

Bildung hat mit Weltorientierung, mit Aufklärung und Toleranz, mit Veränderung von Praktiken zu tun und – so der Philosoph Peter Bieri – Bildung ist nötig als Bollwerk gegen die Grausamkeit. Alles sehr erstrebenswert, finden wir. Bieris Ideen gehören zu unserem Selbstverständnis. Welchen Stellenwert hat Bildung eigentlich in Ihrem Leben? Und was verstehen Sie unter Bildung? Wir laden Sie ein, schalten Sie Ihren Alltag immer wieder einmal auf Stand-by, um sich selbst treu zu bleiben.



## ORTE DER UNTERBRECHUNG

Es sind nicht nur Zeiten der Unterbrechung, die wir für unser psychisches und geistiges Wohlbefinden brauchen, sondern auch Orte, an denen wir aus der alltäglichen Routine ausbrechen können. Diese Orte sind jedoch keine moderne Erfindung. In unserem Kulturraum sind sicherlich Klöster die bekanntesten Plätze, die eine Zäsur im gewöhnlichen Leben ermöglichten.

Heute können wir für eine begrenzte Zeit unseren Alltag an solchen Orten unterbrechen. Neben Klöstern sind Bildungszentren, Häuser der Stille und Retreatzentren, in denen Meditation und Kontemplation ihren Raum finden, Orte, die es uns relativ einfach ermöglichen, immer wieder Auszeiten in unseren Alltag zu integrieren. Aber auch die Natur ist ein Ort, an dem wir heilsame Unterbrechungen des Alltags erleben können.

Diese Orte brauchen wir, denn sie bieten uns die Möglichkeit zur Selbstreflexion. Immer wieder gelangen wir im Leben an Punkte, an denen wir uns fragen, wie wir

weitermachen möchten, weil wir das Bisherige als nicht mehr befriedigend erleben. Dies kann dadurch bedingt sein, dass sich äußere Lebenssituationen verändert haben: die Kinder sind flügge geworden, eine Beziehung zerbricht, eine Krankheit verunmöglicht es, so weiter zu machen wie bisher etc. Es kann aber auch sein, dass wir bisherige Lebensmodelle innerlich als unbefriedigend erleben, weil sie uns nicht mehr erfüllen. In solchen Lebenssituationen tauchen oftmals Fragen auf, wie: Wer bin ich? Was möchte ich in meinem Leben? Was erwarte ich mir?

Diese Fragen brauchen Raum. Sie beantworten sich oft nicht im Getrieben-Sein des Alltags, sondern in Phasen des Rückzugs, in denen wir Zeit für uns selbst finden, in denen wir aber auch wertvolle Impulse von außen bekommen können.

Die eingangs genannten Orte können uns dabei helfen, den Antworten auf diese Fragen etwas näherzukommen, da sie Andersorte sind, die uns schon aufgrund ihrer räumlichen Gegebenheit aus dem Alltag herauslösen.

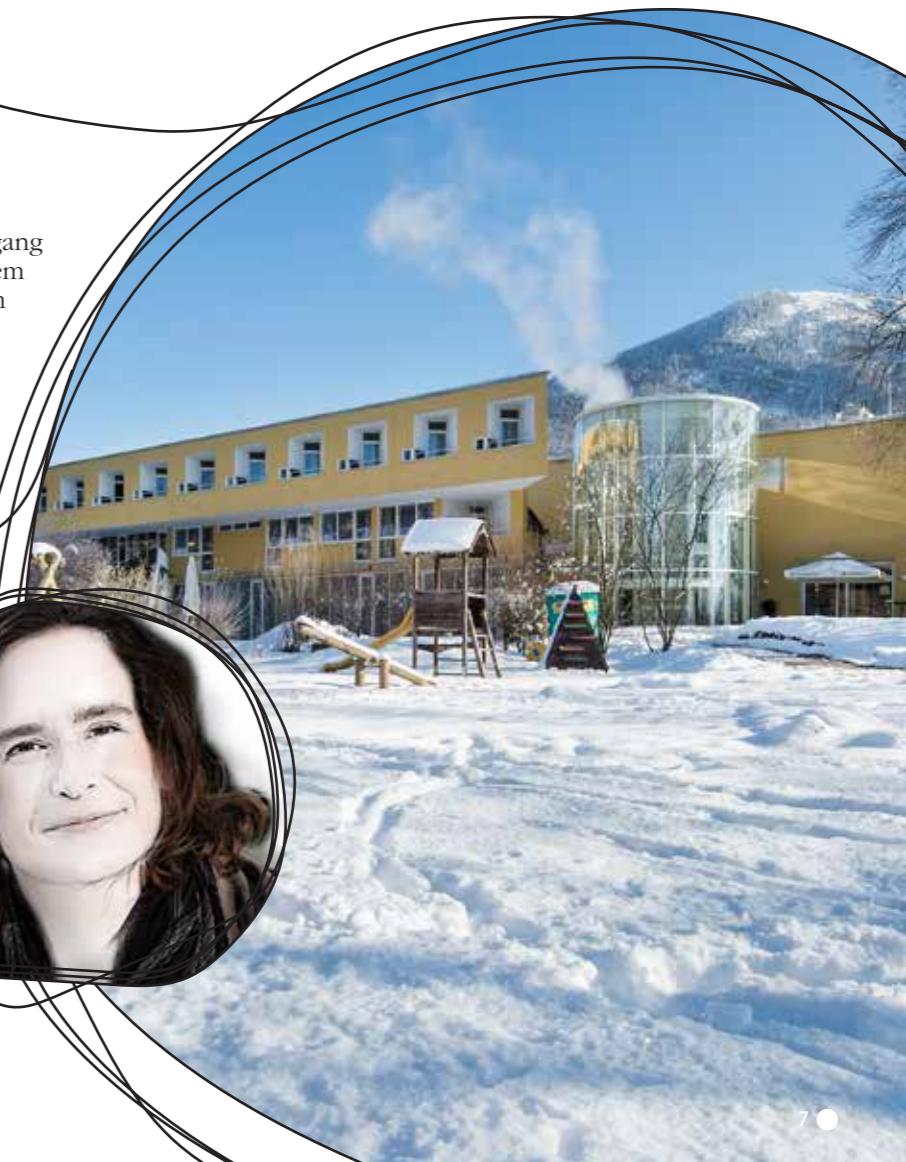
In der spirituellen Tradition verwiesen bedeutende Geister aber noch auf einen weiteren wichtigen Aspekt, den wir nicht ignorieren sollten, wenn wir von Orten der Unterbrechung sprechen: nämlich unseren eigenen Geist. So betonte Meister Eckhart, der große mittelalterliche Mystiker immer wieder, dass die wahre Unterbrechung nichts mit äußeren Plätzen zu tun hat, sondern mit unserer geistigen Gestimmtheit. Wir können an jedem Ort der Welt, wie trivial, hässlich oder ungeeignet er erscheinen mag, Zugang zu uns selbst finden, wenn wir bereit sind, uns von hinderlichen Konzepten über uns oder die Welt, in der wir leben, zu lösen.

Eines der größten Potentiale unseres eigenen Geistes ist es, dass er es uns ermöglicht, Ereignisse, Erfahrungen, Erlebnisse unter einer neuen Perspektive zu betrachten. Dazu ist es notwendig, dass wir aus der Routine der immer gleichen Betrachtung oder Zugangsweise zu etwas aussteigen, indem wir Vertrautes oder Bekanntes unter einer ganz anderen Perspektive betrachten, also einen neuen Betrachtungsort einnehmen.

Im Zen-Buddhismus nennt man das den Anfängergeist: die Fähigkeit, auch zigfach wiederholte Tätigkeiten und Alltagsroutinen unter einer neuen Perspektive zu betrachten, so als wäre es das erste Mal. Achten Sie doch einmal, wenn Sie einen Weg nehmen, den Sie schon oft gegangen sind, ganz bewusst auf Details. Sie werden feststellen, dass da einiges auftaucht, was Sie noch nie wahrgenommen haben.

Neben dieser rein visuellen Neubetrachtung lohnt sich der Perspektivenwechsel, die geistige Ortsveränderung aber auch dort, wo wir an eingefahrenen Denkgewohnheiten oder Mustern hängen, die uns einen lebendigen Zugang zur Welt eher blockieren als ermöglichen. Wem es gelingt, das Gewohnte aufzubrechen, dem erschließt sich immer wieder etwas Neues. Dieses Neue ist eine wunderbare Unterbrechung des Gewohnten. Und sie kann an jedem Ort stattfinden. ■

Die Autorin, Katharina Ceming, ist promovierte Philosophin und habilitierte Theologin. Als Erwachsenenbildnerin und Autorin beschäftigt sie sich mit der Frage nach dem guten Leben. Dabei spielen philosophische und mystische Traditionen eine besondere Rolle. In St. Virgil ist sie Referentin im spirituellen und im lebensbegleitenden Programmbereich – in diesem Programmzeitraum in der Seminarreihe „Was ich wirklich, wirklich will“ (S. 23).  
Web: [quelle-des-guten-lebens.de](http://quelle-des-guten-lebens.de)



# SCHWIMMEN FÜR FORTGESCHRITTENE

## | Persönlichkeitsbildung in unruhigen Zeiten

Im Jahre 1998 veröffentlichte der Management-Professor Peter B. Vaill sein Buch „Lernen als Lebensform“. Dieses – auch heute noch lesenswerte – Buch trägt im amerikanischen Original den Untertitel: „Strategies for Survival in a World of Permanent White Water“ (deutsch: Überlebensstrategien in einer Welt andauernden Wildwassers). Das Bild des Wildwassers stellt meines Erachtens eine zutreffende Metapher dar, um das Leben der Menschen heute – nicht nur in der Berufswelt – zu beschreiben:

**Wie wilde Bäche und Flüsse sind unsere Leben sowie die Lebensbedingungen vielfach unberechenbar geworden:**

Unser Lebensverlauf vollzieht sich immer weniger in verlässlichen und vorausschaubaren Bahnen. Krisen politischer und wirtschaftlicher Art, gesellschaftliche Umbrüche, Erkrankungen und persönliche Lebenswendungen erfordern in zunehmendem Maße ein „Leben ohne Geländer“ (Ödön von Horváth).

**In wilden Gewässern kann man sich nie sicher sein; ständig ist mit Überraschungen zu rechnen:**

Mit der Unberechenbarkeit des Lebens wächst auch das Erleben von Unsicherheit. Wir können uns auf die tragenden Säulen des Lebens immer weniger verlassen: lebenslange Partnerschaft und eine bruchfreie Berufsbiografie werden eher selten. Die Wirtschaftsjournalistin Betty Zucker sprach von der Notwendigkeit einer „Treibsandtauglichkeit“ der Menschen.

**Das Geschehen in einem wilden Gewässer lässt sich nicht berechnen oder voraussagen; die wirksamen Faktoren sind viel zu komplex:**

Die Einflüsse auf die individuelle Lebenswirklichkeit werden immer vielfältiger. Sie beeinflussen sich wechselseitig und können sich gegenseitig verstärken oder abschwächen. Vielfach kann nicht mehr abgeschätzt und geplant werden, welche Verhaltensweisen und Lebensprojekte zu welchen Ergebnissen führen. Das Verstehen von Zusammenhängen – ein wichtiger Aspekt des Sinnerlebens – wird immer schwieriger.

**Hinzu kommt: Wer sich mit einem Boot einem wilden Bach oder Fluss aussetzt, sucht ständig nach Orientierung zwischen ruhig und bewegt, links und rechts, oben und unten:**

Zur alltäglichen Erfahrungswirklichkeit gehört auch, dass es so sein kann und zugleich ganz anders. Eindeutige Welt- und Menschenbilder, Werte und Normen sind verloren gegangen bzw. müssen sich der „Konkurrenz“ mit anderen Deutungen stellen. Die Menschen sind gezwungen und aufgefordert, sich dieser zum Teil widersprüchlichen Vielfalt zu stellen und sich darin zu verorten.

Vaill schreibt in seinem Untertitel nicht nur von einem „wildem Gewässer“, sondern von einem „permanenten Wildwasser“. Es gibt also keine Pausen und keine ruhigeren Flussabschnitte, sondern ein beständiges Ausgesetzt- und Ausgeliefertsein an steile Stellen, Stromschnellen und Strudel.

Und das strengt an, verhindert Ausspannen, macht müde, erschöpft. Übertragen auf unsere gegenwärtige Lebenssituation machen viele Menschen genau diese Erfahrungen: Die Unberechenbarkeiten des Alltags,

die Erfahrung von Unsicherheit, die Schwierigkeit, das Weltgeschehen zu verstehen und darin Orientierung zu finden, machen viele Menschen müde. Die Diagnosen bezüglich psychischer Belastungen und Probleme nehmen zu.

Wer im Wildwasser bestehen will, braucht eine starke Persönlichkeit. Aktuell spricht man hier auch von „Resilienz“ (d.h. sich einer Belastung anpassen und danach wieder entspannen können). Vor einigen Jahrzehnten gab es hierfür in der Bildungsarbeit noch einen schönen „alten“ Begriff: „Lebenstüchtigkeit“. ▶



Zur weiteren Überlegung eine kleine Geschichte: Ein Spaziergänger geht durch einen Wald und trifft dort auf eine Gruppe Waldarbeiter, die Bäume fällen und für den Transport zurechtstutzen. Ihm fällt auf, dass diese Arbeiter schweißgebadet sind, ächzen und stöhnen. Sie kommen kaum zu Atem und jammern bei fast jedem Arbeitsschritt. Und weil der Spaziergänger zuvor noch nie so geplagte Waldarbeiter gesehen hatte, geht er näher hin und beobachtet das Geschehen genauer.

Er stellt fest, dass die Werkzeuge der Arbeiter nicht zu gebrauchen sind: Die Äxte sind nicht scharf, die Keile nicht spitz und die Sägen sind stumpf. Er geht zum Vorarbeiter und spricht ihn darauf an. Ob er denn nicht sehe, wie sehr seine Männer leiden. Und ob er denn nicht wisse, dass Sägen, Keile und Äxte einer dringenden Bearbeitung bedürften, damit sie wieder besser eingesetzt werden können. Der Vorarbeiter nickt und antwortet: „Ja, das ist mir schon klar. Aber dafür haben wir keine Zeit.“

Diese Geschichte, deren Quelle ich nicht kenne, macht auf zwei Aspekte aufmerksam:

Zum einen bedürfen wir in Zeiten beständiger Belastung und geforderter Flexibilität immer wieder bewusster Auszeiten. Wir müssen Luft holen, zu Atem kommen. Die Zahnräder der beruflichen und alltäglichen Betriebsamkeit müssen ausrasten.

Zum anderen braucht es Zeiten, in denen wir unser berufliches und alltägliches Werkzeug pflegen, instand halten, ggfs. auch verbessern und aktualisieren.

Dabei geht es nicht um berufliches Fachwissen (im Bild der Waldarbeiter: Es geht nicht um Fachseminare zur Waldbewirtschaftung). Es geht um das alltägliche Handwerkszeug von kommunizieren und entscheiden, sich motivieren und abgrenzen, mit Verletzungen umgehen und Potenziale entfalten u.a.m. Wir brauchen neben den Auszeiten auch – und wieder greife ich auf ein „altes“ Wort zurück – Rüstzeiten, in denen wir unsere „Lebenstüchtigkeit“ (wieder) gewinnen, um nicht zu ermüden oder an Leib und Seele zu erkranken. ■

Der Autor, Hubert Klingenberg, ist promovierter Erziehungswissenschaftler, freiberuflicher Dozent und Trainer u.a. in den Bereichen Persönlichkeitsbildung, Biografiearbeit und Didaktik der Erwachsenenbildung.  
Web: hubertklingenberg.de



# ERWACHSENENBILDUNG

## ZUKUNFT DENKEN

St. Virgil ist Koordinator des EU-Projekts „Psychosoziale Basisbildung“

Auf Initiative von St. Virgil schlossen sich Partneereinrichtungen aus fünf verschiedenen Ländern erfolgreich zusammen, um an einem EU-Programm zur Förderung der Erwachsenenbildung in Europa teilzunehmen. Diese sogenannten strategischen Partnerschaften sind länderübergreifende Kooperationen mit dem Ziel, Bewährtes auszutauschen und in einem nächsten Schritt gemeinsam neue Methoden des Lernens und Lehrens in der Erwachsenenbildung zu entwickeln und umzusetzen.

Inhaltlich geht es in diesem Projekt darum, lebenslanges Lernen im Bereich der psychosozialen Kompetenzen zu fördern und zu unterstützen. Lebenskompetenzen oder life skills sind im Sinne der Weltgesundheitsorganisation „diejenigen Fähigkeiten, die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen“. Wer über psychosoziale Kompetenzen verfügt, kann sich in soziale und kulturelle Lebensfelder einklinken und diese mitgestalten, übernimmt Verantwortung und ist zu Selbstsorge fähig.

Eine Folge von veränderten Lebenswirklichkeiten ist die Zunahme von psychischen Belastungen und von Diagnosen psychischer Erkrankungen. In der Erwachsenenbildung tätige Pädagog/innen und Dozent/innen sind gefordert, neue Angebote und Formate zu entwickeln, um hier einen stärkeren Beitrag zur Prävention zu leisten. Vor diesem Hintergrund werden im Projekt bestehende, innovative Bildungskonzepte und -angebote aus den Bereichen der Persönlichkeits- und Gesundheitsbildung gesichtet und bewertet.

Weiters gilt es, auf die unter partizipativer Beteiligung erhobenen Interessen und Bedarfe bestimmter Zielgruppen mit entsprechenden Inhalten und Modellen zu reagieren, um so Menschen in ihrer Selbstsorge und Selbstwirksamkeit als zentrale Ressourcen zu stärken und den sozialen Zusammenhalt voranzutreiben.

Ziel ist die Etablierung einer psychosozialen Basisbildung, die der kultur- und technikbasierten Basisbildung in Form von Lesen, Schreiben, Rechnen und digitalen Grundkompetenzen zur Seite gestellt wird. Dazu bedarf es auch der bildungspolitischen und öffentlichen Sensibilisierung für deren Notwendigkeit und Nutzen.

**Wir freuen uns über die Genehmigung dieses Projekts und werden Sie über den Fortgang auf dem Laufenden halten! ■**

Johanna Wimmesberger, Studienleiterin im Programmbereich „Lebenswege“ und Projektkoordinatorin „Psychosoziale Basisbildung“ in St. Virgil.



**EU-Programm Erasmus+:** Strategische Partnerschaft zum Austausch guter Praxis

**Thema:** Psychosoziale Basisbildung

**Projektdauer:** November 2018 bis Oktober 2020

**Partneereinrichtungen:**

- St. Virgil Salzburg (Österreich)
- Bremer Volkshochschule (Deutschland)
- Bildungshaus Kloster Neustift (Italien)
- ErwuesseBildung Luxembourg (Luxemburg)
- VHS – Bildungsinstitut (Belgien)
- Volkshochschule Salzburg (Österreich)

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.