

Achtsamkeit und Freude beim Lehren

Impulse für eine lebendige Weiterbildung

Von Evelyne Maaß und Karsten Ritschl

Wenn Erwachsene eine Bildungsveranstaltung besuchen, dann vereinen sich eine Vielzahl an unterschiedlichen Persönlichkeiten und gewachsenen Biografien. Es kommen Menschen zusammen mit einer Fülle an Erfahrungen, einem bunten Spectrum an Meinungen und verschiedenen Strategien und Überzeugungen zum Thema Lernen.

Weiterbildung ist vielfältig und bunt. Auch bei Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen zur Basalen Stimulation treffen oft unterschiedliche beruflichen Perspektiven aufeinander: z.B. Altenpfleger, Erzieher, Krankenpfleger, Therapeuten, Pädagogen und therapeutischen Fachkräften. Was sie verbindet, ist eine innere Haltung von Respekt und Achtung dem Leben gegenüber und der Wunsch, schwerstmehrfachbehinderten Menschen in Würde zu begegnen und ihre Autonomie zu stärken. Diese zentrale innere Grundhaltung erleichtert die tägliche Arbeit und ist für die Weiterbildungssituation hilfreich.

Als ein Schlüssel für erfolgreiche Weiterbildungsmaßnahmen wird immer wieder genannt, Lernende dort abzuholen, wo sie stehen. Wenn man jemanden abholt, kommt

man ihm auch entgegen und bewegt sich auf ihn zu. Das bedeutet für den Weiterbildner, neugierig zu sein, wie die Teilnehmer gegenwärtig fühlen, denken und die Welt wahrnehmen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer wollen zuerst in ihrer Weltsicht gewürdigt und wertgeschätzt werden, bevor sie sie bestätigen, überdenken oder erweitern. Bei Fort- und Weiterbildungen zur Basalen Stimulation wird es sich lohnen, das innnewohnende Menschenbild zu erinnern und immer wieder diese achtsame Haltung in die Lernsituation einzubeziehen.

Achtsamkeit für die unterschiedlichen Aspekte des Lernens - Lernen aus einer integralen Perspektive

Der integrale Ansatz zeigt vielfältige Perspektiven des Lernens auf und fügt sie zu einem ganzen Bild zusammen. Lernen ist dann mehr als Wissensansammlung. Lernen als Akt der Bewusstwerdung ist auch ein Bewusstseinsprozess. Die Bereitschaft, sich einzulassen auf andere Lebenswelten und Wahrnehmungsperspektiven ist auch in der integralen Weiterbildung eine Grund legende Fähigkeit.



Lernen ist kennen lernen – sich selbst, seinen Körper, seine Emotionen, Überzeugungen, Wertvorstellungen und seine Identität – und die Welt kennen lernen mit ihren Widersprüchen und wundersamen Zusammenhängen.

Lernen ist lernen lernen – sich unbewusste Lern-Prozesse bewusst machen, Strategien individuellen Lernens entwickeln, Freude und Effektivität beim Lernen erleben, Lernzustände herstellen (z.B. Neugierde, Offenheit) und ein tiefes Verständnis von Lern-Prozessen verinnerlichen.

Lernen ist soziales Lernen – ein gemeinsames aufeinander Bezogensein, einen Dialog führen, Werte und Ethik diskutieren, gemeinschaftlicher Austausch von Vorstellungen über die Welt und das Lernen an Modellen.

Lernen ist aktionales Lernen – Lerninhalte nicht nur kennen lernen, sondern auch können lernen, selber ausprobieren, in die Handlung kommen und sich Wissensgebiete aktiv erobern.

Jede Lern- und Lehrsituation hat über das Thema, den Inhalt und die Intention hinaus einen Kontext. Das Lernen findet zu einer bestimmten Zeit, an einem bestimmten Ort mit bestimmten Menschen statt. Dieser Lern- und Lehr-Kontext hat einen wichtigen Einfluss auf den Lern-Prozess. Schon bei der Gestaltung des Kontextes kann der Weiterbildner mitwirken und Impulse geben, um neue und ungewöhnliche Perspektiven zu erfahren. Er kann in ungewöhnliche Erlebnisräume einladen durch die Gestaltung des Raumes, durch die Sitzanordnung, die Art der Eröffnungsrede, durch den Seminar-Aufbau und den Wechsel zwischen kognitivem, emotionalem, aktionalem und sozialem Lernen.

In diesem Prozess gibt es die Rolle des Lernenden und die Rolle des Lehrenden. Der Lernende ist jemand, der sich Erfahrungen und Wissen aneignen, Kompetenzen stärken und Bewusstsein erweitern möchte. Dazu bringt er sein Wissen, seine Lernfahrungen, seinen Körper, seinen Verstand und seine gesamte Persönlichkeit mit. Der Lehrende ist jemand, der für einen begrenzten Zeitraum Erfahrungsräume für die Lernenden schafft, Angebote macht und Impulse setzt. Auch der Lehrende bringt sein Wissen, seine Lernfahrungen, seinen Körper, seinen Verstand und

seine gesamte Persönlichkeit mit. Beide – Lernender und Lehrender – gehen miteinander in Austausch. Der Austausch wird durch Lern- und Lehrmethoden strukturiert und gesteuert.

Impulse für lebendige Weiterbildung

Weiterbildnern und Kursleitern steht heute ein vielfältiges Methoden-Spektrum für ihre Arbeit bereit. Sie können einen Lernstoff lebendig präsentieren, indem sie einen Vortrag halten, eine verdeckte oder offene Demonstration ausführen, unterschiedliche Medien einsetzen, eine Entspannungs-Übung anleiten, Kleingruppen-Übungen einsetzen, Metaphern und Geschichten erzählen...

Im Folgenden sollen einige kurze Impulse Anregungen geben für lustvolles Lernen und Lehren. Die Weiterbildner wählen selbst, welche Inspirationen für Situation und Zielgruppe aktuell passen.

Lernen kann und soll Spaß machen

Lernzustände sind körperliche, emotionale und mentale Erlebenswelten – mal förderlich- und mal hinderlich.



Warum sollte sich ein Weiterbildner mit Lernzuständen befassen?

Aus der Gehirnforschung wissen wir heute, dass eine entspannte humorvolle Atmosphäre Lernen positiv unterstützt und zur nachhaltigen Erinnerung beitragen kann. Lernzustände können die Tür-Öffner für den Lerninhalt sein. Die innerliche Verfassung des Lernenden bestimmt mit, was er wahrnimmt, wie er die Informationen verarbeitet

und wie er die Informationen wieder abrufen kann. Wenn ein Mensch einen Inhalt in einer heiteren gelassenen und entspannten Atmosphäre lernt, dann entsteht im Alltag bei der Anwendung des Wissens die gleiche Stimmung, in der das Wissen erworben wurde. Der Weiterbildner beeinflusst diesen Prozess durch seine Seminargestaltung aktiv mit. Weiterbildner sollten sich bewusst sein, welche Lernzustände sie einladen. Der Fokus liegt nicht nur auf dem „Was wird gelernt“, sondern auch auf „Wie wird gelernt“. Menschen lernen immer den Lernkontext mit (Wann, wo, mit wem und wie). Generell gilt: Ereignisse, die emotional geprägt sind, erinnern wir leichter, als Ereignisse, die keinen emotionalen Wert für uns haben. Wenn Weiterbildner Lernprozesse durch ihre Choreografie emotional positiv besetzen, dann kann dies der „fruchtbare Boden“ werden, in den die Lerninhalte „gepflanzt“ werden können. Motto: Positive Lernzustände kommen vor dem Lerninhalt.

Wozu kann man Lernzustände nutzen?

Über Lernzustände lässt sich die Energie in der Gruppe steuern. Man kann sie durch bestimmte Methoden aktivieren, steigern, halten, fokussieren oder verlangsamen. Positive Lernzustände steigern die Lust am Lernen. Lernzustände geben dem Weiterbildner wichtige Hinweise über den aktuellen Zustand von Einzelnen und die Gruppen-Energie. Sie sind eine ausgezeichnete Möglichkeit, um gruppendynamische Prozesse zu begleiten. Einzelne Lernzustände können für die gezielte Förderung bestimmter Intelligenzen besonders förderlich sein. Für die Entwicklung der Körper-Intelligenz sind ein körperliches Wohlfühlen und eine Präsenz im Körper enorm unterstützend. Wenn das Ziel ist, den Zugang zur emotionalen Intelligenz zu stärken, sind Sicherheit und Vertrauen hilfreiche Begleiter. Für eine Gruppenarbeit, in der man persönliche Erfahrungen austauscht, sind es eher Offenheit und Neugierde. Um Kreativität zu fördern, können Mut und Vertrauen hilfreich sein. Für die kommunikative Intelligenz sind es Respekt und Aufmerksamkeit, für die spirituelle Intelligenz Ruhe, Gelassenheit und Entspannung.

Wie stellt man förderliche Lernzustände her?

Der erste Schritt besteht darin, die Ist-Situation wahrzunehmen und zu akzeptieren. Auch und gerade bei hinderlichen Lernzuständen. Akzeptieren heißt nicht, dass es so bleiben muss, sondern dass der Ist-Zustand der Ausgangspunkt für Veränderung wird. Erst dann gilt es herauszufinden, welche Lernzustände wären unterstützend.

Im nächsten Schritt werden hinderliche in unterstützende Lernzustände durch verschiedene Maßnahmen und Angebote (s.u.) transformiert: Von der Anspannung und Müdigkeit hin zu Wachheit und Wohlbefinden. Von der Lustlosigkeit und Unsicherheit hin zu Motivation und Sicherheit. Von Unkonzentriertheit und Zerstreutheit hin

zu Konzentration und Fokussierung. Von Ich-Bezogenheit hin zu Achtsamkeit und Loslassen können.

Oft liegen zwischen dem Ist-Zustand und der förderlichen Atmosphäre ein zu großer innerer Abstand, so dass mehrere kleine Schritte eine Annäherung erleichtern. Beispielsweise führt er eine Gruppe von anfänglicher Lustlosigkeit zu Aufmerksamkeit, dann zu Offenheit, dann zu Neugierde und kreiert erst dann zu Motivation. Die Verkettung von Lernzuständen kann schon mal mehrere Stunden dauern. Es ist ein Prozess, den der Weiterbildner aufmerksam begleitet und den er durch folgendes Spektrum an Maßnahmen beeinflussen kann.

Wie kann ein Kursleiter den Zustand von Aufmerksamkeit, Offenheit oder Neugierde herstellen?

1. Den gewünschten Zustand selbst erleben:
Es ist hilfreich, wenn der Weiterbildner den Zustand in sich selbst erleben und zeigen kann, den er bei anderen anregen möchte.
2. Persönliche Beispiele erzählen:
Persönliche Geschichten und Beispiele zur gewünschten Qualität aus dem Erfahrungsschatz des Weiterbildners können berühren, ergreifen, erheitern oder trösten. Sie können Klarheit, Tiefe oder Motivation erzeugen.
3. Positive Erinnerungen bei den Teilnehmern wachrufen:
Erlebnisse aus der Vergangenheit können dazu genutzt werden, um die dazugehörigen Emotionen zu aktivieren. Mit Sprache können Sie als Weiterbildner zaubern und den Wahrnehmungsfokus der Teilnehmer auf ihren persönlichen Erfahrungsschatz lenken. Beispiel: „Erinnern Sie sich an eine Zeit, in der sie etwas gelernt haben, was sie begeistert und fasziniert hat.“
4. Klare Instruktionen:
Die Art und Weise, wie gesagt wird, was die Teilnehmer z.B. bei einer Übung tun sollen, schafft bereits einen Lernzustand. Wer Klarheit bei Teilnehmern stärken möchte, sollte als Weiterbildner selbst klare Anweisungen geben. Am besten ist ein Prozedere, das Angaben zu Zeitrahmen, Gruppengröße, Schrittfolge und Ziel der Übung gibt. Wichtige Wahrnehmungen sollten in einem Prozedere erklärt werden, das logisch aufeinander aufbaut und alle wichtigen Informationen gibt.
5. Kongruentes Verhalten:
Wort und Tat sollten stimmig sein, um die Glaubwürdigkeit zu fördern. Jede innere Haltung spiegelt sich in

der äußeren Haltung wieder. Millionen von Körperzellen können nicht lügen. Sie geben durch unsere Körpersprache Auskunft über unser Innenleben.

6. Körper- oder Atem-Übungen:

Die Durchführung von Körper- oder Atem-Übungen sind eine schnelle und effektive Möglichkeit, um Lernzustände sowohl bei einzelnen Teilnehmern, als auch in der Gruppe zu aktivieren.

7. Fragen stellen zu den gewünschten Qualitäten:

Wer fragt der führt. Wer eine Frage hört, muss sie nicht unbedingt beantworten. Er kann allerdings nicht so tun, als ob er sie nicht gehört hätte. Direkt nach dem Aussprechen einer Frage sucht das Gehirn nach Antworten. Beispiel: Wie wäre es jetzt, wenn Sie mit dem nächsten Atemzug ganz viel Frische und Vitalität in sich spüren würden?

8. Rapport herstellen:

Eine vertrauensvolle Beziehung ist eine wichtige Grundlage, damit Menschen sich führen lassen. Ein guter Draht zu den Teilnehmern ist Ausdruck von Wertschätzung.

9. Übungen und Spiele anbieten, die das

Gewünschte unterstützen:

Aus der Vielzahl an Übungen und Spielen können Weiterbildner die auswählen, die den gewünschten Zustand stärken. Oft sind die Teilnehmer im Vorfeld und in der Ankündigung auf die Übungen und Spiele einzustimmen und vorzubereiten.

10. Rahmen setzen:

Beim Rahmen setzen kann der Weiterbildner alle gewünschten Qualitäten als Wunsch- oder Zielvorstellung ansprechen.

11. Klare Vereinbarungen treffen:

Klare Vereinbarungen über den Umgang miteinander schaffen Sicherheit, Orientierung, Offenheit und Struktur.

12. Positive Anker aus der Gruppe nutzen:

Oft entwickeln die Gruppen im Laufe der Zeit ihre eigenen Auslöser für Humor, Leichtigkeit oder Vitalität. Dies können Schlüsselworte oder bestimmte Geschichten oder Gegenstände sein, auf die der Weiterbildner Bezug nehmen kann.

13. Pausenzeiten einplanen:

Kaffeepausen am Vor- und Nachmittag und die Mittagspause sind Zeiten des informellen Lernens, der Regeneration, der Integration und des Austausches. Die Häufigkeit, die Gestaltung und die Länge der Pausen beeinflusst die Lernzustände.

14. Musik einsetzen:

Musik kann emotionale Reaktionen erzeugen. Sie kann beruhigen, koordinieren, entspannen und die Phantasie beflügeln.

15. Originelles Material einsetzen:

Gegenstände, die Aufmerksamkeit erzeugen, wecken auch die Neugierde. Natürlich sollten sie mit dem Lernthema verknüpft werden.

16. Visualisierungen:

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Ein Bild kann berühren. Eine Übersicht kann orientieren und strukturieren. Bilder oder Film-Ausschnitte können intensive Gefühle erzeugen.

Die Möglichkeiten sind vielfältig. Kein Dozent, kein Lehrer, kein Kursleiter wird als Meister geboren. Die didaktischen Möglichkeiten, die neben einer inhaltlichen Tiefe entscheidend sind für die Qualität eines Seminars oder einer Veranstaltung gilt es immer wieder zu erweitern. Erwachsenenbildung begleitet die Entwicklung von Menschen. Manchmal stärkt sie Fähigkeiten, Identitäten oder Überzeugungen. Sie erweitert das Denken, das Wissen, das Bewusstsein und die Möglichkeiten, die Welt zu betrachten. Manchmal vermittelt sie Techniken, Methoden und konkrete Werkzeuge. Hoffentlich schafft sie neue Perspektiven, Haltungen und Sichtweisen. Manchmal regt sie an oder auf, berührt, vertieft, ergänzt, erinnert, provoziert, bestärkt, erheitert oder erweitert.

In unseren Aus- und Weiterbildungen für Kursleiter wollen wir vermitteln: Wenn das Lernen Freude macht, ist es vielleicht eine Einladung, es lebenslang zu tun...



Evelyne Maaß & Karsten Ritschl

Spectrum KommunikationsTraining
Anerkanntes Ausbildungsinstitut
für NLP, Training und Coaching

Stierstr. 9
12159 Berlin

info@nlp-spectrum.de
www.nlp-spectrum.de