

Education for Change. Part II

Achtsamkeit = Autonomie + Verbundenheit. Einführung des Herausgebers

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

- 1) Klimaerwärmung im Individuum Pathologien des Zusammenlebens
Warum brauchen wir heute Achtsamkeitspraktiken?
 - a) Die Stress- und Traumagesellschaft: Von allem zu viel, zu schnell, zu heftig
 - b) Die Dissoziationsgesellschaft: Abgespalten von der Lebens Ganzheit
 - c) Die narzisstische Gesellschaft: Verabsolutierung individueller Freiheit
 - d) Die totalitäre Konsumgesellschaft: Glückliches Leben in einem perfekten Abhängigkeitssystem
 - e) Fazit: Das falsche Leben als Normalität eine kritische Bilanz der Gegenwart
- 2) Achtsamkeitsbewegung
Die sanfte Revolution
Welche Wirkung zeigen Achtsamkeitspraktiken im Alltag?
 - a) Achtsamkeit eine ganzheitliche Methode der Selbstentwicklung mit weitreichenden sozialen Folgen
 - b) Die europäische Tradition: Achtsamkeitsübungen in psychologischen und therapeutischen Zusammenhängen
 - c) Kunst als ästhetischer Weg der Achtsamkeit
- 3) Achtsamkeitspädagogik Zentrum einer neuen Lern- und Schulkultur
Wie verändert die Achtsamkeitsmethode den Bildungsalltag?
 - a) Achtsamkeit als pädagogische Querschnittsqualifikation des sozial-emotionalen Lernens Bestandteil einer umfassenden Schulreform
 - b) Achtsamkeit als pädagogisches Fundament einer Zweiten Aufklärung
 - c) Ganzheitliche Achtsamkeitspädagogik
Bildungstheoretische Konzeption
- 4) Kunstpädagogik als Achtsamkeitsförderung
Selbstentwicklung durch Gestaltung
Was bedeutet Achtsamkeit für das Fachverständnis des Kunstunterrichts?
 - a) Übergeordnete Bildungsziele der Kunst: Autonomie und Verbundenheit fördern
 - b) Bildungsziele des Fachs Kunst: Ganzheitliche ästhetische Entwicklung fördern
Ein perspektivisches Standardmodell für die Kunstpädagogik
 - c) Fazit: Ganzheitliche Kunstpädagogik als nachhaltige Achtsamkeitspädagogik
- 5) Ausblick: Achtsamkeit als individueller und kollektiver Entwicklungskatalysator

II. Gestaltung als ganzheitliche Achtsamkeitsübung. Praxisteil

Hrsg. von Joachim Penzel mit Beiträgen von Katja Czech, Gerhild Ebel, Charlotte Lucia Franz, Katharina Gahlert, Michel Hänel, Jan Laurig, Detlef Kiep, Simon KieÄzler, 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, Gee Vero, Rolf Wicker, Enrico Wilde, Maren Wolter

- 1) Psychosphäre: Ästhetische Erfahrungen sammeln
Achtsamkeit für persönliche innere Bedürfnisse Fantasie entwickeln; Beziehungen gestalten; Gefühle verarbeiten; Sich selbst erforschen
- 2) Biosphäre: Körperliche Fähigkeiten entwickeln Achtsamkeit für persönliche äußere Bedürfnisse
Einstimmen, konzentrieren, entspannen; In Aktion gestalten; Mit Mensch und Natur verbinden;
Durch Interaktion verbinden
- 3) Cultusosphäre: Kulturelle Kompetenzen entwickeln Achtsamkeit für kollektive innere Bedürfnisse Medienkulturen
verarbeiten; Kulturellen Sinn erschließen; Kulturelle Werte entdecken; Alltagskultur mitgestalten; Kulturen erforschen
- 4) Soziosphäre: Technische Kompetenzen entwickeln Achtsamkeit für kollektive äußere Bedürfnisse Gestaltungsgrundlagen
entwickeln; Alltagsobjekte verstehen; Materialien erforschen; Alltagsobjekte gestalten; Forschend gestalten