

**Claudio Hofmann: Achtsamkeit.
Anleitung für ein sinnvolles Leben**
Stuttgart: Klett-Cotta 2202, 337 Seiten, 17 Euro

Ein kleines schmuckes Bändchen, gut in der Hand zu halten und eine wichtige Ergänzung für Spiel- und Theaterpädagoginnen. Claudio Hofmann, in seinem Buch sehr persönlich, nicht nur als Autor präsent, wirft ein schwieriges, belangreiches Problem auf:

Wie weit lernen wir en passant, beiläufig, indirekt? Wie viel an Lernmöglichkeiten wird zerstört durch fokussierende Aufmerksamkeit? Wann und wo sind direkte

Aufgabenstellungen, ist präzises Benennen möglich oder nötig? Diese Fragen, wichtig nicht nur für Theaterpädagogen, können sicherlich nicht ein für alle Mal geklärt werden; Antworten sind auf Gespür, Intuition, Erfahrung angewiesen. Die Wahl eines "richtigen" Weges braucht freilich auch die Verfügung über richtige, d.h. angemessene "Mittel".

Während sich aber die Spiel- und Theaterpädagogik vor allem an diesen Mitteln, an Spielabläufen, Übungen, Gestaltungen orientiert und die persönliche Entwicklung der Spielenden (personal growth) eher nebenher laufen lässt, ist die **Gestaltpädagogik** direkter an der "Entfaltung der schöpferischen Potentiale des Menschen" interessiert und steuert sie offen und zielbewusst an. Insofern kann das kleine handliche Büchlein von Claudio Hofmann, einem Mitbegründer der Berliner Gestaltpädagogik, eine willkommene Ergänzung für Theaterpädagoginnen sein; es bringt nicht nur Spiele und Übungen als Handwerkszeug, sondern beschreibt, diskutiert und analysiert immer wieder auch den Zusammenhang, in dem diese Übungen sinnvoll sind oder sein können.

Hofmann, dem es auf einen gut lesbaren, praktisch-persönlichen Text ankommt, stellt in das Zentrum seines Buches "keine theoretischen Konzepte und Analysen, sondern Anregungen dazu, wie Sie selbst Ihre Wahrnehmungs- und Handlungsfähigkeit bewußt erweitern können" (13), liefert aber wichtige Theoretisierungen in den "Ergänzungen für Achtsame" (305 ff) nach. Er beginnt mit einer brauchbaren vorläufigen **Zielbeschreibung**: "Achtsamkeit bedeutet ..., mit unseren Wahrnehmungen, Gefühlen und Gedanken bewußt da zu sein im gegenwärtigen Augenblick. Nur indem ich achtsam bin, kann ich die Wirklichkeit ganzheitlich erfassen" (10 f, genauer und ausführlicher in den "Ergänzungen"²).

¹ **Gestalt**, ein Alltagsbegriff schon im Mittelhochdeutschen, dann ein Begriff der Ästhetik, schließlich ein Kampfbegriff der Psychologie gegen eine zergliedernde Elementenpsychologie, wird als **Gestalttherapie** von Perls (1893-1970) in der Auseinandersetzung mit der Psychoanalyse entwickelt. Dabei ging es Perls nicht mehr um Analyse, sondern um Integration der Persönlichkeit. Heute gilt die Gestalttherapie neben der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie als die bedeutendste Richtung der Humanistischen Psychologie.

Ausgehend von Perls (und Goodman) hat sich dann in den siebziger Jahren die **Gestaltpädagogik** zu einem eigenen Ansatz entwickelt. Sie spricht sich "gegen die Zerstückelung des pädagogischen Prozesses und der an diesem Prozeß beteiligten Menschen aus", will "eine ganzheitliche Sichtweise entwickeln" und "die individuelle und gesellschaftliche Entfaltung der schöpferischen Potentiale des Menschen ... fördern" ((Burow u.a.: Gestaltpädagogik, S. 9).

² Dort lesen wir zum Begriff der **Achtsamkeit**: "In diesem Buch soll Achtsamkeit allgemeiner verstanden werden als eine Grundhaltung, in der wir das Besondere unserer Zugehörigkeit zu anderen Menschen, zur Natur und zum Kosmos erfahren, indem wir mit unserer Körperlichkeit, mit unseren Wahrnehmungen, Gefühlen und Gedanken bewußt da sind im gegenwärtigen Augenblick. ... (also) Achtsamkeit in ihren verschiedenen Dimensionen ... Da wir mit unterschiedlicher Intensität und Orientierung nach außen in der Gegenwart da sein können, ist es außerdem sinnvoll, unterschiedliche 'Modi' des Achtsamseins zu unterscheiden:

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| 1. Aufmerksamkeit ... | 2. Achtsamkeit ... |
| 3. Gewahrsein ... | 4. Meditatives Achtsamsein... |

Achtsamsein ist ... umfassend gemeint als eine grundlegende Weise des In-der-Welt-Seins. Sie ist die Voraussetzung dafür, daß wir die Wirklichkeit umfassend erfahren und die Fülle unserer existentiellen Möglichkeiten entfalten können, im Bewußtsein um die Verantwortung für die menschliche Gesellschaft und für unsere Erde" (309). -

Perls nannte die Gestalttherapie zunächst awareness-, auch concentration-therapy; Hofmann verweist

Ziel der Übungen ist dabei immer eine **Verbesserung der eigenen Wirklichkeit**; darauf weist auch der Untertitel des Buches hin: "Anleitung für ein sinnvolles Leben". Es berührt damit die neuere (auch philosophische) Diskussion um Lebenskunst und Glück, ist jedoch beileibe kein einfacher "Ratgeber", sondern zielt darauf, die eigenen Erfahrungen weder zu verramschen noch zu übergehen oder folgenlos absacken zu lassen, sondern sie spürbar zu machen, eindringlich, in sie einzudringen. Das ist eine Aufgabe in viele Richtungen. Es geht z.B. um die Einbindung des Gestern und Morgen (von Vergangenheit und Zukunft) in die Gegenwart: "Jetzt denke ich an ... gestern" (24); es geht um Achtsamkeit in "vielen Dimensionen: sinnliches Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Bewegen, Tun, Bedürfnisse spüren" (17 f); es geht darum, nicht nur "auf unsere Ziele und Handlungen fixiert" zu sein (124), sondern dabei auf UNS und unsere (auch körperlichen) Gefühle im Hier und Jetzt zu achten: ihr Ausdruck ist wichtig als Signalfunktion für andere, ihre Wahrnehmung als Orientierungsfunktion für den Fühlenden selbst (119). Gefühle sind also nicht solipsistisch auf das Individuum bezogen; der Umgang mit anderen wird von Hofmann als ein Zwei-Pole-Modell charakterisiert, bei dem es wichtig ist, "daß die Achtsamkeit immer beide Seiten umfaßt: mich ebenso wie die anderen. ... Erst im Umfassen dieser beiden Pole ist persönliches Wachstum und gesellschaftliche Entwicklung möglich. ... Im Umgang mit anderen ist eine Form des Achtsamseins wichtig, die wie ein Kraftfeld mich und die anderen umgibt als Grundlage für gegenseitige Mitteilung, Auseinandersetzung und Unterstützung" (170).

Die Fülle von Übungen wird klug in **acht Kapiteln** aufgebaut:

1. Sinnlich achtsam: Wahrnehmen
2. Bewegen und bewegt werden
3. Spüren: Die Bedürfnisse
4. Spüren: Die Gefühle
5. Achtsam im Denken
6. Achtsam im Umgang mit anderen
7. Eigene Lebenswelten (darin die eigene Geschichte, das eigene Lebensumfeld, die eigenen Lebensthemen und Lebens-Werte)
8. Achtsam tätig in der Welt (darin auch "Negativa" wie Unachtsamkeit, Das Böse, gesellschaftliche und persönliche Verstocktheit).

Nota bene: Intensive Wahrnehmungsübungen, sehr brauchbar beim Aufbau einer Rolle, finden sich auf S. 173 ff: "Was nehme ich an einer Person wahr?"

Hans-Wolfgang Nickel (Neues in Büchern 2002)

überdies auf Thich Nhat Hanh und seine mindfulness, auf Hans-Peter Dreitzel, der von "reflexiver Sinnlichkeit" spricht (305), und gibt in den Ergänzungen wichtige, zum Teil kommentierte Literaturangaben.