

Nationale Tagung «Achtsamkeit in Schule und Bildung», 10.3.2018

Hauptreferat von Harald Walach, 10.05 Uhr (Abstract)

Kultivierung des Bewusstseins – eine Bildungsaufgabe im 21. Jahrhundert

Die Fülle der Eindrücke, die Geschwindigkeit der Abläufe und die Masse der in der heutigen Zeit zu verarbeitenden Informationen, aber auch die Notwendigkeit einer klugen Auswahl und die Entscheidung für das Wesentliche schreien förmlich danach, dass wir uns in unserer Kultur einen neuen Umgang mit unserem Bewusstsein angewöhnen. Dies ist auch das Ziel von Achtsamkeit. Konkret bedeutet das, die eigene Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken und das Wahrgenommene nicht zu werten.

Die Indologen des 19. Jahrhunderts übersetzten den Pali-Begriff „dhyana“ mit dem im Westen bekannten Begriff „Meditation“, weil dieser aus der Tradition der christlichen Spiritualität bekannt war. Allerdings wäre eine präzise Übersetzung dieses Begriffs „Kultur des Bewusstseins“ oder „Kultivierung des Geistes“. Damit ist gemeint, dass wir für den Inhalt unseres Bewusstseins und die Verfasstheit unseres Geistes aktiv Verantwortung übernehmen. Das Bild der Kultivierung weckt auch die Assoziation mit einem Gärtner, der sich um das Wachsen und Gedeihen in seinem Garten kümmert. Das benötigt etwas Zeit, die man - idealerweise täglich - investiert um das innerlich wachsen zu lassen, was man kultivieren will, etwa Dankbarkeit, Offenheit und Mitgefühl.

Die Entwicklung, die den grössten Fortschritt in der Medizin gebracht hat und der am meisten Leben gerettet hat, ist die Hygiene. Sie ist uns mittlerweile so selbstverständlich geworden, dass wir es als unnatürlich empfinden würden, nicht jeden Tag mindestens 30 Minuten dafür aufzuwenden. Das war vor 100 Jahren alles andere als selbstverständlich. Entsprechend könnte eine Kultivierung von Achtsamkeit in verschiedenen Lebensbereichen im Sinne einer geistigen Hygiene zu ungeahnten Entwicklungen führen.

Hintergründe, die aktuelle Relevanz des Konzeptes Achtsamkeit sowie Forschungsergebnisse zu den Wirkungen von Achtsamkeit werden im Referat vorgestellt. Grundlegende Überlegungen zum Umgang mit den Herausforderungen unserer Zeit sollen einen Denkanstoss geben. Schliesslich wird der Frage, was Achtsamkeit – auch in Schule und Bildung - leisten kann und wo ihre Grenzen liegen, nachgegangen.

Vita



Harald Walach hat in klinischer Psychologie und in Wissenschaftstheorie und Wissenschaftsgeschichte promoviert und ist in Psychologie habilitiert. Er forschte auf den Gebieten der Evaluation der Komplementärmedizin, der Achtsamkeit und der Rolle des Bewusstseins für die Gesundheit und in letzter Zeit zunehmend zu Themen der Spiritualität. Er war ausserplanmässiger Professor an der Universität Freiburg/BrsG., Research Professor in Northampton,

England und Professor für Forschungsmethodik an der Viadrina, Frankfurt (Oder). Er ist Gründer und Leiter des "Change-Health-Science Instituts" in Berlin und Gastprofessor an den Universitäten Witten-Herdecke und Poznan, Polen. Er hat mehr als 250 Texte in begutachteten Zeitschriften und Herausgeberwerken und 12 Bücher und zahlreiche andere Texte verfasst. Er ist seit 1984 Zen-Schüler. E-Mail: walach@europa-uni.de