

EB

ERWACHSENENBILDUNG

Vierteljahresschrift für Theorie und Praxis



Wellbeing



Monika Kil Keine Angst vor Nebenwirkungen – sich weiterbilden kann gesund sein! | Michael Utsch Die Wellness-Bewegung – eine neue Gesundheitsreligion? | Joachim Thönnessen Wellness für alle? – Rekonstruktion einer Entwicklung | Jan Dettmers, Lina Marie Müller Lernen, die eigenen Arbeitsbedingungen zu gestalten

EB Erwachsenenbildung



Vierteljahresschrift für Theorie und Praxis
Heft 3 | 66. Jahrgang | 2020
ISSN (Printausgabe): 0341-7905, ISSN (online): 2365-4953
DOI 10.3278 / EBZ1503W

Herausgegeben von der Katholischen Erwachsenenbildung Deutschland – Bundesarbeitsgemeinschaft e.V. (KEB Deutschland)

Vorsitzende: Elisabeth Vanderheiden

Redaktion: Dr. Burkhard Conrad, Hamburg; Dr. Ricarda Dethloff, Kiel; Dr. Marie-Christine Kajewski, Hannover; Prof. Dr. Ulrich Papenkort; Dr. Cornelius Sturm, Bonn; Mainz; Mag.a Martina Bauer (Forum Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich), Wien; Dr. Michael Sommer, Mülheim a. d. Ruhr (verantw. Redakteur)

Beirat: Prof. Dr. Ralph Bergold, Siegburg (Vors.); Prof. Dr. Johanna Bödege-Wolf, Vechta; Prof. Dr. Regina Egetenmeyer-Neher, Würzburg; Prof. Dr. Norbert Frieters-Reermann, Aachen; Andrea Heim, Bonn; Prof. Dr. Tetyana Kloubert, Eichstätt; Prof. Dr. Josef Schrader, Bonn; Dr. Hermann Kues, Lingen
Anschrift: Rheinweg 34, 53113 Bonn. Tel.: (02 28) 9 02 47-0, Fax: (02 28) 9 02 47-29, Internet: www.keb-deutschland.de, E-Mail: keb@keb-deutschland.de, sommer@redaktion-erwachsenenbildung.de

Bezugsbedingungen: Die Zeitschrift erscheint viermal jährlich. Die Bezugsdauer verlängert sich, wenn das Abonnement nicht bis zum 01.10. gekündigt wird. Die Kündigung ist schriftlich zu richten an: HGV Hanseatische Gesellschaft für Verlagsservice mbH, Leserservice, Holzwiesenstr. 2, 72127 Kusterdingen, E-Mail: v-r-journals@hgv-online.de. Preise und weitere Informationen unter www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

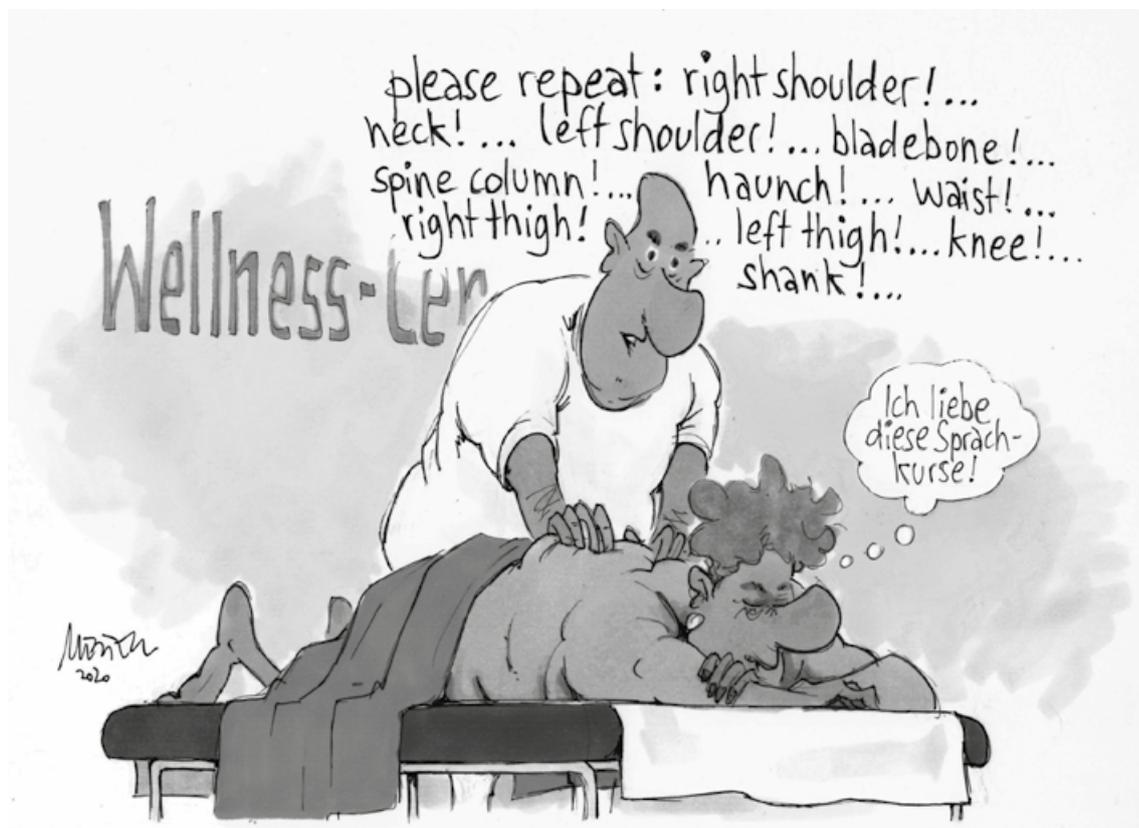
Beiträge und Zuschriften sind an die Redaktion zu richten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte einschließlich Rezensionen wird keine Verantwortung übernommen. Sie gelten erst nach ausdrücklicher Bestätigung als angenommen. Namentlich gezeichnete Beiträge sind Meinungsäußerungen der Autoren und Autorinnen und keine Stellungnahmen des Herausgebers oder der Redaktion. Ohne Aufforderung zugestellte Besprechungsstücke werden nicht zurückgesandt. Ihre Rezension liegt im Ermessen der Redaktion.

© 2020, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstr. 13, 37073 Göttingen.
Verantwortlich für die Anzeigen: Anja Küttemeyer, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht.
www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Druck- und Bindearbeiten: Hubert & Co. GmbH & Co. KG BuchPartner, Robert-Bosch-Breite 6, 37079 Göttingen.
Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Titelbild: Photocase / Mitbringsel von Weigand

Wellbeing



Karikatur: Mester

97

Vorschau

Aus der Redaktion

Ein Heft zum Thema »Wellbeing« herauszubringen, wenn gerade die schlimmste Krise seit Kriegsende über die Erwachsenenbildung hereingebrochen ist, klingt schon kurios. Wir haben darüber in unserer Video-Konferenz diskutiert: Sollen wir lieber stattdessen ein Corona-Heft machen? Aus den verschiedenen Homeoffices hallte allgemeines Aufstöhnen entgegen: nicht schon wieder Corona!

Dann ist ein Heft, das das Gegenteil davon zeigt, genau das Richtige: die Schönheit, das Wertvolle, das Erhaltenswerte von Erwachsenenbildung. Sie kann uns lehren, wie wir gesund bleiben, dass wir und wohlfühlen, auf andere zu achten, dass wir persönlich und in unserer Gemeinschaft ein gutes Leben führen. Hoffentlich eine wohltuende Lektüre!

Heft 4/2020: Geschichten erzählen – Storytelling

Autor/-innen, die zu den Schwerpunktheften oder anderen Themen veröffentlichen wollen, können sich gerne an die Redaktion wenden. Die Ausgaben sind online für Privatabonnenten unter www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com, für institutionelle Abonnenten unter www.vr-elibrary.de/loi/erbi abrufbar.

Thema

- 99 Zum Thema: Wellbeing
- 100 Monika Kil
Keine Angst vor Nebenwirkungen – sich weiterbilden kann gesund sein! Die Effekte von Erwachsenenbildung gehen weit über den unmittelbaren Nutzen hinaus
- 105 Michael Utsch
Die Wellness-Bewegung – eine neue Gesundheitsreligion? Vom schönen Körper als Sinn des Lebens
- 110 Joachim Thönnessen
Wellness für alle? – Rekonstruktion einer Entwicklung. Gemeinsames Lernen für die Gemeinschaft und das kulturelle Wachstum
- 114 Jan Dettmers, Lina Marie Mülder
Lernen, die eigenen Arbeitsbedingungen zu gestalten. Zu einem guten Leben gehört auch ein gesunder Arbeitsplatz

Bildung heute

- 118 **Corona-Krise: von Rettungsschirmen und Existenzängsten.** Dramatische Zeiten für Einrichtungen der Erwachsenenbildung
- 120 **Literalität und AlphaDekade: Arbeitsprogramm läuft wie geplant.** Ansprache des »mitwissenden Umfelds« ein zentrales Ziel

Aus der KEB

- 121 **KEB Deutschland: Integrationskurse flexibilisieren und stärken!**
- 122 Ernst Sandriesser: **Wenn jeder an sich denkt.** Position

Österreich

- 123 Eva-Maria Kienast: **Bildungs-Tankstelle für Frauen.** Das Haus der Frau der Katholischen Frauenbewegung in Oberösterreich
- 124 Michaela Stauder: **Wellbeing – ein Erfahrungsbericht.** Meine persönliche Sicht auf Gesundheit und Krankheit

Umschau

- 127 Johannes Schillo: **Ist der Papst zum Islam konvertiert?** Rechter Katholizismus in und für Deutschland

Praxis

- 130 Michael Seitlinger: **Die Übung der Achtsamkeit.** Ursprung und Anwendung einer spirituellen Kultur des Bewusstseins
- 133 Karl-Heinz Steinmetz: **Zwischen Heiligung und Heilung.** Traditionelle Europäische Medizin und Spiritualität als Ressource
- 134 Manfred Riegger: **Wellbeing by Singing.** Das Flow-Erleben beim Chorgesang
- 136 Miriam Penkhues: **Pilgerschaft als heilsame Erfahrung.** Qualifizierung zur Pilgerbegleitung im Bistum Limburg
- 137 Annette Bernjus: **Ein wohltuendes Bad im Wald.** Waldbaden: eine anerkannte Methode der Stressbewältigung und Gesundheitsförderung

Material

- 139 **Publikationen und Praxishilfen**
- 142 **Rezensionen**

Bildserie

Die Serie **Vom Glück der Kunst – Patrick Fauck** zeigt Arbeiten des Grafikers Patrick Fauck, der u. a auch als Dozent in klösterlichen Malakademien tätig ist. Seite 104

Zum Thema: Wellbeing

Die Themenwahl dieses Heftes weist auf einen Bereich der Erwachsenenbildung hin, der besonders im Zuge einer ökonomisch orientierten Sichtweise als reines Privatvergnügen gesehen wird: »Wellbeing«, das eigene Wohlbefinden. Als Stereotyp werden gerne Bilder von Wellness-Oasen, Teetassen oder Yoga-Kuren generiert. Der Begriff hat demgegenüber international eine andere Konnotation: So lautet der Titel des dritten internationalen Berichts über Erwachsenenbildung (GRALE, siehe Heft 2/2020) *The Impact of Adult Learning and Education on Health and Well-Being*. Die Verwendung in dem Titel verweist darauf, dass der Begriff, übersetzt als »Wohlbefinden« oder »Wohlergehen« international als Schlüsselindikator für Wohlstand und nachhaltige Entwicklung von Menschen und Gesellschaften angesehen wird. Und gerade der Zusammenhang von Bildung, Langlebigkeit, Einkommen und individuellem Wohlbefinden scheint besonders stark zu sein, wie die Demografieforschung jetzt in einer Langzeitstudie herausgefunden hat. Bildung sorgt für einen besseren, gesundheitsfördernden Lebensstil und eine ausgewogenere Work-Life-Balance, so die Forscher/-innen.¹

Bildung sorgt für ein langes Leben

Unter diesem Gesichtspunkt gewinnt der so privat erscheinende Gesundheits- und Wellnessbereich in der Erwachsenenbildung eine ganz andere Perspektive. Alles, was das Wohlbefinden des Menschen fördert, stärkt auch seine beruflichen und sozialen Kapazitäten. Ganz in diesem Sinne argumentiert auch Monika Kil in ihrem Beitrag in diesem Heft. Sie bezieht sich dabei auf die »Benefit-Forschung« und ein passendes EU-Projekt BeLL: Verlässliche und belastbare Daten über den »Nutzen«, die Benefits von Erwachsenenbildung zu sammeln, ist das Ziel dieses Forschungsansatzes. Die bis-

herigen Ergebnisse legen nahe, dass die Teilnahme an Erwachsenenbildung sich positiv auf andere Lebensbereiche auswirkt, insbesondere auf die Gesundheit.

Ein wichtiges Thema ist die Gesundheit bei der Arbeitsplatzgestaltung. Beide Seiten, Arbeitnehmer/-innen und Arbeitgeber/-innen sollten gleichermaßen Interesse an der Entwicklung einer »Gesundheitskompetenz« haben, die sowohl privaten wie ökonomischen Interessen dient.

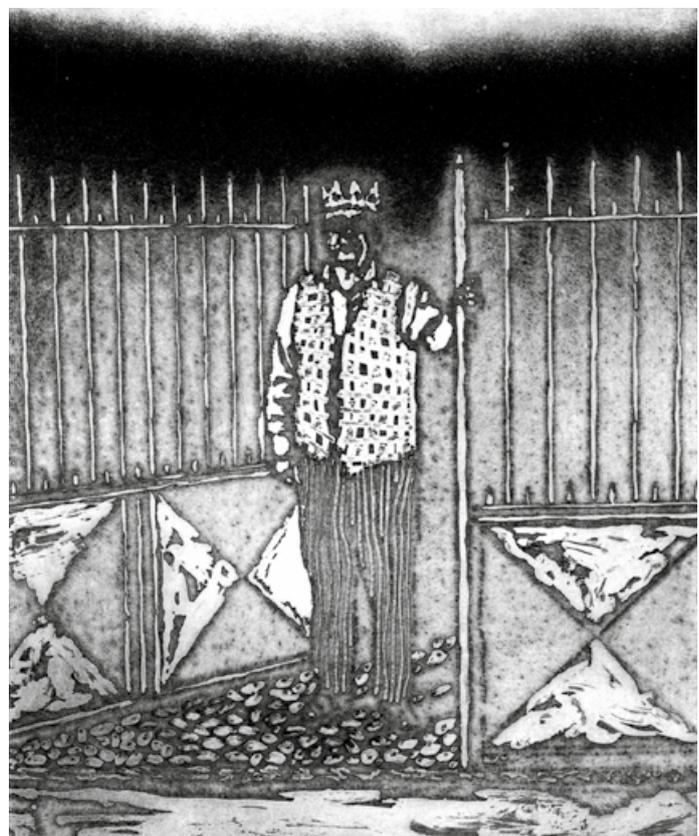
Klöster: Inseln der Entspannung

Neben solchen indirekten und allgemeinen Wirkungen ist das Thema des Wohlbefindens schon immer wichtiger Bestandteil gerade der katholischen Erwachsenenbildung. Dazu gehören Angebote wie klassische Meditation,

Exerzitien oder Einkehrtage. Besonders in den Klöstern werden sie heute angeboten und erfreuen sich großer Beliebtheit. Als einen Bezug dazu findet sich in diesem Heft die Bildreihe, die von einem Künstler stammt, der regelmäßig kreative Kurse im Kloster Steinfeld anbietet. Gerade die besondere Umgebung eines historischen Ambientes macht solche Angebote zu einem besonderen Erlebnis, der die Möglichkeit bietet, sich vom normalen Alltag loszulösen und für eine kurze Zeit auf einer Insel der Entspannung zu verweilen. Eine ähnliche Wirkung wie das kreative Schaffen hat auch das Eintauchen in die Musik, wie zum Beispiel das Mitsingen in einem Gospel-Chor, wie es ein Praxis-Bericht in diesem Heft darstellt, Waldbaden oder Pilgern.

Michael Sommer

1. Wittgenstein Centre for Demography and Global Human Capital (2019): Lebenserwartung: Der Kopf ist wichtiger als das Portemonnaie. In: Demografische Forschung, 2, S. 1.



Vom Glück der Kunst - Patrick Fauck: Zaunkönig (Torwart).
Offene Ätzung

Monika Kil

Keine Angst vor Nebenwirkungen – sich weiterbilden kann gesund sein!

Die Effekte von Erwachsenenbildung gehen weit über den unmittelbaren Nutzen hinaus

Was ist der Nutzen von Erwachsenenbildung? Liegt er allein in dem direkten Lerneffekt? Die Ergebnisse der Bildungsforschung deuten darauf hin, dass die indirekte Wirkung vor allem im Bereich der Gesundheit und dem Wohlbefinden liegt und sich mittels Spillover-Effekte über das soziale Milieu der Teilnehmenden hinaus ausbreitet.

Erwachsenenbildung hat in der langen europäischen Tradition im Rahmen von aufklärerischen, demokratiebasierten und arbeitsmarktpolitischen Zielen gerade in Krisenzeiten einen großen Nutzen für den Einzelnen sowie Spillover-Effekte in die Familien und Gesamtgesellschaft hinein erzielen können.¹ Sie hat dabei unterschiedliche Phasen von Verwertbarkeit und Inanspruchnahme erfahren und scheint in den letzten Jahren unter staatlich und europäischer Förderungslogik stark auf Lernmaßnahmen festgelegt zu sein, die die Beschäftigungsfähigkeit erhöhen.² Dies schließt nachholende Bildungsmaßnahmen zur Integration (Deutschlernen), Grundbildung bis hin zum Nachholen von Schulabschlüssen mit ein. Investitionen in diese Angebotsbereiche werden allerdings an Erwartungen geknüpft, gewünschte Effekte zu erzielen, und »messen« unter ökonomischen Gesichtspunkten beim »Kunden«, wo man (noch) nicht messen kann. Eine europäische Erwachsenenbildung könnte stattdessen über sich selbst unter den sich jetzt

so gewaltig veränderten gesellschaftlichen »ungesunden« Lernbedingungen (qualitative) Grundlagenforschung zur Programm- und Angebotsplanung, Weiterbildungsteilnahme, -aspiration forciert betreiben: Wird in Transformationsprozessen anders, mehr oder auch gar weniger gelernt als intendiert?³ So könnte ihr Beitrag zu den großen fünf globalen Herausforderungen geklärt werden: grüne Ökonomie, Digitalisierung, Wissensgesellschaft, soziale Inklusion (insb. Bildungsarbeit mit Müttern) und demografischer Wandel. Ausgangspunkt für eine konsequente Bündelung und Forderung nach verbesserter Forschungsfinanzierung für die Erwachsenen-/Weiterbildungsforschung in interdisziplinärer Zusammenarbeit mit den Medizin- bzw. Gesundheitswissenschaften bildet die Forschungsarbeit⁴ von Lutz und

Kebede vom Wittgenstein Centre for Demography and Global Human Capital in Wien: Demnach ist »die Bildung« die treibende Kraft hinter dem Zuzugewinn an Lebensjahren.⁵ Auch wenn das Einkommen auf einem hohen Niveau ist, ist der Effekt auf die Lebenserwartung bei weiteren Einkommenszuwächsen nur noch sehr gering. Der Effekt der Schulzeit dagegen bleibt den Wissenschaftler/-innen zufolge auch bei einem hohen Bildungsniveau nahezu konstant. Es macht durchaus noch einen Unterschied, ob die durchschnittliche Schulzeit neun oder zehn Jahre beträgt (vgl. Abbildung 1). Bildung ist also zeitunabhängig ein großer Einflussfaktor auf die durchschnittliche Lebensdauer. Die wirtschaftliche Dimension für die Lebenserwartung ist damit gar nicht mehr so entscheidend, sondern eher der Lebensstil. Die Versorgungssicherheit ist ebenfalls weniger entscheidend als die Bildung der/des Einzelnen: Bildung und Gesundheit werden zu einer Allianz: »The so called Preston Curve is redrawed!«: Bildung – nicht das Einkommen – ist der

100



Prof.'in Dr. Monika Kil ist bis Juni 2021 Professorin für Weiterbildungs- und Bildungsmanagement im Sabbatical an

der Donau-Universität Krems und derzeit Organisationsberaterin.

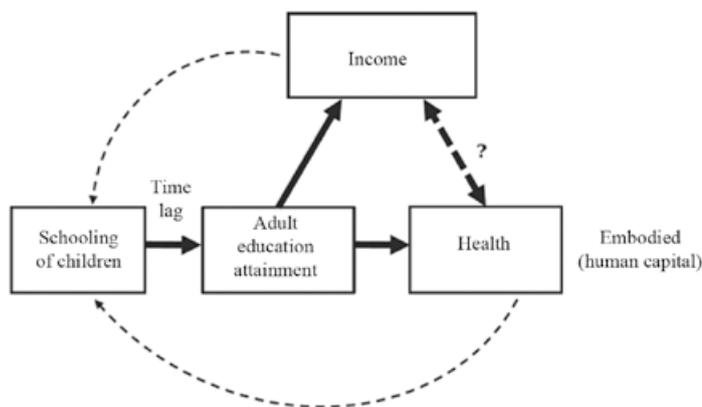


Abbildung 1: Dreieckige Wechselwirkungen zwischen Bildungsaktivitäten und -reserven, Gesundheit sowie Einkommen⁶

beste Prädiktor für ein langes Leben! Nach dieser »globalen« Diagnose zum dreiseitigen Zusammenhang von »Adult educational attainment«, »Income« und »Health« steht die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Medizin und Erwachsenenbildung nicht vor einem neuen Anfang, s. bereits die Global Reports on Adult Learning and Education (GRALE) und generell die UNESCO-Institute for Lifelong Learning-Aktivitäten, sondern eher für eine konsequentere und sichtbarere Allianz in Forschung und Praxis in Europa. Der Wert von Erwachsenenbildung lässt sich mit Blick auf die »Gesundheit« unter dem Blickwinkel eines langen Lebens bereits jetzt aus Teilnahmestatistiken ablesen.⁷ Insbesondere ihre Weiterbildungsangebote für Frauen bzw. Mütter sind für die Gesamtgesellschaft von hohem Wert und bedürfen damit auch einer größeren Wertschätzung als bisher. Erwachsenenbildung schafft es, Frauen an Weiterbildung zu beteiligen, erreicht, dass bereits Erwachsene Schulabschlüsse nachholen, Ältere ihre kognitive Reserve erhalten und anregen; dies ist per se für die Gesellschaft ein ökonomischer Gewinn. Spillover-Effekte in die Familien finden ebenfalls nach der Teilnahme an Erwachsenenbildung unvermeidlich statt. Die Erwachsenenbildung böte zusätzlich für eine evidenzbasierte Forschung kontrollierte Interventionen, die in klinischen und hospitalisierten Studien mit »Gesunden« und »Vorerkrankten« kaum herzustellen sind: die Dauer, die Frequenz und die Art der Intervention wären dann dank der bewährten Organisation von Erwachsenenbildung kontrollierbar.

Das Zustandekommen von Lernergebnissen oder gar das Erfassen eines darüber hinausgehenden Nutzens (wider benefits) bleibt dabei trotzdem komplex (Abbildung 1). Im Vergleich zum Zustandekommen von Schulleistungen spielen in der Erwachsenenbildung zusätzlich Auswahlentscheidungen, die auf Erwartungen der /des »erfahrenen« erwachsenen Lernenden basieren, eine zusätzliche Rolle. Personale Faktoren, wie Motive, Interessen und biografische – nicht immer kriti-

sche – Ereignisse, Krisen, Krankheit, Lebensprojekte, bilden dabei Ursachen dafür, dass erwachsene Personen »freiwillige« Lernangebote überhaupt aufgreifen – »unfreiwilligen« ausweichen bzw. sie zu verhindern wissen –, sich bestimmte Aufgaben aussuchen, sich aktiv mit Inhalten auseinandersetzen und neue Kompetenzen anstreben, einüben oder gar beibehalten. Vom bereichsspezifischen Vorwissen hängt es dann zusätzlich ab, wie die vorgefundenen Lernumgebungen angenommen und die jeweiligen Lerninhalte verarbeitet werden.⁸

Auf Seiten der Weiterbildungseinrichtung gibt es Einflussbereiche, um positive Lernerfahrungen und Lernergebnisse unterstützen zu können (s. Abbildung 2). Zunächst ist es ihr thematisch breit ausgerichtetes Programm, welches wie ein Motivierungspotenzial wirkt: Autonomie bei der Auswahl, unterstützende Beratungsangebote, Varianten von Schwierigkeitsgraden, die Aussicht auf soziale Kontakte und Begegnung, ein geschlossenes Angebot, welches kontinuierlich, überschaubar und auch verlässlich endet. Ein das Leben begleitendes variierendes und offenes Bildungsangebot, welches Aufklärung in heiterer Gelassenheit betreibt, kann kognitive Aktivierung immer wieder provozieren, d. h. es wird zwar aus vorhandenen Reserven geschöpft, aber diese werden neu angeschossen, bereichert und letztlich erhalten.

Ist der »Rubikon« der Anmeldung und des Aufsuchens überschritten, sind es dann die Lehrenden,⁹ die unterstützend, zumutend, anreichernd, entlastend, motivierend, de-motivierend, vorbildhaft, abwertend, »stereotype-threat-erzeugend« direkt in den Lernprozess Anteile des Durchhaltens oder Wegbleibens einbringen können, während Parameter der Organisation, wie Unterrichtsräume, Anmeldeverfahren, eher im Hintergrund des eigentlichen Lernprozesses verbleiben. Entscheidend für die Aufnahme und Verarbeitung von Lernprozessen bleibt immer der/die Lernende selbst. Dies ist auch auf das Zustandekommen von »Benefits« und »Spillover-Effekten« übertragbar. Auf einen Nutzen kann erst retrospektiv geschlossen werden. Aus Teilnehmendenperspektive kann »nur« derjenige Nutzen eingeschätzt werden, der einmal mehr (z. B. ich rauche jetzt weniger) oder weniger (z. B. ich traue mir jetzt mehr zu) durch Verhaltensänderungen an sich selbst oder von anderen beobachtet werden kann. Eine Einordnung kann dabei Positivierungseffekten unterliegen, denn ein möglicher Weiterbildungsnutzen und berichtetes gesünderes Verhalten fällt möglicherweise auf den Eindruck zurück, den man anderen gegenüber hinterlassen möchte, schließt sich (unrealistischen) Eingangserwartungen an und baut auf Selbstbildern von sich und seinen (tatsächlichen) Lernanstrengungen auf. Insbesondere

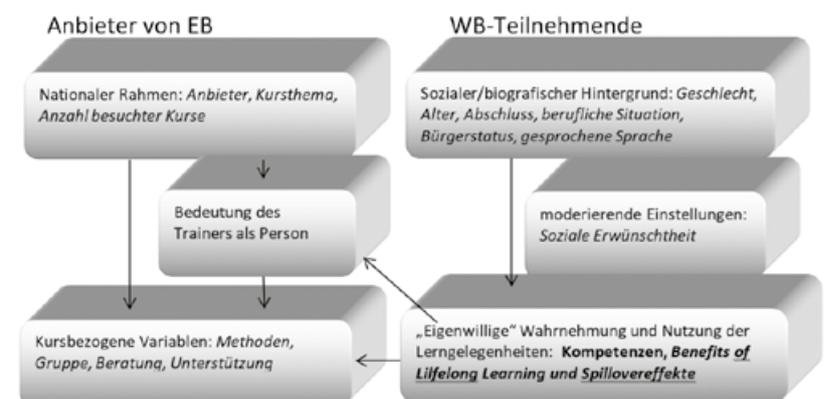


Abbildung 2: Beziehung zwischen Anbietern und Teilnehmenden von Erwachsenenbildung

Dritten gegenüber kann der normativ positiv aufgeladene Bereich lebenslanges Lernen »sozial erwünscht«¹⁰ beantwortet werden. In den Rehabilitationswissenschaften ist dieses Phänomen leidvoll und kostenintensiv bekannt: rehabilitative oder gar präventive Maßnahmen werden nicht – auch nach Verschreibung, Therapie, Empfehlung und Übung (z. B. nach Kuren) langfristig umgesetzt – und schon gar nicht »ehrlich« berichtet (tägliches Alkoholkonsum, Dauer körperlicher Bewegung u. v. m.).

Ein europaweit transdisziplinär zusammengesetztes Konsortium¹¹ hat sich dennoch an diese systematische Exploration von Folgen »nach« der Teilnahme an Weiterbildung auf den Weg ins Feld europäischer Erwachsenenbildungssysteme gemacht, die sogenannte »Benefit-Forschung« aus Großbritannien und Finnland gebündelt und mittels des BeLL⁹ Fragebogens (n = 8646) mit offenem und geschlossenem Frageformat, welches sowohl positiv als auch negativ verhaltensändernd skaliert wurde¹² – basierend auf sozial-kognitivem theoretischen Hintergrund –, und Einzelinterviews (n = 82) standardisiert erfasst. Alle Items wurden so formuliert, dass sie weniger Einstellungen abfragen, sondern auf Veränderungen im tatsächlich an sich beobachtbaren geänderten Verhalten, z. B. *ich engagiere mich ehrenamtlich, ich ermutige auch andere zum Lernen, ich treffe mich mit anderen Leuten*, abzielen. Mittels Faktorenanalysen wurde die Vielzahl zusammengetragener »Einzelbenefits« auf zehn Benefits reduziert (vgl. Abbildung 3). Über alle erfassten Kurse zeigten sich so Einschätzungen von Teilnehmenden an Erwachsenenbildungskursen – mindestens ein Kurs musste abgeschlossen sein – der »an sich selbst wahrgenommenen und erlebten Veränderungen«. Kurse beruflicher Art wurden ausgeschlossen, umso erstaunlicher ist, dass in »freizeitorientierter« Weiterbildung für fast die Hälfte der Befragten auch positive Folgen in Bezug auf ihre Arbeit und Beruf an sich erlebt wurden. Aus der Sicht eines Lernenden gibt es damit keine festgelegten Angebotsgrenzen

in der Verwertung und dem an sich erlebten Nutzen.

Interessant für die Veränderung von Benefits auf Programmbereichsebene, wird hier thematisch relevant das Beispielitem »... ich bemühe mich um einen gesunden Lebensstil« exemplarisch angeführt (s. Abbildung 4). Für »Health and Sports« war die höchste Steigerung erwartbar. Trotzdem gibt es dort eine Minderheit von 1,8% der Teilnehmenden, die ein »weniger« an sich erleben. 16,2% stellen keine Veränderung fest. 30,5% der Teilnehmenden allerdings haben deutlich eine Willenssteigerung, sich gesünder

zu verhalten, an sich wahrgenommen. Spannend wird es jetzt für die anderen Programmbereiche und – das ist nicht erwartbar, wenn man allein vom Kompetenzerwerb auf die Angebote schaut – alle! haben das Potenzial, Veränderungen im Bereich »Gesundheit« anzuregen. Insbesondere der Bereich »ICT & Skills« scheint Teilnehmende nicht in ungesündere Gewohnheiten abgleiten zu lassen, sondern in der Erwachsenenbildung kann der Erwerb von »ICT-Kompetenzen« für die Mehrheit der Teilnehmenden sogar gesundheitsförderlich sein.

Diese Prozentzahlen sagen erst we-

Percent of respondents who have experienced positive changes in benefit factors (n = 8417)

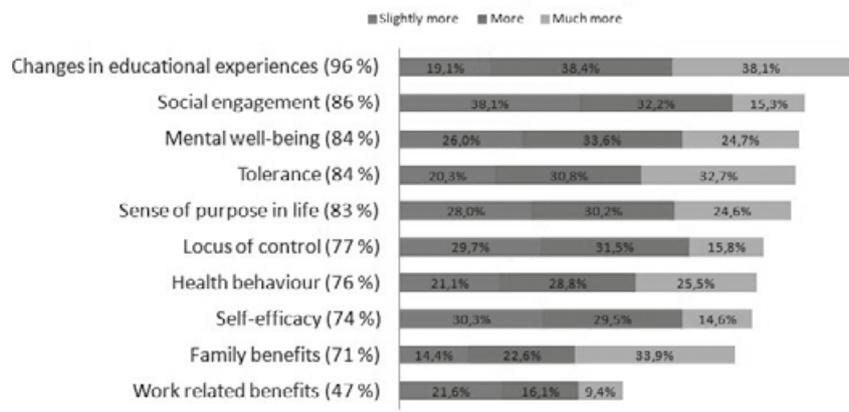


Abbildung 3: Positive Veränderungen einzelner Benefits durch Bildungsangebote

"I TRY TO LEAD A HEALTHY LIFESTYLE"

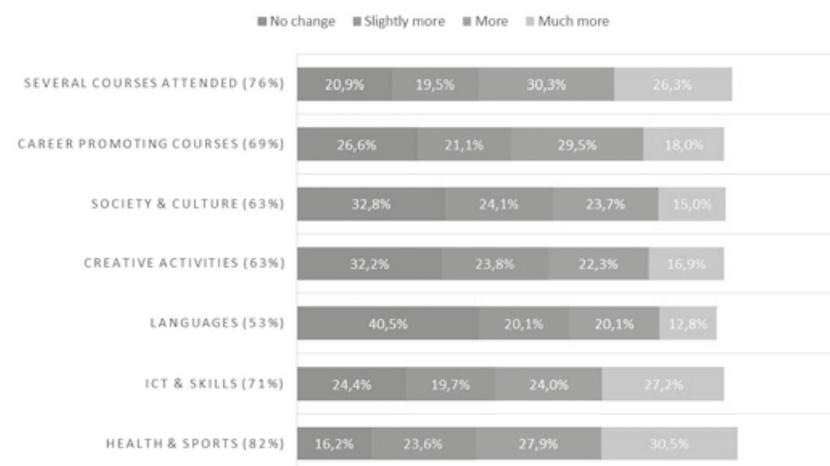


Abbildung 4: Programmbereiche und Benefitausmaß am Beispiel »Health Behaviour«¹³

nig über das Zustandekommen von »gesundem Verhalten« aus und bilden keinesfalls verhaltensbezogene Kausalitäten ab, haben aber den Blick auf die Teilnehmenden und deren Verwendung von Erwachsenenbildung konsequent systematisch ermöglicht. Es zeigt sich auch, dass diejenigen mit kürzerer Schul-/Bildungszeit im Jugendalter ein höheres Ausmaß an positiver Veränderung erleben und diejenigen, die mehrfach an Erwachsenenbildungskursen teilgenommen haben, ebenfalls stärker profitieren.¹⁴ Die durch BeLL erfassten Veränderungen von sozial-kognitiv konstruierten Benefits, an sich selbst erlebt und erfahren nach der Teilnahme an Erwachsenenbildung, sind in ihrer Validität durch Auswertungen des qualitativen Datensatzes zusätzlich bestätigt. Die bisherigen BeLL-Ergebnisse verdienen es, dass insbesondere unter einer gesundheitsbezogenen Lesart, weiter bildungspolitisch mit ihnen argumentiert und für die empirische Bildungsforschung an und mit ihnen gearbeitet wird. Gesellschaftliche Herausforderungen, wie »Prävention« und »Resilienz« können an BeLL-Ergebnissen ebenfalls anschließen. So haben sich zwischen der Zeit, wo sich das BeLL^{EU}-Projekt entwickelte

und auch kritisch diskutiert wurde bis zu seiner derzeitigen Neuauflage BeLL^{AT} (Österreich war seinerzeit nicht im Konsortium vertreten), quasi die Karten für zentrale Bezugsdisziplinen von Erwachsenenbildung zur Bestimmung ihres Nutzens – nämlich von der Ökonomie/capital approach hin zur Medizin/Gesundheit – erweitert. Die Erwachsenenbildung mit ihrem breiten Angebot – heute noch verschärft in Zeiten einer Pandemie –, könnte sich weniger unter betriebswirtschaftlicher Verengung beweisen, sondern sich in Fragen der »Messung von Wirkung« – auch auslösend von Fallberichten bzw. Weiterbildungsbiografien¹⁵ – derjenigen Leitdisziplin anvertrauen, die es auch kann, einer evidenzbasierten Medizin, welche sich ihrerseits verpflichtet sieht, auch daran zu forschen, inwieweit sich in einer alternden Gesellschaft mit bereits kleinen Effekten unter Einsatz von preiswerten »non-pharmacological therapies«¹⁶ große gesundheitsökonomische Auswirkungen erzielen lassen können und individuelle Lebensverläufe möglichst lange »gesund« und »wohlbefindlich« verlaufen. Längsschnittdaten, globale komplexe Berechnungen zur Lebenserwartung und -qualität haben der »freizeitorientierten« non-formalen (allgemeinen)

Erwachsenenbildung in ihrem Vorgehen, breit, interessenorientiert und »am Puls der Zeit« Bildungsangebote für alle zu kreieren und bereitzustellen, bereits heute genügend Legitimation verschafft.

Anmerkungen

- 1 So hat Carola Rosenberg Blume in ihrer Frauenabteilung der VHS Stuttgart bis 1933 mit einer Art »Flatrate« beim heimischen Arbeitsamt agieren dürfen und so Tausenden von Erwerbslosen Teilhabe an VHS-Kursen gegeben. Kaufmännische erwerbslose Angestellte konnten sich Kurse nach Inhalt, Ort und vorhandener Kinderbetreuung im Gesamtprogramm auswählen. Dies förderte sowohl soziale Inklusion und half dem Einzelnen und seiner Familie in der »großen Depression«; dort konnte auch »Kombinationslernen« stattfinden: »Weißwäschekurs« parallel mit »Rechtskunde/Wahlrecht« belegt werden. Oder Henri Grégoire, der 1794 das CNAM (Conservatoire National des Arts et Métiers) gründete, das wohl erste Sciencecenter der Welt, welches u. a. Flugapparate und die Werkstatt Lavoisiers bis heute ausstellt und als anerkannte Hochschule mit wissenschaftlicher Weiterbildung und einem ausdifferenzierten Validierungskonzept »Validation des acquis« (VAE, VAPP, VES) fortbesteht.
- 2 Vgl. Bertram 2019.
- 3 Bspw. Thöne-Geyer 1999. Diese unveröffentlichte Dissertation, wie Teilnehmende neue Verhaltenserwartungen in und durch Weiterbildung unter einer gesellschaftlichen Transformationserfahrung beim Trainer/ bei der Trainerin anschließen, könnte angesichts der nun als durchaus krisenhaft erlebten Umbrüche in Arbeit, Person und Familie unter digitalen Transformationsbedingungen »neu« rezipiert werden, s. ebenfalls Grotluschen/Kubsch 2010.
- 4 ERC Horizon 2020 Grant agreement No 741105.
- 5 Lutz/Kebede 2018.
- 6 Lutz/Kebede 2018, S. 350.
- 7 Vgl. Venth 2006.
- 8 Vgl. Kil/Wagner 2006.
- 9 Hatties 2009 in 2013 auf deutsch veröffentlichte Studie »Lernen sichtbar machen«, berücksichtigte »nur« Studien zu Lehrer-/Unterrichtseffekten in Bezug auf die Leistungserbringung; demnach geht man von ca. 50% Varianzaufklärung durch die Lernenden und 30% durch die Lehrenden und! deren Unterrichtsmanagement aus und setzt in der Lehrer/-innenbildung auf variables fachdidaktisches Können, Fähigkeiten zur kognitiven Aktivierung von Schüler/-innen und der Entwicklung von Rückmeldekompetenzen von Lehrenden an Lernende und vice versa (Lotz/Lipowsky 2015, S. 100f.). Für die Erwachsenenbildung gibt es m. E. keine Meta-Analyse dieser Art.
- 10 Vgl. Paulhus 1998.
- 11 Vgl. Thöne-Geyer u. a. 2018.
- 12 Bitte schätzen Sie ein, ob und inwiefern die Kurse aus dem Bereich der Allgemeinen Erwachsenenbildung/Weiterbildung die folgenden Veränderungen in Ihrem Leben bewirkt haben. Nutzen Sie dafür die Skala: viel weniger (–), weniger (–), etwas weniger (–), keine Verände-



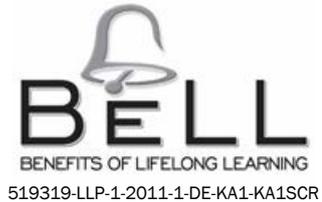
Vom Glück der Kunst - Patrick Fauck: Glückspilz. Strichätzung, Kalttnadel

rung (0), etwas mehr (+), mehr (++), viel mehr (+++). Der Fragebogen ist unter http://www.bell-project.eu/cms/index027d.html?page_id=34 in 11 Sprachen herunterzuladen.

- 13 Manninen/Sgier/Fleige/Thöne-Geyer/Kil 2014, S. 27.
 14 Vgl. Manninen/Meriläinen 2014.
 15 Z.B. Keser/Aschenberger et. al. 2019.
 16 Unter diesem Begriff sind wissenschaftlich fundierte und nicht-invasive Eingriffe in die menschliche Gesundheit subsumiert. Diese zielen darauf ab, Gesundheitsprobleme zu verhindern, zu pflegen oder zu heilen. Sie können aus Produkten, Methoden, Programmen oder Dienstleistungen bestehen, deren Inhalt bekannt ist.

Literatur

- Bertram, C. (2019): Unaufgeregt kassiert? Wie die Erwachsenen- und Weiterbildung sich in Arbeitsmarktfragen erschöpfen soll. In: *Erwachsenenbildung*, 3, S. 44–46.
- Blättner, B. (1998): Gesundheit lässt sich nicht lehren Professionelles Handeln in Kursleitenden in der Gesundheitsbildung aus systemisch-konstruktivistischer Sicht. http://www.die-bonn.de/espid/dokumente/doc-1998/blaettner98_01.pdf.
- Grotlüschen, A.; Kubsch, E. (2010): Interessträgheit in der kaufmännischen Aufstiegsfortbildung. In: *bwp* 19, Heft 12. http://www.bwpat.de/ausgabe19/grotlueschen_kubsch_bwpat19.pdf.
- Keser-Aschenberger, F.; Kil, M.; Löffler, R. (2019): Educational pathways of applicants for academic continuing education – The treasure within and its contribution to bridge the gap from »ECVET« to »ECTS«. In: Marhuenda, F.; Chisvert-Tarazona, M. J.: *Pedagogical concerns and market demands in VET Proceedings of the 3rd Crossing Boundaries in VET conference Vocational Education and Training Network – VETNET*. Valencia, S. 368–377.
- Kil, M. (2017): Wirkt Weiterbildung gegen Demenzentwicklung? (DE und Frz.) In: *Education Permanente*, 3, S. 58f.
- Kil, M. (2012): Carola Rosenberg-Blume: Herausragende Leistungen für die Erwachsenenbildung – jugendbewegt, frauenbewegt und noch heute relevant. In: v. Ciupke, P. u. a.: *Jahrbuch des Archivs der Deutschen Jugendbewegung, Jugendbewegung und Erwachsenenbildung*. Schwalbach im Taunus, S. 186–197.
- Kil, M.; Motschilnig, R.; Thöne-Geyer, B. (2012): Was kann Erwachsenenbildung leisten? Die Benefits von Erwachsenenbildung – Ansatz, Erfassung und Perspektiven. In: *Der Pädagogische Blick – Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis in pädagogischen Berufen*, 3, S. 164–175.
- Lotz, M.; Lipowsky, F. (2015): Die Hattie-Studie und ihre Bedeutung für den Unterricht – Ein Blick auf ausgewählte Aspekte der Lehrer-Schüler-Interaktion. In: Mehlhorn, G.; Schulz, F.; Schöppe, K. (Hg.): *Begabungen entwickeln & Kreativität fördern*. München, S. 97–136.
- Lutz, W.; Kebede, E. (2018): *Education and Health: Redrawing the Preston Curve*. Population and Development Review, 2, S. 343–361.
- Manninen, J.; Meriläinen, M. (2014): *Benefits of Lifelong Learning – BeLL Survey Results, 2014*. <http://www.bell-project.eu/cms/wp-content/uploads/2014/06/Bell-Survey-results.pdf>.
- Thöne-Geyer, B. (1999): *Berufliche Weiterbildung in gesellschaftlichen Umbruchsituationen. Eine qualitative Studie am Beispiel Ostdeutschlands*. Frankfurt am Main (Dissertation).
- Thöne-Geyer, B.; Fleige, M.; Kil, M.; Sgier, I.; Manninen, J. (2017): *Die Studie »Benefits of Lifelong Learning« (BeLL) für Europa. Schlaglichter auf die bisher teilnehmenden Länder, forschungsbezogene und bildungspolitische Folgerungen*. In: *Spurensuche: Zeitschrift für Geschichte der Erwachsenenbildung und Wissenschaftspopularisierung*, 26, S. 176–188.
- Venth, A. (2006): *Gender-Porträt Erwachsenenbildung. Diskursanalytische Reflexion zur Konstruktion des Geschlechterverhältnisses im Bildungsbereich Bertelsmann, Bielefeld 2006*.



Vom Glück der Kunst – Patrick Fauck: Der Schmetterlingsraucher. Strichätzung, Aquatinta, Kalttnadel

Zu den Bildern in diesem Heft

Vom Glück der Kunst – Patrick Fauck. Wenn in diesem Heft von der gesundheitsfördernden Wirkung der Erwachsenenbildung die Rede ist, dann dürfte mit Sicherheit auch ein kreativer Kunstkurs im Kloster Steinfeld in der Eifel unter diese Kategorie fallen. Das Kloster wurde vor rund 1000 Jahren gegründet. Seine jetzige Bau-substanz stammt aus der Gotik und dem 18. Jahrhundert. Heute bietet das Kloster ein umfangreiches Akademie-Programm mit dem Titel »Kreativ hinter Klostermauern« an, in der sich besonders die Malakademie mit vielen hochrangigen Dozent/-innen großer Beliebtheit erfreut.

Einer davon ist Patrik Fauck (Foto), ein im Saarland geborener Grafiker, der sich besonders dadurch auszeichnet, verschiedene Drucktechniken anzuwenden, darunter das historische Lichtdruck-Verfahren. Allein im letzten Jahr waren seine Arbeiten in 16 Ausstellungen in Deutschland zu sehen. Außerdem ist er regelmäßig Artist in Residence (z. B. in der Druckwerkstatt Kloster Bentlage, NRW) bzw. Stipendiat an verschiedenen Orten.

Seine Arbeiten zeichnen sich durch thematische Vielfalt sowie einen gehörigen Schuss Fröhlichkeit und Humor aus, was besonders gut zur thematischen Ausrichtung dieses Hefts passt.



Michael Utsch

Die Wellness-Bewegung – eine neue Gesundheitsreligion?

Vom schönen Körper als Sinn des Lebens

Der Wunsch, möglichst schön und gesund zu sein, ist bei vielen Menschen stark ausgeprägt – mit steigender Tendenz. Das führt zu einem boomenden Wellness-Markt und zu einer kulthaften Verehrung des eigenen Körpers, was bisweilen die Form eines Religionsersatzes annehmen kann.

Zum Glück ist es nur ein utopischer Roman. Die Bonner Schriftstellerin Juli Zeh¹ beschreibt in ihrer fesselnden Erzählung »Corpus Delicti« den Staat als eine Gesundheitsdiktatur, in dem ein totaler Gesundheitsbegriff zur Grundlage für eine totalitäre Gesellschaft wird. In ihrer scharfsinnigen Zukunftsvision ist der perfekte Körper das höchste Gut. In einem deutschen Amtsgericht wird dort einen Fall nachlässiger Gesundheitsvorsorge verhandelt. Eine junge Frau hat ihren »Schlafbericht« nicht eingereicht, ihren Blutdruck nicht gemessen und ihre sportliche Leistungskurve absacken lassen. Wegen dieser Pflichtvergessenheit gegenüber sich selbst, die eine Schlamperei gegenüber der Gemeinschaft ist, weil das Selbst als deren kleinste Funktionseinheit ständiger Kontrolle bedarf, wird die Delinquentin verwarnt.

Durch die nicht zu stoppende Digitalisierung des Alltags erhöht sich die Brisanz des Themas. Die aktuellen Diskussionen um eine Gesundheits-App berühren das Problemfeld einer staatlich normierten Gesundheit. Seit Anfang Mai dürfen zum Beispiel Pe-

kinge wieder reisen – wenn die obligatorischen Gesundheits-Apps keine Corona-Infektion nachweisen. Kritiker/-innen fürchten die Einführung einer flächendeckenden Kontrolle durch Chinas Staats- und Parteiführung durch die Hintertür.

Steuern wir mit der gegenwärtigen Zunahme an präventiver Medizin, die sich immer mehr digitalisiert, schon auf eine Gesundheitsdiktatur zu? Kann Wellness zu einem Körperkult führen, in der Gesundheit religiös überhöht und vergötzt wird?

Wachstumsmarkt Gesundheit

Das Gesundheitssystem ist heute zu einem Grundbestandteil der westlichen Industrienationen geworden. Hoffnungen auf die scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten des medizinisch und therapeutisch Machbaren nähren die Menschheitsphantasien der Unverwundbarkeit und Unsterblichkeit. Gesundheit und Wohlbefinden gehören zu den Götzen des 21. Jahrhunderts, deren intensive Anhängerschaft pathologische Folgen hat.² Die Zukunftsforschung prognostiziert einen weiter wachsenden Bedarf an privater Gesundheitsvorsorge.³ Die Fitness-Center und »Wellness«-Hotels haben diesen Trend längst erkannt und weisen beachtliche Umsatzsteigerungen vor. Schon heute werden etwa elf Prozent des Bruttosozialprodukts im Gesundheitssystem umgesetzt – Tendenz steigend.⁴

Die Verbesserung und der Erhalt der Gesundheit ist ein Wachstumsmarkt, der andere Branchen in sich aufnimmt und neue entstehen lässt. Längst geht es nicht mehr nur um Medizin, sondern auch um Schönheitsoperationen, Anti-Aging, Wellnessprodukte, Stimmungsaufheller und Lifestyle-Medikamente. Heute scheinen hohe körperliche und geistige Leistungsfähigkeit die Norm zu sein. Leiden, Schmerzen und chronische Einschränkungen werden häufig nicht mehr akzeptiert. Die Erwartung gänzlicher Machbarkeit herrscht vor. Eine »wunscherfüllende Medizin« kennt keine ethischen Grenzen und Skrupel mehr.⁵ Noch im Experimentalstadium befinden sich das neurobionische »Enhancement« mit der Ingebrauchnahme oder Implantation elektronischer Hilfsmittel in das Zentralnervensystem mit dem Ziel, menschliche Fähigkeiten zu erweitern. Genetisches Enhancement betrifft Veränderungen der Erbsubstanz, zum Beispiel durch Gen-doping. Der psychopharmalogische Fortschritt nährt die Hoffnung, dass es bald auch möglich sein könnte, durch Medikamente erwünschte Seelenzustände nach Belieben herzustellen – Glück auf Rezept. Die umstrittene Mode-Arznei Ritalin ist hierfür ein Beispiel. Umfragen zufolge steigern in den USA bis zu 25 Prozent der Studierenden ihre akademischen Leistungen durch Gehirndoping. Analog zu der Bio- und Medizintechnik ist die Vorstellung weit verbreitet, dass sich der Mensch mit Hilfe geeigneter Psychotechniken umfassend ändern und von lästigen Schwächen und Fehlern befreien könne. Aber gibt es wirklich einen psychologischen »Bypass« für die dunklen und schmerzhaften Seiten

105



Prof. Dr. Michael Utsch ist wissenschaftlicher Referent der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschau-

ungsfragen Berlin, Dozent und Lehrbeauftragter.

der Seele? Selbst wenn die Psychologie bald seelisches Leiden verhindern oder gar ausmerzen könnte – wozu würde das führen?⁶

Megatrend Gesundheit

Gesundheitsprodukte und noch mehr -dienstleistungen sind eine der wenigen Hoffnungsträger für eine erlahmte Konjunktur. Die Verbesserung und der Erhalt der Gesundheit ist ein Wirtschaftssektor, der andere Branchen in sich aufnimmt und neue entstehen lässt. Deshalb betrachten viele die Gesundheit mittlerweile als einen »Megatrend«. Längst geht es nicht mehr nur um Medizin, sondern auch um Schönheitsoperationen, Wellnessprodukte und Lifestyle-Trends. In einem Expert/-innengespräch hat Europas größter Arzneimittelhersteller Fachleute aus Medizin, Wirtschaftswissenschaften, Biotechnologie, Soziologie und Trendforschung kürzlich über die Zukunft der Gesundheit diskutieren lassen. Dabei wurde festgestellt, dass Jugendllichkeit, Schönheit und Wohlbefinden inzwischen als Konsumgüter angepriesen werden. Eine hohe körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sei fast schon die Norm. Darüber hinaus werden Leiden, Schmerzen und chronische Einschränkungen häufig nicht mehr akzeptiert. Eine Erwartung gänzlicher Machbarkeit herrsche vor.⁷

Bei der Suche nach der perfekten Gesundheit geht es nicht nur um Medikamente, sondern vermehrt um mentale Einstellungen. Neuere Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie weisen auf die Zusammenhänge zwischen der inneren Haltung und dem Gesundheitszustand hin.⁸ Hier mehren sich Hinweise darauf, dass Glaubenshaltungen einen direkten Einfluss auf genetische An- und Abschaltmechanismen und damit auf die Entstehungen von Krankheiten nehmen.⁹

Gesundheit beinhaltet heute weniger die Abwendung von Krankheit als vielmehr das Herausfinden gesundheitsförderlicher Einstellungen und die Suche nach dem persönlichen Lebensglück. Gesundheit wird dementsprechend häufig religiös überhöht und als Synonym für das gute, das ideale Leben

gebraucht. Der perfekt gestylte und tadellos funktionierende Körper soll dazu dienen, die Bedürfnisse des Ichs zu stillen. Ein glückliches Leben muss ein gesundes Leben sein, lautet die – irreführende und falsche – Maxime. Denn auch gesundheitlich eingeschränkte Menschen können sehr glücklich sein, ebenso wie Gesunde sehr unglücklich sein können. In den letzten Jahren hat die steigende Nachfrage nach Dienstleistungen rund um die Themenfelder Gesundheit und Wohlfühlen einen regelrechten Wellnessboom ausgelöst. 50 bis 70 Milliarden Euro werden jährlich auf dem Wellness-Markt in Deutschland umgesetzt, Tendenz steigend. Obwohl Expert/-innen darauf hinweisen, dass den dort verwendeten Entspannungs-Methoden bisher kein Nutzen nachgewiesen werden konnte und die meisten Anbieter unzulänglich qualifiziert seien – das Bedürfnis nach Wellness beflügelt den Wachstumsmarkt Gesundheitswirtschaft.¹⁰ Der Körper hat in der modernen Arbeitswelt andere Herausforderungen zu bewältigen als zu früheren Zeiten. Dank technischer Errungenschaften belastet ihn nicht mehr die anstrengende und zermürbende Feldarbeit. Abgesehen von einem chronischen Bewegungsmangel und häufig falscher Ernährung kann aber auch das Idealbild von optimaler Wirkung anstrengen und zum Stressfaktor werden. Ein gesunder, fitter Körper ist zumindest das Idealbild von Ärzt/-innen und Ernährungsexpert/-innen. Doch bei steigender Anzahl an Essstörungen wie Magersucht, Bulimie und einer hohen Rate schwer übergewichtiger Menschen erscheint ein idealer Körper wie ein erlösendes Bild, das nie zu erreichen ist. Umfragen haben ergeben, dass nur 10% der befragten Frauen in Deutschland sich selbst schön finden, jedoch 46% sich durch den Druck der Medien gezwungen fühlen, ihren Körper zu verändern.¹¹

Weil in der Postmoderne rationale und moralische Gewissheiten weitgehend geschwunden sind und Funktionalität und Nutzenmaximierung, al-

so ökonomische Kriterien dominieren, benutzen viele den eigenen Körper als Medium der Selbstvergewisserung und Selbstdarstellung. Zugespitzt könnte man – sakral aufgeladen – sagen: »Ich werde aufmerksam angeschaut, also bin ich.« Die abgöttische Verehrung des Körpers übersieht jedoch den natürlichen Alterungsprozess, seine Schwäche, Ruhe- und Schutzbedürftigkeit, seine Verletzlichkeit und insbesondere seine Vergänglichkeit. Jeder Körperkult bedroht daher unsere Leiblichkeit.¹²

Der Trend zu mehr Wellness kann unter bestimmten Bedingungen in einer Gesundheitsideologie münden. Immer neue Methoden werben nämlich damit, das Wohlbefinden zu steigern und zu optimieren sei. Aber: Subjektives Wohlbefinden lässt sich durch zusätzliche Fitness nicht zu einer noch höheren Qualität steigern. Mit den Theodor Fontane zugeschriebenen Worten: »Wer glücklich ist, sollte nicht noch glücklicher sein wollen!« Wellness, die Wortneuschöpfung aus Wellbeing und Fitness, steht heute in der Gefahr, den Körper zu einem Wohlfühllieferanten abzuwerten. Wohlbefinden stellt sich jedoch nicht automatisch bei optimaler Durchblutung und Muskelspannung ein, sondern ist ein multifaktorielles und psychosomatisches determiniertes Nebenergebnis einer subjektiv zufriedenstellenden Alltagsgestaltung.

Mittels der Werbung wird die Tendenz zu einem übertriebenen Schönheitswahn verstärkt. Der Perfektionswahn prägt sich tief ein und hat weitreichende Folgen: Laut einer Umfrage wünscht sich heute schon unter den 9- bis 14-Jährigen jedes fünfte Kind eine Schönheitsbehandlung.¹³ Dahinter stehen häufig Bedürfnisse nach Anerkennung und Wertschätzung. Oft kann der menschliche Hunger nach Liebe sich heute nur noch körperlich mitteilen. Die »Ware« Schönheit entstellt den Körper, weil er dadurch dem allgemeinen Schönheitsideal angepasst wird und der Mensch seiner Einzigartigkeit beraubt wird. Je mehr Körperdesign wir betreiben, desto weniger können wir unsere Kreativität akzeptieren und genießen.

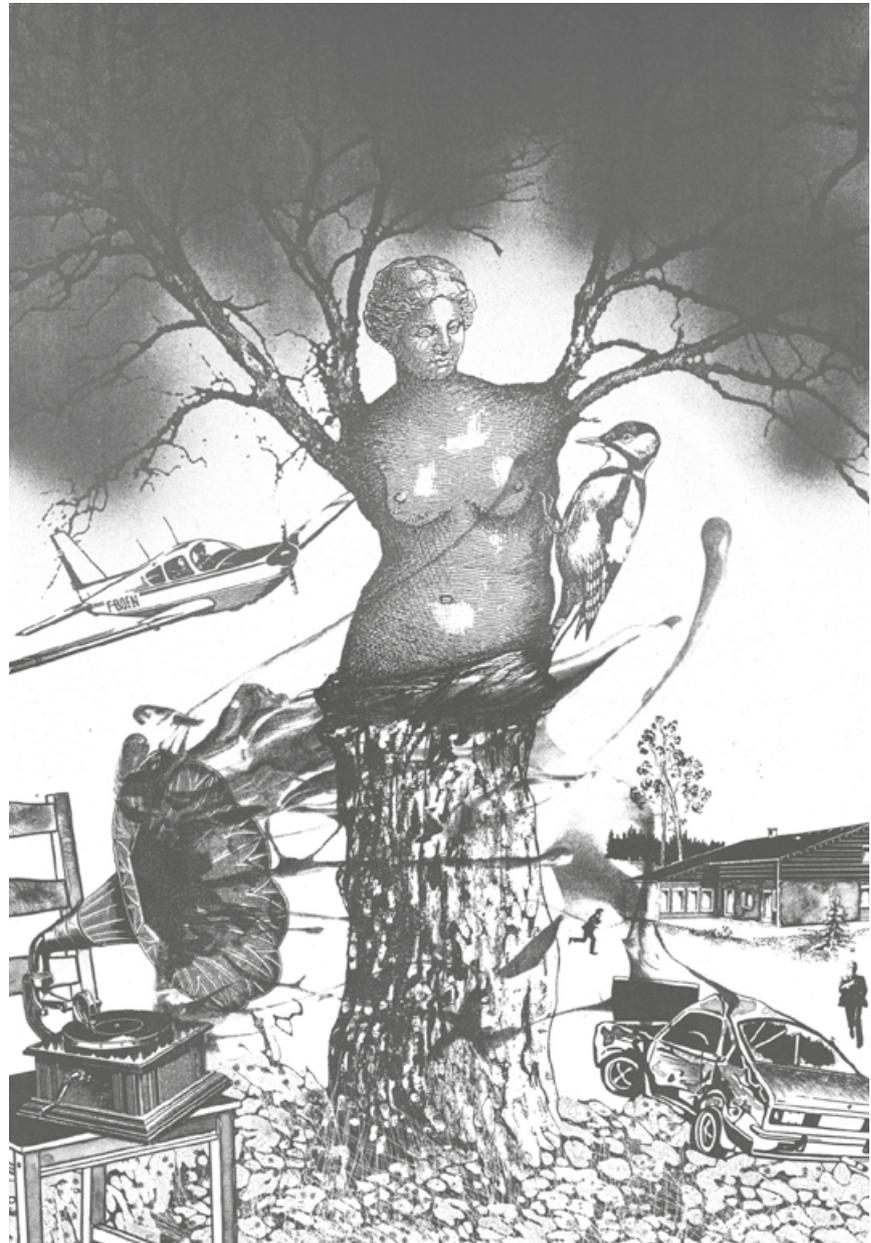
Körperkult als Ersatzreligion

Die Frage, ob der Kult um den Körper eine zeitgemäße Form von Religion sei, beantworten heute viele zustimmend. Dabei ist zu berücksichtigen, dass mit der Verwendung des Begriffs »Kult« eine negative moralisch-ethische Konnotation verbunden ist. Neutralere kann man auch von einer gestiegenen Aufmerksamkeit gegenüber dem Körper, einer neuer Wertschätzung sprechen. Dabei bezeichnet der lateinische Begriff »cultus« an sich etwas Positives, nichts Unnatürliches, sondern die Verehrung einer Gottheit, die Pflege und Bildung. Wenn man sich eines funktionalen Religionsbegriffs bedient, wie ihn Thomas Luckmann¹⁴ als die Vergesellschaftung des Umgangs mit Transzendenz eingeführt hat, dann leistet »Religiöses« die Grenzüberschreitung zwischen alltäglichen und außeralltäglichen Erfahrungen.¹⁵ Legt man also den funktionalen Religionsbegriff zu Grunde, erfüllt der Körperkult viele der früher der Religion vorbehaltenen Funktionen wie die Identitäts- und Sinnstiftung. Der Körperkult kann als eine spätmoderne Sozialform der Religion bezeichnet werden. Der Körperkult als Diesseitsreligion führt dann zu einer Sakralisierung des Profanen.¹⁶ Die Bewertung, ob der Kult um den Körper nun eher positiv oder negativ zu sehen ist, hängt von dem individuellen Menschenbild ab. In jedem Fall fordert der menschliche Körper durch seine Grundbedürfnisse Aufmerksamkeit ein. Es ist nötig, zu schlafen, zu essen und sich zu bewegen, um sich wohlfühlen. Der Körper ist reich an Sinnen, empfindlich hinsichtlich Schmerzen und sehnsüchtig nach Wärme und zärtlichen Berührungen. Erfolgreich werben heute Wellness-Wochenenden mit Entspannung total. Die erstaunliche Popularität der »Körperertüchtigung« spiegelt das gesellschaftliche Bedürfnis wider, sich durch das Körpererleben (wieder) von seiner eigenen Lebendigkeit zu überzeugen. Viele andere Möglichkeiten vitaler Selbstvergewisserung sind bei den gegenwärtigen kulturellen Bedingungen heute weggefallen – zum Beispiel ein

stabiles Familiensystem oder ein sinnvoller Arbeitsprozess.¹⁷

Das Motto »Ich spüre mich, also lebe ich« greift dennoch zu kurz. Der regelmäßige Besuch im Fitness-Center kann zu einem Körperkult führen, wenn das Bedürfnis nach Selbstvergewisserung unstillbar geworden ist. Im Körpererleben muss sich der oder die Betroffene immer wieder vom eigenen Da-Sein überzeugen. Mit einer solchen Haltung wird das Körpergefühl zu einem Götzen. Viele Menschen gewinnen ihren Selbstwert allein aus einem trendgerecht

gestylten Körper oder Körperschmuck. Nichts gegen ästhetische Kleidung oder die Unterstreichung des Hauttyps durch ein dezentes Make-Up! Aber für viele ist der sorgfältig gestaltete Körper zum Objekt der Verehrung und Anbetung geworden. Die Verbreitung von Piercing und Tattoos hat enorm zugenommen und zählt mittlerweile zu einem festen Bestandteil der Jugendkultur.¹⁸ Dem äußeren Erscheinungsbild wird größte Aufmerksamkeit gewidmet. Fitness-Zentren, Frisuren-Tempel und Wellness-Kliniken erleben



Vom Glück der Kunst - Patrick Fauck: **Kunst am Bau**. Lithographie

derzeit einen großen Aufschwung. Die Abhängigkeit von Beachtung, Wertschätzung und Gesehen-Werden kann eine übertriebene bis neurotische Dimension annehmen.¹⁹ Wenn nur nach einer halbstündigen Eigenbehandlung vor dem Ganzkörper-Spiegel die Wohnung verlassen werden kann, dann ist eine selbstkritische Prüfung angezeigt!

Nicht mehr gemeinschaftliche Werte und Ziele, sondern das eigene Ich steht heute im Mittelpunkt. An die Stelle einer Gemeinschaft ist das Individuum getreten, das um seine bestmögliche Entfaltung, Darstellung und Beachtung kämpft. Es gibt eine neurotische Gewichtskontrolle – die Abhängigkeit vom sogenannten »Idealgewicht« plusminus 250 Gramm Abweichung. Wenn der morgendliche Gang zur Digitalwaage unverzichtbar geworden ist, hört der sportliche Spaß auf. Wenn man sich nur wohl in seiner Haut fühlt, wenn die Gewichtsanzeige unterhalb eines bestimmten Punktwertes liegt, geht die betroffene Person nicht liebevoll mit

ihrem Körper um, sondern benutzt ihn als ein Instrument für eine Fiktion und zur eigenen Wunscherfüllung.²⁰

Welt des perfekten Designs

In einer Welt des bestmöglichen Scheins und perfekten Designs ist die Inszenierung der eigenen Befindlichkeit für viele zum Lebensinhalt geworden. In einem nach Wellness-Idealen optimiertem Körperkult wird ein Teil des Menschen, sein Körper, als Ganzes präsentiert und bestmöglich dargestellt. Damit wird aber die menschliche Person reduziert auf das rein Materielle – seine äußere Hülle. Ihre Phantasie, das Träumen, Lachen, ihre Sehnsüchte, Leidenschaften, Fragen und ihre Spiritualität fallen weg. Unwillkürlich gerät eine solche Person in eine gefährliche Schiefelage, weil die anderen Bereiche der Körper-Seele-Geist-Einheit vernachlässigt werden – Wellness gerät zum Gesundheitszwang.²¹

Zutreffend stellt Graf das Wellness-Phänomen in den weltanschaulichen Zusammenhang mit der New-Age-Bewegung.²² Unter der Prämisse einer ganzheitlichen Gesundheit hat sich ein Anspruchsdenken auf Ganzheit und Wohlfühl in der Medizin und anderen Heilverfahren ausbreitet und fest etabliert. Wellness-Ideologie und die kultische Verehrung des Körpers sind zentrale Merkmale der New-Age-Bewegung.²³

Design statt Sein? Die zugeschminkten, austauschbaren Titelgesichter der Illustrierten gleichen sich immer mehr dem künstlichen Barbie-Ideal an. Wehe, wenn man einem Model ungeschminkt begegnet. Aber beim Bäcker würde man das Supermodel wohl gar nicht erkennen. Inszenierte »Schönheit« entstellt den Menschen und liefert nur ein Zerrbild seiner wahren Möglichkeiten und Anlagen. Gerade Frauen müssen hier ein starkes Selbstbewusstsein entwickeln und sich den utopischen Schönheitsidealen der Il-



Vom Glück der Kunst - Patrick Fauck: Tod und Mädchen. Holzschnitt, Kaltnadel

lustrierten entgegenstellen. Wie viele Models haben Kinder ausgetragen und damit ihr Leben und die Menschheit unendlich bereichert? Jedes Kind hinterlässt jedoch Spuren am Körper der Frau, die dem Wellness-Ideal widersprechen. Eine Orientierung an durch die Medien verbreiteten, unwirklichen Schönheitsidealen bedroht die eigene Person. Identität meint die innere Selbstübereinstimmung – die Verarbeitung und Integration meiner persönlichen Herkunft und Lebensgeschichte. Jede Vorgabe von Kriterien der Attraktivität sind willkürlich, künstlich und letztlich nicht überzeugend – wenn sie manchmal auch irritierend blenden können. Am überzeugendsten wirkt eine in sich ruhende, mit der eigenen Lebensgeschichte versöhnte Person. Die alte Bezeichnung »Charakter« meint das lebensgeschichtlich geprägte und damit auch verwundete und vernarbte Profil meiner einzigartigen Person. Erst aus dem persönlichen Umgang mit den Widerwärtigkeiten und Chancen des Lebenslaufs erhält jede Person ihre unverwechselbare Schönheit. Schönheit misst sich nicht an Modetrends, sondern an der Bejahung meiner eigenen, teilweise auch brüchigen Geschichte.

Vollkommen gesund – eine Illusion

Die Sehnsucht nach Ganzheit, Vollkommenheit, Unversehrtheit und Ungebrochenheit ist gerade heutzutage weit verbreitet. Eine immer ausgeklügeltere Technik, die zwar den Alltag ungemein erleichtert, treibt aber die Ansprüche und Erwartungen ins Uferlose – gerade im Hinblick auf scheinbar grenzenlose Selbstoptimierung mit dem utopischen Versuch, einen perfekten neuen Menschen mittels geeigneter Arzneimittel, Psychotechniken oder gar genetischer Eingriffe herzustellen. Diesbezügliche Angebote werden sich auf dem Gesundheitsmarkt weiter ausbreiten. Sie schüren die Illusion von der Machbarkeit eines vollkommenen Menschen – ein Leben ohne Krankheiten oder seelischen Konflikten.

Doch das Streben nach der perfekten Gesundheit führt in eine Sackgasse:

Entgegen den Versprechungen der Wellness-Szene gibt es keine Methode, die Wohlbefinden garantieren kann. Im Gegenteil: Glück ist das Nebenprodukt einer gelungenen Alltagsgestaltung, kann aber niemals auf direktem Wege erreicht werden (»Jetzt sei doch mal glücklich!«). Zufriedenheit breitet sich aus, wenn ich aus meinen Möglichkeiten und Bedingungen – selbst mit einer körperlichen Einschränkung oder chronischen Krankheit – das für mich Beste daraus mache.²⁴ Eine Kontrolle und Steuerung des Zufalls, die Verwirklichung aller Wunschträume und grenzenloses Durchsetzen und Bewundert-Werden sind weder medizinisch noch psychologisch machbar. Aus theologischer Sicht gehören das Akzeptieren von Grenzen, das Leiden und auch das Scheitern zum gesunden Menschsein dazu.²⁵

Anmerkungen

- 1 Zeh 2009.
- 2 Lütz 2010.
- 3 Oberender/Zerth 2010.
- 4 Dietz 2011.
- 5 Kettner 2009, Viehöfer/Wehling 2011, Eichinger 2013.
- 6 Utsch 2005, Utsch 2013.
- 7 Maio 2014.
- 8 Schubert 2015.
- 9 Esch 2014.
- 10 Oberender/Zerth 2010.
- 11 Schermer 2007.
- 12 Dirscherl 2011.
- 13 Burfeind 2014.
- 14 Luckmann 1991.
- 15 Höhn 1998.
- 16 Gugutzer 2012.
- 17 Schnell 2016.
- 18 Brähler et al. 2004.
- 19 Rohr 2008.
- 20 Ach/Pollmann 2006.
- 21 Duttweiler 2013.
- 22 Graf 2008.
- 23 Bochsinger 1994.
- 24 Frank 2010.
- 25 Utsch 2008.

Literatur

- Ach, J.; Pollmann, A. (Hg.) (2006): no body is perfect. Baumaßnahmen am menschlichen Körper – bioethische und ästhetische Aufrisse. Bielefeld.
- Burfeind, S. (2014): Schönheitswahn im Kinderzimmer. Süddeutsche Zeitung, 7. Januar.
- Brähler, E.; Brosig, B.; Hinz, A.; Stirn, A. (2004): Verbreitung von Körperschmuck und Inanspruchnahme von Lifestyle-Medizin in Deutschland. Forum Sexualaufklärung und Familienplanung 1, S. 7–11.

- Bochsinger, C. (1994): »New Age« und moderne Religion. Religionswissenschaftliche Analysen. Gütersloh.
- Dietz, A. (2011): Gerechte Gesundheitsreform? Ressourcenvergabe in der Medizin aus ethischer Perspektive. Frankfurt am Main.
- Dirscherl, E. (2014): Der Leib als Präsenzraum. Zu einer Spiritualität des Körpers als Ort der Alterität. In: Schlögl, K. et al. (Hg.): Aus Liebe zu Gott im Dienst an den Menschen. Münster, S. 103–113.
- Duttweiler, S. (2013): Wellness als Gesundheitszwang? In: Hoefert, H.-W.; C. Klotter, C. (Hg.): Gesundheitszwänge. Lengerich, S. 338–349.
- Eichinger, T. (2013): Jenseits der Therapie. Philosophie und Ethik wunscherfüllender Medizin. Bielefeld.
- Esch, T. (2014): Selbstregulation. Selbstheilung als Teil der Medizin. In: Deutsches Ärzteblatt 111, A 2214–2220.
- Graf, J. (2008): Wellness und Wellness-Bewegung. In: Klöckner, M.; Tworuschka, U. (Hg.): Handbuch der Religionen, 18. Ergänzungslieferung. München.
- Gugutzer, R. (2012): Die Sakralisierung des Profanen. Der Körperkult als Diesseitsreligion. In: Gugutzer, R.; Böttcher, M. (Hg.): Körper, Sport und Religion. Zur Soziologie religiöser Verkörperungen. Wiesbaden, S. 285–308.
- Höhn, H.-J. (1998): Zerstreuungen. Religion zwischen Sinnsuche und Erlebnismarkt. Düsseldorf.
- Kettner, M. (Hg.) (2009): Wunscherfüllende Medizin. Ärztliche Behandlung im Dienst von Selbstverwirklichung und Lebensplanung. Frankfurt am Main.
- Luckmann, T. (1991): Die unsichtbare Religion. Frankfurt am Main.
- Lütz, M. (2010): Lebenslust in unlustigen Zeiten. München.
- Maio, G. (2014): Medizin ohne Maß? Vom Diktat des Machbaren zu einer Ethik der Besonnenheit. Stuttgart.
- Oberender, P.; Zerth, J. (2010): Wachstumsmarkt Gesundheit. Stuttgart.
- Rohr, E. (2008): Körpermanipulationen in der weiblichen Adoleszenz am Beispiel von Piercings und Tatoos. In: Psychosozial 112, S. 13–23.
- Schermer, C. (2007): Wenn Medienschönheiten schaden. Anfälligkeit für negative Wirkungen attraktiver Werbemodells auf das Körperbild junger Frauen. In: Zeitschrift für Medienpsychologie 19, S. 58–67.
- Schnell, T. (2016): Psychologie des Lebenssinns. Berlin.
- Schubert, C. (Hg.) (2015): Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie. Stuttgart.
- Utsch, M. (2005): Umstrittene Psycho-Angebote. Von der experimentellen Selbsterforschung zum persönlich-authentischen Menschsein. In: Stimmen der Zeit, 223/5, S. 297–310.
- Utsch, M. (2008): Religiosität und Spiritualität. In: Auhagen, A. E. (Hg.): Positive Psychologie. Weinheim: Beltz, S. 77–96.
- Utsch, M. (2013): Der Boom des Irrationalen. Zur Psychodynamik alternativer Glücksrezepte. Materialdienst der EZW 76/6, S. 203–209.
- Viehöver, W.; Wehling, P. (Hg.) (2011): Entgrenzung der Medizin. Von der Heilkunst zur Verbesserung des Menschen? Bielefeld.
- Zeh, J. (2009): Corpus Delicti. Ein Prozess. Frankfurt am Main.

Joachim Thönnessen

Wellness für alle? – Rekonstruktion einer Entwicklung

Gemeinsames Lernen für die Gemeinschaft und das kulturelle Wachstum

Die Geschichte von »Wellness« lässt sich lange zurückverfolgen. Der Artikel stellt einige Eckpfeiler dieser bewegten Geschichte dar. Aufgezeigt wird vor allem, wie »Wellness« gerade im deutschsprachigen Raum auf offene Ohren stieß und wie der Begriff durch eine hemmungslose Kommerzialisierung seinen ursprünglichen Bedeutungsgehalt veränderte.

Seit dem 18. Jahrhundert entstanden in Europa viele Heil- und Seebäder. Ihre Gäste sollten die physische Heilwirkung erfahren, die mit dem Meer, der Sonne und der Luft verbunden war. Auch viele weitere Orte wurden unter dem Etikett der »Gesundheit« angepriesen (Sonnenstrände, die Berge mit ihrer gesunden Luft etc.).¹

Die Gäste kamen nicht nur aufgrund gesundheitlicher Probleme. Die Kur- und Heilbäder waren auch Orte der Begegnung und des Tourismus. Als touristische Ziele mussten sie nicht-therapeutische Infrastrukturen – Eisenbahnlinien, Hotels, Parks, Kasinos etc. – entwickeln. Diese Annehmlichkeiten waren nicht nur notwendig, um Touristen mitsamt ihrer Familien und Freund/-innen, die sie begleiteten, zu versorgen; sie waren ein integraler Bestandteil des Heilungsprozesses.² Ärzt/-innen und Unternehmer/-innen waren insofern untrennbar miteinander verbunden, als dass die Bäder für lange Zeit anerkannte, wenn auch

hoch spezialisierte Teile der lokalen Tourismusindustrien waren. Aufgrund ihrer speziellen Organisation trugen sie dazu bei, Ressourcen und Effizienz in einem zunehmend wettbewerbsorientierten Markt zu maximieren.³

Nach dem 2. Weltkrieg war das goldene Zeitalter der Heilbäder im Großen und Ganzen vorüber. Dafür gab es mehrere Gründe: Zunächst bot die Medizin eine Vielzahl von Therapien an, die schneller und konsequenter wirkten (obwohl sie nicht notwendigerweise günstiger waren) als langwierige Therapien auf der Basis von Wasser. Zum zweiten war es für die Versicherungssysteme verlockend, Geld zu sparen, indem sie die Rückerstattung von Leistungen einschränkten. Drittens veränderten sich Definitionen wissenschaftlicher Validität hin zu einer evidenzbasierten Betrachtungsweise.⁴

Der medizinische Fortschritt schadete also den etablierten Heilbädern. Ein Weg, diesen Herausforderungen zu begegnen, bot der Wellness-Business. Für diejenigen, die an keiner speziellen Erkrankung leiden, lockten vitale Entspannung und Schönheit und ein allgemeiner Zustand des Wohl- oder Besserbefindens. Wellness bot den Vorteil, die medizinischen Anwendungen nicht völlig aufzugeben, sondern ihnen ein Surplus an neuen Dienstleistungen beizugeben. Solche »hybriden Institutionen«⁵ funktionieren

u.a. deshalb so vorzüglich, weil sie – auf eine expansivere und zielgerichtete Weise – anbieten, was auch die herkömmlichen Heilbäder offerierten: Zufriedenheit und Wohlbefinden auf der Grundlage eines medizinischen Heilversprechens.⁶

Doch entspricht eine solche Behandlung der ursprünglichen Idee? Und was überhaupt ist die ursprüngliche Idee von »Wellness«? Diese Fragen sollen im Folgenden beantwortet werden. Betrachten wir dafür zunächst die Theorie und dann die Praxis von »Wellness«.

Wellness – historisch betrachtet

Halbert L. Dunn (1896–1975) gilt als Vater der Wellnessbewegung.⁷ Wellness war für ihn nicht ein Zustand, sondern eher eine Methode, eine Praktik. So definierte er »High-Level Wellness« als »an integrated method of functioning which is oriented toward maximizing the potential of which the individual is capable. It requires that the individual maintains a continuum of balance and purposeful direction within the environment where he is functioning.«⁸

In einem Artikel aus dem Jahre 1959 ging er aus von der berühmten und bis heute gültigen WHO-Definition von Gesundheit. Danach ist Gesundheit »ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.«⁹ Für Dunn stellt diese Definition einen Paradigmenwechsel (weg von der Konzentration auf Krankheit und Tod) dar:

»Es scheint klar zu sein, dass die Prob-

110



Dr. Joachim Thönnessen arbeitet als Professor für Sozialwissenschaften an der Hochschule Osnabrück. Er ist Vorsitzender der KEB-Emsland Süd.

leme von heute und morgen eine neue wichtige Interessensachse für eine positive Gesundheit darstellen – eine, die auf die Aktivierung von Ärzt/-innen, Gesundheitsfachkräften und anderen Personen abzielt, die als wesentliches Segment ihrer Zeit, ihrer Ressourcen und ihrer schöpferischen Kraft für das Verständnis und die Kultur von guter Gesundheit in ihrer positiven Wahrnehmung beitragen.«¹⁰

Um das Ziel der »High Level Wellness« zu erreichen, so Dunn weiter, sollten Krankheit und Gesundheit nicht mehr als Dichotomie verstanden werden, sondern als Stufenmodell. Zur Verdeutlichung konstruierte Dunn ein »Gesundheitsraster«, in dem die eine Achse als »Gesundheitsachse« definiert ist (s. Abbildung 1) und die andere als »Umweltachse«. Die gesundheitliche Situation von Individuen, Familien, einer Gemeinschaft oder auch einer ganzen Gesellschaft kann an der jeweiligen Position in dem Gesundheits- bzw. Wellnessquadranten abgelesen werden.¹¹ Dunns erklärtes Ziel war es, ein allgemeines Streben nach »High Level Wellness« zu entfachen. Dabei gehörte es zur Auffassung des Autors, dass eine der zentralen Bastionen, die in diesem »Krieg« (so Dunns Wortwahl) erobert werden mussten, das »eigene Selbst« war:

»In Übereinstimmung mit den Elementen seiner Natur und innerhalb seiner

Umgebung muss der Einzelne seine persönliche Befriedigung und seinen Lebenszweck finden. Dazu gehören unter anderem die Möglichkeit, seine Einzigartigkeit zum Ausdruck zu bringen, und ein würdevoller Platz unter seinen Mitmenschen.«¹²

Mindestens drei Ereignisse in der Mitte der 70er Jahre trugen zur weiteren Verbreitung von Dunns Ideen bei. Zunächst eröffnete John Travis das erste US-Wellness-Center (Mill Valley, CA, 1975). Dieses Zentrum und andere Organisationen wurden in Don Ardells' Buch von 1976 beschrieben, wobei Dunns Titel Verwendung fand.¹³ Später gründete Elizabeth Neilson die Zeitschrift Health Values: Achieving High Level Wellness, die Dunn gewidmet war und eine seiner Arbeiten in ihrer ersten Ausgabe nachdruckte.¹⁴ Schließlich veröffentlichte der Herausgeber von Health Values, Charles B. Slack, eine Reprint-Ausgabe von Dunns »High Level Wellness«, die eine größere Verbreitung und Wirkung erzielte.¹⁵

Dunns Vorstellungen und Ideen hinsichtlich der Verwirklichung menschlicher Kreativität und Lebensfreude, wie sie in dem humanistischen Konzept der »High Level Wellness« deutlich werden, lassen sich kaum mit der heutigen Realität der Wellness-Bewegung in Deutschland vergleichen. Dennoch stellt diese Entwicklung ein anschauliches Lehrstück dar, mit dem hier ge-

zeigt wird, was geschehen kann, wenn hehres programmatisch-kreatives Gedankengut auf (wie im Folgenden am Beispiel der Entwicklung in Deutschland geschildert) kapitalistisch-marktwirtschaftliche Ideen trifft.

Kommerzialisierung von Wellness

In der Mitte der 90er Jahre setzte das Interesse der deutschen Tourismusindustrie an der Wellness-Bewegung ein. Es führte zur konzeptionellen Geburt des »Wellnesshotels«. Die Idee war, dass Menschen in einem Kurzurlaub mit der Wellnessphilosophie des genussvoll gesunden Lebens so eindrucksvoll initial in Berührung gebracht werden, dass die Gäste mit leicht umsetzbaren Anregungen und Alltagshilfen im Gepäck den neu entdeckten Wellnessweg zu Hause weiterverfolgen:

»Leider – so der Vorstandsvorsitzende des Deutschen Wellnessverbandes e. V., Lutz Hertel – »kam die Hotellerie schnell von diesem Weg ab. Stattdessen ergriffen Zulieferer aus dem Schwimmbad-, Sauna- und Kosmetikbereich die sich bietenden wirtschaftlichen Chancen und besetzten den Wellnessbegriff mit ihren Produkten und Einrichtungen. Entsprechend mutierte das ursprüngliche Konzept zu einem Konglomerat aus Bade- und Saunalandschaften, Kosmetik- und Massageabteilungen. Viele Millionen Euro wurden seitdem jedes Jahr unter der Überschrift »Wellness« in touristischen Betrieben verbaut. Überhaupt entwickelte sich im Zuge dieser neuen Lifestyle-Kommerzialisierung die weit verbreitete Vorstellung, Wellness sei der Inbegriff von luxuriösem Verwöhnt werden. Nur in seltenen Ausnahmefällen haben so genannte Wellnesshotels, die inzwischen viel treffender als »Spa« bezeichnet werden, noch etwas mit Wellness im ursprünglichen Sinn zu tun.«¹⁶ Der Versuch, mit der Einführung der Marketingstrategie »Medical Wellness« verlorengegangenes Vertrauen neu aufzubauen und eine bessere Qualität begrifflich zu suggerieren, hatte bislang wenig Erfolg und wird es ver-

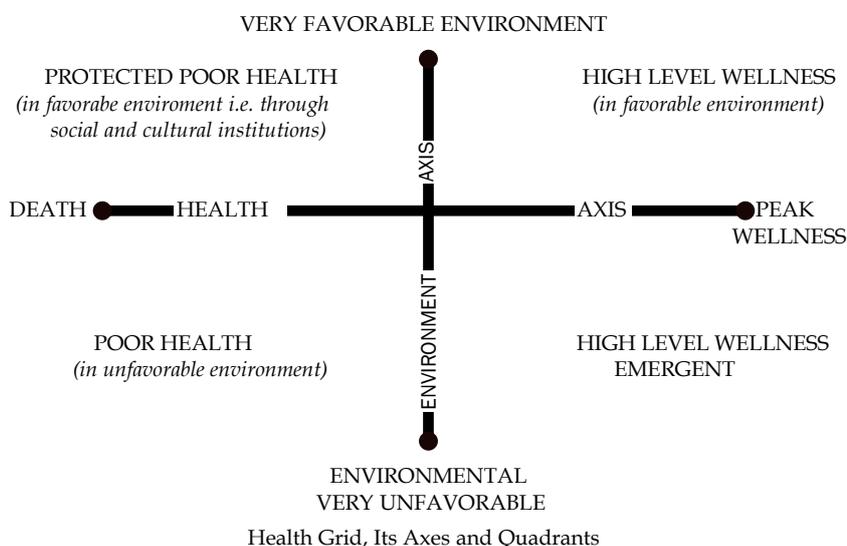


Abbildung 1: Gesundheitsachse nach Dunn

mutlich auch in Zukunft nicht haben. Selbst Gesundheitsurlauber/-innen im engeren Sinne würden sich – so Hertel – kaum für ärztliche Behandlungen oder Kurmittel interessieren, sondern in erster Linie für Entspannung und Angebote zur Aktivierung des Körpers. Schließlich werde unter der Bezeichnung »Medical Wellness« auch höchst Dubioses angeboten.¹⁷

Auch andere Betriebe der Freizeitindustrie werden heute der Wellnessbranche zugeordnet, darunter Kosmetikinstitute, öffentliche Saunen, Freizeitbäder und Thermen, Pilates- und Yoga-Studios, Thai-Massage-salons bis hin zu Tattoo-, Nail- und Sonnenstudios. Schätzungen zum Jahresumsatz der Wellnessbranche schwanken zwischen 75 und 100 Milliarden Euro für den deutschen Markt und reichen bis zu 2,6 Billionen Euro für den weltweiten Markt. Bedenken an der Qualität und Unbedenklichkeit der Betriebe, die auf der Wellnesswelle mitschwimmen, sind angebracht. Dabei geht es nicht einmal um die Frage, ob Wellness im eigentlichen Sinn gefördert wird, sondern um gravierende hygienische Mängel und gesundheitliche Risiken.¹⁸

In seinem Rückblick auf ca. 25 Jahre »Wellness-Wunder« in Deutschland beschreibt Hertel den Boom der Wellness-Branche mit erstaunlich kritischen Worten. Er geht darauf ein, dass sich der Begriff »Wellness« sowohl in den USA wie auch im deutschsprachigen Raum von den konzeptionellen Vorstellungen seiner Gründungsväter verabschiedet hat und stellt fest, dass »...die Chancen einer seriösen Nutzung des Wellnesskonzepts in Deutschland erst in geringem Umfang genutzt wurden. Wellness gehört heute zu den Allerweltsworten. Es wird in seinem Verständnis zumeist auf kommerzielle Angebote von Entspannung und passivem Verwöhnt-Werden reduziert und mit ›weich‹, ›sanft‹ und ›wohlfühlen‹ assoziiert. So wird zum Beispiel von Wellnesspolitik und Wellnessreligion gesprochen. Wellness ist nach weitläufiger Meinung eher etwas für (weiche) Frauen als für (harte) Männer. Wellness wird auch mit Wohlstand

assoziiert. So gelten der Wellnessurlaub oder das Wellnesswochenende als Statussymbole der bürgerlichen Gesellschaft.«¹⁹

Mit diesen Worten deutet Hertel a) das erhebliche Potenzial der »Wellness-Bewegung« an und weist b) auf die Tatsache hin, dass es ein falsches und ein richtiges Verständnis von Wellness gibt. Im Folgenden werden diese beiden Punkte einer näheren Betrachtung unterzogen.

Fazit

»Wellness für alle« war ein Ziel, welches sowohl der ursprünglichen Idee des »Begründers« der Wellness-Idee, Halbert L. Dunn, als auch der seit Mitte der 90er Jahre des vergangenen

Jahrhunderts einsetzenden Kommerzialisierung von Wellness zugrunde lag. Viel mehr Gemeinsamkeiten zwischen diesen beiden Vorstellungskomplexen lassen sich nicht finden.

Die Zielgruppe solventerer gesunder Menschen, die hoffen, beruflichen Stress und den Mangel an angenehmen sinnlichen und emotionalen Reizen mit Wellness-Angeboten (wenn auch nur vorübergehend) kompensieren zu können, hat der Wellness-Industrie einen riesigen Markt erschlossen. Der Artikel hat gezeigt, wie »Wellness« in Deutschland zur Fetischware einer milliardenschweren Industrie wurde, die Konsumgüter, Reisen, Coachings, Besinnliches und Sportliches umschlägt. Das ursprüngliche Wellness-Konzept, wie es Halbert L. Dunn in den 60.



Vom Glück der Kunst - Patrick Fauck: Bügeleisen. Holzschnitt, Klischeedruck

Jahren vor Augen hatte, bedeutete eine aktive Gestaltung mit Blick auf eine lebenswerte Umwelt. Es hatte die persönliche Entwicklung Einzelner im Auge – als Folge und Ergebnis der Auseinandersetzung mit sich und der Umgebung.

Im Vordergrund heute steht der persönlich-private Genuss. Damit wird gesellschaftliches Potenzial vergeudet, denn für die Weiterentwicklung von Wirtschaft und Gesellschaft fehlt es vor allem an psychosozialer Gesundheit.²⁰ Halbert L. Dunn hatte eine solche Entwicklung in den 60er Jahren erahnt. Damals entwarf er nicht nur einen Wellnessbegriff, sondern auch ein Bedrohungsszenario: Das Wachstum der Bevölkerung, die Beschleunigung und Verstärkung des modernen Lebens sowie die damit steigenden Spannungen und sozialen Probleme [...] erforderten grundsätzliche Lösungen und seien nicht länger mit kleinen Reparaturen in den Griff zu bekommen.²¹ Oder kurz: »Well, it is a sick world.«²²

In Anbetracht dieser massiven Herausforderungen durch das moderne Leben plädierte Dunn u.a. dafür, den Ansatzpunkt der Medizin zu verändern. Der rapide Wandel der soziokulturellen Umstände bedeute Stress. Es gehe darum, die Achse »Sickness« versus »Unsickness« durch die Achse »High Level Wellness« versus »Low Level Wellness« zu ersetzen.²³ Duns zentrale Forderung war, dass Medizin und Public Health Faktoren identifizieren sollen, die eine »gute Gesundheit« verstärken. Er hoffte, dass die Etablierung einer solchen neuen »Interessensachse« stark genug war, um nicht nur die Angehörigen der Gesundheitsberufe, sondern Menschen aus allen Teilen der Bevölkerung und aus vielen anderen Berufen dazu zu bringen, einen »substantiellen Anteil ihrer Zeit, ihrer Ressourcen und ihrer kreativen Energien für das Verständnis und die Kultivierung von guter Gesundheit in einem positiven Sinne zu verwenden«²⁴. Entlang dieses Gedankengangs entwickelte Dunn seine Überlegungen zu »Individual Wellness«, »Family Wellness«, »Community Wellness«, »Environmental Wellness« und »Social Wellness«.

Anmerkungen

- 1 Vgl. Benger-Alaluf 2018, S. 59.
- 2 Die Beziehungen zwischen Tourismus und Therapie waren nicht konfliktfrei. Die Kurärzte misstrauten den kommerziellen Neigungen, auch vor dem Hintergrund ihrer teilweise gegensätzlichen Empfehlungen hinsichtlich einer seriösen wissenschaftlichen Therapie. Sie beschwerten sich z. B. bitter über die in teuren Kurhotels servierten oft »gehaltvollen« Mahlzeiten, siehe Weisz 2011, S. 139.
- 3 Weisz 2011, S. 140.
- 4 Ebd., S. 142.
- 5 Ebd.
- 6 Speier 2011.
- 7 Ardell 1976.
- 8 Dunn 1961, S. 4f. Das Attribut »High-Level« sollte zeigen, dass »Wellness« nicht als Gegensatz zu »Sickness« gemeint war, sondern über den Zustand nomineller Gesundheit hinausreichte. »Maximierend«, ein dynamisches Wort des Werdens (S. 5), ersetzte ein mögliches »Vollständig«, das nur auf den Erhalt eines statischen Zustandes verweisen würde (vgl. Hauß 2014). Dunn führte dieses Konzept in einer Reihe von neunundzwanzig Vorträgen in der Unitarian Church in Arlington County, Virginia, in den späten 50er Jahren ein. Diese bildeten die Grundlage für sein 1961 veröffentlichtes Buch »High Level Wellness« (Dunn 1961). Die Ursprünge der Wellness-Bewegung können prinzipiell noch viel weiter zurückverfolgt werden. Das ästhetische Ideal des schlanken, muskulösen Körpers mag aus der griechischen Antike stammen, aber es waren die sog. »Lebensreformer«, zu denen der Leipziger Laienheiler Louis Kuhne, aber auch der bekannteste Naturheiler des 19. Jahrhunderts, Sebastian Kneipp, gehörte, die den gepflegten Körperbau zur Tugend machten (Kuhne 1883). Gute Gesundheit wurde zum Synonym für Schönheit und Selbstverwirklichung. Auch die Kommerzialisierung der Wellness-Idee begann relativ früh. Seit Anfang des 19. Jahrhunderts schürten Ängste um das körperliche Erscheinungsbild den unersättlichen Appetit auf Bücher zur Selbstvervollkommnung. Im Prinzip kann schon hier von der Geburt der Wellness-Industrie gesprochen werden, zu deren Merkmalen gesunde Lebensmittel und Getränke, die richtige Kleidung oder der Rückzug in das Sanatorium gehörten und das exklusive Gesundheitsbad, welche/r/s in Thomas Manns »Der Zauberberg« seziert wird (Mann 1991/1924).
- 9 WHO 1946.
- 10 Dunn 1959, S. 786; übers. J. T.
- 11 Vgl. Dunn 1959, S. 788.
- 12 Dunn 1961, übers. J. T.
- 13 Dunn erhielt für die Übernahme des Titels und des Konzepts gebührende Anerkennung; vgl. Ardell 1976.
- 14 Im Jahre 1996 wurde diese Zeitschrift in *American Journal of Health Promotion* umbenannt.
- 15 Blei 2017.
- 16 Hertel 2015.
- 17 Ebd.
- 18 Ebd.
- 19 Ebd.
- 20 Duns Stressbegriff war geprägt von Hans Selyes' Konzeption, in der der chronische kumulative Stress, generiert durch die dynamische Interaktion zwischen Mensch und Umgebung, gegenüber dem akuten Schockzustand in den Vordergrund gerückt wurde (Selye 1956) usw.

21 Vgl. Böhnisch 2020, S. 16.

22 Dunn 1961, S. 6.

23 Ebd. S. 193.

24 Vgl. Hauß 2014.

25 Dunn 1959, S. 786.

Literatur

- Adams, J. M. (2005): *Healing with Water. English Spas and the Water Cure, 1840–1960*. Manchester.
- Ardell, D. B. (2018): *The Ardell Wellness Stress Self-Assessment*, https://premierespeakers.com/donald_ardell/blog/2018/07/01/the_ardell_wellness_stress_self-assessment.
- Ardell, D. B. (1976): *High Level Wellness: An Alternative to Doctors, Drugs and Disease*. Emmaus.
- Benger-Alaluf, Y. (2018): »Alles inclusive – nur kein Stress«. Zur Produktion von Erholung in Club-Med-Seaside-Resorts. In: Illouz, E. (Hg.): *Wa(h)re Gefühle. Authentizität im Konsumkapitalismus*. Frankfurt am Main, S. 51–80.
- Blei, D. (2017): »The False Promises of Wellness Culture«. In: *JSTOR Daily*, <https://daily.jstor.org/the-false-promises-of-wellness-culture>.
- Böhnisch, L. (2020): *Sozialpädagogik der Nachhaltigkeit. Eine Einführung*. Weinheim, Basel.
- Dunn, H. L. (1959): *What High-Level Wellness Means*. In: *Canadian Journal of Public Health / Revue Canadienne de Santé Publique*, 50/11, S. 786–792.
- Dunn, H. L. (1961): *High-Level Wellness*. Arlington.
- Hauß, P. (2014): *Die Geburt der »Wellness« aus dem Geiste der Statistik*. Halbert L. Duns Suche nach dem Gleichgewichtskontinuum. In: *Zeithistorische Forschungen/ Studies in Contemporary History*, 11/3, S. 478–484.
- Hertel, L. (2015): *Das Wellness-Wunder. Kritischer Rückblick – realistischer Ausblick*, https://www.wellnessverband.de/wellness-profis/infodienste/beitraege/150131_hertel_das_wellness_wunder.php.
- Kuhne, L. (1883): *Die neue Heilwissenschaft oder die Lehre von der Einheit der Krankheiten*. Leipzig 1883, Neuaufgaben 1891 (bis 1936 insgesamt 123 Auflagen).
- Larrinaga, C. (2005): *A Century of Tourism in Northern Spain. The Development of High-Quality Provision between 1815 and 1914*. In: Walton, J. K. (Hg.): *Histories of Tourism. Representation, Identity and Conflict*. Clevedon, S. 88–103.
- Mackaman, D. P. (1998): *Leisure settings: Bourgeois culture, medicine and the spa in modern France*. Chicago, London.
- Mann, T. (1991): *Der Zauberberg*. Frankfurt am Main, 22. Aufl. (Orig. 1924).
- Naraindas, H. (2011): *Of relics, body parts and laser beams: The German Heilpraktiker and his Ayurvedic Spa*. In: *Anthropology and Medicine* 18/1, S. 67–86.
- Selye, H. (1956): *The Stress of Life*. New York.
- Speier, A. R. (2011): *Health tourism in a Czech health spa*. In: *Anthropology & Medicine*, 18/1, S. 55–66.
- Weisz, G. (2011): *Historical reflections on medical travel*. In: *Anthropology & Medicine*, 18/1, S. 137–144.
- WHO (1946): *Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (dt. Übersetzung)*, <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf>.

Jan Dettmers, Lina Marie Müller

Lernen, die eigenen Arbeitsbedingungen zu gestalten

Zu einem guten Leben gehört auch ein gesunder Arbeitsplatz

In einer sich verändernden Arbeitswelt, die durch Flexibilität und Autonomie geprägt ist, steigen die Anforderungen nach Selbstorganisation und Gestaltung der eigenen Arbeitsbedingungen. Wenig berücksichtigt wird dabei, welche Kompetenzen Arbeitende eigentlich im Umgang mit diesen zunehmenden Anforderungen benötigen und wie diese Kompetenzen gefördert werden können. Der vorliegende Beitrag stellt das Konzept der Arbeitsgestaltungs-kompetenz vor, welches Kompetenzfacetten beinhaltet, die für die leistungs- und gesundheitsförderliche Gestaltung der eigenen Arbeitsbedingungen von Bedeutung sind. Abschließend werden Ansätze zur Förderung der Arbeitsgestaltungskompetenz vorgestellt und im Rahmen der beruflichen Weiterbildung diskutiert.

Die Gestaltung der Arbeit für Beschäftigte, d. h. die Strukturierung von Aufgaben, Rollen, sozialen Interaktionen und Umgebungsfaktoren durch die gezielte Steuerung von Arbeitsanweisungen und Anforderungsniveaus ist eine der Kernaufgaben von Führungskräften und Management, um übergeordnete Organisations- oder Abteilungsziele zu erreichen. Arbeitswissenschaftliche Modelle¹ liefern Empfehlungen, wie die Arbeitsbedingungen der Beschäftigten so gestaltet werden können, dass die

Beschäftigten nachhaltig effektiv arbeiten und dabei Gesundheit, Motivation und persönliche Weiterentwicklung gefördert werden können.

Arbeitsgestaltung als Analyse, Bewertung und Neugestaltung der Arbeitsbedingungen wurde lange Zeit vor allem als Top-Down-Prozess gesehen, d.h. Arbeitsaufgaben werden »von oben« für die Arbeitenden gestaltet. Neuere Arbeitsgestaltungsansätze berücksichtigen dagegen stärker, wie Arbeitende ihre Arbeitsbedingungen selbst so (mit-)gestalten, dass sie gut und engagiert arbeiten können.² Statt auf die vorgefundenen Arbeitsbedingungen nur zu reagieren, passen Beschäftigte aktiv ihre Arbeitsaufgaben an ihre persönlichen Bedürfnisse an. Diese Beschäftigten betreiben sogenanntes »Job Crafting«, d.h. sie gestalten bewusst ihre Arbeitsbedingungen nach ihren eigenen Wünschen und Bedarfen. So zeigen Wrzesniewski und Dutton³, dass Beschäftigte proaktiv Anzahl und Arten der tatsächlich übernommenen Aufgaben an die eigenen Präferenzen anpassen, die sozialen Interaktionen mit anderen bei der Arbeit nach ihren Vorlieben steuern und auch kognitive Anpassungen vornehmen, um ihrer Arbeit mehr Bedeutsamkeit zu verleihen.

Auch im Hinblick auf die gesundheitsförderliche Gestaltung nehmen Beschäftigte eigenständige Anpassungen vor. So wird berichtet, dass Arbeitende proaktiv Fehlbelastungen und Ressourcen bei ihrer eigenen Arbeit modifizieren, um auf diese Weise eine bessere Passung mit ihrer Arbeit und eine gesundheitsförderliche Gestaltung zu erreichen.⁴

Gestaltung der eigenen Arbeit als Anforderung

Eine besondere Relevanz erhält die eigenständige Gestaltung im Zusammenhang mit neuen Arbeitsformen, die durch hohe Autonomie und Eigenverantwortlichkeit gekennzeichnet sind.⁵ In der modernen Arbeitswelt müssen immer mehr Beschäftigte nicht einfach vorgegebene Arbeitsanweisungen ausführen, sondern können (und müssen) Rahmenbedingungen und Merkmale ihrer Arbeit mitgestalten. Dies betrifft Spielräume bezüglich Arbeitszeiten, Arbeitsorten, der übernommenen Arbeitsaufgaben sowie der Reihenfolge und Qualität ihrer Bearbeitung. Die damit einhergehende Autonomie, Flexibilisierung und Individualisierung der Arbeit bergen eine Ambivalenz für Arbeitende. Auf der einen Seite bringen sie positive Konsequenzen in Form vielfältiger Gestaltungsmöglichkeiten mit sich, die höhere Motivation, Arbeitszufriedenheit und erhöhte Leistung und Lernmöglichkeiten zur Folge haben. Auf der anderen Seite stellen hohe Gestaltungsspielräume zusätzliche Anforderungen und potenziell Überforderungen dar, die Zusatzaufwand neben den eigentlichen Kernaufgaben bedeuten.⁶ Die hohe und eigentlich po-

114



Prof. Dr. Dipl.-Psych. Jan Dettmers leitet den Bereich Arbeits- und Organisationspsychologie an der FernUniversität Hagen.



Lina Marie Müller (M. Sc. Psych.) ist wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung

für Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie, Johannes Gutenberg-Universität Mainz.

sitiv zu bewertende Autonomie wird zu einer unausweichlichen Anforderung, permanent schwierige Entscheidungen bezüglich der eigenen Arbeitsaufgaben und Vorgehensweisen zu treffen.⁷ Studien bestätigen die ambivalente Wirkung dieser Anforderung nach eigenständiger Gestaltung der Arbeit.⁸

Arbeitsgestaltungs-kompetenz

Wenig untersucht ist bisher, wie kompetent Beschäftigte eigentlich darin sind, ihre Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass sie im Ergebnis auch effektiv, motiviert und ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen arbeiten können. Gerade sehr selbstständige Formen der Arbeit zeichnen sich häufig dadurch aus, dass die Beschäftigten ungünstige Gestaltungslösungen z. B. im Hinblick auf Arbeitszeiten, Arbeitsorte wählen, oder dass Überforderungen bei der Wahl des Vorgehens zur Bewältigung der Arbeitsaufgabe auftreten.⁹ Es erscheint naheliegend, dass es spezifischer Kompetenzen bedarf, die zunehmenden Gestaltungsräume und Anforderungen nach Gestaltung der eigenen Arbeit, gut nutzen zu können. Diese Form der Kompetenz ist als Arbeitsgestaltungs-kompetenz definiert worden: »Arbeitsgestaltungs-kompetenz beinhaltet das Wissen um eine günstige Gestaltung der Arbeitsbedingungen, die eine effektive Bewältigung der eigenen Arbeitsaufgaben ermöglicht und gleichzeitig die Motivation fördert sowie Fehlbelastungen reduziert. Sie schließt Fertigkeiten und Strategien ein, wie die eigene Arbeit im Kontext der spezifischen Rahmenbedingungen analysiert und bei Bedarf gestaltet werden kann. Schließlich beinhaltet die Arbeitsgestaltungs-kompetenz das Wissen um die Gestaltungsspielräume, die den Beschäftigten in ihrer Arbeitssituation gegeben sind.«¹⁰

Im Rahmen einer Interviewstudie mit hoch autonom und flexibel arbeitenden Beschäftigten sowie Solo-Selbstständigen wurden verschiedene Gestaltungsanforderungen genannt, für die es besonderer Kompetenzen bedarf:¹¹

- Arbeitsabläufen
 - Proaktive Vermeidung von Stressoren (z. B. Arbeitsunterbrechungen)
 - Regulation der eigenen Motivation durch Gestaltung der Arbeitsaufgaben
 - Regulation des Arbeitsaufwands und der Qualität der Arbeitsergebnisse unter Berücksichtigung der zur Verfügung stehenden Ressourcen
 - Strategische Auswahl von Aufträgen und Projekten
 - Gestaltung von Kooperationen mit Kolleg/-innen und Partner/-innen
- In einer ersten Studie zur quantitativen Erfassung der Arbeitsgestaltungs-kompetenz lag der Schwerpunkt auf den Kompetenzfacetten zur Bewältigung der ersten drei Anforderungen (Aufgabenstrukturierung, Stressorvermeidung und Schaffung motivationsförderlicher Bedingungen). Es zeigten sich starke Zusammenhänge von Arbeitsgestaltungs-kompetenz mit Arbeitsengagement. Hinzu kamen Befunde, dass Arbeitende, die über eine hohe Arbeitsgestaltungs-kompetenz verfügen, über ein besseres Befinden verfügen und weniger Zeitdruck verspüren bei Kontrolle der allgemeinen und berufsbezogener Selbstwirksamkeit.¹² In einer aktuellen Studie der Fernuniversität Hagen zur Arbeit im Homeoffice zeigen sich ebenfalls bedeutsame Zu-

sammenhänge zwischen der selbst eingeschätzten Arbeitsgestaltungs-kompetenz und der Zufriedenheit mit der Homeoffice-Arbeit sowie der wahrgenommenen Produktivität.

Aus diesen Ergebnissen kann unter Berücksichtigung der methodischen Limitationen geschlossen werden, dass die Kompetenz von Arbeitenden, ihre Bedingungen gut zu gestalten, mit einem höheren Wohlbefinden und der (selbst eingeschätzten) Leistungsfähigkeit einhergeht. Eine Stärkung eben dieser Arbeitsgestaltungs-kompetenz könnte ein vielversprechender Weg sein, um gesundheitsförderliche und leistungsbezogene Aspekte des Phänomens Job Craftings zu unterstützen und Arbeitende besser auf die Arbeitsanforderungen einer sich wandelnden Arbeitswelt vorzubereiten.

Förderung der Arbeitsgestaltungs-kompetenz

Wenngleich die zunehmende Bedeutung von Gestaltungsanforderungen und die damit einhergehende Bedeutung von Arbeitsgestaltungs-kompetenzen offenkundig ist, gibt es bislang noch wenig systematische Konzepte zur Förderung von Arbeitsgestaltungs-kompetenz.



Vom Glück der Kunst - Patrick Fauck: Hausgeburt (Brutstätte). Lithographie

Das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Projekt EngAGE (Förderkennzeichen O2L12A03) hat sich der Frage gewidmet, wie Arbeitende angesichts der zunehmenden Anforderungen nach Selbstgestaltung bei der Arbeit unterstützt und die Arbeitsgestaltungs-kompetenz gesteigert werden kann. Im Rahmen des Projekts wurde der online-basierte EngAGE-Coach (www.engage-coach.de) entwickelt, der systematisch auf eine Steigerung der Arbeitsgestaltungs-kompetenz ausgerichtet ist.¹³ Der EngAGE-Coach adressiert die Entwicklung von Gestaltungskompetenzen in drei unterschiedlichen Feldern »Meine Arbeit«, »Mein berufliches Umfeld« und »Meine Freie Zeit«. Das Modul »Meine Arbeit« fokussiert die Gestaltung der eigenen Arbeitsaufgaben sowie die ergonomische Gestaltung mobiler Arbeitsplätze. Das zweite Modul »Mein berufliches Umfeld« zeigt Strategien auf, das eigene Netzwerk und soziale Unterstützung am Arbeitsplatz zu aktivieren. Das dritte Modul »Meine freie Zeit« vermittelt schließlich Erholungs-

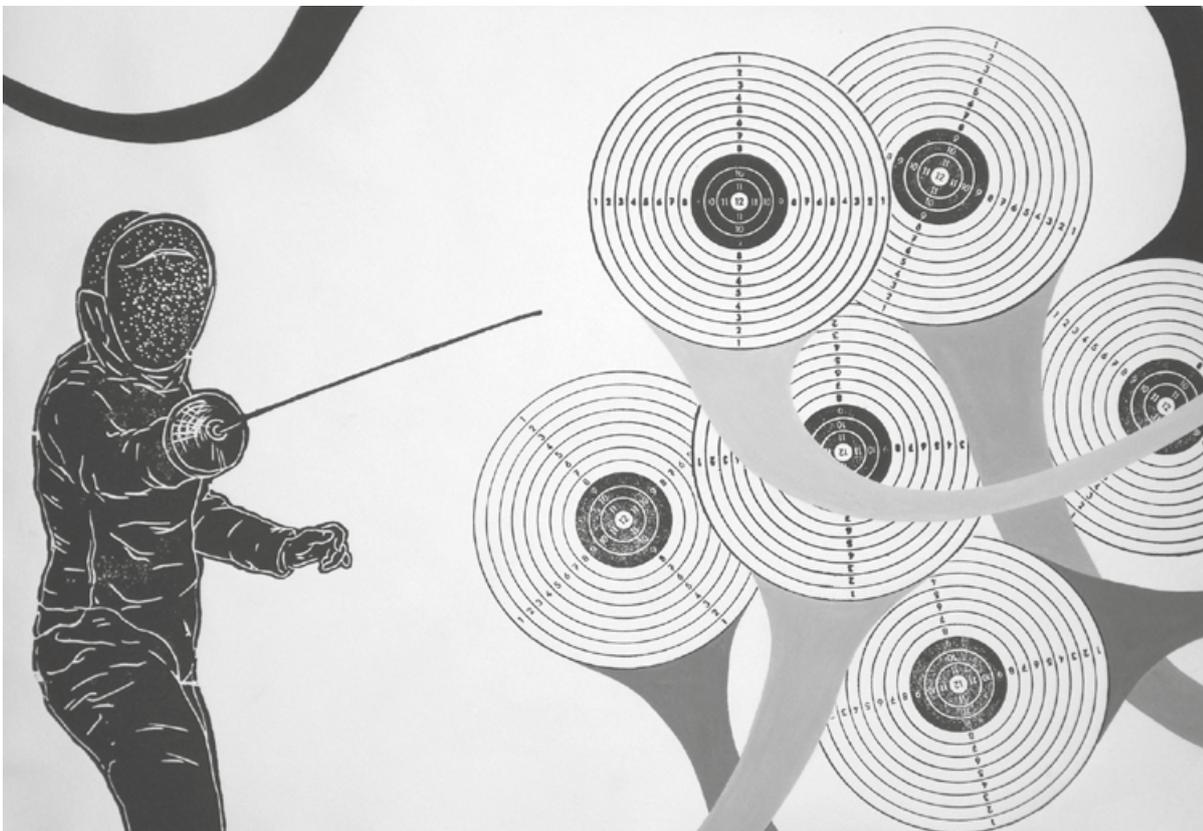
strategien und Erholungskompetenzen wie den Umgang mit Erreichbarkeit, Abgrenzung sowie Strategien zum mentalen Abschalten. Der Wissens- und Kompetenzerwerb erfolgt anhand von verschiedenen Übungen, Selbstreflexionen und Instruktionsvideos. Auf der Basis von Selbstchecks und Orientierungshilfen schätzen die Beschäftigten ihre Bedarfe ein, erhalten Empfehlungen hinsichtlich der Trainingsbereiche und können Veränderungen über die Zeit verfolgen. Zielsetzungsübungen unterstützen den Transfer in den Alltag. Einen weiteren Ansatz zur Steigerung der Arbeitsgestaltungs-kompetenz bieten so genannte Job Crafting Interventionen.¹⁴ Sie vermitteln Arbeitsgestaltungs-kompetenzen, indem anhand der aktuellen Arbeitssituation konkrete Schritte zur verbesserten Arbeitsgestaltung angeregt werden. Sie beinhalten dabei drei zentrale Schritte:

- Die Analyse einer umzugestaltenden Arbeitssituation
- Die Ausarbeitung des persönlichen Gestaltungsplans
- Die Umsetzung des Plans

Darüber hinaus werden Hintergründe und grundlegendes Wissen zur gesundheits- und motivationsförderlichen Gestaltung von Arbeit, wie z. B. die Unterscheidung von Anforderungen und Ressourcen bei der Arbeit, vermittelt.

Einbindung in berufliche Weiterbildung

Trotz der steigenden Bedeutung von Gestaltungsanforderungen und der wissenschaftlich gut dokumentierten positiven Wirkung von erfolgreichem Job Crafting¹⁵ sind die dargestellten Interventionen zur Förderung der Arbeitsgestaltungs-kompetenz bislang eher Einzelmaßnahmen, zumeist im Rahmen des betrieblichen Gesundheits-managements. Sie sind weit davon entfernt, allgemeinen Einzug in Curricula der beruflichen Aus- und Weiterbildung gefunden zu haben. Dem höheren Einfluss von Beschäftigten auf die Gestaltung ihrer Arbeitsbedingungen und dem damit steigenden Bedarf nach entsprechenden Kompetenzen sollte jedoch ein grundsätzlicher Gegenstand



von Aus- und Weiterbildung sein. Offen bleibt jedoch in welcher Form und in welchem Rahmen Arbeitsgestaltungs-kompetenzen vermittelt und gefördert werden können. Onlineformate wie die explizit auf die Förderung der Arbeitsgestaltungskompetenz ausgerichtete Maßnahmen wie der EngAGE Coach oder Einzelübungen, wie die in digitaler Form umgesetzten Job Crafting Intervention¹⁶ zeigen zwar teilweise Erfolge, haben aber mit besonderen Problematiken von Online-Formaten zu rechnen, wie hohe Abbruchquoten, Motivationsverluste und fehlender sozialer Austausch. Präsenzübungen wie die evaluierte Job Crafting Interventionen können dagegen stärker auf die Nutzung von sozialem Austausch und sozialem Lernen bauen. Allerdings fokussieren sie dabei weniger auf allgemein anwendbare Arbeitsgestaltungs-kompetenzen, sondern eher auf die Lösungen spezifischer und aktueller Gestaltungsprobleme der eigenen Arbeit.

Eine explizit auf die Förderung von Arbeitsgestaltungskompetenz ausgerichtete Weiterbildungsintervention, die auch didaktisch das volle Potenzial von Präsenz- und Gruppentrainings ausschöpfen kann, steht bislang noch aus, wäre aber wünschenswert und aufgrund der bestehenden inhaltlichen Grundlagen jederzeit umsetzbar. Bei der gezielten Förderung von Arbeitsgestaltungskompetenz könnten auch die Krankenkassen eine entscheidende Rolle spielen. Krankenkassen sind im Rahmen des Präventionsgesetzes tätig und unterstützen Projekte und Programme, wie den Aufbau eines systematischen betrieblichen Gesundheitsmanagements und anderen Maßnahmen zur Gestaltung gesundheitsförderlicher Arbeit. Um auf psychische Belastungen durch die Arbeit gesundheitsförderlich zu reagieren, ist neben der Arbeitsgestaltung von oben auch die individuelle Arbeitsgestaltungskompetenz nicht zu vernachlässigen. So könnten nach der Durchführung einer Gefährdungsurteilung psychischer Belastungen in Organisationen Online- und Präsenz- Angebote zu Arbeitsgestaltungskompetenzen finanzi-

ell unterstützt werden, wenn sich herausstellt, dass an Arbeitsplätzen hohe Autonomie, Flexibilität oder Zeitdruck vorliegen.

Fazit

In einer modernen durch Autonomie, Flexibilität und Vielfalt der Arbeitsregelungen geprägten Arbeitswelt wird Arbeitsgestaltung zunehmend eine Aufgabe der Arbeitenden selbst. Auch wenn die Verantwortung für eine gesundheits- und motivationsförderliche Arbeitsgestaltung, die eine nachhaltige Leistungsfähigkeit der Beschäftigten, bei Führungskräften und Management verortet bleibt, gewinnen Beschäftigte zunehmend an Spielräumen und müssen weite Teile ihrer Arbeit selbst strukturieren und die Rahmenbedingungen mitgestalten unter denen sie arbeiten. Hierfür benötigen sie Kompetenzen, damit die Gestaltungsanforderungen nicht zur Überforderung führt oder für die Beschäftigten ungünstige Gestaltungslösungen resultieren. Verschiedene Ansätze zur Steigerung der hier vorgestellten Arbeitsgestaltungskompetenz existieren bereits. Angesichts der Verbreitung von autonomen und selbständigen Formen der Arbeit – wie beispielsweise der aktuellen Zunahme an Homeoffice-Arbeit – steigen die Anforderungen nach eigenständiger Gestaltung der Arbeit. Es ist daher erforderlich, die Förderung von Arbeitsgestaltungskompetenz als Ziel beruflicher Aus- und Weiterbildung weiter zu etablieren und effektive Methoden zur Vermittlung von Arbeitsgestaltungskompetenz zu entwickeln und zu erproben.

Anmerkungen

- 1 Z.B. Hackman/Oldham 1976.
- 2 Tims/Bakker 2010; Wrzesniewski/Dutton 2001.
- 4 Tims/Bakker 2010.
- 5 Wood 2011.
- 6 Bredehöft et al. 2015.
- 7 Warr 1994.
- 8 Kubicek/Paskvan/Korunka 2015; Höge/Hornung 2013; Dettmers u. R.
- 9 Vgl. Krause et al. 2012.
- 10 Dettmers/Clauß 2018.
- 11 Vgl. Bredehöft et al. 2015.
- 12 Dettmers/Clauß, 2018.
- 13 Janneck/Dettmers/Hoppe 2019.
- 14 Z.B. Van den Heuvel/Demerouti/Peeters 2015;

Berg/Dutton/Wrzesniewski/Baker 2013.

15 Dettmers/Uglanova 2020.

16 S. Uglanova/Dettmers u. R.

Literatur

- Berg, J. M.; Dutton, J. E.; Wrzesniewski, A.; Baker, W. E. (2013): Job crafting exercise. Michigan.
- Bredehöft, F.; Dettmers, J.; Hoppe, A.; Janneck, M. (2015): Individual work design as a job demand: The double-edged sword of autonomy 1. In: Journal of Everyday Activity 8/1, S. 13–26.
- Dettmers, J. (U. R.): The ambivalence of job autonomy and the role of job design demands. In: Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology.
- Dettmers, J.; Clauß, E. (2018): Arbeitsgestaltungskompetenzen für flexible und selbstgestaltete Arbeitsbedingungen. In Gestaltungskompetenzen für gesundes Arbeiten. Berlin, Heidelberg, S. 13–25.
- Dettmers, J.; Uglanova, E. (2020): Job Crafting. In: Michel, A.; Hoppe, A. (Hg.): Handbuch Gesundheitsförderung bei der Arbeit. Heidelberg.
- Hackman, J. R.; Oldham, G. R. (1976): Motivation through the design of work: Test of a theory. Organizational behavior and human performance, 16/2, S. 250–279.
- Hoege, T.; Hornung, S. (2013): Perceived flexibility requirements: Exploring mediating mechanisms in positive and negative effects on worker well-being. Economic and Industrial Democracy 36/3, S. 407–430.
- Janneck, M.; Hoppe, A. (2018): Gestaltungskompetenzen für gesundes Arbeiten: Arbeitsgestaltung im Zeitalter der Digitalisierung. Berlin.
- Krause, A.; Dorsemagen, C.; Stadlinger, J.; Bae-riswyl, S. (2012): Indirekte Steuerung und interessierte Selbstgefährdung: Ergebnisse aus Befragungen und Fallstudien. Konsequenzen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement. In: Fehlzeiten-Report 2012. Berlin, Heidelberg, S. 191–202.
- Kubicek, B., Paškván, M.; Korunka, C. (2015): Development and validation of an instrument for assessing job demands arising from accelerated change: The intensification of job demands scale (IDS). In: European Journal of Work and Organizational Psychology, 24/6, S. 898–913.
- Tims, M.; Bakker, A. B. (2010): Job crafting: Towards a new model of individual job redesign. In: SA Journal of Industrial Psychology, 36/2, S. 1–9.
- Uglanova, E.; Dettmers, J. (2019): Job Crafting Intervention: A Randomized Controlled Study. Manuscript submitted for a publication.
- Van den Heuvel, M.; Demerouti, E.; Peeters, M. C. (2015): The job crafting intervention: Effects on job resources, self-efficacy, and affective well-being. In: Journal of Occupational and Organizational Psychology, 88/3, S. 511–532.
- Warr, P. (1994): A conceptual framework for the study of work and mental health. In: Work & Stress, 8/2, S. 84–97.
- Wood, L. A. (2011): The changing nature of jobs: A meta-analysis examining changes in job characteristics over time. Georgia.
- Wrzesniewski, A.; Dutton, J. E. (2001): Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. In: Academy of management review, 26/2, S. 179–201.

Corona-Krise: von Rettungsschirmen und Existenzängsten

Dramatische Zeiten für Einrichtungen der Erwachsenenbildung

Institutionen der Erwachsenenbildung durchleben derzeit dramatische Zeiten: Durch die Coronakrise wird in diesem Jahr die Zahl der Teilnehmenden deutlich niedriger ausfallen als sonst üblich, erst bedingt durch den totalen Lockdown, danach durch die Hygienevorschriften, die eine niedrige Anzahl von Menschen pro Raum vorsieht. Die Folge: deutlich geringere Einnahmen. Die KEB Deutschland hat bereits zu Beginn der Krise dazu aufgerufen, einen Schutzschirm für die Erwachsenenbildung aufzuspannen (siehe *Erwachsenenbildung 2/2020*). In Bayern machten die Einrichtungen im Mai lautstark auf ihre Situation aufmerksam. Der VHS-Landesverband schrieb in einer Stellungnahme: »Bis Ende Juli rechnen die Volkshochschulen bayernweit mit einem Finanzloch von 23,5 Millionen Euro. Aufgrund erwartbarer Einschränkungen bei einem wieder aufgenommenen Kursbetrieb ab Herbst (kleinere Gruppen, Hygienemaßnahmen, Rückgang von Buchungen, Weiterentwicklung des digitalen Kursangebots) ist bis Ende 2021 mit einer Finanzierungslücke von mehr als 74 Millionen Euro zu rechnen.«

Insolvenzen drohen

Die Folgen seien Entlassungen und Insolvenzen, insbesondere bei den privatrechtlich organisierten Volkshochschulen. »Eine über 100-jährige flächendeckende Struktur der Erwachsenenbildung droht zu verschwinden«, befürchtet Christian Hörmann, Vorstand des bayerischen Volkshochschulverbandes. Dies wurde im Landtag auch von einer interfraktionellen »Arbeitsgruppe Erwachsenenbildung« unterstützt, die auch u. a. die katholische Erwachsenenbil-

dung im Blick hat. Anfang Juni dann sicherte die Landesregierung von Bayern den betroffenen Einrichtungen ein Förderprogramm in Höhe von 30 Millionen Euro zu.

Auch das Land Niedersachsen hat ebenfalls einen Corona-Sonderfonds für die Erwachsenenbildung aufgelegt, und zwar in Höhe von 5,5 Millionen Euro, der besonders den Einrichtungen zugute kommen soll, die in wirtschaftliche Not geraten sind. Antragsberechtigt sind anerkannten Bildungseinrichtungen, wenn alle anderen Finanzierungs- und Einsparmöglichkeiten ausgeschöpft sind und die finanzielle Liquidität gefährdet ist. Um die Einrichtungen wirksam zu unterstützen, hat das Land während des Stillstands die leistungsbezogenen Anteile der Förderung ohne Abzüge weitergezahlt und Vorschüsse auf die Finanzhilfen für die nächsten fünf Monate gewährt.

Honorarkräfte in Existenznot

Besonders hart von der Corona-Krise sind die freien Dozent/-innen betroffen. In Köln demonstrierten deswegen trotz der Beschränkungen Honorarkräfte und andere Lehrkräfte gegen gravierende Missstände im Bildungswesen. Corona sei nur ein Katalysator für bestehende Bildungsungerechtigkeiten, wie befristete Arbeitsverträge, prekäre Beschäftigung durch Honorarverträge, Personalmangel. Vor existenziellen Problemen stehen nun vor allem die Honorarkräfte in der Erwachsenenbildung, die schon vor Corona über prekäre Beschäftigungsbedingungen klagten. »Jetzt werden wir nicht nur im Regen, sondern im Hagel stehen gelassen«, prangert eine Lehrerin für Deutsch als

Fremdsprache (DaF) an. »Wir haben seit Mitte März keinen Pfennig mehr bekommen«, sagte sie am Rande der GEW-Kundgebung. Die jeweils tausend Euro Soforthilfe für März und April reichten zur Deckung der laufenden monatlichen Kosten kaum. Nicht einmal Ausfallhonorare gebe es. Die Begründung: Es seien nicht genug Teilnehmende für die Kurse angemeldet gewesen. Unter normalen Umständen bedeutet dies: kein Ausfallhonorar. Dabei seien die Kurse nun allein wegen der Corona-Krise nicht zustande gekommen, sagen die Lehrkräfte. »Wovon sollen wir denn leben?«, fragt eine Rednerin sichtlich betroffen.

Beschäftigung von Honorarkräften bei der VHS ist seit langem ein Problem. Von »prekären Arbeitsbedingungen« spricht Eva-Maria Zimmermann von der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW). Nicht einmal Geld im Krankheitsfall gebe es. »Wie kann es sein, dass Menschen, die so wichtig für die Integrationsarbeit sind, so prekär bei der Stadt und beim BAMF beschäftigt sind?«

Der Ausfall der Kurse bedeutet jedoch nicht nur für die Lehrkräfte existenzielle Bedrohung: Auch viele der Teilnehmenden von Deutschkursen können aufgrund der Kursausfälle das B2-Niveau nicht erreichen, das für viele Beschäftigungsverhältnisse Bedingung ist.

Kirche und Staat sollen helfen

Die Arbeitsgemeinschaft katholisch-sozialer Bildungswerke fordert in einem Aufruf eine kirchliche und staatliche Unterstützung für die Träger der politischen Bildung. Die politische Bildung in kirchlicher Trägerschaft

werde durch die Corona-Pandemie stark beeinträchtigt. Die ungewisse Dauer mache den einzelnen Trägern besonders zu schaffen. »Politische Bildung vermittelt Wissen, das auch zukünftig dringend gebraucht wird«, so der Vorsitzende der AKSB, Gunter Geiger. Er forderte deshalb die Aufnahme von gemeinnützigen Bildungseinrichtungen in freier Trägerschaft unter den Rettungsschirm der Bundesregierung.

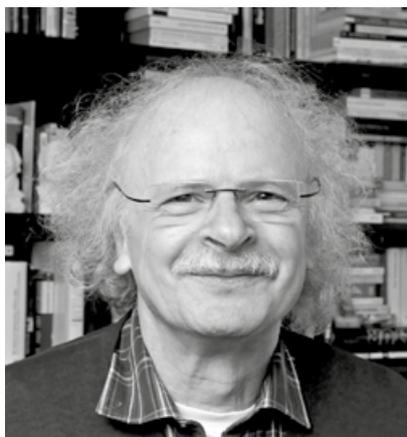
Der Vorsitzende der AKSB lässt keinen Zweifel daran, dass die beschlossenen Maßnahmen notwendig sind, um größeres Leid, besonders für die Schwächeren unserer Gesellschaft, abzuwenden.

»Aber Werte wie Solidarität und die Sorge um den gesellschaftlichen Zusammenhalt, die gerade jetzt besonders gefragt sind, sowie Bildungsarbeit gegen Rassismus und Extremismus kommen nicht von ungefähr. Sie müssen auch in Zukunft mit einem pluralen Bildungsangebot gefördert werden«. Auch die jeweiligen kirchlichen Träger sieht er in der Pflicht, durch subsidiäre finanzielle Unterstützung die katholische Bildungslandschaft zu erhalten.

Im Namen des Vorstandes fordert der Vorsitzende des katholischen Fachverbands der politischen Bildung, der über 60 Mitglieder bundesweit vertritt, insbesondere:

- die unbürokratische Auszahlung von Fördermitteln, um den Einrichtungen weiterhin Planungssicherheit zu gewährleisten.
- Auszahlung von Abschlägen, damit die Liquidität der Träger erhalten bleibt und eine dauerhafte Schließung abgewehrt wird.
- Liquiditätshilfen und Bürgschaften für gemeinnützige Einrichtungen in freier Trägerschaft.

Die AKSB werde für diese Forderungen den Schulterschluss mit anderen Trägern der politischen Bildung suchen. Eine besondere Verantwortung besteht aus Sicht des Vorsitzenden der AKSB für die freiberuflich Tätigen in der politischen Bildung. »Sie sind besonders gefährdet, weil ihnen die Auftragsgrundlage entzogen wird.«



Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer

Politische Bildung ist systemrelevant

Sorgen um die politische Bildung und um die Demokratie machen sich auch Praktiker/-innen und Wissenschaftler/-innen aus diesem Feld. Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer (s. auch EB 1/2018) hat dazu eine Online-Petition veröffentlicht (www.change.org/p/politiker-innen-auf-bundes-politische-bildung-ist-systemrelevant-für-die-demokratie-mehrdenn-je), in der er gerade jetzt auf die Relevanz von politischer Bildung hinweist. »Doch viele Veranstaltungen der politischen Bildung fallen Corona-bedingt aus, öffentliche Räume für direkte Kommunikation fehlen. Die Folgen bedrohen unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt. Heimvolkshochschulen und andere Bildungseinrichtungen stehen vor dem wirtschaftlichen Aus; kommunale Volkshochschulen können nur noch eingeschränkt politische Bildung anbieten. Viele politische Bildner/-innen sind freiberuflich tätig, etliche von ihnen haben keine Einkünfte mehr.

Wir, Praktiker/-innen und Wissenschaftler/-innen, appellieren daher an alle Verantwortlichen im Bund, den Ländern und Kommunen, bei den Hilfs- und Unterstützungsmaßnahmen die politische Bildung zu sichern. Nur so kann sie auch weiterhin aktiv und kreativ gegen Rassismus, Antisemitismus, Rechtsextremismus und Demokratieverachtung arbeiten.«

Weiterhin deutliche Budgetsteigerung für Erasmus+ geplant

Der Vorschlag der Europäischen Kommission zur mittelfristigen Finanzplanung, der am 27. Mai im Europäischen Parlament vorgestellt wurde, sieht für das Programm Erasmus+ ein Budget von 27,89 Milliarden Euro für den Zeitraum 2021–2027 vor. Für die Jahre 2014–2018 belief sich das Budget auf 14,7 Milliarden Euro. Der überarbeitete Entwurf der Finanzplanung ist erforderlich geworden, weil die europäischen Corona-Hilfen in den EU-Haushalt integriert werden sollen. Der neue Haushaltsansatz liegt leicht unter den Planungen aus dem Jahr 2018, die 30 Milliarden Euro für Erasmus+ vorsahen. Im Unterschied zu den früheren Planungen soll das Budget für Erasmus+ jedoch ab 2022 kontinuierlich steigen und wird bis 2024 sogar über der Planung aus 2018 liegen.

Der Vorschlag der Europäischen Kommission wird nunmehr mit dem Europäischen Rat und dem Europäischen Parlament (EP) verhandelt. Das EP hat inzwischen seine Forderung nach einer noch deutlicheren Budgetsteigerung bekräftigt.

Mobilitäten: Aufruf zur Akkreditierung

Die Europäische Kommission hat einen Aufruf zur Erasmus-Akkreditierung veröffentlicht. Die Akkreditierung ermöglicht es einer Einrichtung, für ihre Lernmobilitäten zukünftig vereinfacht Mittel abrufen zu können. Auch wenn das nächste Programm erst 2021 startet, ist die Frist für die Erasmus-Akkreditierung der 29. Oktober 2020. Durch die Akkreditierung bekommen Einrichtungen einen dauerhaften Zugang zu den Fördermöglichkeiten des Programms. Anstelle der Förderung von Einzelprojekten beantragen Einrichtungen einmalig eine Akkreditierung für die Leitaktion 1 und können dann jährlich fortlaufend Mittelanfragen stellen.

Literalität und AlphaDekade: Arbeitsprogramm läuft wie geplant

Ansprache des »mitwissenden Umfelds« ein zentrales Ziel

Die Bundesregierung hat einen Bericht zum Stand der »AlphaDekade« zur Bekämpfung mangelnder Lese- und Schreibfähigkeiten« abgegeben. Ansprache und das Bemühen, die Menschen zum Lernen und Üben zu motivieren, sind eine zentrale Aufgabe und Herausforderung für Politik und Gesellschaft, die mit Hilfe der Nationalen Dekade für Alphabetisierung und Grundbildung 2016 bis 2026 («Alpha Dekade») angegangen werden soll. Laut der Studie »LEO 2018 – Leben mit geringer Literalität« der Universität Hamburg gibt es immer noch 6,2 Millionen Menschen in Deutschland, die nur gering literalisiert sind. Für die »AlphaDekade« hat die Bundesregierung rund 180 Millionen Euro veranschlagt.

Mehr Forschungsvorhaben

Ein Grund für die weite Verbreitung von geringer Literalität ist laut der LEO 2018 auch, dass 16,8% der Befragten angegeben haben, dass sie wegen beruflicher Termine, familiärer Verpflichtungen (16,1%) sowie aus sonstigen persönlichen Gründen (14,9%) keine Zeit haben, an Weiterbildungsmaßnahmen teilzunehmen. Um mehr über die Zielgruppe von Alphabetisierungs- und Grundbildungsangeboten, ihre Lebenswelt und ihr soziales Milieu zu erfahren, wolle das Bundesbildungsministerium (BMBF) in Zukunft mehr Forschungsvorhaben fördern, bei denen neben der Wirksamkeit von Strategien zur Gewinnung von Betroffenen auch die Gründe für die Nichtteilnahme von Lernangeboten oder eines frühzeitigen Abbruchs erforscht werden. Neben der direkten Ansprache von gering literalisierten Erwachsenen sei die Ansprache und Sensibilisierung des sogenannten mitwissenden Umfelds, also von Schlüsselpersonen und



Multiplikator/-innen, ein zentrales Ziel der »AlphaDekade«. Dabei seien im Rahmen der vom BMBF geförderten Projekte 2018 insgesamt 164 Angebote mit insgesamt 2.654 Multiplikator/-innen durchgeführt worden.

Gruppe der Nichtteilnehmenden

Flankierend plane das BMBF dazu, die laufende Kampagne »Lesen & Schreiben – Mein Schlüssel zur Welt« ebenfalls noch stärker auf die Zielgruppen der gering literalisierten Erwachsenen und ihr mitwissendes Umfeld auszurichten, um die Gruppe der Nichtteilnehmenden zu motivieren, Bildungsangebote wahrzunehmen. Die Angebote zielten auch auf die Verbesserung der Beratungskompetenz ab und richteten sich etwa an Mitarbeiter/-innen von Stadtverwaltungen und Jobcentern aber auch an Betriebs- und Personalräte in Unternehmen. Das Ziel sei, dass funktionale Analphabet/-innen besser erkannt werden.

Die lebensweltorientierten Projekte, bei denen Bildungsträger mit Trägern von Sozialräumen kooperieren, sprächen gering literalisierte Personen dort an, wo sie mit ihren alltäglichen Fragen und Problemen Hilfe suchen würden.

Alphabetisierung für Migrant/-innen

Das Projekt »Kontrastive Alphabetisierung im Situationsansatz« (KASA) richtete sich an Migrant/-innen mit den Muttersprachen Türkisch, Arabisch oder Farsi. Etwa zwei Drittel der Teilnehmenden seien Frauen. Inge-

samt seien die verschiedenen Förderschwerpunkte des BMBF stark auf die Erprobung und der Praxistransfer innovativer Modelle der Alphabetisierung im Bereich des Arbeitsplatzes und ihrem persönlichen Umfeld ausgerichtet.

Alpha-Dekade

Klaus Ahlheim gestorben

Klaus Ahlheim, geboren 1942 in Saarbrücken, studierte evangelische Theologie, Soziologie, Politikwissenschaft und Geschichte. Er arbeitete als Studentenpfarrer in Frankfurt am Main, absolvierte dann ein Studium in Erziehungswissenschaft und wurde 1981 Professor für Erwachsenenbildung an der Philipps-Universität Marburg. 1994 wurde er Professor mit dem Schwerpunkt politische Erwachsenenbildung an der Universität Essen, später Universität Duisburg-Essen. 2007 ging er in den Ruhestand und zog nach Berlin. Ahlheims Werk umfasst zahlreiche Veröffentlichungen zu Grundfragen und zur Wirkung politischer (Erwachsenen-) Bildung, empirische, theoretische und didaktische Arbeiten zu den Themen Vorurteile, Fremdenfeindlichkeit, Antisemitismus, Rechtsextremismus und zur Gedenkstättenarbeit. Er war Herausgeber der Reihe *Kritische Beiträge zur Bildungswissenschaft* im Offizin Verlag. Er schrieb auch Beiträge für die *Erwachsenenbildung*, wo seine Bücher häufig rezensiert wurden (siehe auch in diesem Heft).

Klaus Ahlheim starb am 17. Juni 2020 im Alter von 78 Jahren.



Klaus Ahlheim

Foto: Offizin Verlag

Bildungszentrum Freising ändert Namen

Aus der »Stiftung Bildungszentrum« wird die »Domberg-Akademie«; Die Einrichtung der katholischen Erwachsenenbildung der Erzdiözese München und Freising erhält einen neuen Namen und will neue Akzente setzen.

Mit innovativen Formaten sollen neue Zielgruppen erreicht werden: »Dazu braucht es mehr denn je die Vernetzung unterschiedlicher Bildungsakteur/-innen und gesellschaftlicher Gruppen«, so Direktorin Claudia Pfrang. Um die künftigen Angebote zu gestalten, werden Interviews mit Seminarteilnehmenden, Kooperationspartner/-innen sowie Personen des gesellschaftlichen Lebens geführt. Auf der Internetseite www.domberg-akademie.de können sich Interessierte informieren und beteiligen. Die Stiftung Bildungszentrum wurde 1968 im Kardinal-Döpfner-Haus auf dem Freisinger Domberg gegründet und hat als diözesanweite Institution für katholische Erwachsenenbildung seitdem den Auftrag, »durch qualitativ hochwertige Angebote Strahlkraft in die Erzdiözese hinein zu entwickeln«, so Pfrang. Der Stiftung kommt laut Satzung »durch ihre Verankerung auf dem Domberg eine besondere Rolle in der Entwicklung und Gestaltung der außerschulischen Bildung« zu, die der neue Name Domberg-Akademie transportieren soll.

Jesus-Ausstellung

Im Januar 2020 wurde im Erzbistum Paderborn die Wanderausstellung »Mensch Jesus« beendet. Über zwei Jahre lang war sie an 40 Ausstellungsstellen zu sehen. Mit den 43 großformatigen Fotografien wollte das Erzbistum Paderborn dazu anregen, Jesus anders kennenzulernen (www.menschjesus.de/ausstellung). Diese Ausstellung kann nun käuflich erworben werden, auch mit einem eigenen Transporter. Kontakt: Ludger Vollenkemper, Abt. bilden + tagen Erzbischöflichen Generalvikariat Paderborn, 05251 121431, ludger.vollenkemper@erzbistum-paderborn.de).

KEB Deutschland: Integrationskurse flexibilisieren und stärken!

Die KEB Deutschland fordert in einer Stellungnahme vom Juni 2020 eine Flexibilisierung der Rahmenbedingungen und finanzielle Stärkung für Integrationskurse und Zusatzqualifizierungen für Integrationskurslehrkräfte: »Die COVID-19-Pandemie mit den Veranstaltungsverbots für die Weiterbildungsträger hat dazu geführt, dass die Integrations- bzw. Berufssprachkurse, die eine zentrale Rolle für die Integration und Teilhabe Zugewanderter an dieser Gesellschaft spielen, eingestellt werden mussten. Eine Klärung der konkreten Perspektiven zur Wiederaufnahme der Kurse steht bislang aus.

Die Teilnehmenden brauchen umgehend die Chance auf Kursteilnahme. Dies betrifft vor allem die Personen, die keine Möglichkeit haben, an digitalen Angeboten teilzunehmen. Wir verlieren zudem aktuell zahlreiche freiberuflich selbstständige Kursleiter/-innen. Sie brauchen zeitnah die Chance, wieder in Präsenz unterrichten zu können. Ansonsten kann mittelfristig der Bedarf an Lehrkräften nicht gedeckt werden. Die Zusatzqualifizierungen für Lehrkräfte müssen flexibler gestaltet werden können. Die dafür nötigen Mittel müssen ebenfalls dringend erhöht werden.

Aktuell stellen die Hygieneverordnungen die Träger vor große Herausforderungen und führen in vielfältiger Weise zu erhöhten finanziellen Belastungen. In Solidarität mit vielen anderen Integrationskursträgern und als Träger von Zusatzqualifizierungen unterstützen wir deren Forderung nach

1. einer Erhöhung der Kostenpauschale,
 - die eine kostendeckende Durchführung der jeweiligen Kursformate gewährleistet,
 - um die Aufwendungen zur Umsetzung der Hygiene- und Schutzvorschriften bewältigen zu können und
 - um die erhöhten Raumkosten abdecken zu können.
2. unbürokratischen Vorgehensweisen bei der zügigen Wiederaufnahme der

Integrations- und Berufssprachkurse und der Realisierung der Zusatzqualifizierungen durch

- eine Flexibilisierung der Teilnehmendenzahlen,
- konkrete Aussagen zur raschen Wiederaufnahme der unterbrochenen Kurse sowie
- klare Planungsperspektiven für die Aufnahme neuer Kurse im Regelbetrieb neben möglichen digitalen Angeboten.

3. der Einrichtung eines »Digitalpaktes Weiterbildung«, um vor allem die Kursteilnehmenden mit dem notwendigen technischen Equipment ausstatten und so digitale Teilhabe sicherstellen zu können. Außerdem zeigen unsere Erfahrungen, dass digital basierte Lernsettings in Planung und Umsetzung oft teurer sind als reine Präsenzveranstaltungen (Lernumgebungen, tutorielle Betreuung, Doppeldozenten). Die Bundesvorsitzende der KEB Deutschland, Elisabeth Vanderheiden, betont: »Wenn hier keine sofortige Stärkung der Träger erfolgt, entsteht nicht nur eine Lücke, sondern ein dauerhafter Mangel, der ernsthaft die Integrationsbemühungen beschädigen wird – und zwar des gesamten Systems. Das wird weitreichende gesellschaftliche Folgen haben.«

ZDF stellt Videos frei

Das ZDF stellt 50 Videoclips der Marke »Terra X« unter einer freien Lizenz online. Die Inhalte können damit genutzt und weiterverbreitet werden, ohne die Erlaubnis des Senders einholen zu müssen. Die Aktion ist ein erster Erfolg der Wikimedia-Kampagne »Öffentliches Geld – Öffentliches Gut«, die von der KEB Deutschland unterstützt wird. Bei den jetzt freigegebenen Inhalten handelt es sich vor allem um grafische Erklärvideos. Sie können ab sofort ohne rechtliche Bedenken, z.B. für den Unterricht, genutzt werden.

Position

Mag. Ernst Sandriesser, Bundesgeschäftsführung Forum Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich

Wenn jeder an sich denkt

»Ich denke den ganzen Tag an mich und kann an gar nichts anderes denken«, beginnt ein Song der deutschen Hiphop-Band SDP. Überzeichnet und provokant beschreibt der Text ein heute unglaublich wirksam gewordenes Paradigma des Utilitarismus des 19. Jahrhunderts: Wenn jeder an sich denkt, ist an alle gedacht. Moralisch zwar verhöhnt und verpönt hat dieses Prinzip ausgehend vom »Streben nach Glück« in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung bis hin zu aktuellen Ausprägungen neoliberaler Politik einen Siegeszug um die Welt gemacht.

Ganz von der Hand zu weisen ist die

Überzeugung John Stuart Mills nicht, dass Menschen eher geneigt sind, sich an Regeln zu halten, wenn damit ein Glücksanreiz und ein Wohlgefühl verbunden sind.

Denn was gut für einen ist, muss jeder selbst entscheiden und diese Entscheidung kann inhaltlich ganz unterschiedlich ausfallen. Und keine Instanz, mag sie noch so moralisch legitimiert sein, vermag dem einzelnen diese Entscheidung abzunehmen. Führt damit das Streben nach individuellem Wohlbefinden eine Gesellschaft unweigerlich in den moralischen Konkurs? Bedeutet Wellbeing die Selbstaufgabe klassischer christlicher Positionen, wonach jede wirtschaftlich und politische Handlung dem Gemeinwohl zu dienen hat? Ist das »Gute Leben« eine persönliche oder eine gesellschaftliche Frage?

»Was interessieren mich die Probleme von den Andern«, heißt es weiter im Song. Verschiedene Faktoren, u. a. ungebremster Kapitalismus und Individualisierung haben extrem problematische Ausformungen einer Ellbogengesellschaft entstehen lassen. Doch gleichzeitig ist die Überzeugung nie verloren gegangen, dass das Gemeinwohl über dem Wohl des Einzelnen steht und stabiles Glück und Wohlbefinden nur eine Gesellschaft garantieren kann, in der Chancengleichheit existiert und ökonomische

Ungleichheit möglichst gering ist.

Je höher die Ungleichheit, desto unglücklicher sind die Menschen, desto höher die Kriminalität, desto mehr psychische Erkrankungen. Dazu belegen Untersuchungen, dass es am oberen Ende der Einkommensverteilung genau so viel psychische Erkrankungen gibt wie am unteren Ende der Skala.

Streben nach gutem Leben

Das gute Leben, ein buen vivir, ist eines, in der das Leben des einen das Leben des anderen nicht beeinträchtigt. Wenn wir das wollen, dann müssen wir in den Mittelpunkt unseres Strebens nicht die Reproduktion des Kapitals, sondern die Reproduktion des Lebens stellen. Wenn wir erreichen, dass nicht mehr der Profit, sondern das Gemeinwohl erste Unternehmensziel ist, dann lässt das genauso ausreichend Spielraum für das individuelle Streben nach Wellbeing – aber mit klaren Grenzen gegenüber der Natur und gegenüber künftigen Generationen.

In so einer Welt dient die Wirtschaft dem Menschen und nicht der Mensch der Wirtschaft. Jede und jeder hat eine individuelle Antwort auf die Frage gefunden: Wieviel ist genug? Und es überwiegt die Erfahrung, dass sich der gut fühlt, der auch gut handelt.

Improvisationskunst und Umsatzeinbrüche

Die Katholische Erwachsenenbildung in Österreich musste in den letzten beiden Monaten viel Improvisationskunst aufwenden, um mehr als 6000 Veranstaltungen zu verschieben oder abzusagen bzw. in digitale Formate umzuwandeln und bereits eingezahlte Kursbeiträge zurückzuüberweisen. Alle Bildungseinrichtungen erlitten enorme Umsatzeinbrüche.

Insgesamt hat ein Modernisierungsschub stattgefunden, der in Zukunft öfter zu einer Verbindung von Präsenz- und Onlineseminaren führen wird. Der enorme Ausfall von Teilnahmegebühren, die Umsatzeinbrüche im Seminar- und Gästebereich und die zusätzlichen Hygienemaßnahmen im Bildungsbetrieb haben bei allen Katholischen Erwachsenenbildungseinrichtungen einen großen finanziellen Scha-

den angerichtet. Ob die verschiedenen Corona-Fonds in der Erwachsenenbildung greifen, wird sich erst zeigen. »Leider ist zu befürchten, dass viele Bildungseinrichtungen auf ihren Kosten sitzen bleiben und dadurch in große finanzielle Schwierigkeiten geraten«, fasst Ernst Sandriesser, Geschäftsführer des Forums Katholischer Erwachsenenbildung die Sorge der Bildungsanbieter zusammen.

»Wir Bischöfe wissen um den wertvollen Beitrag der verschiedenen Bildungseinrichtungen zum Wohl der einzelnen Menschen sowie für ein gelungenes Zusammenleben in unserer Gesellschaft und Kirche.«, so Bischof Wilhelm Krautwaschl, der in der Österreichischen Bischofskonferenz zuständig für Erwachsenenbildung ist. Deshalb bemühen sich die Diözesen, eine breit aufgestellte Katholische Erwachsenenbildung in ihrem für das Gemeinwohl so wertvollen Auftrag gut zu unterstützen.

Eva-Maria Kienast

Bildungs-Tankstelle für Frauen

Das Haus der Frau der Katholischen Frauenbewegung in Oberösterreich

Für viele Frauen der älteren Generation steht und stand das eigene Wohlbefinden nicht im Mittelpunkt des eigenen Lebensmodells. Die individuelle Lebenszufriedenheit hat in der Lebensgeschichte vieler Frauen nicht den Stellenwert, den sie aus heutiger Sicht haben sollte. Viele Frauen dieser Generation sind ehrenamtlich engagiert und kümmern sich oft um das Wohlergehen und die Bedürfnisse anderer. Im folgenden Beitrag wird ein Weg aufgezeigt, wie gerade diese Frauen und deren Zufriedenheit in den Fokus von Wellbeing in einer katholischen Erwachsenenbildungseinrichtung gelegt wurde.

Das Haus der Frau (Linz) ist ein Bildungs- und Begegnungszentrum der Katholischen Frauenbewegung in Oberösterreich. Gegründet wurde das Haus der Frau vor über 50 Jahren von engagierten Frauen. Ziel unserer Bildungsangebote ist es, Frauen in ihren spezifischen Lebenssituationen und Lebensphasen anzusprechen und sie entsprechend ihren Bedürfnissen zu fördern und zu unterstützen. Darüber hinaus möchten wir ihr Selbstbewusstsein und ihre Eigeninitiative fördern und sie zu einer aktiven Beteiligung am gesellschaftlichen und kirchlichen Leben ermutigen.

Viele unserer Kursbesucherinnen kommen regelmäßig seit 30 Jahren und länger in das Haus der Frau. Der Altersschnitt unserer Besucherinnen liegt bei ca. 55 Jahren aufwärts. 80% der Personen, die das Haus der Frau besuchen, sind weiblich und dementsprechend ist unser Kursangebot ausgerichtet. Wir freuen uns auch über interessierte Männer, und der überwie-



Das aktuelle Programm des Hauses der Frau

gende Teil unseres Programms ist für beide Geschlechter zugänglich.

Wir machen jedoch die Beobachtung, dass sich Kursbesucherinnen in Angeboten ausschließlich für Frauen wohler fühlen und diese auch vermehrt nachfragen. Angesprochen auf diese Beobachtung bekommen wir die Rückmeldung, dass sie sich in reinen Frauenrunden besser öffnen können und eher bereit sind, von sich selbst zu erzählen. Sie haben das Gefühl, Themen freier ansprechen zu können und keiner »Bewertung« durch Männer ausgesetzt zu sein. Die Aussage einer Kursbesucherin macht das deutlich: »Diese Frage hätte ich mir im Beisein eines Mannes nie getraut zu stellen. Da bekommt man oft das Gefühl vermittelt, dass die Frage unpassend ist oder ich die Antwort doch wissen müsste!« Diese Beobachtungen und Rückmel-

dungen nehmen wir sehr ernst und reagieren auch mit entsprechenden Angeboten. So gibt es zum Beispiel seit fünf Jahren zweimal jährlich einen Frauensalon und seit einem Jahr einen Buchklub für Frauen. Um der zunehmenden Vereinsamung von Frauen entgegenzuwirken, haben wir gemeinsam mit der Beratungsstelle von BeziehungLeben die »Tankstelle Begegnung« ins Leben gerufen. Lebenssituationen von Frauen ändern sich immer wieder und stellen diese oft vor große Herausforderungen. Im Austausch mit anderen Frauen sollen wieder Perspektiven aufgezeigt werden und in einer Frauenrunde lässt sich so manches gemeinsam leichter bewältigen.

Für das Kursjahr 2019/20 war eines unserer Ziele, Frauen und ihre Leistungen in besonderer Weise sichtbar zu machen. Seit 2012 wird jährlich ein Dirndlnähkurs in unserem Programm angeboten. Jedes Jahr werden nach Abschluss des Kurses stolz die selbstgenähten Kleider dem Team vom Haus der Frau präsentiert. Für dieses Jahr haben wir uns vorgenommen, die Frauen mit ihren Dirndln einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren. Auf diesem Weg wollten wir die Leistung der Frauen vor den Vorhang holen, ihnen dadurch eine besondere Form der Bestätigung geben und Wertschätzung durch eine breite Öffentlichkeit ermöglichen.

Vor Beginn des Kurses habe ich der Kursleiterin von der Idee erzählt, den Nähkurs mit einer Kamera zu begleiten, die Videoreihe auf unsere Homepage zu stellen und auch auf Facebook zu posten. Sie hat mich in meinem Vorhaben bestätigt und alle Kursteilnehmerinnen waren sofort bereit, an dem Projekt teilzunehmen. Beim Videodreh selbst habe ich zu Beginn versucht, so unauffällig wie nur möglich am Geschehen teilzuhaben. Es hat sich jedoch rasch herausgestellt, dass die Frauen viel Gefallen daran hatten und mich aktiv einbezogen. So wurden für das Video einzelne Arbeitsschritte erklärt und Detailaufnahmen waren möglich. Unabhängig von Alter und Figur präsentierten sich

die Frauen äußert selbstbewusst. Insgesamt entstanden im Zeitraum von drei Monaten drei Videos, die die Fortschritte dokumentierten. Zum Abschluss wurden die Dirndlkleider bei strahlendem Sonnenschein im Garten vom Haus der Frau von den Frauen einzeln vorgeführt. Für die Präsentation der Videos haben wir einen eigenen Youtube-Kanal angelegt und können so auch auf die Abrufzahlen der Videos zugreifen. Diese haben uns selber in Erstaunen versetzt – mit diesem Interesse hätten wir nicht gerechnet! Dieses Interesse freut uns in besonderem Maß für die Frauen, die auf diesem Weg viel Anerkennung bekommen haben.

Für viele Frauen ist es oft schwierig, Bestätigung für das eigene Tun und die eigene Leistung einzufordern und zu bekommen. Durch den gezielten Einsatz von neuen Medien ist es uns möglich gewesen, zwölf Frauen vor den Vorhang zu holen. Sie können so auch ein Vorbild und Beispiel für viele andere Frauen sein. Auch das Covermodel für unser jährliches Kursprogramm ist immer eine Frau, die tatsächlich die Angebote vom Haus der Frau in Anspruch nimmt. Sie wird im Programm selbst vorgestellt und der Bezug zum Haus aufgezeigt.

Als Bildungseinrichtung mit der Zielgruppe »Frauen« muss es unser vorrangiges Ziel sein, Frauen zu bestärken, zu fördern und ihre Lebenszufriedenheit zu erhöhen. Es ist unsere Aufgabe, vielen Frauen entsprechende Räume zur Verfügung zu stellen: Räume zum Austausch, Räume um sich gegenseitig bestärken und ermutigen zu können, Räume um voneinander zu lernen und miteinander zu wachsen.

Frauen, die so gestärkt zu ihren Familien und ihrem persönlichen Lebensumfeld nach Hause kommen, tragen auch wesentlich zu einem positiven gesellschaftlichen Miteinander bei.

Weitere Informationen: www.hausderfrau.at

Eva-Maria Kienast M.A. ist Leiterin vom Haus der Frau, Coach, Trainerin und Mediatorin.

Michaela Stauder

Wellbeing – ein Erfahrungsbericht

Meine persönliche Sicht auf Gesundheit und Krankheit

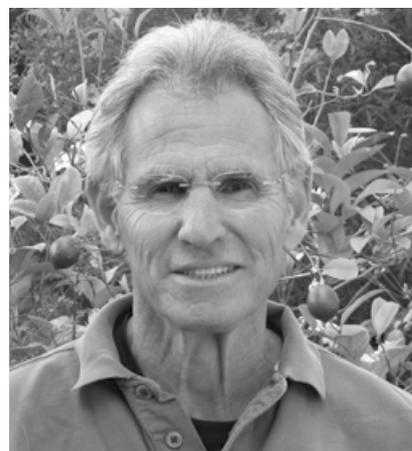
Im Januar dieses Jahres habe ich mir beim Spazierengehen in Schladming den rechten Arm gebrochen. An dem Tag bin ich nicht Ski gefahren, da die Piste eisig und ich am Vortag schon ängstlich war. Ich wollte kein Risiko eingehen, dennoch ließ sich ein Sturz offensichtlich nicht vermeiden. Nach einer längeren Runde durch hügeliges Gelände, auf der ich sehr vorsichtig unterwegs gewesen war, hatte ich die Asphaltstraße und eine Siedlung erreicht, wo ich eine Gruppe von Menschen nach dem Weg fragte. In diesem Augenblick übersah ich eine Eisplatte, stürzte und brach mir den rechten Arm. Glücklicherweise gelang es mir, die Situation so anzunehmen, wie sie war. Ich wurde im Krankenhaus Schladming erstversorgt und vertraute darauf, dass die Ärztin meine verschobenen Knochen wieder gut einrichten würde. Während der Behandlung konzentrierte ich mich auf meinen Atem. Anschließend stand mir noch die schwierige Entscheidung bevor, ob ich die Fraktur operativ durch eine Platte stabilisieren lassen sollte. Die Empfehlung der Ärzte sowohl in Schladming als auch in meiner Heimatstadt ging eindeutig in diese Richtung. Dennoch entschied ich mich nach reiflicher Überlegung dagegen, im Vertrauen auf die Selbstheilungskräfte meines Körpers.

Ein wichtiger Wegbegleiter in Bezug auf den Umgang mit meiner Verletzung war Jon Kabat-Zinn und die Achtsamkeitspraxis. Seine Bücher begleiten mich schon seit vielen Jahren und sein Konzept der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion hat mir sehr geholfen, mich nach einem Erschöpfungszustand wieder in körperlichem und seelischem Wohlbefinden einzufin-

den. Sein Programm zum Umgang mit Stress und Schmerzen und der vollen Katastrophe des Lebens (Originaltitel des Buches: Full catastrophe living) ermöglicht Wohlbefinden (Wellbeing) unabhängig von körperlicher Gesundheit.¹ So fühlte ich mich auch mit meinem gebrochenen Arm wohl und entspannt und in einem umfassenden Sinne gesund.

Gesundheit als subjektives Empfinden

Alexandra Gusetti, die sich als Philosophin schon lange mit westlichen und östlichen Sichtweisen auf den Menschen beschäftigt, weist immer auf den Unterschied zwischen Welldoing und Wellbeing hin. Menschen, die alles richtig machen (gesunde Ernährung, genug Bewegung ...) sind nicht unbedingt die angenehmsten, entspanntesten oder gesündesten Zeitgenossen. Ein von Herzen gesunder Mensch muss nicht frei von körperlichen Leiden oder Gebrechen sein. Im Sinne



Jon Kabat-Zinn

Foto: arbor-Verlag

von Wellbeing steht das subjektive Empfinden von Wohlbefinden und Zufriedenheit sowie innerem und äußerem Gleichgewicht im Vordergrund und dies kann auch mit gebrochenem Arm empfunden werden. Das entspricht auch dem Konzept der Salutogenese, das nicht auf einem Gegensatz zwischen Gesundheit und Krankheit aufbaut, sondern auf einem Gesundheits- und Krankheits-Kontinuum. Der Mensch muss Gesundheit immer wieder neu erringen als ein subjektives Empfinden, das nicht objektiv definiert werden kann.²

Krankheit kann so gesehen als Auszeit, Zeit für sich selbst und zum Zur-Ruhe-Kommen genutzt werden, wenn wir uns erlauben, uns wirklich auszukurieren. Das ist in unserer leistungsorientierten Gesellschaft nicht sehr en vogue. Wir nehmen lieber Medikamente ein, um möglichst schnell wieder leistungsfähig zu sein. Darauf weist auch der Jesuitenpater und Zen-Meister Niklaus Brantschen in seinen Tagebüchern hin: »Nie krank ist auch nicht gesund! Krankheit ist wie eine kleine Auszeit.« oder: »In Zukunft werde ich Krankheiten durch ein paar Tage der Stille vorbeugen.« Er hat auch einen Rat für die Gesundheitsbehörden zur Hand: »Es müsste doch möglich sein, sich vom Arzt eine kurze Auszeit verschreiben zu lassen, bevor man krank wird.«³ Auf dem spirituellen Weg sind Krankheiten wichtige Meilensteine. Oft kann man in diesen Phasen des Lebens Erfahrungen machen, die im Alltag nicht in dieser Form und Intensität möglich wären.

Auch der Gesundheitsbegriff, den die WHO seit den späten 40er Jahren vertritt, kann als salutogenetisch bezeichnet werden und wurde in den 80er Jahren in der Ottawa-Charta wie folgt formuliert: Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Es geht dabei darum, körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen und Gesundheit als einen wesentlichen Bestandteil des alltäglichen

Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel.⁴ In diesem Zusammenhang ist es auch eine zentrale Aufgabe der Erwachsenenbildung, Angebote zu setzen, die Menschen auf diesem Weg zum selbstbestimmten Umgang mit ihrer Gesundheit unterstützen.

Die Kraft der Achtsamkeit

So haben wir vom Katholischen Bildungswerk Oberösterreich-Treffpunkt Bildung einen Lehrgang zum Thema Achtsamkeitspraxis konzipiert, in dem die Thematik einer ganzheitlichen Sichtweise von Gesundheit und Krankheit eine wichtige Rolle spielt. Wir möchten Menschen auf dem Weg zu ihrem individuellen Wellbeing unterstützen, das sich nicht auf körperliche Gesundheit beschränken kann, sondern ein umfassender Prozess auch auf seelischer und geistiger Ebene ist, in dem auch die spirituelle Dimension eine tragende werden kann.

In diesem Lehrgang sollen die Teilnehmer/-innen lernen, durch Übungen der Achtsamkeit sich selbst und die eigenen Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen. Mit der Achtsamkeitspraxis kommen Menschen zur Ruhe, finden zu ihrer eigenen Mitte und entdecken ihren persönlichen Freiraum, sowie eine transzendente Dimension. Ergänzt werden diese durch Übungen aus dem Qigong, die die Lebensenergie ins Fließen bringen und dazu beitragen, zu einer guten individuellen Balance zu gelangen. Lehrgangsinhalte sind östliche und westliche Zugänge zu Achtsamkeit und Meditation sowie verschiedene Sichtweisen auf den Menschen in seiner körperlichen, seelischen und geistigen Dimension. Einen wichtigen Teil des Lehrgangs stellt auch die Reflexion der eigenen Lebenssituation dar, sowie das Etablieren einer persönlichen Übungspraxis, unterstützt durch Tagebucharbeit und Literaturstudium.

Nach einem einführenden Wochenende und zwei Praxistagen findet ein Vertiefungswochenende in Stille statt, das den Teilnehmer/-innen ermöglichen soll, in einer noch intensiveren Form

bei sich selbst und dem eigenen Erleben und Erfahren anzukommen. Dabei spielen Achtsamkeitsübungen in der Natur eine wichtige Rolle. Am letzten Praxistag vertiefen die Teilnehmer/-innen die Achtsamkeitspraxis im Hinblick auf ihre gesundheitsfördernde Wirkung und lernen das Konzept des Wellbeings sowie salutogenetische Zugänge zu Gesundheit und Krankheit kennen, wie achtsamkeitsbasierte Stressreduktion oder Sichtweisen der chinesischen Medizin. Als abschließendes Projekt entwickeln die Teilnehmer/-innen ein Konzept für die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis in ihrem jeweiligen Tätigkeitsfeld und stellen dieses am Abschlusswochenende vor.

Nähere Informationen zum Lehrgang: www.kbw-ooe.at

Anmerkungen

- 1 Kabat-Zinn, J. (2011): *Gesund durch Meditation, Das große Buch der Selbstheilung*. München.
- 2 Bischof, M. (2010): *Salutogenese – Unterwegs zur Gesundheit, Neue Gesundheitskonzepte und die Entfaltung einer integrativen Medizin*. Klein Jasedov.
- 3 Brantschen, N. (2017): *Zwischen den Welten daheim, Brückenbauer zwischen Zen und Christentum*. Ostfildern, S. 88.
- 4 Ottawa-Charta, Ottawa 1986, http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf.

GERALD HÜTHERS STANDARDWERK »DIE BIOLOGIE DER ANGST« ERFÄHRT EIN UPDATE WEIT ÜBER DIE NEUROBIOLOGIE HINAUS



Gerald Hüther

Wege aus der Angst

Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen

2020. Ca. 128 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag

ca. € 20,00 D | € 21,00 A

ISBN 978-3-525-45387-2

E-Book | E-Pub ca. € 15,99 D | € 16,50 A

Menschen verfügen über ein plastisches, zeitlebens lernfähiges Gehirn und müssen erst herausfinden, worauf es im Leben ankommt. Deshalb sind und bleiben wir Suchende. Aber allzu leicht können wir uns auf der Suche nach einem glücklichen und sinnerfüllten Leben auch verirren, als Einzelne ebenso wie als ganze Gesellschaft. Sobald wir zu spüren beginnen, dass wir auf Abwege geraten sind, bekommen wir Angst. Und das ist gut so. Die Angst ist unser wachsamster Begleiter. Sie ermöglicht es uns, aus Fehlern zu lernen. Ohne Angst können wir nicht leben.

Mit seiner langjährigen Erfahrung auf dem Gebiet der Angstforschung geht der Neurobiologe Gerald Hüther in diesem Buch der Frage nach, wie sich diese, unser Leben schützende Funktion der Angst mit unserer Sehnsucht nach einem angstfreien Leben vereinbaren lässt. Seine überraschende Antwort: Menschen können auch lernen, berechtigte Ängste zu ignorieren. Sie können sogar die Erfahrung machen, dass sich eine tief in ihnen spürbare Angst durch eine andere, vordergründig ausgelöste und besser kontrollierbare Angst überlagern lässt. Um bestimmte Ziele zu erreichen, sind wir Menschen in der Lage, Angst sowohl zu unterdrücken wie auch zu verstärken – nicht nur bei uns selbst, sondern noch viel wirkmächtiger bei anderen.

Das Schüren oder Beschwichtigen von Angst ist also gezielt zur Durchsetzung eigener Interessen und Absichten einsetzbar. Diese Instrumentalisierung der Angst macht Menschen abhängig und manipulierbar, beraubt sie ihrer Freiheit. Entsprechend beschreibt Gerald Hüther auch nicht, wie wir uns von der Angst befreien, sondern was wir tun können, um nicht zu Getriebenen der von anderen oder Interessengruppen geschürten Ängste zu werden.



Vandenhoeck & Ruprecht Verlage

www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

Johannes Schillo

Ist der Papst zum Islam konvertiert?

Rechter Katholizismus in und für Deutschland

Mit dem Erstarren der AfD ist rechtes Gedankengut nicht nur in der öffentlichen Debatte präsenter geworden, sondern auch im kirchlichen Raum tauchen islamfeindliche Thesen und der Wunsch nach dem Erhalt eines fiktiven »christlichen Abendlandes« auf. Eine Herausforderung für die Erwachsenenbildung.

Dass der »Machtklerus« der katholischen Kirche heutzutage wieder in einer fatalen, angeblich seit den Renaissance-Päpsten nachweisbaren Tradition »interreligiöser«, soll heißen »vornehmlich islamischer Anpassung des Vatikans« agiert, ist der Vorwurf des Islamkritikers Hans-Peter Raddatz. Er veröffentlichte diesen Angriff auf die Amtskirche in der von Wolfgang Ockenfels OP geleiteten Zeitschrift »Die Neue Ordnung«, die vom traditionsreichen Institut für Gesellschaftswissenschaften Walberberg herausgegeben wird und die ganz auf der Linie einer christlichen Befürwortung des neuen Rechtstrends in Deutschland und Europa liegt.¹ Raddatz gilt in der Islam- und Kulturwissenschaft eher als Außenseiter. Anders Dominikanerpater Ockenfels. Er war von 1985 bis 2015 Professor für Christliche Sozialwissenschaften an der Theologischen Fakultät Trier und ab November 2003 »Consultor« beim Päpstlichen Rat Iustitia et Pax in Rom, außerdem Mitglied der wissenschaftlichen Kommission der Katholischen Sozialwissenschaftlichen Zentralstelle in Mönchengladbach (KSZ), die der Kommission für gesellschaftliche und soziale Fragen der Deutschen Bischofskonferenz zugeordnet ist.

Desiderius-Erasmus-Stiftung der AfD

2018 gab die AfD-nahe Desiderius-Erasmus-Stiftung (DES) bekannt, dass sie Ockenfels in das Kuratorium der Stiftung berufen habe, worauf sich der Dominikanerorden und das Zentralkomitee der deutschen Katholiken von Ockenfels' Tätigkeit in der parteinahen Stiftung distanzieren. Im Eröffnungsband der DES-Schriftenreihe »Nachdenken für Deutschland«, herausgegeben von der Stiftungs-Vorsitzenden Erika Steinbach und dem Fonds-Manager Max Otte, vertritt Ockenfels zusammen mit dem Theologen David Berger



Johannes Schillo ist freier Journalist und Autor für Politik und politische Bildung.

(der sich mittlerweile von der Stiftung, aber nicht von deren Weltanschauung distanziert hat) den katholischen Part. Bergers Szenario, das zum wiederholten Mal den Untergang des christlichen Abendlandes beschwört, läuft dabei zu typischer AfD-Polemik auf: Dem »System Merkel« sei es »gelungen, den deutschen Katholizismus fast komplett gleichzuschalten – was letztlich auch eine Protestantisierung des Katholizismus bedeutet.«²

Die katholischen Beiträge zum rechten Think-Tank eignen sich aber – ganz im Sinne der mit dem Stiftungspatron Erasmus fingierten kulturellen Identität Europas – hauptsächlich dazu, das Feindbild vom »Islamfaschismus« mit Tiefgang zu versehen. Auch wenn angeblich eine Protestantisierung droht, werden, gleichgültig gegen die Konsistenz der Vorwürfe, die Gefahren aus dem Orient aufgerufen. Berger vermisst in seiner heutigen Kirche die klare Kreuzritter-Position, da »selbst der derzeitige Papst – so scheint es mir jedenfalls – kryptogam-mental längst zum Islam konvertiert«³ sei. Dazu fällt dann auch das einschlägige Stichwort vom »Islam-Appeasement«, das die AfD in ihren Verlautbarungen benützt (etwa in ihrem Statement zum Auschwitz-Gedenktag 2020, den die AfD-Bundestagsfraktion übrigens ganz israelfreundlich und ohne Protest gegen den »Schuldskult« mitmachte). Der Sozialethiker Ockenfels greift auf die Tradition der katholischen Soziallehre zurück und frischt noch einmal einschlägige Feindbilder auf: Marx, der Prototyp zersetzender linker Intelligenz, habe seine »utopische Ideologie« als billigen Religionsersatz entworfen, was »bis heute zu Christen- und Kirchenverfolgungen«⁴ stimuliere. Kurios ist dabei, dass Ockenfels sich vor allem auf Oswald von Nell-Breuning als Gegenspieler des Marxismus und auf die von ihm verfasste Sozialzyklika »Quadragesimo anno« beruft –, wo doch gerade Nell-Breunings Ausspruch, dass »wir alle« auf den Schultern von Karl Marx stehen, allgemein als zutreffende Charakterisierung des Werdegangs katholischer Sozialbewegung wie -lehre gilt.

Besonders verwerflich soll laut Ockenfels bei Marx sein, dass sich in seinem »Werk viele Rechtfertigungen revolutionärer Gewalt« finden, was nicht zu bestreiten, aber keine Besonderheit des Marxismus ist. Es sei nur auf die Sozialzyklika »Populorum progressio« von 1967 verwiesen, in der Paul VI. den Weg der sozialen Veränderung mit Hilfe revolutionärer Gewalt als unkatholisch verwarf – »ausgenommen im Fall der eindeutigen und lange dauernden Gewaltherrschaft, die die Grundrechte der Person schwer verletzt und dem Gemeinwohl des Landes ernststen Schaden zufügt« (Nr. 31). Einen solchen Sachverhalt, den der Papst hier als Schick-

sal der »Verdamnten dieser Erde« (Frantz Fanon) in der Dritten Welt vor Augen hat, musste die Arbeiterbewegung im 19. Jahrhundert zur Kenntnis nehmen und begründete damit ihren Aufruf zum Umsturz der bestehenden Verhältnisse: Das Proletariat sah sich in einen dehumanisierten Zustand gedrängt – was 100 Jahre später »Quadragesimo anno« noch einmal als größtes Zeitproblem (das nach entschiedener »Entproletarisierung« verlange) mit drastischen Formulierungen festhielt –, und der Staat erwies sich als Parteigänger der besitzenden Klasse, der selbst sozialreformerischen Bestrebungen mit Unterdrückung begegnete.

Rechte Intelligenz – mit langer Tradition

Es gibt heute von katholischer Seite aus – natürlich aus einer Minderheitenposition bzw. einer Subkultur heraus – das Bemühen, die Affinität des kirchlichen Lehramts mit Grundsatzpositionen der AfD herauszustreichen, was übrigens kein abwegiges Unterfangen ist. In der »Neuen Ordnung«⁵ hat sich Daniel Führung damit befasst und diese Nähe an den Fällen Ehe & Familie, Kinder, Abtreibung, Gender-Mainstreaming sowie an »metapolitischen Grundsätzen« belegt. Dabei argumentiert er auf weite Strecken korrekt; er weist neben der Feststellung solcher Affinitäten auf die aktuellen Differenzen hin, die vor allem in Fragen der Europa-, Sozial- oder Migrationspolitik bestehen. Die letztgenannten Widersprüche will er dadurch auflösen, dass er Rückgriffe auf die Tradition der katholischen Soziallehre vornimmt, die andere Akzente setzen als das gegenwärtige Lehramt und die letztlich doch eine kirchliche Kompatibilität mit AfD & Co. begründen sollen, die der Autor im heutigen Katholizismus vermisst.

Führung setzt sich speziell mit der 2017 veröffentlichten sozialetischen Studie »Grundpositionen der Partei »Alternative für Deutschland« und der katholischen Soziallehre im Vergleich« der Theologieprofessoren Marianne Heimbach-Steins und Alexander Filipovic auseinander – eine Expertise, die seinerzeit auf Anregung katholischer Bischöfe in den neuen Bundesländern erstellt wurde und die zu einem genau entgegengesetzten Fazit kam: Die AfD-Positionen sind in keiner Weise mit dem kirchlichen Verständnis von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft vereinbar. Führings Hinweise auf die katholische Tradition in Sachen Politik und Wirtschaft, deren Aufgreifen heute zu einer anderen Positionierung der katholischen (wie der evangelischen) Kirche führen könnte, helfen aber nichts; Papst und Bischöfe haben anders entschieden, das Lehramt der Kirche, das ebenfalls Führings Berufungsinstanz ist, hat damit die verbindliche Interpretation festgelegt.

Was von rechts an Traditionen aufgegriffen wird, ist ein Fall für sich. Ockenfels geht z. B. ganz unbefangen auf Papst Pius XI. zurück, der selbst von katholischen Kirchenhistorikern mittlerweile als faschistischer Kollaborateur eingestuft wird. Pius zog 1931, wie Ockenfels lobend hervorhebt, in »Quadragesimo anno« gegen den »Imperialismus des internationalen Finanzkapitals« vom Leder und entwarf inter-

essante Ideen für einen »geordneten Markt«. Dazu gehörte der Ständestaat, eine alte Vorliebe der Päpste im heraufziehenden Kapitalismus und ein Gegenprogramm zur republikanischen Idee, das dann erstmals im österreichischen Dollfuß-Regime 1934–38 realisiert wurde – auch so ein Vorläufer, der nicht direkt nationalsozialistisch diskreditiert ist und sich zum Anknüpfen eignet!

Es zeigt sich also, dass in Fragen des Staatsverständnisses oder der Wirtschaftsordnung ein klerikalfaschistisches Erbe bereit stünde neben den vielen anderen rechten Traditionen, an die sich anknüpfen lässt. Wenn man sich etwa die Wirtschafts- und Sozialpolitik der AfD ansieht, stößt man, wie Helmut Kellershohn in einer aktuellen Bestandsaufnahme der Zeitschrift »Widerspruch«⁶ zur »Neuen Rechten« nachgewiesen hat, auf zahlreiche Parallelen zur »nationalsozialen Programmatik in der Tradition des Weimarer TAT-Kreises oder der Idee einer europäischen Internationale der Faschisten«. Beliebt sind Anleihen bei der »Konservativen Revolution«, bei Autoren wie Ernst Jünger oder Moeller van den Bruck, die sich – durch frühen Tod oder missglückte Karriereplanungen verhindert – nicht maßgeblich an der NS-Herrschaft beteiligen konnten. Im selben Heft der Zeitschrift »Widerspruch« zeigt allerdings der Erziehungswissenschaftler Freerk Huisken mit seinem instruktiven Grundsatzartikel zum Rechtspopulismus, dass der neuere Nationalradikalismus, dessen Virulenz Bundespräsident Steinmeier bei den diesjährigen Gedenktagen wortreich beklagte, seinen festen Platz in demokratisch verfassten Nationalstaaten hat. Kritik des Nationalismus in allen, auch seinen modernen Varianten muss also die Hauptsache bei den Bemühungen sein, die sich politisch oder (erwachsenen-)pädagogisch mit dem Rechtstrend auseinandersetzen.

Und die Bildung?

Es kann daher nicht das Ziel sein, in derselben Weise wie die AfD, die prohibitiv und disruptiv in Bildungspolitik bzw. -förderung eingreift, zu agieren. Eine Strategie der Ausgrenzung, die etwa der AfD Raumverbote in Volkshochschulen oder kommunalen Einrichtungen erteilt, wäre kontraproduktiv –, so der Erziehungswissenschaftler Benno Hafenecker (siehe sein Interview mit dem Volkshochschul-Magazin dis.kurs, Nr. 3/18) oder Expert/-innen der Erwachsenenbildung wie Helmut Bremer, Professor für politische Bildung an der Universität Duisburg-Essen (siehe weiter bilden, Nr. 2/18). Sinnvoller wäre es da schon, wie es in einer Petition der Bildungsstätte Anne Frank an den Bundesinnenminister heißt, dass etwa die historisch-politische Bildung der Erasmus-Stiftung von einer unabhängigen Expert/-innenkommission geprüft wird. Gefordert ist aber vor allem eine inhaltliche Auseinandersetzung mit AfD & Co., wobei es nicht allein um politische Erwachsenenbildung im engeren Sinne geht. Hier sind auch viele Fragen der kulturellen oder historischen Bildung angesprochen. Das zeigen etwa Hinweise auf die Krisenerfahrungen, die heutzutage von vielen Menschen in der (neo-)liberalen Demokratie gemacht werden. Deren »Erosion«

erlebe »ein nicht geringer Teil der Bürgerinnen und Bürger als eine Zunahme von Unsicherheit und Angst«, wie Veith Selk über den Zusammenhang von Populismus und Furcht »in der Postdemokratie« schreibt: »Einige suchen deshalb bereits nach Alternativen; und manche von ihnen suchen in der Vergangenheit.«⁷

Der Rechtspopulismus ist zwar nicht einfach als Rückgriff auf den früheren Obrigkeitsstaat oder als Wiederaufleben nationalistisch-konservativer Strömungen aus der von Armin Mohler konstruierten »Konservativen Revolution« zu erklären. Aber er arbeitet – jedenfalls in seinem ideologischen Überbau, wie er von der Erasmus-Stiftung repräsentiert wird – mit einem idealisierten Bild der Vergangenheit und der deutsch-europäischen Geschichte. Das belegt gerade auch der zentrale Topos vom christlichen Abendland.

Als besonders dringlich wird nämlich von der christlichen Rechten die Klärung des »Abendland-Begriffs« bzw. der »Bezug auf das abendländische Geschichtsgedächtnis« hervorgehoben.⁸ Die AfD will laut Grundsatzprogramm »unsere abendländische christliche Kultur« erhalten, PEGIDA ist als Bewegung zum Schutz des Abendlandes entstanden, Sarrazin u. a. bringen gegen unerwünschte Ausländer »unsere« Leitkultur in Stellung, während ein biologistisch auftretender Rassismus fast ausgestorben ist. Die Fiktion einer klar abgegrenzten kulturellen Identität Europas spielt heute eine entscheidende Rolle. Das zu dekonstruieren, wäre nicht zuletzt eine Aufgabe theologischer Bildung.

Mit der weltweiten Corona-Pandemie scheint nun fürs Erste der Auftrieb des Rechtspopulismus in Deutschland an seinem Ende angelangt. Dies betrifft (Stand: Frühjahr 2020) zunächst jedoch nur die parteipolitische Entwicklung und kann sich bei weiteren Krisenschüben, gerade auch bei der Bewältigung der wirtschaftlichen und sozialen Folgen, schnell wieder ändern. Entscheidend ist aber, dass sich mitt-

lerweile eine politische (Un-)Kultur nationaler Abgrenzung und Selbstbehauptung – unter dem (Deck-)Mantel christlich-abendländischer Identität – etabliert hat, die bei den neuen nationalen Frontstellungen, die mit der Krisenbewältigung entstehen, und bei den Angriffen auf das Schreckbild der Globalisierung eine fatale Rolle spielen dürfte.

Anmerkungen

- 1 S. die Selbstdarstellung von Dirsch u.a. 2019.
- 2 Berger 2019, S. 161.
- 3 Ebd. S. 163.
- 4 Ockenfels 2019, S. 211.
- 5 Führung 2018.
- 6 Kellersohn 2019.
- 7 Hafener 2018.
- 8 Brems 2018.
- 9 Selk 2019.
- 10 S. Dirsch u.a. 2019.

Literatur

- Berger, D. (2019): Islamisierung oder Re-Katholisierung: Deutschland und der Katholizismus. In: Steinbach, E.; Max Otte, M. (Hg.): Nachdenken für Deutschland – Wie wir die Zukunft unseres Landes sichern können. Lüdinghausen, Berlin, S. 159–165, 2. Aufl.
- Dirsch, F.; Münz, V.; Wawerka, T. (Hg.) (2019): Nation, Europa, Christenheit – Der Glaube zwischen Tradition, Säkularismus und Populismus. Graz.
- Führung, D. (2018): Katholische Soziallehre, AfD und Österreich. In: Die Neue Ordnung, 4, S. 34–48.
- Ockenfels, W. (2019): »Auf den Schultern von Karl Marx«? Wo steht die katholische Soziallehre. In: Steinbach, E.; Otte, M. (Hg.): Nachdenken für Deutschland, S. 211–219.
- Raddatz, H.-P. (2019): Der moral-globale Kulturwandel 1. Von völkischer Roßtäuschung zum realen Kulturbarometer. In: Die Neue Ordnung, 6, S. 466–480.
- Selk, V. (2019): Unsicherheit und Angst in der liberalen Demokratie – Populismus und die Furcht in der Postdemokratie. In: Erwachsenenbildung, 3, S. 107–110.
- Widerspruch – Münchner Zeitschrift für Philosophie (2019): »Die Neue Rechte«. Nr. 68, Jg. 38.

Themenhefte der EB Erwachsenenbildung

Zu beziehen über Vandenhoeck & Ruprecht als E-Paper (pdf), auch einzelne Beiträge, oder als Print – je nach Verfügbarkeit (www.vr-elibrary.de/loi/erbi):

- | | |
|--|--|
| 2/2020 Erwachsenenbildung in und aus aller Welt | 4/2017: Generationen lernen |
| 1/2020 Prävention von Missbrauch und sexualisierter Gewalt | 3/2017: Sinnsuche |
| 4/2019 Schule und Erwachsenenbildung | 2/2017: Geschichte (in) der Erwachsenenbildung |
| 3/2019 Unsicherheit und Angst | 1/2017: Nachhaltigkeit |
| 2/2019 Geschlechtergerechtigkeit | 4/2016: Europäische Werte |
| 1/2019 Sozialpolitik | 3/2016: Teilnehmende |
| 4/2018 Digitalisierung | 2/2016: Neue Formate |
| 3/2018 Professionalität in der Erwachsenenbildung | 1/2016: Ehe, Partnerschaft und Familienbildung |
| 2/2018 Bildungsarbeit in der Pfarrgemeinde | |
| 1/2018 Demokratieentwicklung | |

Michael Seitlinger

Die Übung der Achtsamkeit

Ursprung und Anwendung einer spirituellen Kultur des Bewusstseins

Die religiösen Wurzeln

Achtsamkeit als Kultur des Bewusstseins ist keine neue Erfindung und sie findet sich bei weitem auch nicht nur dort, wo etwa das Wort oder der Begriff Achtsamkeit verwendet wird. Achtsamkeit hat als eine Kultur innerer Sammlung und Vertiefung ihren Ursprung im Weisheitsschatz der Religionen. Das lässt sich durchaus für die sogenannten fünf großen Weltreligionen sagen und wohl auch darüber hinaus. Selbst wenn die Religionen in ihren sehr vielfältigen Traditionssträngen verschiedenste Weltanschauungen hervorgebracht haben, überall findet sich auch eine Kultur des Innehaltens, innerer Sammlung und Konzentration, des Schweigens und innerer Stille. Diese kontemplative Weisheit hat in den verschiedenen Religionen bzw. religiösen Traditionen nicht überall den gleichen Stellenwert. Aber unbestreitbar ist, dass sich diese kontemplative Kultur in sehr unterschiedlichen religiösen Welten als spirituelle Haltung und Übungspraxis herausgebildet hat. In vielen spirituellen Traditionen, die dem sogenannten hinduistischen und dem buddhistischen Kulturkreis zuzurechnen sind, nimmt diese kontemplative Kultur einen sehr bedeutsamen, wenn nicht gar den zentralen Stellenwert ein. Aber auch die christliche Tradition kennt den spirituellen Weg der Mystiker/-innen, die sich in einem Prozess vertieften Betens, Schweigens und Leerwerdens für die Erfahrung der Gegenwart Gottes geöffnet haben.

Herkunft des Begriffs

»Achtsamkeit«

Der amerikanische Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn, der Ende der 70er

Jahre das Mindfulness Based Stress Reduction-Programm entwickelt hat, stellt den englischen Begriff »mindfulness« ins Zentrum seines Ansatzes. Mindfulness steht als Übersetzung für das Pali-Wort »sati«, das für die aus dem frühen Buddhismus stammende Meditationspraxis des Vipassana eine zentrale Rolle spielt und so viel meint wie: sich erinnern, sich vergegenwärtigen, bewusst sein. Diese Begrifflichkeit »sati« wird in besonderer Weise im »Satipatthana-Sutta« entfaltet, einer für die Meditationsanleitung zentralen Lehrrede des Buddha aus dem in der altindischen Pali-Sprache verfassten Schriftenkanon des frühen Buddhismus, dem Palikanon. Achtsamkeit wurde erstmals von dem deutschstämmigen Mönch Nyanatiloka bei der Neuübersetzung eines Teils des Palikanons 1922/23 für den Begriff sati verwendet.¹ Vor diesem Hintergrund hat sich für die Übersetzung von mindfulness im Deutschen also der Begriff Achtsamkeit durchgesetzt. Es wäre auch eine ganz andere Übersetzungslinie in der Wortwahl denkbar; z. B. könnte das Pali-Wort »sati« ebenso gut mit dem englischen »awareness« übersetzt werden und im Deutschen mit »Gewahrsein«. Vielleicht wäre diese Übersetzungslinie sogar besser, weil mit dem Begriff »Achtsamkeit« Bedeutungsassoziationen mittransportiert werden, die gar nicht so gut zu dem passen, was mit »Achtsamkeit« gemeint ist; nämlich neben den durchaus stimmigen Bedeutungsaspekten einer gewissen Sorgfalt, Wertschätzung und Bewusstheit etwa auch Anklänge einer etwas überspannten Bedachtsamkeit und Vorsicht, eines Aufpassen-Müssens, dass man ja keinen Fehler macht. Dagegen lässt der Begriff »Gewahrsein« mehr Freiraum, dem Leben mit seinen vielfältigen Wendungen in

zugewandter Bewusstheit zu begegnen.

Achtsamkeit im säkularen Kontext

Der Ausgangspunkt für diese enorm kraftvolle Verbreitung der Achtsamkeit und der Achtsamkeitskultur in unserer Zeit ist untrennbar mit der Person von Jon Kabat-Zinn und seinem Mindfulness-Based Stress Reduction- bzw. MBSR-Programm am Ende der 1970er Jahre verbunden.

Jon Kabat-Zinn, geboren 1944 in New York, kam erstmals Mitte der 60er Jahre mit Meditation in Kontakt. 1979 erhielt er die Gelegenheit, Achtsamkeitsmeditation im Dienst der Stressdeduktion anzubieten. Seine erste große Veröffentlichung erschien 1990 unter dem Titel »Full Catastrophe Living«, deutsch herausgegeben 1991 mit dem Titel »Gesund durch Meditation«.

Sein großer Verdienst liegt daher darin, die Weisheit dieser meditativ-spirituellen Traditionen in weltlich-säkularer Denk- und Sprachgestalt gewissermaßen neu zu formulieren und ihre Bedeutsamkeit für die Gesundheitsbildung herauszuarbeiten und zu entfalten. Das Bedeutungsfeld des Begriffs »Stress« diente ihm dabei als Brückenpfeiler in die Gesundheitsbildung und Medizin hinein.

Was ist Achtsamkeit?

Wenn wir auf ein Blatt Papier schauen, auf dem beispielsweise mit schwarzen einfachen Linien ein Kreis, ein Dreieck und ein Quadrat abgebildet sind, dann sehen wir in der Regel als erstes diese geometrischen Formen. Wenn sich diese geometrischen Formen überlappen, dann erkennen wir zusätzlich noch

Schnittflächen und bei entsprechender Anordnung vielleicht auch noch die weiterführende Assoziation eines Hauses mit Sonne im Hintergrund.

Was wir in aller Regel nicht sehen, das ist das weiße Blatt Papier! Obwohl das weiße Blatt Papier vom Gewicht und Volumen her das »stärkere Material« ist gegenüber den schwarzen Farbpigmenten, die für die Darstellung der drei geometrischen Formen auf das weiße Blatt Papier aufgetragen sind; obwohl das weiße Blatt Papier der tragende Untergrund ist, ohne das die geometrischen Formen gar nicht aufgezeichnet werden könnten. Die weiße Hintergrundfläche wird leicht übersehen, sie taucht im Bewusstsein so viel wie gar nicht auf, sie ist in gewisser Weise ja auch langweilig, denn sie bietet dem unterscheidenden Verstand keine »interessante Nahrung«.

Und diese Erfahrung bringt auf wun-

derbare Weise ins Bild, wie unser gewöhnliches Bewusstsein arbeitet: Wir orientieren uns in unserem Leben, indem wir unterscheiden, indem wir das, was uns widerfährt und begegnet, gedanklich zergliedern und entsprechend erfassen. Daraus ergeben sich dann die Impulse für unser Handeln. Diese Funktion unseres Geistes gilt es gar nicht schlecht zu reden, sie ist eine wertvolle Fähigkeit, die uns hilft, den Alltag zu bewältigen und eine weitreichende Wissenskultur zu entwickeln. Wir übersehen dabei in der Regel nur, dass diese Wirklichkeitsdimension auf einem tragenden Wirklichkeitsgrund stattfindet, der nachvollziehbarer Weise schnell aus dem Blick verschwindet, auch wenn ohne diesen »unspektakulär leisen« Grund die Alltagswirklichkeit gar nicht bestehen könnte. Wenn man sich nun vorstellt, dass man von den vielen Formen, die auf so einem wei-

ßen Blatt Papier aufgetragen sind, also von den vielen Einzelaspekten, mit denen wir in unserem Leben zu tun haben, oftmals hin und her getrieben wird – sprich, dass wir Stress haben – dann leuchtet ein, dass der heilsame Schritt darin besteht, aus dieser Dimension herauszutreten und sich im tragenden Untergrund des weißen Blatt Papiers zu verankern.

Das nun meint Achtsamkeit: die Übung sowie die Haltung, sich mit dem »weißen Blatt-Papier-Grund« zu verbinden, sich darin zu verankern und von dort her mit mehr Freiheit in der »Welt der geometrischen Figuren« gestaltend tätig zu werden. Viele Aspekte der Achtsamkeitspraxis und -haltung sind in diesem Sinnbild enthalten: Es gibt einen tieferen Grund bzw. eine tieferes Bewusstsein, aus dem heraus man mit mehr Bewusstheit auf unsere gewöhnliche Alltagswirklichkeit schauen kann. Diese tiefere Wirklichkeit liegt nicht in einer weit entfernten außergewöhnlichen Seins- oder Bewusstseinsphäre, sie ist immer und zu jeder Zeit ganz nah der tragende und haltende Grund, er liegt gleichsam immer direkt unter unseren Füßen.

Dieser Grund entschwindet so leicht unserem Bewusstsein, weil das unterscheidende Alltagsbewusstsein uns so sehr in Beschlag nimmt und gefangen hält, dass wir ihn vergessen und aus den Augen verlieren. Das Alltagsbewusstsein mit seinem vielfältigen Formenspiel hat eine so unglaubliche Sogkraft, dass das »Blatt Papier« kaum eine Chance hat, in unserem Bewusstsein präsent zu bleiben. Die Achtsamkeit will nun genau dies: dass wir in das Gewahrsein dieses tragenden Grundes kommen und daraus leben.

Dieser Raum des Gewahrseins muss dabei keineswegs leer bleiben. In ihm erscheint die ganze Buntheit der Welt, also auch unsere Gedanken und Gefühle. Ein wesentlicher Teil der Achtsamkeitspraxis besteht sogar darin, stresserzeugende, unheilsame, meist automatisierte Gedanken- und Gefühlsmuster aufzuspüren, sie sich aus einer inneren Distanz bewusst zu machen und schließlich abzulegen.



Ein Ort der Ruhe: Meditationsraum des Forums Achtsamkeit und Stressbewältigung

Wie wird Achtsamkeit geübt?

Wie stellt sich nun diese Geistesgegenwärtigkeit ein? Welcher Weg führt dorthin? Von ganz zentraler Bedeutung ist dabei das Verweilen in der sinnlichen Wahrnehmung. Das mag trivial klingen, ist es aber nicht! Wenn wir genau hinschauen, was passiert, wenn sinnliche Eindrücke auf uns einwirken, also wenn wir etwas sehen, hören, schmecken, riechen oder fühlen bzw. spüren, dann können wir beobachten, dass schnell unser unterscheidender Geist »anspringt« und die Dinge und Zusammenhänge benennt, differenziert, beurteilt, Geschichten dazu erzählt und uns damit von dieser unscheinbar zarten sinnlichen Begegnung sofort »wegzieht«. Das Verweilen in der sinnlichen Wahrnehmung ist eine hohe Kultur und alles andere als selbstverständlich – es ist das große »torlose Tor«, wie es in der Zen-Tradition auch genannt wird, das uns in die Gegenwart, ins Hier und Jetzt, führt. Ignatius von Loyola, der Gründer des Jesuitenordens, sagt einmal: »Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen.«² Wenn wir aus der gedanklichen Zerstückelung und Zerfaserung der Wirklichkeit heraustreten und uns verbinden mit dem ungeteilten gegenwärtigen Gewahrsein, dann nährt das unsere Seele. Es ist wie ein Heimkommen von einem heillosen Hin- und Hergetrieben-Sein. Die durch automatisierte Geistesaktivitäten ausgelösten Verspannungen fallen ab. Insofern liegt die Übung der Achtsamkeit wesentlich darin, mit der sinnlichen Qualität der Wahrnehmung in Kontakt zu kommen. In vielen Meditationstraditionen nimmt deshalb die Wahrnehmung des Atems einen ganz prominenten Platz ein. Den wahrnehmenden Geist immer wieder geduldig anzubinden an dieses zarte sinnliche Geschehen des Atems, darin besteht ein Großteil der ganzen Meditationskultur! Das Sich-Spüren im Körper und das Verweilen in diesem Sich-Spüren ist eine andere Variante, sich mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden.

Mit dem Körperspüren ist ein möglichst unmittelbares Verweilen bei den Empfindungen, die *jetzt* im Körper gerade wahrnehmbar sind, bzw. bei der jeweils aktuellen Gesamtempfindung des Körpers gemeint. Der besondere Wert der Atem- und Körperwahrnehmung liegt darin, dass wir den Atem und den Körper immer bei uns haben. Wir können also immer – auch mitten im Alltag – hinüberwechseln aus unserem gewöhnlichen Tun und Denken zum Gewahrsein unseres Körpers und Atems, um uns darin wieder »zurückzuverbinden« mit der Gegenwart.

Daneben können natürlich genauso auch die anderen Sinneskanäle wirksame Pforten sein, um in den Raum der Gegenwart einzutreten: das Hören etwa, das Hineinlauschen in die jeweils aktuellen Geräusche und Töne, die zu uns dringen, und das hingabevolle Verweilen in der sinnlichen Qualität des Hörens: nichts verstehen müssen, nichts analysieren müssen, nichts erklären müssen, nur hören. Wenn man sich vertieft darauf einlässt, kann man vielleicht entdecken, dass in diesem Hören eine Stille liegt, eine Stille, in der alle Geräusche aufgehoben sind, in der die Geräusche und Töne paradoxer Weise Ausdruck der Stille, verschiedene Ausdrucksvariationen der einen Stille sind.

Auch das wache sinnliche Schauen, gleichsam ein Sich-Hineinsinken-Lassen ins Schauen, ohne etwas verstehen, erkennen, erklären zu müssen, wo der Schauende im hingabevoll Geschauten vergessen ist, dort tun sich die Pforten der heilsamen Gegenwart weit auf. Das gleiche gilt freilich auch für das Schmecken und Riechen.

Jon Kabat-Zinn benennt als charakteristische Aspekte der Achtsamkeithaltung Nicht-Urteilen, Geduld, Anfänger-Geist (unverstellte interessierte Offenheit), Vertrauen, Nicht-Erzwingen (Absichtslosigkeit), Akzeptanz und Loslassen.³ Von zentraler Bedeutung bleibt die freundliche und wohlwollende Grundhaltung, sie ist gleichsam der fruchtbare Nährboden der Achtsamkeit; weil ohne diese bei sich selbst beginnende mitfühlende Zuwendung zum Leben sich Angespanntheit und

Stress kaum lösen können und der Raum heilsame Gegenwart nicht erlebbar wird. Gleichwohl muss klargestellt werden, dass die Achtsamkeit kein leichter Wellness-Weg ist. Es ist – jedenfalls in Phasen immer wieder – eine durchaus herausfordernde Selbstkonfrontation mit den eigenen verinnerlichten körperlichen Spannungen sowie seelisch-geistigen Fixierungen, Verengungen und Verstricktheiten im Leben. Der Weg, sich daraus zu lösen, erfordert ein großes Maß an Geduld und loslassender Hingabe. Es ist ein Weg und ein Wachstumsprozess für das ganze Leben.

Anmerkungen

- 1 Schmidt, S. (2015): Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur. In: Hölzel, B.; Brähler, C.; Achtsamkeit mitten im Leben. München, S. 33.
- 2 Ignatius von Loyola, Exerzitien, § 2 (vgl. die deutsche Übersetzung von Hans Urs von Balthasar, Einsiedeln 1993).
- 3 Vgl. Kabat-Zinn, J. (2013): Gesund durch Meditation. München, 2., überarbeitete Neuauflage, S. 69 ff.

Michael Seitlinger, Jg. 1966, Dipl.-Theologe, studierte katholische Theologie und Religionswissenschaft mit Schwerpunkten in interreligiösem Dialog und Meditation in Ost und West. Er ist MBSR-Achtsamkeits- und Meditationslehrer und Leiter des Forums Achtsamkeit und Stressbewältigung, einer Einrichtung der Erwachsenenbildung KEB München und Freising e.V.

Karl-Heinz Steinmetz

Zwischen Heiligung und Heilung

Traditionelle Europäische Medizin und Spiritualität als Ressource

Lange galt es als ausgemacht: Orientierungswissen in Sachen Wellbeing kommt aus Asien – Yoga, Zen, Ayurveda, Qigong, TCM. Doch das Blatt hat sich gewendet. Seit rund zehn Jahren fragen immer mehr Menschen, ob nicht auch heimische Ressourcen existieren. In diesem Kontext ist 2014 das Institut für Traditionelle Europäische Medizin (InstiTEM) in Wien entstanden und widmet sich der Erforschung, Neuinterpretation und Vermittlung europäischen Heilungswissens. Die Corona-Pandemie hat diesen Trend verstärkt: Menschen werden radikal auf sich zurückgeworfen und begeben sich auf Spurensuche. Aufbruchsstimmung!



Traditionelle Europäische Medizin

Naturwissenschaftlich fundierte High-tech-Medizin ist eine Errungenschaft; wer wollte drauf verzichten. Allerdings hat jedes System blinde Flecke. In Fragen der Ganzheitlichkeit und Personalisierung kann die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) viel beitragen: In einem Buch einer Klosterapotheke wurde vor Kurzem eine Rezeptur entdeckt, die in einer Studie gegen multi-resistente Keime wirksam war. Bei der Lektüre mittelalterlicher Bader-Bücher entdeckt man Massagen, die Ayurveda-Treatments in nichts nachstehen. Die Kochbücher der Klostermedizin warten mit Überraschungen auf: Kichererbsenlaibchen mit Nusssoßen waren Teil der genussvollen Gesundheitsküche des Augustinerstifts Klosterneuburg bei Wien im 13. Jahrhundert; sie munden auch heute vorzüglich. Neuinterpretiert bieten derartige Impulse eine Chance für Kur- und Bildungshäuser oder Betriebe des Gesundheitstourismus, nachdem Ayurveda und TCM den Zenit überschritten haben. Der

Vorzeigebetrieb hierzu ist das »Erste Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin« im oberösterreichischen Bad Kreuzen. Das ehemalige Kneippkurhaus der Marienschwestern aus Linz wurde in den letzten 10 Jahren zum erfolgreichen TEM-Betrieb weiterentwickelt, wozu InstiTEM wesentliches beigesteuert hat. Inzwischen hat die TEM Breitenwirkung gewonnen: Den TEM-Grundlagen-Kurs an vier Wochenenden, den InstiTEM seit drei Jahren anbietet, haben inzwischen über 180 Absolvent/-innen abgeschlossen. Angesichts coronabedingter Einschränkungen wird es zukünftig Kurse auch als blended-learning-Angebot mit Webinaren geben.

Post-kirchliche Spiritualität

Yoga, Zen und Qigong sind in Europa fest verankerte Größen. Nach einer über 30-jährigen Wachstumsphase ist in diesem Bereich aber eine gewisse Sättigung erreicht. Manche, die eine jahrzehntelange Entdeckungsreise durch die asiatische Spiritualität angetreten haben, kehren gerade zum

Ausgangspunkt der Reise zurück: vor die eigene Haustüre. Die Quellen hiesiger Spiritualität sind beinahe unerschöpflich: Mittelalterliche Handschriften präsentieren Bilder von yogaähnlichen christlichen Leibübung und man fragt sich verwundert, wieso die Kirchen hierzulande diesen Schatz nicht längst wiederentdeckt haben. Am mangelnden Echo kann es nicht liegen: Die Kurse mit dem Leibgebet des Hl. Dominikus oder Petrus Cantor, die InstiTEM im Dominikanerkloster Wien, im Bildungshaus St. Michael bei Innsbruck, im Kurhaus von Bad Kreuzen, in Kärnten oder bald auch in der Schweiz veranstaltet, erfreuen sich großen Zuspruchs. Vielen kirchlichen Stellen, Gemeinschaften und Funktionär/-innen ist wohl kaum bewusst, welche Chancen christlicher Bildungsarbeit sich hier böten: Postkirchlich Sozialisierte haben selten tief verwurzelte Ressentiments gegen die Kirche. Sie sind grundsätzlich offen für eine maximal inklusive und zugleich authentische Leib-Spiritualität, wie sie in der Tradition der christlichen Kirchen Europas von jeher lebendig war. InstiTEM freut sich daher, derartige Inhalte weiterzuentwickeln, und auf Gelegenheiten der Vernetzung oder Kooperation!

133

PD Dr. Karl-Heinz Steinmetz ist Direktor des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin (InstiTEM) und Privatdozent für Theologie der Spiritualität an der Universität Wien.

Manfred Riegger

Wellbeing by Singing

Das Flow-Erleben beim Chorgesang

Nicht nur das Singen im Gospelchor löst ein Wohlgefühl aus, sondern auch der Blick »in die glücklichen Gesichter der Kirchenbesucher.« So empfindet es die 14-jährige Sängerin Anna und mit ihr viele Gottesdienstmitfeiernde, die ihre Hände erheben und im Rhythmus der Musik wippen und klatschen. Doch warum tut Singen den Menschen und der Gemeinde gut? Warum ist Gospel heute so populär? Diesen Fragen gehe ich im Folgenden als einer von mehr als 100 Singenden des Gospelprojektchores Bobingen bei Augsburg nach.

Singen: Leiden oder Leidenschaft?

Für manche Menschen ist Singen der Horror, für viele löst es Gefühle der Geborgenheit, Sicherheit und

Freude aus. Die unterschiedlichen Bewertungen sind subjektiver Natur, ebenso ob Rap, klassischer Gesang oder Gospel positive Empfindungen auslöst. Singen ist für viele Menschen ein Weg zu positiven Emotionen, zu Wohlbefinden. Dieser Weg umfasst vier horizontale Richtungen sowie eine vertikale: Körper, Seele, Geist, Mit-Menschen und Sinn. Denn: Nicht nur ich singe mit meiner Stimme und fühle mich wohl, sondern mein ganzer Körper ist aktiv. Tief hole ich Luft, richte mich auf und öffne das Brustbein, damit ich klar und vernehmlich die Töne treffe. Solche körperlichen Aktivitäten, aber auch das Lächeln im Gesicht und das aufmerksame Hören auf meine Töne, die des Klaviers und meiner Mitsingenden kann der Psyche Flügel verleihen. Die Konzentration auf den richtigen Ton lässt

den Alltag zurücktreten, lockert eine Gedankenschwere im Nu. Jetzt fühle ich mich mental auf der Höhe. Ich alleine? Nein! Unterschiedlichste Menschen kommen zusammen, von 14-jährigen Teenagerinnen bis zur 80-jährigen Seniorin, von der Einzelhandelskauffrau über die Lehrerin bis zum Maschinenbauingenieur, von Anfänger/-innen bis »Profis«. Solche Unterschiede spielen beim gemeinsamen Singen keine Rolle. Die einzelnen Singenden erleben sich in und als Gemeinschaft, gehen zuweilen ganz im Singen auf, vergessen die Zeit. Das ist Flow-Erleben. Zwar bleibt das Ziel des harmonischen Zusammenklangs bestehen, aber man überschreitet eine reine Orientierung am »Um-zu«, am Nutzen. Im Hier-und-Jetzt erfahren die Singenden Sinn in ihrer Tätigkeit selbst. Sie hecheln nicht nur einem

134



Ein Gospelchor in Aktion

Foto: © Michael Stern (www.fotografie-stern.de)

zukünftigen Ziel nach, sondern erleben mindestens teilweise Erfüllung schon im Hier-und-Jetzt. Manchmal spürt man eine Offenheit für Höheres, Göttliches, Transzendenz. Das Skizzierte hört sich fast nach einem Gipfelerlebnis eines gelungenen Chorauftritts an. Doch wie kommt man dahin?

Proben: Übel oder Übung?

»Ohne Fleiß kein Preis!« Nein, eine solche Mahnung kann und will ich in meiner spärlich vorhandenen Freizeit nicht hören. Mich räkeln, die Mitsingenden abklopfen, das ist ein Probenbeginn, der Spaß macht. Oder mache ich mich dabei zum Affen? Vielleicht, aber dann machen es alle. Darüber hinaus erlebe ich: nur ein wacher, gespannter Körper kann eine schöne Stimme hervorbringen. Mit Zahlen die Tonleiter hoch und wieder runter: 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1. Spätestens bei 11 japsen einige nach Luft und andere grinsen. Auch Lachen und Lockerwerden gehört zum Einsingen. Nebenbei wird mir klar: Einsingen ist Einstimmen für das gemeinschaftliche Zusammenklingen.¹

Anderes nervt in der Probe. Beim ersten Durchsingen geht vieles daneben. Doch in nur einem knappen Satz verweist die Chorleitung auf die fehlerhaften Stellen, und gleich geht's weiter. Alle hören jetzt: Wir klingen viel besser. Das ist toll! Wir spüren: Nicht nur korrigierende Ermahnungen von außen, sondern die eigene Tat verändert zum Positiven. Wir erleben, dass wir den schönen Klang bewirken. Man nennt dies auch erfahrene Selbstwirksamkeit.

Allerdings lassen sich andere Fehler kaum oder gar nicht abstellen. Beispielsweise kommen einige immer zu spät zur Probe. Arbeit, Kinder, vieles wird angeführt. Manch anderes läuft auch schief, das nicht auszumerzen ist. Versuche gab es schon viele. Vielleicht ist es besser, wenn man mit manchen menschlichen Unzulänglichkeiten leben lernt? Diese Einsicht macht gelassener. Doch noch Erstaunlicheres erlebt man beim Sin-

gen: Trotz Unzulänglichkeiten läuft das Ganze doch irgendwie rund. Manches fällt dann kaum mehr ins Gewicht. Auffallend ist aber die Freude beim gemeinsamen Singen. Gilt das auch für den Auftritt?

Auftritt: Aufregung oder Achtsamkeit?

Aufregung vor dem Auftritt ist normal, das weiß man.² Doch muss ich mir das in meiner Freizeit antun? Ich lerne: Das Geheimnis liegt – wie beinahe überall – in einer gesunden Balance zwischen Anspannung und Lockerheit. Dann erlebt man ein Spannungsverhältnis, das Lebendiges entstehen lässt. Ich achte nicht verbissen auf jeden einzelnen Ton, sondern öffne mich dem Groove, schwinge im Rhythmus der Musik, tanze beinahe. Das animiert die Gottesdienstteilnehmenden zum Wippen und Klatschen – zumindest beim Gospel.

Die ausbalancierte innere Einstellung erleichtert das Singen vor anderen, für andere, in einem Konzert oder einem Gottesdienst. In einem Gottesdienst ist Gospelgesang und -musik mehr als stimmungsvolle Begleitung, denn auch die Texte können Menschen öffnen, zuweilen für das Göttliche. Doch selbst in einem säkularen Konzert unterstützen die Liedtexte eine positive Grundstimmung. Wieso? Ursprünglich war die Gospelmusik eine Antwort auf die Wanderungsbewegung Anfang des 20. Jahrhunderts innerhalb der USA, bei der Menschen aus den agrarischen Südstaaten in den industrialisierten Norden, speziell Chicago, zogen. Fremd fühlten sie sich in der neuen Umgebung. Hilfreich erlebten sie es, wenn die Gospeltexte weitgehend von bereits überwundenen Problemen anderer handelten. Das Singen ermutigte sie. Jetzt fühlten sie sich nicht mehr so fremd in der Fremde.³

In Gospeltexten werden zwar Probleme andeutungsweise benannt, aber meist als bereits überwundene. Erinnerung an Lösung und Erlösung wird zum Dank. Ein solches Gedenken im Text enthält GedANKen, die le-

bensfroh und glaubensstark machen können. Ich frage mich: Ist der gegenwärtige Gopeltrend ein Seismograph für heute alltäglich erlebte Fremdheit durch gesellschaftliche und kirchliche Transformationsprozesse? Erfährt man demgegenüber im Gospel Mut und Hoffnung? Manches spricht m. E. für eine solche These, weshalb man sich in Bezug auf den christlichen Kontext fragen kann: Entwickelt sich hier ein Kirchen- und Gemeindeverständnis, das man »als die Gemeinschaft der durch das Auftreten, Wirken und Geschick Jesu von Nazareth Berührten«⁴ bezeichnen könnte? Berührtsein im sinnlichen Erlebbareren, aber auch Berührtsein von etwas, das den materiellen Bereich übersteigt. Vielleicht. Sicher ist: Viele im Chor Singende, in der Gemeinde Zuhörende und Mitsingende erleben Wohlbefinden, also Wellbeing by Singing.

Anmerkungen

- 1 Vgl. zur Methodik: Martin, M. (2019): Chorprobe in Gospel und Popchor. Ideen zu Methodik und Didaktik. In: musik + message, 2, S. 25–27.
- 2 Vgl. zum Ganzen auch: Martin, M. (2018): Das Gospelkonzert. Ideen zu Ablauf, Inhalt und Programm. In: musik + message, 2, 18f.
- 3 Marovich, R. M.: A City Called Heaven (2015): Chicago and the Birth of Gospel Music. Chicago, S. 3.
- 4 Grethlein, C. (2018): Kirchentheorie. Kommunikation des Evangeliums im Kontext. Berlin, S. X.

Weitere Literatur

- Pröbstel, S. u. a. (2020): Religiöse Bildung im ökumenischen Chor. In: forum erwachsenenbildung, 3.
- Riegger, M. (2019): Fördert Spiritualität die Gesundheit von Fachkräften in Kitas? In: Österreichisches Religionspädagogisches Forum, 27/2, S. 90–113, <http://oerf-journal.eu/index.php/oerf/article/view/32>.

Miriam Penkhues

Pilgerschaft als heilsame Erfahrung

Qualifizierung zur Pilgerbegleitung im Bistum Limburg

Pilgern erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Dabei machen viele Menschen Erfahrungen, die ihr Leben grundsätzlich verändern und verwandeln können. Und weil diese Erfahrungen oft stark und bestärkend erlebt werden, möchten sie anderen davon etwas weitergeben. Es geht um die praktische Unterstützung, aber auch durch die geistliche Dimension des Pilgerns. Die »Pilgerstelle im Bistum Limburg« führt hier seit 2018 in Kooperation mit der Hessischen St. Jakobusgesellschaft und der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Limburg eine Qualifizierung zur Begleitung von Pilger/-innen durch.

Die Teilnehmenden kommen aus Interessensfeldern wie Natur- und Gästeführung, Bildungs- und Gemeindegearbeit. Oder einfach, weil sie beim eigenen Pilgern für sich heilsame Erfahrungen für ihr Leben gemacht haben. Sie möchten Wege und Räume eröffnen, in denen andere Menschen ähnliche Erfahrungen machen können. Oft haben sie keinen vertieften Bezug zur katholischen Kirche.

Sie möchten nach dem Kurs Angebote für Menschen machen, die sich Pilgern allein nicht zutrauen. Denen die Kenntnis von Weg, Etappen oder Unterkünften fehlt. Oder die das Unterwegssein allein scheuen. Es mangelt vielleicht an Zugängen zur inneren, geistlichen Dimension. Oder sie haben schlicht nicht die Zeit für den organisatorischen Aufwand. Viele suchen auch die Gesellschaft Gleichgesinnter; sie wollen sich mitteilen, gemeinsam unterwegs sein und suchen bewusst den Austausch. Für diese Menschen stellen die Begleiter/-innen die richtigen Hilfen für Pilgerschaften bereit. Sie erschließen Natur und Kultur am Wegesrand, sie achten unterwegs auf die Gruppe so-



Kurs zur Pilgerbegleitung der Pilgerstelle Bistum Limburg

wie die Einzelnen, sie geben spirituelle und religiöse Impulse – und sie haben optimaler Weise keine Scheu, Gebete zu sprechen, Impulse oder kleine Andachten anzubieten.

Spiritualität des Pilgerns

Die Qualifizierung ist in drei Modulen aufgeteilt. In den ersten beiden Modulen, die im Herbst stattfinden, beschäftigen sich die Teilnehmenden mit unterschiedlichen Aspekten des begleiteten Pilgerns. Danach kommt ihre individuelle Praxisphase, in der sie ein eigenes Pilgerprojekt mit einer Gruppe durchführen. Im dritten und abschließenden Modul – in der Regel im folgenden Sommer – evaluieren die Teilnehmenden ihr selbst durchgeführtes Pilger-Projekt. Die Qualifizierung möchte den Teilnehmenden möglichst viel eigene Praxiserfahrungen ermöglichen, und diese im Austausch mit anderen reflektieren.

Inhalte der Qualifizierung sind: Aufgaben der Pilgerbegleitung, die Auseinandersetzung mit eigener Spiritualität und Gottesbildern, Fragen der Spiritualität des Pilgerns und der Gruppendynamik sowie das Erproben von Ritualen, spirituellen und geistlichen Impulsen in Natur und Kirchenraum. Weitere Elemente sind: Unterstützung

bei organisatorischen Aufgaben und rechtlichen Fragestellungen, praktische Übungen mit der eigenen Stimme oder das Schreiben einer Pressemitteilung. Dabei sind die jeweiligen Fragestellungen und Herausforderungen der Einzelnen ganz unterschiedlich. Wichtig sind dem Kursteam deshalb das intensive Kennenlernen untereinander, es fördert die gegenseitige Nutzung von Ressourcen und unterstützt den Lernprozess durch wertschätzende Feedbacks.

Beim eigenen Projekt sind den Teilnehmenden kaum Grenzen gesetzt. Viel Kreativität wird frei. Da gibt es einen Pilgerspaziergang im Kreuzgang eines Klosters für Menschen mit Mobilitätseinschränkung. Ein anderer plant vier geistliche Wanderungen zu einer Bergkapelle zu unterschiedlichen Jahreszeiten. Es gibt »FrauenPilgerTage« und mehrtägige Pilgertouren für Bundesfreiwilligendienstleistende.

Für die Zukunft angedacht sind eine stärkere ökumenische sowie überdiözesane Zusammenarbeit. Der dritte Kurs im Bistum Limburg startet im September 2020. Weitere Informationen unter www.pilgern.bistumlimburg.de.

Miriam Penkhues ist Leiterin der Pilgerstelle des Bistums Limburg.

Annette Bernjus

Ein wohltuendes Bad im Wald

Waldbaden: eine anerkannte Methode der Stressbewältigung und Gesundheitsförderung

Um gleich Missverständnissen vorzubeugen, die Badesachen brauchen wir nicht einzupacken: beim Waldbaden nehmen wir kein Bad in einem Waldsee, sondern wir baden mit allen Sinnen in der Atmosphäre des Waldes. Wir sind dabei sehr, sehr langsam unterwegs, bleiben auch einmal stehen, setzen uns auf einen Baumstumpf, rasten, wo es uns gefällt und genießen die Natur um uns herum im Schnecken-tempo.

Diese Langsamkeit, das Entschleunigen, ist die Grundstimmung beim Waldbaden. Wir lassen uns dabei von unserem Gefühl treiben, schließen hin und wieder die Augen oder erfreuen uns am Augen-Blick. Ein Waldbad hat einen wohltuenden, heilenden Effekt auf Körper, Geist und Seele. Es hebt die Laune und sorgt für ein inneres Gleichgewicht. Einfache Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Atemübungen während des Waldbadens unterstützen zudem die heilsame Wirkung.

In Japan macht man »Shinrin Yoku«

Die Praxis des Waldbadens kommt aus Japan, dort nennt man es Shinrin Yoku. Shinrin bedeutet »Wald« und »Yoku« das Bad oder baden. So hat in Deutschland der Begriff »Waldbaden« als direkte Übersetzung inzwischen einen festen Platz im Bereich der Gesundheitsvorsorge. Grundsätzlich können wir Japan als die Wiege des Waldbadens annehmen.

Ein bisschen sind jedoch auch die Deutschen als Impulsgeber mitverantwortlich, dass in den 80er Jahren Waldbaden in Japan Einzug hielt. Der japanische Forstwissenschaftler, Professor Murao Koichi hatte während seines mehrjährigen Aufenthaltes in Deutschland in den 70er Jahren fest-

gestellt, dass die Deutschen »einfach so« zur Erholung ihren Wald aufsuchten. Etwas, was er von seine Landsleuten in Japan nicht gewohnt war. Nach seiner Rückkehr nach Japan regte er beim obersten Chef für Wald- und Forstwirtschaft Akiyama Tomohide an, dass man doch ebenfalls für die vielen gestressten Japaner die Wälder zur Erholung nutzen sollte.¹

Damit war der Grundstein für die Entwicklung des Waldbadens gelegt. 1982 macht Akiyama Tomohide den Begriff »Shinrin Yoku« in den japanischen Medien publik. Es gab sodann staatlich geführte Waldveranstaltungen in Japan und die Menschen machten recht schnell regen Gebrauch davon.

Das erweckte das Interesse der japanischen Wissenschaftler, allen voran Dr. Qing Li, Prof. Miyazaki Yoshifumi und Dr. Iwao Uehara. Letzterer war ebenfalls noch einmal in Deutschland, um sich in Bad Wörishofen intensiv mit den Methoden des Pfarrers Sebastian Kneipp zu beschäftigen, die ihm für das Waldbaden gut kombinierbar erschienen.

Seit 2004 wird Waldbaden wissenschaftlich erforscht

Daraus resultierte schließlich, dass man in Japan ab 2004 begann, die Wirkungen des Waldbadens wissenschaftlich zu erforschen.



Angeleitete Waldbäder schärfen mit speziellen Übungen die Sinne.



Das Entschleunigen ist die Grundstimmung beim Waldbaden

Inzwischen hat man u. a. Folgendes festgestellt²:

- Verringerung der sympathischen Nervenaktivität
- Zunahme der parasympathischen Nervenaktivität (Ruhenerve)
- Senkung des Adrenalins
- Senkung des Blutdrucks
- Verringerung der Pulsfrequenz
- Niedrigere Konzentration des Stresshormons Cortisol
- Beruhigung der präfrontalen Hirnaktivität (deutet auf Entspannung hin)
- Erhöhung der natürlichen Killerzellen im Blut, das heißt unser Immunsystem wird gestärkt und die Wirkung hält Tagelang an
- Steigerung des Herzschutzhormons DHEA (Dehydroepiandrosteron)

All diese Parameter sind messbar. Erfolge kann man jedoch auch hier beobachten:

- Gesteigertes Gefühl von Wohlbefinden
- Größere innere Ruhe
- Gefühl des Erfrischtheits
- Verbesserung des emotionalen Zustandes,
- Verminderte Angstgefühle usw.

Natürlich können die Menschen in den Wald gehen und allein waldbaden. Doch viele fürchten sich im Wald oder

sind gedanklich weiter mit ihrem Alltag beschäftigt.

Das angeleitete Waldbad als Stressbewältigungsmethode

Angeleitete Waldbäder mit speziellen Übungen durch Kursleitende haben durchaus einen Sinn. Wir schärfen beim Waldbaden mit abwechslungsreichen Übungen all unsere Sinne. Über die Sinne kommt die Welt in unseren Kopf – und Sinne, die wir vernachlässigen, verkümmern irgendwann. Die Teilnehmenden lernen zudem Achtsamkeit mit sich, mit ihren Mitmenschen und mit der Umwelt zu praktizieren. Sie stellen fest, dass Meditieren auch in kleinen Schritten große Erfolge hat und sie profitieren von den vielen einfachen Atemübungen.

Und natürlich hat die soziale Komponente eine große Bedeutung. Für viele Teilnehmenden ist der Austausch mit Gleichgesinnten ein nicht zu unterschätzender Faktor, wenn es um das Wohlbefinden und die dabei entstehenden Glücksgefühle geht. Dabei ist es schön, dass Waldbaden für fast jede/-n machbar ist, denn man braucht kaum Kondition, um einen Gesundheitseffekt zu erzielen. Die

Strecken, die wir zurücklegen, sind nur gering.

Waldbaden ist zudem frei von Esoterik oder bestimmten Weltanschauungen. Die meistgestellte Frage »Muss ich einen Baum umarmen?«, kann ich getrost mit »Nein« beantworten. Beim Waldbaden ist jede/-r frei, das zu tun, was ihr/ihm guttut. Im Gegenteil, ich freue mich fast ein bisschen, wenn jemand einmal nicht macht, was ich als Einladung anbiete. Denn es geht beim Waldbaden auch darum, einmal wieder auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten. Im Alltag werden diese nämlich oft verdrängt. Die Natur jedoch hilft uns, wieder ganz bei uns selbst anzukommen.

In Deutschland, Österreich und der Schweiz hält Waldbaden langsam in die Gesundheitsvorsorge oder Rehabilitation Einzug – so gibt es immer mehr (Reha-)Kliniken, die das Waldbaden mit in ihr Programm aufnehmen und Ärzt/-innen empfehlen ihren gestressten Patient/-innen das Waldbaden doch einmal auszuprobieren. In Japan und Südkorea ist Waldbaden seit Jahren eine anerkannte Stressbewältigungsmethode, die ärztlich verordnet werden kann.

Anmerkungen

- 1 Sakamoto, M. (2019): Eintauchen in den Wald. München, S. 16 ff.
- 2 Yoshifumi, M. (2018): Shinrin Yoku – Heilsames Waldbaden. München, S. 146 ff.

Weitere Literatur und Hinweise

- Bernjuss, A.; Cavelius, A. (2018): Waldbaden. München.
- Li, Q. (2018): Die wertvolle Medizin des Waldes. Reinbek.
- Greiner, K.; Kiem, M. (2019): Wald tut gut. München.

Blog: Der Waldbaden-Blog von Annette Bernjuss:
<https://waldbaden.blog>

Website mit Informationen und Angeboten rund ums Waldbaden und den Ausschreibungen für die Ausbildung »Kursleiter/-in für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald«: <https://www.waldbaden.com>

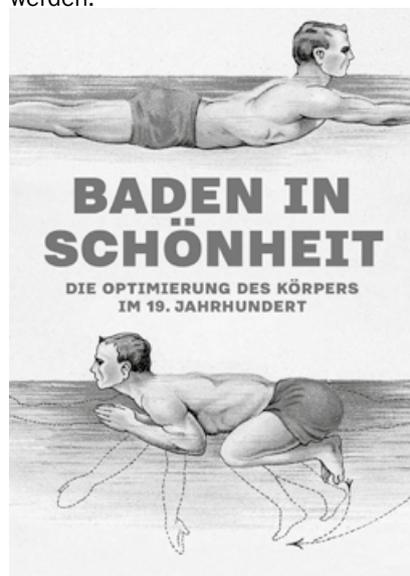
Annette Bernjuss ist Lehrerin für Taijiquan und Körperarbeit, Entspannungspädagogin, Meditationslehrerin Trainerin für Achtsamkeit und Resilienz Stress- und Burnout-Coach sowie Ausbilderin für Waldbaden und WaldliebhaberIn.

Publikationen und Praxishilfen



Innere Ruhe, Meditation, Achtsamkeit, das sind Kategorien, die in Klöstern seit Jahrhunderten feste Kategorien sind. Der Titel der Kartensammlung **Ora et labora – Kompass der Lebenskunst. Impulskarten für Bildungsarbeit, Oasentage und Meditation. Themenkarten für Erwachsenenbildung, Seelsorge und Beratung** bezieht sich explizit auf die Ordensregeln des Hl. Benedikt (Don Bosco Medien München, 2020, 22 Euro). Die Sammlung von 30 DIN-A4-Karten, die Elisabeth-Magdalena Zehe zusammengestellt hat, richtet sich ausdrücklich an die religiöse Erwachsenenbildung. Woran orientiere ich mich? Welche Werte und Haltungen geben die Richtung in meinem Leben vor? Mit diesen Fotokarten laden Referent/-innen, Seelsorger/-innen oder Berater/-innen ihre Teilnehmer/-innen und Klient/-innen ein, sich auf der Suche nach einem Kompass der Lebenskunst von der Weisheit des Hl. Benedikt inspirieren zu lassen. Die Impulse greifen Elemente seiner Ordensregel auf: Arbeiten, Lesen, Vertrauen, Schweigen, Widersprechen, Kämpfen, Verzeihen, Dienen, Teilen oder Maßhal-

ten. Auf der Vorderseite ein Symbolfoto zu sehen, auf der Rückseite stehen passende Textimpulse. Außerdem gibt es methodische Hinweise zum Einsatz in Gruppen- und Einzelarbeit. Die Karten können als Gesprächseinstieg, zum Sammeln von Vorerfahrungen, zur Bündelung von Einzelaspekten, zur weiterführenden Vertiefung genutzt werden.



Der W. Bertelsmann Verlag, der sich u.a. vor allem im Bereich Weiterbildung spezialisiert hat, hat nun einen Katalog zu einem ganz anderen Feld – aber passend zu unserem Heftthema – veröffentlicht: **Baden in Schönheit. Die Optimierung des Körpers im 19. Jahrhundert** (Hg. von Matthias Winzen, 2020, 336 S., 24 Euro, Katalog zur gleichnamigen Ausstellung im LA8 Museum für Kunst und Technik im 19. Jahrhundert, Baden-Baden). Wellnessbäder, Fitnessclubs, plastische Chirurgie – viele heutige Körperoptimierungstechniken nehmen ihren Anfang in der Badekultur des 19. Jahrhunderts. Aus der Mischung von künstlerischen Idealen und medizinischem Fortschritt entstand ein neues Menschenbild und

der menschliche Körper wurde zum Projekt, zum zukunfts-offenen Entwurf. In der Folge entwickeln sich sowohl die Medizintechnik als auch die Malerei und Skulptur zu experimentellen Diskursräumen der Erforschung, Verschönerung und Optimierung des menschlichen Leibes.

Das Taschenbuch **Soziologie der Gesundheit** von Thomas Hehlmann, Henning Schmidt-Semisch und Friedrich Schorb (UTB 2018, 280 S., 27,99



Euro) skizziert, wie Gesundheit zur Wissenschaft wurde und wie soziale und gesundheitliche Ungleichheit zusammenhängen. Die Autoren fragen, welche Folgen es hat, wenn immer mehr Phänomene zu Krankheiten erklärt werden und wenn »gesund oder ungesund« zur moralischen Leitdimension wird. Darüber hinaus beschreiben sie, welche Auswirkungen Normen und Werte auf unser Verständnis von Gesundheit haben und wie unsere Vorstellung von Zweigeschlechtlichkeit die Wahrnehmung von Gesundheit und Körperempfinden beeinflusst. Die Vorfälle von Polizeigewalt und den anschließenden antirassistischen Demonstrationen machen wieder deutlich, wie wichtig politische Bildung ist. Britta Schellenberg erscheint entsprechend mit ihrem Lehrbuch **Training Antidiskriminierung. Den Menschen im Blick** (Wochenschau Verlag, 2020, 220 S., 24,90 Euro) genau zum rich-

tigen Zeitpunkt. Die Übungen in dem Trainingsbuch stärken sowohl sozial als auch emotional und kognitiv. Sie sensibilisieren, regen zur (Selbst-)Reflexion an und sind zudem handlungsorientiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Thematik rassistischer Diskriminierung sowie auf institutionellen Problemen und Bearbeitungsmöglichkeiten. Die Trainings können zielgruppenspezifisch zusammengestellt werden. Unter ihnen finden sich Einstiegs- und Grundlagenübungen, Follow-ups sowie Vertiefungs- und abschließende Übungen. Methodische, didaktische und fachliche »Schlaglichter« markieren Herausforderungen und stellen Hintergrundinformationen bereit.

In dieses Spektrum passt auch das ebenfalls im Wochenschau Verlag neue Publikation **Bildungsarbeit gegen Antisemitismus. Grundlagen, Methoden & Übungen** (Hg.: Hans-Peter Killguss, Marcus Meier, Sebastian Werner, 224 S., 24,90 Euro). Das Buch hilft nicht nur dabei, verschiedene antisemitische Phänomene zu erkennen und einzuordnen, es bietet neben einführenden Texten auch zahlreiche Methoden für den Einsatz in der schulischen und außerschulischen Bildungsarbeit. Nicole Numrich hat sich in ihrer Neuerscheinung **Quo vadis, Volkshochschule? Eine Analyse zum Selbstverständnis deutscher Volkshochschulen – 100 Jahre nach deren »Gründungs-**

welle« im Jahr 1919 (Dr. Verlag Kovac 2020, 166 S., 78,80 Euro) mit dem Selbstverständnis einer der ältesten demokratischen Einrichtungen der Erwachsenenbildung Deutschlands beschäftigt. Dazu hat sie mit Volkshochschulmitarbeitenden in unterschiedlichen Positionen gesprochen und vielfältige Ergebnisse herausgearbeitet. Volkshochschule und Gesellschaft sind seit jeher aufs Engste miteinander verknüpft. Heute zu fragen, wo die Volkshochschule hingehet und wie sie sich positionieren wird, legt daher auch nahe, darüber nachzudenken, wie wir – als Individuen und als Gesellschaft – zukünftig leben wollen.

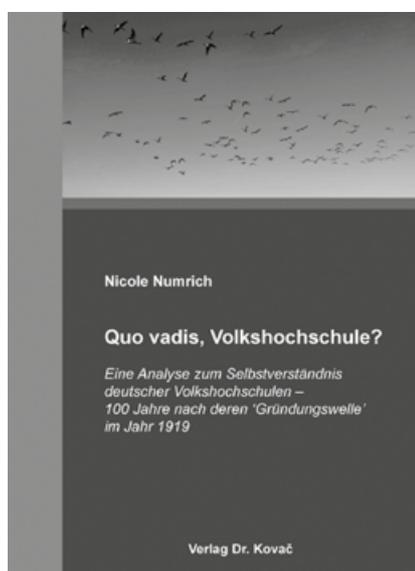
Ausgehend von den Basisgedanken der zur Gründungszeit agierenden und durchaus kontrovers diskutierten »Neuen Richtung« schlägt diese Studie einen Bogen von Persönlichkeitsentfaltung und zweckfreier Bildung über Wertauffassungen und Weltanschauungen bis hin zu individueller und gesellschaftlicher Entwicklung sowie den daraus resultierenden Handlungsmöglichkeiten und -grenzen der heutigen vhs-Akteure. Dabei stützt die Analyse des Textes »Was soll eine deutsche Volkshochschule sein und leisten?« mit Gedanken zu seelischer Begabung, Ich-Findung und Ich-Stärke, verfasst 1919 von Eduard Weitsch, aktuelle Theorien zu Resonanz Erfahrung, zum individuellen Sein in Beziehung zur Welt und dem Bedürfnis nach Antworten, zu Selbstwirksamkeit und persönlicher Zufriedenheit. Weiterhin dokumentiert die Autorin das sozialwissenschaftliche Arbeiten mit der Grounded Theory und stellt diesen, offenen Forschungsprozess dar. Viele Lehrkräfte in der Erwachsenenbildung sind Quereinsteiger/-innen und oft auf zwei Ebenen gefordert: Einerseits müssen sie sich das Fachwissen für ihre Lehrtätigkeit aneignen und aktuell halten, andererseits ihre eigene Professionalisierung in Bezug auf Lehrmethoden und Didaktik ständig erneuern. In ihrer Dissertation **Wie bildet sich die Weiterbildung? Studie zur Erschließung**



von Fachinformationen untersucht Christina Müller-Naevecke (wbv 2019, 330 S., 49,90 Euro) Wege, mit denen sich Lehrende fachliche Inhalte sowie pädagogische Kompetenzen erarbeiten. Dabei stehen das informelle Lernverhalten und die verwendeten Quellen im Zentrum der Studie.

In den Ergebnissen wird ein Unterschied zwischen der Erschließung fachlich-inhaltlichen und pädagogisch-didaktischen Wissens deutlich: Während ersteres regelmäßig aktualisiert wird, bilden sich die Befragten im zweiten Bereich überwiegend nur ab und zu weiter. Fast alle nutzen Fachinformationen, um sich informell weiterzubilden. Die Autorin erarbeitet auch Ansätze, wie Einrichtungen der Erwachsenenbildung die Lehrenden in ihren Bemühungen um Professionalisierung unterstützen können.

Der Gedenkband **Positionieren in der Erwachsenenbildung/Weiterbildung vor dem Hintergrund einer deutsch-deutschen Biographie: Gedenkband für Dr. sc. Helga Stock** (Hg. von Sylvana Dietel und Wiltrud Gieseke, Dr. Verlag Kovac 2020, 176 S., 79,80 Euro) für die naturwissenschaftlich und pädagogisch geprägte Wissenschaftlerin Helga Stock gewährt einen ausschnitthaften Einblick in eine wissenschaftliche Berufsbiografie der Wendezeit an der Humboldt-Universität zu Berlin an der Abteilung Erwachsenenbildung/Weiterbildung. Stellvertretend für eine Autobiografie publizieren Kolleg/-innen aus dem Kontext der Abteilung zu Helga Stocks wissenschaftlichen Themen in





Lehre und Forschung und machen ihr Wirken in ihren Wirkungen mittels wissenschaftlicher Aufsätze transparent. Die Autor/-innen repräsentieren aktuell die Erziehungswissenschaften/Erwachsenenbildung über Professuren im In- und Ausland. Die prägende Wendezeit mit ihren Chancen und Risiken gerät erstmalig, was Arbeitskontexte betrifft, öffentlich in den Blick und erfährt Einordnungen über ein Aufdecken von Stereotypen sowie spezifischen Kompetenzen Ost- und Westdeutscher, die neuerer und vorliegend zur Reflexion gestellter Führungskompetenzen bedurften. Denn klassische berufsbiografische Abwertungen Ostdeutscher fanden an der Abteilung Erwachsenenbildung/Weiterbildung unter der Lehrstuhlleitung Prof. Dr. Wiltrud Gieseke nicht statt. Die Aufsätze in dieser Publikation erarbeiten vergessene Orte der Erwachsenenbildung am Beispiel des Instituts für Erwachsenenbildung Leipzig. Forschungsergebnisse kultureller und interkultureller Projekte- und Netzwerkarbeit, z. B. mit Polen, sowie Programme und erwachsenenpädagogische Institutionalkonzepte kultureller und beigeordneter Bildung werden diskutiert und in Bezug gesetzt. Qualitätsdiskurse in der Bildungsberatung in ihrer Bedeutung für Beratungskonzepte, in Bezug zu nationalen und internationalen Standards sowie eine Betrachtung von Entscheidungsverhalten in Berufsbiografien finden Eingang.

Hochschuldidaktische, erwachsenenpädagogische Theorieüberlegungen und Vektorenbetrachtungen runden das anspruchsvolle Lesevergnügen mit anregenden Überlegungen ab. Diese Publikation beinhaltet Besonderheiten und vereint gewinnbringend erwachsenenpädagogische Forschungen mit Positionierungen in einer deutsch-deutschen Biografie. Es entstand somit ein kleines Zeugnis von Geschichte, von Wissenschaft, von erwachsenenpädagogischen Themen und wahren Interessen.

EU-Projekt zum Thema: Gesundheitsbildung für benachteiligte Männer

HelpMen – Gesundheit als Thema der Grundbildung für Männer in Europa weiterentwickeln

»HelpMen« (»Health Literacy Progress for Men in Europe«, gefördert durch das EU-Programm Erasmus+, 2017–2019) geht der Frage nach, wie die gesundheitliche Lage von Männern verbessert werden kann. Dabei werden neue Ansätze und Angebote für die gesundheitliche Grundbildung von Männern entwickelt und durchgeführt. Ziel des Projekts HelpMen war es, Männer mit gesundheitlicher Grundbildung besser zu erreichen und partizipativ zu versorgen. Dafür sollen auch Zugangsbenachteiligungen abgebaut werden.



Damit dies gelingt, hat die Partnerschaft Tools entwickelt, um Multiplikator/-innen im Bereich der Gesundheits- und Grundbildung zu sensibilisieren und zu qualifizieren. Folgende Produkte wurden dabei erstellt und stehen auf Deutsch zur Verfügung:

Das Curriculum **HelpMen. Ein Ziel. Ein Weg zur Männergesundheitsbildung** unterstützt Fachkräfte darin, sich Männern und ihrer Gesundheit zuzuwenden. Männergesundheitsbildung braucht eine zielgruppenspezifische und -differenzierte Ausrichtung, um Männer in ihren Lebenszusammenhängen anzusprechen. Sie wendet sich besonders Jungen und Männern zu, die benachteiligt sind, die einen Grundbildungsbedarf haben und deren Lebenspraxis nicht (schon) gesundheitsförderlich geprägt ist oder dem Gesundheits-Mainstream entspricht. Welche Inhalte sind für die gesundheitliche Grundbildung für Männer relevant? In dem Projekt wurden Grundlinien sowie relevante Themen und Inhalte für die gesundheitliche (Grund-)Bildung von Männern gesammelt und praktisch umgesetzt. Neben dem Curriculum können noch weitere Arbeitshilfen (Folien, Dokumentationen etc.) von der Homepage help-men.eu heruntergeladen werden. Projektpartner waren die katholische Kardinal Nikolaus Cusanus Akademie in Brixen (Italien, Südtirol) sowie der Volkshochschulverband Baden-Württemberg, das Männergesundheitszentrum MEN in Wien (Österreich) und die Männerberatungsstelle infoMann in Luxemburg.

Michael Sommer

Männerspezifische Zugänge zu Gesundheitswissen

Kontakte und Anschlüsse zu Männern schaffen

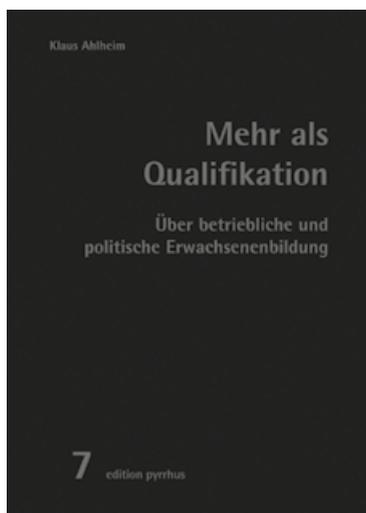
- Aufsuchen statt Komm-Struktur: zum Mann gehen, Männer aufsuchen, hingehen, wo Männer ohnehin sind
- „offene“ Lebensphasen und -ereignisse aufgreifen
- Medium, Attraktor anbieten (Bogenschießen; fair Kämpfen; etwas herzhaftes Kochen)
- Männlicher „Mythos“ hilfreich – genderkulturell erlaubt, gewohnt, positiv besetzt (Achtung: Stereotypenalarm!) Bar, Café, Stammtisch, Werkstatt – männlich legitime Räume, um (auch) Schwierigkeiten zu besprechen

Beispiel aus dem Foliensatz zum Thema Gesundheit für Männer

Projekt HelpMen

Rezensionen

Erwachsenenpädagogik



Klaus Ahlheim
Mehr als Qualifikation
 – Über betriebliche
 und politische Erwachsenenbildung
 Ulm (Klemm + Oelschläger) 2020, 57 S.,
 10-Euro

Der im Juni 2020 verstorbene Pädagogik-Professor Klaus Ahlheim war bis 2007 als Hochschullehrer für politische Erwachsenenbildung an der Universität Duisburg-Essen tätig. Seine gesammelten Aufsätze zur Erwachsenenbildung, 2016 unter dem programmatischen Titel »Kritik, Aufklärung, politische Intervention« erschienen (vgl. die Vorstellung in EB 2/17), haben noch einmal den Prozess der Verdrängung emanzipatorischer und aufklärerischer Positionen – vom »Beutelsbacher Konsens« in den 70er Jahren über die »affirmative Wende« in der Bildungsarbeit zum Ende des 20. Jahrhunderts bis zur heutigen Bildungspolitik, die der standortpolitischen Globalisierungslogik folgt – detailliert nachgezeichnet und entschieden Protest dagegen eingelegt. Denn, so Ahlheims Einspruch, in der Logik einschlägiger Modernisierungsimperative gelten Kategorien wie Emanzipation oder Mündigkeit nur noch als anachronistische Idealismen, ja als störende Ideologien, die man endgültig zu verabschieden oder in marktkonforme Vorstellungen zu transformieren habe.

Ahlheim startete 2018 die Buchreihe »edition pyrrhus«, die seine langjährigen Bemühungen fortsetzte, in kritischer Absicht aktuelle politische und wissenschaftliche Vorgänge auf- und in öffentliche Kontroversen einzugreifen. Zentrales Thema ist dabei die Absage an Nationalismus und Rassismus sowie die Notwendigkeit einer »Erziehung nach Auschwitz«, wie es im Untertitel zur Startausgabe der Pyrrhus-Reihe »Autonomie statt Gehorsam« hieß. Es folgten in der Reihe Publikationen zum Antisemitismus, zur politischen Bildung in Zeiten des zunehmenden Rechtspopulismus, so zur »alternativen Nationalerziehung« der AfD, und zu (neu-)rechten Ideologien. Jetzt hat Ahlheim dort seinen letzten Band (Nr. 7) vorgelegt, der wieder zu den oben angesprochenen Grundsatzzfragen Stellung bezieht: »Mehr als Qualifikation« heißt die Verteidigungsschrift einer emanzipatorischen Bildung. Sie bezieht sich u. a. auf Stellungnahmen, die noch kurz vor der Corona-Krise erfolgt sind. Seitdem gibt es ja sowieso die Ansage, dass in allen gesellschaftlichen Bereichen, so auch

in der außerschulischen Bildung, grundlegende Veränderungen anstehen.

Die Erwachsenenbildung hat allerdings schon einige Innovationen und Umbrüche erlebt. Ende des 20. Jahrhunderts war es vor allem die Entdeckung von Qualifizierungsnotwendigkeiten, die zu einer umfassenden Modernisierung führen sollte. Der scheinbar banale Imperativ der Modernisierung und Erneuerung hatte es dabei in sich: Angepeilt wurde das »Ende der emanzipatorischen Erwachsenenbildung« (J. Kade), und da die »Emanzipationisten« (R. Arnold) nicht aufgaben, vielmehr an der Aufklärungsfunktion pädagogischer Arbeit festhielten, teilweise sogar neue Ansätze einer kritischen politischen Bildung entwickelten, zog sich der Grundsatzstreit weiter hin. So hat der Erziehungswissenschaftler Rolf Arnold (TU Kaiserslautern) 2019 noch einmal die Vertreter/-innen der »verbliebenen emanzipatorischen Provinz« angegriffen, die von ihrer »Ideologie« nicht lassen wollen und damit angeblich verhindern, dass Theoriebildung endlich »aus dem Protestsystem in das wissenschaftliche System« überführt wird (S. 7).

Ahlheim hat nun mit seiner neuen Veröffentlichung eine treffende Antwort auf dieses Programm der Entideologisierung und Modernisierung gegeben. Er weist darauf hin, dass die neue Feier des selbst gesteuerten, selbst lernenden Subjekts, das überkommene Bildungsvorstellungen, gerade auch im Blick auf die Eigenständigkeit allgemeiner oder politischer Erwachsenenbildung, obsolet machen soll, eine fatale bildungspraktische Entwicklung befeuert. Hier finde ein Nachvollzug des quasi-totalitären Anspruchs der Marktgesellschaft statt. Deren politökonomischer »Zugriff auf das Subjekt« (S. 15) instrumentalisiere die »Subjektorientierung« und lege die Menschen auf die Rolle des Humankapitals fest.

Die Erwachsenenpädagogik soll dann demgegenüber, so die Forderung der »Anti-Emanzipationisten«, ihren Eigensinn ablegen. Im Endeffekt wird der betriebliche Weiterbildungsalltag, der »sich längst einer affirmativen Sozialtechnik verpflichtet« weiß (S. 15), zum Vorbild einer zeitgemäßen Bildung. Und mit dem neuen Nachdruck auf die Notwendigkeit digitalen Lernens findet das jetzt seine passende Fortsetzung, wie Ahlheim an der 2019 verabschiedeten Nationalen Weiterbildungsstrategie zeigt. Diese Strategie, die die bildungspolitischen Herausforderungen des digitalen Wandels aufzeigen will, identifiziert Erwachsenenbildung letztlich mit beruflicher Qualifizierung. Dass sie in grundsätzlicher Hinsicht mehr ist, macht Ahlheims Einspruch in begründeter und prägnanter Form deutlich. Es bleibt zu hoffen, dass solche kritischen Interventionen in Zeiten, die unterm Signum des Umbruchs stehen, nicht ins Leere laufen.

Johannes Schillo

Neue Rechte



Volker Weiß

Die autoritäre Revolte – Die Neue Rechte und der Untergang des Abendlandes

Stuttgart (J. G. Cotta) 2017, 304 S., 20 Euro

Die Historiker Volker Weiß hat 2012 eine große Studie über den deutschnationalen Publizisten und Volkserzieher Arthur Moeller van den Bruck – Autor von »Das Dritte Reich« (1923) – vorgelegt, der im Ersten Weltkrieg Mitarbeiter

der Propaganda-Abteilung der Obersten Heeresleitung war. Diese wollte neben der Betreuung der Front stärker die Stimmung im Hinterland ins Visier nehmen und ergänzte den »Frontdienst« um den »Heimatsdienst«. Es entstanden propagandistische Schriftenreihen, 1917 wurde eine Zentralstelle gegründet, aus der Anfang 1918 die »Reichszentrale für Heimatsdienst« hervorging. Sie wurde in der Weimarer Republik beibehalten und 1933 in Goebbels' Propaganda-Ministerium integriert – als verdienstvolle Vorläufereinrichtung, die sich für die Sache des Deutschtums, etwa in der Agitation gegen den Versailler Vertrag, eingesetzt hatte. Im Nachkriegsdeutschland wurde sie 1952 als »Bundeszentrale« wieder ausgegründet, zunächst »für Heimatsdienst«, dann »für politische Bildung«.

Und in der Schriftenreihe der Bundeszentrale für politische Bildung ist jetzt auch als Band 10094 die neue Studie von Weiß erschienen, die einen Überblick über die »Neue Rechte« gibt, d. h. vor allem über die intellektuelle Szene, die, Armin Mohlers Konstrukt der »Konservativen Revolution« folgend, an radikale, angeblich nicht durch NS-Mitwirkung kompromittierte Konservative und Nationalisten aus der Weimarer Republik anknüpft. Der Band ist ein nützliches Kompendium, das die Szene von Rechtsaußen bis zur »populistischen« AfD – mit Seitenblicken auf europäische oder amerikanische Verhältnisse – aufschlüsselt und in die jeweiligen geistesgeschichtlichen Zusammenhänge stellt. Das Fazit lautet: Das inkonsistente Gemisch von Ideen, Feindbildern und Kampfbegriffen ist kein unbelasteter Konservatismus, sondern das Material, bei dem sich der historische Faschismus für seine Programmatik bediente.

Im Untertitel spielt Weiß auf Oswald Spenglers These vom »Untergang des Abendlandes« an und resümiert auch in seinem Buch die wechselhafte Geschichte dieses Topos – der jetzt übrigens in der Erasmus-Stiftung der AfD wieder eine zentrale ideologische Rolle spielt. Im Anschluss an den katholischen Theologen Becker-Huberti hält Weiß fest: »Für etwas anderes als Abgrenzung taugt der Begriff ›christliches Abendland‹ nicht, er ist ein Kampf- und Ausgrenzungsbegriff,

eine völlig unfundierte Fiktion«. Weiß untersucht die widersprüchliche Konstruktion des Begriffs, der mal als Speerspitze gegen Islamismus oder Amerikanismus fungiert, mal christlich-jüdisch auftritt, mal auf die Antike als Ursprungsmythos rekurriert, mal den Liberalismus verdammt, der aber genau so umstandslos im Kalten Krieg gegen den gottlosen Bolschewismus in Stellung gebracht wurde, und zwar von der »freien Welt« des Westens, die sich damit gegen den Totalitarismus des Ostens aufstellte.

Gerade die letztgenannte Verwendungsweise zeigt, dass die Neue Rechte nicht nur »in vielen Dingen eine sehr alte Rechte ist«, wie Weiß resümiert, sondern dass ihre Ideen auch in der Welt der demokratisch-kapitalistisch verfassten Nationalstaaten und ihrer globalen Konkurrenzaffären ihre Heimat haben. Der Antikommunismus kann sich eben – egal ob faschistisch oder demokratisch regiert wird – seit 1917/18 der Idee des gefährdeten christlichen Abendlandes bedienen. Und im Nachkriegsdeutschland der Adenauerära war übrigens die Bundeszentrale für politische Bildung eine der wichtigsten Agenturen, um die Bevölkerung in diesem Sinne auf Linie zu bringen. Auf die Linie, die Bischof von Galen in seinem Hirtenbrief zum deutschen Überfall auf die Sowjetunion als »Abwehr der bolschewistischen Bedrohung von unserem Volk und Land« und als Befreiung Russlands von der »Pest des Bolschewismus« bezeichnete, während das protestantische »Treutelegramm« 1941 den Ostfeldzug einen »entscheidenden Waffengang gegen den Todfeind aller Ordnung und aller abendländischen Kultur« nannte.

Johannes Schillo

Autor/-innen* dieses Heftes

Annette Bernjus, 65719 Hofheim am Taunus; **Prof. Dr. Jan Dettmers, Lina Marie Müller**, FernUniversität in Hagen, Fakultät für Psychologie, Universitätsstraße 33, 58097 Hagen; **Eva-Maria Kienast**, Haus der Frau Bildungs- und Begegnungszentrum, Am Linzer Volksgarten, Volksgartenstraße 18, A-4020 Linz; **Prof. Dr. Monika Kil**, Ufergasse 19/4, A-3500 Krems an der Donau; **Miriam Penkhues**, Pilgerstelle Bistum Limburg, Roßmarkt 4, 65549 Limburg; **Apl. Prof. Dr. Manfred Riegger**, Didaktik des katholischen Religionsunterrichts und Religionspädagogik, Universität Augsburg, Universitätsstr. 2, 86159 Augsburg; **Mag. Ernst Sandriesser**, Forum Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich, Erdbergstraße 72 / Top 8, A-1030 Wien; **Johannes Schillo**, In der Maar 26, 53175 Bonn; **Michael Seitlinger**, Forum Achtsamkeit und Stressbewältigung, Kapellenstr. 4, 80333 München; **Michaela Stauder**, Haus der Frau Bildungs- und Begegnungszentrum, Am Linzer Volksgarten, Volksgartenstraße 18, A-4020 Linz; **Dr. Karl-Heinz Steinmetz**, Nußdorfer Str. 37/5, 1090 Wien; **Prof. Dr. Joachim Thönnessen**, Hochschule Osnabrück, Fachbereich Sozialwissenschaften, Caprivistr. 30 A, 49076 Osnabrück; **Prof. Dr. Michael Utsch**, Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen (EZW), Auguststraße 80, 10117 Berlin

* Bei mehreren Autor/-innen wird die Adresse des/der jeweils ersten genannt.

MIT WUNSCHKOMPETENZ DAS EIGENE LEBEN NEU ENTDECKEN UND GESTALTEN



Joseph Rieforth

Wunschkompetenz

Von der Fähigkeit, das eigene Leben sinnvoll zu gestalten

2020. 219 Seiten, durchgehend farbig;
mit 7 Abb. und beiliegendem Fächer, gebunden

€ 39,00 D | € 41,00 A

ISBN 978-3-525-45912-6

E-Book | E-Pub € 23,99 D | € 24,70 A

Wie gelingt es, sich als erwachsene Person die Kraft des Wunsches zu erhalten? Dieses Buch handelt von der besonderen Kompetenz, die es ermöglicht, die eigenen Wünsche (wieder) zu spüren, sie in Worte zu fassen und mit eigenen Potenzialen zu gestalten.

Wie viel Wunsch ist möglich? Was ist mein Wunsch? Und vor allem: Wofür ist mein Wunsch wichtig? Joseph Rieforth erklärt, dass das Wünschen nicht aufhören sollte, wenn man erwachsen geworden ist. Denn Wünsche helfen, den eigenen Empfindungen und den dahinterliegenden emotionalen Bedürfnissen nachzuspüren. Hierfür bedarf es aber einer bestimmten Fähigkeit: der Wunschkompetenz. Sie ermöglicht es, das eigene Leben nicht zu sehr an die äußeren Bedingungen anzupassen, sondern reflexiven Prozessen Raum zu geben.

Das vom Autor entwickelte FächerModell zur Selbstentwicklung (FäMoS) zeigt Wege auf, wie Wünsche als sinnstiftendes Moment für die eigene Lebensgestaltung bewusst gemacht und eingesetzt werden können. Aufbauend auf psychodynamischen und systemischen Selbstkonzepten fokussiert das Modell auf die Steigerung von Selbstakzeptanz und erlebter Selbstwirksamkeit als wesentliche Bestandteile eines dynamischen Selbstkonzeptes. Das Modell ermöglicht einen direkten Bezug zwischen dem Selbstkonzept der Person und dem aktuellen Anliegen bzw. dem Konflikt. So kann im Beratungs- und Therapiekontext die Dynamik zwischen aktueller Situation und Entwicklung des Selbst gleichzeitig erfasst und bearbeitet werden.

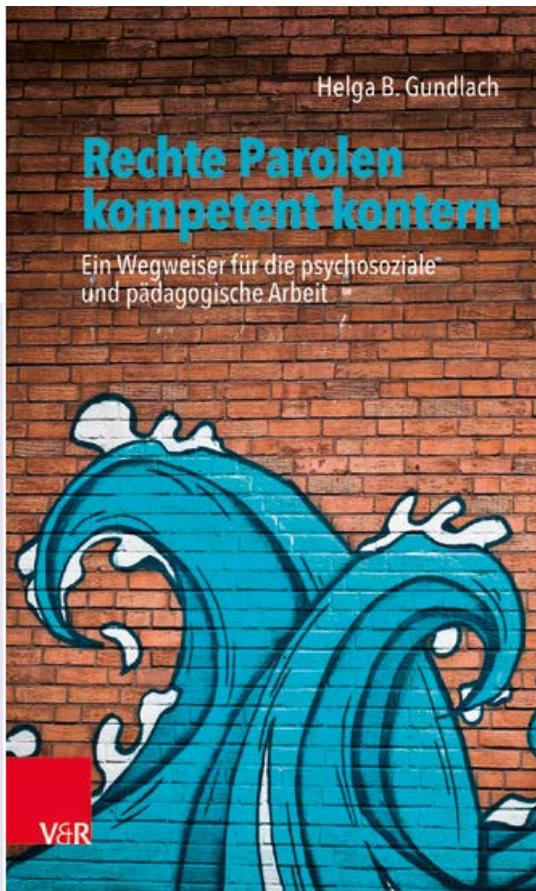
Das FächerModell zur Selbstentwicklung (FäMoS) ist der gedruckten Ausgabe als Fächer beigelegt. Die elektronischen Ausgaben werden ohne Fächer geliefert.



Vandenhoeck & Ruprecht Verlage

www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

RECHTE HAKEN SOUVERÄN PARIEREN: DER KOMMUNIKATIONS-RATGEBER FÜR ALLE, DIE SICH FÜR ANDERE MENSCHEN ENGAGIEREN



Helga B. Gundlach

Rechte Parolen kompetent kontern

Ein Wegweiser für die psychosoziale und pädagogische Arbeit

2020. 119 Seiten mit 2 Abb., kartoniert

€ 18,00 D | € 19,00 A

ISBN 978-3-525-45919-5

E-Book | E-Pub € 14,99 D | € 15,50 A

Wenn Sie Menschen begleiten oder beraten, insbesondere Menschen, die zu einer (von anderen erklärten) Minderheit gehören und Unterstützung benötigen, sind Sie allein deshalb häufiger rechten Parolen ausgesetzt – sowohl in Ihrem Arbeitsumfeld als auch privat. Solche Sprüche können das eigene Weltbild und die eigene Professionalität erschüttern. Helga B. Gundlach skizziert in diesem leicht lesbaren Buch aus der Praxis für die Praxis mögliche Ursachen für rechtes, rechtsextrems Denken und erläutert typische Kommunikationsmuster.

Wie nun auf rechte Sprüche reagieren? Die Autorin stellt verschiedenste Techniken vor, damit Sie für sich – anknüpfend an Ihre kommunikativen Vorkenntnisse und Vorlieben – passende Handlungsstrategien entwickeln können. Zahlreiche Beispiele aus unterschiedlichen Arbeits- und Lebensbereichen zeigen Ihnen, wie Sie sich in öffentlichen und privaten Situationen positionieren und reagieren können. Ein Übungsteil, ein Glossar und zahlreiche weiterführende Literaturhinweise runden das praxisorientierte Buch ab.

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage



www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com