



Albus Achtsamkeit in
Lehrer*innenbildung und Schule



universität
wien

Jahresgruppe: *Das Herz der Schule neu entdecken*



Contemplative Inquiry

Die tieferen Dimensionen
unserer pädagogischen Erfahrung erschließen

Dr. Karlheinz Valtl

(Stand 2023.11)

1. Die Rolle von *Contemplative Inquiry* in unserer Jahresgruppe

Die Methode der *Contemplative Inquiry* ist eine der wichtigsten Grundlagen unserer Arbeit im Projekt „Das Herz der Schule neu entdecken“. Sie ist die Erforschung und Erschließung der Erfahrung aus unserem persönlichen und beruflichen Leben. Der von ihr geförderte Erkenntnisprozess begleitet und unterstützt den je individuellen Prozess der personalen Entwicklung und dient so einer selbstbestimmten inneren und äußeren Transformation.

In professioneller Hinsicht hat *Contemplative Inquiry* einen besonderen Bezug zum Lehrberuf (siehe Punkt 5). Als Lehrer:innen sind wir Expert:innen des Lehrens und Lernens, der Erziehung und des intergenerationellen Dialogs. Das meiste, was wir dazu wissen und können, haben wir (nach der Ausbildung) durch *learning by doing* im Beruf gelernt. Es ist daher sehr wichtig, dass wir uns der Erfahrung, die aus diesem Tun erwächst, möglichst umfassend bewusst sind, sie tiefer verstehen und daraus Einsichten gewinnen. Unsere Erfahrung ist, wenn wir sie so mit Verständnis durchdringen, der wichtigste Faktor unserer professionellen (und persönlichen) Entfaltung. Ohne dieses Verständnis hingegen bleibt die Erfahrung weitgehend unreflektiert und unverdaut, was zur Verfestigung von bestehenden, oftmals unhinterfragt übernommenen Handlungsroutinen und Haltungen sowie Denk- und Bewertungsmustern führen kann.

2. *Contemplative Inquiry* im Vergleich zur Alltagskommunikation

Contemplative Inquiry in Dyaden oder Triaden ist eine für viele eher ungewohnte Form der Kommunikation. Sie unterscheidet sich von der durchschnittlichen Kommunikation unter Nachbar:innen, Kolleg:innen oder in den Medien (zu den Details siehe Punkt 4). Je nach Setting folgt sie mehr oder weniger differenziert dem folgenden Muster: jeweils eine Person (A) spricht für eine festgesetzte Zeit und die andere(n) Person(en) hören nur zu. Ggf. unterstützen die anderen die Person A durch einfühlsame Nachfragen oder bekräftigendes Feedback.

Für den Anfang kann es hilfreich sein, die Unterschiede zur Alltagskommunikation deutlich zu machen, auch wenn das einen Gegensatz suggeriert, der so nicht immer besteht. Auch Alltagskommunikation kann sich – z. B. unter miteinander Vertrauten – dem Stil von *Inquiry* annähern, wenn die Beteiligten aus dem Herzen sprechen und den Dialog als gemeinsames Nachdenken verstehen. Außerdem gibt es viele Situationen im Alltag, in denen die Offenheit, die *Contemplative Inquiry* kennzeichnet, nicht angemessen und sogar schädlich wäre. *Contemplative Inquiry* sollten wir daher zunächst als eine spezifische Methode ansehen, mit der wir unsere Erfahrung betrachten und kommunizieren. Sie unterscheidet sich von der Kommunikation in anderen Kontexten – kann aber auf lange Sicht helfen, auch dort effizienter zu kommunizieren und in einen tieferen Kontakt mit den Gesprächspartner:innen zu treten.

Unter diesen einschränkenden Überlegungen ist die nachfolgende Zusammenstellung der Unterschiede von *Contemplative Inquiry* und Alltagskommunikation als didaktische Hilfestellung zu verstehen, die die Besonderheit von *Contemplative Inquiry* herausstreicht, was wir aber im Laufe der Zeit wieder hinter uns lassen können.

	Alltagskommunikation	Contemplative Inquiry
Grundmodus:	Erzählen und Berichten von bereits Gedachtem und Gewusstem (aus der Vergangenheit)	Hinspüren und Beschreiben von aktuell sich Zeigendem und Entstehendem (in der Gegenwart)
Blickrichtung:	Überwiegend nach außen , auf Fakten und Vorgänge im Kontext der <i>shared reality</i> Wenn doch <i>innere</i> Erfahrungen in den Blick kommen, stellt sich die Frage: <i>Ist das für andere nachvollziehbar?</i>	Überwiegend nach innen , auf innere Ereignisse und Zustände im Kontext der <i>Introspektion</i> Wenn doch <i>äußere</i> Erfahrungen in den Blick kommen, stellt sich die Frage: <i>Was macht das mit mir?</i>
Perspektive:	objektiv – überpersönlich	subjektiv – individuell
Objekte der Betrachtung:	Die Objekte im Außen sind eher: fest, dauerhaft, eindeutig benennbar; haben einen möglichst klaren Faktenbezug, ihre Existenz ist konsensfähig (auch bei punktuellen Divergenzen der Meinungen)	Die Objekte im Innen sind eher: subtil, flüchtig, schwer greifbar; entgleiten leicht, sind uneindeutig, verbleiben in der Subjektivität (eine Übereinstimmung der Meinungen ist nicht so wichtig)
Struktur der Erzählung:	Geschichten: Zusammenhängende Erzählungen mit definierter Bedeutung, die ggf. ein geschlossenes Ganzes bilden	Ahnungen: Fluss der augenblicklichen Einblicke, ungeordnet und ggf. sprunghaft, mehrdeutig, nicht immer verständlich
Ziele des Sprechens:	<ul style="list-style-type: none"> • Andere informieren • auf einen praktischen Zweck der Kommunikation ausgerichtet • Geteilte Realität bestätigen (<i>conventional reality</i>) • Kontakt zu anderen (und zu sich selbst) auf der Basis der <i>conventional reality</i> • Sich selbst als realitätstauglich und fest präsentieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich selbst erforschen • auf die Gewinnung neuer Erkenntnis ausgerichtet • Innerer Realität Bedeutung zusprechen • Kontakt zu anderen auf der Basis des <i>Kontakts zu sich selbst</i> • Sich selbst als unbekannt und zu ergründen annehmen
Ausrichtung auf:	Welterkenntnis: Wissen, beurteilen, handeln	Selbsterkenntnis: Betrachten, interpretieren, verstehen

3. Prinzipien der *Contemplative Inquiry*¹

1. Inquiry bedeutet, die **ganze Erfahrung** anzunehmen und zu „umarmen“ (*embrace your total experience*). Wir können uns in der Inquiry unserer gesamten Erfahrung möglichst **umfassend bewusst werden** und neugierig darauf sein (*being aware and curious about experience*).
2. *Ganz* bedeutet dabei, sich auch dessen gewahr zu sein, was wir sonst als unwichtig, subjektiv, spinnert, flüchtig, „tut nichts zur Sache“ oder ähnliches abtun. Innere Bilder, Stimmungen, Körperempfindungen, Gefühle, Affekte u.a. werden als ebenso wichtig genommen wie äußere Wahrnehmungen und „Fakten“ und werden auf ihre tiefere Bedeutung hin befragt.
3. Das wichtigste Prinzip in der Inquiry ist, genau bei dem zu bleiben, was sich in unserer Erfahrung jetzt gerade zeigt, ohne es verändern zu wollen oder einen Teil davon auszublenden und abzuwehren, und ohne die Spannung auszuagieren, die evtl. dabei entsteht. Wir verweilen bei dem, was ist, und schauen es uns an, auch dann, wenn es unangenehm sein sollte (*we simply stay with wherever we are*).
4. Wir achten in der Inquiry auf **verborgene Zusammenhänge**, z. B. Verbindungen zu früheren Erfahrungen oder bereits bekannten inneren Zuständen, und fragen, ob sich dabei ein roter Faden zeigt, der unsere Erfahrung aktuell durchzieht (*inquiry invites whatever is here to show itself and reveal its truth*).
5. Je mehr wir uns durch Inquiry selbst erkennen, umso mehr können wir konventionelle **Selbstdeutungen und erworbene Charaktermuster durchschauen**. Wir müssen uns dann nicht mehr mit ihnen identifizieren, können sie objektiv betrachten und letztlich auflösen, ohne gegen sie anzukämpfen. (*The more you see them as they truly are, the less you believe in them and the more they start to break up and dissolve*).
6. Inquiry basiert darauf, dass wir in unserer Erfahrung **voll präsent** sind und alles mit allen Sinnen spüren. Wir distanzieren uns also nicht von der Situation, wenn wir sie in der Inquiry betrachten, sondern wir gehen umso voller und bewusster in sie hinein (*inquiry arises in the midst of experience*).
7. Inquiry lädt unsere **tiefere Natur**, unser wahres Wesen oder Selbst ein, sich zu zeigen (*inquiry invites our true nature to reveal itself*), und wir erlauben uns, den Blickwinkel dieses tieferen, nicht von Gewohnheiten und Konventionen eingeschränkten Bewusstseins einzunehmen und von dort aus so vorurteilsfrei wie möglich auf unsere Erfahrung zu blicken.
8. Inquiry beruht auf **Achtsamkeit**, durch die wir das sehen, was ist, ohne uns mit etwas Bestimmtem zu identifizieren oder es abzulehnen (*inquiry requires mindfulness without identification*).
9. Inquiry fragt danach, was im Fluss unserer Erfahrung für uns von persönlicher, **tieferer Bedeutung** ist (*it is important that you inquire specifically into what is important in your experience*).
10. **Offenheit, Leichtigkeit, Neugier und liebevolle Zuwendung** charakterisieren den Prozess der Inquiry (*inquiry itself is an expression of openness, lightness, curiosity and love*).
11. Inquiry beruht nicht auf Nachdenken und Schlussfolgern, sondern auf unmittelbarer, ganzheitlicher, **körperbasierter Wahrnehmung** und den direkten Einsichten, die diese vermittelt (*it is important to keep sensing your body*).

¹ Diese Liste ist inspiriert durch das Buch *Almaas, A. H. (2002). Spacecruiser Inquiry: True Guidance for the Inner Journey. Boston: Shambala Publications* (dt.: Forschungsreise ins innere Universum, Freiburg: Arbor 2007) sowie durch weitere Zitate dieses Autors, zusammengestellt auf www.diamondapproach.org/glossary/refinery_phrases/inquiry (von dort stammen die eingefügten englischsprachigen Zitate)

4. Empfehlungen für die Praxis von *Contemplative Inquiry* im Dialog²

Empfehlungen für die zuhörende Person:

- *Gehe in Resonanz*
Erspüre beim Zuhören den/die andere:n in dir selbst.
- *Es geht nicht darum, die andere Person zu deuten*
Achte primär auf *deine eigene* Erfahrung im Augenblick und bringe diese im Dialog zum Ausdruck.
- *Reality Check*
Sag, was du erlebst und verstanden hast. Dann könnt ihr beide nachspüren, ob das zutrifft.
- *Autorität der/des Sprechenden*
Die sprechende Person hat die volle Autorität über ihre Wirklichkeit. Deute sie nicht um.
- *Lass dich berühren*
Aber dränge dich dabei nicht auf und zerre nichts ans Licht, was sich nicht von selbst zeigt.
- *Spüre deinen Atem, den Boden unter dir und den Raum um euch*
Zentriere und erde dich beim Zuhören durch die Wahrnehmung von Körper, Atem und Raum.

Empfehlungen für die sprechende Person:

- *Own your experience*
Übernimm selbst die Verantwortung für deine von dir gemachte Erfahrung.
- *Nimm (deine und fremde) Deutungen mit Humor*
Betrachte Deutungen deiner Erfahrung als eine von mehreren möglichen Interpretationen.
- *Trust emergence*
Achte auf die Signale deines Körpers als bedeutsame somatische Marker, die dir den Weg weisen.

5. Inquiry und pädagogisch-professionelle Erfahrung

Pädagogische Situationen sind einmalig. Sie werden von so vielen verschiedenen Faktoren bestimmt, dass es nahezu unmöglich ist, dass sie sich in gleicher Weise wiederholen. Standardisierte Reaktionen und Routinen greifen daher meistens zu kurz und werden der Einmaligkeit der Situation nicht gerecht. Auf pädagogische Situationen angemessen zu antworten, setzt voraus, dass wir ihre Besonderheit möglichst umfassend, detailgenau und objektiv wahrnehmen. Es ist wichtig, Augenblick für Augenblick genau hinzuschauen: Wie ist es jetzt? Und jetzt? Und jetzt?

Dieser Zugang durch *moment to moment awareness* ist auch die Grundhaltung von Inquiry, die darauf schaut, was sich im Hier und Jetzt zeigen will. Lehren und Inquiren sind sich daher ähnlich und können einander gegenseitig befruchten: In der Inquiry üben wir (auch) die Fähigkeiten des sich tief einfühlenden pädagogischen Sehens und Denkens, und im Unterricht üben wir (auch) die Haltung des kontemplativen Erforschens der aktuellen Situation, sodass das Unterrichten selbst zu einer kontemplativen Tätigkeit wird.³

Die Einmaligkeit pädagogischer Situationen bedingt auch, dass wir oft nicht wissen, was zu tun ist. Das Neue, so noch nicht Dagewesene und Unvorhersehbare trifft uns oft ohne Vorwarnung, wir werden „kalt erwischt“ und haben zunächst keinen erprobten Plan – wir befinden uns im Nicht-Wissen.

² Diese Empfehlungen stammen von Nils Altner (persönliche Mitteilung), vgl. auch <http://www.achtsamkeit.com/PhD.htm>.

³ Wie von Falkenberg 2012 ausführlich dargestellt.

Dennoch müssen wir aber handlungsfähig sein. Wir brauchen zur Bewältigung dieser ungewissen Situationen daher

- *Offenheit* und *Akzeptanz*, um die Situation so anzunehmen, wie sie ist,
- *beginner's mind*, um nicht auf vorgeformte Reaktionsmuster festgelegt zu sein,
- *non-judgmentality*, um nicht vorschnell abzuwehren, sondern genauer zu sehen und zu verstehen,
- *Vertrauen*, dass wir zu einer für den Augenblick tragfähigen Antwort auf die Situation kommen,
- *Geduld*, um die nötige Zeit und den Raum zur allmählichen Entfaltung zuzugestehen,
- *Großzügigkeit*, um diesen Prozess mit eigener Kraft aktiv und wohlwollend zu unterstützen, und
- *Loslassen*, um mit dem Fluss des Entstehens gehen zu können.

Wie un schwer zu erkennen ist, sind das die Grundhaltungen der Achtsamkeit, also Fähigkeiten, die wir durch Achtsamkeitspraxis trainieren. Achtsamkeit wird dadurch zu einer professionell-pädagogischen Grundkompetenz: Unterrichten beruht zu einem großen Teil darauf, mit Achtsamkeit präsent zu sein und einfühlsam auf das zu antworten, was wir vorfinden.

In der pädagogischen Theorie wird diese Fähigkeit, adäquat mit der Einmaligkeit der Situation umzugehen, seit Johann F. Herbart (1776-1841) als *pädagogischer Takt* bezeichnet. Er ist eine Fähigkeit, die dem Taktempfinden im gesellschaftlichen Leben ähnlich ist: Sie erspürt, was in einer Situation erforderlich und möglich ist, auch wenn es keine klaren Regeln dafür gibt. Max van Manen (2015) hat diese Thematik kürzlich wieder aufgegriffen und in einer phänomenologischen Analyse gezeigt, wie bedeutend diese Fähigkeit in pädagogischen Situationen ist: Sie verhilft uns zu einem „Knowing what to do when you don't know what to do“ und ist eine Grundkompetenz, um mit den Herausforderungen des Lehrens und Erziehens unter der häufig anzutreffenden Ungewissheit zurecht zu kommen.

Fassen wir zusammen: Inquiry ist eine Form des Im-Augenblick-Seins, -Betrachtens und -Interpretierens, die der Grundstruktur pädagogischer Arbeit so ähnlich ist, dass wir durch sie das pädagogische Sehen und Denken trainieren und differenzieren können. Wir fördern durch sie unsere Fähigkeit, aus dem Nichtwissen heraus in immer wieder neuen pädagogischen Situationen handlungsfähig zu sein und dabei im jeweiligen Augenblick über unsere bisherige Erfahrung und unser erworbenes Wissen in präsenter und kreativer Weise zu verfügen. Wir nehmen dadurch unsere Expertise noch voller zu uns und erfahren ein *Empowerment*. Das macht Inquiry für uns als Lehrpersonen so wertvoll.

6. Weiterführende Literatur

Almaas, A. H. (2002). *Spacecruiser Inquiry: True Guidance for the Inner Journey*. Boston: Shambala Publications (dt.: Forschungsreise ins innere Universum, Freiburg: Arbor 2007).

Falkenberg, Thomas (2012) Teaching as contemplative professional practice. In: *paideusis*, 20.2, pp.25-35. Online unter: <http://journals.sfu.ca/pie/index.php/pie/article/viewFile/283/187>.

Valtl, Karlheinz (2022) Contemplative Inquiry als zentrales Setting der LehrerInnenbildung. Paper zur 2. Internationalen Tagung *Achtsamkeit in Schule und Bildung*, Zürich 24.09.2022. Online: https://www.researchgate.net/publication/365280326_Valtl_2022_Contemplative_Inquiry_als_zentrales_Setting_der_LehrerInnenbildung. (dort auch weitere Literatur)

van Manen, Max (2015) *Pedagogical Tact. Knowing what to do when you don't know what to do*. London u.a.: Routledge.