



Jahresgruppe
Das Herz der Schule neu entdecken



Leittext

Der Ahnung auf der Spur

Contemplative Teaching

und die didaktische Relevanz subjektiver Erfahrung

Dr. Karlheinz Valtl

2024.04

Contemplative Teaching

Der vorliegende Leittext trägt den englischen Titel *Contemplative Teaching* (oder wir könnten auch sagen: *Contemplative Pedagogy* als Verbindung von *Contemplative Teaching and Learning*). Das kommt daher, dass es ein Thema ist, das im deutschen Sprachraum bisher noch wenig diskutiert wird, im anglo-amerikanischen Raum aber weit verbreitet ist, v.a. im Kontext von *Higher Education* (Hochschuldidaktik und Didaktik der Sekundarstufe). Wenn das Thema bei uns als Ganzes wenig Aufmerksamkeit bekommt, heißt das aber nicht, dass es uns fremd ist. Im Gegenteil: Sobald wir uns damit vertraut machen, werden wir sehen, dass wir uns damit bereits in vielfacher Weise beschäftigt haben, nur eben unter anderen Namen oder vielleicht sogar als namenlose Selbstverständlichkeit. Worum es geht, ist die tiefe, unmittelbare und persönlich reflektierte Begegnung der Lernenden mit den Lerngegenständen mithilfe von Methoden, die ausreichend Raum dafür lassen.

Im Kern von *Contemplative Teaching* stehen dabei folgende Fragen:

- Über welche didaktischen Erschließungsstrategien können wir eine **persönlich bedeutsame Begegnung** unserer Schüler:innen mit den jeweiligen Unterrichtsgegenständen ermöglichen? Wie können wir diese Begegnung ganzheitlich gestalten, so dass sie auch emotionale Resonanz, ethische Bewertung und soziale Verantwortung umfassen und einen tiefen Eindruck hinterlassen? Durch eine solche Begegnung sollte der existenzielle Sinn des jeweiligen Unterrichtsthemas – und auf lange Sicht auch der Sinn von Bildung insgesamt – für die Schüler:innen unmittelbar erfahrbar werden.
- Wie können wir Lernumgebungen so gestalten, dass die Schüler:innen dem **Wert eines Gegenstandes für sie selbst** (für *ihr* Leben, *ihre* Ziele, *ihr* Sein) nachspüren können? Der Ausgang davon kann sehr individuell sein: Entweder, sie erkennen eine persönliche Bedeutung dieses Gegenstandes für sich selbst – was zu weiterer, von eigenen Fragen angetriebenen Auseinandersetzung motiviert. Oder sie schätzen seine Bedeutung für sich selbst als gering ein – was ebenso korrekt ist und andere Fragen aufwirft, die zu weiteren persönlich relevanten Themen führen können. Hierdurch wird Bildung zu einem Pfad individueller Welterschließung mit offenem – oder besser noch: mit gar keinem Ende.
- Wie können wir tiefere Sinndimensionen erfahrbar machen und ein **Tiefenverständnis anbahnen**, das über das Memorieren unverstandener Details hinausführt und einen personalen Bezug zu den Themen herstellt bis hin zur Erfassung der ganz großen Ideen und Aufgaben, die wir nur noch erahnen, aber nicht mehr auswendig lernen können – wie Freiheit, Demokratie, Menschenwürde, globale Verantwortung, Solidarität usw.? Das, worum es in der Bildung – oder zumindest in der Höheren Bildung – geht, ist genau dieses Tiefenverständnis der Bildungsinhalte innerhalb eines möglichst weiten Horizonts.
- Wie können wir der **subtilen persönlichen Erfahrung**, demerspüren, Fühlen und „Schmecken“¹, den Sinnen und dem Körper im Unterricht einen Raum geben? Das ist die „Ahnung“ im Titel dieses Leittexts, ohne die wir bei vielen Unterrichtsgegenständen nicht auskommen, sei es bei der Interpretation eines Gedichts oder bei der Beurteilung eines Parteiprogramms, bei der Analyse eines geschichtlichen Ereignisses oder der Beobachtung eines physikalischen Vorgangs. Das alles hat ganz zentral auch mit *embodied experience* zu tun, d.h. mit unserer verkörperten Erfahrung auf der Basis der uns zu Verfügung stehenden Sinne als Grundlage unseres In-der-Welt-Seins als biologische Lebewesen.



¹ Das lateinische Wort für Weisheit lautet *sapientia* und kommt von *sapere* = schmecken. Das passt auch gut dazu, dass man auf manchen Themen länger herumkauen muss, bis man sie von innen heraus versteht. Schmecken ist außerdem, anders als das distanzierte Sehen, mit dem Aufnehmen in sich selbst verbunden.

Diese Aufwertung von Subjektivität und persönlicher Erfahrung erfordert viel Raum für individuelles Erforschen, Befühlen, Bewerten sowie eine souveräne Position der Lernenden, aus der heraus sie sich als Subjekte ihres eigenen Bildungsganges – und nicht als Objekte der Beschulung – erfahren und Entscheidungen treffen können. Die Kompetenz dazu gilt es langfristig aufzubauen.

- Und, als Querschnittsthema aller bisherigen Fragen: Wie können wir **Bildung als personalen Prozess** begreifen und gestalten? Als einen Prozess, in dem es zuallererst um die Person der Lernenden geht, um sie als die Subjekte von Bildung und damit als das „notwendige“ (unverzichtbare) Element, während alle Inhalte, Stoffe, Unterrichtsgegenstände weitgehend variabel, zeitabhängig und damit letztlich „kontingent“ (zufällig, austauschbar) sind.

Das ist eine Grundfrage der Pädagogik, die jetzt im digitalen Zeitalter von hoher Aktualität ist: Was sollen Menschen lernen in einer Welt, in der Maschinen durch Künstliche Intelligenz vieles schneller und besser lernen können als Menschen? Was sind die wirklich menschlichen Kompetenzen, die Lebewesen der Spezies *Mensch* brauchen, um ein erfülltes *menschliches Leben* zu führen und den großen Hebel der Technik sowohl verantwortungsvoll als auch sinnvoll (für sich und alle anderen Lebewesen) zu betätigen – im Zeitalter des Anthropozän, in dem sie die Macht haben, den ganzen Planeten zu formen?

Diese Fragen dürften vielen von uns zumindest ansatzweise vertraut vorkommen. Sie markieren den Kernbereich des deutschsprachigen und europäischen Bildungsdenkens. Der Begriff *Bildung* – verstanden als Selbstformung durch Welterschließung – meint genau diesen personalen, offenen, selbstgesteuerten, subjektiv bestimmten Aspekt von menschlicher Entwicklung, der mit *Erziehung (education)* nicht so deutlich angesprochen wird. Das sollte aber nicht den Eindruck erwecken, dass wir mit dem Thema *Contemplative Teaching* nichts weiter als eine Neuauflage einer alten Diskussion erleben und wieder bei dem nebulösen alten Begriff von *Bildung* landen, in den wir alles, was wir uns wünschen, hineininterpretieren.

Eine solche Unverbindlichkeit können wir uns heute nicht mehr leisten, denn dazu hat sich die historische Situation zu sehr gewandelt: Es geht heute um die Rolle der Bildung im digitalen Zeitalter (s.o.) und um einige weitere Herausforderungen und Probleme, die damit lose zusammenhängen und die dringend gemeistert werden müssen, wie z. B.

- **Komplexität:** Überinformation und Unübersichtlichkeit des Wissens machen es schwer, zu vielen Fragen eine eigene Position zu finden und Entscheidungen zu treffen – deshalb gilt es, genau das zu lernen.
- **Fake news:** Systematische Desinformation und die daraus entstehende Verwirrung erschweren es zusätzlich, Sachverhalte und ihre Relevanz für das eigene Leben einzuschätzen – und deshalb gilt es auch hier, genau das zu lernen: Quellenkritik und Relevanzabschätzung.
- **Aufmerksamkeitsökonomie:** Die Aufmerksamkeit der Menschen wird intensiv bewirtschaftet und ausgebeutet. Zusammen mit der Abhängigkeit von digitalen Medien und der Verkürzung ihrer Aufmerksamkeitsspanne macht sie das zu einer leichten Beute der Informationstechnologie – und deshalb gilt es, genau das zu erkennen und dem eine bewusst gelenkte Aufmerksamkeit und Selbsterkenntnis entgegenzusetzen.
- **Realitätsverlust:** Das alles leistet einem Sinndefizit und einem Mangel an Erfahrung mit der analogen Realität Vorschub – deshalb gilt es, die Quellen von Sinn und die Orte von authentischer Realitätsbegegnung aufzusuchen und in einen tiefen Kontakt mit ihnen zu gehen.

In dieser Situation brauchen wir eine Bildung, die subjektiven Erfahrung in der Begegnung mit den Unterrichtsgegenständen eine besondere Aufmerksamkeit schenkt. Und genau darum geht es in der Diskussion zu *Contemplative Teaching*: Es geht hierbei ganz handfest um die unterrichtspraktischen Methoden, mit denen diese Herausforderungen angegangen werden können. Es geht um konkrete *contemplative practices* für den Unterricht. Diese sind zahlreich und sind den meisten Pädagog:innen bekannt, auch wenn ihnen selbst vielleicht gar nicht immer bewusst ist, wie kraftvoll und z. T. auch anspruchsvoll diese Methoden sind, die sie selbst verwenden.

Hier ein kurzer Überblick über diese kontemplativen Methoden in einer Grafik von Maia Duerr (mehr zur Entstehungsgeschichte der Grafik [hier](#)):



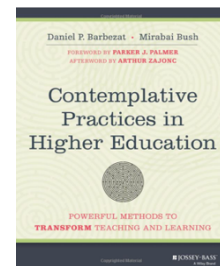
Für den täglichen Gebrauch in der Schule sind folgende Methoden die wichtigsten aus diesem großen Spektrum:

- Alle Formen von **Achtsamkeitsübungen**, die für die Schule entwickelt wurden, speziell achtsames Zuhören (*deep listening*) und achtsamer Dialog (*mindful dialogue*) sowie Innehalten und Stille und altersangemessene Formen von Meditation.
- Kontemplatives **Lesen und Schreiben** (*deep reading*, oft auch *lectio divina* genannt, sowie *contemplative writing*, speziell *journaling*/Tagebuchschreiben)
- Persönlich bedeutsames **Sprechen und Zuhören** in größerer Runde (*council circle*, *story telling*, *witnessing*)
- Kontemplative **Betrachtung** (*beholding*) mit tiefer Einfühlung, z. B. bei Kunstwerken (und anderen vielschichtigen Objekten), sowie kontemplatives **künstlerische Gestalten** (in der bildenden Kunst sowie im Tanz und im Musizieren)
- Kontemplative **Bewegung und Körperarbeit** (wie z. B. Yoga, Tai Chi, Chi Gong u.v.m.)

Alle diese Methoden hier im Einzelnen zu diskutieren, würde zu weit führen. Stattdessen sei auf weiterführende Literatur verwiesen (und im Anhang finden sich zwei Methoden näher ausgeführt):

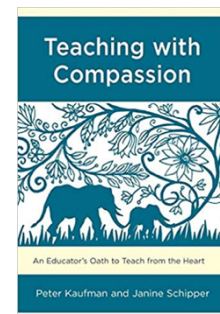
1. Die Methoden sind ausführlich beschrieben und mit differenzierten Anwendungsbeispielen belegt in dem folgenden Buch, das international das beste zu diesem Thema ist, nur leider auch verwirrend ist in der Menge der aufgeführten Belege:

Barbezat, Daniel P. / Bush, Mirabai (2014). Contemplative practices in higher education. Powerful methods to transform teaching and learning. San Francisco: Jossey Bass.



2. Eine Nähe zu den vielfältigen Methoden des *Contemplative Teaching* hat auch das folgende, uns schon bekannte Buch, das durch seinen Fokus auf Mitgefühl (als dem Annehmen von Leid, wie es sich auch in der Schule täglich zeigt) eine besonders fürsorgliche Grundhaltung einnimmt und damit v.a. die Haltung der Lehrperson betont:

Kaufman, Peter / Schipper, Janine (2018). Teaching with compassion: An educator's oath to teach from the heart, Lanham: Rowman & Littlefield.



3. Das Buch *Achtsamkeiten* von Jörg Sandbothe u.a., das ihr von mir zu Beginn der Jahresgruppe erhalten habt, befasst sich implizit auch mit dem weiten Horizont des *Contemplative Teaching*, indem es Achtsamkeit in ihrer Mehrdimensionalität betont – vielleicht werft ihr mal einen Blick hinein unter diesem Gesichtspunkt.

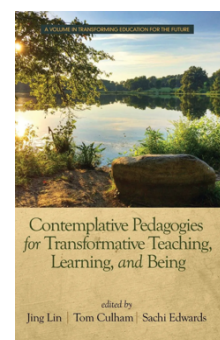
4. Das folgende Buch scheint interessant zu sein, ich habe es aber bisher nur überflogen. Es geht über die Methoden hinaus und präsentiert bestehende Curricula und Praxisansätze:

Lin, Jing / Culham, Tom E. / Edwards, Sachi (Eds.) (2019). Contemplative Pedagogies for Transformative Teaching, Learning, and Being. Charlotte, NC: Information Age Publishing



5. Ein ausführlicher und gut geordneter Überblick über kontemplative Methoden findet sich auf der Website [Contemplative Life](#) des *Center for Contemplative Mind in Society*, das als erste Adresse zu diesem Thema gilt.

6. Ein kürzerer und sehr guter Überblick über die Methoden – v.a. für die Anwendung im tertiären Bildungssektor – findet sich auch auf der [Website des Center for Teaching and Learning](#) der Columbia University, New York.



"Opening the contemplative mind in schools is not a religious issue
 but a practical epistemic question ...
 Inviting contemplative study simply includes the natural human capacity
 for knowing through silence, pondering deeply, beholding, witnessing the contents of
 consciousness and so forth."

Tobin Hart, [Opening the Contemplative Mind in the Classroom](#),
Journal of Transformative Education, Vol. 2 No. 1, January 2004

Kritische Aspekte (nur für die, die es ganz genau wissen wollen)

Werfen wir zum Abschluss noch einen Blick auf die kritischen und ideologischen Aspekte dieses Themas. Sie sind nicht sehr zahlreich, sollten aber auch beachtet werden:

- Für etwas Verwirrung sorgt bisweilen die Frage: Was ist der **Unterschied zwischen Kontemplation und Meditation**? Beide Begriffe entstammen ursprünglich dem gleichen christlich-abendländischen Kontext (auch das Wort Meditation!), und das macht die Frage nach dem Unterschied schwierig zu beantworten. Tendenziell meint Meditation heute eher „östliche“ Praktiken, während Kontemplation in Absetzung davon „westliche“ Praktiken bezeichnen kann. Aber nicht alle Autor:innen haben das so. In der Pädagogik können wir eher von einer weitgehenden Übereinstimmung beider Begriffe und der von ihnen bezeichneten Praktiken (und pädagogischen Ansätze) ausgehen. Will man aber partout einen Unterschied heraushören, so könnte man sagen: Meditation ist tendenziell frei von Gedankeninhalten, während Kontemplation auf ein bestimmtes Objekt (als Gedankeninhalt) gerichtet ist. Aber auch das trifft nicht immer zu.
- Eine viel wichtigere **Unterscheidung** ist nach [Oren Ergas \(2017\)](#) die **zwischen Kontemplation und Reflexion**. Für ihn ist *Reflexion* ein gedanklicher Prozess, der tendenziell aus dem *discursive mind* und den konventionellen repetitiven Gewohnheiten des Egos kommt, während *Kontemplation* ein kreativ tastender gedanklicher Prozess ist, der die nicht konditionierten, tieferen Schichten unseres Geistes aktiviert (wie *pure awareness*). Wir könnten auch sagen: In der Reflexion perpetuieren wir unser Ego, in der Kontemplation transzendieren wir es, indem wir Kontakt aufnehmen zu der Tiefenschicht des Seins. Kontemplation eröffnet uns die unvoreingenommene Innenschau als eine Dimension der Erkenntnis und Weisheit – das wurde in dem früheren Leittext zu *Contemplative Inquiry* bereits ausführlich dargestellt.
- Wie sich bei der (leider nicht nachhaltig erfolgreichen) Formierung der europäischen [Community for Contemplative Education](#) (2018) zeigte, wird **Contemplative Education heute als fast bedeutungsgleich mit Pädagogik der Achtsamkeit (Mindfulness in Education)** verstanden. Diese Gleichsetzung geht von einem säkularen Verständnis sowohl von Achtsamkeit als auch von Kontemplation voraus. Für viele Autor:innen und Anwender:innen dürfte jedoch gerade der **unterschiedliche religiös-spirituelle Hintergrund** beider Begriffe eine Rolle spielen. Im Falle der Achtsamkeit ist das tendenziell der Buddhismus, im Falle der Kontemplation (v.a. in der amerikanischen Diskussion) eher das Erbe der christlichen Tradition. Diese Bezugsetzung zu religiösen Traditionen kann Vor- und Nachteile haben, indem sie einzelne Zielgruppen anspricht und andere nicht. Wichtig für unseren Kontext ist daher vor allem, dass dieser religiöse Hintergrund bzw. das Abstandnehmen davon offen diskutiert werden und dass nicht unterschwellig religiöse Botschaften einfließen. Andernfalls würde die Anwendung von *contemplative teaching* dadurch im Endeffekt auf den Religionsunterricht reduziert werden.
- Die **Vorbehalte**, die in der Fachdiskussion gegenüber *Contemplative Pedagogy* geäußert werden (eher in persönlichen Mitteilungen als in der Literatur), liegen v.a. **auf der religiösen Ebene**: Werden durch den Begriff von Kontemplation nicht alte Formen christlicher Andacht in neuem Kleid präsentiert, und sind mit diesem religiösen Erbe nicht auch Haltungen von Anpassung an gesellschaftliche Verhältnisse und eine Geringschätzung der Selbstbestimmung verbunden? – Andere, aber ebenso grundsätzliche Vorbehalte wurden gegenüber der Achtsamkeit im Kontext des Buddhismus geäußert, am meisten davon beachtet die [Kritik Ron Pursers](#) (2019). Hier richtet sich die Kritik allerdings genau umgekehrt dagegen, dass durch die gegenwärtige Form von Achtsamkeitskultur die tieferen buddhistischen Grundsätze der Achtsamkeit verwässert werden. Die **pädagogische Antwort darauf** lautet in beiden Fällen gleich: Wenn wir um diese Gefahren einer unterschweligen ideologischen Manipulation wissen (sowohl pro- als auch antireligiöser Prägung) und willens sind, sie zu vermeiden, dann sollte dies auch problemlos möglich sein, denn Achtsamkeit und *contemplative practices* sind nicht per se manipulativ. Es geht also primär darum, dass wir uns selbst dieser Gefahren und unserer persönlichen und institutionellen Lehrziele bewusst sind und dass wir es vermeiden, ein unterschwelliges ideologisches *hidden curriculum* zu transportieren.

- In einem interessanten Gegensatz zum vorherigen Punkt wird gerade im Kontext der **Critical Contemplative Education** der **ideologiekritische Ansatz** besonders betont, am prägnantesten bei [Peter Kaufman \(2017\)](#). Der kontemplative Bezug zu den tiefen existenziellen Themen führt hier zu einer gesellschaftskritischen Position, die unser Verständnis von Erziehung und Bildung weiterbringt. Richtig angewendet, führen die methoden des *contemplative teaching and learning* zu einem Durchschauen ideologischer Manipulation und kultureller Verzerrungen – und nicht zu einer Unterwerfung unter diese.

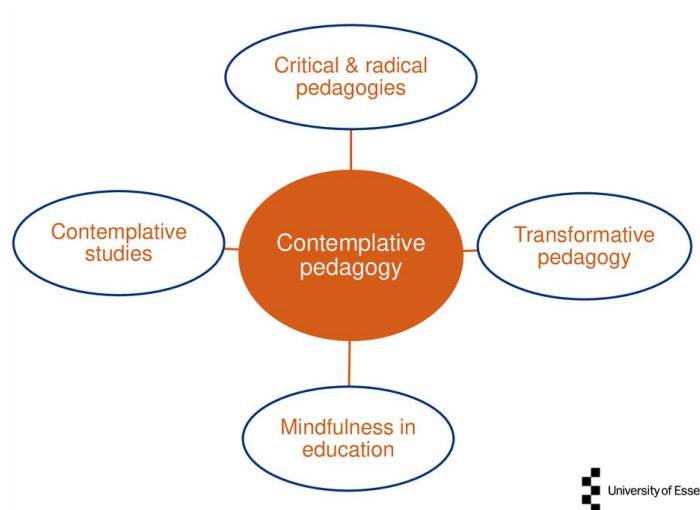


Abbildung: Der Kontext der Contemplative Pedagogy (in einer Darstellung von Caroline Barratt)

Reflexionsfragen

Bitte lasst euch bis zu unserem nächsten Meeting die folgenden Reflexionsfragen durch den Kopf gehen:

1. Gibt es in meinem Unterricht Momente, die ich *kontemplativ* nennen würde?
Was ist das Besondere an ihnen?
2. Welche Bildungsziele verfolge ich durch diese kontemplativen Phasen?
Haben sie etwas zu tun mit einer tiefen persönlichen Begegnung mit den Gegenständen?
Ließen sich diese Ziele auch mit anderen Methoden erreichen?
3. Wie stehst du zu der Behauptung von [Thomas Falkenberg \(2012\)](#),
Unterrichten selbst ist eine kontemplative Tätigkeit?

Anhänge

Anhang 1: Contemplative Reading I

Das kontemplative Lesen in der Arbeitsweise von David G. Haskell als Beispiel für eine Methode des *contemplative teaching and learning*

David G. Haskell, Associate Professor of Biology and Environmental Science at the University of the South, in his course on “Food and Hunger: Contemplation and Action,” introduced a modification of Basil Pennington’s *Lectio Divina: Renewing the Ancient Practice of Praying the Scriptures* (1998) for reading short essays on hunger and food in class. This participatory process of reading aloud around the room “immerses students in the text so that they’re swimming in it, even putting the snorkel beneath, rather than speedboating over the surface.” (gekürzt, K.V.)



The instructions for his exercise are as follows:

1. Sit quietly and relax our minds and bodies for one minute.
2. Read aloud, slowly, the entire text, each of us reading one or two sentences, “passing along” the reading to the left to the next reader.
3. One minute of silence and reflection.
4. One of us reads aloud the short passage that we have chosen in advance.
5. Another minute of silence and reflection.
6. We share a word or short phrase in response to the reading—just give voice to the word without explanation or discussion.
7. Another person reads the short passage again.
8. One minute of silence and reflection.
9. We share longer responses to the text—a sentence or two. We listen attentively to one another without correcting or disputing.
10. Another person reads the short passage one last time, followed by another minute of silence.

Quelle: <https://www.contemplativemind.org/practices/tree/lectiodivina> (nicht mehr online)
(ähnlich: https://ggie.berkeley.edu/wp-content/uploads/2020/03/GGIE_Contemplative_Reading.pdf)

Kurz-Übersetzung der Anleitung (K.V.):

1. Sitzen in Stille und Geist entspannen für 1 Minute.
2. Text vorlesen, jeweils ein oder zwei Sätze pro Person, dann „weitergeben“ an nächste LeserIn.
3. Stille und Reflexion für 1 Minute.
4. Eine Person liest den ganzen Text (oder einen vorher ausgewählten Abschnitt) laut vor.
5. Stille und Reflexion für 1 Minute.
6. Alle (die wollen) sagen ein Wort, einen kurzen Satz als persönliche Reaktion auf das Gelesene – ohne Erklärung oder Diskussion.
7. Eine andere Person liest den ganzen Text (oder den vorher ausgewählten Abschnitt) erneut vor.
8. Stille und Reflexion für 1 Minute.
9. Alle (die wollen) teilen ihre persönlichen Reaktionen auf das Gelesene etwas länger mit – ein oder zwei Sätze pro Person. Dabei hören alle einander aufmerksam zu, ohne etwas zu korrigieren oder darüber zu diskutieren.
10. Eine andere Person liest den Text (oder denselben vorher ausgewählten Abschnitt) ein letztes Mal vor, gefolgt von Stille für 1 Minute.

Anhang 2: Contemplative Reading II

Die Arbeitsweise von Judith Simmer-Brown (*Naropa University*)
als zweites Beispiel für kontemplatives Lesen



Preparations for Teaching

1. Practice this exercise yourself with a partner several times. We recommend that you journal and reflect on what you have gained from it ...
2. Reflect on where in your syllabus (*Lehrplan*) you want to situate the practice ...
3. Take some time thinking about the reading you will work with; make sure it is not too long and that it warrants delving deeply into its words. ... [e.g.]: *If You Seek* by Thomas Merton, *Wild Geese* by Mary Oliver, *The Guest House* by Rumi [oder Gedichte von Rainer Maria Rilke, K. V.]

Steps for Teaching the Practice

1. Create a positive, open atmosphere in which to offer the practice to students. This is a process of discovery and creative exploration. There are no 'wrong answers.' If you have introduced contemplative learning in the classroom already, then you may not need to do as much (if any) setting of the context for this practice. In general, participants respond better if they know ahead of time why they are doing something ...
2. Let the class know there will be a discussion and chance to talk about their experiences afterwards. We find this helps participants to go deeper into their experience.
3. Fold your chosen reading in half (so that one cannot see the words) and hand out copies to each student.
4. Begin with a period of silent sitting. We recommend at least 3-5 minutes.
5. Have all students open their copy of the reading. Read it aloud, while everyone follows along silently. Encourage everyone to stay naively present, paying attention to the literal words, rather than trying to interpret the text. Let the words penetrate.
6. Now students read the text repeatedly for themselves, moving slowly and just staying with the actual words. Invite students to develop a sense of curiosity about the words they are reading. While meanings may begin to dawn, do not try to make them consistent or coherent. Encourage students to notice how it feels to stay with one relatively short piece of writing for an extended period of time.
7. Return to silent sitting for a few minutes.
8. Students return once more to the reading, this time focusing on the analysis of the text. Guide everyone to reflect on the interpretation of the words and on the various meaning(s) within the reading. Students can make notes on the text if they like.
9. Divide students into small groups of 2-3 people to share some of their reflections on the meaning as well as on the process of contemplative reading. What was it like to just stay with the words? What was it like to spend time reflecting deeply on the meaning? What layers of meaning arose for you as you repeatedly re-read the text?
10. Return to silent sitting practice for a few minutes.
11. Return to the text a third time. This time, ask students to express or write a response to the reading, letting their own voice begin to surface. Invite students to draw a picture, journal, visualize a dance step, or write their own poem/prose in response to this reading.
12. Have students return to their small groups to share their writing or creative expression.
13. (Optional) Have a group discussion about this overall experience including any challenges and insights that emerged.

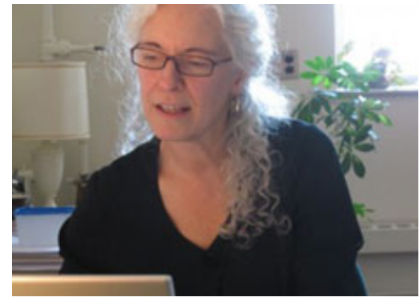
Guide students to notice any response they had to the exercise. What was noticed before, during, or just after the practice? How did their relationship to the text develop over the course of the exercise? Was something as habitual as reading experienced in a new way through this practice?

Quelle: <https://www.naropa.edu/academics/cace/pedagogy-trainings/contemplative-reading.php>.

Anhang 3: The Art of Beholding

Meditative Kunstbetrachtung im Ansatz von Joanna Ziegler
(*Beholding* = intensives anschauendes Betrachten)

*“Wisdom does not inspect, but behold.
We must look a long time before we can see.”*
(Henry David Thoreau)



Joanna Ziegler (? – 2010)

Beholding exercises change the ways in which we see the world, enhancing one of the primary means through which we interact with the world: sight.

Joanna Ziegler, professor of Visual Arts and Art History ... was a pioneer of the contemplative practice of beholding and its application in the higher education classroom. ... Her students would **look at one abstract painting for an entire semester**. Just one painting. Every week, they would visit the Worcester Art Museum, going to the museum at the same time, on the same day of the week, using the same mode of transportation, to sit in front of that one painting and respond to the question: *What do you see?*

They were instructed to refrain from research, consulting secondary sources, Googling, reading the wall text, or even speaking to docents, so that they could **hear their own voices**. Ziegler also asked them to report on subjective features of themselves as observers: how they felt physically and emotionally, and what was going on in their lives. She left the theoretical art history until the end of the course, when students were better able to take it in without affecting their experience of their painting. During their discussions of their experience up to that point, they learned to share their perceptions and ask the questions, What did we see, and do we have to agree on what we see before we interpret it?

Ziegler understood that through attending to and developing a feeling for great works of art, her students would become more interested and intimate with them, and begin to love what they came to know. **Repetition is a strong feature of her pedagogy**. As her students went at the same time to the same place each day to sit before the same painting and simply look, focusing their attention again and again, they noticed the changes they saw in the painting, and they also noticed changes in themselves. – [They must write one paper a week on the same painting for the entire semester -- thirteen weeks, thirteen papers in all.]²

(Quelle: The Center for Contemplative Mind in Society, www.contemplativemind.org/practices/tree/beholding, Hervorh. K.V.)

² “The cornerstone of these courses is the integration of practice with theory. Students are required to visit the local Worcester Art Museum on a weekly basis. I would prefer daily, but this is impractical for our students. In the introductory art history course, for example, students are asked to choose one painting by one of three artists: Thomas Gainsborough, Claude Monet, or Robert Motherwell. They must write one paper a week on the same painting for the entire semester -- thirteen weeks, thirteen papers in all. I implore them -- for this is all but impossible to require -- not to consult outside reading, even to avoid reading the Museum label, if possible. Their charge is to describe *what they see* in the picture as precisely and faithfully as they can in approximately five typed pages. With this paper and related notes handed in, they then return to the Museum the following week to take up the process all over again.” (<http://www.collegium.org/node/122>)

Anhang 4: Kontemplative Bildung

von lat. *contemplatio* - konzentriertes, vertieftes Betrachten, um im Innern (intuitive) Erkenntnis zu finden

Kontemplative und meditative Bildungsprozesse vereinen die Beschäftigung mit äußeren Gegenständen der Bildung mit der Wahrnehmung und Entwicklung der persönlichen inneren Resonanzen, Verfasstheit und Erkenntnis der beteiligten Menschen. Bewusste Leiblichkeit, verkörpertes Sprechen, körperbezogene Bildungs- und Gestaltungsprozesse sind daher interessant und wichtig.



Ein Ziel kontemplativer Bildung ist die **bewusste Verkörperung** innerer Werte und Haltungen im Sein und Tun in der Welt. Die wertebasierte Gestaltung von persönlichen Beziehungen ist dabei besonders relevant.

Hier ein Beispiel für die bewusst verkörperten Werte von Mitgefühl und Friedfertigkeit, die für eine Kollegin im Verlauf ihres Bildungsprozesses während der [GAMMA MultiplikatorInnenschulung](#) an der Universität Duisburg-Essen entstanden:

Im Alltag begegnete mir direkt am Montag in der Frühbetreuung so ein Moment. Ein Junge, 1. Klasse kam mit seinem Vater um 7.10 Uhr in die OGS. Beide wirkten schon sehr angespannt, der Junge hatte geweint. Der Vater knurrte leise vor sich hin, er wäre schon sehr spät dran und hätte nun wahrscheinlich Stau auf der Autobahn, weil der Junge so lange getrödelt habe. Alles sei blöd und die Woche würde schon richtig beschi... anfangen. In der Situation spürte ich sofort Wut in mir hochkochen, da der kleine Kerl so heruntergemacht wurde. Ich ging also erst einmal innerlich in die Offensive, um dem Vater ein paar klare Worte zu den Gemeinheiten zu sagen, die er seinem Kind an den Kopf schmiss.

Doch bevor es dazu kam, dass ich etwas sagte, atmete ich innerlich erst einmal tief durch. Danach ging es in meinem Kopf viel klarer zu und mein Verständnis, auch für den Vater, öffnete sich. Ich konnte die Lage mit beiden ganz entspannt klären und Vater und Sohn haben sich am Ende sehr liebevoll voneinander verabschiedet. Eigentlich eine alltägliche Situation, aber mit meiner innerlich veränderten Einstellung, nicht in den Kampf zu ziehen, sondern achtsamer mit diesen Sachen umzugehen, merkte ich auch bei mir, wie gut diese Klärung völlig ohne Stress und Vorwürfe, verlief. So ziehen sich bei mir viele solcher Gespräche oder Situationen durch den Alltag.

Durch ihr bewusstes Sein und Handeln verkörpert die Kollegin hier ihre Werte und stärkt sie damit in ihrer Beziehung mit Vater und Sohn. Dazu passt **die Maxime der engagiert verkörperten Verantwortung**:

SEI SELBST DER WANDEL, DEN DU IN DER WELT SEHEN MÖCHTEST.

Kontemplative Bildung beschäftigt sich mit den inneren Dimensionen von Lernen und Lehren.

Prinzipien des kontemplativen Unterrichtens sind:

- DEEP LEARNING: Bildung des Selbst durch Kon-Zentration der Aufmerksamkeit auf den menschlichen Wesenskern
- LEA (Logos, Ethos & Aesthetik): wesentliche Sprache, verkörperte Ethik und kreative Gestaltung verbinden
- Erfahrungsbasiertes Lehren und Lernen: Lernen mit allen Sinnen
- Mind-Body Education / Embodied Teaching and Learning: Verkörpertes Lehren und Lernen
- Verkörperter Lebensweltbezug & Engagement

Themenbereiche der kontemplativen Bildung

Motivation

- Was nehmen wir in der Stille in unserem Innern wahr?
- Was berührt uns wirklich?
- Woran haben wir Interesse? Was ist uns wichtig und wertvoll?
- Welche Themen und Fähigkeiten wollen wir entwickeln und vertiefen?
- Wofür möchten wir uns gern und mit Leidenschaft einsetzen und engagieren?

Resonanzen

- Woran spüren wir, wenn wir Resonanzen erleben?
- Was regt sich dann in unserm Innern?
- Was, wenn wir Dissonanzen oder Widerstände haben?

Verkörperte Ethik

- Welche Werte und Haltungen wollen wir durch unser (pädagogisches) Handeln verkörpern, vertreten und damit stärken?

Kontemplative Didaktik und Methodik

- Wie lassen sich Bildungsprozesse gestalten, die auch die inneren Dimensionen sowohl der Lehrenden als auch der Lernenden ansprechen und "bilden"?
- Mit welcher Didaktik und welchen Methoden stärken wir Pädagog:innen, Lehrer:innen und andere Menschen, die mit Menschen arbeiten, in ihren Fähigkeiten, berührende, bewegende, sinnerfüllte und engagierte Lernprozesse zu begleiten?

**By entering into silence we are creating inner space
so that silence therefore becomes the great revelation for us.**

**Contemplative people become more attentive
to the mystery within which all life is lived.
They are attentive to and wait for signs of the sacred
within the hustle and bustle of everyday life.
They see divine grace even in the midst of suffering and brokenness
so that peace does not mean being in a place
where there is no noise, trouble or hard work,
but being in the midst of these
and still be in their heart.**

[Contemplative Outreach Ireland](http://www.achtsamkeit.com/kombi.htm)

Anhang 5: What is Contemplative Pedagogy?

By Caroline Barratt

Higher education is currently dominated by ‘third person’, didactic approaches which focus on teaching students new information. Contemplative pedagogy shifts the focus of teaching and learning to incorporate **‘first person’ approaches** which connect students to their lived, embodied experience of their own learning. Students are encouraged to become more aware of their internal world and connect their learning to their own values and sense of meaning which in turn enables them to form richer, deeper relationships with their peers, their communities and the world around them.



The **forms that contemplative practice can take** within the classroom are numerous, including:

- the use of **meditation or mindfulness techniques** which improve concentration and allow deeper contemplation of the material being taught;
- **writing techniques** such as free writing and journaling and **reading exercises** derived from the spiritual traditions of Lectio Divina which (both) can lead to a much richer understanding of the course content;
- **deep listening activities** which encourage students to find a voice for their own thoughts and connect more deeply with their peers;
- and the **use of ceremony and ritual** to incorporate an element of the sacred into teaching and encourage fresh perspectives.

Contemplative pedagogy not only provides a way of helping students to concentrate more effectively, it incorporates ways of teaching and learning that can provide a very different learning experience by **opening up new ways of knowing**. This is achieved by moving beyond a technical, scientific training to incorporate body, mind and spirit by allowing the space for students to incorporate who they are and to understand how they are changed by what they learn. The importance of this was stated clearly by Daniel Barbezat ([Speaking at Syracuse University 15th October 2013](#)) in his discussion about how science and technology have often been applied in ways which create harm:

‘The consequences of our unwillingness to bring into the classroom our own students’ sense of meaning and have them begin to build and exercise a sense of discernment about that meaning and the implications in the world are quite frankly horrifying’

Contemplative pedagogy not only offers fresh challenges and perspectives to students. As **educators** contemplative pedagogy provides us with a beautiful yet formidable challenge – to really turn up and be present. If we are to encourage our students to bring themselves more fully into the classroom, to be there not just as students but as human beings, with all the complexity that that entails, we have no choice but to show up too. It is imperative that if we are to bring contemplative pedagogy into the classroom that we have some knowledge of our own internal lives and the beauty and fear that can arise from deepening self-awareness. It would be irresponsible to encourage students into deeper self-awareness if we have not started to explore this ourselves. Furthermore, contemplative pedagogy **blurs the line of traditional educational power arrangements** and insists that as educators we are also prepared to remain students, open to the wisdom and knowledge of those we teach.

Quelle: <https://contemplativepedagogynetwork.com/what-is-contemplative-pedagogy/>,

Download 27.06.16 (leicht ediert und Hervorhebungen K.V.)