

Prof. Dr. Nils Altner

# Inspirationen zur Demokratie-Bildung

aus Sicht der achtsamkeits- und (selbst)mitgeföhlsbasierten  
professionellen Persönlichkeitsentwicklung

und Praxisforschung im

NRW-Verbund-Projekt

„Demokratiefähigkeit bilden“

<https://de.wikiversity.org/wiki/FRIDA>

[altner@ash-berlin.eu](mailto:altner@ash-berlin.eu)



**KLINIKEN ESSEN-MITTE**  
Naturheilkunde und Integrative Medizin

gefördert vom  
Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**Alice Salomon Hochschule Berlin**  
University of Applied Sciences

# KONFERENZ FÜR ACHTSAMKEIT IN DER BILD

Leipzig, 21. September 2023

Workshops, Vorträge, Netzwerken



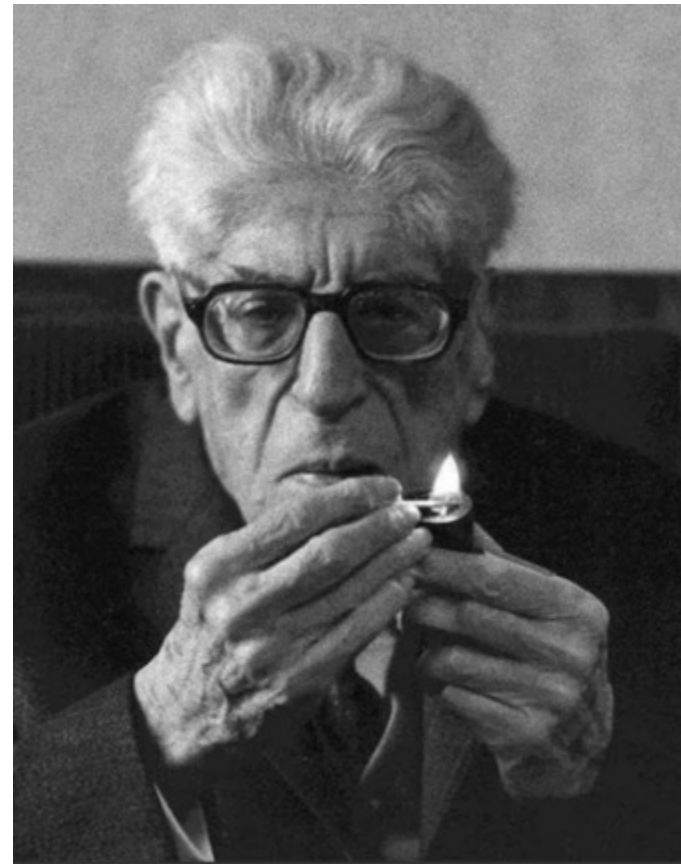
# Kompass Bildungstransformation



## Hoffnung auf demokratischere Bildung angesichts der größer werdenden „distanzierten Mitte“

*Der Affekt des Hoffens geht aus sich heraus, macht die Menschen weit, statt sie zu verengen, kann gar nicht genug von dem wissen, was sie inwendig gezielt macht, was ihnen auswendig verbündet sein mag.*

*Die Arbeit dieses Affekts verlangt Menschen, die sich ins Werdende tätig hineinwerfen, zu dem sie selber gehören. Sie verträgt kein Hundeleben...*



# Grunderfahrung

Demokratische Werte werden gewertschätzt, im (Bildungs)Alltag aber kaum erlebt und gelebt.


*„Ich möchte nicht nur zuhören, sondern auch angehört werden“.*  
Studierende der Pädagogik

Berliner Schulgesetz § 46, 3:

*In Fragen der Auswahl des Lehrstoffs, der Bildung von Schwerpunkten, der Reihenfolge einzelner Themen und der Anwendung bestimmter Unterrichtsformen ist den Schüler/innen Gelegenheit zu Vorschlägen und Aussprachen zu geben. Soweit Vorschläge keine Berücksichtigung finden, sind den Schüler/innen die Gründe dafür zu nennen.*

*Ich kenne keine Schule, die das umsetzt!*

Landes-Schülervertreter (Anders, 2021)



*Der alltägliche Politikunterricht leidet unter einer 'monologischen Struktur' und 'Diskursausschlüssen': Lehrerinnen und Lehrer neigen – meist wider bessere Absicht – dazu, Kontroversen durch Appelle, Vereinnahmungen, Überhören von Einwänden, einseitige Medienwahl und -auslegung in die Richtung ihrer politischen Vorstellungen einzuebnen. Politische Urteils- und Konfliktlösungskompetenzen können im frontal gesteuerten Aushandlungsvakuum kaum wachsen.*

Andreas Petrik (2013, 39)

# Introspektion & Selbstfürsorge mit Lehrenden





# Introspektion & Selbstfürsorge mit Lehrenden







Praxis der achtsamen Introspektion & der verkörperten phänom.  
Gesprächsführung, geleitet durch somatische Markierungen



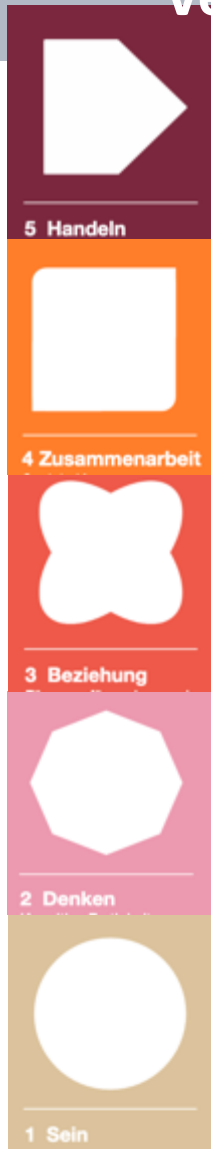
# Introspektion & Selbstfürsorge mit den Lernenden





# Operationalisierungsebenen, Teilziele & Kompetenzhierarchien einer verkörpert-demokratiefördernden Bildungsarbeit

## Was sind Demokratiefähigkeiten?



Aktivität: Wie gestalten wir Unterricht & Bildungskultur?

Co-Kreativität: Wie arbeiten wir zusammen?

Relationalität: Wie beziehe ich mich nach innen & außen?

Epistemologie: Was denke, glaube, erkenne & äußere ich?

Ontologie: Wer & wie bin ich? Was ist meine Haltung?

demokratiefördernder Unterricht, demokratische Organisationskultur, Engagement fürs Gemeinwohl...

GfK, CODE, innere & Beziehungs-Demokratie, sinnliches, erfahrungsbasiertes Lehren & Lernen

Selbstfürsorge, innere De-Kolonialisierung & Befreundung, Schattenarbeit, Meta-Kognition

Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein, Haltung, Selbst- & Stressregulation, im Da-Sein präsent gründen angesichts des Wandels



## Beispiele aus aktuellen Praxiserprobungen

**Bemühen um eine verkörpert wertschätzende und pro-demokratische Haltung als Lehrkraft & WissenschaftlerIn**

**Bemühen um gleichwürdige Verantwortung inhaltlich & wirtschaftlich sowie um transparente Entscheidungswege**

**Einladungen zur Co-Kreation von Seminaren**

**erfahrungs- und praxisbezogene gemeinsame Arbeit auch an wissenschaftlichen Texten**

**Peer Teaching**

**transparente Benotungskriterien**



# Beispiele aus aktuellen Praxiserprobungen

## **Bemühen um eine verkörpert wertschätzende und pro-demokratische Haltung als WissenschaftlerIn & Lehrkraft**

*Aus meiner Sicht eines der wertvollsten und hilfreichsten Seminare im ganzen Studium. Der Raum für eigene Bedürfnisse, die Möglichkeiten zur (kritischen) Mitgestaltung und dass nahezu jeder Gedanke und jede Empfindung Platz hatten, fand ich sehr inputreich für das zukünftige (Arbeits-)Leben. Danke!*

*In diesem Seminar habe ich kaum einen Machtunterschied zwischen Dozent und uns gespürt. Das gefällt mir.*

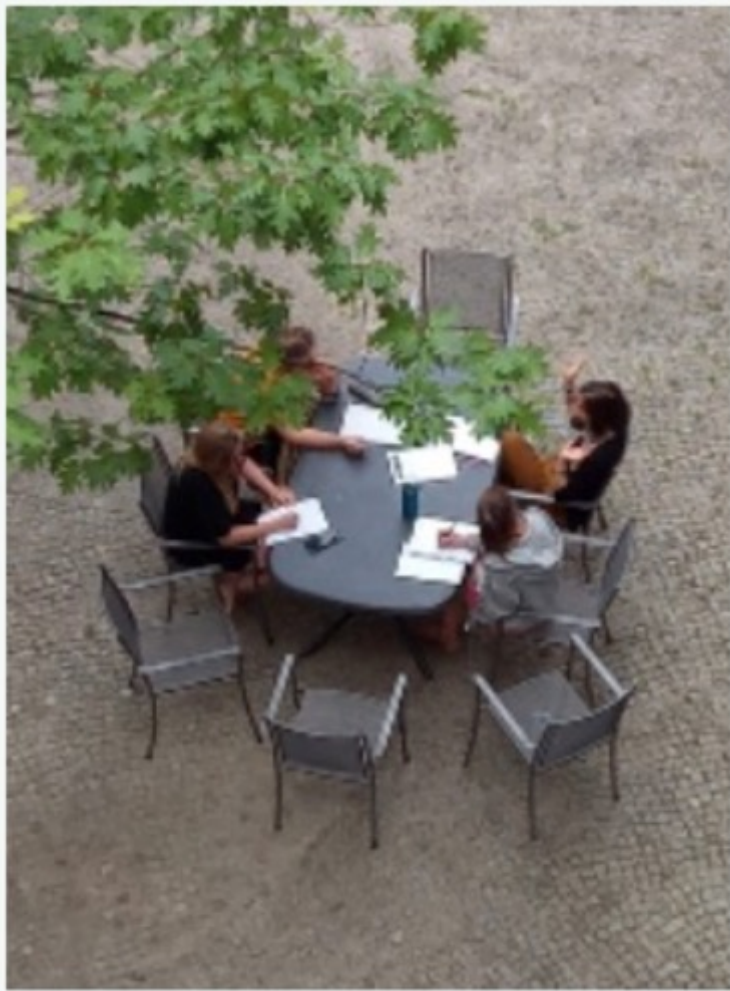


# Beispiele aus aktuellen Praxiserprobungen

## **erfahrungs- und praxisbezogene gemeinsame Arbeit auch an wissenschaftlichen Texten**

*Die Textauswahl fand ich super. Es kommt sonst eigentlich sehr selten vor, dass ich Lust habe, mehr als vier Seiten der Texte zu lesen. Das war hier ganz anders. Ich fand die Texte sehr spannend und habe mehr gelesen, als ich sollte.*

*Und durch die Vorstellung aller Texte durch die Gruppen gab es eine super Zusammenfassung der Inhalte. Da sind mir auch Verbindungen zwischen den einzelnen Textinhalten und auch mit meinen Erfahrungen hier aufgefallen. So inhaltlich vertieft haben wir bisher in noch keinem Seminar über Texte gesprochen!*



# Beispiele aus aktuellen Praxiserprobungen

## Einladungen zur Co-Kreation von Seminaren



# Beispiele aus aktuellen Praxiserprobungen

## **transparente Benotungskriterien & Einladung zum Einschätzen des eigenen Lernstandes.**

*Dass wir uns auf einmal mit unserer eigenen Benotung beschäftigen sollten, sowas wurde von uns vorher noch nie verlangt, viele von uns haben auch noch nie dieses Punktesystem gesehen, sprich uns wurde sowas noch nie gezeigt, da die Dozierenden einfach für sich bewerten und dann die Note ins LSF eintragen, leider meistens auch ohne Feedback auf die Leistung.*

*Diese Art der Prüfungsleistung ist neu für uns und wir wurden noch nie, auch nicht in der Schule, auf die Art geprüft. Wir sind jedoch stolz auf unsere Erarbeitung und freuen uns auf dein Feedback.*

## Bewertungskriterien & Note für schriftliche Prüfungsarbeiten

je ein Punkt pro Punkt	<p><b>Form: Umfang, Sprache, Gruppenarbeit, Fristen</b></p> <p>Sind die formalen Kriterien eingehalten worden?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Umfang entsprechend der Vorgabe</li><li>• Ist die gewählte Sprach- oder Bildform dem Thema angemessen (wiss. oder künstlerische Sprache mit persönlichem Bezug, Orthographie, Grammatik etc.)?</li><li>• Gruppenarbeit?</li><li>• fristgerechte Abgabe</li></ul>
	<p><b>Struktur: Einleitung mit Hypothese(n), Hauptteil, Fazit &amp; Ausblick</b></p> <p>Ist eine klare Struktur erkennbar?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wird durch die Einleitung in das Thema dem/der Rezipient*in veranschaulicht, worum es in der Arbeit geht? Wird eine Eingangsfrage oder -hypothese mit Bezug zur Fachwissenschaft und (potenziellen) KlientInnen gestellt? Motiviert die Einleitung zum Weiterlesen, -hören, -schauen?</li><li>• Stellt der Hauptteil das Thema in angemessener und sinnvoller Form dar? Wird sowohl Bezug zur Eingangsfrage oder -hypothese, zur Literatur, zu den eigenen Erfahrungen und der eig. Haltung als auch zu den KommilitonInnen genommen?</li><li>• Enthält der Schluss ein Resümee und/oder einen Ausblick? Motiviert er ggf. zur weiteren Recherche? Greift er abschließend den roten Faden/die Eingangsfrage wieder auf?</li><li>• Sind Übergänge zwischen den Strukturteilen vorhanden und gelungen?</li></ul>

**Inhalt: Tiefe und Breite der Darstellung, eigene Haltung, Wissenschaftsbezug**

- Wird das Thema im konkreten Rahmen angemessen komplex vorgestellt (Tiefe)? Wird das Thema angemessen und begründet eingegrenzt (Breite)?
- Wird die Perspektive/Position der/des Autors\*in deutlich? Sind die Argumente angemessen dargestellt, wird evl. vorhandene Voreingenommenheit zu bestimmten Themen/Personen kritisch reflektiert?
- Werden Fachbegriffe aufgegriffen und erklärt und werden die Argumente durch wissenschaftliche Studien, Berichte (Medien), Fachdiskurse und Fachliteratur etc. wissenschaftlich fundiert und vielfältig untermauert?
- Werden die Quellen kritisch analysiert, ergänzt oder deren Gedanken weiterentwickelt?

**Zusatzkriterien: Kreativität, Innovation, Professionalität & erweiterte Bezüge**

- Kreativität: Art der Darstellung, Einsatz unterschiedlicher medialer Artefakte, z.B. (eigene) Schaubilder, Zeichnungen oder Fotos
- Lebendigkeit: wird das Thema durch Praxisbeispiele, Dialoge, Spiele, Verkörperungen etc. erschlossen, statt nur „tote“ Fakten zu präsentieren?
- Professionalität: Könnte die Arbeit Teil einer Fachveröffentlichung sein?
- Verweise auf weiterführende Ressourcen/Quellen

**Seminartitel:**

Notenvorschlag, Namen Matrikelnummern, Datum, Unterschrift der Lehrkraft

**Punktsumme**



Punktsumme → Note		
16 & 15 14 & 13	1,0 1,3	„ <b>sehr gut</b> “ eine hervorragende Leistung!
12 & 11 10 & 9	1,7 & 2,0 2,3	„ <b>gut</b> “ erheblich <u>über</u> den durchschnittlichen Anforderungen
8 & 7 6 & 5	2,7 & 3,0 3,3	„ <b>befriedigend</b> “ entspricht den durchschnittlichen Anforderungen
4 & 3	3,7 & 4,0	„ <b>ausreichend</b> “ <u>genügt</u> trotz <u>Mängeln</u> noch den Anforderungen
unter 3	5,0	„ <b>nicht ausreichend</b> “ <u>genügt</u> leider noch nicht wegen erheblicher <u>Mängel</u>

# innere & Beziehungs-Demokratie: „Fünf Finger einer Hand“- Fähigkeiten von Arnold & Schön (2021)

## Leadership Skills für Lehrkräfte:

1. fachl. Kompetenz & visionäre Kraft
2. partizipat. Räume gestalten
3. auf Macht verzichten
4. Resonanz ermöglichen
5. mit Vielfalt & Dissenz umgehen







Joseph Karl Stieler Portrait von  
Johann Wolfgang von Goethe

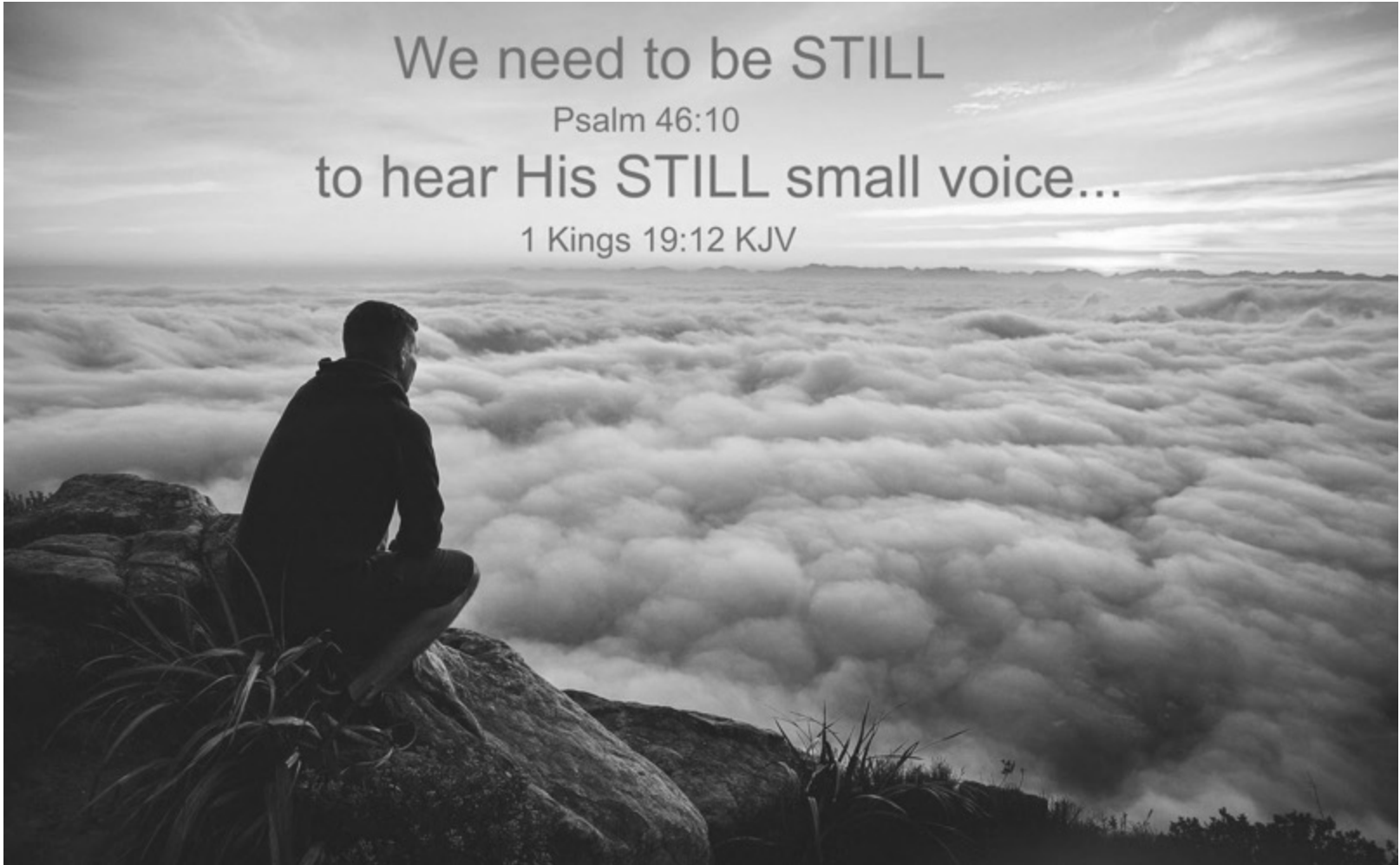


*wer gutes will,  
der sei erst gut.  
wer freude will,  
besänftige sein blut.*

Faust II

# kontemplative Schattenarbeit und innere Demokratisierung

We need to be STILL  
Psalm 46:10  
to hear His STILL small voice...  
1 Kings 19:12 KJV



## kontemplative Schattenarbeit und innere Demokratisierung



Wenden Menschen sich mutig ihrem Inneren zu, und üben sie sich geduldig darin, die gewohnten, lauten, im Alltag sehr dominanten inneren Stimmen zu beruhigen, indem sie die Wahrnehmung des Körpers und der Sinne kultivieren, dann hören sie mit der Zeit auch ihre leisen Selbstanteile.

## kontemplative Schattenarbeit und innere Demokratisierung

Zunehmend kann es ihnen dann gelingen, gut und liebevoll für die Bedürfnisse ihres Organismus zu sorgen. Und sie werden sich dabei auch Aspekten ihrer Persönlichkeit bewusst, die sie als unsympathisch, peinlich und abstoßend bewerten.

„**Schattenarbeit**“ nennt [Erich Neumann](#) (1949/1999) die integrierende Zuwendung zu diesen schattenhaften Selbstanteilen in Weiterentwicklung der [jungianischen Tiefenpsychologie](#).



## kontemplative Selbstreflexion in Licht & Schatten



## kontemplative Selbstreflexion



Nimm einen A4 Bogen quer & teile ihn in drei Spalten.

Über die linke schreibst du:

### 1. Licht: Werte & Zielverhalten

Beschreibe dort bitte einen Wert der demokratischen Bildung, der dir wichtig ist und wie du in deiner Arbeit ihn fördern kannst.

## kontemplative Selbstreflexion



Über die mittlere Spalte schreibst du:

### 2. Schatten: Herausforderungen

Beschreibe dort bitte ein Beispiel dafür, in dem du etwas getan oder unterlassen hast, das deinem Wert zuwider lief.

## kontemplative Selbstreflexion



Über die rechte Spalte schreibst du:

### 3. Inneres Bedürfnis

Welches innere, vielleicht auch tiefe Bedürfnis hast du in deinem Beispiel befriedigen wollen, indem du das getan oder unterlassen hast, was deinem Wert in Spalte 1 zuwider lief?



## kontemplative Selbstreflexion



Um nicht nur zu denken, sondern auch körperlich spüren zu können, teilst du die rechte Spalte in eine obere und untere Hälfte. Du stellst dir gleich szenisch vor, wie du in einer konkret erinnerten Situation aus Spalte 2 genau das Gegenteil von dem beschriebenen tust. Du suchst dabei eine Erfahrung von Überwindung, Enge, Uhhhh, dich winden usw. ein viszerales Gefühl von Bedrohung.

Dosiere das gut, damit es zumutbar ist (Lernraum außerhalb der Komfortzone, aber noch nicht ganz in der Panikzone).

Zeigt dieses Gefühl Gefahr an? wofür? Welches deiner Grundbedürfnisse steht hier in Gefahr nicht beachtet zu werden? Finde Worte für diese Überlebensbedürfnisse und schreibe sie in die obere Hälfte.

Unten dann ein Symbol, Bild oder Namen für die Stimme, die es äußert.

# Innere De-Kolonialisierung

*Stellen Sie sich Ihr Denken als einen Garten vor... Im Garten des Denkens zu meditieren, bedeutet zu bemerken, was real und was falsch ist. Es bedeutet, sich um die Wiedererlangung und Genesung verlorener Erinnerungen und verlorenen Selbstwerts zu kümmern.*

*Die Dekolonialisierung des Denkens ist ein Prozess des Einfühlens und Neueinfügens, des Imaginierens und Neuimaginierens, des Formens und Neuformens. Am Ende wird mithilfe dessen, was aus der Vergangenheit benötigt wird, etwas Neues geschaffen.*





© Nancy Marie 2018