Bernhard Sandkühler

Lernen
mit einem
Lächeln

Selbst-sicher
auf dem
Weg zum Erfolg

Aus den Unterlagen von .... Aus den Unterlagen von .... Aus den Unterlagen von ...

'Die Individuelle Schulung'

Dieses Heft habe ich im Jahre 1990 verfasst, als ich „Die individuelle Schulung“ gegründet hatte. In dieser Zeit war ich noch stark beeinflusst von einem extremistischen Gedankengut. Ich hatte mich gerade von der „Organisation Scientology“ gelöst und war dabei, nach diesen Erfahrungen meine eigenen Gedanken und Anschauungen zu finden.

Aus diesem lebenslangen Prozess entstand damals dies Heftchen „Lernen mit einem Lächeln“. Es zeigt nicht meine heutigen Sichtweisen, aber als damaligen Ansatz kann ich es stehen lassen. Ich habe noch einige Kisten mit diesen Heften und kann welche verschicken – gegen einen frankierten Rückumschlag oder entsprechendes Entgelt. Das Heft wiegt etwa 100g.

Gewidmet war das Heft damals übrigens meinem Taufpaten. Was ich als Kind von ihm gelernt hatte, hat sicher viel dazu beigetragen, mich einigermaßen wohlbehalten durch die Zeit bei der „Organisation Scientology“ hindurchzuretten.

„Mit dieser Auflage des Werkes gedenke ich meines Patenonkels Wilhelm Fabricius (1894-1989). Eine von ihm vorgelebte „Psychologie der Einheit des Lebens, des fröhlichen Miterlebens und der Mitverantwortung“ gab mir wertvolle Anstöße zu meinem eigenen

„Lernen mit einem Lächeln“

Copyright © 1990, 2005 bei Bernhard W. S. Sandkühler

Lernen Sie gerne mit einem Lächeln?

Dieses Heft kann Ihnen dreierlei zeigen:

1. Eine Anregung zum gründlichen Lernen.
   (Selbst-Bewußtsein, Konzentration)
2. Ein eigenes Arbeitsheft für Lern-Techniken.
   (Wie man Lern-Schwierigkeiten aus dem Weg räumt.)
3. Einen Einblick in das, was in der ‚Individuellen Schulung' geschieht.

Genießen Sie das Lesen dieser Seiten. Prüfen Sie für sich selbst, was Sie mit dem Gelesenen tun wollen. Probieren Sie die Techniken aus.

Wenn Sie einige der Übungen geprüft und für brauchbar befunden haben, werden Sie sie vielleicht nicht mehr missen wollen. Einsetzen können Sie sie jedenfalls, soviel Sie mögen.

Ob Sie für sich alleine lernen oder gemeinsam mit anderen, ob Sie beim Autofahren üben oder nebenbei mit Mitarbeitern, ob Sie einfach menschlich weiter dazulernen mögen oder beruflich mit Ausbildung zu tun haben - Sie können diese Hinweise nutzen, soviel Sie wollen. Sollten Sie noch mehr davon wollen, können Sie in der ‚Individuellen Schulung' stets mehr bekommen.

Rufen Sie mich an! Ich gebe Ihnen gerne weitere Hinweise- auch wenn Sie gerade kein Seminarteilnehmer sind. Ebenso gerne schicke ich Ihnen weitere Hefte für Freunde und Bekannte - für alle, die es sich gönnen mögen, mit einem Lächeln zu lernen.

Inhalt

Lernen Sie gerne mit einem Lächeln? 1

Teil Eins:

Lern-Techniken zum Üben

Lerntechniken - Wozu? 5
Eine Psychologie des Lernens 7
Sammlung - Konzentration 9
Eine Technik gegen abschweifende Gedanken beim Lernen 13
Entschärfen von Reizwörtern 19
Sprachgewandtheit - der Reichtum der deutschen Sprache 26
Des Wortes Macht *29*

Teil Zwei:

Kommunikation – von Grund auf geübt

Rhetorik oder Grundlagen? 33
Lern-Prozesse - soweit die Sinne reichen 36
Sich selbst kennenlernen 45
Übung: Selbst-Bewußtsein 52
Nur 53

Teil Drei:

Lernen in der „Individuellen Schulung“

Lernen in der ‚Individuellen Schulung‘ 57
Was bringt das Ganze? 62
Eine Stimme aus der Presse zu den Seminaren 64
.... und einige Teilnehmer-Stimmen 65

Teil Eins:

Lern-Techniken zum Üben

Lerntechniken - Wozu?

Irgendwie schafft man es immer wieder, etwas zu lernen.

Aber können Sie sich daran erinnern, daß Ihnen einmal jemand beigebracht hat, *wie* man lernt?

Wissen Sie, wie Sie *sich aufnahmebereit machen*, wenn Sie ein Lern-Thema anpacken wollen?

Wissen Sie, wie Sie *die Müdigkeit abstellen* können, welche einen beim Lesen oder Zuhören zuweilen überkommen kann?

Hat man Ihnen beigebracht, was man tun kann, wenn man einen einfachen Satz dreimal lesen muß, bis man ihn in seinen Schädel hinein bekommt?

Wissen Sie, wieso die *Gedanken* beim Lernen plötzlich abschweifen und wie man sie wieder *zur Sache* bekommt?

Wissen Sie, wie es kommt, daß man ähnliche Fehler immer wieder macht - anscheinend ohne aus ihnen zu lernen?

Wie kommt es, daß viele Menschen eher mit gehetzter Miene lernen als mit einem gelösten Lächeln?

All das sind Dinge, welche man mit Lerntechniken lösen kann.

Wie gehen Sie vor, wenn Sie sich in ein neues Fach einarbeiten müssen, welches Sie nicht mögen? Wie können Sie das Fach und das Fachwissen verstehen, wenn Sie vom *Gefühl* her daran gehindert werden?

Auch hier ist ein Ansatzpunkt für Lerntechnik.

Im Lernen kann man sich selbst viel Freude bereiten.

Doch wie oft gönnt man sich das? Wie oft versucht man, sich mit etwas Neuem oder auch mit etwas Altem *bewußt* und vielleicht nochmal ganz neu zu beschäftigen? Was hindert einen daran?

All dies sind Fragen, zu denen verständliche und hilfreiche Antworten gehören. Solche Antworten stehen zur Verfügung. Einige davon können Sie in diesem Heft kennenlernen und prüfen. Wenn Sie die ‚Spielregeln' des Lernens kennen und bei Schwierigkeiten genügend Techniken einsetzen können, dann wird ‚Lernen' wirklich etwas, was Sie mit Selbst-Sicherheit - und mit einem Lächeln genießen können.

Sammeln Sie Erfahrungen mit dem Inhalt dieser Seiten. Lange brauchen Sie auf Ihren Genuß nicht zu warten.

Eine Psychologie des Lernens

Wußten Sie, daß ‚Psychologie' eigentlich die Lehre von der Seele ist? Ursprünglich war bei den Griechen die ‚psyche' der ‚Atem', welcher dem Menschen von Gott eingehaucht worden war. ‚Logos' war damals Lehre, Kunde oder Wort, genau genommen das ‚Schöpfungs-Wort'. Eine ‚Psycho-Logie' ist eigentlich eine Lehre, welche sich mit seelischen oder geistigen Dingen und Vorgängen beschäftigt - auch wenn heute häufig als Gegenstand des Studienfaches ‚Psychologie' ganz andere Dinge behandelt werden - bis hin zur Berechnung von äußerem Verhalten.

‚Lernen' heißt, sich Kenntnisse und Fähigkeiten anzueignen. Eine ‚Psychologie des Lernens' könnte demnach eine Lehre von dem sein, was *in* einem Menschen vor sich geht, wenn er daran arbeitet, sich Kenntnisse und Fähigkeiten anzueignen. Oder, kurz gesagt, eine Lehre vom *menschlichen* Lernen.

In der ‚Psychologie des Lernens', wie sie in der ‚Individuellen Schulung' verwendet wird, gilt jeder Mensch nicht als irgend ein berechenbares ‚Etwas', sondern als ‚Jemand', als eigene Persönlichkeit. Und zwar als jemand, der wach genug ist, um selbständig neues Wissen und neues Können gewinnen zu wollen.

Dabei ist es gleich, ob aus Wort oder Schrift gelernt wird, aus Bild oder Ton, aus eigener Beobachtung oder aus eigenen früheren Erfahrungen. In der ‚Individuellen Schulung' lernt man, aus was man mag. Hauptsache ist, daß man danach etwas *kann*. Darauf wird Wert gelegt.

Man kann sicher sagen, daß der Drang zum Lernen in jeder Psyche, in jedem einzelnen ‚Jemand' tief verankert ist.

Ein Mensch, welcher meint, daß er bereits genug wisse oder der gar glaubt, daß er nichts mehr dazulernen könne, der ist geistig so gut wie tot. Umgekehrt ist ein Mensch, welcher sehr lernbegierig, wißbegierig

oder überhaupt aufnahmebereit ist, im allgemeinen geistig sehr lebendig.

‚Lernen' ist ein hochinteressanter Vorgang. Man lernt in der Schule und schon lange davor; man lernt für einen Beruf und im Beruf; man lernt im Alltag und vielleicht aus dem Alltag. Manche Menschen lernen aus Fehlern. Irgendein kluger Kopf hat einmal gesagt, daß man überhaupt zum Lernen auf der Welt sei.

Dennoch können einem nur wenige Menschen sagen, *wie* man lernt. Wenige Menschen können einem erklären, wie man besser lernen kann oder wie man Schwierigkeiten erkennen und beheben kann, in welche man beim Lernen gerät.

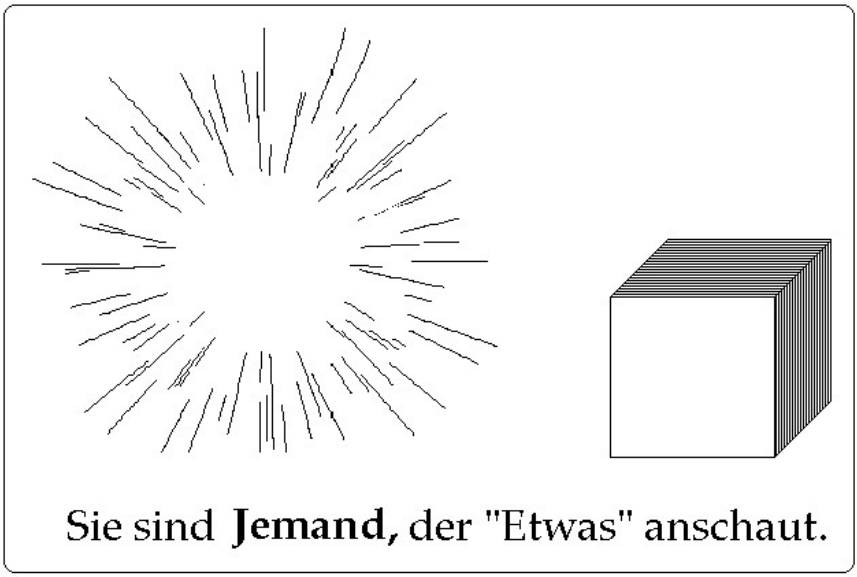
Brauchbare Hinweise zu geben, welche einem geistig aufnahmebereiten Menschen das Lernen *wirklich* erleichtern - das ist die Aufgabe einer ‚Psychologie des Lernens'.

Erfüllt sie diese Aufgabe, so können Sie (als ‚Psyche' oder als ‚Jemand') sich beim Lernen freier entfalten. Und Sie können Kenntnisse und Fähigkeiten gewinnen - wie es der Zweck des Lernens ist.

Sammlung - Konzentration

Sammlung bedeutet innere Beherrschung, bei der man seine Wahrnehmungen gelassen und bewußt auf eine bestimmte Sache lenkt und Ablenkungen nicht beachtet. Man kann beispielsweise jemandem gesammelt zuhören oder gesammelt bei der Arbeit sein. Das Wort Konzentration bedeutet das gleiche, hat aber oft einen Beigeschmack von ‚gewaltsamem bei der Sache bleiben' trotz Störungen. Hier wird das deutsche Wort Sammlung verwendet.

Die Redewendung ‚*sich* sammeln' drückt eigentlich nicht genau das aus, was bei Sammlung geschieht. Man sammelt ja nicht sich selbst, sondern sein Bewußtsein oder seine Sinne. Die Sinne (Sehen, Hören, Tasten usw.) werden immer gelenkt. Entweder durch Reize von außen oder durch einen selbst. Um Ihre Sinne da zu halten, wo Sie sie haben wollen, sollten Sie sie möglichst bewußt selbst lenken.



Sammlungs-Übung

Setzen Sie sich irgendwo ruhig hin. Am besten da, wo Sie lernen oder später das Gelernte anwenden wollen. Schauen Sie sich verschiedene Dinge um Sie herum kurz ganz bewußt an, ohne dabei an irgend etwas Besonderes zu denken. Schauen Sie sie neugierig an - als hätten Sie sie nie gesehen.

Lenken Sie Ihre gesamten Sinne nacheinander auf verschiedene Sachen. Schauen Sie jede Sache kurz ganz genau an. Immer eine Sache auf einmal. Dann eine andere. Schauen Sie Gegenstände an: Bücher, Schreibzeug, Blumen - was gerade da ist.

Fassen Sie sie bewußt an. *Fühlen* Sie die Oberfläche. Achten Sie auf die Temperatur. Achten Sie auf Farben, Formen, Gerüche. Machen Sie sich die Gegenstände um Sie herum ganz bewußt. Machen Sie sich auch bewußt, daß Sie selbst derjenige sind, der gerade schaut. Daß Sie von da aus, wo Sie sitzen, Ihr Bewußtsein selbst lenken.

Damit hören Sie auf, Ihr Bewußtsein mit Gedanken zu füllen (wie man es sonst oft macht) und nehmen statt dessen Sinneseindrücke auf. Und Sie machen vielleicht eine Erfahrung, welche beim Lernen sehr wichtig ist: Durch Beobachten kann man etwas mit Verständnis durchdringen.

Die beste Art etwas zu lernen ist, es genau anzuschauen.

Ihren Arbeitsplatz lernen Sie neu kennen, wenn Sie sich neu - und gesammelt - umschauen. Ein neues Gerät lernen Sie kennen, wenn Sie es mit der Anleitung in der Hand genau anschauen. Und wenn Sie dabei jeweils nur eine einzige Sache bewußt anschauen, üben Sie gleichzeitig Ihre Sammlungs-Fähigkeit.

Schauen Sie sich also ein wenig um. Schauen Sie eine Sache nach der anderen kurz an. Sie können die Übung auch gründlicher machen, wenn einmal irgend etwas Sie sehr beschäftigt oder sogar bedrückt. Sie bekommen dabei Ihre Sinne und Gedanken wieder selbst in den

Griff und schöpfen Kräfte. *Durch Lenken des Bewußtseins auf eine einzige Sache kann man Probleme überwinden.*

Hören Sie damit auf, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit besser im Griff haben. Das kann sich bereits nach ein paar Augenblicken zeigen, manchmal nach einigen Minuten oder noch später. Manchmal zeigt sich ein ‚guter Punkt' zum Aufhören durch mehr innere Ruhe, manchmal durch Tatkraft, die man spürt. Manchmal einfach durch Wohlbefinden. Hören Sie jedenfalls immer bei einem Gewinn auf. Nicht dann, wenn Sie gerade durch eine Schwierigkeit ‚hindurchgehen'.

Anderen helfen, sich zu sammeln

Wenn Sie einem Mitarbeiter oder Bekannten zu besserer Sammlung verhelfen wollen, brauchen Sie ihm lediglich zu sagen, daß er verschiedene Dinge bewußt anschauen soll. Zeigen Sie auf einige Dinge, die er kurz anschauen soll. Meist muß man die Person nur wenige Dinge kurz anschauen lassen. Dann merkt man, wie die Person ihr Bewußtsein nach außen lenkt und in sich Ruhe einkehren läßt.

Es ist, als ob man mit seinen Gedanken in sich selbst Probleme und Stimmungen in Gang halten würde. Hört man damit auf und richtet sein Bewußtsein auf etwas anderes *außerhalb* seiner selbst, so schwindet die Dringlichkeit der Probleme und Stimmungen ganz ohne weitere Mühe.

Machen Sie die Übung nicht über einen solchen Punkt hinaus, an dem die Person ruhiger wird und gelassener nach außen schaut.

Übungs-Möglichkeiten

Sie können leicht beim Spazierengehen Ihre Aufmerksamkeit von den Gedanken weg lenken nach außen, zur Umgebung hin. Beim Autofahren ebenso. Wo immer Sie wollen. Sie haben genug Gelegenheit. Sie brauchen meist nicht einmal Zeit dazu. Im Gegenteil. Die Übung kann Ihnen eine Menge Zeit schenken, in der Sie sonst ohne Nutzen irgendwelchen ziellosen oder unschöpferischen Gedanken nachgehangen hätten. Probieren Sie es aus! Selbst-Bewußt und gesammelt ans Lernen heranzugehen gibt Ihnen gute Voraussetzungen für zielstrebiges Vorankommen.

„Dinge sind, wie sie sind.
Dies wahr-nehmen schafft Bewußt-Sein."

Eine Vertiefung von ‚Sammlung'
finden Sie in dem Kapitel
‚Sich selbst kennenlernen'.

Eine Technik gegen abschweifende Gedanken beim Lernen

Übliche Schwierigkeiten, welche mit Lernen zusammenhängen, sind:

- Abschweifen
- Vergessen des Gelesenen/Gehörten.
- Begreifen nur mit Mühe.
- Übermäßiges Bedürfnis nach Pausen.
- Störung durch Körperreize (Müdigkeit, Hunger, Unruhe).
- Störung durch Fremd-, Fach- oder Reizwörter.
- Zeitverlust durch Fehleinschätzung von Wichtigkeiten.
- Schwierigkeiten bei der Umsetzung des Lernstoffes in sinnvoll nutzbare Vorstellungen *(Anwendung).*

An all diesen Schwierigkeiten kann man arbeiten. Die Schwierigkeiten sind bekannt. Ihre Ursachen ebenso. Lern-Techniken geben einem die Möglichkeit, diese Ursachen selbst zu beheben. Es kann allerdings sein, daß es Mühe kostet.

Eine Lern-Technik-Übung haben Sie im Kapitel „Sammlung - Konzentration" kennengelernt. Sie gibt Ihnen die Möglichkeit, sich immer bei Bedarf zu sammeln oder zu konzentrieren.

Zu selbständigem Lernen gehört auch das ‚Gewußt wie', welches die obigen Schwierigkeiten zunächst einmal bewußt und verständlich macht. Man kann lernen, solche Schwierigkeiten bei sich selbst zu erkennen - und zu beheben.

So gründlich, wie *Sie* wollen

Lern-Techniken kann man sowohl oberflächlich als auch gründlich einsetzen - je nachdem, wie wichtig einem der Lernstoff ist. Wenn Sie beispielsweise gerade an Ihrem Wort-Bewußtsein arbeiten, könnte das so aussehen:

1. Wort-Bedeutungen bedenken:

Die erste und einfachste Stufe wäre, sich die Bedeutungen von in Texten auftauchenden Fremdwörtern oder von nicht vertrauten deutschen Wörtern zu überlegen. Durch Überlegen nimmt man das Wort und dessen Bedeutung tiefer in sein Bewußtsein auf.

Beispiel: Man stößt auf das Wort ‚Betriebswirtschaft' und überlegt, was das Wort ‚Betrieb' genau heißt. Man überlegt, was genau da ‚betrieben' werden kann. Und was es mit ‚wirtschaften' zu tun hat. Oder man stößt auf das Wort ‚autonom' und überlegt, was es genau heißt, woher man es kennt und was es in den Zusammenhängen bedeutet hat, in denen man es gehört hatte.

2. Wörter nachschlagen:

Schon wesentlich gründlicher ist es, Wörter im Wörterbuch nachzuschlagen. Das gibt nach kurzer Einarbeitung einen beträchtlichen Zeit- und Bewußtseinsgewinn gegenüber dem einfachen ‚Überlegen'.

Beispiel: Man schlägt das Wort ‚Betrieb' im Bedeutungs-Wörterbuch nach und findet sowohl ‚Unternehmen, Firma' als auch ‚reges Leben, große Geschäftigkeit, Bewegung, Verkehr.' Das Wort hat also zwei ganz verschiedene Bedeutungen. Die Beispiele aus dem Wörterbuch machen diese beiden Bedeutungen noch verständlicher.

3. Nachschlagen und selbst bearbeiten:

Noch gründlicher wird es, wenn man mit den nachgeschlagenen Wörtern *eigene* Sätze bildet. Das ist am Anfang zeitlich aufwendiger, macht sich aber bald durch viel tieferes Verstehen und schnelleres Lesen bezahlt. Außerdem bereichert man damit seinen *aktiven* Wortschatz, was besonders bei Fremdsprachen wichtig ist. Das Sätzebilden selbst erfordert am Anfang etwas Zeit und wird dann schneller.

Macht man die Sätze mit *jeder einzelnen* Bedeutung eines Wortes, wird das Verständnis deutlich tiefer. Und - die geistige Beweglichkeit beim Lesen steigt.

Beispiel: Man hat das Wort ‚Betrieb' nachgeschlagen und macht mit seiner ersten Bedeutung Sätze wie „Ich arbeite in einem Betrieb.", „Der Betrieb von meiner Tante läuft immer besser.", „Irgendwann mache ich meinen eigenen Betrieb auf." usw.

Mit der zweiten Bedeutung macht man Sätze wie „Heute war ein furchtbarer Betrieb auf der Straße", „Das Gerät ist gerade in Betrieb genommen worden.", „In dem Lokal nimmt der Betrieb immer mehr zu." usw.

4. Symptome erkennen und beheben:

Ein weiterer Schritt in Richtung Gründlichkeit ist, wenn man nach einiger Übung nicht nur an deutlich auffallenden Wörtern arbeitet, sondern auch Symptome erkennt, welche auf *versteckt* störende Wörter hindeuten. Und dann diese Wörter findet und bearbeitet.

Beispiel: Man stellt fest, daß man einen Absatz bereits zum dritten Mal liest und immer noch nicht ganz versteht.

Statt dessen schweifen die eigenen Gedanken immer wieder ab oder man schaut ins Leere. Laut einer in der ‚Individuellen Schulung' erprobten Regel hat das mit *nicht völlig verstandenen* Wörtern zu tun.

Also sucht man vor dem schwierigen Absatz nach einem Wort, welches man nicht völlig verstanden hat. Man stellt fest, daß da das Wort ‚Figur' stand. Es kam in dem Satz vor: „Er beschrieb mit der Hand eine deutlich gerundete Figur." Und man hatte sofort an ganz bestimmte Rundungen gedacht. Damit aber hatte der restliche Absatz keinen Sinn ergeben.

Daß eine ‚gerundete Figur' nicht nur ein dicker Bauch, sondern auch irgend eine geometrische Form sein kann - auf die Idee kommt man gerade nicht. Beim Blick ins Wörterbuch wird einem die andere Bedeutung von ‚Figur' wieder bewußt; der Zusammenhang wird klar und der Sinn des Absatzes ebenso. Durch ein paar eigene Sätze macht man sich beide Bedeutungen vertraut und festigt das neue Verständnis.

Ein ähnliches Abschweifen kann vorkommen, wenn jemand ‚wenig Zeit hat' und dann etwas liest über ‚Zeitvertreib'. Es kann sein, daß das Wort ‚Zeitvertreib' in ihm ein Unverständnis auslöst, welches sich auf den gesamten Text überträgt. Der nicht geschulte Leser weiß meist nicht, *welches Wort* seine Gedanken abschweifen läßt. Er merkt nur, daß irgend etwas nicht stimmt.

Wie oft ein Abschweifen der Gedanken beim Lernen, ein Nicht-Begreifen, ein Zerstreutsein, ein Pause-machen-Wollen wirklich von Reizwörtern oder nicht ganz verstandenen Wörtern stammt - das merkt man erst, wenn man eine Zeitlang *viele* Wörter nachgeschlagen hat. Und wenn einem auffällt, wie leicht man Informationen aufnehmen kann, wenn man alle Wörter darin gut versteht.

Ein Reizwort kann die geistige Beweglichkeit behindern.

Mit gezieltem Nachschlagen von bestimmten Wörtern kann man verschiedene Schwierigkeiten beheben, welche beim Lesen und sonstigen Lernen auftauchen: Zerstreutsein, Vergessen, Unlust, Anwendungs- oder Umsetzungs-Schwierigkeiten, und andere. Je mehr Erfahrung man mit Lern-Techniken hat, desto mehr Schwierigkeiten entdeckt man, welche man damit selbst beheben kann.

5. Gründliches Arbeiten an schwierigen Wörtern:

‚Schwierige Wörter' sind vor allem falsch verstandene Wörter oder Reizwörter. Versteht man irgend ein Wort überhaupt nicht, ist einem das meistens bewußt. Was man sich weniger bewußt macht, sind die falsch verstandenen Wörter oder diejenigen, mit denen man negative Gedanken oder Gefühle verbindet (Reizwörter). Bei denen fällt es einem schwerer, sie als ‚bearbeitungswürdig' zu erkennen.

Hat man einmal einige Reizwörter entschärft oder andere ‚Mißverständnisse' ausgeräumt, findet man erfahrungsgemäß immer mehr Freude darin, auch schwierige Wörter zu erkennen und gründlich zu ‚entschärfen'.

Das gründliche Arbeiten an diesen ‚schwierigen Wörtern' ist im folgenden Kapitel noch näher beschrieben.

6. Zügiges Klären:

Geschwindigkeit und tieferes Verstehen gewinnt man durch *eigene* Erfahrung mit dieser Art zu lernen. Wenn man *viele* Wörter nachgeschlagen und gründlich ‚bearbeitet' hat; wenn man bei sich selbst *immer früher* die ersten feinen Schwierigkeiten erkennen kann; wenn man die hinderlichen Wörter *schnell* findet; wenn das Nachschlagen und Bearbeiten von Wörtern bereits flott *nebenher* geschieht - dann spart man *viel* Zeit.

Die Geschwindigkeit beim Lernen mag in den *ersten* Stunden nachlassen. Sobald man sich daran gewöhnt hat, sich hin und wieder zu sammeln und unklare Wörter *sofort* nachzuschlagen und zu bearbeiten, nimmt die Geschwindigkeit deutlich zu. Man merkt einfach immer früher, *was* einen gerade behindert. Und man weiß, wie man das behebt.

´Die individuelle Schulung´

Die meisten Teilnehmer bei Lerntechnik-Seminaren berichten gegen Seminarende von einem sicheren Gefühl, mit welchem sie sich nun an beliebige Themen heran trauen.

Diese kurze Aufstellung mag einen kleinen Überblick darüber geben, wie die Arbeit am Wort-Bewußtsein meist verläuft.

So gibt es verschiedene Verfahren, welche einem beim Lernen helfen. Man kann sie so gründlich einsetzen, wie man mag - oder wie es die Lage gerade erfordert. Und man kann mit diesen Verfahren immer neue Erfahrungen gewinnen und dazulernen.

Über die Lerntechniken, welche in der ‚Individuellen Schulung' verwendet werden, gibt es seit 1989 ein Taschenbuch mit dem Titel „Autonomes Lernen" (Heyne Verlag, Restposten beim Autor erhältlich). ‚Autonomes Lernen' bedeutet in dem Buch, ohne fremde Hilfe zu lernen. Das heißt, daß man beim Lernen alle möglichen Arten von Informationen ‚autonom' (= selbständig und unabhängig) angeht, aufnimmt, prüft und in sinnvolles Handeln umsetzt.

Das Taschenbuch kann kein Seminar ersetzen, in dem man unter Anleitung übt. Aber es erklärt, wie man Schwierigkeiten, welche beim Lernen auftreten können, selbst (autonom) beseitigt.

Entschärfen von Reizwörtern

Im vorigen Kapitel haben Sie bereits einiges über die Arbeit an schwierigen Wörtern gelesen. Da manche Reizwörter schwer zu ‚knacken' sind, bekommen Sie hier weitere Hinweise dazu.

Denken in Wörtern und Vorstellungen

Manche Leute denken überwiegend in Wörtern, andere eher in Vorstellungen. Hat ein Mensch sich von einer Sache klare Vorstellungen gemacht, so kann er sie meist leicht in Worte kleiden. Er kann sie sogar verschiedenen Menschen in verschiedenen Worten mitteilen.

Denkt jemand überwiegend in Wörtern, kann er sich oft nicht leicht verständlich machen. Vor allem dann nicht, wenn sein Gegenüber sich unter den gehörten Wörtern etwas anderes vorstellt als er selbst.

Wörter und Vorstellungen gehören im Denken zusammen. Wörter, zu denen man gar keine oder keine klare Vorstellung hat, behindern das Denken. Hier kann man ansetzen.

Wörter, die das Lernen hemmen

Einzelne Wörter können die Übermittlung von Wissen behindern. Man hört oder liest Wörter und sie lösen in einem etwas ganz anderes aus als sie eigentlich sollten.

Diese Wörter können *falsch* verstandene Wörter, *un*verstandene Wörter oder *Reiz*wörter sein.

Als ‚Reizwörter' werden hier alle Wörter bezeichnet, welche in einem unangenehme Gefühle oder Gedanken wachrufen. Eigentlich sollte ein Wort beim Lesen oder Hören nur klare Vorstellungen und Verständnis wecken. Ganz sachlich, ohne störende Gefühle. Doch

leider gibt es allzuviele Wörter, welche man versteht - aber nicht mag. Diese Wörter nennt man ‚Reizwörter'. Sie reizen einen, bringen einen aus der Ruhe, lassen beim Lesen oder Hören die Gedanken abschweifen und stören jegliches Lernen.

Reizwörter können verschiedene Folgen haben. Diese Folgen wurden im letzten Kapitel kurz beschrieben - ebenso, wie man diese Folgen anpacken kann. Zum *gründlichen* Entschärfen von besonders störenden Reizwörtern können Sie sich nach den folgenden Schritten richten.

Verfahren

1. Suchen Sie sich ein Reizwort aus, welches Sie stört. Sie können eines aus einem Lernfach nehmen, in welchem Sie Schwierigkeiten haben. (Mögliche Beispiele im Fach Physik: Druck, Spannung)

   Sie können auch eines aus einem Lebensbereich nehmen, in welchem Sie gerne etwas lernen oder an sich arbeiten wollen. (Mögliche Beispiele aus dem Bereich Partnerschaft: Streit, Vorwurf, aber auch Zuwendung, Achtung, Anerkennung)
2. Schlagen Sie das Wort in einem guten Bedeutungs-Wörterbuch nach.
3. Schreiben Sie Sätze auf, in denen das Wort vorkommt *und* in denen Sie Ihre eigenen Erinnerungen und Erlebnisse (vor allem die unangenehmen!) festhalten, welche mit dem Wort verknüpft sind.
4. Arbeiten Sie so lange daran, bis Sie eine neue, gelassenere Haltung gegenüber diesem Wort gefunden haben und frei mit ihm umgehen können.

Wichtig bei diesen Schritten ist vor allem der dritte. Mit ihm steht und fällt der Erfolg.

Beispiele

Die Sätze, die man zu dem Reizwort ‚Streit' aufschreibt, könnten folgendermaßen aussehen:

- *Gestern hatte ich Streit mit Paula.*
- *Unser Streit drehte sich um den Papiermüll.*
- *Paula wollte sich aber unbedingt wieder streiten.*
- *Ich hasse Streit.*
- *Wenn Streit aufkommt, vergesse ich meine besten Vorsätze.*
- *Bei dem Streit gestern habe ich Paula überhaupt nicht zugehört.*
- *Wenn Paula nochmal leere Flaschen in den Papiermüll wirft, bekommt sie wieder Streit mit mir.*
- *Meine Eltern haben sich ständig gestritten.*
- *Streit ist immer so laut.*
- *Im Kindergarten hat mir mal einer im Streit einen Bauklotz auf den Kopf gehauen.*
- *Man braucht doch aber Streit, um Aggressionen abzubauen.*
- *Nach dem Streit gestern waren die Aggressionen weg. Wir waren beide beleidigt.*
- *Sind die Aggressionen wirklich weg nach dem Streit?*
- *Ich glaube, daß man in einem Streit ganz andere Sachen sagen müßte als Beleidigungen und Vorwürfe.*
- *Wenn Paula Streit sucht, hagelt es immer Vorwürfe.*
- *Paula wirft mir immer Sachen vor, die gar nicht stimmen.*
- *Na ja, manchmal mache ich das auch.*
- *Im Streit suche ich eben die Schuld immer beim anderen.*
- *Im Streit nehme ich Vorwürfe immer so ernst.*
- *Gestern habe ich Paula vorgeworfen, sie wäre eine Schlampe.*
- *Ich habe ihr auch gesagt, daß sie sich aufführt wie ein Schwein. Hat aber nichts genützt. Habe mich danach mies gefühlt.*
- *Neulich habe ich Paula mal nur angeschaut, als sie mir Vorwürfe machen wollte. Da ist der Streit irgendwie verpufft.*

- *Ich könnte mal probieren, ob die Streiterei aufhört, wenn ich die Vorwürfe nicht mehr so ernst nehme.*
- *Ich könnte auch probieren, meine eigenen Vorwürfe nochmal zu überlegen, bevor ich sie ausspreche.*

Sehen Sie, wie sich die innere Haltung gegenüber dem Wort (Streit) und gegenüber der Sache (Streit) ändert? So ähnlich läuft es *oft* ab. Am Anfang zeigen die Sätze, daß der Schreiber innere Spannungen mit dem Wort verknüpft. Dann kommt er irgendwann sich selbst auf die Schliche.

Am Schluß kommen Erkenntnisse, Lösungsmöglichkeiten - oder einfach neutrale, sachliche Sätze.

Zuweilen kommt es jedoch auch vor, daß man keine Erleichterung erlebt, während man Sätze aufschreibt. Das kann an verschiedenen Dingen liegen.

Mögliche Fehler

- Wenn Sie bei diesem Schritt versuchen, vernünftige Sätze zu schreiben, werden Sie keine tiefgreifenden Veränderungen bewirken.
- Wenn Sie versuchen, statt Ihrer eigenen Erlebnissen nur Überlegungen oder Gedankengänge aufzuschreiben, werden Sie fesselnde Gedanken finden. Aber keine Erleichterung.
- Wenn Sie versuchen, viele ähnliche (unangenehme) Erlebnisse in möglichst wenige Sätze zusammenzufassen, drücken Sie sich möglicherweise davor, sich einzelnen Erfahrungen wirklich zu stellen. Und werden Veränderungen erfahrungsgemäß nur in Ihren (vernünftigen) Gedanken erleben. Statt in Ihren (unerwünschten) Gefühlen und Reaktionen.
- Wenn Sie Ihre unangenehmen Erinnerungen beim Aufschreiben vereinfachen, beschönigen, indirekt beschreiben oder gar völlig umgehen, finden Sie weniger Erleichterung, als wenn Sie diese

Erinnerungen direkt anpacken und genau so aufschreiben, wie sie waren.

- Wenn Sie nur diejenigen Ihrer Erinnerungen beachten, in denen Sie selbst etwas erleiden oder erdulden mußten - dann übergehen Sie möglicherweise etwas, bei dem Sie *mehr* Erleichterung gewinnen können: Ihre eigenen Handlungen.
- Wenn Sie das betreffende Reizwort nicht *immer wieder* in den Sätzen auftauchen lassen, mag es sein, daß Sie ‚vom Hundertsten ins Tausendste' geraten. Und das Gefühl bekommen, daß nichts entschärft wird. Das Wort sollte wie ein roter Faden immer wieder in den Sätzen auftauchen und Sie beim Thema halten.
- Wenn Sie *zu wenige* Sätze machen, wird das Wort nicht entschärft. Das merkt man vor allem daran, daß die Sätze noch *negative* Haltungen ausdrücken - so wie in obigen Beispielen. Hören Sie auch nicht an einem Punkt auf, an dem Sie das Gefühl haben, daß Ihnen ‚nichts mehr einfällt'. Das weist eher darauf hin, daß Sie sich gerade irgend etwas Unangenehmem nicht stellen wollen.
- Wenn Sie nur *eine* von mehreren Bedeutungen eines Wortes entschärfen (nur *das* Steuer, aber nicht *die* Steuer), dann bleibt Ihr Wortverständnis einseitig. Und möglicherweise weiterhin belastet.

Regeln

- ***Schreiben Sie alle unangenehmen Erinnerungen genau so auf, wie sie kommen.***
- ***Halten Sie statt logischer Überlegungen vor allem unangenehme Erinnerungen fest.***
- ***Bleiben Sie dran, bis Sie mit dem Wort leicht und frei umgehen können.***

Zer-denken Sie also die Erinnerungen *nicht* vor dem Niederschreiben. Suchen Sie *nicht* nach einer Vernunft in Ihren Gefühlen und Handlungen von damals. Schreiben Sie Ihre

Erinnerungen *genau so* nieder, wie sie sind. Es kann sein, daß dabei einiges einfach so aus Ihnen ‚herausbricht'. Das ist ein gutes Zeichen. Schreiben Sie es auf, wie es kommt. Sie werden danach wahrscheinlich erleichtert sein.

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie beim Schreiben einige der Stimmungen wieder erleben, welche bisher mit dem Wort zusammenhingen. Auch das ist ein gutes Zeichen. Diese Stimmungen ‚entschärfen sich', während Sie weiter Sätze bilden.

Dieses Verfahren ist sehr schlicht. Und sehr wirksam. Sie können sich dabei alles Mögliche ‚von der Seele schreiben'; Sie können erleichternde Erkenntnisse und Einsichten haben - und Sie können ‚aus sich selbst heraus' und von sich selbst lernen.

Auswirkungen

Die Bereiche, in denen dieses Verfahren Erleichterung und klarere Gedanken schaffen kann - und bereits geschaffen hat - sind gar nicht mehr zu zählen. Denken Sie nur an Arbeitsstellen oder Ehen, in denen bestimmte Wörter immer wieder fallen, so daß man sie ‚gar nicht mehr hören kann' und immer mehr Ablehnung und Mißfallen aufbaut.

Denken Sie an die Schule, wo Lehrer oft Wörter verwenden, die in manchen Schülern etwas ganz anderes auslösen als beabsichtigt war.

Denken Sie an Werbung, in der Wörter bestimmte Gefühle wecken sollen und das auch tun. Überall, wo es Wörter gibt, gibt es auch Reizwörter.

Denken Sie an die vielen Informationen, welche Sie zwar' im Kopf' haben - aber nicht einsetzen. Vielleicht heißt Ihr Hindernis einfach ‚Reizwörter'!

Der Einsatz der Technik

Sie können mit diesem Verfahren zuerst eigene Reizwörter entschärfen und später - wenn Sie wollen - auch anderen Menschen dabei helfen.

Sie können es als Ausbilder von Ihren Schülern oder Teilnehmern durchführen lassen. Als Therapeut können Sie Ihren Patienten mit diesem Verfahren Erleichterung verschaffen und sie neue Denkweisen finden lassen.

‚Entschärfen von Reizwörtern' wird in den Lerntechnik-Seminaren der ‚Individuellen Schulung' gründlich und in allen Einzelheiten geübt.

Man lernt zuerst, bei sich selbst Reizwörter zu finden und zu entschärfen. Man lernt, welche Anzeichen einem helfen, unbemerkt übergangene Reizwörter beim Lernen aufzuspüren. Man lernt, wie man Reizwörter findet, welche einen belasten, ohne daß man sich dessen bewußt ist. Man lernt, wie man beim Sätzebilden am schnellsten Erleichterung findet. Man macht so lange eigene Erfahrungen, bis man wirklich gekonnt mit diesen Lern-Hindernissen umgehen kann.

Die Auswirkungen sind erstaunlich!

Sprachgewandtheit - der Reichtum der deutschen Sprache

Die Arbeit in Lerntechnik-Seminaren der ‚Individuellen Schulung' hat oft weitreichende Auswirkungen auf die Seminar-Teilnehmer. Auf ihr Selbst-Bewußtsein, ihr Verstehen-Können - und auch auf ihre Sprach-Gewandtheit.

Der Reichtum einer Sprache war eigentlich in der gesamten Arbeit der ‚Individuellen Schulung' nie als Thema aufgetaucht. Teilnehmer kamen, wollten Lerntechniken, wollten ein paar Hinweise bekommen, wie man sich besser sammeln (konzentrieren) kann oder wie man leichter aufnimmt. All das bekamen sie. Und noch mehr dazu.

Sie bekamen Einsichten. Es wurde ihnen beispielsweise klar, daß sie mit Lern-Technik auch so ausgefallene Lern-Prozesse anpacken könnten wie ‚Die Umwandlung vom *Raucher* zum *Atem-Genießer'*.

Haben Sie sich einmal überlegt, ob und wie Sie ‚Selbst-Beherrschung' oder ein bestimmtes Gefühl wie ‚Eifersucht' oder auch ‚Liebe' als Lern-Thema anpacken könnten? Der Gedanke mag ungewohnt sein. Gehen Sie ihm dennoch einmal nach.

Aber wo, bitte schön, taucht nun ein Reichtum der Sprache auf? Die Antwort ist einfach:

Denken und Handeln hängen eng zusammen.

Die Dinge, mit denen man im Handeln Schwierigkeiten hat, sind auch die Dinge, mit denen man gedanklich nicht sehr beweglich ist.

Reizwörter und halb-verstandene Wörter verarmen das Denken - und behindern das Handeln.

Bereichert man seinen Wortschatz in einem bestimmten Thema, wird man in diesem Thema gedanklich beweglicher.

Und damit lern- und handlungsfähiger.

Ein reicher Wortschatz macht einen Menschen auch gedanklich reich an Freiheiten - ein durch Reizwörter oder halb-verstandene Wörter gehemmter Wortschatz läßt ihn innerlich verarmen. Deshalb lernt man in der ‚Individuellen Schulung' als eines der ersten und wichtigsten Dinge einen bewußteren Umgang mit Wörtern. Und zwar nicht nur im Lesen und Hören, sondern vor allem im eigenen *Denken*.

Noch individueller, noch mehr auf ein einzelnes Individuum bezogen, kann Lernen kaum sein.

Stellen Sie sich ein einfaches Beispiel vor: Ein Verkäufer möchte positive Eigenschaften einer Sache beschreiben und findet dafür nur ein Wort: „Toll!" (Oder das heute häufig verwendete „Geil!"). Was könnte dieser Verkäufer mit seiner ‚wortarmen' Ausdrucksweise wohl verkaufen?

Anderes Beispiel: Ein junges Mädchen hört von einem Verehrer stets nur, daß sie ‚stark!' sei. Ein anderer Verehrer verwendet Worte wie: ‚angenehme, gepflegte Erscheinung', ‚für mich eine wirkliche innere Bereicherung', ‚liebenswertes Wesen' und ähnliches. Welche dieser verschiedenen Ausdrucksweisen wirkt wohl auf das Mädchen anziehender?

Nicht nur ein reicher Wortschatz, sondern bereits ein höheres Wort-Bewußtsein einer Person bewirkt, daß sie sich klarer ausdrücken kann und eher das passende Wort im rechten Augenblick findet. Und natürlich, daß sie sich leichter verständlich machen kann.

Kleine Kinder oder sogenannte ‚Ungebildete' sind nicht die einzigen, welche nicht immer das rechte Wort zur rechten Zeit finden. Wie oft überlegt man selbst, wie man die eine oder andere Sache am besten nennen oder wie man ein ganz bestimmtes Gefühl am besten zum Ausdruck bringen könnte?

Wie oft ertappt man sich selbst bei einem Ausspruch - oder einem Gedankengang - den man gar nicht so meinte?

´Die individuelle Schulung´

Wie oft gerät man bei dem berühmten ‚positiven Denken' auf Abwege - nur weil sich ein unbedachtes (aber störendes) Wörtchen in die eigenen Gedanken eingeschlichen hatte?

Oder hören Sie sich einmal eine schlechte Rede von einem schlechten Politiker an. Achten Sie auf die Worte, welche er verwendet. Sind es klare, verständliche Worte?

Weiß er selbst, was genau er sagt?

Solche Beobachtungen kann man oft machen, wenn man auf eigenes Wort-Bewußtsein oder überhaupt auf Worte achtet.

Und so hat die Arbeit mit Wörtern - in der ‚Individuellen Schulung' ganz praktisch angepackt - immer wieder Auswirkungen, welche vielen Teilnehmern den Reichtum der deutschen Sprache erst bewußt und zugänglich macht.

Ohne daß diese Erkenntnis direkt gesucht wird. Sie ergibt sich ganz nebenbei während des Übens von Lerntechniken.

Es entsteht einfach mehr Klarheit, mehr Fertigkeit und größerer Wortreichtum überall dort, wo Wörter sich auswirken: Im Denken, Sprechen, Handeln.

Sie müssen nicht gleich Wort-gewaltig werden. Und schon gar nicht ständig mit klugen Wörtern um sich werfen. Ein kleiner Gewinn an Wort-Gewandtheit kann bereits ein ganzes Leben bereichern.

Die folgenden Zeilen
sind wachen Lernenden gewidmet -
als Ergänzung
zur ‚sachlichen' Arbeit
mit Wörtern.

Des Wortes Macht

Es gibt das Wort dem Menschen Raum
zu künden, was er weiß.
Zu sprechen frei aus Denken, Schau'n,
zu strafen, locken, aufzubau'n.
Trost gibt es wie Geheiß.

Es lenkt ein Wort des Menschen Blick
in seines Nächsten Herz.
Es kündet ihm von dessen Glück,
von Freud', Erlebnis, Mißgeschick.
Und ebenso von Schmerz.

Es knüpft der Mensch so gern an's Wort
Mißfallen stiller Art.
Das rüttelt dann in einem fort
an seines klaren Denkens Hort,
eh' er sich des gewahrt.

Es hat ein jeder Mensch die Macht
jed's Wortes Sinn zu seh'n.
Zu bringen Licht in eine Nacht,
die Mißfall'n in ein Wort gebracht.
Er kann ein Wort verstehn.

Mit des Bewußtseins wachen Sinnen
kann er das Wort neu sehen.
Mit dem löst er die engen Schlingen
die Wort wie Miß-Gefühl umfingen,
läßt klare Sicht entstehen.

Das Wort, verstanden, ruhig, klar
vertieft des Menschen Denken.
Und hilft ihm, höher noch sogar -
das, was er nimmt im Worte wahr,
in eig'nes Sein zu lenken.

B. W. S. Sandkühler, Juli 1988

Teil Zwei:

Kommunikation - von Grund auf geübt

Rhetorik oder Grundlagen?

In Gesprächen über ‚Die Individuelle Schulung' taucht immer wieder die Frage auf, ob da auch Rhetorik-Seminare gegeben würden. Die Antwort lautet: „Nein. Hier werden *Grundlagen* für gute Kommunikation geübt: Bewußt-Sein, bewußtes Wahrnehmen, Gelassenheit."

Rhetorik

‚Rhetorik' ist laut DUDEN die Lehre von der wirkungsvollen Gestaltung der Rede. Im alten Griechenland und Rom wurde die Kunst der Rhetorik von verschiedenen bekannten Rednern (z.B. Platon, Aristoteles, Cicero) gepflegt, erforscht - und auch schriftlich überliefert. So ist beispielsweise beschrieben, wie man eine Rede beginnt, wie man Aussagen folgerichtig aufbauen kann und wie man den Zuhörer Schritt für Schritt dorthin führt, wo man ihn haben möchte.

Rhetorik ist ein Nebenzweig der Kommunikationslehre. Diese ist ein großes Fach für sich, welches außer Rhetorik noch ganz andere Bereiche umfaßt.

Kommunikation

‚Kommunikation' ist jedes Austauschen von Gedanken oder Gegenständen. Jedes Geben und Nehmen ist Kommunikation. Kommunikation findet überall da statt, wo Ideen, Informationen oder Gegenstände zwischen A und B hin- und her wandern. Das kann beim Reden und Zuhören sein, beim Telefonieren, beim Schreiben und Lesen, beim gegenseitigen Sich-Anschauen, Tennis spielen, Küssen, beim Streicheln und Fühlen, Werfen und Fangen - sogar beim Streiten, wenn man *mit*einander streitet. Es gibt keinen Lebensbereich und

keine Lebenslage, wo man nicht in der einen oder anderen Form kommuniziert.

Im britisch-amerikanischen Sprachgebrauch kann ‚communication' auch einseitig sein. Dort wäre eine einzelne Mitteilung (ohne Erwiderung) bereits eine ‚communication'.

In der deutschen Sprache steht das Wort seinem lateinischen Ursprung ‚communicare' noch näher. Das hieß damals: ‚Etwas gemeinsam machen, gemeinsam beraten, einander mitteilen.' Und genau das ist es, was für Verständigung und das ‚menschliche Miteinander' wichtig ist.

Wie gut jemand kommunizieren kann, hängt nicht einfach nur von Redekunst, sondern in erster Linie von verschiedenen grundlegenden *Fähigkeiten* ab. Zu den wichtigsten davon gehören Selbst-Bewußtsein und klare Wahrnehmung. Wenn jemand nicht selbst-bewußt ist, kann er Kommunikation auch nicht bewußt lenken. Sie findet dann auf Grund von Notwendigkeit statt - oder aus Höflichkeit und ähnlichen Gründen. Aber nicht aus eigenem Antrieb heraus. Und schon gar nicht aus Freude am Kommunizieren.

Wenn jemand zwar seiner selbst bewußt ist, aber sein Bewußtsein nicht wahr-nehmend lenkt, dann nimmt er seine Umgebung und seine Gesprächspartner - und auch seine eigenen Gedanken und Gefühle nicht klar wahr. Zumindest nicht so klar, wie es für gute Kommunikation notwendig wäre.

Kommunikation und Lernen

Kommunikation und Lernen haben viel miteinander zu tun. Bei beidem nimmt man Gedanken auf und läßt neue entstehen; zu beidem braucht man Offenheit für neue Sichten und Anregungen; beides kann widerwillig geschehen oder mit Freude - und mit einem Lächeln.

Bei beidem kann man sich treiben lassen - oder den Verlauf selbst bestimmen. An beidem kann man ähnliche Fähigkeiten schulen.

Schulung von Grund-Fähigkeiten

Selbst-Bewußtsein, bewußtes Wahrnehmen und andere Kommunikations-Grundlagen lassen sich individuell schulen. Es sind Fähigkeiten, welche jeder Mensch in sich trägt und *immer weiter* entwickeln kann.

Kommunikations- und Lern-Fähigkeit hängen nicht nur in ihrem Einsatz, sondern auch in ihrer Entwicklung stark voneinander ab. Die Schulung in Kommunikations-Grundlagen führt nicht nur zu mehr Verständnis zwischen Menschen, sondern auch zu tieferem Verständnis von neuen Informationen. Das Üben von Lern-Techniken wiederum bewirkt ganz nebenbei ein tieferes Verständnis in Übung und Einsatz von Kommunikation.

In langjähriger Erfahrung mit Seminaren für beide Themen hat sich gezeigt, daß es sinnvoll ist, sich mit Lerntechniken *und* mit Kommunikations-Übungen zu befassen. Beide ergänzen sich in menschlichen Lernprozessen - zu innerer Bereicherung und zu menschlichem Wachstum.

Lern-Prozesse - soweit die Sinne reichen

Wenn ‚lernen' für Sie bisher nur bedeutet hat, daß Sie vom Papier oder von einem Lehrer bzw. Sprecher Informationen aufnehmen, dann gibt es hier eine gute Nachricht für Sie.

Laut DUDEN bedeutet ‚lernen': *Sich Kenntnisse und Fähigkeiten aneignen.* Also Informationen nicht einfach aufnehmen, sondern sie so gründlich aufnehmen, daß sie zu ‚Kenntnis' werden, zu innerer Gewißheit. Und daß die Fähigkeit entsteht, die Kenntnisse auch einzusetzen. Das Beste ist also, wenn man etwas liest oder hört - und direkt in Aktion umsetzen kann.

Das mag bei der Anleitung für einen Flaschenöffner leicht sein. Aber arbeiten Sie sich einmal durch eine schlechte Beschreibung eines Computerprogramms. Oder durch Buchhaltungs-Richtlinien! Da wird es schwerer. Da stößt man auf alle möglichen Hindernisse, welche einem das Lernen erschweren können.

Über Wörter, welche das Lernen schwer machen, haben Sie bereits etwas gelesen. Gönnen Sie sich nun einen Blick auf andere Dinge, welche man beim Lernen wissen sollte.

Verlernt man das „Lernen mit wachen Sinnen"?

Beobachten Sie einmal ein kleines Kind, welches die große, weite Welt kennenlernt. Achten Sie auf die wachen, staunenden Augen, auf die neugierigen Hände, mit denen das Kind begreifen lernt. Achten Sie auf den Mund, in den alle möglichen Gegenstände wie träumend gesteckt werden, um dem Kind das Kennen-Lernen zu ermöglichen.

Solch ein Kind lernt durch seine Sinne die Welt in einer Neuartigkeit kennen, welche einem Erwachsenen später oft gar nicht mehr zugänglich ist.

Wie sieht man als Erwachsener dieselbe Welt? Abgestumpft scheinen oft die Sinne, trüb die Wahrnehmungen! Allzu bekannt und überdrüssig kann einem Erwachsenen diese Welt scheinen.

Möchte man als ‚normaler' Erwachsener ebenso wach, staunend und lern-fähig durch die Welt gehen, kann man seine liebe Not damit haben. Man schafft das vielleicht, wenn man von einem soeben bestiegenen Berg blickt oder sich von Erlebnissen in der Natur oder in fremden Ländern anregen läßt. Aber meist schauen Erwachsene mit dem Gefühl in die Welt, viele Dinge bereits gesehen zu haben. Und nicht mehr neu schauen zu *müssen*. Oder, was viel schlimmer ist, nicht mehr neu schauen zu *können*. Das wache Staunen wird immer seltener - bis auf wenige, schöne Ausnahme-Momente.

Woran liegt das? Sind es die *Umstände*, welche einem Menschen das Gefühl geben, bereits genug gelernt zu haben - oder auch nicht? Sind es die *Sinne* des Menschen, welche abstumpfen oder wach bleiben? Kann ein *‚Gefühl des bereits Wissens'* die Sinne lähmen? Ist es die *innere Haltung* des Menschen, welche seine Sinne verschließt oder öffnet? Oder sind es gar seine *Gedanken*, welche die besagte innere Haltung prägen? Vielleicht ist es ein wenig von all dem. Das könnte man untersuchen.

Ein Hinweis, der hilft

Sucht man einfach nach einer *praktischen* Antwort, so landet man bald beim Bewußtsein oder bei den Sinnen, welche man bewußter einsetzen könnte. Man kann sich darin schulen, seine Sinne wacher, bewußter einzusetzen. Vorausgesetzt natürlich, man weiß, *wie*.

Für ein Kind ist es ganz natürlich, für alle Überraschungen dieser Welt offen zu sein. Ein Erwachsener muß meist seine Sinne ganz

bewußt öffnen, um über seine eingefahrenen Denkbahnen hinaus lernbereit zu bleiben. Dieses bewußte Öffnen der Sinne ist wesentlicher Bestandteil des Lernens.

Je wacher die Sinne, desto größer die Lern-Bereitschaft.

Immer bewußteres Aufnehmen

Um irgend etwas gründlich zu lernen, müßte man es so genau und bewußt aufnehmen, daß man es bis in die eigenen Gedanken und Gefühle, bis in die eigene innere Haltung einbauen und wirken lassen kann. Erst dann wäre etwas wirklich gelernt. Dabei spielt es keine große Rolle, ob man gerade das Autofahren lernt oder eine Fremdsprache; ob man neue Management-Methoden erlernt oder ein Kochrezept; ob man lernt, innere Unruhe in den Griff zu bekommen oder mit seinen Kunden heiterer umzugehen.

Jedes Lernen erfordert, daß man seine Sinne wach oder bewußt einsetzt. So einfach das klingt, so oft wird es vergessen. Und überhaupt: Hat Ihnen irgend jemand einmal beigebracht, *wie* man wach wird? Haben Sie selbst sich jemals überlegt, wie Sie sich nicht nur körperlich wach, sondern auch *innerlich* aufnahmebereit machen können?

Wie wach geht der oben beschriebene Erwachsene durch die Welt, wenn man ihn einmal mit jenem Kind vergleicht? Er hält dem Vergleich nicht stand. Die meisten Menschen sind so *mit Gedanken und Gefühlen beschäftigt,* daß sie vollständig vergessen, andere Dinge wahrzunehmen.

Und genau hier kann man leicht ansetzen.

Schenken Sie sich neue Wahrnehmungen!

Bewußtes Wahrnehmen ist eine Fähigkeit des Menschen, welche allzu leicht vernachlässigt wird. Wahrnehmen bedeutet, etwas als

wahr anzunehmen. Es beinhaltet Anerkennung der Tatsache, daß etwas da ist. Man muß eine Sache nicht für gut oder richtig befinden, um sie wahrzunehmen.

Wenn Ihnen jemand einen Termin absagt oder gar eine Kündigung ausspricht, dann sollten Sie diese Aussage klar und bewußt wahrnehmen können. So wie man jede Sache oder Tatsache wahrnehmen kann. Man muß nicht jede Tatsache gutheißen. Man sollte jedoch bemerken, daß sie da ist, wo sie ist. Und daß sie so ist, wie sie ist.

Es kann einem oft leichter scheinen, über ein Problem nachzudenken als ihm ‚direkt ins Auge zu sehen' und sich ihm zu stellen. Dabei bewirkt ein einziger klarer Blick mehr als tausend Überlegungen. Dennoch: Man muß es regelrecht üben, Dinge *direkt* wahrzunehmen.

Direkt wahrnehmen bedeutet, seine Sinne auf etwas zu lenken, ohne alte Sichtweisen oder irgendwelche Gedanken zu beachten. Zuweilen braucht man einen schonungslos offenen Blick, um eine Sache oder einen Menschen wirklich neu zu sehen. Manchmal tut es weh, sich von alten, ach so bequemen Sichtweisen zu trennen. Dieses Weh vergeht. Und dann kann ein klarer Blick sehr, sehr guttun.

Klare Wahrnehmung als Problemlösung

Sind Sie schon einmal auf die Idee gekommen, einen Menschen zu beobachten, mit dem Sie Probleme haben? Nicht beobachten im Sinne von nachspionieren, sondern einfach durch Anschauen, Zuhören, Sich-Zuwenden, Beachten? Und zwar *ohne* Nebengedanken; ohne bereits zu ‚wissen' was kommt; ohne das Gesehene, das Gehörte in Gedanken weiter durchzuspielen! Be-ob-achten ist, wenn man es wörtlich nimmt, nichts Schlechtes. Schließlich stecken in dem Wort *beobachten* auch die Wörter *beachten* und *achten* ...

Und genau das scheint oft schwerzufallen. Neigt man statt zum direkten Beachten nicht eher dazu, sich von dem Menschen

abzuwenden, ihn nicht mehr direkt wahrzunehmen, sondern nur noch seine Spuren in den eigenen Gedanken zu verfolgen?

Man kommt leicht auf die Idee, einen Menschen zu ‚kennen'. Man meint, in sein Inneres schauen zu können. Und vergißt völlig, daß man ihn neu anschauen und neu kennenlernen könnte.

*Durch **einfaches Schauen** kann man reiche neue Einblicke gewinnen.*

„Ich frage mich, wieso der ....?"

Solche Überlegungen hört man oft - ohne sich viel dabei zu denken. Aber überlegen Sie einmal, was dieser Satz *wortwörtlich* bedeutet: Jemand sagt, daß er selbst eine Frage stellen würde. Er stellt *sich* demnach eine Frage über etwas, was in einem *anderen* Menschen vorgeht. Kann der Überlegende nicht direkt schauen oder fragen?

Warum gönnt man sich so selten einen direkten und klaren Blick? Wieso hat man gerade dann, wenn man sich solche Fragen stellt, nicht die Bereitschaft, direkt zu schauen? Wo doch die Antworten oft klar daliegen! Wie bekommt man diese Offenheit?

Verfolgen Sie die Idee, sich einem Menschen zuzuwenden und ihn direkt zu beobachten, etwas weiter. Probieren Sie es. Wenden Sie sich bewußt einem Menschen zu, mit welchem Sie Probleme haben (oder den Sie neu kennenlernen wollen). Wenden Sie sich ihm *ganz* zu. Richten Sie Ihre Sinne bewußt zu ihm hin.

Vermischen Sie Ihre Wahrnehmungen *nicht* mit Erwartungen, welche Sie an Ihr Gegenüber stellen, mit Überlegungen oder mit eigenen Gefühlen. Vergleichen Sie das, was Sie sehen, *nicht* mit früheren Beobachtungen. Hören Sie ihm aufmerksam zu, ohne sich schon eigene Antworten zurechtzulegen. Schauen Sie ihn einfach nur wach und interessiert an - genau dort wo er ist. Sie brauchen alte Ansichten genauso wenig weiter zu pflegen wie alte Kleider. Sogar wenn Ihre Eltern oder Kinder oder Partner „schon immer so waren"

oder „sich nie ändern werden“ - *Sie* können beweglich sein und ab und zu ganz neue und frische Ansichten gewinnen.

Durch direkte Wahrnehmung kann man *viel* lernen ...

Wahr-Nehmung im eigenen Inneren

Im eigenen Inneren gibt es Gedanken und Gefühle, welche man selbst wissentlich geschaffen hat und ebenso wissentlich wieder verwerfen kann.

Es gibt auch Gedanken und Gefühle, welche einfach vorhanden sind, ohne daß einem ihre Herkunft bekannt ist.

Sie können aus der Vergangenheit stammen, wo man sie einmal selbst geschaffen hat, sie können auch von anderen Menschen stammen, von denen man sie unbewußt übernommen hat. Wo immer sie herkommen - manche Gefühle überfallen einen einfach und sind da. Man kann sie wahrnehmen. Von diesen Gefühlen soll hier die Rede sein.

Gedanken und Gefühle im eigenen Inneren kann man fast auf die gleiche Art und Weise wahrnehmen wie Dinge oder Menschen, welchen man gegenübersteht. Man kann seine Sinne auf sie richten, kann spüren, was da ist, kann neue Einzelheiten daran entdecken; man kann sie untersuchen und aus ihnen lernen.

Mit welchen Sinnen man diese Gefühle wahrnehmen kann, ist eine andere Frage. Man hat den Seh-Sinn, beispielsweise für Gegenstände und Bewegungen; man hat den Tast-Sinn, ebenfalls für Gegenstände; man hat den Geruchs-Sinn, den Gehör-Sinn, den Wärme-Sinn. Man hat wohl auch Sinne, mit denen man Gedanken und Gefühle wahrnehmen kann. Und vielleicht hat man gar Sinne, mit denen man *Rollen* wahrnehmen kann (Ich bin männlich, weiblich, gefühlvoll, sachlich, stark, ängstlich, ich bin so-und-so) oder *Gemeinsamkeiten* (Ich gehöre zu den Müllers, den Münchenern, den Deutschen usw.)

Vielleicht gibt es ‚Sinne', mit denen man sich selbst wahr-nimmt. Oder gar ‚Sinne', mit denen man höhere Wesen oder Gott wahrnehmen kann.

Vielleicht kann man Dinge nicht nur er-fassen, er-tasten oder er-fühlen - sondern auch er-ahnen, er-kennen oder er-wissen.

Mit welchem Sinn und auf welche Art auch immer - das bewußte Wahrnehmen von Gedanken und Gefühlen im eigenen Inneren ist stets eine lohnende Übung.

Beispiele

Stellen Sie sich vor, Sie würden spüren, daß in Ihnen Traurigkeit aufsteigt. Irgend eine unbestimmte Traurigkeit, welche Sie stört. Und stellen Sie sich vor, Sie könnten es schaffen, diese Traurigkeit einfach eine Weile zu beobachten und wahrzunehmen. Sie könnten wahrnehmen, daß Traurigkeit da ist - ohne darin unterzugehen. Ohne gleich *selbst* traurig zu sein. Stellen Sie sich vor, Sie könnten über der Traurigkeit stehen.

Oder stellen Sie sich vor, Sie könnten eine aufkeimende Eifersucht oder gar einen Haß einfach als das nehmen, was es ist: Als Gefühl, welches da ist. Wollen Sie es lernen? Sie können sich darin schulen, sich über das Gefühl zu stellen, als habe es nichts mit Ihnen zu tun. Sobald Sie *das* schaffen, können Sie es wieder mit sich in Verbindung bringen. Und weiterhin darüber stehen. Oder, um es als Übung zu beschreiben: Richten Sie Ihre Sinne wach zu Gefühlen hin und nehmen Sie sie *neu* wahr. Sie werden besser mit Ihren Gefühlen umgehen - und einige mehr genießen können.

Diese bewußt geübte Art, ‚Sich einer Sache neu zuzuwenden und zu stellen' hat viele Auswirkungen. Es schafft inneren Abstand zu den Gedanken und Gefühlen, welche einem sonst allzu nahe gehen. Es schafft Verständnis und hilft einem, Dinge so anzunehmen, wie sie sind. Es vergrößert sogar das Bewußtsein von denjenigen Dingen,

welche *andere* Menschen an einem oft leichter wahrnehmen können als man selbst (der Balken im eigenen Auge ...). Und es schenkt die Möglichkeit, Dinge anzupacken. Man kann durch diese Übung viel gewinnen.

Wahr-Nehmung mit ‚fremden' Augen

Obige Übung kann noch vertieft werden, wenn man versucht, Dinge mit den Augen anderer Menschen anzuschauen. Gehen Sie einmal durch Ihre Wohnung und schauen Sie verschiedene Dinge aus der Sicht Ihres Partners (oder der Mutter, des Vaters, des Kindes usw.) an. Sehen Sie die Dinge einfach mit *deren* Augen. Grübeln Sie nicht darüber nach, was der andere wohl *denken* könnte. Schauen Sie nur. Versuchen Sie nicht, das Denken der anderen Person wahrzunehmen, sondern seine *Sicht*. Versetzen Sie sich in die andere Person hinein. Tun Sie eine Weile, als *wären* Sie die andere Person.

Diese Fähigkeit, in die Haut eines anderen zu schlüpfen und die Welt mit dessen Augen zu sehen, besitzt jeder Mensch - genau wie den Wunsch zum Lernen.

Kinder nutzen diese Fähigkeit häufiger als erwachsene Menschen. Kinder ‚spielen' andere Menschen oft stundenlang: „Ich wäre jetzt die Mama. Und Du wärst das Kind, ja?" „Au ja. Und dann mußt Du mich füttern." Eine Weile später werden die Rollen getauscht. Oder die Kinder denken sich jemand ganz anderen aus, den sie ‚spielen' könnten.

Erwachsene nehmen ‚fremde Rollen' meist nur kurz ein - wenn beispielsweise ein Maler einen Schritt zurück macht, um sein Werk ‚mit neuen Augen' zu sehen. Oder wenn man beim Schreiben überlegt, wie der Text wohl beim Leser ankommt.

Im Alltag vergrößert dieses ‚mit anderen Augen schauen', wenn man es bewußt durchführt, die innere Beweglichkeit und das Verständnis für andere Menschen.

Was zu Beginn dieses Kapitels als Beschreibung von ‚lernen' stand - nämlich: *‚Sich Kenntnisse und Fähigkeiten aneignen'*, hat eine viel umfassendere Bedeutung als nur *‚lesen, Informationen aufnehmen'*.

Lern-Prozesse finden überall da statt, wo wache Sinne eingesetzt werden. Für den, der das *Wie* kennt, gibt es beglückend viele Dinge zu lernen.

Sich selbst kennenlernen

Wenn Ihnen jemand sagt, Sie sollen sich selbst kennenlernen, dann meint er wahrscheinlich Ihr Verhalten, Ihre Gewohnheiten, Ihre Eigenarten und ähnliches. Von alledem ist hier nichts gemeint. In diesem Kapitel dreht es sich um *Sie selbst.*

Übung

Schließen Sie die Augen und versuchen Sie, sich selbst zu erkennen. Machen Sie sich bewußt, daß Sie selbst da sind.

Und genießen Sie dies ein wenig. Es ist eine gute Übung, um sich selbst kennenzulernen. Es ist ebenfalls eine gute Übung, um sich bewußt zu machen, was alles man *nicht* ist. Daran können Sie bei jedem der folgenden Abschnitte denken.

Ihr Körper

Der Versuch, sich selbst kennenzulernen, führt einen früher oder später auch zum eigenen Körper. Man spürt den Körper, man sieht ihn (mit oder ohne Spiegel), man riecht ihn, schmeckt ihn, tastet ihn. Man kann mit vielen Sinnen wahrnehmen, daß der Körper etwas ist, was vorhanden ist, was zu einem dazugehört. Der Körper ist ein wichtiges ‚Etwas' - im Gegensatz zu Ihnen.

Sie sind nicht ‚Etwas'. Sie sind ‚Jemand'.

Ihre Gefühle

Eine weitere Sache, welche einem auffällt, wenn man sich selbst sucht, sind Gefühle. Man fühlt vielleicht Neugierde, vielleicht Freude,

vielleicht auch Anspannung. Welche Gefühle auch immer bei der Übung auftauchen - jedes einzelne ist ‚Etwas', was da ist.

Im Gegensatz zu Ihnen.

Sie sind ‚Jemand'.

Ihre Erinnerungen

Wenn Sie dasitzen und Ihre Augen geschlossen halten, werden sicherlich einige Momente auftauchen, welche sich am Tage ereignet hatten. Sie werden diese Erinnerungen bildlich vor sich sehen. Die Erinnerungen werden mit Ihnen zu tun haben - aber auch Erinnerungen sind kein ‚Jemand'. Sondern ‚Etwas'.

Ihre Gedanken und Überzeugungen

Der französische Philosoph Rene Descartes (1596-1650) soll gesagt haben: „Ich denke, also bin ich". Ob das nun so oder anders ist - bei dem Versuch, sich selbst besser kennenzulernen, stößt man auf alle möglichen Gedanken und Überzeugungen. Auch hier stellt sich die Frage: „Sind Gedanken Jemand oder Etwas?" Die Antwort ist nicht schwer.

Ihre Eigenschaften

Was sind dann aber *Sie selbst?* Beobachten und lernen Sie ruhig weiter. Schließen Sie nochmals Ihre Augen und versuchen Sie, sich selbst zu erkennen. Was fällt Ihnen diesmal auf? Haben Sie beachtet, was für Eigenschaften zu Ihnen gehören? Überlegen Sie, was man alles sagen kann, wenn man mit „Ich bin ....." anfängt: Ich bin unruhig, müde, neugierig, groß und noch viel mehr. Können Sie damit sich selbst kennenlernen? *Sind* Sie diese Unruhe, die Müdigkeit, die Neugierde, die Größe?

Lieber nicht. Auch wenn alle diese Eigenschaften jetzt gerade vorhanden und wichtig sind.

Dennoch - jede Eigenschaft, jede Stärke, jede Schwäche ist ‚Etwas'. Stellen Sie sich vor, diese Eigenschaften würden sich wandeln - wären Sie dann immer noch *Sie selbst?* Sie können jede einzelne dieser Eigenschaften vor sich sehen, Sie können sie beobachten und bemerken, daß jede einzelne Eigenschaft ‚Etwas' ist. Aber: Keine Eigenschaft dieser Welt ist ‚Jemand'. Jede ist ‚Etwas'.

Bei dieser Art, sich selbst kennenzulernen, schult man zunächst einmal sein Unterscheidungsvermögen. Man bemerkt immer mehr Dinge, mit welchen man sich vorher identifiziert (gleichgesetzt) hatte, bei denen man meinte: „Das *bin* ich." Man erkennt bei dieser Übung irgend ‚Etwas' - und merkt, daß man selbst nicht dieses ‚Etwas' sein kann, da man ja ‚Jemand' ist. Und zwar jemand, der wahrnimmt und erkennt.

Schauen Sie weiter, was Sie noch alles erkennen können.

Rollen und Zustände

Jeder Mensch steckt in seinem Leben in verschiedenen Rollen und Zuständen. Beispiele: Man kann in der Rolle eines Ehepartners stecken, in der eines Managers, einer Hausfrau, eines Verkäufers, eines ‚Unterdrückten', eines ‚Häufchen Elends' oder in der des ‚glücklichsten Menschen der Welt'. Man kann in guter oder in schlechter Verfassung sein. Man kann sich in einer Verfassung befinden, in der man Bäume ausreißen kann oder in einem Zustand, in dem man ‚nicht mehr aus noch ein' weiß.

Gerade bei dieser Übung, wenn Sie dasitzen und nur versuchen, sich selbst zu erkennen, werden Sie sich oft in irgendwelchen Rollen und Zuständen entdecken. Sie werden feststellen, daß Sie gerade ‚abgelenkt' sind oder ‚gelassen' oder ‚unsicher' oder ‚angespannt' oder ‚gelangweilt'.

Jede dieser Rollen oder Zustände läßt einen leicht vergessen, daß man eigentlich immer noch *man selbst* ist. In jeder dieser Rollen und Zustände hält man sich für etwas ganz Bestimmtes.

Und man vergißt, daß man nicht ‚Etwas' ist, sondern 'Jemand'.

Ihre Vorstellung von sich selbst

Für was für eine Persönlichkeit halten Sie sich? Glauben Sie, daß Sie schwach und verletzlich sind? Oder eher groß und stark? Halten Sie sich für benachteiligt oder für vom Schicksal gesegnet? Halten Sie sich für ‚Männlein' oder ‚Weiblein'? Halten Sie sich für einen ganz bestimmten Typ?

Bei der obigen Übung, bei der man mit geschlossenen Augen sein Selbst-Bewußtsein schult, wird man sich am Anfang immer als ‚jemand ganz Bestimmten' ansehen.

Durch weiteres Üben erkennt man hinter allen Vorstellungen, hinter allen ‚ganz bestimmten' Rollen und Zuständen immer mehr *sich selbst* - jemanden, der sowohl Rollen und Zustände als auch *sich selbst* bewußt erkennen kann.

Auch ohne bestimmte Vorstellungen, ohne Gedanken, ohne Rollen, Eigenschaften, Zustände, Überzeugungen - Sie sind einfach *Sie selbst*. Sie werden mit einigem Üben immer mehr sich selbst erkennen und selbst-bewußter als vorher sein.

Es ist eine gute Fähigkeit: Hinter allen Rollen, welche man im Alltag, im Gespräch oder bei der Arbeit bei sich entdeckt, immer wieder *sich selbst* bewußt zu erkennen.

Ihr Bewußtsein

Bewußtsein - eine wichtige Sache, um sich selbst kennenzulernen. Wenn Sie im Schnee stehen und nur auf die Kälte achten, sind Sie Kälte-bewußt. Wenn Sie Autofahren und hauptsächlich auf den

Verkehr achten, sind Sie Verkehrs-bewußt. Wenn Sie zerstreut sind, sind Sie (fast) gar nicht bewußt. Wenn Sie sich unterhalten und genau wissen, wie Sie auf Ihre Gesprächspartner wirken, dann sind Sie *vielleicht* selbstbewußt.

Dies Wissen um das eigene Auftreten und Wirken ist jedoch eine *äußere* Art von Selbst-Bewußtsein. In diesem Kapitel kommt es auf *inneres* Selbst-Bewußtsein an.

Um wirkliches inneres Selbst-Bewußtsein noch besser zu verstehen, ist auch folgende Überlegung hilfreich: Was erfüllt in Ihrem Alltag Ihr Bewußtsein? Überlegen Sie es.

Es mögen einzelne Arbeiten sein, auch bestimmte Erinnerungen, Sorgen, einzelne Gedanken und ähnliches. Wenn es Ihnen gerade besonders gut geht, füllen Sie Ihr Bewußtsein vielleicht mit dem Anblick lieber Menschen. Oder mit Plänen und Träumen. Stellen Sie sich auch andere Momente vor: Womit füllen Sie Ihr Bewußtsein in Belastungs-Situationen? In ruhigen Momenten? Beim Genießen?

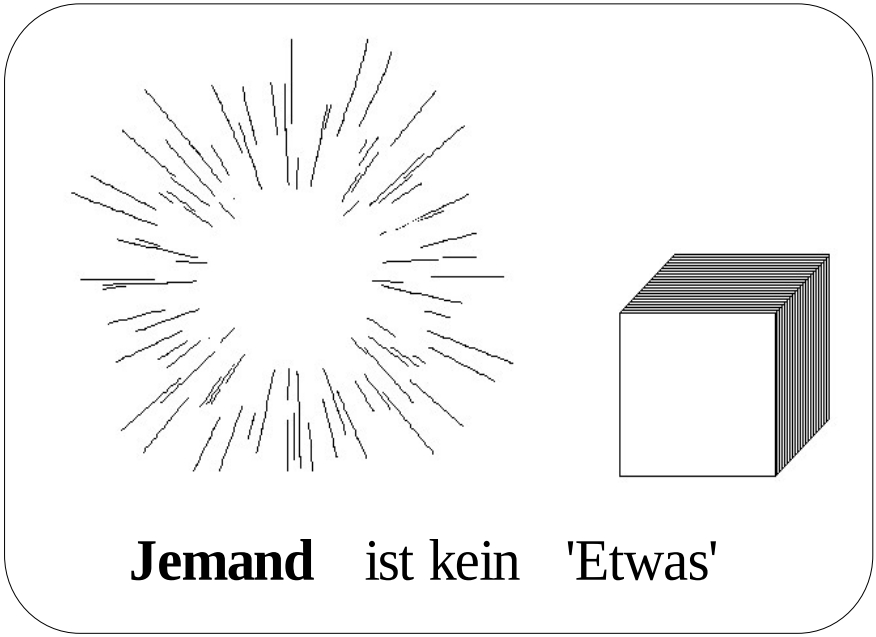
Überlegen Sie weiter: Sind in all diesen Überlegungen *Sie selbst* aufgetaucht? Diese Frage zielt nicht auf Ihren Körper, auf Ihre Eigenschaften oder sonst ‚Etwas'. Die Frage zielt auf ‚Jemand': Auf Sie selbst. Hatten Sie irgendwann Ihr Bewußtsein einfach mit sich selbst gefüllt? Wenn ja - dann war das ein Moment von Selbst-Bewußtsein.

Was bleibt übrig?

Wenn man selbst weder sein Körper noch seine Gedanken, weder seine Überzeugungen noch seine Rollen oder Zustände ist - was bleibt dann von einem selbst übrig? Wer ist dieser ‚Jemand', der all diese Dinge besitzen und erkennen kann? Es sieht fast so aus, als bliebe ‚Nichts' übrig.

Nehmen wir einmal an, daß ‚ein Nichts' das Gleiche sei wie ‚Nicht Etwas'. Dann könnte es stimmen. Dann wäre ‚Jemand' aber immer noch *‚ein fähiges Nichts'* - denn es hat zumindest die Fähigkeit, jedes

‚Etwas' zu erkennen. Wie dieses ‚fähige Nichts' beschaffen ist - das haben kluge Köpfe seit Jahrtausenden überlegt. Bleiben wir lieber bei praktischen Dingen. Beispielsweise bei folgender Aussage: ‚Jemand' ist kein ‚Etwas.'



Ihre eigenen Fähigkeiten

Lenken wir den Blick von dem, was Sie *sind* zu dem, was Sie *tun können:* Sie können jedes ‚Etwas' *erkennen*, welches oben erwähnt ist.

- Sie können Ihren und andere Körper spüren.
- Sie können das, was die Sinne des Körpers aufnehmen, wahrnehmen.
- Sie können Gefühle erkennen.
- Sie können Dinge und Erinnerungen sehen.
- Sie können Rollen und Überzeugungen wahrnehmen.
- Sie können lernen.

- Und, um auch die *tätige* Seite des Ganzen zu beachten:
- Sie können Willenskräfte einsetzen, Sie können Entscheidungen treffen.
- Sie können Gedanken, Pläne, Überzeugungen, Kunstwerke und sogar Unsinn schaffen.
- Sie können sich selbst ärgern, sich freuen oder sich mit sonstigen Stimmungen bedenken.
- Sie können bemerken, ob Sie ‚weggetreten' oder ‚voll da' sind.
- ***Sie können sich selbst erkennen.***

Selbst-Erkenntnis

Sich selbst zu erkennen mag zunächst schwierig sein. Die Übung dazu wird noch weiter beschrieben.

Sich selbst *sehen* geht nicht: Alles, was man sieht, ist ‚Etwas'.

Sich selbst *fühlen* ist auch nicht der richtige Weg: Fühlen kann man Gefühle und Stimmungen. Also wiederum ‚Etwas'. Mit den gewohnten Sinnen scheint man nicht viel weiterzukommen.

Dennoch kann man mit Gewißheit sagen, daß es einen selbst gibt. Und was immer ‚Erkennen' ist - man kann erkennen, daß es einen selbst gibt. Und man kann sehr bewußt erkennen, was man *nicht* ist.

Im normalen Alltag ist einem dies meist nicht allzu bewußt. Man tut dies und jenes, beachtet dies und jenes, spielt diese und jene Rolle - und achtet nur zu selten darauf, daß es einen selbst gibt. Man ist einfach nicht darin geübt, selbst-bewußt durch die Welt zu gehen.

Wohlgemerkt: Damit ist nicht das äußerlich selbstbewußte Auftreten gemeint, sondern diese besondere Art von innerer Gewißheit, diese ruhige Selbst-Sicherheit - eben *Selbst-Bewußtsein.*

Übung:
Selbst-Bewußtsein

Schließen Sie die Augen. Seien Sie ‚voll da'. Seien Sie sich Ihrer selbst bewußt.

Wenn in Ihrem Bewußtsein Gedanken, Gefühle, Zustände oder Geräusche auftauchen, beachten Sie diese einem Moment lang ganz bewußt - und finden Sie dann wieder sich selbst.

Diese Übung ist schlicht.

Darin liegt ihre Macht.

Lassen Sie sie schlicht.

Hinweis:

Überlegungen sind keine Selbst-Erkenntnis. Manche Überlegungen können auf dem Weg zur Selbst-Erkenntnis hilfreich sein.

Die Überlegung, daß etwas Wahrgenommenes wohl nicht ‚Jemand', sondern ‚Etwas' ist, kann hilfreich sein.

Die Überlegung, *von wo aus* man wahrnimmt, kann hilfreich sein.

Ein Beachten der Vorstellung, welche man von der eigenen *Größe* hat, kann hilfreich sein. Man sollte während der Übung solchen Vorstellungen nicht allzu lange oder allzu oft nachspüren. Wichtiger ist, sich selbst zu erkennen. Alles, was dieses Selbst-Bewußtsein kompliziert macht, schwächt es.

Nur

Nicht hier bist Du
und bist nicht dort.
Nicht an den Sinnen deutbar'm Ort.
Du bist nur
da.

Nicht alles bist Du
und nicht nichts.
Nicht klein bist Du, nicht groß.
Gewalt des Wissens ist in Dir:
Du bist.

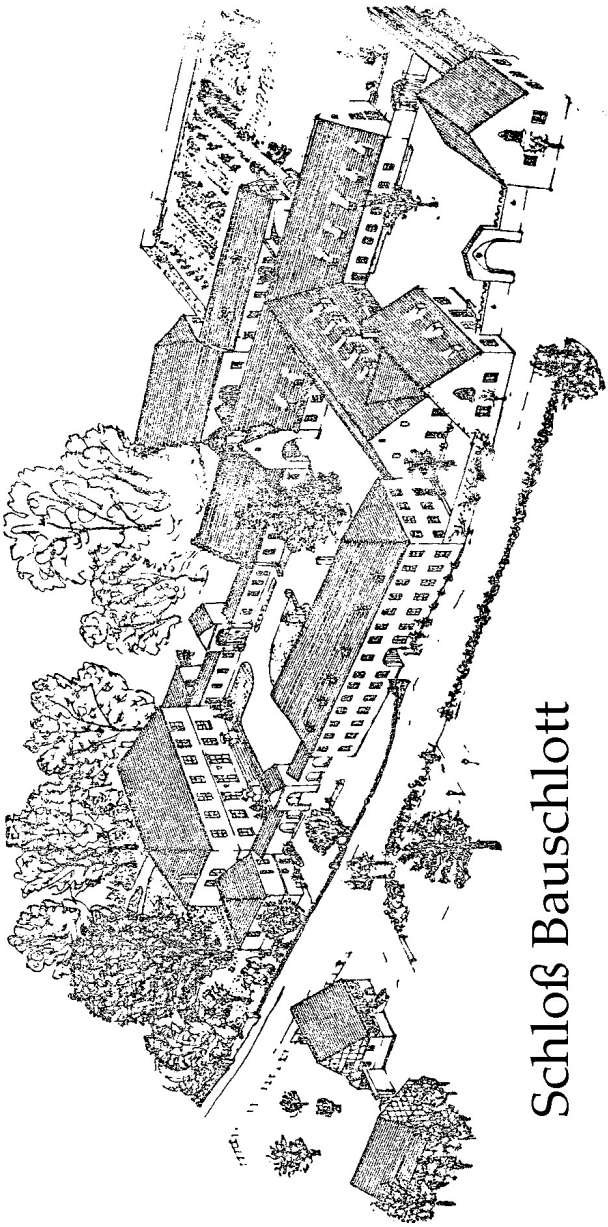
Nicht Er bist Du, nicht Sie, nicht Es.
Nicht Eins, nicht Zwei, nicht Viel.
*Der **Quell** bist Du*
all des'.
Erkenne als Erkennenden
Dich selbst.

B. W. S. Sandkühler

7. April 1988
an einem Geburtstag
in einem Konzert

Teil Drei:

Lernen in der ‘Individuellen Schulung‘



Schloß Bauschlott

Lernen in der ‚Individuellen Schulung'

Der Ort

‚Die Individuelle Schulung' befindet sich in einem alten Markgrafen-Schloß in Nordbaden - zwischen Karlsruhe und Stuttgart, nahe der Schmuck- und Uhrenstadt Pforzheim. Auswärtige fahren von der Autobahnausfahrt (A8) Pforzheim Ost etwa 15 Minuten auf der B 294 Richtung Bruchsal.

Die Gemeinde, an deren Rand das Schloß liegt, heißt Neulingen - Ortsteil Bauschlott - und zählt nur wenige tausend Seelen. Der breite Dorf-Anger geht links von der Bundesstraße ab und führt direkt zum Schloß am Ortsende.

Es ist eine schöne und anregende Umgebung - ein guter Ort, um sich etwas Gutes zu tun.

Die Teilnehmer und ihre Ziele

In der ‚Individuellen Schulung' finden sich Menschen, welche sich eine gründliche Schulung gönnen wollen.

Selbständige, Unternehmer, Angestellte interessieren sich für Lerntechniken und Kommunikations-Übungen; auch Studenten, Schüler und Ausbilder, welche Lerntechniken im Beruf einsetzen wollen. ‚Einfache Menschen' sind ebenso da wie ‚Gebildete'.

Manche wollen sich auf Studium oder Ausbildung vorbereiten, manche wollen durch Lernen einfach geistig beweglich bleiben, manche wollen sich ‚nur' einmal etwas Gutes tun.

Manche wollen gerade ihr ganzes Leben auf den Kopf stellen und suchen für diesen Lern-Prozeß eine sichere Umgebung und Anleitung.

Die meisten kommen, weil sie an sich arbeiten mögen und dabei fachkundige Anregung suchen. Es sind auch Menschen dabei, welche

Probleme haben und zu deren Lösung eine helfende Hand wollen. Allen gemeinsam ist der Wunsch, sich zu schulen und weiterzulernen.

Diese Ziele können erfüllt werden.

Der Einstieg

Die meisten Menschen erfahren von der ‚Individuellen Schulung' durch Empfehlung. Manche lesen auch in Fachzeitschriften davon - oder sie entdecken das Taschenbuch ‚Autonomes Lernen' oder dieses Heft im Buchladen oder bei Bekannten, prüfen die Verfahren und wollen dann unter Anleitung etwas gründlicher üben.

Wenn Sie zu diesen ‚Manchen' gehören, rufen Sie in der Individuellen Schulung an (07237 - 7586), vereinbaren ein Gespräch und schauen sich im Seminarraum ein wenig um.

Sie blättern in den Unterlagen und den Programmen, (kurzer Auszug siehe unten) und unterhalten sich mit dem Seminarleiter.

Das geschieht in Ruhe unter vier Augen und kostet nichts.

Sie können ausführlich über Dinge sprechen, welche Sie lernen möchten oder an denen Sie arbeiten müssen.

Sie können klären, was Lerntechniken oder Kommunikations-Übungen in Ihrer eigenen Lage wirklich bewirken können. Sie finden heraus, welche eigenen Fähigkeiten Sie im Seminar schulen könnten.

Sie sehen, wie die ganzen Programme aussehen, die vielleicht Sie selbst Schritt für Schritt bis zu Ihren eigenen Lern-Zielen führen werden.

Auszug aus dem Programm ***„Einführung in Kommunikations-Grundlagen und Autonomes Lernen“:***

Bessere Sammlung (mit Übung)

Ein Einstieg in ‚Autonomes Lernen‘ (mit Übung)

Gute Erklärungen (mit Übung)

Die Bestandteile von Kommunikation (mit Übung)

Bewußt da SEIN (mit Übung)

usw.

Ihre eigenen Seminarzeiten - Ihre eigene Geschwindigkeit

Dadurch, daß in der ‚Individuellen Schulung‘ keine Vorträge gehalten werden, können Sie Ihre Besuchszeiten selbst planen. Sie lernen immer unter Anleitung des Seminarleiters an Ihren eigenen Unterlagen und Übungen.

Sie bestimmen Ihre Geschwindigkeit selbst - und können sich für Ihr Seminar auch mehr Zeit lassen als die üblichen 40-60 Stunden.

Innerhalb der Öffnungszeiten der ‚Individuellen Schulung‘ können Sie kommen, wann Sie wollen und solange bleiben, wie Sie möchten. Sie brauchen es nur kurz vorher anzumelden.

Im Seminar

Zum ersten Seminar-Besuch kommt man wie vereinbart, plaudert ein wenig, nimmt Platz und bekommt vom Leiter seinen Ordner mit Unterlagen und das eigene schriftliche Programm.

Man schaut im Programm den ersten Schritt an (z.B. ‚Sammlung - Konzentration‘, wie in diesem Heft beschrieben) und schlägt den Ordner auf. Erstes Kapitel, gleich obenauf. Zwei Seiten, schnell

gelesen! Man zeichnet den Punkt im Programm ab und schaut den nächsten an.

Da steht, daß man das gerade Gelesene tun soll.

Fragender Blick zum Seminarleiter - er nickt, lächelt und sagt nur: „Machen Sie es genau, wie es da steht.“ Man probiert es aus, läßt sich bei Bedarf noch ein paar Hinweise geben, spürt die verbesserte Konzentration und geht zum nächsten Schritt.

Am ersten Tag sind manche Teilnehmer etwas angestrengt. Das verliert sich ebenso schnell wie das Gefühl, es mit etwas Neuem zu tun zu haben. Meistens verabschiedet man sich frisch (obwohl man abgespannt war, als man kam ...) mit einem kurzen (oder auch längeren) Gespräch und freut sich auf den nächsten Besuch.

Fast immer geht man mit einem Gefühl der inneren Bereicherung heim oder mit der Zuversicht, daß man mit den neuen Anregungen zuhause etwas neu anpacken kann - und daß neue Erfahrungen auf einen warten.

Ihr Seminarleiter

Ihr Seminarleiter hält sich meist im Hintergrund - bis Sie ihn brauchen. Er läßt Sie in Ruhe arbeiten - solange Sie gut vorankommen.

Bemerkt er, daß es bei Ihnen nicht gut läuft, beobachtet er genauer. Er achtet darauf, ob Sie es auch bemerken und selbst in den Griff bekommen. Nach Ihren ersten Seminar-Schritten erwartet er, daß Sie es selbst schaffen. Nur wenn Ihnen das nicht gelingt - dann hilft er weiter. Damit wird Ihr selbständiges Arbeiten gefördert.

Probleme werden Ihnen nicht abgenommen. Sobald Sie sie jedoch selbst anpacken, bekommen Sie Unterstützung, soviel Sie brauchen.

Die Stimmung im Seminar

Die Seminare finden in einer ruhigen Betriebsamkeit statt. Störungen von außen werden vermieden, die halblauten Gespräche mit dem Seminarleiter oder mit anderen Teilnehmern stören kaum. Wer eine Pause machen möchte, findet stets frischen Tee, frische Luft oder etwas zum Knabbern - dafür ist gesorgt.

Die Stimmung ist gelöst - auch wenn jeder Teilnehmer sich mal durch irgendwelche Schwierigkeiten durchbeißen muß. Manche machen das still für sich, andere sprechen lieber mit dem Seminarleiter oder mit anderen Teilnehmern darüber. Jeder findet seinen eigenen Weg - und auf jeden wird individuell eingegangen.

Allgemein ist Wißbegierde eher gefragt als Wissen; neue Anregungen sind wichtiger als Geschwindigkeit.

Mit den anderen Teilnehmern

Von den anderen Leuten im Seminar hört man zuweilen, was sie gerade machen (im allgemeinen arbeitet jeder still) und tauscht Erfahrungen aus. Der Seminarleiter hört meist zu, wie sich seine Teilnehmer gegenseitig mit ihren Erfahrungen und Erkenntnissen anregen. Er trägt auch gerne seinen Teil zu den Erfahrungen bei - aber er sorgt auch dafür, daß alle vorankommen und daß keiner den anderen allzusehr ablenkt.

Zu jeder vollen Stunde hört man ein leises ‚Pieps' von der kleinen Uhr am Seminarleitertisch und wundert sich, wie die Zeit vergeht.

Was bringt das Ganze?

Nichts.

Sie müssen sich alles selbst erarbeiten. Viel brauchbares Wissen ist da. Es steht Ihnen zur Verfügung. Aber dieses Heft oder die Unterlagen und Wörterbücher im Seminarraum liegen nur da. Sie tun nichts von sich aus.

Wenn Sie etwas lernen wollen, müssen Sie es selbst aus den Seiten herauslesen und prüfen. Die Unterlagen oder der Seminarleiter bringen Ihnen nichts - wenn Sie es nicht von sich aus lernen.

‚Die Individuelle Schulung' ist kein Ort, wo man dasitzt und einem Redner zuhört. Oder wo geprüft wird, ob man etwas auswendig kann. Oder wo man glauben muß, was man liest und hört. Im Gegenteil.

Sie ist ein Ort, an dem man etwas liest, es prüft - und dann gründlich übt.

Wenn Sie einige Hinweise aus diesem Heft gleich erprobt haben, können Sie sich vielleicht besser sammeln (konzentrieren) als vorher. Vielleicht haben Sie bereits einige Reizwörter entschärft oder Ihr Selbst-Bewußtsein weiter geschult.

Wollen Sie mehr?

Um die Schritte eines Lern-Prozesses von ‚Wissen' bis ‚Können' zu durchlaufen, erfordert es Übung. Am besten Übung unter fachkundiger Anleitung. Nur Übung macht den Meister.

Wo kann man also ansetzen? Man kann seine eigene Lern- und Kommunikations-Fähigkeit verbessern. Das gibt einen guten Anfang. Man kann sich individuell schulen lassen.

´Die individuelle Schulung´

Man kann üben, wie man leichter lernt und wie man aus Texten mehr herausholt. Man kann lernen, wie man beim Lesen wach und aufnahmebereit bleibt.

Dieses Heft soll dem interessierten Leser Hinweise geben, welche er selbst prüfen kann. Wer die Hinweise zum Lernen hilfreich findet, kann in dem Taschenbuch ‚Autonomes Lernen' eine ausführliche Beschreibung der Lerntechniken finden. (Heyne Kompaktwissen Nr. 22/225, DM 9,80) Über Kommunikations-Übungen und andere brauchbare Dinge sind immer weitere Bücher in Vorbereitung.

Wer diese Verfahren unter persönlicher Anleitung gründlich lernen und üben will, ist gerne zu einem Gespräch in ‚Die Individuelle Schulung' eingeladen.

Warum sollten Sie sich nicht ein richtiges, gründliches Seminar gönnen? Rufen Sie in der ‚Individuellen Schulung' an und sagen Sie, daß Sie sich gerne dort umschauen würden.

„Es ist nicht genug zu wissen,
man muß auch anwenden;
es ist nicht genug zu wollen,
man muß auch tun."
Johann Wolfgang von Goethe

Eine Stimme aus der Presse zu den Seminaren:

„Die Schulungen passen in kein gängiges Schema. Sandkühler ist ein Außenseiter, einer, der mit dem, was er sagt, radikal ernst macht. Er bietet keine Weiterbildung in dem Sinne an, daß auf das bislang Gelernte additiv noch etwas Nützliches draufgetan wird.

Bei ihm heißt Weiterbildung: Das Ganze noch einmal von vorn - mit vollem Bewußtsein. Sandkühler zieht nachträglich die Fundamente ein, die zu legen die Schule in aller Regel versäumt, die aber auf der Universität und unbedachterweise auch in tausenden von Weiterbildungs-Veranstaltungen einfach vorausgesetzt werden.

Sandkühler vermittelt weniger Kenntnisse als Haltungen. Unverändert geht bei ihm keiner raus."

Winfried Birkenfeld
in Ausgabe 4/89 von:
WEITERBILDUNG,
Das Magazin für lebenslanges Lernen

... und einige Teilnehmerstimmen

„Dieses Bewußtsein über die Bedeutung der Wörter hat mein Leben von Grund auf positiv verändert. Es erscheint mir um Vieles bereichert und lebenswerter." S.K.

„... gemerkt, daß ich mich klarer und kürzer ausdrücke.

Lesen und Sprechen sind flüssiger geworden." G.S.

„Der Erfolg ist sofort erkennbar und dadurch wird Wortklären zum ständigen Erfolgserlebnisbereiter." J.S.

„Ich bin viel ruhiger." P.M.

„Seitdem spüre ich stärkeres Lebensgefühl, wachsende Kräfte und brillanten Geist. Mehr Flexibilität, Redegewandtheit" M.G.

„... offener für Dinge, die ich vorher voreilig verurteilt habe ..." S.B.

„Der Gewinn an Ruhe, den ich in dieser Woche erreicht habe, gibt mir einen neuen Motivationsschub und läßt mich hoffnungsvoll den anstehenden Problemen entgegenschauen." G.K.

„... kann wirklich sagen, daß ich als ein neuer, veränderter Mensch mit neuem Selbstbewußtsein das Seminar beende." B.L.

„Die Gewinne dieses Seminares sind ein weiteres Wachrütteln hin zu Gelassenheit und Wahrnehmung - wahre Kraftspender und Wegweiser im allgemeinen Gewühl der Empfindungen; handfeste und klare Führung hin zu mehr Fähigkeit.

Eine Riesenfreude in mir! Eine große Dankbarkeit ebenso!" H.L.

„Ich danke Ihnen für Ihre Zuwendung und Wissens-Vermittlung, die ich so spielerisch erleben konnte." W.L.