

Institut für beratende Sozial- und Wirtschaftswissenschaften - Gerhard Weisser-Institut - e.V.

Bericht der Auftaktveranstaltung Haltungsarbeit des Gerhard Weisser – Instituts, vom 22. November 2021 in Dortmund

Berichterstatter Peter Petrak

Ausgangspunkte

In unserer Auftaktveranstaltung Haltungsarbeit Gerhard – Weisser Institut am Samstag 22. November 2021 haben sich verschiedene interessierte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, Praktikerinnen und Praktiker, Autorinnen und Autoren erstmalig in einem Expertengespräch mit der aktuellen Bedeutung des Haltungsbegriffs auseinandergesetzt. Ziel war es, Anhaltspunkte und Ideen sowohl für die wissenschaftliche Erörterung als auch die Praxis einer sich ständig wandelnden - an Normen und Werten orientierten - Gesellschaft zu gewinnen. Erste Schritte zur Vorbereitung weiterer Veranstaltungen konnten bereits im ersten Austausch mit den Beteiligten des Expertengesprächs, Vertreterinnen der TU Dortmund, des ZfsL Dortmund und des Büros für Zukunft, Köln erörtert werden. Vorgespräche zu gemeinsamen weiteren Veranstaltungen mit dem Evangelischen Johanneswerk sind bereits geführt worden.

Stand der Diskussion

In unserem Expertengespräch fasste Herr Dr. Petrak zunächst den aktuellen Diskussionsstand zum Thema Haltung ausgehend von der neueren sozialphilosophischen Theoriebildung zusammen und erläuterte den Bezug zu Gerhard Weissers Veröffentlichung aus dem Jahre 1967 „Politische Bildung – Nur Information oder auch Haltungspflege?“ abgedruckt in Gerhard Weisser, Beiträge zur Gesellschaftspolitik, Göttingen 1978.

Haltung – erste Annäherungsversuche

Haltung ist ein Begriff, der in unterschiedlichsten Kontexten auftritt. Das Wörterbuch der Soziologie erfasst ihn unter dem lateinischen Begriff Habitus Aussehen und Haltung (habere: haben, halten, in sich schließen) im alltagssprachlichem Gebrauch und im soziologischen Sinne: Bezeichnung für die Gesamtheit der in Aussehen, Kleidung, Gestik, Mimik, Sprache usw. zum Ausdruck kommenden Besonderheiten des persönlichen Verhaltensstils, von denen auf Einstellungen, soziale Prägungen und Besonderheiten, d. h. auf die Persönlichkeit eines Menschen geschlossen werden kann. (Günther Hartfiel, Wörterbuch der Soziologie, Hamburg 1994)

Das Philosophische Wörterbuch schließt ebenfalls an den Begriff Habitus an und ergänzt „In übertragenem Sinn spricht man auch von dem Habitus als Geistesrichtung, dem „Ethos“ einer Gruppe oder einer Zeit, was sich teilweise mit der Mentalität eines Menschen oder einer Gemeinschaft deckt.“ (Heinrich Schmidt, Philosophisches Wörterbuch, Stuttgart 1978, 21 Auflage neu bearbeitet von Prof. Dr. Georgi Schischkoff unter dem Stichwort „Habitus“).

Die neuere Soziologie von Hartmut Rosa akzentuiert die Wirkung von Haltung, mit einem Zitat aus Albert Camus, Mythos vom Sisyphos: Die primitive Feindseligkeit der Welt, die durch die Jahrtausende besteht, erhebt sich wieder gegen uns. Hartmut Rosa kommentiert: „Das Absurde liegt dabei weder in der Haltung des Subjekts noch in der Verfasstheit der Welt begründet, sondern in der Beziehung

zwischen beiden“. (Hartmut Rosa, Unverfügbarkeit, Wien – Salzburg 2020 zitiert als HR, S. 32f)

Mit Hannah Arendt gelangt Hartmut zu einem modernisierten Entfremdungsbegriff, der den Menschen „in vielfältigen Beziehungen zur Welt – etwa eine Arbeitsstelle, feste Familienbande, vielleicht eine politische Affiliation, ein Glaubensbekenntnis und/oder ein Ehrenamt oder Hobby etc. –, ohne sich dabei notwendigerweise lebendig verbunden zu fühlen“ (HR, S33) sieht.

Hartmut Rosa kommt zu dem Resümee: „Als Ergebnis all dieser Überlegungen und Beobachtungen lässt sich damit festhalten, dass das individuelle wie institutionelle Bestreben der Moderne, Welt in allen vier Dimensionen mit immer größerer Reichweite verfügbar zu machen, paradoxe Nebeneffekte zeitigt, die sich mit Marx als Entfremdung statt Anverwandlung, mit Adorno und Lukacs als Verdinglichung statt Verlebendigung, mit Arendt als Weltverlust statt Weltgewinn, mit Blumenberg als Unlesbarkeit der Welt statt Verstehbarkeit und mit Weber als Entzauberung statt Beseelung beschreiben lassen.“ (HR, S.34)

Obwohl Hartmut Rosa die Subjektivität der Haltung als Bedingung der Beziehung zur Welt hervorhebt, scheint sein Ergebnis bzw. Resümee zu entlarven, dass die Haltung zur Welt (siehe oben) eines Subjekts oder einer Gruppe oder einer Institution das aktuelle Dilemma unserer politischen und sozialen Krise der Weltgemeinschaft verursacht und zwar als misslungene Beziehung zur Welt aus der Haltung der Gier nach Verfügbarkeit der Welt.

Gleichzeitig bietet Hartmut Rosa in seiner historischen Zusammenfassung soziologischer Theorien begriffliche Anhaltspunkte, wie die Haltung des Subjekts die Beziehung zur Welt gestalten kann, nämlich als Streben nach Anverwandlung, Verlebendigung, Weltgewinn, Verstehbarkeit und Beseelung.

Die Haltung zur Welt beschreibt Ulrich Beck im Jahr 2007 – wenig optimistisch – als Haltung im Spannungsfeld zwischen

Risiko und Verantwortung in seinem Buch „Weltrisikogesellschaft“. (Ulrich Beck, Weltrisikogesellschaft, Bonn 2007 zitiert als UB 2007)

Ulrich Beck zeigt, dass es sich keineswegs um eine „gelungene“ Beziehung zur Welt geht, die in die Nähe der oben genannten Begriffe gerät. Stattdessen verbindet er die Katastrophenbegriffe „Terrorismus“ (UB 2007, S.28ff), „Angstwirtschaft“ (ebenda) mit einer Inszenierung des Risikos: „Das globale Risiko veralltäglicht durch seine allpräsenste mediale Zurschaustellung, den Tod, das Leiden, und zwar nicht nur als ein individuelles, sondern auch ein kollektives Schicksal, auch wenn für die meisten das Leiden mit den Bildern des Leidens anderer zusammenfällt.“ (UB 2007 S.35)

Unschwer lässt sich hier eine Parallele zu unserer aktuellen medialen Risikobeschreibung der Corona-Pandemie, der Erderwärmung und der Afghanistankrise ziehen.

Ulrich Beck führt fort: „Um es noch einmal zu betonen: das heißt nicht, daß es keine Risiken gibt, daß Risiken Illusionen sind, Produkte einer allgemeinen Wichtigtuerei oder der Sensationsgier der Massenmedien. Es heißt allerdings: Im Umgang mit Risiken kann niemand sich allein auf eine externe Realität berufen. Die Risiken die wir zu erkennen glauben und die uns Furcht einflößen, sind das Spiegelbild unserer selbst, unserer kulturellen Wahrnehmungen (respektive Haltung, d. Verf.). Und in diesem Gegeneinander kultureller Gewißheiten oder eben im Horizont einer entstehenden weltweiten Solidarität werden globale Risiken wirklich.“ (UB 2007, S.36)

Ulrich Beck würde unter diesen Vorüberlegungen vermutlich den allgegenwärtigen „Shit-Storm“ zu jeder nur denkbaren Meinungsäußerung als „Produkte einer allgemeinen Wichtigtuerei oder der Sensationsgier der Massenmedien“ und des Subjekts qualifizieren, welche das Risikoerlebnis verstärkt, inszeniert und nach Hartmut Rosa zur industrialisierten Sprachlosigkeit in der Beziehung zur Welt führt, d. h. zur zunehmenden digitalisierten Entfremdung nicht zuletzt unseres Naturempfindens.

Die Haltung in der Kommunikation wird auch in der Psychologie kritisch gesehen. (Psychologie heute September 2021, S. 34).

Susanne Ackermann zitiert den Politikwissenschaftler Russel Muirhead und die Politikwissenschaftlerin Nancy L. Rosenheim (A Lot of People Are Saying): „Was immer in der Welt passiert, Nutzer würfen in großer Zahl Behauptungen in die Runde, die nur eins im Sinn hätten: zu attackieren und zu beschuldigen. Dies führe zur Delegitimierung.“

Ackermann schließt daraus (ebenda S.32):

„Wir leben in einer Zeit extremer Irrationalität, sagen Psychologinnen und Philosophen. Emotionen lösen Argumente ab und die Bereitschaft, länger nachzudenken, sinkt. Wir wollen und wir wollen nicht.“

Hieran anknüpfend zitiert sie William Davies' Buch - Nervöse – Zeiten: Die gefühlsbeladenen Äußerungen verbreiten sich viel schneller als die Fakten. Emotionale, spontane und intuitive Reaktionen ... gewöhnen die Oberhand über unsere Fähigkeit, Tatsachen zu erkennen, abzuwägen und einzuordnen – also sich etwas mehr Zeit zu nehmen, um Ursachen zu finden und sich dann auf deren Grundlage ein Urteil zu bilden.“ (ebenda, S.33)

Schließlich wird durch Andreas Reckwitz die Singularität als gesellschaftliche Ausrichtung erörtert, die den Einzelnen als Subjekt und Teil des Allgemeinen thematisiert. (Andreas Reckwitz, Die Gesellschaft der Singularitäten, Berlin 2017/2019)

Die sozioökonomische Qualität seiner Betrachtung tritt in den Hintergrund, da die komplexen systemischen Zwänge industrieller Produktion den Einzelnen zwar individualisieren aber – wie bereits Horkheimer und Adorno, Dialekt der Aufklärung, 1947 – im kapitalistischen System als Konsument, der im Wettbewerb konstruierten Vielfalt von Konsumangeboten - als Mittel der Selbstverwirklichung bis hin zur Kommerzialisierung der Sexualität und damit der Beziehung zum eigenen Körper - zum Gefäß für die industriellen Produkte

– gegenwärtig der künstlichen Intelligenz – instrumentalisieren und als Konsumenten zu permanenten Kaufentscheidungen zwingen.

Unwillkürlich wird der Mensch durch die neu geformte Welt kulturell aus dem ursprünglichen biologischen und ökologischen Kreislauf herausgerissen. Die industrielle Dynamik überrennt den Menschen ohne persönliche menschliche Verantwortlichkeiten identifizierbar zu machen in der Anonymität der kollektiv funktionierenden Systeme.

Der Entfremdungsprozess entfaltet seine Dynamik.

In einem gemeinsamen Interview „Wir brauchen eine neue Gesellschaftsform, das alte Programm ist ausgeschöpft“, S. 118ff Spiegel vom 09.10.2021, fassen Andreas Reckwitz und Hartmut Rosa einige Aspekte des gesellschaftlich mit hohem Regulierungsdruck derzeit von verschiedenen Seiten provozierten Transformationsprozesses zusammen. Tenor: Die Vermeidung des Abgrunds tritt an die Stelle einer Erörterung der Zielperspektiven einer sich wandelnden Welt.

Der Bezug zu Gerhard Weisser

Was hat dies mit Gerhard Weisser zu tun? Gerhard Weisser veröffentlichte seinen Text zur „Politische Bildung – Nur Information oder auch Haltungspflege“ im Jahr 1967.

Die Ausblicke des 1968 gegründeten Club of Rome zu den Grenzen des Wachstums waren ihm bekannt.

Weisser sieht die Haltungspflege in der Bildung als Schlüssel zur Emanzipation zur Erziehung von der Gefügigkeit des Analphabeten hin zur Mündigkeit. (Weisser 1967, S. 258)

Bildung ist danach sowohl Information als auch Pflege von Haltungen. (ebenda S. 258)

Weisser betont hier den Konflikt zwischen Erziehung zur Freiheit und Bevormundung als Bedingung der Erziehung. (ebenda S. 258f)

Auf Kontrolle kann verzichtet werden, wenn „die Funktionsträger (der Politik – Anm. des Verfassers) aus ihrer eigenen

Haltung sich gemäß den öffentlichen Aufgaben verhalten“. (ebenda, S. 263)
Er erkennt auch 1967 die Gefahr der Entfremdung vergleichbar Hartmut Rosa: „... im Geiste der Freiheit kann sich die Aufgabe der Pflege einer Haltung stellen, in der nichts ungeprüft hingenommen wird; auch nicht Tabus. In positiver Richtung sollte sie sich, soweit erforderlich, der Aufgabe widmen, Menschen die unter dem Einfluss gesellschaftlicher Prozesse sich selbst fremd geworden sind, dazu zu verhelfen, daß ihr Verhalten dasjenige eines in den Grenzen des Erreichbaren sich selbst treuen Menschen wird.“ (ebenda, S. 270)
Hieran anknüpfend zeigte sich unser Expertengespräch als qualitative Vertiefung des Dilemmas des nach Martin Heidegger vermeintlich in die „Welt geworfenen“ Menschen (vgl. Heidegger, Sein und Zeit, 1927) und als Ausblick auf die Gegenwart und Zukunft)

Der Beitrag von Matthias Hastall

Matthias Hastall zeigt aus kommunikationspsychologischer Sicht die Gefangenheit der Individualität in der systemischen Beziehung zur Welt auf, indem er u. a. Prozesse des Gruppendrucks (Konformität) in Kombination mit verzerrten Wahrnehmungen sowohl der eigenen Person (z. B. Verleugnung, Dunning-Kruger-Effekt, Confirmation Bias) als auch der Realität (insbesondere durch die selektive und dramatischere „mediatisierte Realität“ der Massenmedien sowie Filter-Bubble-Effekte) thematisiert.
Anhand des sequentiellen Entscheidungsprozesses zum Zeigen selbstsicherer Reaktionen (Hargie, 2013, S. 382) wird demonstriert, dass das Zeigen einer „Haltung“ nur zu erwarten ist, wenn eine Reihe wichtiger Bedingungen erfüllt sind, die in unserer aufgeregten digitalen Mediumwelt oft nicht vorliegen – bzw. so verzerrt sind in eine Richtung, dass die Anhängerinnen und Anhänger von Minderheitspositionen oder wissenschaftlich fragwürdigen Positionen (z. B. Impfgegner, Flat-Earthler, Reichsbürger) sich motiviert fühlen

können, ihre Auffassungen besonders selbstbewusst und laut zu verbreiten. Wie es dadurch zu einer Verschiebung der wahrgenommenen öffentlichen Meinung kommen kann, durch welche Minderheitspositionen immer stärker als Mehrheitspositionen wahrgenommen werden und daher die Redebereitschaft beeinflussen, lässt sich anhand der Theorie der Schweigespirale von Noelle-Neumann (1980) gut erklären.

Diese Überlegungen verändern die Ausgangsfrage in die Richtung, welche Haltung(en) überhaupt selbstbewusst vertreten werden sollte(n) sowie welche Akteure mit welchen Strategien besonders erfolgreich in der Positionierung ihrer Themen als „wichtig“ sind (Agenda Setting: McCombs & Shaw, 1972). Auf der Basis des Eskalationsmodells von Glasl (1980) wurde anhand aktueller Diskurse illustriert, wie problematisch polarisierende öffentliche Diskurse sind, welche kommunikativen Kompetenzen nötig sind, um eine diskussionsförderliche Umgebung zu schaffen, in der abweichende Positionen selbstbewusst, reflektiert, wertschätzend und geschützt (z. B. vor inszenierten Shitstorms) diskutiert werden können, die also ein Zeigen von „Haltung“ vereinfachen. Nach diesen vielfältigen analytischen Prognosen und Blickwinkeln erscheinen die durch Manuel Höfs und Birgit Penczek eröffneten Perspektiven bzw. Ausblicke der aktiven und kritischen Begegnung im Dialog mit Hochschulabsolventen in der Lehrerbildung, Schülerinnen und Schülern in der allgemeinbildenden und beruflichen Bildung sowie der therapeutischen Beratung unter Berücksichtigung des eigenen Körpers als Suche nach einem authentischen Weg zurück in die aktive gestaltende Beziehung zur Welt.

Der Beitrag von Manuel Höfs

Manuel Höfs formuliert hier die Eckpfeiler einer Anwendung der Resonanzidee von Hartmut Rosa.
Unter besonderer Berücksichtigung der systemischen Engführung jedes Einzelnen und unter dem öffentlichen Druck aktueller

gesellschaftlicher Herausforderungen einer - immer dynamischer und belastender werdenden - gesellschaftlichen Transformationsdynamik in der Bildung eröffnet er Auswege.

Pädagogische Haltung der Resonanzorientierung

Der Mensch ist ein Wesen, welches zentral auf Resonanz in Form von Beziehungsrückmeldungen ausgelegt ist. Ohne menschliche Rückmeldungen und Bestätigungen ist der Mensch nicht überlebensfähig.

Ein Mensch kann gar nicht autonom sein. Autonome Lerner brauchen keine Lehrer.

Resonanz hingegen ermöglicht Wachstum. Wachstum ist nicht möglich ohne Bindungen und Beziehungen.

Resonanz bedeutet lat. Zurück klingen, schwingen, tönen

Im Folgenden wird auf Hartmut Rosa (Resonanzpädagogik) verwiesen:

Ihm zufolge bedeutet Resonanz

- Ich bin (an Bedingungen gebunden)
- Ich mache mich verletzlich, zeige mich verletzlich (natürliches Prinzip)
- Ich werde berührt (Berührung)
- Ich antworte (dialogisches Prinzip)
- Ich weiß letztlich nicht, was dabei herauskommt (Prinzip der Ergebnisoffenheit)
- Ich wunder mich (Prinzip der Unverfügbarkeit)
- Ich ändere mich (Transformation)

Übertragen auf den konkreten pädagogischen Alltag in der Schule und somit auf unterrichtliche Settings bedeutet dies....

...eine offene, neugierige Haltung zu etablieren, welche die von H. Rosa genannten Aspekte der Resonanz aufgreift und konkret erfahrbar macht.

...das menschliche Miteinander ist an Bedingungen gebunden, d.h. ohne das offene Thematisieren und Aushandeln von lernförderlichen Rahmenbedingungen, welche individuelle Ausgangslagen und Erfordernisse aufgreifen, bleibt Lernen unverbindlich und bindungslos.

...anders als häufig postuliert (zeige niemals Schwäche!) geht H. Rosa davon aus, dass authentische Beziehung, welche Resonanz ermöglichen, stets vom Prinzip der Verletzlichkeit und Verletzbarkeit ausgehen. Vertrauen und Offenheit können nur gedeihen, wenn Unsicherheiten und Ängste einen pädagogischen Raum finden.

Im aktuellen Schulgeschehen findet dieser Aspekt eher ein Nischendasein. Bestenfalls kümmern sich Sozialarbeiterinnen und -arbeiter dann, wenn Sand im Getriebe der Lernfabrik individuell zugeschrieben wird.

Eine pädagogische Haltung der Offenheit und Verletzlichkeit ist wenig vereinbar mit einer rein auf Output orientierten kompetenzfixierten Lernkultur.

Wie viele Lehrkräfte haben ihren inneren Motor verloren, ihre Begeisterung für Menschen und Themen eingebüßt in der bürokratischen Mühle einer formal juristischen Standardisierung.

Wie viel Zeit wenden Lehrkräfte beispielsweise am Gymnasium dafür auf, situative Leistungserzeugnisse der Schülerschaft den Vorgaben entsprechend zu korrigieren und zu bewerten?

Wie viel Zeit bleibt noch für die tatsächliche beziehungsorientierte Förderung im Alltag?

Vielfach erschöpft sich der individuelle Zugang der Lehrkraft zu den anvertrauten Schüler/innen beim Verknüpfen von Namen mit notierten Leistungsziffern (was auch nicht erstaunlich erscheint, wenn Lehrkräfte teils mit über 250 Schülerinnen und Schülern interagieren.).

Dementsprechend handelt es sich bei Elternsprechtagen auch nicht um ein echtes Angebot der Schule, über

Lernpotentiale von Schülerinnen und Schülern zu sprechen und gemeinsam zu überlegen, auf welche Weise konkret gefördert und angeregt werden kann.

Es sind vielmehr dicht getaktete Verkündungsmomente. Es sprechen fast immer ausschließlich die Lehrkräfte.

Sich im Unterricht berühren zu lassen und einen offenen Dialog zu führen würde bedeuten, das aktuelle curriculare Korsett zu verlassen und sich als Lehrkraft tatsächlich einzulassen auf das Abenteuer einer echten Begegnung mit einer aufgeschlossenen neugierigen Schülerschaft.

Dazu bräuchte es allerdings eine Kultur der Resonanz.

Das von Harmut Rosa ebenfalls geforderte Prinzip der Ergebnisoffenheit würde von Lehrkräften verlangen, von zielfixierten Outputvorgaben abzurücken und eine echte, wertschätzende Rückmeldekultur zu etablieren.

Dazu würde z.B gehören, dass Schüler/innen offen ansprechen mögen, wenn sie etwas nicht verstanden haben, wenn sie Hilfe benötigen, wenn sie sich emotional belastet fühlen, wenn sie weitere Lernideen und -Möglichkeiten einbringen möchten.

Dafür ist im aktuellen Unterrichtsgeschehen häufig zu wenig Zeit vorhanden.

Das Prinzip der Transformation bedeutet ergänzend, dass im resonanzorientierten Unterrichtsgeschehen ein Wandel geschieht.

Lehrkraft und Schülerschaft wachsen aneinander und miteinander.

Es entsteht das magische Beziehungsdreieck von Lehrkraft, Schüler und Lerninhalte.

In Beziehungen gibt es Abhängigkeiten. Abhängigkeiten werden nicht ignoriert, sondern offen thematisiert und angesprochen.

In Abhängigkeiten gibt es Resonanz, die wertschätzend sein sollte, damit Wachstum möglich ist.

Gegenseitige Abhängigkeiten und Verletzlichkeiten sind die Basis jeder menschlichen Beziehung (Deep Learning nach Nils Altner)

Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen und Bedarfen erscheint in der heutigen stressorientierten Zeit (ein salutogenetisch ausgerichtetes Stressmanagement als oberste pädagogische Prämisse!!!) wichtiger denn je zu sein.

Umso mehr brauchen wir Menschen, die in der Lage sind, Beziehungen (Abhängigkeiten) bewusst, achtsam und somit konstruktiv zu gestalten.

Gelernt werden kann das nur durch konkrete Beziehungsangebote, die Erfahrungen ermöglichen.

Erfahrungen, die vielfältig sein können, aber immer mit klarer Wertschätzung den Menschen und der Sache gegenüber verpflichtet.

Zudem sollte eine resonanzorientierte Pädagogik werteorientiert sein, d.h. zentrale gesellschaftliche und politische Werte vermittelnd.

Werteorientierung ist mit dem Begriff des autonomen Lernens nicht vereinbar.

Resonanz hingegen betont das Menschliche der Beziehung.

Mag es in der Sache systemische Hierarchien geben, auf der menschlichen Ebene gibt es nur wechselseitige Abhängigkeiten (z.B. ohne Lehrer gibt es keine Orientierung / Modell, ohne Lerner gibt es keinen Bedarf an Lehrern (logisch!).

Eine pädagogische Haltung der Resonanz bedeutet zusammenfassend:

- Die Etablierung einer wertschätzenden Rückmeldekultur

- Das Betonen der menschlichen Gemeinsamkeiten und Abhängigkeiten als Basis eines werteorientierten Miteinanders
- Lernen als Prozess des subjektiven und objektiven Wachstums im Dienste der Gesellschaft
- Empathieförderung, um einen angemessenen Umgang mit eigenen Ängsten und Unsicherheiten zu ermöglichen
- Resonanz bedeutet Kontinuität in der Beziehung - Beziehung mit verlässlicher Resonanz ermöglicht Orientierung und pädagogische Klarheit

Der Beitrag von Birgit Penczek

Birgit Penczek zeigt eindrucksvoll aus der Perspektive unseres ersten und letzten Atemzugs und in Anwendung der Atemarbeit von Middendorf wie wir Einzelnen systemisch belasteten und von sich selbst entfremdeten „Alltagsmenschen“ einen Weg zurück zu einer Verbindung von Körper, Geist und Seele und damit zu uns selbst beschreiten können.

Bei der Methode des Erfahrbaren Atems von Prof. Ilse Middendorf (1910-2009) handelt es sich nicht um eine Atemtechnik, es geht nicht darum, seinen Atem willentlich über den Verstand zu steuern. Vielmehr besteht das Wesentliche des Erfahrbaren Atems darin, die unbewusste Atemfunktion, welche – eingebettet ins vegetative Nervensystem – sensibel auf jeden äußeren wie inneren Eindruck reagiert, zu begleiten und zu erfahren. Das bedeutet, ich nehme meine Atembewegung wahr, beeinflusse sie aber nicht. In dem Moment habe ich eine Verbindung zum Unbewussten genauso wie zu meinen bewussten Kräften. Ich begeben mich damit in die Gesetze des unbewussten Atems und werde empfindungsbewusster. Das ist etwas völlig anderes als die verstandesbewusste Atmung, die - normativ von außen nach innen nahegebracht-, nur bestimmte Ausschnitte innerhalb meines gesamten komplizierten Körpergefüges anspricht.

Bei der Methode des Erfahrbaren Atems geht es also weniger um ein Tun als um

ein Lassen: Ich begleite die Atembewegung, die vom Zwerchfell ausgehend sich in meinem gesamten Körper fortsetzt. Mit jedem Atemzug lerne ich mich besser kennen, den gesamten Körper, die Muskeln, Gelenke, Organe, die Kreisläufe und die Sinne. Stück für Stück mache ich mir jede Gegend meines Körpers neu bewusst und werde dadurch durchlässiger für den Atem. Körpergegenden, die verfestigt, verspannt oder erschlafft waren, bekommen einen besseren Tonus, werden besser versorgt und die physiologischen Abläufe können wieder ungehemmter ablaufen.

Das Wesen des Atems ist es, immer wieder ein Gleichgewicht herzustellen. Unser Atemrhythmus wird ebenso ausgewogener: Wenn ich den Einatem nicht „hole“ sondern ihn von allein kommen lasse, wird mit der Zeit der Ausatem kräftiger und konturierter, so dass dann eine Atemruhe entstehen kann. In unserer schnelllebigen Zeit kennen das viele Menschen gar nicht mehr, sondern der Atem geht schnell und flach, Ein- und Ausatem wechseln sich ab ohne diese wohltuende Ruhe. In dieser kleinen Pause wirken die ordnenden Kräfte des Atems sanft und integrierend nach und das sowohl körperlich, seelisch als auch geistig.

Der Atem stellt also nicht nur innerhalb meines Körpers eine Balance her. Dadurch, dass ich meine Atembewegung empfindungsbewusst begleite, bin ich als ganze Person angesprochen. Somit verbindet der Atem Körper, Geist und Seele miteinander. Durch meine Anwesenheit werden aus kleinen „Körperübungen“ sozusagen beseelte Leiberfahrungen.

So äußert sich in der Haltung des Menschen auch immer der Grad seiner psychosomatischen Integration. Haltung ist in allen Lebensphasen von Bedeutung, in allen Entwicklungsstufen der Seele, des Geistes und des Körpers. Die Haltung prägt den Menschen wechsellvoll, wobei der Schwerpunkt immer wieder verlagert wird. Haltung heißt Anpassung aber auch Widerstand,

Labilität und Stabilität, Mut und Demut, heißt sich selbst kennenlernen und die Mitmenschen verstehen. Durch die Hinwendung zu meinem Atem wird dabei spürbar, wie Körper, Geist und Seele einander „durchdringen“. Ebenso kann ich mir auch so gewahr werden, welche Komponente diese Dreiheit dominiert und dadurch das Gleichgewicht stört. Der Atem ermöglicht es an dieser Stelle nicht nur mehr Bewusstheit zu erlangen, mehr Licht ins Dunkel zu bringen, sondern wirkt durch seine aufrichtende Kraft stärkend und durch seine Sanftheit Vertrauen schaffend. Wie ich als Mensch in dieser Welt stehe, wie ich in Beziehung trete, wie ich mich halte und verhalte, wird durch die Arbeit am Erfahrbaren Atem erlebbar und kann sich durch die Hinführung ins Bewusstsein wandeln. Der Atem ist dabei treuer Begleiter, ehrliches Gegenüber und ein Teil meines Selbst. Jedem Menschen steht die Ressource des Erfahrbaren Atems zur Verfügung, es bedarf lediglich ein wenig Geduld und Neugierde.

Ausblick

Alle Beteiligten blickten auf den berichteten Austausch mit einem tiefen Gefühl des Berührtseins von den an vielen Beispielen skizzierten Wirkungen der Haltung und mit dem Gefühl das Gespräch in einem breiteren Rahmen zielgerichtet fortsetzen zu wollen, zurück.

Im Anschluss haben sich erste Planungsgespräche mit den oben genannten Institutionen ergeben. Eine Fortsetzung der Reihe ist für das Jahr 2022 geplant.

Teilnehmende

An dieser Stelle möchten wir uns für das große Engagement und die Offenheit in der Erörterung bedanken bei:

Diplom Psychologin und Atemtherapeutin,
Birgit Penczek, Büro für Zukunft Köln

Diplom Sozialarbeiter, Michael
Hanschmidt, Büro für Zukunft Köln

Prof. Dr. Matthias Hastall, TU Dortmund

Manuel Höfs, Sonderpädagoge und
Seminarausbilder in der Lehrerpädagogik,
Dortmund

Dr. Peter Petrak, Gerhard Weisser Institut
Bielefeld

Auftaktveranstaltung Haltungsarbeit
Gerhard -Weisser Institut
in Zusammenarbeit mit dem Büro für Zukunft, Köln
Samstag 22.November 13.30 bis 17.15
Präsenzveranstaltung im Zentrum für Schulpraktische Ausbildung,
Otto-Hahn-Straße 37, 44227 Dortmund

Ab 13 Uhr	Get Together
13:30 Uhr	Begrüßung und Einführung: Idee des Ganzen Warum habe ich mich heute angemeldet? Einsammeln im Raum oder auf Karten.
13:40 Uhr Dr. Peter Petrak , Gerhard Weisser Institut	Vorstellung Gerhard Weisser Institut Haltung aus Sicht von Gerhard Weisser
14:00 Uhr Prof. Dr. Matthias R. Hastall Technische Universität Dortmund	Haltung zeigen: Barrieren und Lösungsansätze aus kommunikationspsychologischer Perspektive
14:45 Uhr	Kaffeebreak / Open Board
15:00 Uhr Manuel Höfs: ZFSL Dortmund	Resonanzpädagogik
15:45 Uhr Birgit Penczek, Dipl. Psychologin, Atemtherapeutin nach Ilse Middendorf Büro für Zukunft, Köln	Haltung in der Arbeit des Erfahrbaren Atems
16:25 Uhr	Sammlungsrunde <ul style="list-style-type: none"> • Was sehe ich ebenso? • Was sehe ich anders? • Was fehlt mir noch?
	Summit und Ausblick
17:15 Uhr	Ende

Ehrevorsitzender: Staatssekretär i. R. Prof. Dr. Dr. h.c. Gerhard Weisser †, Bonn
Vorsitzender: PD Dr. Dieter Rehfeld, Bielefeld
Stellvertretender Vorsitzender: Dr. Peter Petrak, Dortmund
Schatzmeister: Dipl.-Volkswirt Paul Soemer, Frankfurt