

Petra Jansen und Petra Kunze

Bildung
braucht
Liebe

**Wie Heranwachsende auf
ein sinnerfülltes Leben
vorbereitet werden können**



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Ein Wort zuvor	7
Begleitung zu einem erfüllenden Leben	9
Einen Kompass finden	17
Liebe und Leistung – wie passt das zusammen?	22
Wertschätzen und annehmen	32
Bausteine für eine zukunftsweisende Bildung	39
Werte vermitteln	41
Achtsamkeit und Meditation schulen	43
Von der Selbstliebe zur Verbundenheit	56
Neue Bildung in der Praxis	61
Werteerziehungsprogramme	63
Achtsamkeit unterrichten	67
Neue Inhalte im Schulunterricht	78
Schule im Wandel – Beispiele aus dem In- und Ausland	83
Alternative Hochschulkonzepte	92
Die Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern	95
Fazit	97
Referenzen	99

Ein Wort zuvor

Ob als Schülerin, Elternteil, Studierende oder Lehrende – das Thema Schule und Hochschule ist für jeden Menschen in irgendeiner Form relevant. Entsprechend häufig wird in der Öffentlichkeit über das Bildungssystem debattiert. Dabei geht es in den oft hitzigen Diskussionen viel um formale Kriterien und mögliche Lehrplanänderungen im Schulsystem, um die Vermittlung von Wissen und den Nutzen für die Wirtschaft. Nur ganz selten aber geht es in den Debatten um Grundsätzliches: darum, was Schülerinnen und Studentinnen jenseits von Lerninhalten vermittelt werden soll, und welche übergeordneten Ziele Bildung eigentlich verfolgt.

Noch immer wird in unserer Gesellschaft viel Wert auf die kognitive Bildung gelegt und Faktenwissen vermittelt, obwohl dessen Halbwertszeit immer kürzer wird, weil sich in den Weiten des Internets nicht nur dank Wikipedia fast alles recherchieren lässt. Das heutige Bildungssystem zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass es den gesellschaftlichen Entwicklungen hinterherläuft. Die Herausforderungen durch Digitalisierung und künstliche Intelligenz lassen sich nicht mit der Vermittlung von Wissen meistern – zumal dieses Wissen schnell wieder veraltet ist.

Wir müssen Heranwachsende mit Qualifikationen und Kompetenzen ausstatten, die es ihnen ermöglichen, in einer sich permanent und rasant verändernden Welt zu bestehen und sich bei all dem Unwägbareren, das auf sie zukommt, in der eigenen Haut und Seele wohlfühlen. Dafür braucht es vor allem eine Bildung, die sowohl auf die Stärkung des Einzelnen, wie auf Gemeinschaftsgeist abzielt, zu der eine Identitätsstärkung genauso wie eine Werteerziehung gehören, eine Unterrichtung, die das Körpergefühl betont, ebenso wie z. B. eine musische Erziehung, die die Seele nährt.

Das wesentliche Element der Stärkung des Einzelnen und damit der Gesellschaft ist die Liebe, die sich in unterschiedlichen Facetten, auch als Selbstliebe und Achtsamkeit ausdrücken kann. Sie macht den Unterschied, sie ist der Schlüssel, wenn es um das Miteinander von Schülerinnen, Studierenden, Lehrerinnen und Eltern geht, aber auch, wenn es um Selbst- und Fremdwahrnehmung, um Selbstfürsorge und die Verantwortung für die Gemeinschaft geht.

Mit diesem Buch möchten wir einen kleinen Beitrag zu dieser wichtigen gesellschaftlichen Diskussion leisten und neue Anstöße für dringend gebotene Veränderungen geben – zum Wohle unserer Kinder, Schülerinnen, Schüler und Studierenden, zum Wohle aller Erziehenden und Lehrenden, zum Wohle unserer Gesellschaft.

Petra Jansen und Petra Kunze

Begleitung zu einem erfüllenden Leben

Wer die Frage stellt, wohin Bildung und Erziehung eigentlich führen sollen, wird als Minimalziel vielleicht »Lebens-tüchtigkeit«, »die Befähigung zur Teilhabe an der Gesellschaft« oder Ähnliches definieren. Im Idealfall legen Erziehung und Bildung die Grundsteine für ein glückliches Leben. Doch was ist das eigentlich genau? Eine kurze Recherche im Internet zeigt, wie viele glückversprechende Angebote es gibt, von Ratgeber-Büchern über Coaching- und Seminar-Angeboten, von Blogs mit Ratschlägen für mehr Glück im Leben bis hin zu den religiösen oder auch esoterischen Wegen zum ganz großen Glück. Nicht zuletzt äußert sich die Suche nach dem Glück auch in einem schier unerschöpflichen Angebot an Glücksbringern, Glücksanhängern, Glückstassen – wobei die Frage noch nicht geklärt ist, ob Glück Zufall, Schicksal oder selbst gemacht (»Jeder ist seines Glückes Schmied«) ist. Das Leben lehrt, dass es den einen, den wahren Weg, das ultimative Rezept für Glück nicht gibt und dass ein erfüllendes Leben kein Zustand, sondern ein Prozess ist, ein Ringen, eine Suche, die meist ein Leben lang anhält.

10 Begleitung zu einem erfüllenden Leben

Bevor wir der Frage weiter nachgehen, welchen Beitrag Bildung für ein erfüllendes und glückliches Leben (noch) leisten kann, soll der Begriff des Glücks eingehender untersucht werden.

EXKURS

Glück aus wissenschaftlicher Sicht

Eine wissenschaftliche Definition des Glücksbegriffs ist sehr schwierig, weil Glück eine starke subjektive Komponente hat und mit vielen unterschiedlichen, auch gegensätzlichen Attributen versehen wird. Esch (2011, S. 169-171) listet allein 32 Stichworte für den Begriff des Glücks auf (von »bliss«, »coherence« bis hin zu »wellness«). Generell lässt sich das sogenannte hedonistische vom eudämonistischen Glück unterscheiden. Während sich ersteres auf die momentane Beurteilung des eigenen Lebens inklusive der zugehörigen freudigen Emotionen bezieht, versteht man unter dem eudämonistischen Glück ein glückliches Leben durch die Einhaltung bestimmter Werte. Diese Werte sollen langfristig zu einem erfüllten Leben führen. Eudämonistisches Glück integriert demnach die Faktoren der Selbstwirksamkeit, der persönlichen Entwicklung, der sozialen Verbundenheit und der Bedeutung, die die Einzelne für die Gesellschaft hat (Waterman, 1993).

In der Wissenschaft existieren noch zahlreiche weitere Glücksbegriffe, die sich in die beiden oben genannten Kategorien eingliedern lassen: Zur ersten Kategorie, dem hedonistischen Glücksverständnis, zählen z. B. Kahnemann und Deaton (2010) das – wie sie es nennen – »emotionale« Wohlbefinden, welches sich auf die »emotionale« Qualität (z. B. auf die Häufigkeit und Intensität von Freude, Faszination) der »jetzigen« Erfahrung bezieht. Da sich das hedonistische Glück auf die Freude im Hier und Jetzt gründet, können auch

die Begriffe der positiven Stimmung (*positive mood*) und der positiven Gefühle (*positive affect*) als eine Facette des hedonistischen Glücksbegriffs betrachtet werden. Zur zweiten Kategorie, der eudämonistischen Sichtweise, wird eher eine überdauernde Bewertung des eigenen Lebens gezählt. Kahnemann und Deaton (2010) weisen auf den Begriff der Lebensbewertung (*life evaluation*) als eine kognitive Komponente hin, die sich auf die Gedanken bezieht, die sich eine Person über ihr Leben macht. Auch der Begriff *life satisfaction* (»Lebenszufriedenheit«) kann als kognitive Beurteilung des eigenen Lebens (Diener, Scollon und Lucas, 2003) aufgefasst werden.

Diener, Scollon und Lucas (2003) konzipieren Glück – sie sprechen hier von »*subjective well-being*« – darüber hinaus als hierarchisch organisiert, wobei die höchste Stufe als ein relativ stabiles Konzept in Bezug auf das eigene Leben verstanden wird. Dieses überdauernde Konzept kann in die vier Komponenten der angenehmen bzw. unangenehmen Affekte, der Lebenszufriedenheit und der Arbeitszufriedenheit unterteilt werden. Gemäß den Annahmen der Autoren kann jeder dieser Bereiche in spezifische Aspekte der Lebenserfahrung (z. B. Liebe, Angst, Bedeutung und Gesundheit) gegliedert werden.

Oishi, Diener und Lucas (2007) verwenden den Begriff *happiness*, worunter sie ein relativ stabiles Empfinden, das jeder Mensch in Bezug auf sein Leben hat, verstehen. Obwohl eine Differenzierung offensichtlich schwierig ist, zeigen sich die Unterschiede wohl am ehesten zwischen einem eher kurzfristigen und einem überdauernden, stabilen Glücksempfinden.

Messmethoden des Glücks

Ausgehend von der oben genannten Differenzierung ergeben sich auch unterschiedliche Messinstrumente für die Bestimmung von Glück. Eine eher hedonistische Glücksauffassung wird z. B. häufig mittels Skalen zur Stimmung, wie z. B. mit der PANAS-Skala (Watson, Clard und Tellegen, 1988), erfasst. Diese Skala ist ein Fragebogen zu positiven und negativen Affekten, bestehend aus 20 Adjektiven, von denen zehn positiv, wie z. B. »freudig«, besetzt sind und zehn negativ, wie z. B. »gereizt«. Die Probandinnen schätzen die Ausprägung eines Gefühls auf einer fünfstufigen Skala ein, die von »gar nicht« bis »äußerst« reicht.

Überdauernde Konzepte von Glück werden häufig mit Skalen zur Erfassung des Wohlbefindens gemessen, wie z. B. der *Life Satisfaction Scale*, einer Skala, die aus fünf *Items* besteht (Dienner, Emmons, Larsen und Griffin, 1985), oder der subjektiven Glücklichkeitsskala (Lyubomirsky und Lepper, 1999). Letzte ist ein Fragebogen mit vier *Items* zur Einschätzung des eigenen Glücksempfindens auf einer siebenstufigen Skala. Eine der vier Fragen lautet z. B.: »Allgemein betrachte ich mich als eine ›nicht sehr glückliche Person‹ bzw. eine ›sehr glückliche Person‹.«

Neurowissenschaftliche Parameter des Glücks

Aber nicht nur der Glücksbegriff ist vielfältig, sondern es sind auch viele Gehirnregionen beim Erleben des Glücks beteiligt, wobei sich die Studien hauptsächlich auf eine hedonistische Sichtweise von Glück beziehen. So fokussieren sich Kringelbach und Berridge (2010) bei der Beschreibung von Glück auf die neurowissenschaftlichen Studien zur Untersuchung von Freude, einer eher hedonistischen Sichtweise von Glück, da sie diese als zentral für die Entwicklung von Glück bewerten. Dabei trennen sich sensorische und motorische Areale auf der Großhirnrinde bei der

Wahrnehmung von Reizen oder Situationen, die Freude bringen, von den Regionen, in denen die Freude verarbeitet wird. In einer neuen Studie fassen Suardi, Sotgiu, Costa, Cauda und Rusconi (2016) PET- und fMRT-Studien zur Untersuchung des Glücks zum autobiografischen Gedächtnis zusammen. Im Gegensatz zum semantischen Gedächtnis umfasst das autobiografische Gedächtnis Erinnerungen an emotional bedeutsame und selbstbezogene Ereignisse. Sie konnten zeigen, dass die Erinnerung an glückliche Ereignisse hauptsächlich mit der Aktivierung in spezifischen Gehirnarealen verbunden ist, wie zum Beispiel dem anterioren cingulären Cortex, dem präfrontalen Cortex und der Insula, wobei noch weit mehr Gehirnregionen beteiligt sind.

Esch (2011) differenziert in seinem Buch zwischen drei Glückstypen, bei denen jeweils unterschiedliche Gehirnareale aktiviert werden: Glückstyp A, der eher am Leistungssystem hängt, empfindet Glück, wenn er eine Leistung erfüllt hat; Glückstyp B, der eher einem »Kampf-Flucht-Furcht-System« zuzuordnen ist, empfindet Glück, wenn er seine innere Stärke spürt und die Angst beherrscht; Glückstyp C, der eher dem Fürsorgesystem zuzuordnen ist, empfindet dann Glück, wenn er sich um andere kümmern kann und wenn sich ein Zugehörigkeitsgefühl entwickelt hat.

Allein anhand der Glückstypen wird deutlich, wie unterschiedlich die Faktoren für Glücksempfinden sind. Wie viele weitere Studien gezeigt haben, können noch deutlich mehr Faktoren das Glücksempfinden beeinflussen, so z. B. das Leben in der Natur oder die Steigerung des Obst- und Gemüsekonsums. Wenig erstaunlich ist, dass auch Musik und Sport sowie soziale Beziehungen für das Glücklichsein eine Rolle spielen, was, beispielsweise im Fall von stärkeren romantischen Beziehungen (Diener und Seligman, 2002), die graue Masse in einem bestimmten Teilbereich des Gehirns verändert. Auch regelmäßige Meditationen können zu Veränderungen in der Gehirnstruktur führen, Meditationsretreats haben u. a.

auch moderate Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit als einen möglichen Indikator für Glück (Khoury et al., 2017).

Schaut man sich zusammenfassende Studien, sogenannte Meta-Analysen, zu diesen Themen an, sieht man auch, dass die Effekte meist nur im mittleren Bereich liegen. Dies deutet schon darauf hin, dass der Weg zum Glück nicht für alle Menschen der gleiche ist, manche Menschen macht Musik glücklich, andere eine romantische Beziehung und eine dritte Gruppe vielleicht die Meditation.

Um möglichst viele Facetten abzudecken, die zu individuellem Glück führen können, ist deshalb auch ein reichhaltiges Bildungsangebot vonnöten, das über die gängigen Schulfächer und Lerninhalte hinausgeht.

EXKURS

Komponenten eines bedeutsamen Lebens

Ein glückliches Leben muss aber nicht zwangsläufig ein erfüllendes oder bedeutungsvolles Leben sein. Wie aber lassen sich die Unterschiede festmachen? Lässt sich der Begriff des Glücks noch einigermaßen gut fassen und messen, sieht es bei der Frage nach einem erfüllenden Leben ganz anders aus. Eine mögliche Definition stammt von Shoshani und Russo-Netzer (2017), wonach es unterschiedliche Komponenten braucht, damit ein Leben als »erfüllend« bezeichnet werden kann. Dazu gehören etwa die Zielstrebigkeit, mit der ein Mensch im Einklang mit seinen Zielen zu leben versucht, sowie die Fähigkeit, das eigene Selbst zu erkennen und den eigenen Platz in der Welt und somit einen kohärenten Sinn für das eigene Leben und das Selbst zu finden. Eine weitere Komponente ist die emotionale oder transzendente, die das Individuum mit allen menschlichen Lebewesen und mit einer höheren Macht verbindet.

Eine umfassende Theorie über ein bedeutungsvolles Leben gibt Viktor Frankl mit seiner Konzeption der Logotherapie. Viktor Frankl geht davon aus, dass jeder Mensch den Wunsch nach Bedeutung und Sinn hat. Er sieht die Suche nach der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens als eine Hauptmotivation des menschlichen Lebens an und argumentiert, dass Menschen die Bedeutung ihres Lebens sogar unter den widrigsten Umständen erfahren können. Bekannt ist seine eigene aufrechte und vergebende Haltung nach seiner Zeit im Konzentrationslager, die er in seinem späteren Bestseller »Trotzdem Ja zum Leben sagen« verarbeitet. Nach Frankl gibt es eigentlich keine Lebenssituation, in der man nicht mithilfe seiner geistigen Einstellung, seiner Kreativität sowie seiner Erfahrungen und Interaktionen mit Anderen einen Sinn oder eine Aufgabe finden kann. Dadurch wird bei Frankl Bedeutung und Erfüllung im Leben zu einer eigenen Leistung.

Der Frage nach den Unterschieden zwischen einem erfüllenden und einem glücklichen Leben wird in einer Arbeit von Baumeister, Vohs, Aaker und Garbinsky (2013) nachgegangen. Danach kann Glück eher dadurch erreicht werden, dass ein Mensch das bekommt, was er benötigt und sich wünscht. Bedeutung oder Erfüllung im Leben erfährt ein Mensch dagegen eher durch die Kultur, in der bestimmte Werte und Ziele für das eigene Leben gelehrt werden. Dabei ist diese Bedeutung oder Erfüllung nicht von einem bestimmten Reiz in der Umgebung abhängig. So gibt es Menschen, die ein bedeutungsvolles, aber kein glückliches Leben führen, wie z. B. manche politischen Aktivisten, die für eine bestimmte Sache kämpfen, die sich in der Zukunft erfüllen soll. Dafür nehmen sie oftmals in der momentanen Situation Dinge in Kauf, die sie eher unglücklich machen. Ein bedeutsames oder erfüllendes Leben bedeutet demnach das Verstehen des eigenen Lebens jenseits des jetzigen Zeitpunkts. Ein bedeutsames oder erfüllendes Leben zu führen gibt der einzelnen Person eine gewisse Stabilität. Baumeister et al. (2013) konnten in

16 Begleitung zu einem erfüllenden Leben

ihrer Studie zeigen, dass das Glücklichein und das Empfinden eines bedeutungsvollen, erfüllenden Lebens korrelieren. Dennoch zeigt sich ein weitgehender Unterschied dahingehend, dass Glücklichein sich oftmals auf die Erfüllung der eigenen Wünsche bezieht, während ein erfüllendes bzw. bedeutungsvolles Leben dadurch gekennzeichnet ist, dass sich das Selbst ausdrücken kann und im Wesentlichen etwas Positives für andere tut. Glücklichein bezieht sich also eher darauf, ein Nehmer als ein Geber zu sein, während es bei einem bedeutsamen oder sich erfüllenden Leben eher darauf ankommt, mehr eine gebende als eine nehmende Person zu sein.

Nicht nur im Bildungswesen ist die Frage bedeutsam, was eigentlich Kinder unter einem erfüllenden Leben verstehen. Auch wenn man früher angenommen hat, dass dies eher eine Frage ist, die man Jugendlichen oder Erwachsenen stellt, hat sich in der jüngeren Forschung doch gezeigt, dass die Bedeutung, die Kinder ihrem eigenen Leben zusprechen, wichtig für die positive Entwicklung im Jugendalter ist. Dieser Frage gingen Shoshani und Russo-Netzer (2017) nach. Sie konnten zeigen, dass Frankls Ansichten, was ein bedeutendes Leben ausmacht – Kreativität, Erfahrungen und Einstellung – auch bei israelischen Kindern im Alter von neun bis zwölf Jahren vorhanden ist. So zeigt sich die Kreativität in ihren Plänen und Zielen, die Erfahrungen in den Beziehungen zu anderen Menschen, die dann erfüllend sind, wenn sie diesen helfen oder ihnen etwas geben können, sowie die Einstellung, für die sie sich mit der Frage beschäftigen, wie die Kinder mit negativen Ereignissen in ihrem Leben umgehen.

Ob Kind oder Erwachsene, um ein erfüllendes Leben führen zu können, muss jede ihren ganz eigenen Weg finden, der nur für sie oder ihn selbst genau der richtige ist. Aufgabe von Erziehung und Bildung muss es sein, dafür wichtige Grundsteine zu legen und vielfältige Angebote zu machen.

Einen Kompass finden

Wir leben in einer sich permanent und – zumindest gefühlt – immer schneller verändernden Welt. Auf diese Veränderungen müssen Politiker und Entscheidungsträger in Unternehmen gleichermaßen reagieren, aber auch jeder Einzelne muss damit umgehen. Wie gut das gelingt, hängt von vielen Faktoren ab: Flexibilität, Offenheit, Problemlösungskompetenz, Ich-Stärke, Resilienz, Teamfähigkeit ... das sind nur einige Eigenschaften, die dabei helfen, die Herausforderungen und Veränderungen des Lebens und der Welt zu bestehen. Doch wie und wo können wir diese Eigenschaften erwerben?

Den möglicherweise genetischen Anteil bestimmter Fähigkeiten können wir (noch) nicht beeinflussen. Doch für all die Kompetenzen, die wir im Laufe unseres Lebens erwerben, sind im Wesentlichen Eltern, Erzieherinnen und Lehrerinnen zuständig und verantwortlich. Hier, im Bildungssystem, können und müssen wir ansetzen, wenn wir Heranwachsende »fit für die Zukunft« machen wollen, wie ein allseits beliebter Politik-Slogan verspricht.

Nun sind sich die Verantwortlichen des Bildungssystems ihrer Aufgabe durchaus bewusst und stellen sich so großen Herausforderungen wie der Digitalisierung und der Integration. Die

Bildungspolitik sucht nach Antworten und investiert viel Geld, um das Bildungssystem digitaler zu machen. Das ist richtig! Diesen Prozess nicht mitzumachen würde bedeuten, die Realität zu verkennen. Die jungen Menschen müssen lernen, vielfältige Informationen wahrzunehmen, zu verarbeiten und sie zu bewerten. Darüber hinaus wird die Bedeutung der Integration und Inklusion erkannt und Fördermaßnahmen werden etabliert.

Ob es um Digitalisierung oder Inklusion geht, solche Herausforderungen sind aktuell und vorübergehend. Letztlich geht es nicht nur darum, Regeln für den Umgang mit digitalen Medien oder Methoden für den Umgang mit der Globalisierung zu finden, sondern um langfristige Strategien, wie Kinder und Jugendliche für solche Veränderungen und Herausforderungen gewappnet sind. Die Frage ist doch nicht, wie lösen wir all die unbekannt Probleme, die möglicherweise morgen auf uns zukommen, sondern wie vermitteln wir Kindern und Jugendlichen die Fähigkeiten, die sie brauchen, um mit grundsätzlichen und gravierenden Veränderungen umzugehen, um sie für Herausforderungen stark zu machen, sie auf Wandel vorzubereiten.

Es braucht also mehr denn je ein System, das den ganzen Menschen bildet, das Eigenschaften fördert, die jeden Einzelnen dazu befähigen, in dieser komplexen Welt zu bestehen und für die noch unbekannt Herausforderungen so gut wie möglich gerüstet zu sein. Anders als zu früheren Zeiten ist es heute die vordringliche Aufgabe von Schulen und Hochschulen, die Lernenden mit solchen Lebenskompetenzen auszustatten und sie in ihrer gesamten, d. h. geistigen, emotionalen und körperlichen Entwicklung, zu fördern.

Dazu braucht es eine ganzheitliche Bildung, die eben Körper, Geist und Seele gleichermaßen berücksichtigt, die von einem zeitlosen Kompass navigiert wird und diesen in jedem Einzelnen installiert. Ein solcher Kompass hilft dabei, auch bei vielfältigen

Anforderungen den Kurs zu halten und den Blick für das Wesentliche nicht zu verlieren. Dieser Kompass in der Bildung wie im Leben kann nur die Liebe sein.

Bildung mit Liebe zur Liebe

Der Vorschlag, sich von der Liebe leiten zu lassen, mag zunächst naiv und befremdend wirken, vor allem für diejenigen, die bei »Liebe« ausschließlich an die romantische Liebe denken: Was hat Liebe in der Bildung verloren?

Liebe ist ein hochkomplexes Phänomen, das schon die alten Griechen differenzierten: *Eros* bezeichnet die sinnliche, auch erotische Liebe, aber auch eine Liebe, die letztendlich in Gott mündet; *Philia* gilt als freundschaftliche Liebe; *Agape* steht für die uneigennützigste Liebe, die mit Gott in Verbindung gebracht und auch im Neuen Testament im Hohelied der Liebe behandelt wird. Bis heute gibt es zahlreiche Differenzierungen des Liebesbegriffs, etwa von Erich Fromm (1988), der die Nächstenliebe, die mütterliche Liebe, die erotische Liebe, die Selbstliebe und die Liebe zu Gott unterscheidet.

Für unser Anliegen, die Liebe im Bildungssystem zu verankern und sie zum Kompass für Lehrende wie Lernende zu machen, eignet sich die Differenzierung in eine persönliche und eine universale Dimension von Liebe.

Die persönliche Dimension der Liebe

Bei der persönlichen Dimension der Liebe wird oft nur an die Liebe eines Paares gedacht, obwohl die Selbstliebe die eigentliche Voraussetzung für die Liebe zu anderen ist. Selbstliebe ist allerdings nicht dasselbe wie Egoismus oder Egozentrismus, sondern

die Liebe zum Selbst. Doch was ist das »Selbst«? Die Beantwortung dieser Frage ist durch die eigene Sichtweise, sei sie z. B. biologisch, psychologisch, theologisch oder philosophisch, geprägt. Bei einer psychologischen Sichtweise findet man oft eine Differenzierung zwischen dem Selbstkonzept und dem Selbstwert, wobei unter dem Selbstkonzept eher eine neutrale Beschreibung des eigenen Selbst zu verstehen ist: »Ich bin eine fröhliche Person«, unter dem Selbstwert die Bewertung der eigenen Person: »Ich habe zu wenig Durchsetzungsvermögen.« Eine wichtige Voraussetzung für die Entstehung des Selbstkonzepts und des Selbstwerts ist das Erkennen des eigenen Selbst, d. h. die Erkenntnis, dass sich das eigene Selbst von der es umgebenden Welt unterscheidet. Beides entwickelt sich kontinuierlich von den ersten zwei Lebensjahren an. Gerade weil diese Entwicklung im frühen Kindesalter beginnt und weiter voranschreitet, ist es so wichtig zu wissen, wie wir Kinder und Jugendliche begleiten, um sie in ihrem Selbst, in ihrer Selbstliebe zu stärken.

Ein wichtiger Faktor dabei ist das sogenannte Selbstmitgefühl, das neben dem Selbstkonzept und dem Selbstwert eine dritte Art des Umgangs mit dem Selbst ist. Es besteht aus den drei Kernkomponenten der Selbstfreundlichkeit, der Verbundenheit und der Achtsamkeit. Die Selbstfreundlichkeit bezieht sich auf die Fähigkeit, sich nicht selbst zu verurteilen. Die Verbundenheit ist ein Ausdruck der Erkenntnis, dass alle Menschen miteinander verbunden sind und als Menschen gemeinsame Erfahrungen machen. Achtsamkeit ist die Fähigkeit, den derzeitigen Moment wahrzunehmen und das zu akzeptieren, was ist.

Wer Kinder stark machen und sie auf die Herausforderungen ihres Lebens vorbereiten will, muss genau hier ansetzen. Ein starkes Selbst (nicht Ego!), getragen von einem stimmigen Selbstbild, einem realistischen Selbstkonzept, einem positiven Selbstwertgefühl und der Fähigkeit zu Selbstmitgefühl ist die beste Basis für

eine starke Persönlichkeit, die auch im Gegenwind noch steuern und Schwierigkeiten ihres Lebens meistern kann. Und die auch zum Wohl der Gesellschaft wirken kann. Denn wer sich selbst liebt, wird auch andere lieben können und einen liebevollen, achtsamen Umgang mit anderen Menschen und der Umwelt pflegen.

Bisher sieht unser Bildungssystem eine solche Bildung nicht vor. Selbstliebe mit all diesen Facetten ist bestenfalls ein Nebenprodukt, aber kein erklärtes Bildungsziel. Das sollte sich ändern!

Die universale Dimension der Liebe

Neben der persönlichen Dimension der Liebe existiert auch eine universale, die einer anderen Kraft im Universum entspringt, für die verschiedene Religionen oder Weltanschauungen unterschiedliche Namen haben, die jedoch alle etwas ganz Ähnliches meinen. Es ist eine Liebe, die immer in uns ist und die Trennung zum anderen aufhebt. Mit der universalen Dimension der Liebe ist eine Erfahrung des absoluten Einsseins, des nicht mehr Getrenntseins gemeint, der Erfahrung, dass wir mit allem verbunden sind. Im Sanskrit wird dies z. B. als die Lehre des Nichtseins, *Anātman*, bezeichnet. Zentraler Punkt ist es, tiefen Frieden, Ruhe und Klarheit in allen Aspekten des Seins zu finden und sich somit vom eigenen Sein für eine Zeit zu lösen.

Die Vermittlung der universalen Liebe steht noch viel weniger auf dem Lehrplan als die persönliche Dimension. Aber auch sie ist ein wichtiger Baustein, wenn wir die Liebe als Kompass im Bildungssystem etablieren wollen.

Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Petra Jansen & Petra Kunze

www.arbor-verlag.de/petra-jansen

www.arbor-verlag.de/petra-kunze

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de