die sogenannte Trauma-Formel „zu viel, zu schnell, zu heftig“ (LEVINE, 1999) trifft heute nicht nur auf Schocksituationen und gewaltvolle Erfahrungen in Entwicklungsprozessen (Kindheitstrauma), sondern auch auf das Verhältnis der einzelnen Menschen zu ihrer überkomplexen, hochbeschleunigten und dauerintensiven Umwelt zu. Zwar entwickelt jeder einzelne Mensch und so auch jede Kultur persönliche und kollektive Strategien der Stressbewältigung, aber mittlerweile sind die Gesamtanforderungen derart gewachsen, dass das gesellschaftliche Zusammenleben immer mehr nach der Trauma-Formel „zu viel, zu schnell, zu heftig“ abläuft. Mit Blick auf den konkreten Zustand von Nervensystem, Gefühlsleben und mentalem Bewusstsein der einzelnen Menschen wandelt sich gegenwärtig die bisherige Stressgesellschaft zunehmend in eine Traumagesellschaft.

Vergesellschaftung psychischer und mentaler Überwältigungen: Traumata entstehen durch starke psychische Erschütterungen infolge von bedrohlichen Erlebnissen (bspw. Unfälle, häusliche Gewalt im Kindesalter, Vergewaltigung etc.), die von den Betroffenen nicht verarbeitet und nicht in das emotionale und mentale Bewusstsein integriert werden können. Beim Trauma handelt es sich ursächlich um eine Schutzreaktion des Nervensystems in einer Gefahrensituation, denn normalerweise reagieren Tiere und Menschen bei Gefahr mit Flucht, Verteidigung oder Erstarrung, um sich zu schützen. Um diese Handlungen zu ermöglichen, muss sich der Energiezustand des Nervensystems schlagartig erhöhen und nach überstandener Gefahr wieder abbauen. Erst wenn dieser Energie- bzw. Spannungsabbau nicht gelingt, bildet sich ein Trauma aus. Bildlich gesprochen ist das Nervensystem danach konstitutionell „überhitzt“, was verschiedene physische, psychische und mentale Krankheitssymptome nach sich ziehen kann. Dem Trauma geht also ein Zustand nervlicher und seelischer Überwältigung voraus. Viele Unterhaltungsprodukte der Massenmedien (Filme, Videos, Computerspiele), oder

diverse Extremsportarten (Bungee und Base Jumping, Paragliding, Freeclimbing) setzen heute gezielt Überwältigungsstrategien ein, um zum Teil lebensbedrohliche Situationen zu simulieren, die den Zuschauer*innen, Spieler*innen und Sportler*innen einen besonderen „Nervenkitzel“ bieten. Für das mentale Bewusstsein ist eine solche Situation scheinbar eindeutig als Spiel und Spaß definiert, aber das Nervensystem kennt solche Unterscheidungen nicht und kann nur entsprechend seiner biologischen Prägung mit einer Energieerhöhung reagieren. Wie Untersuchungen gezeigt haben, nimmt das Nervensystem routinierter Autofahrer*innen auch Tempo 130 als Bedrohung wahr und erhöht die Spannung der unwillkürlichen, teils auch der willkürlichen Muskulatur, obwohl das kognitive Bewusstsein sich ganz prächtig fühlt. Um das Nervensystem zu triggern (zu aktivieren), braucht es aber nicht immer eine lebensbedrohliche Situation; im Grunde reicht eine Bündelung gefühlsintensiver Reize, die uns beispielsweise beim Fernsehen kurz aufschrecken oder erstarren lassen. Da derartige intensive Gefühlsauslöser mittlerweile in Fülle und mit hoher Geschwindigkeit auf uns einströmen, sind die „inneren Systeme“ der meisten Menschen gar nicht in der Lage, diese Erlebnisse, die für das Nervensystem real und nicht etwa fiktiv sind, zu verarbeiten und zu integrieren. Psychische Überwältigungsstrategien sind in einer massenmedialen



Überwältigung des Nervensystems oder: Traumatisierung als Freizeitspaß. Base-Jumping mit Mini-Gleitschirmen vom Wolkenkratzer (Quelle: <https://www.basejumper.com/>)

Gesellschaft Normalität, sind gängige Alltagserscheinungen, an die die meisten Menschen sich nicht nur gewöhnt, sondern darüber hinaus sogar eine Art Sucht oder Abhängigkeit entwickelt haben.

Die Abhängigkeit betrifft nur oberflächlich betrachtet die mediale Reizsituation, sondern tatsächlich handelt es sich um ein physisches Begehren ausgelöst durch die Stress- bzw. Lustsituation begleitenden körpereigenen Hormone (wie Cortisol, Adrenalin, Endorphin). So erscheint es heute für viele Menschen als ein alltäglicher Zustand, dass die äußere Reizspirale mit einer inneren gekoppelt ist. Vor diesem komplexen Hintergrund sollte heute nicht nur von Schock- und Entwicklungs-traumata, sondern ebenso von massenmedial induzierten, *kulturell bedingten Traumata* gesprochen werden. Die dafür verantwortlichen Überwältigungen des Nerven- und des psychischen Systems vieler, vor allem junger Menschen werden heute gesellschaftlich, insbesondere durch die Unterhaltungsindustrie, durch spektakuläre Konsum- und Freizeitangebote organisiert. Das heißt, Gewalt- und Stresssituationen werden medial vergesellschaftet und vermarktet. Oder um es anders zu formulieren: Menschen werden heute nicht mehr ausschließlich durch Naturkatastrophen und gesellschaftliche Katastrophen (Kriege, Unfälle, körperliche und psychische Gewalt durch Personen oder Institutionen) traumatisiert, sondern leider auch durch Funktionselemente der individuellen Freiheit, sozialer Kommunikation und des Wohlstandes. Ähnlich wie bei ungesunder Ernährung gilt hier: Man kann auch an einem zu guten Leben leiden.

Stressschule: Das heutige Schulsystem entspricht einem Mikrokosmos der Gesamtgesellschaft. Hier bündeln sich folglich alle kollektiven Probleme wie soziale Ungleichheit, Benachteiligung und Konflikte von Minderheiten, Lernen im Stundentakt, Leistungsdruck und Prüfungsstress. Aus Sicht der beteiligten Akteurinnen*Akteure, also sowohl der Lehrkräfte als auch der Schüler*innen, entsprechen die staatlichen Bildungsinstitutionen oft einer Stressschule, das heißt einem sozialen Ort mit unterschiedlichem, teilweise extremen Belastungsdruck. In der Berufsgruppe der Lehrer*innen häufen sich überproportional stressbedingte Krankheiten wie Burn-out (KIESCHKE & KRUMREY, 2019; Sommer, 2019). Auslöser sind die immer komplexer werdenden Anforderungen an den Lehrberuf, die unübersehbare Fülle von Verwaltungsvorschriften, Überlastungen durch Lehrkräftemangel, die hohe Diversität der Schülerschaft, zu große Klassenstärken, Aggressionen durch gestresste Schüler*innen und Kolleg*innen, Erfahrungen psychischer und körperlicher Gewalt. Schüler*innen leiden unter dem Dauertestprogramm, das im Gefolge der VERA-, PISA- und IGLU-Studien neben den üblichen Klassenarbeiten und Abiturprüfungen im Bildungssystem an der Tagungsordnung ist (MÜNCH, 2009; ULBRICHT, 2013). Der Leistungsdruck beginnt schon in der Grundschule, wo

die Weichen für ganze Bildungs- und Berufsbiografien gestellt werden (TRAUTMANN et al., 2013; BOTT & KIPP, 2021; REH et al., 2021). Bis heute ist es nicht gelungen, den 45-Minutentakt des Unterrichts und die rigide Fachabgrenzung zu beseitigen, sodass sich die nervlichen, psychischen- und mentalen Systeme der Lernenden in kurzen Zeitfenstern auf andere Inhalte ohne thematische Verbindungen einstellen müssen. Zusätzlich ist zu berücksichtigen: Obwohl die Smartphones in den Lernphasen in der Regel aus sind, verstärkt die Partizipation der Schüler*innen an soziale Medien den Anpassungsdruck an die Rollenerwartungen ihrer Peergroups auch innerhalb der Schule (bspw. Cybermobbing, Handy- und Spielsucht) (EGMOND-FRÖHLICH et al., 2007; AUFENANGER, 2015; SPITZER, 2018). Auch in der schulischen und außerschulischen Mediennutzung gilt für viele Beteiligte das Leben nach der Trauma-Formel „zu viel, zu schnell, zu heftig“. Die Schule von heute ist über weite Strecken kein zweites Zuhause, kein Ort des Wohlbefindens, sondern leider ein Ort der teils enormen Stressbelastungen (ULBRICHT, 2013, S. 65). Wie im Folgenden zu zeigen ist, sind stress- und traumabedingtes Unwohlsein nur die physische und psychische Basis weiterer Fehlentwicklungen im individuellen und kollektiven Verhalten.

b) *Die Dissoziationsgesellschaft: Abgespalten von der Lebens Ganzheit*

Menschliche Evolution als Abspaltung: Innerhalb der ökologischen Bewegung wurde bereits in den 1980er Jahren festgestellt, dass die rasant fortschreitende Umweltzerstörung eine unmittelbare Folge der Abspaltung der Spezies Mensch aus der Einheit der Naturprozesse darstellt (BARO, 1987). Die humane Souveränität ermöglicht die Selbstgestaltung des persönlichen und kollektiven Schicksals auf der Grundlage einer spätestens seit der Industrialisierung schonungslos durchgeführten Ausbeutung der Natur. Dieses Ressourcenverhältnis in der Umwelt-Mensch-Beziehung setzt voraus, dass die Menschheit aus der Lebens Ganzheit ausgeschieden ist, dass sie Natur auf einen Objektstatus reduziert und zum eigenen Wohl und Gewinn verbraucht (WELSCH, 2012). Damit wird bereits ersichtlich, dass der menschlichen Evolution eine zunächst mentale und schließlich physische Abspaltungsbewegung immanent ist (Subjekt-Objekt-Dichotomie). Den Preis für die Evolution der menschlichen Kultur hat in den letzten Jahrtausenden folglich die Natur bezahlen müssen. Die Menschen sind ihr Gegner, Unterwerfer, Ausbeuter und Zerstörer geworden, um sich selbst als Souverän zu erschaffen. Wie im Folgenden zu zeigen ist, begründet die Abspaltungsbewegung des Menschen von der Lebens Ganzheit ein Außenverhältnis zur Natur, dem aber auch ein spezifisches Innenverhältnis im Umgang mit der eigenen humanen Natur entspricht.