

AUSGABE

02

35. Jahrgang, Juni 2023

achtsam_leben

Einladung zur
Herbsttagung 2023
im Blattinneren!

OKUM

HERAUSGEGEBEN VOM BISCHÖFLICHEN SCHULAMT IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER KPH EDITH STEIN

INhalt



04 Achtsamkeit

Achtsamkeit ist kein eindeutiger Begriff und wird oft mit Aufmerksamkeit verwechselt. Wer im Auto oder vorm PC sitzt, ist aufmerksam – doch meistens nicht achtsam.

10 Achtsam begleiten

Aufrichtiger Trost wächst aus der Beziehung zu einem Menschen. Er ist kein isolierter Inhalt, keine leere Standardfloskel. Wer tröstet, hält mit aus, ist selbst oft sprachlos.

03	Petra Steinmair-Pösel VORWORT
04	Ursula Baatz Achtsamkeit – ein kleiner Überblick
08	Carsten Bongers Achtsamkeit – zwischen aufmerksamer Wahrnehmung und Überforderung Ein kritisch-differenzierter Blick auf den Achtsamkeitsboom
10	Christian Sint Achtsam begleiten Ich kann mitfühlen, aber nicht mitleiden
12	Bericht aus der Praxis Vignetten
14	Birgit Haller-Glettler Achtsam im Blick halten und gehalten werden

16	Christian Rutishauser „Freiheit kommt von innen!“
17	Katherine Dormandy Kritisches Denken – Herausforderung und Chance für den Religionsunterricht in einer pluralen Welt
20	Bernhard Lammer Neue Medien der AV-Medienstelle
22	Was mein Schulleben bereichert Abschied Judith Jetzinger
23	Willkommen Jutta Manhartsberger Personalia / Impressum

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Autorin / des Autors wieder und müssen nicht der Meinung der Herausgeber entsprechen. Die Nennung bei den Personalia erfolgt mit Einverständnis der Genannten.



Petra Steinmair-Pösel, PD, Dr.,
Rektorin der Kirchlichen Pädagogischen
Hochschule Edith Stein



Geschätzte Kolleginnen und Kollegen!

Geht es Ihnen auch manchmal wie mir: dass Sie angesichts der vielfältigen Herausforderungen, der Fülle alltäglicher Verpflichtungen in einer Art „Hammerrad“ landen? Dass Sie laufen und laufen, sich bemühen, innere oder äußere to-do-Listen abzuarbeiten, um irgendwann festzustellen, dass Sie längst über Ihre Grenzen gegangen sind, ja vielleicht sogar ein wenig den Kontakt zu sich selbst verloren haben?

Da es mir gerade wieder einmal so ergangen ist, bin ich dankbar für die Einladung, dieses Vorwort zu verfassen. Es bietet die Gelegenheit, mich gemeinsam mit Ihnen daran zu erinnern, dass auch ein achtsam(er)es, tief(er)es Leben möglich ist. Von der protestantischen Theologin Dorothee Sölle stammt der wunderbare Gedanke, dass wir eingeladen sind, „die mystische Empfindlichkeit, die in uns allen steckt, wieder zuzulassen, sie auszugraben aus dem Schutt der Trivialität. Aus der Selbsttrivialisierung ...“ Zum Beispiel, indem wir uns von den großen spirituellen Meister:innen daran erinnern lassen. Sölle selbst schreibt in der Einführung zu ihrem Buch *Mystik und Widerstand*: „Ich suche bei den Mystikern etwas, das ich als Gefangene der großen Maschine nicht bekomme. Mein Interesse ist nicht, die Mystiker zu bewundern, sondern mich von ihnen er-innern zu lassen und das Innere Licht täglich so deutlich wie nur möglich zu sehen: Es ist auch in mir versteckt.“

Ich glaube, auch wir sind in der Gefahr, immer wieder in den Bann der „großen Maschine“ zu geraten. Achtsam zu leben, meint dann genau das: Neu in Kontakt zu kommen mit diesem inneren, uns geschenkten Licht, was zu einer – wie David Steindl-Rast

sagt – „gesteigerten Lebendigkeit“ führt. Es lässt sich auf verschiedene Weisen üben:

Zum Beispiel, indem ich bei den Mahlzeiten nicht schnell und gedankenlos irgendetwas hinunterschlinge, sondern mir (vielleicht auch gemeinsam mit anderen) Zeit nehme, um bewusst und dankbar das Essen zu genießen, das dadurch nicht nur den Leib, sondern auch die Seele nährt. Nicht nur das Essen, auch das Leben bekommt dadurch einen neuen Geschmack.

Es lässt sich auch üben, indem ich mir den Freiraum nehme, mich immer wieder eine Zeit lang zurückzuziehen, um mich des eigenen Standorts zu vergewissern, mich neu auszurichten und zu überlegen: Wie will ich wirklich leben? Bereits Bernhard von Clairvaux hat im 12. Jh. Papst Eugen III. diesen Rat gegeben: „Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit zu Zeit deinen Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen und dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst.“

Das vorliegende ÖKUM will dazu einladen: achtsam zu leben, mit dem inneren Licht in Berührung zu sein, neu Geschmack am Leben zu finden und zu fragen, ob wir auf der richtigen Lebensspur sind – für uns selbst und die anderen ...

Petra Steinmair-Pösel

ACHTSAMKEIT

– ein kleiner Überblick



Achtsamkeit ist seit etwa zehn Jahren in verschiedensten Konstellationen zum geflügelten Wort geworden. „Sei achtsam“, hört man in allen möglichen Zusammenhängen und Schattierungen. Achtsamkeitsbücher und Achtsamkeitskurse boomen, Achtsamkeit wird für alle möglichen Lebenslagen angepriesen – für die Schule, in der Pflege, beim Sport, im Alltag, auch fürs Militär oder beim Stricken. Bis vor wenigen Jahren kannten das Wort nur Leute, die sich für buddhistische Meditation interessieren. In der postindustriellen Informationsgesellschaft hat „Achtsamkeit“ jedoch eine bemerkenswerte Karriere hingelegt. Kein Wunder – ist Achtsamkeit doch ein Gegenmittel gegen Stress, der nachweislich in den letzten Jahrzehnten zugenommen hat, sodass Burnout am Arbeitsplatz offiziell als Krankheitsursache anerkannt ist. „Achtsamkeit“ ist freilich auch die Basis für erfolgreiche Geschäftsmodelle, die allein im vergangenen Jahr rund zwei Milliarden Dollar einspielten. Dies ebenso wie die scheinbare Beliebigkeit macht manche skeptisch in Sachen Achtsamkeit. Und auch die Herkunft aus dem Buddhismus lässt bei manchen die Religions-Alarmglocken läuten.

Achtsamkeit ist kein eindeutiger Begriff und wird oft mit Aufmerksamkeit verwechselt. Wer im Auto oder vorm PC sitzt, ist aufmerksam – doch meistens nicht achtsam. Sonst würde man schon längst den schmerzenden Rücken, die müden Augen und die innere Erschöpfung bemerkt haben. Achtsamkeit heißt, die eigenen, existenziellen Momente genauso wahrzunehmen wie äußere Phänomene. Es ist eine Art „Überblicks-Funktion“, vergleichbar mit der Aussicht von einem Berg oder Turm, die einen größeren Handlungsspielraum ermöglicht.

Achtsamkeit, buddhistisch

Der deutsche Begriff stammt aus der ersten deutschen Übersetzung des Pali-Kanon – der Lehrreden des Buddha – von Karl Eugen Neumann um 1900. Er übersetzte die verschiedenen Termini der buddhistischen Meditationspraxis mit „Achtsamkeit“. Nyanatiloka (1878-1957), ein gebürtiger Deutscher, der seit 1904 als buddhistischer Mönch in Sri Lanka lebte, legte in seinem bis heute relevanten „Buddhistischen Wörterbuch“ (1952) „Achtsamkeit“ als Übersetzung für sati fest, was unter anderem „Erinnerung, Im-Gedächtnis-behalten“, aber auch „präsent sein“ bedeutet.

In der buddhistischen Tradition unterscheidet man zwei Formen der Achtsamkeitspraxis: shamatha, „Meditation des ruhigen Verweilens“, und vipassana, „Einsichtsmeditation“. Beides gehört zusammen: wer allmählich zur Ruhe kommt, kann das Entstehen und Vergehen der Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen wahrnehmen und erkennen, dass sie unbeständig, nicht zufriedenstellend und voneinander abhängig sind. So lernt man, „Heilsames“ zu fördern und entsprechend zu denken, zu sprechen oder zu handeln. „Nicht Heilsames“ wird zwar wahrgenommen, aber optimalerweise sollten keine weiteren Impulse daraus folgen. Es geht um eine offene Wahrnehmung, die zunächst nicht beurteilt, weder sich noch andere. Diese Achtsamkeitspraxis ist mit einer klaren ethischen Ausrichtung verbunden. Es geht um die Loslösung von den „Giften“ Gier, Hass und egozentrischer Verblendung, um den Weg zu einer Erfahrung tiefer Freiheit und tiefen Friedens – Nirvana. Der Zen-Meister Thich Nhat Hanh weist darauf hin, dass diese Erfahrung des Letztendlichen im Christentum dem „Ruhem in Gott“ der Mystikerinnen und Mystiker entspricht – Erfahrungen, die sich dem Zugriff des Willens, der Worte und Begriffe entziehen.

Thich Nhat Hanh (1926-2022) war ein vietnamesischer Zen-Meister und Friedensaktivist, den Martin Luther King 1967 während des Vietnamkriegs für den Friedensnobelpreis vorschlug. Thich Nhat Hanh verfasste später für seine vom Krieg traumatisierten Mitarbeiter*innen in Vietnam ein Buch mit Achtsamkeitsübungen. „Das Wunder der Acht-

samkeit“ (1974) machte diese Praxis in Nordamerika und Europa bekannt.

Achtsamkeit und Psychologie

In den 1980er Jahren entwickelte der Mediziner Jon Kabat Zinn ein säkulares Übungsprogramm, das Achtsamkeitsmeditation, Yoga, Psychoedukation in Sachen Stress und themenzentrierte Gruppengespräche verbindet. Dieses achtwöchige Curriculum – Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), achtsamkeitsbasierte Stressreduktion – wurde klinisch auf seine Wirksamkeit bei Stress und damit verbundenen Problemen evaluiert und wird als Unterstützung in schwierigen Alltagssituationen empfohlen. Das Programm führt – Übung vorausgesetzt – zu einem achtsameren Umgang mit Stress, fördert eine tiefere Entspannungsfähigkeit, eine größere Zufriedenheit mit der eigenen Person und allgemein mehr Wohlbefinden bei den Anforderungen des Alltags und gilt als Ergänzung zu schulmedizinischen oder psychotherapeutischen Verfahren. Inzwischen gibt es auch eine ganze Reihe weiterer Varianten von Achtsamkeitscurricula, unter anderem für gestresste Eltern oder bei Essstörungen. Eine weitere Ableitung, Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT – achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie, darf in Österreich nur von Psychotherapeuten, Psychiatern und Gesundheitspsychologen unterrichtet werden), wird zur Rückfallsprävention bei Depression eingesetzt und gilt als etwa gleich wirksam wie Medikamente. Ein anderes 8-Wochen-Curriculum fokussiert auf einen freundlicheren Umgang mit sich selbst: MSC, Mindfulness Self Compassion (Achtsames Selbst-Mitgefühl), bietet neben Achtsamkeitsübungen eine Reihe „Tools“, „Werkzeuge“, zu einer tieferen emotionalen Resilienz. Die Liste der Achtsamkeitsformate ließe sich fortsetzen.

Ab etwa 2000 begann sich auch die Neuro-Forschung für die säkularen Varianten von Achtsamkeit und die Wirkung von Meditation ganz allgemein zu interessieren, und die wissenschaftlichen Veröffentlichungen nahmen exponentiell zu. Waren Anfang der 1990er Jahre ein paar Untersuchungen pro Jahr zu „Achtsamkeit“ erschienen, werden nun täglich neue Forschungsberichte publiziert. Spektakulär und bekannt sind die Bilder von dem tibetisch-buddhistischen Mönch Matthieu Ricard, selbst ursprünglich Biologe, der mit Kabeln am Kopf vor der „Röhre“ sitzt und auf die Magnetresonanz-Untersuchung wartet. Durch das neurowissenschaftliche Interesse an Meditation zeigte sich, dass Meditationspraktiken weder Selbstsuggestion noch subjektive Einbildungen sind, sondern dass es tradierte Übungsverfahren sind, die bestimmte Veränderungen im Habitus der Person unterstützen.



Achtsamkeit und Schule

Im schulischen Alltag sind Achtsamkeit und Mitgefühl höchst hilfreich: zu den Wirkungen zählen Stressabbau, bessere exekutive Funktionen (Konzentration, Gedächtnis, Lernleistungen), bessere Selbstregulation (Umgang mit Gefühlen – den eigenen und den Gefühlen anderer), bessere Beziehungsfähigkeit, besseres sozial-emotionales Lernen. Achtsamkeit ist nicht nur eine wichtige Ressource für Schüler*innen, sondern noch mehr für Lehrer*innen. Bessere Gesundheit, Stressresilienz, Selbstfürsorge, soziale Kompetenz und größere Zufriedenheit im Berufsleben und

damit weniger Burnout-Gefährdung werden in der Literatur als Wirkungen angeführt.

Ein wesentliches Ergebnis der neurowissenschaftlichen Erforschung von Meditation ist, dass die „Haltbarkeit“ der Ergebnisse – z.B. größere Stress-Resilienz, besserer Umgang mit Schmerz, mehr Mitgefühl etc. – von der Dauer der Übungspraxis abhängt. Eine selbstverständliche Haltung, ein Habitus, entsteht nur durch viel Übung. Ein MBSR-Kurs z.B. ist ein Einstieg in die Praxis, doch nur durch fortgesetzte Übung kann sich die Wirkung entfalten.

Denn Achtsamkeit ist eine Kunst: die „Technik“ der Übungsanweisungen zu verinnerlichen, ist der erste Schritt auf einem Übungsweg, auf dem sich immer wieder neue Perspektiven der Erfahrung aufbauen. Und wie bei jeder Kunst gilt: Wer sie andere lehren will, muss sie erst selbst geübt haben.

Wie sich Achtsamkeit in vielen kleinen Schritten in den eigenen (auch schulischen) Alltag integrieren lässt, dazu gibt es vielerlei Vorschläge. „Das Wunder der Achtsamkeit“ von Thich Nhat Hanh (s.o.) soll hier dafür ausdrücklich empfohlen werden. Dem vi-



etnamesischen Zen-Meister geht es um eine tiefe Erfahrung der Wirklichkeit, um Leichtigkeit und Freude und nicht um die Steigerung von Fähigkeiten oder Funktionen.

Wer versucht, den Schülerinnen und Schülern Achtsamkeit nahezubringen, wird rasch merken, dass manche sich weigern, mitzutun. Das ist zu respektieren: Achtsamkeit lässt sich nur freiwillig üben, alles andere ist kontraproduktiv. Dabei lebt die Übung vom lebendigen Vorbild: Maria Angeles Paredes, Lehrerin an einer großen Schule auf den Philippinen, Ordensfrau und Zen-Lehrerin, saß in der Früh allein im Lehrerzimmer und meditierte. Die Kollegen wurden neugierig und begannen, mit ihr gemeinsam zu meditieren. Und dann wurden die Schülerinnen und Schüler neugierig und wollten auch meditieren. Am Ende wurde in jeder Klasse vor Beginn des Unterrichts in Stille meditiert.

Bei „Achtsamkeit in der Schule“ geht es fast immer um Optimierung von Fähigkeiten und Verhalten. Doch ist das Potential von Achtsamkeitspraxis viel umfassender und tiefer. In ihrem Ursprung ist Achtsamkeitspraxis – mit den beiden miteinander verbundenen Aspekten von „Zur Ruhe kommen“ und „tieferer Einsicht“ – ein Weg der Selbsterkenntnis. Es ist ein spiritueller Weg, auf dem die persönliche Einsicht in die eigene Situation weit über die funktionalen Benefits einer „Achtsamkeitstechnik“ hinausführt. Im Religionsunterricht kann Achtsamkeit zu einem Weg des „Gebets der Ruhe“ und der Selbsterkenntnis werden, der für heutige Verhältnisse hilfreich ist. „Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir/Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für“, mahnte der Arzt und Mystiker Angelus Silesius vor vierhundert Jahren. Das passt auch für heute.



© Katrin Bruder

Dr.in Ursula Baatz,

Philosophin und Autorin, langjährige ORF-Redakteurin (Ö1-Wissenschaft und Religion). Lehraufträge an den Universitäten Klagenfurt und Wien für interkulturelle Philosophie bzw. Ethik, Mitbegründerin und Redakteurin von „polylog-Zeitschrift für interkulturelles Philosophieren“.

ACHTSAMKEIT

– zwischen aufmerksamer
Wahrnehmung und Überforderung

Ein kritisch-differenzierter Blick auf den Achtsamkeitsboom

Das ursprünglich in buddhistischen Klöstern beheimatete Prinzip der Achtsamkeit hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einem populären Konzept in den westlich-modernen Gesellschaften entwickelt und einen regelrechten Boom erfahren. Egal, wohin man schaut, überall begegnet man der Achtsamkeit: Ob in Wellnesszentren oder bei Managerseminaren, im Bildungsbereich oder in Podcasts, das beliebte Schlagwort „Achtsamkeit“ ist inzwischen überall zu finden: „Achtsam Grenzen setzen und Nein sagen!“, „Achtsam auf die eigene Intuition hören“, „Achtsam mit Langeweile umgehen“, „Achtsam in der Schwangerschaft“, „Achtsam im Unterricht“.¹

Der Grund für die gestiegene Bedeutung von Achtsamkeit lässt sich mit der Zunahme von Stress und Burnout erklären sowie mit der Hoffnung, durch Achtsamkeitspraktiken dem psychosozialen Druck etwas entgegenzusetzen zu können. Vor allem aber vermittelt uns das Prinzip der Achtsamkeit in einer Gesellschaft, in der alles schneller bzw. noch schneller gehen muss, ein Gefühl, im „Hier und Jetzt“ zu sein. Es geht darum, den gegenwärtigen Moment mit allem, was gerade in uns und um uns herum passiert, bewusster wahrzunehmen – angefangen von den eigenen Gefühlen, Gedanken und körperlichen Wahrnehmungen bis hin zu den Bedürfnissen und Wünschen der Mitmenschen sowie der Natur. Dieses spezifische Verhältnis zur Welt und zur Gegenwart kann durch Achtsamkeitspraktiken trainiert und eingeübt werden.

Auch ich kann mich dem Achtsamkeitsboom nicht entziehen. Die Omnipräsenz des Prinzips der Achtsamkeit in Medien, Ratgeberbüchern und Meditations-Apps hat in mir

die Erwartungshaltung gesteigert, das eigene Leben achtsamer zu gestalten. Ich verbinde damit den Wunsch, ganz im „Hier und Jetzt“ zu sein, einen achtsamen Umgang mit meiner Familie, besonders mit meinen Kindern zu pflegen, den Kolleg:innen aufmerksam zuzuhören und offen zu sein für die Bedürfnisse und Wünsche der Studierenden. Vor einigen Jahren habe ich mir deshalb vorgenommen, mehr Achtsamkeit im Alltag einzuüben. Bevor ich in den Unterricht gegangen bin, habe ich einen stillen Moment gesucht, um meine Gedanken und Gefühle bewusster wahrzunehmen und mich auf eine achtsame Begegnung mit den Schüler:innen vorzubereiten. Manchmal ist mir das gut gelungen, häufiger bin ich aber daran gescheitert und teilweise habe ich es als Überforderung erlebt. Ich habe nie ein Achtsamkeitstraining besucht und so fehlte mir damals die Technik und die Übung. Aber mir ist doch klar geworden, dass diese ständige Forderung nach mehr Achtsamkeit auch belastend und überfordernd wirken kann.

Achtsamkeitspraktiken werden häufig mit Entschleunigung oder Langsamkeit in Verbindung gebracht. Jedoch strebt Achtsamkeit nicht notwendigerweise nach einer Verlangsamung der Welt, sondern bisweilen sogar nach dem Gegenteil: eine beschleunigte Wahrnehmung der Welt mit dem Ziel, dass so die Welt langsamer erscheint. Diese ökonomische Verwertung der Achtsamkeit hin zu einer verbesserten, genaueren, feineren und schnelleren Wahrnehmung der Welt verstärkt jedoch nochmals die Beschleunigung. Je schneller die Welt ist, desto schneller muss ich im Modus der Achtsamkeit wahrnehmen und desto tiefer in mir selbst ruhen.²



Vor einigen Wochen habe ich mich mit ehemaligen Arbeitskolleg:innen getroffen. Direkt nach der Arbeit bin ich zum verabredeten Treffpunkt gefahren. In meinem Kopf schwirren zahlreiche Gedanken an dies und das, vor allem aber wirkte noch der gedrängt-gefüllte Arbeitstag in mir nach. Zusammenhanglose Gedanken reihten sich aneinander, fragmentierte Episoden, die – losgelöst von Vergangenheit und Zukunft – in sich geschlossen und unabhängig waren, ähnlich einer Nachrichtensendung, in der sich Nachrichten über Krisen, Kriege, Wetterlagen und Sportereignisse aneinanderreihen.³ Von einem „Hier und Jetzt“ war ich weit entfernt. Daher scheint es mir rückblickend fast wie ein Wunder, dass ich trotz dieser Unruhe in mir einen sehr „achtsamen Abend“ mit meinen ehemaligen Kolleg:innen erlebte. Kaum hatte ich mich zu ihnen gesetzt, war ich ganz bei mir selbst und ganz bei den anderen. Ich hatte mich weder darauf vorbereitet noch vor dem Hineingehen ins Restaurant tief durchgeatmet. Ich war auf einmal ganz da, im „Hier und Jetzt“. Hartmut Rosa würde wahrscheinlich von einer Resonanzerfahrung sprechen.⁴ In christlicher Perspektive könnte man dies auch als unverfügbares Geschenk, als günstigen Augenblick, als Gnade oder Kairos deuten.

Ich möchte in keiner Weise Achtsamkeitspraktiken absolut ablehnen oder verwerfen. Ich bin davon überzeugt, dass sie hilfreich und wichtig sein können, um ein achtsames Leben zu gestalten. Das schließt aber eine kritische Distanz gegenüber dem Achtsamkeitsboom und ein Wissen um die Ambivalenzen der Achtsamkeit nicht aus. Vielmehr hilft es, zwischen den verschiedenen Formen, Praktiken und Zielen der breiten Achtsamkeitsbewegung kritisch zu differenzieren

und einen ausgewogenen Umgang mit den vielfältigen Achtsamkeitspraktiken zu entwickeln.

Quellen:

1. Beispiele aus der Podcast-Reihe „Achtsam“ im Deutschlandfunkradio Nova, in: <https://www.deutschlandfunknova.de/podcasts/download/achtsam-mit-main-huong-und-diane> (28.4.2023).
2. Vgl. Jacob Schmidt, Achtsamkeit als kulturelle Praxis. Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens, Bielefeld 2020, 260f.
3. Treffend beschreibt Zygmunt Baumann dieses Zeitgefühl in seinem Buch Liquid Modernity, Cambridge 2000.
4. Vgl. Hartmut Rosa, Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung, Berlin 2016.



Mag. Carsten Bongers MA,
Hochschullehrer an der KPH Edith Stein,
Hochschulstandort Innsbruck

ACHTSAM BEGLEITEN

Auf unserer Hospiz-Palliativstation ist vor einiger Zeit eine junge Mutter gestorben. Als der Ehemann mit den drei gemeinsamen Kindern kam, um sich von der Mutter zu verabschieden, wusste ich selbst nicht, was ich sagen sollte. Weitergeholfen hat uns dann Karolina, die jüngste, achtjährige Tochter. Karolina wollte nicht an das Bett ihrer verstorbenen Mutter. Was machte sie? Sie bat um Malstifte und um ein weißes Blatt. Sie zeichnete einen blauen Himmel, dann den Körper ihrer Mutter mit großen Ohren und mit einem runden, lachenden Mund. Die Mutter hat ihre Hände weit ausgestreckt. Und dann – was mich am meisten beeindruckte – mit gelber Farbe malte sie ihrer Mutter Flügel, an beiden Seiten unter den Armen. Die Mutter glich einem Engel, nein sie war nun ein Engel – lachend und um ihren Kopf ein gelber Schein. Karolina hat mir und ihrer Familie in dieser bedrückenden Situation weitergeholfen. Mit ihrer Zeichnung sagte sie uns: Meine Mutter ist nun ein Engel. Sie lebt schon in einer anderen Wirklichkeit. Sie ist bei Gott und bei allen, die schon gestorben sind.

Ja, es gibt sie, jene Momente, in denen alles aussichtslos erscheint. Und es gibt sie, jene Momente, in denen sich plötzlich eine Tür öffnet. Meine Aufgabe als Seelsorger ist es, den Himmel offen zu halten. Keine:r wird in diese Rolle hineingeboren. 14 Jahre, seit ich Seelsorger an der Hospiz-Palliativstation der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft sein darf, bis

zum heutigen Tag lerne ich, Menschen achtsam zu begleiten. Dazu zählt etwa nicht halb, sondern ganz da zu sein beim jeweiligen Gegenüber, bei Patient:in, bei An- und Zugehörigen. Wenn du präsent bist, bist du ein Präsent, heißt es. Ich versuche, bei mir zu sein und gleichzeitig wie ein Chamäleon mich in die jeweilige Situation einzufärben. Ich achte darauf, – aus Angst vor Leere – nicht schnell etwas zu tun. Manchmal kann jedes Wort zu viel sein. Ich muss warten, abwarten, offen sein, mich führen lassen, ja manches einfach geschehen lassen.

Halten – nicht aushalten

Und wenn sich keine Tür auftut? Wenn alles verschlossen bleibt? Wenn alles nur dunkel erscheint? Wenn kein Wort, keine wohltuende Geste hinkommt? Hier habe ich gelernt, mir einzugestehen, dass es einfach so ist, und zuzulassen, dass der Himmel jetzt verschlossen ist. Oft fällt in solchen Momenten der gutgemeinte Satz: „Dann muss man es halt einfach aushalten“. Das klingt irgendwie trotzig, verkrampt, anstrengend. In den letzten Jahren übe ich mich – angeregt durch meine Seelsorgekollegin Romana Thurnes – in eine neue Haltung ein. Es geht nicht so sehr darum, auszuhalten, sondern eine Situation, Menschen „zu halten“. Mit ihnen die Spannung, die Ambivalenzen zu halten. Als gläubiger Mensch würde ich dazufügen: halten auf ein Morgen, auf Gott hin.



© Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Mitfühlen – nicht mitleiden

Keinem ist geholfen, wenn ich mit einem kranken, sterbenden Menschen leide. Das macht sein Leiden noch viel größer. Eine Patientin sagte mir einmal: „Das ständige Mitleid mir gegenüber macht mich noch kleiner und ärmer“. Ich kann mitfühlen, aber ich soll nicht mitleiden. Das Leiden kann ich meinem Gegenüber nicht abnehmen, aber ich kann tragen helfen. Von Franz Kafka las ich einmal sinngemäß den Satz: „Man kann bei einem Menschen nur an den Rand der Hölle gehen, nicht in dessen Abgrund“. Dieser Satz drückt für mich den großen Respekt vor dem Leiden anderer aus. Aussagen wie: „Ich verstehe dich“ oder „ich habe eine Ahnung“ verwende ich sehr sparsam, weil ich wirklich keine Ahnung habe von dem, was ein Mensch gerade durchmacht.

Trösten – nicht verträsten

„Es wird schon wieder werden ...“. Sätze wie diese kommen auch mir über die Lippen, gerade wenn ich selbst keine Geduld habe oder mir all das Leiden zu viel wird. Und ich er tappe mich in der Gefahr, kranke Menschen schnell und billig zu verträsten. Dabei ist echter Trost notwendig. „Trost, trösten“ von seiner griechischen und deutschen Wortwurzel her bedeutet im Grunde, jemandem zur Seite stehen, Kontakt aufnehmen, Stütze sein, innere Festigkeit, Boden geben, halten. Demgegenüber steht das „Verträsten“. Laut Duden bedeutet es „durch das Erwecken von falscher Hoffnung jemanden hinhalten“.

Aufrichtiger Trost wächst aus der Beziehung zu einem Menschen. Er ist kein isolierter Inhalt, keine leere Standardfloskel. Wer tröstet, hält mit aus, ist selbst oft sprachlos. Aufrichtiger, wahrer Trost wischt die Probleme nicht weg. Vielmehr lasse ich mein Gegenüber spüren: „Du bist nicht allein“.

Sicherheit und Halt geben

Wenn das Leben ins Wanken gerät, suchen wir nach Sicherheit. Versicherungen geben uns Sicherheit. Aber nicht für alles sind wir versichert. In Krankheit und Tod suchen wir tiefer. Wir suchen nach Halt über dem Abgrund. „Mich trägt die Liebe meiner Frau“, sagte ein Patient. Demütig und staunend habe ich gelernt, wie vielfältig Menschen unserer Zeit Halt finden. Sie schöpfen Kraft aus unterschiedlichsten Weltanschauungen, Spiritualitäten, Religionen, etwa in einem selbst, im Gegenüber, in Gemeinschaften, in einer Idee, in der Natur, im Universum, in einem größeren Ganzen, im Göttlichen, in Gott.



An beiden Seiten unter den Armen malte Karolina Flügel

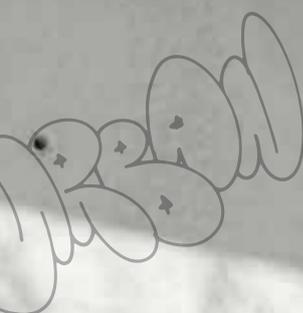
Flügel wachsen

„Und was trägt Sie?“, fragen mich manchmal Patient:innen. Da muss ich von Frau Annemarie erzählen, einer Patientin in meinen ersten Tagen als Seelsorger. Frau Annemarie hatte Kopftumor und trotz guter Schmerzmedikation immer wieder Schmerzen. Sie schlief viel. In ihren letzten Tagen traf ich sie in einem wachen Moment. Frisch von der Leber sagte sie zu mir: „Christian, ich sage dir, man kann nicht tiefer fallen als in die Hände Gottes“. Eigentlich ein Floskelsatz. Aber er kam von Annemarie. Kein Wort, kein Satz ist bei mir seither so gegessen wie diese persönlichen Worte von Frau Annemarie. Ihr Leben und Leiden, ihre letzte Aussage begleiten mich bis heute in all meine Gänge, in alle ausweglosen Momente gleichsam wie ein geistiges Testament. Wenn das jemand sagen kann, nach so einem schweren Leben, in Krankheit, am Ende des Lebens, dann glaube ich das eher als so manches gehörte oder geschriebene Wort.

„Man kann nicht tiefer fallen“. Paulus hat diese Erfahrung mit den Worten ausgedrückt: „Nichts und niemand kann uns aus der Liebe Gottes reißen, weder der Tod noch das Leben, weder Engel noch böse Mächte, nicht die Trauer der Gegenwart, nicht die Sorge um die Zukunft“ (Röm 8,39). Karolina, von der ich eingangs schrieb, hat ihrer Mutter Flügel gezeichnet. Ich wünsche mir und uns allen, dass auch wir an den vielen Grenzen des Lebens gehalten werden. Und es mögen uns immer wieder Flügel wachsen, Flügel, die uns weitertragen.



Mag. Christian Sint MSc,
katholischer Theologe und Religionspädagoge, Master in Palliative Care, seit 2008 Seelsorger der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



ACHTSAM_LEBEN

Achtsam sein ist gar nicht so einfach. Alles soll schnell gehen, Multitasking fordert Aufmerksamkeit und Konzentration. Vor Kurzem staunte ich ganz besonders in einer meiner lebhaften Klassen, wie ruhig, leise und konzentriert die Schüler:innen doch sein konnten. Ich war ziemlich verwundert, was das gemeinsame Leseprojekt bewirkte. Eine Atmosphäre der Stille, die aufatmen lässt. WIR leben in dynamischen Zeiten. Gerade deswegen entschleunige ich, halte inne: atme ganz bewusst, genieße eine Tasse Kaffee, höre am Morgen das Zwitschern der Vögel, bewundere die Schönheit der Natur und bin dankbar ...



Christian Meßmer,
Lehrer an der HTL Imst



Achtsam leben heißt dankbar sein für jeden Tag. Den Neubeginn schätzen, den uns jeder Sonnenaufgang eröffnet. Achtsam sein, wenn man morgens das Haus verlässt, und darauf achten, wie man sich von seinen Liebsten verabschiedet. Achtsam sein im Beruf und in der Schule. Heißt: Wie geht es meinen Arbeitskollegen, Schülern, Mitschülern? Sind sie glücklich, durchleben sie eine schwierige Zeit, kann ich vielleicht helfen? Achtsam sein und auf meine Mitmenschen eingehen, mich für sie interessieren, Anteilnahme – Achtsamkeit zeigen. Achtsam leben heißt aber auch: Tun, was ich gerne tue. Auf meinen Körper und meinen Geist achten. Was belastet mich, wie kann ich das lösen – mich davon lösen? Akkus aufladen, Energie tanken. Nur dann kann ich auch für meine Mitmenschen achtsam sein. Im Beruf, in der Gesellschaft, in meiner Familie.

Barbara Oberschneider,
Lehrerin an der PTS Matrei i.O.



Als ich gefragt wurde, ob ich nicht einen Text über Achtsamkeit schreiben könnte, dachte ich spontan: Jö, da seid ihr bei mir treffsicher an die falsche Adresse geraten! Nicht, dass ich ungern schreibe, aber doch nicht ausgerechnet zu diesem Thema!

Aber dann fiel mir ein

- wie gerne ich morgens mit einer Tasse Kaffee in der Hand einfach nur die Stille des Raums und das In-mir-Ruhen genieße
- wie gerne ich bedachtsam das Motiv für eine Karte an einen lieben Menschen auswähle
- wie gut es in stressigen Zeiten manchmal tut, einfach nur für eine Minute die Augen zu schließen und tief durchzuatmen – und sei es auf der Toilette
- mit wie viel Bedacht ich den Ton und die Worte wähle, wenn sich mir ein Mensch in seiner Verletzlichkeit offenbart.

Das alles hat scheinbar nichts oder nur wenig mit der Schule zu tun. Ich gebe zu, für Achtsamkeitsübungen mit meinen Schülern*innen nehme ich mir (zu) wenig Zeit. Das sollte ich ändern. Aber meine privat immer wieder gelebte Achtsamkeit hat Wirkung: Ohne sie wäre ich ein anderer Mensch und damit auch eine andere Lehrerin.

→ Alice Pleschberger,
Lehrerin an der HTL Innsbruck
Trenkwaldnerstraße



„Legt eure Hände geöffnet nach oben ganz locker auf eure Oberschenkel und atmet 30 Sekunden nur in eure Handflächen!“ – Stille – das so genannte „Handpicknick“ verlangsamt und lenkt die Aufmerksamkeit nach Innen.

Achtsam sein mit sich selbst in einer Umgebung, wo Menschen hauptsächlich im Außen agieren, gibt die Möglichkeit, einen Moment wieder bei sich selbst anzukommen. Wir kommen mit unserem SEIN in Kontakt, mit unserem Leben, mit uns selbst. Ein kleiner Ort der Ruhe in der hektischen Schulwelt.

Und noch eine kleine Übung: „Denkt 37 Sekunden an alles, was ihr am Wochenende Schönes erlebt habt!“ – nur daran denken, nicht austauschen. Wenig Zeit mit großer Wirkung – und der Unterricht kann beginnen.

→ Elisabeth Unterluggauer,
Lehrerin an der HAK Schwarz

Achtsam

im Blick halten und gehalten werden

Das Arbeiten mit jungen Menschen stellt heute für Elementarpädagog*innen neben dem Bildungsauftrag auch eine andere Aufgabe bereit, die sehr herausfordernd ist. In unserer zunehmend wirtschaftlich geprägten Gesellschaft sind Kinder und Familien nicht nur als „Bildungsklienten“ zu sehen, die eine Dienstleistung in Anspruch nehmen. Vielmehr geht es um das achtsame Wahrnehmen des Gegenübers als Mensch mit je spezifischen herausfordernden Situationen, die er als Entwicklungsaufgaben in seinem Leben zu meistern hat.

Im bunten Treiben des Alltags in Kinderkrippen und Kindergärten trägt das Bild oft, das wir voneinander haben. Kinder erleben wir in der beruflichen Praxis nicht selten als sehr ambitioniert. Sie haben Meinung und vertreten diese als partizipative Praxis eines heranreifenden Gesellschaftsmitglieds gegenüber den Menschen, die ihren Lebensweg begleiten. Wir wiederum stellen Leistungsansprüche an die Kinder, die zwar ohne Zeugnisnoten auskommen und dennoch ihren Niederschlag in Eltern- und Entwicklungsgesprächen finden, die einer Bewertung der erbrachten Leistung gleichkommen. Oft frage ich mich dann, ob nicht auch das gesprochene Wort mit aller Wucht auf Familien trifft und diese Worte einem Zeugnis nicht hintennach stehen.

Doch was versteht man unter dieser gesellschaftlich relevanten Bildung, die es zu erlangen gilt? Bildung kommt vom mittelhochdeutschen „bildungē“, was so viel bedeutet wie „sich ein Bild-

nis machen“. Geht es also darum, sich ein Bild zu machen? Wovon? Aus welcher Perspektive? Mit welchem Fokus? Hier stellen sich viele Fragen. Unbestritten bleibt, dass es darum geht, den anderen in den Blick zu nehmen, um dessen wahrnehmbares Abbild überhaupt erfassen zu können. Wir können uns aber stets nur in Draufsicht diesem Menschen hinter dem Abbild nähern – ihn erfassen mit unseren Sinnen, ihn für uns sichtbar und damit ansprechbar machen.

Kinder und Eltern, die uns in unserer elementarpädagogischen Arbeit anvertraut sind, zeigen uns Ausschnitte ihres Lebens, ihrer Wertesysteme, ihrer Situiertheit und fast schon fragmentär davon, wer sie als Menschen sind. Was wir nicht sehen, sind Unsicherheit, Zukunftsangst, das Gefühl von Nicht-Zugehörigkeit, manchmal auch das Empfinden von finanzieller oder sozialer Armut, das Gefühl von Angst, das man einfach nicht loswerden kann, oder das Gefühl, mit niemandem spre-

chen zu können über all die Probleme, die auf einem lasten.

So versteckt sich Kinderarmut zum Beispiel hinter Fastfood, Übergewicht, Aussagen wie: „Ach, das Kasperltheater interessiert den Unseren sowieso nicht – da sind wir nicht dabei“, oder einem entsetzten Gesichtsausdruck, wenn die Fotos, die vom Fotografen gemacht wurden, nachbestellt werden können und es kein Set unter 25 Euro gibt. Wie gut scheint es da oft zu sein, dass das Kind gar nicht so gut getroffen sei auf den Bildern – schließlich hätte man sich mehr erwartet.

Kinderarmut vermuten wir vor allem als Leiden von Kindern in Entwicklungsländern und doch sind 368.000 Kinder und Jugendliche laut Statistik Austria in Österreich 2022 von Armut bedroht. Diese Armut kommt nicht alleine – sie geht Hand in Hand mit Ausgrenzung. Den Betroffenen fällt es schwer, Hilfe anzunehmen, weil sie Angst haben, durch eine mögliche

Stigmatisierung der eigenen Situation nicht mehr entfliehen zu können. Hier braucht es achtsames Hinsehen von Elementarpädagog*innen – und dieses Hinschauen muss sich auf der Handlungsebene niederschlagen.

Hier ein Beispiel, das zeigt, wie niederschwellig und pragmatisch diese Handlungsebene konkret aussehen kann: Im Kindergarten Zams ist es schon lange Tradition, dass gut erhaltene Schultaschen in Kooperation mit der Volksschule Zams von den Schüler*innen der 4. Klassen freiwillig bereitgestellt werden für die Schulkinder der kommenden ersten Klassen. Diese Taschen werden geputzt und im Kindergarten im großen hellen Treppenhaus ausgestellt. Die Kinder gehen jeden Tag an ihnen vorbei, spielen mit ihnen, tragen sie zur Probe und es passiert oft, dass ein Kind so eine Schultasche für sich erwählt. Eltern können dann selbst entscheiden, was sie für die Schultasche geben wollen und den Betrag in ein Kuvert geben. So können auf der einen Seite einkommensschwache Familien günstig zu einer guten Schultasche kommen und auf der anderen Nachhaltigkeit

als wichtigen Wert der heutigen Gesellschaft ihren Kindern zugänglich machen. Zudem macht der Kindergarten jedes Jahr in der Osterzeit eine Fastenjause mit freiwilligen Spenden. Das gesamte Team und die Kinder bereiten diese Jause gemeinsam zu und ebenso gemeinsam wird diese wieder gegessen. Die Spendengläser stehen außerhalb des Gruppenraums, sodass niemand sieht, ob und wie viel jemand spendet. Dennoch kann jedes Kind teilhaben am Projekt und eine Festjause genießen. Im Anschluss treffen sich die Pädagog*innen im Team und es wird gemeinsam überlegt, welche Familien mit dem Geld unterstützt werden könnten. Die Übergabe erfolgt einfach in einem ruhigen Moment im Alltag, ohne Aufsehen mit einem Kärtchen und einem kleinen Päckchen, indem sich etwas Geld befindet, das das Leben erleichtern soll. Die so unterstützten Familien bleiben für andere unbekannt und können in Ruhe das kleine Polster annehmen, um den Alltag für die Kinder und die Familien selbst leichter zu gestalten. Dieses Best-Practice-Modell soll beispielhaft zeigen, dass dieses achtsame im Blick-gehalten-Werden Kindern

und Familien eine Stimme verleiht für Situationen, die oft im Verborgenen mit großem Leidensdruck verbunden sind. Kinderarmut ist dabei nur ein Thema, das durch das achtsame Wahrnehmen des Gegenübers bearbeitbar wird.

Mir fällt in dem Kontext der Effata-Ritus ein, der in der Taufe einem jungen Menschen mit auf den Lebensweg gegeben wird. Es ist die Aufforderung, sich mit allen Sinnen zu öffnen für Gott. In dem Moment, wo wir als Elementarpädagog*innen den Mut haben hinzusehen und hinzuhören, sind wir offen für unser Gegenüber – wir machen uns ein Bild. Dies kann herausfordernd sein, denn wenn wir den Blick auf jemanden richten, dürfen wir auch uns selbst nicht aus den Augen verlieren. Das Hinsehen macht uns sichtbar füreinander – eine große Aufgabe, der wir als pädagogisches Fachpersonal heute begegnen dürfen, um gemeinsam mit den Kindern und Familien an ihr zu wachsen und Veränderung herbeizuführen, die Bildung für alle – unabhängig von Limitationen der unterschiedlichsten Couleur – möglich macht.



AV Birgit Haller-Glettler BA,
Abteilungsvorständin der BAfEP
und FSfEP Zams, systemische
Beraterin

FREIHEIT

kommt von innen!



ÖKUM: Sie haben ein bewegtes Leben. Sie studierten in Jerusalem, New York und promovierten in Judaistik an der Universität Luzern. Sie waren Bildungshausleiter des Lassalle-Hauses, einem Zentrum für Spiritualität und interreligiösen Dialog. 2011 pilgerten Sie von der Schweiz nach Jerusalem und waren dann Provinzial in Zürich. Seit 2021 sind Sie Delegat für Schulen und Hochschulen der neuen Zentraleuropäischen Jesuitenprovinz. Was ist im derzeitigen Amt interessant? Welchen Herausforderungen stehen Sie gegenüber? Welche Rolle spielt Bildung für Sie?

Rutishauser: Bildung bedeutet für mich alles. Sie begleitet mein ganzes Leben. Dabei spreche ich nicht nur von schulischer Bildung oder Weiterbildung. Es geht mir um ein umfassendes Lernen in allen Lebenssituationen. Das eigene Leben zu gestalten und zu bilden, ist die schönste Aufgabe. Ich freue mich, dass ich nun in meiner Arbeit andere dabei begleiten kann. Die größte Herausforderung ist, ein Gleichgewicht zu finden zwischen Wissensvermittlung, Kompetenzaneignung und Persönlichkeitsbildung.

Sie haben im Coronajahr 2021 das Buch „Freiheit kommt von innen“ geschrieben. Wie haben Sie sich die Zeit dafür genommen?

Disziplin war das Wichtigste. Ich habe von Montag bis Freitag als Provinzial gearbeitet. An gewissen Abenden, vor allem aber jedes Wochenende habe ich über neun Monate lang am Buch geschrieben. Dass das öffentliche Leben eingeschränkt war, hat geholfen.

Was bedeutet für Sie innere Freiheit?

Auch innere Freiheit bedeutet für mich alles, noch mehr als Bildung. Bei mir sein und von innen heraus zu handeln, gelassen zu sein und doch lebendig auf Mitmenschen zu reagieren, ist für mich ein Ideal. Ich bemühe mich darum.

Sie haben in einem Interview gesagt, dass Freiheit Raum braucht, wo wir atmen können. Wann können wir spüren, dass der Raum für uns groß genug ist? Ist es nicht egoistisch, wenn wir uns selbst den inneren Raum nehmen?

Sich einen inneren Raum zu schaffen, ist kein Luxus. Zunächst ist es harte Arbeit an der eigenen Innerlichkeit. Dann ist innere Freiheit eine Notwendigkeit, um andere wirklich wahrzunehmen und auf sie zu reagieren. Wer innerlich nicht frei ist, projiziert sich unbewusst auf andere, glaubt Gutes zu tun, tut es aber oft nicht. Entscheidend ist, die eigene Freiheit dann nicht für Selbstoptimierung, sondern für das Gemeinwohl einzusetzen, für mehr Gerechtigkeit, für ein Leben mit und für die Mitmenschen. Frei werden von Zwängen und frei werden für andere ist ein Prozess, der immer parallel läuft. Es sind nicht abtrennbare Lebensphasen, die aufeinander folgen.

Sie betonen in Ihrem Buch, dass die Unfreiheit von innen kommt. Wie ist es aber mit der äußeren Unfreiheit? Beeinflussen sie sich nicht gegenseitig?

Viele Menschen verwechseln Freiheit mit Willkür. Freiheit heißt nicht, zu tun und zu machen, was einem die Laune in einem Augenblick vorgaukelt. Sie vollzieht sich nicht im luftleeren Raum. Psychische Muster bestimmen uns z.B. immer von innen. Bindungen an Mitmenschen und gesellschaftliche Regeln bestimmen uns von außen. Auch der Körper zeigt uns klare Grenzen auf. Zum Glück! Freiheit bedeutet, mit Bindungen und Grenzen angemessen umzugehen, sie zu gestalten, ihnen nicht ohnmächtig ausgeliefert zu sein, selbst wenn es nur darum geht, der Unfreiheit Sinn abzurufen.

Frauen erleben große Unfreiheit in der katholischen Kirche; das nimmt ihnen vielfach die Luft. Sie kehren der Kirche den Rücken zu. Was bedeutet es da, frei zu leben?

Sie bringen ein gutes Beispiel. Ohne vertrösten zu wollen, ist und bleibt es wichtig, zuerst an der Einstellung zu arbeiten: Warum erlebe ich die Kirchensituation als unfrei? Warum erleben es andere Frauen nicht? Warum hat eine Generation vor uns anderes empfunden? In einem zweiten Schritt ist entscheidend, für äußere Freiheit zu kämpfen, ohne fixiert zu sein, ohne verbissen zu werden, auch andere Freiräume zu sehen etc. Innerlich immer frei bleiben. Natürlich geht man im Kampf verschiedenste innere Phasen durch. Schließlich muss jede Frau ihren Weg finden, wo und wie sie gestalterisch frei sein kann. Ich hoffe sehr, dass auch bei starren Kirchenstrukturen die Freude bleibt, für das Evangelium zu leben, auch auf kreativen und ganz neuen Wegen. Wir leben zuerst für die Botschaft Jesu und erst in zweiter Linie für Strukturen. Diese Einsicht schenkt Freiheit und auch die Kirchenstrukturen werden sich ändern.

George Santayana, ein amerikanischer Philosoph, hat einmal geschrieben: „Wer sich nicht an die Vergangenheit erinnern kann, ist dazu verurteilt, sie zu wiederholen.“ Hängt innere Freiheit mit der eigenen Biografie zusammen?

Diese Weisheit kommt aus dem Chassidismus. Die jüdische Spiritualität weiß sehr um die Notwendigkeit innerer Arbeit. Es ist kein Zufall, dass die Psychoanalyse vor allem von Juden entwickelt wurde. Doch auch schon die alten Griechen wussten: „Erkenne dich selbst!“ Ohne Biografiearbeit und Selbstreflexion können wir weder uns noch die Welt erkennen, auch Gott nicht. Daher wird – auch in der Kirche – so viel Unsinn über Gott gesprochen. Keine Gotteserkenntnis ohne Selbsterkenntnis und umgekehrt. Das Neue Testament ist voll von Blinden- und Taubstummenheilungen. Jesus war ein wunderbarer Freiheitslehrer.

2011 pilgerten Sie mit einer Gruppe von der Schweiz nach Jerusalem. Wie frei haben Sie sich auf dieser Reise gefühlt?

Sieben Monate zu Fuß unterwegs sein zu dürfen, ist ein großes Geschenk. Ich war frei von allen Alltagsorgen. Es brauchte aber viel Disziplin, jeden Tag zu gehen, nicht Sightseeing zu beginnen oder an schönen Orten hängen zu bleiben. Die Freiheit zieht nach vorn. „Worauf wir blicken, dahinein werden wir verwandelt.“ Dies war einer meiner Leitsätze. Jerusalem ist mein Ort der Freiheit.

Inwiefern hilft uns die Achtsamkeit, um innere Freiheit zu gewinnen?

Achtsamkeit ist eine Grundhaltung auf dem inneren Weg. Nur so gelingt es, situationsgerecht zu handeln. Frei sein aber heißt, im Einklang mit der Mitwelt zu leben, nicht gegen sie anrennen, sondern achtsam ins Leben einschwingen.

Vielen Dank für das Gespräch!



Dr. P. Christian Rutishauser SJ,
Delegat für Schulen und Hochschulen
der Zentraleuropäischen Jesuitenprovinz

KRITISCHES DENKEN

Herausforderung und Chance für den Religionsunterricht in einer pluralen Welt

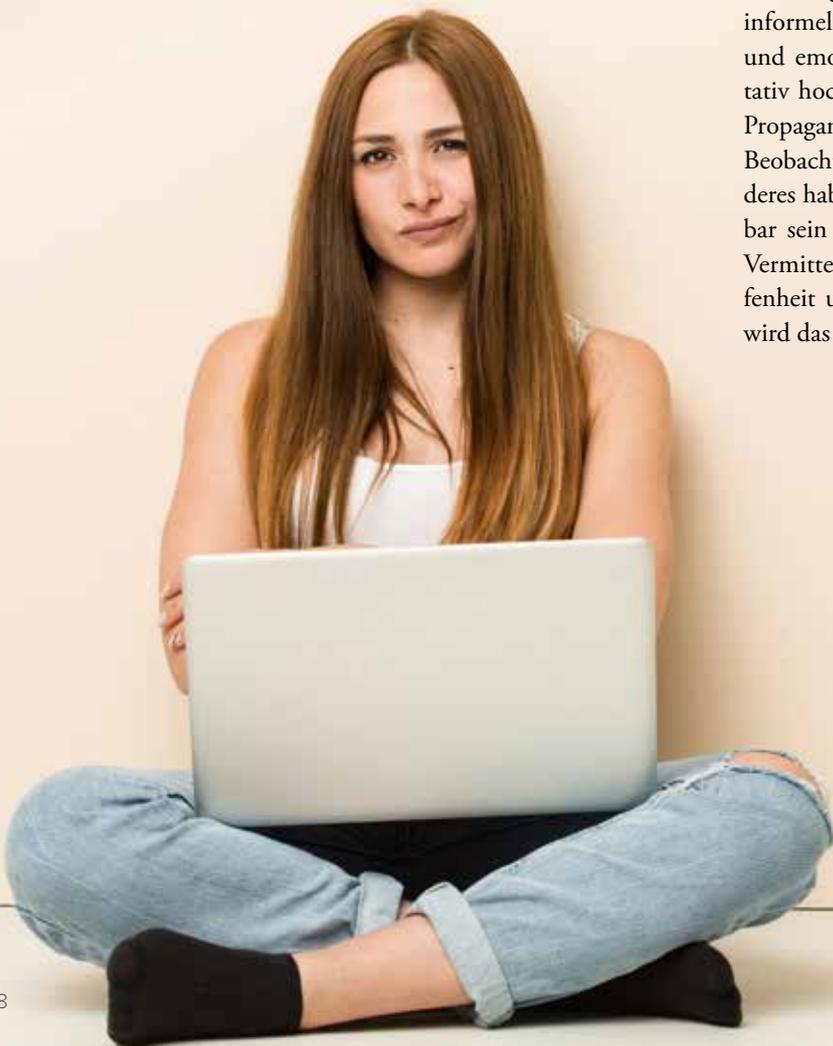
ReligionslehrerIn zu sein ist spannender und bereichernder, aber auch herausfordernder denn je. Aufgrund zunehmender Pluralität unserer Gesellschaft begegnen SchülerInnen im Klassenzimmer Menschen mit ganz unterschiedlichen Weltanschauungen. Zudem sind die digitalen Medien und Produkte, die heute zum Alltag fast aller SchülerInnen gehören, nicht dazu geeignet, die höheren kognitiven Funktionen und emotionale Selbstregulation zu kultivieren; ganz im Gegenteil.¹

Wie kann man als ReligionslehrerIn den Schülerinnen und Schülern in diesem komplexen Umfeld ermöglichen, Andersdenkenden konstruktiv zu begegnen? Zwei Risiken lassen sich dabei identifizieren:

- Das *Fundamentalismus*-Risiko: SchülerInnen haben nicht die kognitive und emotionale Flexibilität, mit Ambiguität umzugehen.
- Das *gegenseitige Relativismus*-Risiko: SchülerInnen haben die Einstellung, dass die großen weltanschaulichen Fragen irrelevant sind, da diese ohnehin nur Meinungen repräsentieren.

Hier kann uns eine Perspektive aus dem Kritischen Denken (engl. „critical thinking“) weiterbringen. Dabei geht es um die Vermittlung und Einübung allgemeiner – und nicht nur fachspezifischer – Denkwerkzeuge, um Menschen zum erfolgreichen „Navigieren in einer pluralen Welt“ zu befähigen.

Was genau lernt man kritisch zu hinterfragen? Die Weltanschauungen anderer Menschen sowie die eigene. Durch die informelle Logik sowie die psychologische Lehre von Bias und emotionaler Manipulation wird vermittelt, wie qualitativ hochwertiges Denken aussieht, im Gegensatz etwa zu Propaganda oder dem Ziehen voreiliger Schlüsse. Durch die Beobachtung, dass manches Denken höhere Qualität als anderes haben kann und dass Meinungen prinzipiell begründbar sein müssen, wird das Relativismus-Risiko vermieden. Vermittelt und eingeübt werden aber auch die Ergebnisoffenheit und die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel; damit wird das Fundamentalismus-Risiko berücksichtigt.



So viel zum Begriff „kritisch“; wie steht es mit dem Denken? Häufig wird übersehen, dass das Denken nicht nur Sache des Kopfes, sondern auch der Emotionen ist. Laut dem Nobelpreissträger und Psychologen Daniel Kahneman² hat jeder zwei Denksysteme: Einerseits das bewusste, aber mühsame analytische bzw. logische Denken; andererseits das nicht bewusste, aber schnelle, assoziative Denken, das etwa bei spontaner Wahrnehmung aktiv ist. Wir tendieren zu meinen, dass „wir“ gleich unserem logischen Denken sind. Aber eigentlich wird dieses nur in komplizierteren Fällen eingesetzt, die eine bewusste Problemlösung verlangen. Unser Standard-Modus aber ist das assoziative Denken. Und gerade dieses wird stark, aber tendenziell unbewusst durch unsere Emotionen beeinflusst. Setzen wir also unser logisches Denken ein, so tun wir das auf der Basis einer bereits unbewusst von Emotionen geprägten Weltanschauung. Somit ist das Denken Sache der ganzen Person samt Emotionen. Und das ist gut so, denn unsere Emotionen ermöglichen, dass wir moralisch relevante Begebenheiten wie Grausamkeit oder Gnade erkennen können.

Welche Perspektive kann dieses Kritische Denken für die Religionslehre in einer vielfältigen Welt bieten? Religion kann ein besonders emotionsbeladenes Thema sein. Die kognitive Dissonanz, die bei der Begegnung mit Andersgläubigen oder auch mit Menschen entsteht, die nicht verstehen, wie man heutzutage überhaupt noch gläubig sein kann, kann als Bedrohung wahrgenommen werden. Aus diesem Grund ist die *Ambiguitätstoleranz* ein wichtiges Ziel des Kritischen Denkens – also die Fähigkeit, in einer mehrdeutigen Welt klarzukommen, und ich würde hinzufügen: ohne in die Fallen des Fundamentalismus oder des Relativismus zu rutschen. Wie alles Denken ist diese Fähigkeit sowohl Emotionssache wie auch Kopfsache.

Darum gehört zu den erlernten Denkwerkzeugen des Kritischen Denkens eine entsprechende *emotionale Haltung*, die ein neues *frame* für Weltanschauungsp pluralität bieten kann. Statt der negativen Emotion der Angst kann man dieser mit der positiven Emotion der Neugier begegnen. Denn die Angst erstarrt das Denken und birgt das Risiko des Fundamentalismus, während die Neugier das Finden kreativer Lösungen und neuer Herangehensweisen fördert. Außerdem ist es psychologisch kaum möglich, gleichzeitig negative und positive Emotionen gegenüber einer Situation zu haben.³

Mit dieser positiven emotionalen Haltung werden SchülerInnen in einer noch besseren Lage sein, die erlernten Denkwerkzeuge des Kritischen Denkens – wie etwa das *Principle of Charity*, die rationale Rekonstruktion von Argumenten, die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel, das Auffinden versteckter Hintergrundvoraussetzungen – mit Blick auf religiöse Meinungsverschiedenheiten positiv und lösungsorientiert für sich einzusetzen.

Das heißt nicht, dass es immer einfach sein wird. Es kann ja passieren, dass andere – auch im Klassenzimmer – an Ideen festhalten, die andere SchülerInnen moralisch abstoßend finden. Wie man konkret damit umgeht, muss Thema eines weiteren Artikels bleiben.

Aber „framt“ man religiöse Meinungsverschiedenheiten von Beginn an durch positive Emotionen (die auch von der Lehrperson vorgelebt werden) und wird man durch den Erwerb kritischer Denkwerkzeuge befähigt, sich das Thema kritisch zu erarbeiten, so dient dies als gute Grundlage, auch mit schwierigeren Situationen umzugehen und nach kreativen und konstruktiven Möglichkeiten der Auseinandersetzung zu suchen.

Quellen:

1. Nicholas Carr (2010): Wer bin ich, wenn ich online bin ... und was macht mein Gehirn solange? Blessing Verlag.
2. Daniel Kahneman (2012): Schnelles Denken, langsames Denken. Penguin Verlag.
3. Barbara L. Fredrickson (2001): The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. In: American Psychologist 56 (3): 218–26.



Univ.-Prof. Dr. Katherine Dormandy,
Institut für Christliche Philosophie an
der Katholisch-Theologischen Fakultät
der Universität Innsbruck

AV-Medienverleih

8sames Mediengut



Medien bis 4



**Bunte Familie:
Auf unserem Sofa ist Platz für alle**  140516

 ab 2 Jahre  13 Bildkarten

Thema: Familienalltag, Couchpotatoe, Personenkonstellationen, Familienformen, Möbel, Miteinander



Vom kleinen Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat  140376

 ab 3 Jahre  21 Bildkarten

Thema: Maulwurf, großes Geschäft, Pferd, Schwein, Ziege, Hase, Kuh, Hans Heinrich, Metzgershund



Ganz schön langweilig  048878  140506

 ab 3 Jahre  13 Bildkarten

Thema: Muße, Langeweile, Stillstand, Ruhe, Wahrnehmung, Phantasie



Meine Welt und die 17 Ziele  140521

 ab 3 Jahre  18 Bildkarten

Thema: Sustainable Development Goals, Nachhaltigkeit, Klimaschutz, Eigenverantwortung



**In meiner Straße:
Geteilte Freude ist doppelte Freude**  140484

 ab 4 Jahre  13 Bildkarten

Thema: Nachbarschaft, Rücksichtnahme, Miteinander, Gemeinschaft, Gute Tat, Achtsamkeit



Identität (Anianimals)  109914

 ab 4 Jahre  16 Min. (4 x 4)

Thema: Traurig sein, Zufriedenheit, Selbstbild, Selbstbewusstsein, Leib, Glieder, Nähe, Distanz, Achtsamkeit, Nächstenliebe



Harmonie (Anianimals)  109913

 ab 4 Jahre  12 Min. (3 x 4)

Thema: Gleichnis, Problemlösung, Helfen, Yoga, Aus der Reihe tanzen, Stolz, Missgunst, Teilhabe

Medien 4 bis 6



Schwester Taube und Bruder Wolf  109368

 ab 4 Jahre  5 Min.

Thema: Heilige, Franziskus, Tiere, Schöpfung, Versöhnung, Franz von Assisi



Freunde, Frösche und fremdelnde Pinguine  191282  109930

 ab 4 Jahre  20 Min. (4 + 6 + 10)

Thema: Mitgefühl, Freundschaft, Empathie, Motivation, Loslassen, Ausgrenzung, Fremdheit, Computersucht



Yakari  100301

 ab 4 Jahre  79 Min.

Thema: Freundschaft, Mut, Freiheit, Natur, Tiere, Sioux, Indianer, Abenteuer



Klara schreibt mit blauer Tante  048870

 ab 5 Jahre  27 Bilder / 36 Seiten

Thema: Erstklässler, Kinder- und Jugendliteratur, Lautmalerei, Lese- und Schreibförderung



Gefühle - Wahrnehmen und Erkennen  109379

 ab 5 Jahre  26 Min.

Thema: Wut, Zorn, Freude, Fröhlichkeit, Angst, Trauer, Zuneigung, Liebe, Wahrnehmung, Begegnung



Empathie - Mitgefühl und Fürsorge  201287  100124

 ab 6 Jahre  13 Min.

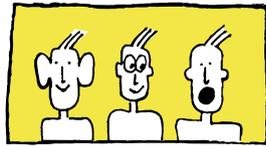
Thema: Empathie, Mitgefühl, Fürsorge, Verständnis, Gefühle, Wohl, soziales Handeln, Heiliger Martin



Der verlorene Sohn  100228

 ab 6 Jahre  21 Min.

Thema: Konflikt, Begabung, Bibel, Eifersucht, Einsamkeit, Evangelium, Gemeinschaft, Gerechtigkeit, Gott, Hoffnung, Jesus Christus, Leid, Lukas (Evangelist)



Medienstelle der Diözese Innsbruck

Riedgasse 11, 6020 Innsbruck
Tel.: +43 676 8730 5111
innsbruck@medienverleih.at
ibk.medienverleih.at

Mo bis Do: 9-12 und 13-17 Uhr

Medien 7 bis 13



Mir doch egal, wenn's kaputt geht!



ab 7 Jahre



13 Bildkarten



140137

Thema: Regeln, Achtsamkeit, Sozialkompetenz, Fotostorys, Rollenspiel, Konfliktlösung, Schulsozialarbeit



Fühl mal! Soziale Kompetenzen fördern



ab 8 Jahre



12'30 + 7'30 Min.



188435



109448

Thema: soziale Kompetenzen, Ethik, Gefühle, Freude, Trauer, Wut, Angst, Lachen, Weinen



Loser



ab 8 Jahre



16 Min.



179153



109487

Thema: Verlieren, Scheitern, Tod, Trauer, Trost, Erinnerung, Gefühle, Alleinsein, Verantwortung, Überwinden von Traurigkeit, Vertrauen, Kraft, Stärke, Finden, Fundbüro



Verletzendes Online-Verhalten



ab 9 Jahre



14 Min.



100025

Thema: Pranger, Mobbing, Cybermobbing, Auswirkungen, Grenzen, Strafbar, Strafe, Attacken, Täter, Opfer, Hasskommentare, Mitgefühl, Chat, Online Etikette

Medien ab 14



Zum Glück



ab 14 Jahre



46 Min.



4990353



100063

Thema: Glück, Zufriedenheit, Sinn des Lebens, Dankbarkeit, Werte



Fair Traders



ab 14 Jahre



90 Min.



204505



100167

Thema: fairer Handel, faire Produkte, menschengerechte Produktion, Gesellschaftsmodell, Soziologische Marktwirtschaft, Moral, Lieferkette, Nachhaltigkeit



Essen im Eimer



ab 14 Jahre



30 Min.



4990153



108788

Thema: Globalisierung, Lebensmittel, Ernährung, Abfall, Abfallvermeidung, Verantwortung, Wirtschaft



Mr. May



ab 14 Jahre



87 Min.



109242

Thema: Bestattung, Empathie, Tod, Würde, Trauer, Einsamkeit, Mitgefühl, Menschenwürde, Ethik, Achtsamkeit, Leben, was zählt, sich öffnen, Wertschätzung



Die großen Fragen des Lebens



ab 10 Jahre



49 Min.



5511182



109363

Thema: Antwort, Argument, Böse, Denken, Diskussion, Egoismus, Eigentum, Ethik, Fairness, Frage, Freiheit, Gerechtigkeit, Geschichten, Gespräch, Glück



Die Kunst der Versöhnung



ab 14 Jahre



52 Min.



4990395

Thema: Vergebung, Versöhnung, Verzeihen, Versöhnungswege, Paare



Die Größe der Dinge



ab 12 Jahre



12 Min.



201070



100080

Thema: Philosophie, Wünsche, Bedürfnisse, Existenzielle Fragen, Mensch und Natur, Armut, Vater-Sohn-Beziehung, Lebensentwürfe, Besitz



Achtsamkeit



ab 14 Jahre



6 Min.



4990436

Thema: Meditation, Achtsamkeit, Ruhe, Gesellschaft, Trend



Waiting for Harold



ab 13 Jahre



6 Min.



203915



100098

Thema: Zufall, Schicksal, Schmetterlingseffekt, Ursache und Wirkung, Kausalität, Veränderung, Nicht-lineare Dynamik, Chaostheorie, Vorurteile



Das Paar (OmdtU)



ab 16 Jahre



8 Min.



100082

Thema: Paarkurse, Eheberatung, Ehe, Eheversprechen, Beziehung, Auseinandersetzung, Paartherapie, Vertrauen, Ehe, Paarbeziehungen, Kommunikation

Was mein Schul_Leben bereichert...

Einfach gehen

Die erste Religionsstunde in einer ersten Klasse ist immer etwas Besonderes: Die gesamte Ausbildung liegt vor den Schüler:innen, unendlich lang, das Ziel nicht vorstellbar.

In „meiner“ Ersten habe ich zum Einstieg „Die Chance der Bärenraupe“ von Rudolf Otto Wiemer mitgenommen. Zwischen „Keine Chance.“ und „Geht los und geht und geht und kommt an.“ liegen fünf Schuljahre, circa 340 Religionsstunden, Noten, Freuden, Feiern. Als es um die Planung des Maturagottesdienstes ging, zog eine der Schülerinnen einen Zettel aus ihrem Federpennal. Diesen Text wolle sie vorgelesen wissen, bei ihrem Abschluss. Den Text, mit dem wir die gemeinsame Schulzeit begonnen haben. Sie hatte ihn all die Jahre bei sich. Wie ihr Ziel.

Vierte Klasse Gymnasium, 5. Stunde, Thema: Gottesbilder der Bibel.

Der Lehrer stellt ein Kompendium an Zitaten zur Verfügung, die Schülerinnen und Schüler sollen aussuchen, was sie anspricht. Die Motivation der Burschen in der letzten Reihe war enden wollend. Bibel, echt ätzend. Nach Klobesuchen und ächzend machen sie sich dann doch an die Arbeit und bemühen sich um die Zitate.

Und plötzlich rutscht einem, dem Hauptstrizzi, heraus: „Scheiße, isch des geil, was do drin steht.“
- Unterrichtsziel erreicht, besser kann man es nicht mehr machen.



Judith Jetzinger

Die Kinder in ihrer Einzigartigkeit wahrzunehmen, berührende Lebensereignisse im Licht des Christentums zu deuten, Geschichten vom unbedingten Gewolltsein zu erzählen, Gott ins Spiel, ins Leben und ins Herz der Kinder zu bringen – Religionsunterricht an der Volksschule könne so viel ermöglichen.

Wenn Judith Jetzinger von ihrer Aufgabe erzählt, leuchten ihre Augen. Auch nach so vielen Jahren noch. Als junge Religionslehrerin Anfang der Achtzigerjahre begann sie in der damaligen Hauptschule in Brixlegg und in Reith i.A. Nach fünf Jahren im Entwicklungsdienst in Papua Neu-Guinea landete die Familie in Grinzens, wo Judith sich in vielen Bereichen aktiv einbrachte: als Religionslehrerin, als Büchereileiterin, als pfarrlich engagierte Frau und nicht zuletzt als Mutter von fünf Kindern.

Elf Jahre lang war sie als Fachinspektorin zunächst für alle Pflichtschulen, seit 2021 für Volks- und Sonderschulen im Einsatz. Stets klar in ihrem Blick, ermutigend und unterstützend für „ihre“ Lehrpersonen, mindestens so Mentorin wie Inspektorin. Sie hat stundenlang telefoniert, Mails geschrieben und mit Schulleitungen und Lehrpersonen geredet, Schulen besucht – sie ist als Kommunikatorin genial. Bloßes Verwalten ist nicht das Ihre, zu sehr interessiert sie Zukunftsperspektiven und Weiterentwicklungen.

Wir bedanken uns bei ihr für ihre Energie und ihr Engagement und wünschen ihr für die kommende Lebensphase das Allerbeste und Segen über ihrem Sein.



Jutta Manhartsberger

Dass sie Schülerin von Judith Jetzinger in deren ersten Dienstjahren war, erwähnen wir jetzt nicht lautstark: die neue Fachinspektorin für Volks- und Sonderschulen Jutta Manhartsberger. Die Begegnung war in der Erinnerung beider Frauen erfreulich.

Mag. Manhartsberger ist sowohl ausgebildete Volksschullehrerin als auch Religionslehrerin und hat ein Studium als Erwachsenenbildnerin in Innsbruck und Australien abgeschlossen. Bevor sie sich auf den Religionsunterricht in unterschiedlichen Volksschulen konzentrierte, war sie zehn Jahre lang Fachreferentin für Schöpfungsverantwortung im Haus der Begegnung. Neben einem vielfältigen ehrenamtlichen Engagement hat sie zahlreiche Zusatzausbildungen absolviert. An der Stelle sollen besonders ihre Kompetenz als Montessori-Pädagogin und ihre Multiplikatoren-Ausbildung in der Kett-Pädagogik genannt werden. Sie wird mit ihren vielfältigen Begabungen in das Team des Schulamtes einsteigen und die Religionslehrer:innen der Volks- und Sonderschulen gut begleiten.

Wir heißen sie herzlich im Team willkommen und freuen uns auf sie!



GEBURTEN

01.02.2023
Zwillingstöchter Rosa und Martha
für Christina Höllwarth, BEd und
Patrick Höllwarth, BEd, Stumm

15.02.2023
Sohn Elias
für Sarah Prantl, BEd und
Bernhard Prantl, Stams

23.03.2023
Sohn Benedikt
für Magdalena Oberhuber, BEd und
Alexander Oberhuber MSc, Schwaz

VERLEIHUNGEN / TITEL

März 2023
Schulrat VL Mag. Wolfgang QUINTERO
Tiroler Fachberufsschule für Bautechnik und Malerei, Absam

IN MEMORIAM

21.03.2023
HR. OStR. Mag. Sr. A. Elisabeth Drenovac
Zams

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Bischöfliches Schulamt der Diözese Innsbruck, Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck & Kirchliche Pädagogische Hochschule Edith Stein, Hochschulstandort Innsbruck, Rennweg 19, 6020 Innsbruck Hochschulstandort Stams, Stifthof 1, 6422 Stams.

Offenlegung nach dem Mediengesetz: ÖKUM ist das Mitteilungsorgan der oben genannten Institutionen und erscheint vierteljährlich. Es dient der Kommunikation und Information der Religionslehrer/innen der Diözese Innsbruck.

Für den Inhalt verantwortlich: Maria Plankensteiner-Spiegel und Josef Walder
Redaktionsteam dieses Heftes: Carsten Bongers, Ingrid Jehle, Maria Plankensteiner-Spiegel, Birgit Prader, Josef Walder
Redaktionsadresse: Schulamt, Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck, schulamt@dibk.at

Gestaltung: awdesign.at | Fotos: Adobe Stock | Druck: Swerakdruck, Auflage: 1700 Stück



KIRCHLICHE
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

EDITH-
STEIN

23/24

INSTITUT FÜR
RELIGIONSPÄDAGOGISCHE BILDUNG
INNSBRUCK

BILDUNGSPROGRAMM

ab
1.6.23
online
Lesen



INNSBRUCK

HOCHSCHULSTANDORT INNSBRUCK
lrpb.innsbruck@kph-es.at
www.kph-es.at

Feldkirch Sams **Innsbruck** Salzburg

P.b.b. Verlagspostamt: 6020 Innsbruck
Zulassungs-Nr. der PTA Austria – GZ
02Z031867M

Absender: **Bischöfliches Schulamt
und KPH Edith Stein**

Riedgasse 9-11
6020 Innsbruck
DVR: 0029874(124)