

Inhaltsverzeichnis

Education for Change. Part II

Achtsamkeit = Autonomie + Verbundenheit	
Einführung des Herausgebers	11
I. Auf dem Weg zu einem achtsamen Leben – Theorie	
von Joachim Penzel	17
1 Klimaerwärmung im Individuum – Pathologien des Zusammenlebens	
Warum brauchen wir heute Achtsamkeitspraktiken?	19
a) <i>Die Stress- und Traumagesellschaft: Von allem – zu viel, zu schnell, zu heftig</i>	21
b) <i>Die Dissoziationsgesellschaft: Abgespalten von der Lebensganzheit</i>	28
c) <i>Die narzisstische Gesellschaft: Verabsolutierung individueller Freiheit</i>	41
d) <i>Die totalitäre Konsumgesellschaft: Glückliches Leben in einem perfekten Abhängigkeitssystem</i>	49
e) <i>Fazit: Das falsche Leben als Normalität – eine kritische Bilanz der Gegenwart</i>	53
2 Achtsamkeitsbewegung – Die sanfte Revolution	
Welche Wirkung zeigen Achtsamkeitspraktiken im Alltag?	59
a) <i>Achtsamkeit – eine ganzheitliche Methode der Selbstentwicklung mit weitreichenden sozialen Folgen</i>	59
b) <i>Die europäische Tradition: Achtsamkeitsübungen in psychologischen und therapeutischen Zusammenhängen</i>	71
c) <i>Kunst als ästhetischer Weg der Achtsamkeit</i>	84
3 Achtsamkeitspädagogik – Zentrum einer neuen Lern- und Schulkultur	
Wie verändert die Achtsamkeitsmethode den Bildungsalltag?	97
a) <i>Achtsamkeit als pädagogische Querschnittsqualifikation des sozial-emotionalen Lernens – Bestandteil einer umfassenden Schulreform</i>	98
b) <i>Achtsamkeit als pädagogisches Fundament einer Zweiten Aufklärung</i>	106
c) <i>Ganzheitliche Achtsamkeitspädagogik – Bildungstheoretische Konzeption</i>	115

4	Kunstpädagogik als Achtsamkeitsförderung – Selbstentwicklung durch Gestaltung	
	Was bedeutet Achtsamkeit für das Fachverständnis des Kunstunterrichts?	145
a)	<i>Übergeordnete Bildungsziele des Fachs Kunst: Autonomie und Verbundenheit fördern</i>	146
b)	<i>Bildungsziele des Fachs Kunst: Ganzheitliche ästhetische Entwicklung fördern – Ein perspektivisches Modell für die Kunstpädagogik</i>	156
c)	<i>Fazit: Ganzheitliche Kunstpädagogik als nachhaltige Achtsamkeitspädagogik</i>	168
5	Ausblick: Achtsamkeit als individueller und kollektiver Entwicklungskatalysator	

II.	Gestaltung als ganzheitliche Achtsamkeitsübung – Praxisteil	
	herausgegeben von Joachim Penzel	179

mit Beiträgen von Katja Czech, Gerhild Ebel, Charlotte Lucia Franz, Katharina Gahlert, Michel Hänel, Katrin Hess, Lisa Himpel, Jan Laurig, Detlef Kiep, Simon Kießler, Klappe auf!, Ulrich Klieber, Tim Lütje, Christine Matzke, Frithjof Meinel, Heike Mosebach, Katrin Otto, Wenke Paul, Joachim Penzel, Petra Rammelt, Constanze Rilke, Karin Rosenberg, Viktoria Scholz, Stephan Schulz, Regine Söde, Gee Vero, Rolf Wicker, Enrico Wilde, Maren Wolter

1	Psychosphäre: Ästhetische Erfahrungen sammeln	183
	Achtsamkeit für persönliche innere Bedürfnisse	
	Fantasie entwickeln, 186; Beziehung gestalten, 194; Gefühle verarbeiten, 198; Sich selbst erforschen, 212	
2	Biosphäre: Körperliche Fähigkeiten entwickeln	241
	Achtsamkeit für persönliche äußere Bedürfnisse	
	Einstimmen, konzentrieren, entspannen, 244; In Aktion gestalten, 262; Mit der Natur verbinden, 274; Durch Interaktion verbinden, 292	

3	Cultusphäre: Kulturelle Kompetenzen entwickeln	307
	Achtsamkeit für kollektive innere Bedürfnisse	
	Medienkulturen verarbeiten, 310; Kulturellen Sinn erschließen, 322;	
	Kulturelle Werte entdecken, 344; Alltagskultur mitgestalten, 352;	
	Kulturen erforschen, 364	
4	Soziosphäre: Technische Kompetenzen entwickeln	389
	Achtsamkeit für kollektive äußere Bedürfnisse	
	Gestaltungsgrundlagen entwickeln, 392; Alltagsobjekte verstehen, 402;	
	Materialien erforschen, 412; Alltagsobjekte gestalten, 422;	
	Forschend gestalten, 446	
	Literatur	461
	Verzeichnis verwendeter Abkürzungen	479
	Autor*innen des Buchs	479