

Lernen Selbstverantwortung zu übernehmen

Die Schule als Vorbereiter für ein selbstständiges,
eigenverantwortliches und freudvolles Leben

Masterarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades
Master of Science

an der Karl-Franzens-Universität Graz

vorgelegt von

Raphael Huber

am Institut für Sportwissenschaften

Begutachter: Mag. Dr.phil. Gerald Payer

Graz, 2016

Eidesstaatliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfsmittel verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt und die den verwendeten Quellen, wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Graz, am

Raphael Huber

Kurzzusammenfassung

Das eigene Leben ist im stetigen Wandel. Durch Lernen ist man fähig, sich diesen ständig ändernden Bedürfnissen und Gegebenheiten anzupassen. Die durch den Lernprozess gewonnenen Erfahrungen schenken uns Wachstum und können das eigene Leben erleichtern, sodass die eigenen Bedürfnisse schneller erkannt und erfüllt werden können. Die dadurch erlebte Freude (als Sinn des Lebens) zeigt auf, dass man auf dem richtigen Weg ist. Negative Gefühle hingegen geben uns zu erkennen, dass es noch unerfüllte Bedürfnisse gibt. Diese tief im Unterbewusstsein verborgenen Sehnsüchte können über das eigene Gefühl im Jetzt wahrgenommen werden. Diese Botschaft aus unserem Inneren wird auch Intuition genannt und unterstützt uns bei aktuellen Problemen. Intuition ist erlernbar und kann durch den Lernprozess verstärkt werden, sodass „Lernen im Moment“ möglich wird. Je stärker diese Fähigkeit im Bewusstsein entwickelt ist, desto leichter kann man die auftretenden Herausforderungen des Lebens meistern und sich von Einschränkungen befreien. Durch unseren freien Willen, als Teil des Bewusstseins, kann man das eigene Leben freudvoller gestalten, indem man die (unbewussten) hinderlichen Glaubensmuster und Blockaden erkennt, akzeptiert und transformiert.

Selbstverantwortung zu übernehmen und zu erkennen, dass alles Erlebte mit einem selbst zu tun hat, sind unabdingbare Schritte des Harmonieprozesses und bringen persönliche sowie globale positive Veränderungen mit sich. Durch die Erschaffung eines Umfeldes, in dem Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit gelernt werden können, kann diese Verantwortung in der Schule gelehrt werden. Die Schüler benötigen unter Führung der Lehrkraft Hilfe zur Selbsthilfe und den wesentlichen Transfer des Gelernten in den Alltag, damit sie die nötige Vorbereitung für das Leben erhalten, um sich selbst glücklich machen zu können. Jeder Lehrer ist selbst für die Entscheidung, ob die Schüler in ihrem natürlichen Entwicklungsprozess unterstützt werden, verantwortlich.

Abstract

Own life is constantly changing. By learning oneself is able to adapt to these changing needs and circumstances in life. The practical experience gain through the learning process enables us to grow and facilitates our life. This helps us finding and fulfilling our desires. The joy experienced thereby (as meaning of life) confirms that we are on the right path. However, negative feelings demonstrate that there are still unfulfilled needs in our subconsciousness. These hidden desires can be noticed by the support of our feelings in the here and now. This inner voice, called intuition supports us with our current issues and problems. Intuition can be learned and strengthened through learning. This allows us to „learn directly at the moment“. The better this ability is developed, the better life can be mastered. By our free will, as part of the consciousness, one can form own life more delighted by realizing, accepting and transforming the cumbersome patterns of believing and blockades. It is important to take over the self-responsibility for own life to change positively in a personal and global way to experience harmony at all levels.

It is possible to create an environment in which independence, autonomy and own responsibility can be taught in school. Under guidance of the teacher the pupils need help to help themselves and the knowledge of the essential transfer into the everyday life to be prepared ideally for life. This will support them to make themselves happy. Every teacher is self-responsible for the decision how to guide, teach and support the pupils.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	10
2. Was bedeutet Lernen?	13
2.1 Die Wurzeln des Lernens	13
2.2 Definitionen.....	14
2.3 Wachstum und Weisheit.....	15
3. Die Rolle des Spürens im alltäglichen Leben.....	21
4. Bedürfnisse.....	24
5. Der Sinn des Lebens?.....	27
6. Die menschliche Psyche	31
6.1 Bewusstsein	34
6.1.1 Bewusste Aufmerksamkeit	37
6.1.2 Bewusste Wahrnehmung	38
6.2 Unterbewusstsein.....	40
6.2.1 Unbewusste Wahrnehmung.....	41
6.2.2 Glaubensmuster	43
6.3 Der freie Wille	48
6.4 Die menschliche Psyche als erweitertes Modell – Das Einzelne für das große Ganze.....	50
7. Exkurs: Lebe ich mein Leben?.....	55
8. Bewusst oder doch lieber unbewusst?.....	56
8.1 Intuition	58
8.2 Bewusstseinsentwicklung – Ein Stückchen Freiheit.....	61
9. Harmonie(lehre)-lernen - Ein praktischer Leitfaden	63
9.1 Erkennen	64

9.1.1	Gefühle, Emotionen und Empfindungen als Botschaft.....	64
9.1.2	Achtsamkeit.....	65
9.2	Selbstverantwortung und Akzeptanz.....	66
9.3	Transformieren	68
9.4	Leben und festigen	70
10.	Selbstverwirklichung – Der Weg zur Freiheit?	71
10.1	LERNEN fürs Leben	72
10.1.1	Effektiv wachsen – Intuition oder Lernen?	74
10.1.2	Bewusst Vs Unbewusst.....	75
10.1.3	Ist Intuition erlernbar?.....	76
10.2	Intuitiv entscheiden.....	77
10.2.1	Die „verzögerte“ Intuition	78
10.2.2	Spontan entscheiden.....	79
11.	Selbstverantwortung übernehmen	80
11.1	Selbstverantwortung durch Autonomie	80
11.2	Selbstverantwortung durch Akzeptanz.....	81
11.3	Selbstverantwortung durch Mut.....	83
11.4	Selbstverantwortung als eine Frage der Entscheidung.....	85
11.5	Selbstverantwortung in der Gesellschaft.....	85
11.6	Selbstverantwortung – eine Utopie?	89
12.	Die Schule als Vorbereiter im Leben?	91
12.1	Bedeutung der Gefühle für den Lernprozess	94
13.	Eigenverantwortliches, autonomes und natürliches Lernen.....	97
13.1	Motivation	99
13.2	Der Lehrer als Leitperson	101

13.2.1 Der Lehrer als authentisches Vorbild	102
13.2.2 Ermöglichen „objektiver“ Erfahrungen.....	102
13.2.3 Achtsamkeit und Mitgefühl	104
13.2.4 Fokus auf das Positive	104
13.3 Rahmen setzen	105
13.4 Füreinander Dasein	107
13.4.1 Gleichwertige Beziehung.....	108
13.4.2 Selbstregulierend	109
13.5 Spielerisch, selbstständig und natürlich lernen	111
13.5.1 Natürlichen Prozess unterstützen	112
13.5.2 Fokus auf das Wesentliche	113
13.5.3 Praxisbezug – Transfer in den Alltag	113
13.5.4 Selbstständig spüren lassen – selbstständiges Erschaffen	115
14. Konklusion und Ausblick.....	119
Quellenverzeichnis	123
Internet.....	123
Literaturverzeichnis	124
Abbildungsverzeichnis.....	130

Danksagung

Zuerst möchte ich mich herzlichst bei meinem Betreuer Herrn Mag. Dr.phil Gerald Payer bedanken. Durch sein Engagement und seine Unterstützung wurde es mir ermöglicht, unter seiner Leitung, diese für mich so wertvolle und wichtige Abschlussarbeit zu vollenden.

Ein sehr großer Dank gebührt meiner Freundin Vroni. Ihr Verständnis, ihre Liebe, ihr Glaube an mich und die Zeit mit ihr, durch welche ich sehr viele wichtige Erfahrungen sammeln durfte, sind durch nichts zu ersetzen. Sie selbst ist ein Geschenk des Lebens. Durch ihre Unterstützung kam ich immer wieder zurück auf meinen Weg.

Weiters sind meine Eltern anzuführen. Ohne ihre finanzielle Unterstützung, ihre Liebe, ihr Vertrauen und ihre Akzeptanz für all meine „verrückten“ Eigenheiten wäre es mir nie möglich gewesen, so weit im Leben zu kommen. Sie sind die besten Eltern, die ich mir vorstellen kann. Das was ich von ihnen lernen durfte, ist unbezahlbar.

Bedanken möchte ich mich auch bei all meinen Freunden und dem Rest meiner Familie, die mir einerseits immer wieder ein guter Spiegel waren und andererseits Kraft gaben durch die schönen Momente mit ihnen. Die Freundschaften, welche sich während der Zeit meines Studiums bildeten, sind eine ungeheure Bereicherung für mein Leben.

Zuletzt möchte ich dem Leben selbst für diese Bereicherung danken:

Vorwort

Das Leben selbst ist unser größter Lehrmeister!

All die Erfahrungen, welche ich im Laufe meines Lebens machen durfte, machten mich zu dem, der ich heute bin. Das Leben hat mich gelehrt, an mich zu glauben und spiegelte mir die nötigen Lektionen im Leben, damit ich lernen konnte. Ich durfte all die gewonnenen Einsichten direkt im Alltag erleben, um so wirklich verstehen zu können. Ich bekam immer wieder Möglichkeiten, die Zusammenhänge zu begreifen, um so diese für mich so wichtige Abschlussarbeit zu einem sinnvollen Gesamtkonstrukt zusammen zu fügen.

Und dies ist nun mein Geschenk zurück an das Leben. Mit diesen folgenden Seiten möchte ich ermutigen, erneut selbst die Verantwortung Schritt für Schritt für das eigene Leben zu übernehmen. Für eine bessere Zukunft, persönlich und auch gesellschaftlich. Ich möchte ermutigen, an sich zu glauben, auf sein Gefühl zu vertrauen und die tiefsten Sehnsüchte und Bedürfnisse zu leben. Im Leben zählt nur das Jetzt und dieses gilt es freudvoll zu erleben! Voller Begeisterung, Liebe und Dank! Ich hoffe die Leser dieser Arbeit finden die nötigen Informationen, um im Leben einen Schritt weiter gehen zu können und die richtigen Antworten selbst für sich zu finden umso die nötige Erfahrung im Leben machen zu können!

Diese Abhandlung soll Hilfe zur Selbsthilfe verschaffen und hin in ein selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Leben führen. Die Inhalte dieser Arbeit entsprechen meinem aktuellen Verständnis über das Leben, nicht mehr und nicht weniger. Glaube nur an das, was sich in deinem Herzen im Jetzt für wahr anfühlt! Nimm es mit und erweitere deine Sichtweise auf die Welt. Alles andere verwirf und folge erneut deinem Herzen. Es führt dich immer auf den für dich passenden Weg – du musst nur offen sein und hinhören ...

1. Einleitung

Gefühle spielen in allen Bereichen unseres Lebens eine wichtige Rolle. Sie machen den Alltag abwechslungsreich und bestimmen den Grad der Lebensqualität des Einzelnen. Je freudvoller der Moment ist, desto zufriedener ist man auch. Die gute Nachricht ist, dass das verstärkte Erleben dieses positiven Gefühls der Freude erlernbar ist. Dafür benötigt es eine eigenverantwortliche Auseinandersetzung mit sich selbst und seinen Gefühlen. Dies setzt eine gewisse Selbstständigkeit sowie einen gewissen Grad der Bereitschaft, Veränderung zu bewirken, voraus. An dem gesellschaftlichen Ort des Lernens, der Schule, wird der Entwicklung dieser Fähigkeit jedoch zurzeit zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Lernen passiert nicht für oder in der Schule, sondern kann in jedem Moment unseres Lebens stattfinden. Vor allem im Alltag, im Umgang mit anderen Menschen und dem Erlernen neuer Fähigkeiten sind diese Lernprozesse unausweichlich. Um Lernen zu können braucht es die Interaktion mit der Umwelt und die Anpassung an die neuen Verhältnisse.

Die Schule sollte als Vorbereiter dienen und die nötigen Maßnahmen treffen, sodass der Einzelne fähig ist, selbst glücklich zu leben und auch mit den äußeren Bedingungen klar zu kommen. Die Schüler benötigen Hilfe zur Selbsthilfe um sich im Laufe ihres Lebens „selbst glücklich machen zu können“, damit das Erlernte erfolgreich praktisch im Leben angewendet werden kann. Es benötigt die Erkenntnis, dass wir selbst für unsere erlebten Gefühle verantwortlich sind. Doch wo sollen die Kinder vor allem diese Selbstständigkeit lernen? In der Schnelllebigkeit der heutigen Zeit haben viele Eltern oft nicht die nötige Zeit für ihre Kinder, um ihnen die notwendige Unterstützung für die alltäglichen Prozesse mitzugeben. Im Lehrplan der Schule wird diese Erziehung und Förderung zur Selbstständigkeit zwar gefordert, jedoch werden von höchster Instanz nicht die optimalen Rahmenbedingungen ermöglicht, um dieses Ziel effektiv umzusetzen. Laut Achtergarde fehlt auch teils die nötige

Information: *„Zur Umsetzung dieses umfassenden Konzepts bleiben einige Fragen offen. Selbstständigkeit der Schüler wird zwar eingefordert, aber konkrete Hinweise darauf, wie ... selbstständig gearbeitet werden kann, unterbleiben weitgehend“* (2010, S. 25). Im Laufe dieser Arbeit sollte die Frage: „Ist es möglich bzw. unter welchen Umständen kann Selbstverantwortung in der Schule gelehrt werden?“ abgeklärt werden. Um Antwort auf diese Frage zu bekommen ist es zunächst notwendig, zu verstehen, was Selbstverantwortung im Leben bedeutet und wie diese gelernt werden kann.

In dieser Arbeit wird zuerst die Bedeutung des Lernens abgehandelt. Es wird aufgezeigt, welche Faktoren für ein erfolgreiches Lernen im Alltag unerlässlich sind. Weiters wird auch der Zusammenhang zwischen Lernen und persönlichem Wachstum sowie den eigenen erlebten Gefühlen geschaffen. Eine zentrale Rolle spielt die Frage: „Was macht das Leben lebenswert?“. Dafür benötigt es einen Einblick in die Welt der Gefühle, der eigenen Bedürfnisse sowie der menschlichen Psyche. Körper, Geist und Psyche stehen unweigerlich in direkter Beziehung und Wechselwirkung zueinander. Das Wissen über die Entstehung und die Rolle der wahrgenommenen Gefühle werden unter Berücksichtigung des Bewusst- und Unterbewusstseins genauer beleuchtet. Es wird außerdem eine Möglichkeit aufgezeigt wie Veränderung hin zu einem freudvolleren Leben gelernt bzw. geschehen kann. Außerdem wird die Rolle der Intuition, als eine mögliche Art zu lernen, mit dem „konventionellen“ Lernbegriff verglichen und gegeneinander abgewogen. Wie kann man effektiv im Leben lernen?

Darauf folgend wird das Thema Selbstverantwortung behandelt und der persönliche sowie gesellschaftliche Nutzen aufgezeigt. Die Frage: „Wie kann ich selbst die Verantwortung übernehmen und welche Punkte stehen damit in Zusammenhang?“ wird in diesem Kapitel abgeklärt.

Zuletzt wird die Relevanz der vorhergegangenen Themen im schulischen Bereich angesprochen. Es wird aufgezeigt, was es braucht, damit die Schule

als Vorbereiter im Leben fungieren und den Schülern Selbstverantwortung und Eigenständigkeit gelehrt werden kann. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie in der Schule die nötige Transferkompetenz und die Hilfe zur Selbsthilfe gelehrt werden kann, sodass die Gemeinschaft sowie jeder Einzelne (der Klasse) selbst fähig ist, sich selbst und dem anderen zu helfen. Und dies aus dem Grund heraus, weil Hilfe & Unterstützung Spaß machen kann und weil es uns vereint.

Mit dieser Arbeit soll ein Denkanstoß zur Veränderung hin in ein neues Schulsystem, zu einer Veränderung unserer Gesellschaft, gegeben werden. Die Vereinigung von Wissenschaft und persönlichen Erfahrungen hin zu einem ganzheitlichen Gesamtkonzept zeigt Mittel und Wege auf, wie Veränderung im persönlichen sowie schulischen Umfeld erzeugt werden kann, sodass das eigene Leben und die Gesellschaft davon profitieren können: hin zu einem freudvolleren Leben für die Allgemeinheit.

2. Was bedeutet Lernen?

Die Institution Schule bzw. das Bundesministerium für Bildung und Frauen im Staate Österreich hat es sich zur Aufgabe gemacht, den heranwachsenden Teil unserer Gesellschaft, unsere Kinder, zu lehren und zu unterrichten. Die Verantwortung, die mit dieser Aufgabe verbunden ist, ist enorm, denn so wie unsere Auszubildenden gelehrt werden, so geben sie den folgenden Generationen ihr Wissen und ihre Weisheiten weiter. Sie teilen ihre mitgegebenen Lebenseinstellungen und beeinflussen und prägen wiederum die Gesellschaft.

Das was wir säen, werden wir auch ernten. Jede Ursache hat ihre Wirkung und somit auch die in Zusammenhang stehende(n) Konsequenz(en).

Das Ziel der Schule ist es, durch Lehren den Schülern das Lernen zu ermöglichen. Doch was genau bedeutet dieses Lernen und welche Bedingungen braucht es, damit Lehren sowie auch Lernen zur optimalen Entwicklung der Schüler eingesetzt und angewandt werden können? Diese Frage soll im Zuge dieser Arbeit geklärt werden.

2.1 Die Wurzeln des Lernens

Das Wort „lernen“ ist etymologisch mit den Worten „lehren“ und „List“ verwandt. Diese gehören beide zur Wortgruppe von „leisten“, welche im ursprünglichen Sinne nachspüren bzw. einer Spur nachgehen bedeutet. Die gotische Bezeichnung „lais“ (ich weiß bzw. ich habe nachgespürt) sowie „lis“ (gehen, Spur) des indogermanischen bilden die Wurzeln des Wortes „lernen“ (Wasserzieher, 1974, S. 159-163).

Schon alleine aus der Wortherkunft lässt sich unweigerlich erkennen, dass Lernen keinen Zustand beschreibt, sondern vielmehr einen Vorgang, welcher als Ziel die Wissensaneignung hat: Einen Weg, um zu Wissen zu gelangen (Mielke, 2001, S. 11).

2.2 Definitionen

Lernen findet in allen Lebenslagen statt und variiert somit auch durch seine Definitionen sehr stark. Meyers Lexikonverlag schreibt über Lernen: *"... durch Erfahrung entstandene Verhaltensänderungen und -möglichkeiten, die Organismen befähigen, aufgrund früherer und weiterer Erfahrungen situationsangemessen zu reagieren"* (1997, S. 529).

Nach Zimbardo kann man *"... Lernen als einen Prozeß definieren, der zu relativ stabilen Veränderungen im Verhalten oder im Verhaltenspotential führt und auf Erfahrung aufbaut"* (1992, S. 227). Langfeldt definiert dies auf ähnliche Weise: *"Unter Lernen versteht man die hypothetischen Prozesse, die den Verhaltensänderungen durch Erfahrung entsprechen"* (1996, S. 102).

Sowohl Meyers Lexikonverlag, als auch Zimbardo und Langfeldt sprechen über einen Prozess, welcher eine Verhaltensänderung durch Erfahrung als Ziel hat.

Lefrancois (1994) spricht dabei auch noch *„Veränderungen des Verhaltens, deren Ursachen unbekannt sind“* an und begrenzt die Definition, indem er *„Reifevorgänge ..., künstlich chemische ... Änderungen ... oder vorübergehende Veränderungen“* (S. 3f) aus dem Lernbegriff ausschließt. Diese stabile Veränderung des eigenen Verhaltens geschieht durch Interaktion mit der Außenwelt. Lernen ist somit ein Erfahrungsprozess, welcher nur in bzw. mit der Umwelt geschehen kann. Weick & Sutcliffe bestätigen dies und bemerken dabei, dass die Erfahrung noch kein Grund für Sachkenntnis ist. Es gibt Menschen, die sehr häufig immer wieder dieselben Erfahrungen machen, aber diese Möglichkeiten nicht nutzen zu etwas Neuem weiterzuentwickeln (2003, S.29).

Durch Erfahrung alleine ist demnach noch kein Lernprozess gegeben. Es benötigt eine Veränderung mithilfe dieser gemachten Erfahrung, um etwas Neues entstehen zu lassen und sich weiter zu entwickeln.

Wie man erkennen kann, gibt es eine Vielzahl von unterschiedlichen Definitionen, um den Prozess des Lernens zu beschreiben. Diese Aussagen lassen sich zu einer Definition zusammenfassen:

Lernen beschreibt den Prozess zum Erwerb von Wissen und Fähigkeiten, welcher in Interaktion mit der Umwelt zustande kommt. Dieser Vorgang dient zum Zwecke einer sinnvollen Anwendung im Alltag, um sich langfristig besser an die Gegebenheiten des Lebens anzupassen. Dies geschieht mittels einer (gegebenenfalls) relativ stabilen und dauerhaften Veränderung des eigenen Denkens, Fühlens oder Verhaltens infolge gewonnener Erfahrungen oder Einsichten des Verständnisses.

Durch die Offenheit der Aufnahme und den Erwerb aus den Erfahrungen der Interaktion mit der Umwelt, ist eine Anpassung an neue Verhältnisse möglich. Dies ist durch eine Veränderung des eigenen Wesens bedingt.

Kurz gesagt:

Lernen sorgt durch Offenheit und Anpassung an Veränderungen zu einer Erleichterung im Leben.

"Der Vorgang des Lernens ist vielmehr grundlegend für jede Art von aktueller Anpassung, die sich als Resultat von Erfahrungen bildet" (Krech & Crutchfield, 1992, S. 7). Ohne Lernen könnten wir uns also nicht an aktuelle Situationen anpassen. Erfahrung, Lernen und Anpassung an Neues stehen somit in enger Beziehung zueinander.

2.3 Wachstum und Weisheit

Mit jedem neuen Verständnis, welches durch den Lernprozess in sich aufgenommen wird, und man auch sinnvoll und angemessen im Alltag anwenden kann, entwickelt man sich ein Stück weiter. Dies befähigt den Einzelnen, mit dieser neuen Erkenntnis, auf ein bekanntes Problem bzw. eine Aufgabe zu reagieren und eine passende Antwort parat zu haben, um eine

gewisse Herausforderung zu bestehen. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass die Anpassung nicht als eine Art „Unterwerfung“ an bestehende, fixe Systeme und Gegebenheiten gesehen werden darf, sondern vielmehr als das Überschreiten der Hindernisse zwischen einem selbst und den gegebenen Umständen.

Diese Weiterentwicklung könnte man als Wachstum bezeichnen. Wie ein Baum, welcher mit jeder gewonnenen Erfahrung einen weiteren Ast aus dem Stamm herauswachsen lässt, genau so entwickelt sich jedes Wesen mit jedem Lernprozess weiter und sammelt so Verständnis um Verständnis im Laufe seines Lebens an. Es ergeben sich somit immer mehr Möglichkeiten auf Dinge zu reagieren, sich anzupassen und Lösungen zu finden. Der Baum der Erkenntnis wächst sozusagen weiter und weiter.

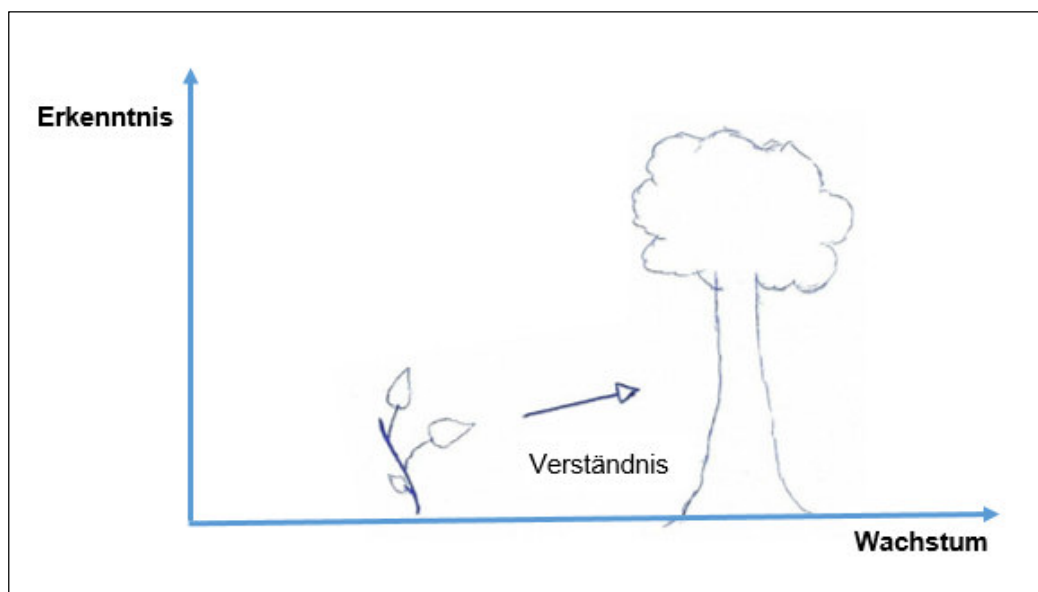


Abb. 1 Baum der Erkenntnis – eigene Abbildung

In der Schule wird oftmals viel theoretisches Wissen vermittelt, dabei kommt der Praxisbezug häufig zu kurz. Die Schüler können zwar Informationen zu gewissen Fakten wiedergeben, jedoch sind sie oftmals unfähig, die Probleme in den Alltag zu transferieren und einen sinnvollen Nutzen daraus zu ziehen. Doch gerade diese Transferkompetenz ist eine Forderung der neuen Reifeprüfung, welche unerlässlich für den Lernvorgang ist.

„Lernt“ das Individuum zwar im Englischunterricht Wort für Wort auswendig und erweitert so den eigenen englischen Wortschatz, weiß jedoch nicht, wann diese Wörter richtig eingesetzt werden, so kann es dieses Wissen somit nicht sinnvoll in den Alltag integrieren. Oder werden Berechnungen im Mathematikunterricht angestellt, welche nur im theoretischen Rahmen betrachtet werden und Möglichkeiten dieses Wissen im Leben anzuwenden nicht vermittelt, so können die Schüler auch keinen Nutzen daraus ziehen.

Fehlt also der Praxisbezug und der Transfer in den Alltag zum sinnvollen Durchführen einer Handlung, so kann von Lernen noch nicht die Rede sein. Denn per Definition gilt etwas nur als gelernt, wenn es sinnvoll im Alltag eingesetzt werden kann. Es gilt daher Theorie und Praxis zu vereinen, um so das Gelernte zum richtigen Zeitpunkt einzusetzen. *„Wir sehen also, dass ... Theorie und Praxis unauflöslich verbunden sind und alle nur denkbaren Beziehungen zwischen beiden aufgewiesen werden können“* (Weniger, 1964, S. 16). Mit jedem Lernvorgang wird somit eine weitere Möglichkeit zu reagieren in das eigene Handlungsrepertoire aufgenommen.

Werden gelernte Muster und Fähigkeiten, mehrere unterschiedliche Wissensstände oder auch Lebensstrategien miteinander verglichen, abgewogen und selektiert, so spricht man von Weisheit:

Genau wie das Wort „Lernen“, so steht auch das Wort „Weisheit“ in seinem Ursprung mit dem Wort Wissen in Verbindung. Außerdem beinhaltet es noch die Begriffe verständig und klug. Weisheit bezeichnet einerseits ein komplexes Verständnis von den Zusammenhängen in der Umwelt und im Leben. Andererseits ist es die Fähigkeit, bei auftretenden Problemen die schlüssigste, sinnvollste und passendste Lösung in Form einer Handlung oder Entscheidung zu erkennen (Staudinger, 2005, S. 342-348).

Doch Weisheit entsteht erst durch die Fähigkeit, das Gelernte in den Alltag zu integrieren, als gelebte Erkenntnis. Würde man einen Menschen als weise bezeichnen, wenn er dieses Wissen nur für sich behält und es nicht im Außen

lebt und zeigt? Die Information über das Wissen alleine reicht nicht aus, wenn man nicht fähig ist, das Wissen sinnvoll einzusetzen. Außerdem braucht es den Zusammenhang und das „wirkliche“ Verständnis – die Verbindung zum großen Ganzen – damit das Gelernte wirksam und zweckvoll im Leben angewandt werden kann. Jede weise Aktion selbst ist ein Lernprozess und lässt uns wiederum wachsen und weiterentwickeln. Lernen und Weisheit stehen somit in direktem Zusammenhang:

Lernen erweitert demnach unseren Bestand an Möglichkeiten auf gewisse Dinge sinnvoll zu reagieren und sorgt dafür, dass sich diese in Form von Erfahrung durch Äste und Blätter auf dem Baum der Erkenntnis ausbreiten und manifestieren und den Baum wachsen lassen. Die Fähigkeit der Weisheit sorgt dafür, dass die für die aktuelle Situation „beste“ (schlüssigste und sinnvollste) Möglichkeit ausgewählt wird. Bildlich dargestellt, wird das selektierte Blatt – welches die beste Lösung bzw. Antwort repräsentiert – vom Baum heruntersegeln und in unsere Hände fallen.

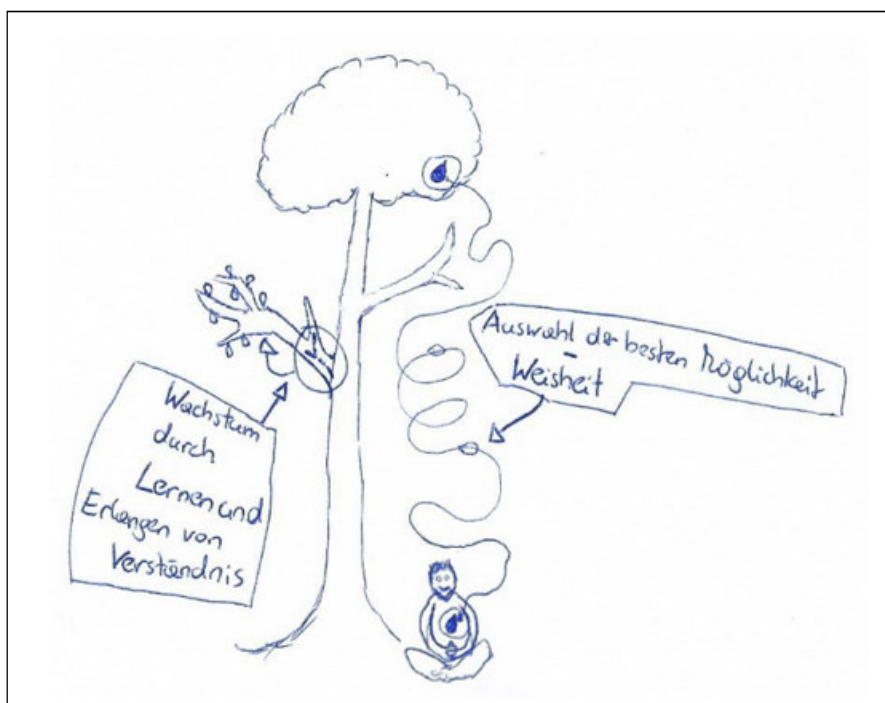


Abb. 2 Erlangen von Wissen – eigene Abbildung

Würde man den „Entwicklungsstatus“ bzw. den Begriff Wachstum in eine qualitative und quantitative Komponente unterteilen, so würde die Aufteilung auf Grund eigener Erfahrungen und Erkenntnisse wie folgt aussehen:

- Qualität = Weisheit → „beste“ Möglichkeit auswählen und anwenden
- Quantität = Lernen → Erweiterung Erfahrungsrepertoire

Durch Lernen und Weisheit ist demnach Entwicklung und Wachstum im Leben möglich. Das Verständnis als Ziel (Lernen und Prozess der Weisheit) bzw. als Grundlage (Weisheit) spielt bei beiden eine extrem wichtige Rolle. Somit könnte man eine Kette der Entwicklung festlegen, die wie folgt aussieht (die Pfeile sind mit einem „durch“ gleichzusetzen):

Wachstum ↔ Verständnis ↔ Lernen & Weisheit ↔ Erleben ↔ Spüren

Wachstum und Weiterentwicklung geschehen mit jedem weiteren Verständnis. Das Verständnis, welches unumgänglich mit dem Lernprozess in Verbindung steht, ist das Ziel des Lernprozesses und wird durch diesen oder durch die Fähigkeit der Weisheit ermöglicht. Das Erleben entsteht mit dem direkten Auseinandersetzen eines gewissen Themas und der gemachten Lernerfahrung während des Wachstumsprozesses. Dieses direkte Auseinandersetzen ermöglicht das Wahrnehmen der in Zusammenhang stehenden verspürten Gefühlen, Empfindungen oder Emotionen.

Wahres Verständnis, mit dem Ergebnis der Weiterentwicklung, kann anhand dieser Kette nur über die Basis, das Spüren (und den dazwischenliegenden Prozessen), erfolgen.

Wird zum Beispiel im Geschichtsunterricht das Thema 2. Weltkrieg nur mit Fakten und Informationen vermittelt, so fällt es einigen Schülern vermutlich schwer, die Problematik zu verstehen, wenn sie selbst noch keine Erfahrung mit Ausländerhass, Armut, Diskriminierung etc. gemacht haben. Abhilfe und Unterstützung könnte hierbei eine praktische Übung bieten, welche

die Schüler ein gewisses Gefühl selbst kennenlernen, erfahren und spüren lässt.

Oder wird beim Sportunterricht der Sport Slackline nur theoretisch erklärt und anschließend von den Schülern verlangt, 20m auf diesem gleichnamigen Sportgerät zu balancieren, wird die Kette dabei schon beim Erleben unterbrochen. Die Möglichkeit des Erlebens und des direkten Spürens wird damit verhindert.

Das Spüren repräsentiert das letzte Glied dieser Kette und steht somit für das Essentiellste. Ohne diesen erlebten Part fehlt die Basis für den Lernprozess. Ein wirkliches Verstehen wird vermutlich nicht möglich sein und es würde nur eine mentale Auseinandersetzung stattfinden. Das Leben würde nicht gelebt werden, sondern nur gedacht. Dies beschränkt das ganze Individuum in seiner Gesamtheit (Lowen, 1990, S.281). Spüren ist also für ein uneingeschränktes Leben unerlässlich.

Doch wie ist dieses Spüren nun zu verstehen?

3. Die Rolle des Spürens im alltäglichen Leben

Spüren beinhaltet die Gesamtheit des Fühlens, der Empfindungen, Emotionen und Gefühle gleichsam, ob auf materieller, psychischer oder auch auf geistiger Ebene (www.duden.de, 2016).

Man könnte dies auch als die Essenz des Lebens bezeichnen, den ursprünglichen Anteil. Gerade dieses Spüren macht das Leben erst lebenswert. Wo würde der Reiz liegen, Sport zu machen, sich mit Freunden zu treffen und Spaß zu haben, Nahrung genussvoll aufzunehmen oder einfach nur die Wärme der Sonne zu genießen, wenn nichts von alledem spürbar wäre? Wenn der eigene Körper nicht erlebt werden kann, die materiellen Dinge nicht in ihrer Unterschiedlichkeit wahrgenommen werden könnten und wenn keine Gefühle vorhanden wären? Ein Leben ohne Spüren, ohne Gefühle, Emotionen oder Empfindungen ist wohl kaum vorzustellen.

Doch in gewissen Lebenssituationen ist oftmals ein Gefühl der Leere oder Lustlosigkeit zu spüren, ein Gefühl nichts zu spüren und kein Interesse für Irgendetwas zu haben. Dieser Antriebslosigkeit entkommt man leicht, indem man Dinge macht, welche Freude und Spaß bereiten. Doch wenn es kein Gefühl der Freude gäbe, wäre auch diese Absicht nicht vorhanden. Genau dasselbe gilt für „negative“ Gefühle und Emotionen. Würden auch diese nicht existieren, so würde es für niemanden einen Grund geben, erneut positive verspüren zu wollen. Denn wofür etwas machen, dass keine Veränderung bewirkt? Warum Kraft aufwenden, wenn man von der einen Lustlosigkeit doch nur in ein weiteres Elend fallen würde?

Das Leben würde vermutlich stillstehen. Doch Stillstand bedeutet Tod. Alles im Leben ist in Veränderung, ständig in Bewegung und im Wandel. Das Leben selbst ist Veränderung. Leben bedeutet Bewegung, Bewegung bedeutet Wandel und Wandel bedeutet Veränderung.

Lernen passt uns an diese Veränderungen im Leben an. Durch Lernen bleiben wir offen, für das was kommt. Wenn Leben ständige Veränderung und Bewegung bedeutet, so unterstützt uns Lernen, nicht in Stillstand zu bleiben, sondern uns an die neuen Gegebenheiten anzupassen. Solange Leben ist, ist Lernen möglich – „*Lernen ist ein lebenslanger Prozess*“ (Schilling, 1997, S. 159).

Unsere Gefühle bzw. unser Gefühl welches im Augenblick empfunden wird, treibt uns im Leben voran und lässt uns in Bewegung bleiben. Gleichermaßen negative, sowie auch positive Gefühle spielen bei diesem Antrieb eine wichtige Rolle. Das Eine kann ohne dem Anderen nicht existieren.

Somit kann vorerst einmal zwischen

- „positivem“ – angenehmen und
- „negativem“ – unangenehmen

Spüren unterschieden werden. Vorerst hat es in den folgenden Seiten keine Relevanz, ob der Begriff Emotion, Empfindung oder Gefühl verwendet wird. Diese Begriffe weisen alle auf einen Zustand des Spürens hin. „Positiv“ steht in Verbindung mit einem angenehmen Gefühlszustand und „negativ“ mit einem unangenehmen. Es ist zu beachten, dass „positiv“ sowie „negativ“ nur aus einer persönlichen Sichtweise, Interpretation und Bewertung des Erlebten entsteht. Eine weitere Abhandlung dieser Thematik erfolgt im Kapitel: Bewusst oder doch lieber unbewusst?.

Es braucht ein starkes negatives Gefühl im Leben – „einen Tritt in den Allerwertesten“ – um aus dem Alltagstrott auszubrechen und das Verlangen zu haben, sich wieder gut und zufrieden zu fühlen. Dieser Ansporn zur Veränderung des eigenen Gefühlszustandes – sich besser zu fühlen – wird aber erst durch die Existenz einer negativen Emotion ermöglicht. Dieser Umstand äußert sich je nach Gefühl und Bedürfnis in unterschiedlicher Stärke und Ausprägung.

Ständig ist jeder Einzelne darum bemüht, sich an die neu entstandenen Verhältnisse anzupassen, ständig in Bewegung zu bleiben und zu lernen, mit den neuen Situationen umzugehen. Diese Anpassung erfolgt auf Grund von unterschiedlichen Bedürfnissen.

4. Bedürfnisse

Ein Bedürfnis beschreibt einen Zustand oder ein Erleben eines Mangels, mit dem Wunsch und der Motivation ihn zu beheben (Jost, 2008, S. 20f).

Durch die sich stetig ändernden Verhältnisse ergeben sich auch je nach Situation und Lebenslage unterschiedliche Bedürfnisse, welche für das Entstehen eines Mangels in uns verantwortlich sind. Diese Anpassung an neue Verhältnisse bzw. Bedürfnisse ist im Lernbegriff mit impliziert. Lernen ermöglicht Anpassung an Veränderung. Ein Bedürfnis wird in dem Moment spürbar, in dem der Mangel erkannt wird. Mangel und Bedürfnis stehen also in direktem Verhältnis zueinander. Verschwindet der Mangel, so wird auch der Wunsch diesen Mangel zu beheben, nicht weiter verspürt.

Dies wird in der folgenden Grafik (Abb. 3: Bedürfnis) veranschaulicht. Die Kugel in der Mitte stellt die Ganzheit eines Individuums dar. Entsteht nun ein Mangel, so bewegt sich ein gewisser Teil, eine gewisse Maße, aus der Mitte hinaus und es entwickelt sich eine Leere im Inneren. Diese Leere repräsentiert den Teil, welcher uns zum Glückhsein fehlt. Auf der anderen Seite bildet sich der positive Gegenpart des Mangels bzw. der Leere, nämlich der Wunsch, welcher „benötigt wird“ (durch Verwirklichung), um diesen Mangel zu beheben. Mangel und Wunsch sind dementsprechend zwei gegensätzlich ausgerichtete Energien. Das Eine kann ohne das Andere nicht existieren. Diese beiden Gegensätze bilden eine Einheit und sind untrennbar miteinander verbunden. Steht der Mangel für eine gewisse Leere, so repräsentiert der Wunsch die Fülle. Das Gleichgewicht zwischen Mangel auf der einen Seite und Wunsch auf der anderen, ist also stets gegeben.

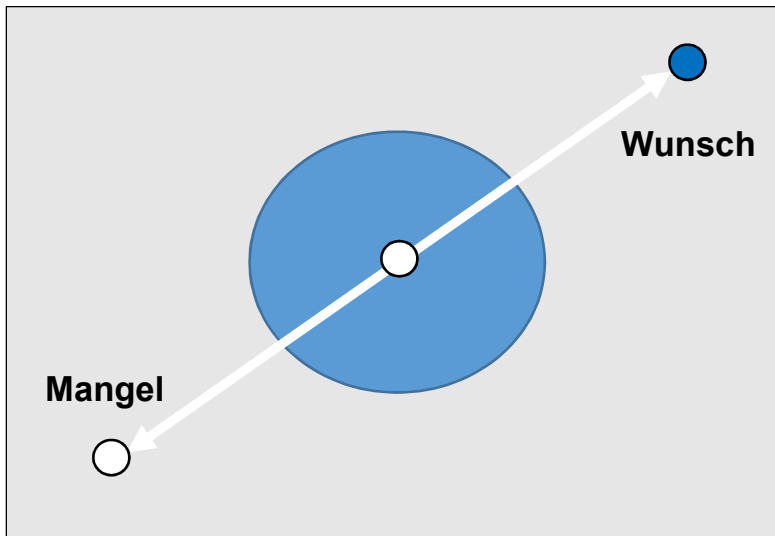


Abb. 3: *Bedürfnis – eigene Abbildung*

Ein innerer Mangel (siehe Abb. 3: Bedürfnis) ist selten von positiven Gefühlen begleitet. Somit existiert zwar ein Zustand des Gleichgewichts, jedoch sind gewisse negative Gefühle immer noch präsent. Und solange dieser Mangel noch vorhanden ist, ist auch der Wunsch zur Abhilfe gegeben. Denn dieses negative Gefühl treibt uns voran in Bewegung zu bleiben, sodass erneut positive Gefühle verspürt werden können. Diese Leere kann erst durch die Umsetzung des Wunsches und dem gleichzeitigen Wegfallen des Mangels gefüllt werden → Erfüllung (Abb. 4: Erfüllung des Bedürfnisses).

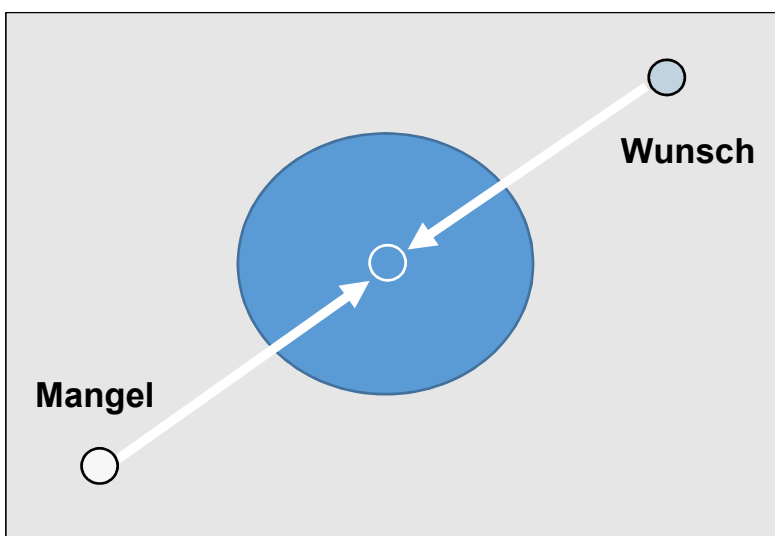


Abb. 4: *Erfüllung des Bedürfnisses – eigene Abbildung*

Um den bestehenden Mangel zu „beheben“ und diesen „verschwinden“ zu lassen, benötigt es die Vereinigung von diesen Gegensätzen. Es wäre, als ob beide Teile angezogen würden, sich in der Mitte erneut vereinen und sich gleichzeitig auflösen durch ihr Aufeinandertreffen, als ob weder Mangel noch das Bedürfnis jemals existiert hätten. Es stellt sich ein „neuer“ Zustand ein: Harmonie.

Harmonie ist die Vereinigung von Entgegengesetztem zu einem Ganzen.

Werden also Mangel und Wunsch zu einem Ganzen durch die Erfüllung (Verwirklichung) des Bedürfnisses vereint, so ist die Harmonie erneut sichergestellt. Diese Harmonie bezweckt die „Löschung“ des Mangels im aktuellen Bewusstsein und die Füllung der Leere. Man befindet sich in einem emotionalen „Zwischenzustand“ des Glücklichen: in einem Zustand der Harmonie. Ist kein Mangel vorhanden, so gibt es auch kein Bedürfnis diesen Mangel auszugleichen und erneut in die Mitte zurück zu gelangen.

Doch warum besteht diese Absicht zur Erfüllung der eigenen Bedürfnisse, der Wunsch nach Harmonie? Was geschieht, wenn unsere Bedürfnisse befriedigt sind? Was bewirkt der Zustand der Harmonie? Und wofür treiben uns negative Gefühlsempfindungen an in Bewegung zu bleiben und Veränderung zu bewirken?

5. Der Sinn des Lebens?

Die Erfüllung von Bedürfnissen bewirkt, dass ein harmonischer Zustand erlebt wird. Diese Harmonie ruft in uns ein positives Gefühl wie zum Beispiel der Freude bzw. der Zufriedenheit hervor. Diese Kette Erfüllung → Harmonie → Freude kann, auf Grund eigener Erfahrungen, mit dem Begriff Glück gleichgesetzt werden. Glück bedeutet somit gleichermaßen das Verspüren eines positiven Gefühls, sowie auch das Erleben eines günstigen Ausgangs eines Geschehnisses.

Um sich selbst als glücklichen Menschen zu bezeichnen bzw. das eigene Leben als glücklich einzustufen, bedingt unvermeidlich, die Dinge zu machen oder zu erleben, die Spaß machen und Kraft schenken. Diese Tatsache ist wohl unumstritten. Jeder Mensch versucht sich seinen Lebensumständen so anzupassen, und somit auch in Bewegung zu bleiben, sodass die Bedürfnisse, egal wann, wo oder wie zur eigenen Zufriedenheit erfüllt werden und ein harmonischer und glücklicher Zustand erreicht wird. Doch diese Bedürfnisse im Leben, sind, genauso wie das Leben selbst, ständig im Wandel und verändern sich durch unterschiedliche Lebensumstände oder der jeweiligen Lebenssituation. Jede Entscheidung, die getroffen wird, nimmt Einfluss auf den derzeitigen „Gefühlsstatus“ und beeinflusst diesen. Werden Entscheidungen getroffen, die der Erfüllung der eigenen Bedürfnisse entsprechen, so wird sich verstärkt Freude spürbar machen. Doch was passiert, wenn Entscheidungen getroffen werden, welche nicht der Befriedigung der Bedürfnisse dienlich sind?

Es wird keine Freude erlebbar sein und man fühlt sich unzufrieden. Diese Unzufriedenheit macht sich, je nach Grad und Wirkung der Entscheidung in einer bestimmten Stärke des Leids, der Trauer, der Unruhe usw. bemerkbar. Negative Gefühle werden erlebt und man fühlt sich (meist) unwohl dabei. Ein Zustand der Disharmonie tritt ein. Aber immerhin weiß man durch dieses negative Empfinden, dass man nicht auf dem „richtigen Weg“ ist. Würde man

gar nichts fühlen, so könnte man selbst dies nicht bemerken. Man würde sich weder schlecht noch gut fühlen.

Auch Heisig (2008) spricht über den bestehenden Zusammenhang von Bedürfnissen und Gefühlen. Er meint, dass dort, wo Bedürfnisse oder Erwartungen erfüllt oder enttäuscht werden, Gefühle entstehen (S. 46).

Negative Gefühle zeigen uns (auf), dass es unerfüllte Bedürfnisse in unserem Leben gibt. Positive Gefühle bestätigen, dass wir unsere Bedürfnisse harmonisch erfüllt haben.

Gefühle und Emotionen spielen also eine wichtige Rolle in unserem Leben. Doch nicht nur im Freizeitalltag, sondern jeden Tag, jede Stunde, jede Minute, jeden Moment bewirken unsere Gefühle etwas in uns und machen das Leben erst lebenswert. Sie treiben uns voran und geben uns dadurch die nötige Motivation für unser Leben mit dem Ziel glücklich zu sein und Freude und Zufriedenheit zu erfahren. Unsere Gefühle spornen uns an, in Bewegung und aufmerksam zu bleiben, damit wir unsere Bedürfnisse erkennen und erfüllen können. Grob gesagt stellen sie einen Parameter unserer aktuellen Situation im Hier und Jetzt dar. Unsere Gefühle sind demnach unser Parameter (der Freude und Zufriedenheit) im Moment.

Ist man glücklich und zufrieden, so hat man sich erfolgreich „angepasst“ und demnach auch erfolgreich gelernt. Verspürt man hingegen Trauer oder Leid, so zeigt das Gefühl auf, dass etwas „nicht passt“. Negative Gefühle zeigen „nur“ einen Mangel in uns auf und machen uns aufmerksam, dass eine gewisse Leere in uns herrscht. Freude und Zufriedenheit wird erlebt, wenn man ein in sich vorhandenes Bedürfnis erfüllt und somit den Mangel ausgleicht.

Am Ende einer intensiven Arbeitswoche bemerkt man, dass der Körper schon nach Erholung lechzt. Doch aus einem Pflichtbewusstsein heraus erledigt man noch fleißig weitere Aufgaben des Haushalts. Das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung wird nicht gelebt und somit auch nicht gestillt, sondern

dementsprechend der Mangel sogar noch verstärkt. Obwohl man sich nicht wohl fühlt, handelt man entgegen des inneren Wunsches und schenkt dem Bedürfnis keine Achtung. Folglich werden sich auch alle bereits angesammelten negativen Empfindungen verstärken und der Körper zieht die Notbremse, indem sich gewisse körperliche Symptome (verstärkt) bemerkbar machen, welche auf das Bedürfnis Ruhe aufmerksam machen sollen.

Unser Gefühlszustand ist also abhängig von der Erfüllung unserer Bedürfnisse. Somit auch unsere Lebensqualität, denn die Verbindung zwischen „positiven“ Gefühlen und hoher Lebensqualität ist wohl unumstritten. Wer könnte von sich behaupten, ein glückliches Leben zu führen ohne glücklich zu sein? Vorausgesetzt, dass Freude, Zufriedenheit und Gesundheit als Maßstab für die Lebensqualität herangezogen werden, lässt sich weiterführend folgern:

Dieser emotionale Zustand, dieses erstrebenswerte Gefühl der Freude, kann somit als Triebkraft gesehen werden. Als Triebkraft für das eigene, subjektive Leben eines jeden einzelnen Menschen. Diese Absicht, Freude im Leben zu erfahren, egal wo und egal wann, ist demnach als (unter)bewusster Antrieb in uns verankert und sorgt dafür, dass wir immer wieder diesen Zustand anstreben.

Wenn diese Absicht demnach stets gesucht und angestrebt wird und eine hohe Lebensqualität gleichbedeutend mit einem glücklichen und zufriedenen Leben ist, so lässt sich schlussfolgern, dass der Sinn eines menschlichen Wesens unausweichlich im Erleben der Freude liegen muss:

Der Sinn des Lebens ist Freude.

Ob diese Schlussfolgerung wirklich für jeden Einzelnen zutrifft, kann jedoch nur von jedem selbst entschieden und beschlossen werden.

Gewiss ist aber, dass die Qualität des eigenen Lebens von dem eigenen Gefühl abhängig ist. Jenes wiederum ist von der Erfüllung des eigenen Bedürfnisses abhängig. Hierbei wurde bewusst Gefühl und Bedürfnis in der Einzahl

verwendet, denn alles was man spürt und fühlt, findet im Hier und Jetzt – im Moment – statt.

„Es gibt physikalisch keinen Unterschied zwischen Vergangenheit und Zukunft. In der höherdimensionalen Struktur der Welt existieren alle Zeitpunkte parallel“ (Starkmuth, 2010, S. 179).

Man kann sich zwar zurückerinnern (an ein Gefühl in der Vergangenheit) oder ein Gefühl der Vorfreude (für Zukünftiges) in sich erzeugen, doch die Wahrnehmung des Gefühls findet stets im Jetzt statt. Und wenn das Gefühl, als die Basis des Lebens für den Entwicklungs- und Lernprozess, als das Ursprünglichste angesehen wird, so kann das Leben in diesem Kontext selbst nur im Jetzt existieren. Das ganze Leben findet stets im Hier und Jetzt statt.

Alles ist jetzt und beeinflusst jeden weiteren Moment der danach kommt. Alles ist in ständiger Veränderung, ein Leben in einem stetigen Wechsel von einem Moment zum nächsten. Und durch jeden Moment, durch jedes Gefühl, welches im Moment erlebt wird, wächst man und entwickelt sich weiter, verändert den eigenen Gefühlszustand und somit auch sich selbst.

Der aktuelle Gefühlszustand im Moment gibt Aufschluss darüber, ob man glücklich ist oder nicht. Dieses Glück bzw. diese Freude ist jedoch nicht zwingend etwas Dauerhaftes und Beständiges. Erfreut man sich im Jetzt unendlicher Freude, so bringt der nächste Moment vielleicht auch schon wieder Leid oder Kummer. Doch wer oder was bestimmt, ob man glücklich oder traurig ist? Wie ist es möglich, dass man in einem Moment in einem Zustand der Ekstase ist und im nächsten von Angst, Wut oder Leid überschattet wird? Von welchen Faktoren ist dies abhängig?

Um auf diese Fragen Antworten zu bekommen, benötigt es einen tieferen Einblick in die Funktionsweise der menschlichen Psyche, des Bewusstseins und Unterbewusstseins.

6. Die menschliche Psyche

Die menschliche Psyche war schon immer ein Phänomen, welches von den klügsten Köpfen in der Vergangenheit entschlüsselt und verstanden werden wollte. Dieses Thema wurde philosophisch, psychologisch, neurowissenschaftlich und von noch einigen weiteren Wissenschaftsbereichen beleuchtet und untersucht. Mit fortschreitender Technik und stets zunehmendem Wissen über dieses Mysterium wuchs auch das Verständnis. Durch unterschiedliche Untersuchungen und Experimente wurden von allen Seiten der Wissenschaft stets neue Erkenntnisse erforscht und es begannen sich neue Wissenschaftsgebiete zu bilden (Bieri, 1994, S. 172-180). Es entstanden interdisziplinäre Zweige, welche sich mit Lösungen und Antworten in Zusammenhang mit diesem Thema auseinandersetzen. Durch diese Zusammenarbeit schaffte man die Absicht, das Wissen aus den einzelnen Teilgebieten zu nutzen um ein allgemein gültiges Modell zu erschaffen, welches alle Erkenntnisse vereint. Vor allem die Bewusstseinsforschung machte es sich zur Aufgabe, die Wirkung, Funktionsweise und Zusammenhänge des Bewusstseins mit unserem Unterbewusstsein zu erforschen und zu verstehen. Obwohl die Erforschung des Phänomens „Bewusstsein“ schon vor Jahrhunderten, gar vielleicht Jahrtausenden, ihren Anfang genommen hatte, so nahm der Drang der Wissenschaft zur vollkommenen Entschlüsselung in den letzten Jahren sehr stark zu.

Genauere und spezifischere Tests und Verfahren erlaubten es, immer präzisere Aussagen treffen zu können und die Zusammenhänge verständlicher zu machen (Sutter, 2010, S.163-171). Auf allen Ebenen - physisch, psychisch und mental - wurden erfolgreiche Experimente durchgeführt und ermöglichten so den Schleier, welcher über diesem Mysterium liegt, Schritt für Schritt zu heben. Um diesen so vielleicht eines Tages vollkommen lüften zu können.

Da die Psyche im alltäglichen Leben stets und überall wirkt, so gibt es natürlich auch verschiedene Sichtweisen dieses Phänomen zu betrachten.

- *„Psyche: System des menschlichen Wahrnehmens und Denkens*
- *Seele: Damit ist heute oft die Gesamtheit der Gefühlsregungen und geistigen Vorgänge beim Menschen gemeint. In diesem Sinn ist „Seele“ weitgehend mit dem Ausdruck „Psyche“ gleichbedeutend“* (www.gesundheit.gv.at, 2015).

Die Psyche ist demnach für die Gesamtheit der wahrgenommenen Gefühle und geistigen Vorgänge verantwortlich und somit auch für die mentale und psychische Ebene unseres Erlebens zuständig. Außerdem besteht auch ein Zusammenhang zwischen Körper und Psyche. Laut Unger (2007) könnte ohne Psyche weder der Körper leben, noch Bewusstsein und Unterbewusstsein existieren:

„Die Seele oder auch Psyche genannt, belebt den menschlichen Körper. Ob Leid oder Freude, alle emotionalen Wahrnehmungen werden durch die Seele beeinflusst. Sie ist der Speicher des menschlichen Bewusstseins und des Unterbewusstseins“ (S. 13-14).

Seele und Psyche werden durch verschiedene Definitionen oftmals im gleichen Kontext verwendet und sind ihrer Funktionsweise her sehr ident. Im weiteren Teil dieser Arbeit wird der Begriff Psyche verwendet, welcher auch durch den Begriff Seele ersetzt werden könnte.

Mit jeder weiteren Erkenntnis über das Bewusstsein wurde den Wissenschaftlern immer deutlicher klar, dass Bewusstsein und Unterbewusstsein untrennbar miteinander verbunden sind. Dass die Erforschung des Einen nur mit dem Verständnis über das Andere bzw. mit dem Wissen des Anderen erfolgen kann. Die menschliche Psyche kann nur in ihrer Gesamtheit gesehen und entschlüsselt werden. Es kristallisierte sich weiters auch heraus, dass viele Geheimnisse, welche lange Zeit im Bewusstsein gesucht wurden, im Unterbewusstsein begraben liegen.

Bewusstsein und Unterbewusstsein stehen stets in Interaktion und bilden die Teile einer Gesamtkonstruktion: der menschlichen Psyche. Um die Gesamtheit zu verstehen, benötigt es vorerst das Wissen und Verständnis über die einzelnen Teile sowie auch die Verbindung und Beziehung untereinander und zueinander.

Freud unterteilt und definiert in seinem Topographischen Modell dabei in drei Anteile:

1. Das Bewusste

Die im Moment – im Jetzt – bewusst erfassten Wahrnehmungen und Gedanken.

2. Das Vorbewusste

Abrufbare Erinnerungen und Wissen, welche aktiv in bestimmten Momenten bewusst gemacht werden können, ansonsten aber unterbewusst sind.

3. Das Unbewusste

Verdrängte und unterdrückte Muster, Erinnerungen und Triebe, welche vom Individuum nicht (bewusst) wahrgenommen werden wollen/können, jedoch das Verhalten maßgebend beeinflussen (www.flexikon.doccheck.com, 2005).

Das Bewusstsein repräsentiert somit eine Momentaufnahme – die aktuelle Wahrnehmung – und kann Informationen direkt aus dem Vorbewussten abrufen. Das Unbewusste ist verborgen und zeigt sich in gewissen Situationen zum Beispiel durch unbewusste Verhaltensmuster.

Sowohl Unbewusstes und Vorbewusstes stellen gleichsam eine Art Speicher dar (Abb. 5: Vorzeitiges Modell der menschlichen Psyche), und liefern dem Bewusstsein Informationen. Da beide im Moment der bewussten Wahrnehmung nur ein Bruchstück offenbaren und der restliche Teil unterbewusst bleibt, werden diese beiden Elemente unter dem Oberbegriff Unterbewusstsein angeordnet, da sie im Moment mit ihrer gesamten Speicherinformation hauptsächlich nicht bewusst sind.

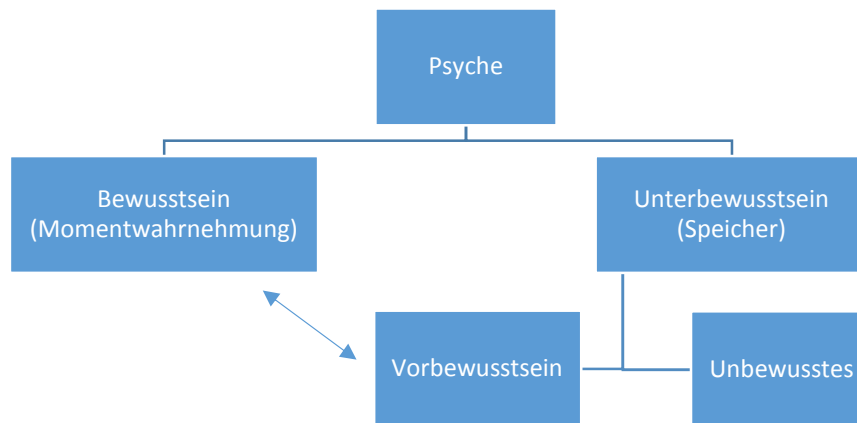


Abb. 5: Vorzeitiges Modell der menschlichen Psyche – eigene Abbildung

Je tiefer das Individuum in seine menschliche Psyche eintaucht und sich dem Unbewussten bewusst wird, desto größer wird der vorbewusste Anteil. Sowohl der bewusste Teil wie auch unbewusste Anteile befinden sich in einem Prozess der ständigen Wandlung und Veränderung. Weitere Überlegungen hierzu werden in dem Kapitel: 8.2 Bewusstseinsentwicklung – Ein Stückchen Freiheit angestellt.

6.1 Bewusstsein

Das Bewusstsein bekam in der Wissenschaft innerhalb der letzten Jahrzehnte durch die unklare Funktionsweise einen sehr hohen Stellenwert zugeschrieben. Viele versuchten, das Rätsel des Bewusstseins zu entschlüsseln und es wurden sehr viele Fakten über dieses Phänomen erforscht. Um immer mehr Puzzlestücke für das Gesamtbild zu bekommen, wurden alte Modelle erweitert, neue Modelle erschaffen und Experimente bis ins Kleinste durchgeführt. Doch je mehr Studien gemacht wurden, desto klarer wurde, dass durch die Erforschung des Phänomens Bewusstsein alleine nicht die erwünschten und erhofften Antworten gemacht werden konnten. Die Forschungen, die angestellt worden sind, kamen oftmals zu ein und demselben Ergebnis: *„Bewusstsein ist kein kompliziertes Phänomen.“*

Kompliziert ist, worüber wir uns bewusst sind“ (Nørretranders, 1997, S. 191). Das Bewusstsein selbst ist nach Meinungen der Forscher also „relativ“ simpel im Vergleich zu dem Inhalt, dessen wir uns bewusst sind. Doch um zu verstehen, worüber und warum man sich gewisser Dinge bewusst ist, benötigt es das Verständnis der Funktionsweise, wie diese Inhalte bewusst wahrgenommen werden und überhaupt erst ins Bewusstsein kommen.

Das Bewusstsein ist begrenzt. Es ist nicht multitaskingfähig und hat eine sehr geringe Verarbeitungskapazität und Aufnahmefähigkeit im Vergleich zu unserem Unterbewusstsein. Trotz all dem glaubt es, dass es tonangebend sei. Doch dies ist nur eine Illusion. Außerdem hinkt es den Tatsachen hinterher. Es versucht im Nachhinein zu erklären, warum etwas gemacht wurde, obwohl es das meist gar nicht weiß. Es kann selbst nicht einmal direkt entscheiden etwas zu machen, sondern nur etwas nicht zu machen (Dijksterhuis, 2010, S. 24-28).

Um es kurz und bündig zu sagen:

Es kann nicht viel, glaubt aber alles bestimmen zu können. Doch in Wirklichkeit ist das Bewusstsein nur ein Beobachter mit eingeschränktem Bestimmungsrecht dessen, was in uns und um uns herum passiert.

Auf Grund dieser Fakten könnte man glauben, das Bewusstsein sei vielleicht überflüssig oder gar nutzlos. Doch obwohl es begrenzt ist und selbst glaubt, weit mehr zu können oder zu wissen, ist es unentbehrlich. Um die oben genannten Tatsachen und die Auswirkung auf unseren Alltag zu verstehen, ist es wichtig, die Fakten noch genauer unter die Lupe zu nehmen.

Schon lange Zeit weiß man, dass das Bewusstsein begrenzt ist. Mit verschiedenen Tests wurde belegt, dass es nur zu einer Informationsaufnahme von 16 - 40 Bit/s (bzw. 60 Bit) fähig ist. Dies entspricht wiederum mit anderen Untersuchungen verglichen eine Verarbeitungskapazität von 7 +/- 2 Gegenständen, welche man im Moment als Einzelteile differenziert erkennen kann (Dijksterhuis, 2010, S. 32). Wenn man bedenkt, dass aber unbewusst

mehr als 11 Millionen Bit/s, welche durch unsere Sinnesorgane in unser Gehirn gelangen, könnte man annehmen, dass unser Bewusstsein ein Steinzeitrechner im Vergleich zum unterbewussten High-End PC ist (Nørretranders, 1997, S. 191).

Doch gerade dies ist ein Trugschluss, denn Bewusstsein und Unterbewusstsein besitzen unterschiedliche Aufgaben und sind auch dementsprechend ausgestattet. Das Bewusstsein ist aus einem ganz einfachen Grund begrenzt: damit keine Überforderung geschieht. Würden Millionen von Gedanken und Wahrnehmungen in unser Bewusstsein fließen ohne vorher eingegrenzt zu werden, würde dies zu einer Unüberschaubarkeit und Unklarheit führen, welche eher hinderlich wie fördernd wäre. Es würde eine vollkommene Überlastung entstehen.

Auch die Tatsache, dass das Bewusstsein nicht Multitasking fähig ist und das Unterbewusste schon (Dijksterhuis, 2010, S. 32) zeigt nur auf, dass beide Teile für verschiedenste Anforderungen bestimmt sind. Würde das Bewusstsein wirklich Multitasking fähig sein, so wäre der Mensch fähig, mehr als einer Sache gleichzeitig seine Aufmerksamkeit zu schenken. Man könnte gleichzeitig mit einer Hand Essen schneiden, mit der anderen ein Bild zeichnen, den Geruch am jetzigen Ort erkennen und dabei fernsehen und dies alles zugleich im Jetzt. Außerdem könnte man jedes einzelne Detail jeder Handlung genauestens im Moment wahrnehmen. Dies wäre vermutlich in der jetzigen Zeit der Schnelllebigkeit eine gewünschte Fähigkeit von Vielen. Doch dabei gilt es zu bedenken: Wäre es möglich, dies alles zugleich durchzuführen, welcher Teil in uns erlebt bewusst? Welchem Teil dieser Handlungen würde im Moment die eigene Aufmerksamkeit geschenkt werden?

Es bräuchte also dementsprechend genauso viele Aufmerksamkeitsanteile wie man Tätigkeiten durchführte. Da die bewusste Aufmerksamkeit jedoch, als ein Teil unseres Bewusstseins, beschränkt ist, ist es auch die Multitasking Fähigkeit unseres Bewusstseins. Die Fähigkeit der Spaltung und Lenkung der Aufmerksamkeit und die Verarbeitung und Handlung von Tätigkeiten würde

aber demnach auch bedeuten, dass die Psyche des Wesens gespalten und nicht ein eigenständiges Wesen wäre. Außerdem gibt es einen guten Grund dafür, dass die Aufmerksamkeit beschränkt ist.

6.1.1 Bewusste Aufmerksamkeit

Die Aufmerksamkeit lenkt die Wahrnehmung (das Erlebte) auf spezielle Reize aus der Umwelt, auf die eigenen Gedanken und Gefühle sowie auch auf das eigene Verhalten. Selbst im Alltag findet sich dieser Ausdruck oft wieder: „Auf etwas aufmerksam sein oder werden – Sei doch ein bisschen aufmerksamer – aufmerksam beobachtet – Sei aufmerksam auf deine Gefühle / Gedanken - ...“

Mit der Hilfe der Aufmerksamkeit ist man also fähig, den Fokus auf das Zentrum des Interesses zu lenken und dies wahrzunehmen. Dieser Teil in uns bestimmt also, was im Moment in unserem Bewusstsein als präsent erscheint.

Da die Aufmerksamkeit auf einen Inhalt beschränkt ist, kann man den Teil, der fokussiert wird, genauestens erkennen und wahrnehmen. Dies ermöglicht eine Hinwendungs- und Zuwendungsmöglichkeit zu dem Bereich, welcher bewusst erlebt werden möchte (Dijksterhuis, 2010, S. 63).

Doch die Aufmerksamkeit besitzt nicht nur die Fähigkeit, Dinge wahrzunehmen und zu erleben. Sie ist auch fähig, zu geben und dies in Form von Energie, denn:

Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Wie ein kontinuierlicher Strom aus einer unerschöpflichen Quelle, wird alles genährt und gestärkt worauf die Aufmerksamkeit gelenkt wird. Gleich einem aufgedrehten Gartenschlauch fließt auch das Wasser dorthin, wo der Schlauch gedreht wird.

Diese Energie wiederum sorgt dafür, dass der spezielle Bewusstseinsinhalt wahrgenommen werden kann. Ob diese Wahrnehmung im Außen – die Umwelt

– oder im Innen – Gedanken, Gefühle, ... - stattfindet ist auch selbst wählbar. Damit einem jedoch etwas bewusst wird, benötigt man neben der Lenkung der Aufmerksamkeit auch noch die Wahrnehmung über dieses gewisse Etwas.

6.1.2 Bewusste Wahrnehmung

Wenn man das Wort „Wahrnehmung“ genauer betrachtet, kann man erkennen, dass es sich aus zwei Teilen zusammensetzt: Wahr(heit) und Nehmen. Man nimmt also einen gegebenen Sachverhalt als wahr an. Das Element der Wahrnehmung ist geteilt in einen bewussten sowie in einen unbewussten Anteil.

Der bewusste Teil der Wahrnehmung bildet die Grundlage des menschlichen Spürens. Seien es Empfindungen, Gefühle oder Emotionen. Dieser bewusste Anteil der Psyche ermöglicht es, das Leben zu erleben.

Auch die bewusste Wahrnehmung ist genauso wie die Aufmerksamkeit ein Teil des Bewusstseins. Durch diese Werkzeuge ist der Mensch in der Lage die eigenen Gefühle und Gedanken zu spüren, den eigenen Körper und die Umwelt wahrzunehmen. Diese Mittel erlauben auch, sich als eigenständiges, menschliches Wesen erkennen zu können. Die Aufmerksamkeit entscheidet und lenkt. Die Wahrnehmung nimmt an und lässt uns die ausgewählten „Energien“ spüren, erleben und erkennen. Beide Teile haben verschiedene Aufgaben und sind unentbehrlich für das Phänomen des Bewusstseins. Die Wahrnehmung findet stets im Jetzt statt. Reize, welche über die Sinne von außen in das Bewusstsein geraten (durch Aufmerksamkeitslenkung), werden durch die Wahrnehmung wahrgenommen. Doch welche Information nimmt man von außen wirklich wahr? Erlebt das Individuum die Außenwelt immer gleich? Sieht, hört, schmeckt, fühlt usw. man genau das im Außen?

Angenommen man sieht einen Schmetterling. Sieht man wirklich nur den Schmetterling (als Objekt - objektiv) oder ist dieses Bild begleitet von schönen Gedanken wie: „Ach wie schön ist dieses Tier!“ oder auch vielleicht auch durch ein positives Gefühl?

Würde man wirklich nur den Schmetterling objektiv sehen, so müssten stets bei jedem Anblick dieser Art von Schmetterling die identen Gefühlsempfindungen auftreten. Außerdem müssten auch immer die gleichen Gedanken wahrnehmbar sein, vorausgesetzt der Schmetterling überträgt keine Gedanken und Gefühle auf die Person, die ihn wahrnimmt. Würde man die Außenwelt objektiv wahrnehmen, so müsste, der Reiz, welcher von außen auf uns zukommt immer die gleiche Reaktion in uns auslösen. Doch dem ist nicht so. Die Wahrnehmung ist ein Mechanismus, welcher subjektiv auf die eigene Psyche beschränkt ist.

Um dies mit einem weiteren alltäglichen Beispiel zu verdeutlichen: Man hört im Radio gerade ein Lied, welches Glücksgefühle und den Drang dazu zu tanzen auslöst, sodass man dabei die Außenwelt vollkommen vergisst. In dem Moment, in dem das Lied wahrgenommen wird, löst es Freude aus, man strahlt innerlich. Doch löst dieses Lied immer die gleichen Gefühle aus? Würde man dieses Lied demnach 365 Tage / 24 Stunden hören, so könnte man ein Jahr lang glücklich sein, motiviert und voller Energie. Vermutlich würde man sich bereits nach einem Tag, an dem man dieses Lied durchgehend hört, sattgehört haben. Dies würde auch für die Wahrnehmung der restlichen Sinne zutreffen. Ob es sich um ein Lied, ein Gericht oder um einen Geruch handelt, die Wahrnehmung wird in den verschiedenen Momenten immer eine andere sein.

Doch warum ist dies so, warum ist die Wahrnehmung stets eine andere? Warum sieht man gewisse Dinge einmal so und das andere mal anders? Und woher weiß man überhaupt, dass ein Schmetterling ein Schmetterling ist, wenn man diesen sieht? Wer bestimmt unsere Gedanken und Gefühle über das Wahrgenommene? Die Antworten auf diese Fragen sind in unserem Unterbewusstsein zu finden.

6.2 Unterbewusstsein

Das Unterbewusstsein ist, wie bereits angeführt eine Art Speicher von Informationen, Verhaltensmustern und Trieben. Es teilt sich in Vorbewusstsein und Unbewusstes. Die Unterscheidung liegt darin, dass das Bewusstsein auf die Inhalte des Vorbewusstseins zugreifen kann (Dijksterhuis, 2010, S. 16). Auf das Unbewusste hat es in erster Linie keinen Zugriff. Es ist aber möglich, dass gewisse Informationen und Reize von dort ins Bewusstsein „geschleust“ werden bzw. sich durch unbewusste Verhaltensmuster äußern.

Dieser Teil in uns ist jedoch nicht nur für die Speicherung, sondern auch für die Verarbeitung und die Wiedergabe bzw. Weiterleitung von Reizen und Informationen verantwortlich. Wie auf einer Festplatte werden gewisse Reize teils transformiert, kategorisiert abgespeichert und auf „Abruf“ wiedergegeben. Es arbeitet stets im Hintergrund und sorgt dafür, dass wir „funktionieren“. Auf den vorbewussten Teil dieser Festplatte haben wir sozusagen uneingeschränkten Zugriff, wobei der unbewusste Anteil nur wenige Informationen preisgibt; mit einer Art Zugriffsschutz gesperrt ist. In gewissen Momenten ist es aber möglich, dass aus diesem Speicherabteil unbewusst Informationen preisgegeben werden und in die Wahrnehmung des Bewusstseins hochgeladen werden. Wie zum Beispiel das spontane Wissen gewisser Informationen, welche zuvor noch nicht bekannt gewesen sind.

Doch auf welcher Basis erfolgt die Transformation und Manipulation der objektiven Reize im Außen hin zu der persönlichen Wahrnehmung? Um dies zu verstehen, ist es wichtig, den Teil der menschlichen Psyche näher zu betrachten, welcher für die Umwandlung und Transformation zuständig ist.

Die Aufgabe der Informationsgewinnung und -verarbeitung, des Filterns und Zusammenführens zu subjektiv sinnvollen Gesamteindrücken sowie der ständige Abgleich mit bereits vorhandenen Mustern, wird von der unbewussten Wahrnehmung erledigt.

6.2.1 Unbewusste Wahrnehmung

Die eigene bewusste Wahrnehmung nimmt nicht genau das wahr, was im Außen liegt, sondern das in unserem Inneren bzw. die vom Unterbewusstsein modifizierten Reizinformationen. Aus diesem Grund ist die Wahrnehmung eine subjektive und immer abhängig vom Wesen des Betrachters.

Die objektiven Informationen, welche über unsere Sinne durch äußere Reize aufgenommen werden, werden nicht direkt mit unserem Bewusstsein wahrgenommen, sondern werden umgewandelt, „über unser Unterbewusstsein in unser Bewusstsein transportiert“ und uns als subjektive Realität vorgelegt. Genauso verhält es sich auch mit der inneren Gefühls- und Gedankenwelt. Das Bewusstsein als objektiver Beobachter erkennt aber diese Informationen als für das eigene Wesen vollkommen richtig und wahr. Es wird also eine Art „Illusion“ erzeugt, welche die subjektive Wahrnehmung als objektive und allgemeingültige Wahrheit erscheinen lässt (Dijksterhuis, 2010, S. 224). Doch dies ist auch gut so, denn würden die 11 Millionen Bit/s, welche in unser Unterbewusstsein gelangen direkt in unser Bewusstsein strömen, ohne Sortierung und Selektion, wären wir maßlos überfordert (siehe 6.1 Bewusstsein). Demnach liegt also ein Filter der Wahrnehmung zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein, welcher je nach Art von Reiz gewisse Informationen unterschiedlich verändert und weiterleitet.

Wir können also festhalten, dass durch unser Unterbewusstsein, die unbewusste Wahrnehmung, subjektive Erlebniseindrücke erzeugt und dann mit bereits gespeicherten Vorstellungen und Mustern abgeglichen werden. Dieser Abgleich von außen (objektiver Reiz) und innen (Vorstellung) erzeugt die subjektivierte Wahrnehmung, welcher man sich bewusst ist.

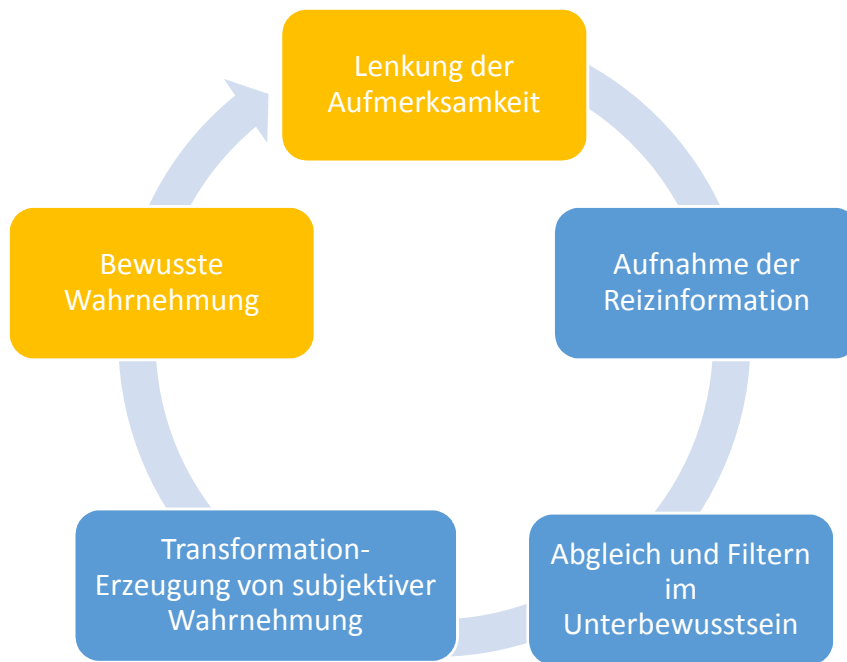


Abb. 6 Prozess der unbewussten Wahrnehmung – eigene Abbildung

Die objektive bewusste Wahrnehmung, welche in unserem Bewusstsein stattfindet, ist also eine subjektiv gefilterte und modifizierte Information von dessen, was die Sinne aufgenommen haben. Das Bewusstsein selbst bekommt im Moment die umgewandelten Daten präsentiert und nimmt diese bewusst wahr. Diese veränderte Information nimmt das Individuum nun als wahr an: Wahrnehmung. Dabei hat es von der Aufnahme, dem Abgleich und Filtern sowie der Transformation und der Erzeugung des subjektiv sinnvollen Gesamteindruckes keine Kenntnis. Nur die bewusste Wahrnehmung und die Lenkung der Aufmerksamkeit finden bewusst statt (siehe orangefarbene Anteile in Abb. 6 Prozess der unbewussten Wahrnehmung). Die Aufgabe des Bewusstseins besteht also darin, dieses Subjektivierte einerseits objektiv bewusst wahrzunehmen (bewusste Wahrnehmung) und auszuwählen was wahrgenommen wird (Aufmerksamkeit).

Diese subjektive, für das Individuum als gültig und wahr betrachtete Wahrheit, beinhaltet jedoch nicht nur Informationen von außen, sondern wird gekoppelt mit subjektiv innewohnenden Gedanken und Gefühlen. Diese „entstehen“ bzw. entspringen aus einem tiefen Bereich des Unterbewusstseins. Es findet

sozusagen eine Verknüpfung der Information von außen mit der inneren Vorstellung und Sichtweise statt. Diese Information repräsentiert eine veränderte Wirklichkeit, welche subjektiv auf das Individuum je nach Zustand der unbewussten innewohnenden Muster, maßgeschneidert ist.

Wenn die menschliche Psyche sich aus Bewusstsein und Unterbewusstsein zusammensetzt, und das Bewusstsein selbst keinerlei Einfluss auf die „Präsentation“ der wahrgenommenen Informationen hat, kann somit festgestellt werden:

Unsere Wahrnehmung der Realität ist vom eigenen Unterbewusstsein abhängig und somit stets subjektiv.

Doch wie entsteht diese für das Individuum subjektiv gültige Wahrheit? Welche Informationen werden wie umgewandelt und bewusst wahrgenommen? Und aus welchem Grund verändert das Unterbewusstsein die Reize und Informationen von innen und außen?

6.2.2 Glaubensmuster

Um einen Vergleich zu machen braucht es mindestens zwei Informationen. Die erste Information ist jene, welche objektiv als Reiz von außen (oder bereits als wahrgenommene Information von innen) aufgenommen wird. Diese wird anschließend in unser Inneres transportiert (Unterbewusstsein) und dort mit einer weiteren Information verglichen. Doch mit welcher?

Mit unseren Glaubensmustern, unserer inneren Einstellung, unserer Sichtweise über die Welt.

Was passiert nun, wenn diese zwei Informationen aufeinander treffen? Auf der einen Seite steht nun das objektive Außen der subjektiven Einstellung der eigenen Information gegenüber. Erfolgt nun der Wunsch des Bewusstseins über eine gewisse Reiz-Information (Beispiel: „Vorstellung: Baum“), so wird die Festplatte durchsucht und die gefundenen Informationen werden präsentiert.

Auf dem Bildschirm (Wahrnehmung) ist nun vermutlich ein Baum zu sehen. Vielleicht ist er groß, und trägt Blätter oder er steht irgendwo am Berg und ist kahl. Das Bild, welches unserer Wahrnehmung präsentiert wird, ist die subjektive Information, welche in Verbindung mit einem gewissen Reiz steht. Es wird also eine gefilterte Information wiedergegeben von der möglichen Informationsbandbreite, welche wir in uns über Baum gespeichert haben. Die Vorstellung ist abhängig vom Individuum.

Wird ein äußerer Reiz mit unserer Sinneswahrnehmung aufgenommen, so fließt diese Information über unser Unterbewusstsein, wird umgewandelt, gegebenenfalls verändert oder auch erweitert und erst dann im Bewusstsein wahrgenommen. Diese Verarbeitung erfolgt vollkommen unbewusst und das Bewusstsein bekommt nur das Ergebnis aus unserem Inneren präsentiert.

Obwohl das Bewusstsein ein objektiver Beobachter ist, beobachten wir meist nicht die Umwelt, sondern vielmehr unser Inneres ... uns selbst.

Diese Glaubensmuster, Denk- und Sichtweisen prägen unser Leben, unser Denken, Handeln und unsere Gefühlswelt. Sie repräsentieren unsere aktuelle Sichtweise: „was halte ich für wahr, an was glaube ich in meinem Leben?“ Es sind auch Gewohnheiten und Verhaltensmuster, welche wir zur „Vereinfachung“ in unserem Unterbewusstsein abgespeichert haben, damit wir gewisse Fähigkeiten abrufen können und nicht immer erneut lernen müssen.

Ein gutes Beispiel für eine eingespeicherte Gewohnheit ist Autofahren. Diese Fähigkeit hat sich während des Übens, während des Lernvorgangs, fest verankert und ist somit jederzeit abrufbar. Diese Routine muss nicht jedes Mal erneut gelernt werden. Es bedarf auch keiner vollkommenen Hinwendung der bewussten Aufmerksamkeit. Das Programm „Autofahren“ läuft meist im höchsten Anteil unbewusst ab.

Die meisten Glaubenssätze geben uns Sicherheit und Stabilität im Leben. Durch die eingespeicherten Verhaltensmuster sind wir rasch und schnell in der Lage,

auf bereits bekannte Gegebenheiten zu reagieren. Gewohnheit gibt Sicherheit durch den strukturierten Ablauf. Sie können unser Verhalten, unser Denken vereinfachen und positiv unterstützen. Einschränkende Glaubenssätze hindern uns jedoch im Leben an unserer Freiheit und unserer Selbstverwirklichung. Glaubenssätze können unser Leben demnach erleichtern oder auch erschweren.

Beispiele für Glaubenssätze:

Unterstützend - fördernd	Einschränkend - hindernd
„Mir gelingt Alles“ – „Ich liebe mich“ – „Ich bin gut so wie ich bin“ – „In allem steckt etwas Positives“	„Um etwas zu erreichen, muss man hart arbeiten“ – „Ich verdiene keine Liebe“ – „Keine mag mich“ – „Die Welt ist böse“

Oftmals sind sie uns nicht bewusst, und doch wirken sie auf unser gesamtes SEIN und beeinflussen unser Verhalten maßgeblich. Sie bleiben meist im Hintergrund und „erledigen“ ihre Aufgabe, für welche sie einst „erschaffen“ und abgespeichert worden sind. Wie ein Hintergrundprogramm am PC, welches zwar aktiv ist, jedoch den Anschein macht, als würde es gar nicht existieren. Das Bewusstsein hat von diesen Vorgängen meist keinen blassen Schimmer.

6.2.2.1 Entstehung der inneren Glaubensmuster

Wenn wir in diese Welt hineingeboren werden, besitzen wir ein „unschuldiges“ Bewusstsein. Wir sind schutzbedürftig und müssen erst lernen, uns in ihr zurechtzufinden. Aus diesem Grund nehmen wir in unserer Kindheit, meist bis zu dem 6. Lebensjahr, „alles“ aus der Umwelt auf und werden so von der Gesellschaft – vom Außen – geprägt (Stöhr, 1969, S. 145). Die Wissenschaft bestätigt dies durch den Nachweis der Existenz der Spiegelneurone. Diese sind dafür verantwortlich, dass diese Prägung durch das Beobachten und

Wahrnehmen des Außen in uns stattfindet (siehe Bewusst oder doch lieber unbewusst?).

„Experimente haben gezeigt, dass die Beobachtung eines bestimmten Vorganges die Fähigkeit und auch die Bereitschaft verbessert, diesen Vorgang selbst auszuführen. ... Zu beobachten, wie eine andere Person mit einem Problem umgeht, einen Apparat betätigt oder ein emotional brisantes Thema löst, kann ein wichtiger Erfahrungsbeitrag für die eigene Kompetenz sein“ (Bauer 2009, S. 122-123 zit. n. Hofer, 2011, S.34).

Die Umwelt prägt und lehrt uns. Sie „schenkt“ uns Möglichkeiten mit dem Außen sinnvoll umzugehen und in der Welt zu bestehen. Diese „Wahrheiten“ werden als Sichtweisen und Verhaltensmuster in uns aufgenommen. Diese Glaubenssätze nehmen wir in unserem Unterbewusstsein in verschiedenen Lebenssituationen auf:

- Aussagen, Lebensphilosophien, Verhalten, Denkweisen usw. von wichtigen Bezugspersonen (Familie, Freunde, Lebenspartner, ...)
- Umweltreize aus der Gesellschaft wie Medien, gesellschaftlichen und berufsbedingten Anlässen und auch von Vorbildern
- eigenen Erfahrungen und Erlebnissen mit der Umwelt

Das Kind, welches von Anbeginn seiner Existenz durch diese Einflüsse von außen geprägt wird, ist laut Stöhr (1969) *„... das manipulierteste Wesen, das es gibt“* (S.21).

Diese Muster und Verhaltensweisen sind, später als Erwachsener, tief in uns verankert und bestimmen so unser weiteres Leben, unser Verhalten, unser Denken und unsere Gefühle (Dijksterhuis, 2010, S. 51). Dabei spielt es laut Welzer keine Rolle, ob diese Glaubenssätze „wirklich wahr“ sind, denn *„... die Geschichte lehrt, dass Wahrheit eine Funktion sozialer Übereinstimmung ist und Menschen auch noch die absurdesten Dinge glauben, vorausgesetzt, dass alle sie glauben“* (2015, S. 51).

Jeder angenommene Glaubenssatz und jedes Verhaltensmuster wird in uns aufgenommen und fügt sich als logisch und „wahr“ in unsere Gesamtsichtweise

ein. Diese inneren Wahrheiten sind nicht zwingend etwas Fixes und werden nicht nur in unserer Kindheit aufgenommen. Sie können verändert und neu strukturiert werden und je nach Lebensumstand erweitert oder auch vollkommen gelöscht werden: abhängig davon, ob sie gerade sinnvoll erscheinen.

Durch den Prozess des Lernens nehmen wir diese Muster über bestimmte Umwelterfahrungen in uns auf, verändern diese oder bauen auch gewisse Verhaltensweisen wieder ab (Schmitt, 1999, S. 1).

„Alles was ich in meinem Bewusstsein als wahr empfinde und bestätige, wird in meinem Unterbewusstsein als ein Teil meiner Realität in meine Glaubensmuster eingefügt.“

Auch Siebert spricht bei Lernen von einer Strukturveränderung. Unsere Deutungsmuster, kognitiven Strukturen, Wirklichkeitsstrukturen und Problemlösungsstrategien sind einem Prozess der ständigen Veränderung unterlegen (Siebert, 2009, 16ff). Dieser Teil in uns, indem diese Muster verankert sind, nimmt Informationen, welche wir als wahr betrachten, auf, speichert und gibt die gespeicherten Informationen bei „Anfrage“ - durch Aufmerksamkeitslenkung auf einen gewissen Bereich - wieder. Die Aufmerksamkeit lenkt und bestimmt worauf der Fokus gelenkt wird – wohin die Energie fließt – und welche Informationen wahrgenommen werden. Diese präsentierte Wirklichkeit braucht jedoch durchschnittlich 0,5 Sekunden bis sie ins Bewusstsein gelangt. Dadurch wird gewährleistet, dass eine schlüssige und sinnvolle Realität wahrgenommen werden kann. Wir hinken den Tatsachen, der objektiven Welt also meist eine halbe Sekunde hinterher. Und das Bewusstsein realisiert diese „Verarbeitungszeit“ nicht einmal.

Die herrschenden inneren Glaubensmuster und Sichtweisen über die Welt werden also mit dem äußeren Reiz und den Informationen so zu einer sinnvollen Gesamtkonstruktion zusammengesetzt, dass äußere Information und innere Sichtweise zusammenpassen (Starkmuth, 2010, S. 190).

„Das woran ich glaube ist für mich wahr. Das woran ich nicht glaube, ist für mich unwahr. Ich sehe die Dinge so, wie ich sie sehen will. Auf meine Art und Weise.“ Dies zeigt die wissenschaftliche Tatsache, dass die Materie zu 99,9999 ..% aus leerem Raum besteht und feste Substanz „nur“ ein Produkt unserer Wahrnehmung ist (Starkmuth, 2010, S. 104). Alles in uns und um uns herum besteht aus Schwingung. Materie ist nur eine Form von stark gebündelter Energie welche durch Wellen miteinander verbunden ist (McTaggart, 2007, S. 41-63). Materie selbst ist also nur eine Illusion unserer Wahrnehmung, eine Erscheinungsform von Energie und nichts eigenständig Existierendes. (Starkmuth, 2010, S. 109). Die Masse und Festigkeit, welcher der Materie zugeschrieben wird, existiert demnach „nur“ weil wir daran glauben, dass sie existiert. Die Wahrnehmung nimmt die Schwingungen von außen auf und erzeugt durch die Umwandlung und Transformation die Struktur der äußeren Welt in unserem Bewusstsein (Starkmuth, 2010, S. 197). Dies lässt die Frage: „Wie stark kann ich durch das, an was ich glaube, meine Umwelt verändern?“ vorerst einmal ungeklärt.

Dies bedeutet weiters jedoch, dass man von seinen inneren Einstellungen im Rahmen seiner Möglichkeiten abhängig ist (Starkmuth, 2010, S. 190). Man kann nur eine gefilterte (je nach herrschenden inneren Sichtweisen) Wahrnehmung in Einklang mit dem inneren Status erleben. Es bleibt nun abzuklären, inwiefern man diesen inneren Mustern ausgeliefert ist.

6.3 Der freie Wille

Dass wir einen „völlig freien Willen“ besitzen, wurde durch wissenschaftliche Untersuchung schon vor einiger Zeit negiert (Faulstich, 2006, S. 101). In verschiedenen Experimenten wurde aufgezeigt, dass zukünftig eintretende Situationen schon mindestens 5-7 Sekunden im Körper und dessen (elektro)magnetischem Energiefeld gemessen werden konnten. Diese konnten mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit auch bereits mit einem eintretenden Endergebnis korreliert werden (Bradley, McCraty, Aktinson & Gillin, 2008).

Bei weiteren Untersuchungen konnte festgestellt werden, dass eine absichtsvoll und willentlich geplante Handlung ca. 0,3 – 0,5 Sekunden bevor sie durchgeführt wird, bereits als Aktivität im Gehirn messbar war. Das Unterbewusstsein also bereits eine halbe Sekunde von dieser Aktion wusste, bevor das Bewusstsein davon überhaupt erst Kenntnis genommen hat. Auch Wahrnehmungen (wie bereits oben angesprochen) werden mit einer halben Sekunde Verspätung nach der Hirnaktivität im Bewusstsein erlebt (Nørretranders, 1997, S. 306-328). In diesem Fall erfolgt ein Rückbezug des subjektiven Erlebnisses. Es wird dem Bewusstsein sozusagen eine zeitverzögerte Illusion der Wirklichkeit präsentiert (Nørretranders, 1997, S. 348). Des Weiteren kann das Bewusstsein eine Handlung auch nicht initiieren. Das bedeutet eine absichtsvoll und willentlich geplante Aktion ist also kein Werk des Bewusstseins (Starkmuth, 2010, S. 348-351)?

Wo bleibt also nun der freie Wille? Wie frei sind wir wirklich?

Der bewusste freie Wille (als ein Teil des Bewusstseins) leitet zwar keine Handlungen ein, kann aber entscheiden: entscheiden eine Handlung NICHT zu machen (Starkmuth, 2010, S. 351). Das Bewusstsein mit dem Teil des freien Willens hat somit eine Vetoinstanz (Nørretranders, 1997, S. 351).

Diese Tatsache fühlt sich im ersten Moment wie ein Schlag ins Gesicht an, passt jedoch mit der Aussage Nørretranders (1997) überein: *„Der Mensch ist nicht in erster Linie bewußt, sondern vor allem nichtbewußt“* (S. 372).

Der freie Wille des Menschen besteht demnach also in der Möglichkeit „Nein“ oder „Ja“ zu sagen. Nein zu etwas, das ihm als Möglichkeit aus seinem Inneren geliefert wird. Legt das Bewusstsein kein Veto ein, so wird diese Entscheidung getroffen und durchgeführt. Wir sind zwar fähig mit unserer Aufmerksamkeit die Energie auf etwas zu fokussieren, aber von der Entscheidung wie weiter verfahren wird, sind wir von unserem Unterbewusstsein abhängig. Unser Unterbewusstsein bringt ständig neue Möglichkeiten hervor und überlässt

unserem freien Willen die Wahl (Starkmuth, 2010, S. 370). Diese Tatsache, dass der freie Wille, so wie er meist angenommen wird, gar nicht existiert, genauso wird die Illusion der Wirklichkeit perfekt von unserem Inneren verschleiert (Dijksterhuis, 2010, S. 224).

Laut Starkmuth (2010) bemerken wir diese Möglichkeit des Unbewussten, und das Vorhandenseins unseres freien (Veto) Willens erst dann, wenn ein Veto eingelegt wird. Dies geschieht dann, wenn sich das Bewusstsein (der freie Wille) entscheidet eine Entscheidung nicht zu machen (S. 358). *„Das ICH erlebt nur den freien Willen, wenn das Selbst es ihm gestattet“* (Starkmuth, 2010, S. 377).

Mit unserem freien Willen haben wir zwei Möglichkeiten Einfluss auf unser Leben zu nehmen. Einerseits, die Aufmerksamkeit zu lenken und andererseits ein Veto einzulegen. Doch genau das ist es, was benötigt wird, um Harmonie in uns geschehen zu lassen. Diese zwei Möglichkeiten spielen eine wichtige Rolle, um erneut selbst das Ruder für das eigene Leben in die Hand zu nehmen und erneut selbstbestimmt zu leben.

6.4 Die menschliche Psyche als erweitertes Modell – Das Einzelne für das große Ganze

Die menschliche Psyche besteht aus verschiedenen Bauteilen, welche alle unterschiedliche Qualitäten, Fähigkeiten und Aufgaben besitzen. All diese sind stets existent und sind in ständiger Verbindung zueinander. Das Einzelne erledigt seinen Befehl zum Wohle für das große Ganze.

Bewusstsein

„Das Bewusstsein ist der Wesenskern des Menschen – es ist das, was übrigbleibt, wenn man alle mit dem Körper und dem Gehirn verbundenen Eigenschaften und Interpretationen wegnimmt. Es ist derjenige Aspekt von uns, der sich selbst beobachtet“ (Starkmuth, 2010, S. 171). Unser Bewusstsein ist objektiver Beobachter dessen, was in uns (und um uns herum) im Moment

passiert. Es wählt aus, was beobachtet wird, entscheidet, ob ein Veto eingelegt wird und nährt und stärkt das, worauf die Aufmerksamkeit gelenkt wird.

➤ **Bewusste Wahrnehmung**

- Objektiver Beobachter

➤ **Freier Wille**

- Aufmerksamkeit – unerschöpflicher Strom von Energie
- Veto - Entscheidung

Unterbewusstsein

Das Unterbewusstsein ist der subjektive Anteil. Es hat die Aufgabe die objektiven Reize von außen umzuwandeln, in die bestehenden Strukturen einzufügen (speichern und modifizieren) und dem Bewusstsein strukturiert zu präsentieren. Die aktiv geleistete Arbeit geschieht dabei unbewusst.

➤ **Unbewusstes**

- Verdrängte Muster und nicht zugängliche Informationen des Gedächtnisses

➤ **Vorbewusstes**

- Bewusste Muster und abrufbarer Teil des Gedächtnisses

➤ **Unbewusste Wahrnehmung**

- Aufnehmen, umwandeln und modifizieren, abgleichen und erzeugen von subjektiven Erlebniseindrücken

Bewusstsein sowie Unterbewusstsein sind unerlässliche Bestandteile unserer Psyche. Sie wirken stets miteinander und haben unterschiedliche Qualitäten und Stärken (Abb. 7: Die Psyche als Modell).

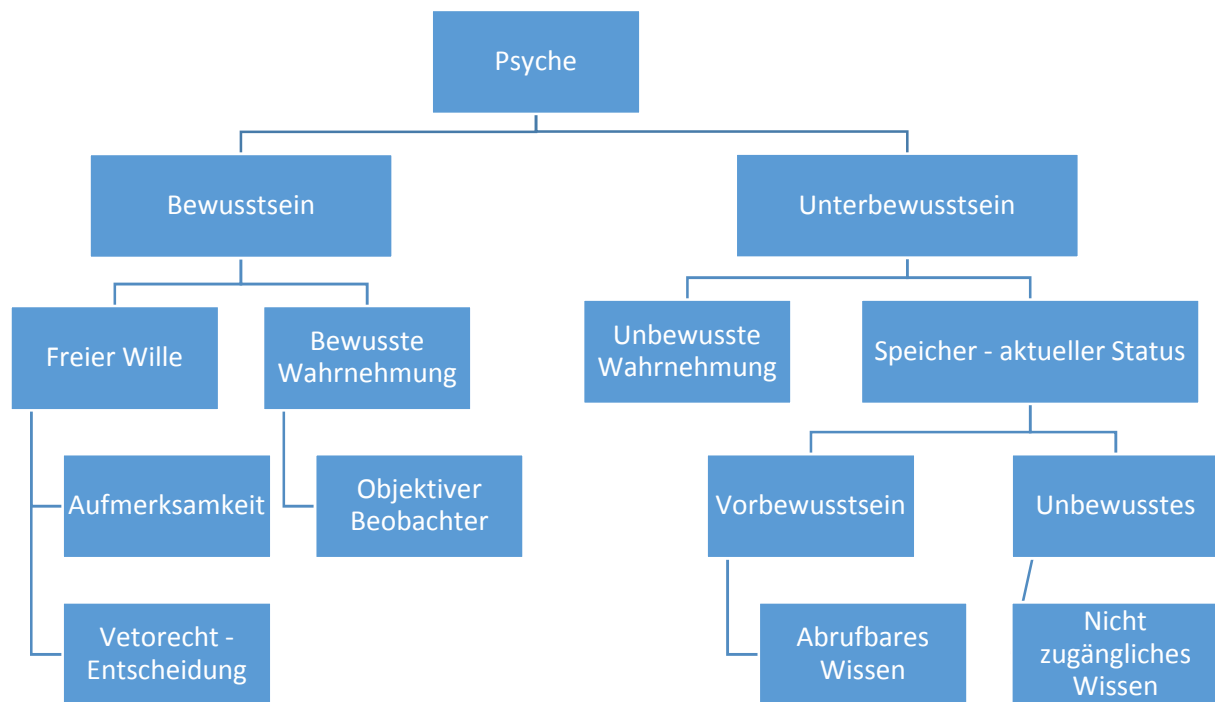


Abb. 7: Die Psyche als Modell – eigene Abbildung

Um den Zusammenhang der Einzelteile noch einmal zu verdeutlichen hilft das folgende Modell:

Die gesamte menschliche Psyche wird durch ein Notebook und dessen Benutzer repräsentiert. Die Bedienung des Benutzers steht für unseren freien Willen. Dieser hat die Möglichkeit durch die Aufmerksamkeitslenkung die Maus über den Bildschirm zu führen, gewisse Ordner zu öffnen um auf Informationen Zugriff zu bekommen, sowie auch den Blick über den Bildschirm wandern zu lassen. Die ganzen Daten sind auf der Festplatte, in unserem Unterbewusstsein (Gedächtnis und Glaubensmuster), gespeichert. Die für uns verfügbaren Informationen sind in unserem Vorbewusstsein abgelegt. Der absichtsvolle und bewusste Zugriff auf Daten, welche auf dem Teil der Festplatte des Unbewussten gespeichert sind, bleibt verweigert. Wird nun eine Datei oder ein Dokument geöffnet, so nimmt der Benutzer die gespeicherten Daten aus dem Vorbewusstsein am Bildschirm wahr. Dieses Öffnen geschieht durch Lenkung der Aufmerksamkeit auf etwas und kann durch den Prozess des Nachdenkens geschehen bzw. durch eine Vorstellung. Es erfolgt somit ein Abruf des

vorhandenen gespeicherten Wissens, welches durch die unbewusste Wahrnehmung umgewandelt und präsentiert wird. Der Benutzer fungiert dabei als objektiver Beobachter dieser Information mithilfe der bewussten Wahrnehmung.

Der unerschöpfliche Strom der Aufmerksamkeit verstärkt den wahrgenommenen Inhalt. Sie nimmt ihn als wahr an oder fließt hin zu einem anderen Ort des Interesses. Dieser Prozess steht für den Vorgang des (Nach)Denkens.

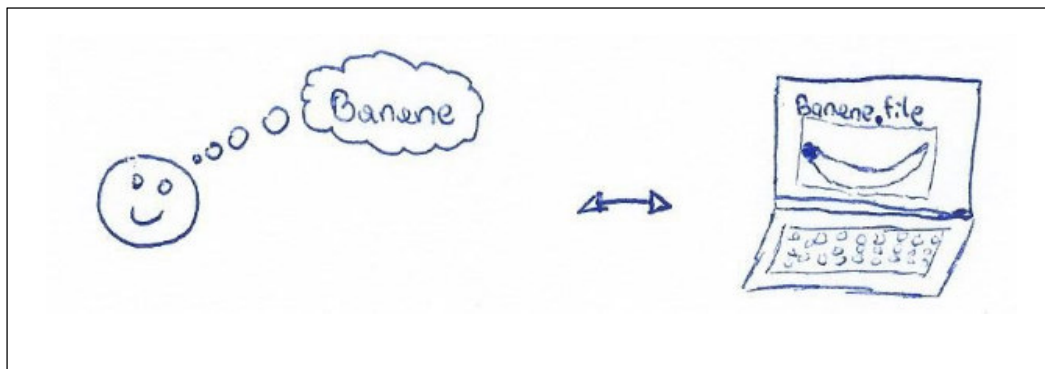


Abb. 8 Nachdenken – eigene Abbildung

Interagiert der Benutzer nun mit der Umwelt, so wird Information in Form z. B. von Mails empfangen (aktiv Wahrgenommen) und gesendet (Veränderung durch die Aufmerksamkeit). Die empfangenen Nachrichten beinhalten die objektiven und noch nicht modifizierten Informationen des Außen (in Form von Schwingung aufgenommen durch die Sinne). Das Bewusstsein selbst hat aber keinen Zugriff auf diese Daten. Es erkennt nicht einmal, dass eine Mail angekommen ist. Es würde auch nicht viel damit anfangen können, weil die Mail erstens zu viel Informationen enthalten würde und zweitens, weil die Daten verschlüsselt sind. Deshalb wird diese Nachricht im Hintergrund (un(ter)bewusst) durch die unbewusste Wahrnehmung verarbeitet. Die Information wird nun umgewandelt und modifiziert (sodass sie im Bewusstsein erkannt werden kann). Hier wird den verschlüsselten Daten eine Form und Struktur gegeben. Je nach innewohnenden Sichtweisen und Glaubensmustern fügt das Unbewusste weitere Informationen hinzu, wie Gefühle und Bewertungen, welche im Moment in Zusammenhang mit den Daten auf der

Festplatte stehen. Dieser Vorgang dauert ca. 0,5 Sekunden von welchen das Bewusstsein nichts mitbekommt. Es bekommt letztendlich die endgültig veränderten Daten übermittelt, welches sich durch automatisches Öffnen einer Datei und der Wahrnehmung am Bildschirm äußert. Der objektive Beobachter verspürt nun auch die zur subjektiven wahrgenommenen Information verknüpften Gefühle.

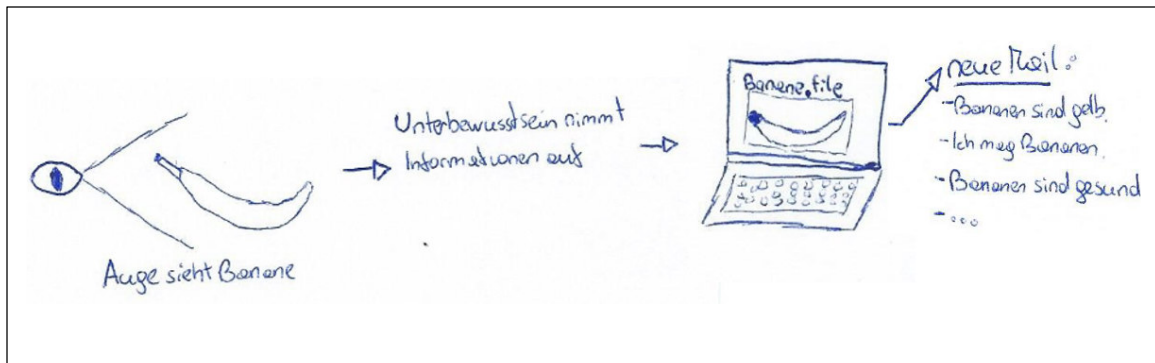


Abb. 9 Interaktion mit der Umwelt - eigene Abbildung

Der freie Wille hat nun die Möglichkeit, dieses Präsentierte anzunehmen (JA) oder ein Veto (NEIN) einzulegen. Ein JA verstärkt diese Information und sorgt dafür, dass stärker daran geglaubt wird (als wahr annehmen) und dass das nächste Mal weniger Zweifel über diesen Sachverhalt eintreten. Ein NEIN bezweckt, dass eine Mail versendet wird, mit der Bitte, Informationen über einen anderen Inhalt zu bekommen (lenkt die Aufmerksamkeit woanders hin und lässt uns der nächsten Wahrnehmung bewusst werden).

7. Exkurs: Lebe ich mein Leben?

Es wurde aufgezeigt, dass beim Vorgang des Nachdenkens stets auf bereits vorhandene Ressourcen im Speicher des Unterbewussten (Vorbewusstseins) zugegriffen wird. (Nach)Denken steht somit für den Prozess, nur Altes und bereits Bekanntes von der inneren Festplatte abzurufen. Der Zugriff erfolgt auf Anfrage eines Gedankens, Wissen über etwas wiederzugeben. Das Gedächtnis, die Festplatte, unser Speicher kann zwar neues Wissen abspeichern, jedoch keine Antworten auf neue Fragen geben. Denken beschäftigt sich demnach nur mit bereits Vergangenen. Die Umwelt muss auch nicht direkt in diesem inneren Prozess mit involviert sein. Somit steht das Nachdenken auch im Widerspruch mit dem Lernbegriff. Denken kann somit niemals etwas Neues entstehen lassen, sondern höchstens eine Kombination von Altem. Durch Denken alleine ist somit auch kein Lernen im grundsätzlichen Sinne möglich und kann auch keine Weiterentwicklung erfolgen. Bewusstes Nachdenken bringt keine weiteren Erkenntnisse und lässt uns verharren in dem aktuellen Zustand in dem wir uns befinden. Der Großteil unseres Speichers, auf den wir durch bewusstes Denken zugreifen oder welcher sich durch unsere (un)bewussten Verhaltensmuster äußert, ist durch die Umwelt geprägt (6.2.2 Glaubensmuster). Im Laufe unseres Lebens haben wir Einstellungen durch Lernen oder Prägung von der Gesellschaft aufgenommen und in uns verankert. Jeder Denkvorgang bzw. jede Handlung ist mit hoher Wahrscheinlichkeit somit vermutlich ein Produkt aus der Gesellschaft. Die Umwelt prägt das eigene Unterbewusstsein und das Unterbewusstsein beeinflusst das eigene Handeln.

Somit bleiben nun einige Fragen unbeantwortet wie: „Wie frei bin ich wirklich? Lebe ich wirklich mein Leben oder das der anderen? Lebe ich das Produkt der Gesellschaft? Wenn ich nicht selbst denke, so denke ich etwas von der Gesellschaft in mir Gespeichertes. was denke ich also jetzt?“ und vor allem: „(Wie) kann ich wirklich frei leben?“

8. Bewusst oder doch lieber unbewusst?

Sind wir nun bewusst oder unbewusst? Ein Produkt aus der Gesellschaft oder doch wir selbst?

Die bisherigen Themen haben bereits sehr stark aufgezeigt, dass ein Leben unabhängig von der Gesellschaft kaum vorstellbar bzw. möglich ist, weil wir schon von Anbeginn unseres Lebens sehr stark von unserer Umwelt geprägt werden. Auch wenn wir eine Reise in die entfernteste, menschenleere Natur unternehmen würden, um Freiheit zu erlangen, so hätten wir immer noch die von außen übernommenen Muster in uns, welche unser Handeln beeinflussen würden. Positive Muster werden meist nicht bemerkt noch bewusst wahrgenommen. Negative wiederum sind meist ein Dorn im Auge. Diese würden sich durch Aufkommen von negativ Verspürten bemerkbar machen. Dieser Zustand lässt uns erkennen, dass es noch

1. unerfüllte Bedürfnisse bzw.
2. hinderliche Glaubensmuster

gibt, welche in unserem Unterbewusstsein schlummern. Demnach stellen einschränkende Sichtweisen auch unerfüllte innere Bedürfnisse, eine Disharmonie dar. Ein unerfülltes Bedürfnis nach Freiheit. Der Wunsch nach Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung?

Ob ein Lebensumstand bzw. ein Moment im Leben als Enttäuschung oder Erfolg gesehen wird - als positiv oder negativ gewertet betrachtet wird - ist von unserem Unterbewusstsein abhängig. Meist sind uns diese versteckten oder verdrängten Muster nicht bewusst. Wir fühlen uns ausgeliefert oder verloren, weil wir das Gefühl haben, der Situation nicht gewachsen zu sein. Doch gerade diese schwierigen Momente von erlebter Enttäuschung, Krisen, Niederlagen und Misserfolge geben uns zu erkennen, dass uns die meist unbewusst akzeptierten Muster nicht dienlich sind, verändert werden können

und auch anders ausfallen können. Diese unangenehmen Umstände regen uns zum Hinterfragen und Nachdenken an (Bette, S. 215).

Ein negatives Muster bzw. unerfülltes Bedürfnis ist entweder als Gefühl, Empfindung oder Emotion wahrnehmbar. Spätestens jetzt ist es wichtig, eine Unterscheidung zwischen diesen drei zu machen. Das Spüren, die Wahrnehmung dessen, lässt sich in drei Teile differenziert betrachten:

1. Gefühl – „objektiv“ wertfrei
2. Emotion – subjektiv psychisch
3. Empfindung – körperlich/materiell

Das Gefühl lässt uns den wertfreien IST-Zustand der Wahrnehmung spüren. Das Gefühl an sich nimmt das wahr, was da ist, ohne zu urteilen. Die Emotion, die in Zusammenhang stehende psychische Reaktion als subjektive Bewertung und die Empfindung die körperlichen Reaktionen, Sinneswahrnehmungen sowie die materiellen Erscheinungen. Die Empfindung ist entweder mit einer Emotion oder einem Gefühl gekoppelt. Die Wahrnehmung auf der materiellen Ebene (im und mit dem Körper) bedingt somit das ursächliche Gefühl. Auch die Emotion wird erst durch das Gefühl ausgelöst und fügt diesem ein Urteil hinzu. Diese Wertigkeit entsteht durch die Transformation der Wahrnehmung über unsere Glaubensmuster. Die Emotion lässt uns erkennen, welche Sichtweise wir mit der erlebten Situation verbinden und zeigt uns also unsere innere Einstellung und Sichtweise auf. Ohne Gefühl würde es somit weder Emotion, noch Empfindung geben. Das Gefühl zeigt also die unverfälschte Wahrnehmung auf, vollkommen wertfrei und objektiv. Ob eine Situation als negativ oder positiv betrachtet und bewertet wird, ist von unserem Inneren abhängig und äußert sich durch Spüren einer gewissen Emotion.

Das wir überhaupt erst ein Gefühl des Außen verspüren können, ist durch die Existenz der Spiegelneurone möglich. Diese sind dafür verantwortlich, dass Handlungsabläufe, Eindrücke, Stimmungen und vor allem das in Verbindung

stehende Gefühl in uns „gespiegelt“ werden. Alles was uns von anderen Menschen gezeigt oder auch vorgelebt wird, wird im Gehirn der beobachtenden und wahrnehmenden Person kopiert. Wie in einem Spiegel. Diese Gleichschaltung funktioniert jedoch nur bei Lebewesen. Es muss sich dabei nicht zwingend um einen Menschen handeln (Bauer, 2010, S.27). Durch dieses Phänomen sind wir also fähig, das Außen zu spüren. Es werden die gleichen neurologischen Verbindungen im eigenen Gehirn aktiviert, sodass mit der Umwelt gefühlt werden kann: Mitgefühl entwickelt werden kann. Dieses Gefühl wird in uns wahrgenommen und die äußere Situation wird gegebenenfalls „bewertet“.

Das Gefühl setzt also den Vorgang zur Entstehung einer Emotion in Gange und ist der Ursprung jeglicher weiteren Empfindungen und Emotionen. Es steht somit für den unabhängigen und objektiv unverfälschten Teil des Spürens und befindet sich außerhalb der bewertenden Begrenzung von hinderlich oder einschränkend. Es IST einfach. Wenn das Unterbewusstsein keinen Einfluss auf die Veränderung des Gefühls hat, so steht es auch außerhalb des Denkprozesses (Exkurs: Lebe ich mein Leben?).

Ein Begriff, welcher sich klar vom Nicht- bzw. Nachdenken distanziert und mit einem Gefühl in Verbindung steht, ist die Intuition.

8.1 Intuition

Auch dieser Begriff ist von verschiedenen Definitionen und Sichtweisen geprägt. Possehl & Meyer-Grashorn (2008) beschreiben Intuition als Fähigkeit, für ein auftretendes Problem, spontan und unbewusst eine sofortige Lösung zu finden. Im Moment zu Verständnis zu gelangen, Einsichten und Zusammenhänge für die aktuelle Situation zu erkennen und auf Antrieb zu handeln und dabei meist gute Entscheidungen zu treffen. Intuition ist gefühltes Wissen und steht außerhalb des bewussten Denkprozesses (S. 12).

Auf Grund dieser Festlegung lässt sich somit eine gewisse Verbindung zwischen Intuition, Lernen und Weisheit erkennen.

Intuition vereint die Fähigkeit des Lernens, zu Verständnis zu kommen, und die der Weisheit, indem Zusammenhänge auf Anhieb verstanden werden und gute Entscheidungen getroffen werden können, in sich. Ein intuitiver Mensch handelt somit weise und ein weiser Mensch intuitiv. Beide Definitionen sprechen über das Verstehen von Zusammenhängen sowie das Erkennen von passenden und schlüssigen Lösungen. Die Übereinstimmung, welche zwischen beiden Begriffen herrscht, lässt nahelegen, dass diese aus derselben Quelle entspringen. Intuition besitzt die Fähigkeit aktiv und passiv zugleich zu wirken. Passiv, durch das Erkennen der Möglichkeiten und aktiv durch das spontane Handeln und Treffen von Entscheidungen im Moment.

Hilgard & Bower schreiben darüber: *"Offenbar lernen wir einige Fertigkeiten blind und automatisch, während wir um das Verständnis mancher Situation hart ringen müssen, um sie dann schließlich meistern zu können"* (1973, S. 22).

Intuition wirkt außerhalb des bisher Bekannten. Intuition ist unabhängig und wirkt frei persönlichen Glaubensmustern. Intuition lässt uns spontan handeln und schenkt uns kreative Entwicklungsmöglichkeiten. Intuition urteilt nicht und versucht im Moment die passendste Möglichkeit als Lösung zu finden. Sie ist die schlüssigste Entscheidung und die beste Einsicht. Intuition lässt Neues entstehen und handelt ganzheitlich. Intuition kann sich als Gedanke(nblitz) zeigen, als Gefühl oder aber auch durch unbewusstes spontanes Reagieren und Handeln.

Die Antwort der Intuition ist auf verschiedenen Ebenen spürbar aber nicht aus unserem Vorbewusstsein abrufbar, denn darauf haben wir mit unseren Gedanken Zugriff. Und Gedächtnis und Intuition sind nicht vereinbar. Sie stehen sich quasi als Konkurrenz gegenüber, sind jedoch beide für ihre Aufgaben wichtig.

Wenn Intuition also nicht aus unserem Vorbewusstsein, auf welches das Bewusstsein Zugang hat, entspringt, so muss es unserem Unbewussten entspringen. Das Unbewusste macht sich also nicht nur durch die gespeicherten

Verhaltens- und Glaubensmuster bemerkbar, sondern auch durch dieses intuitive Gefühl.

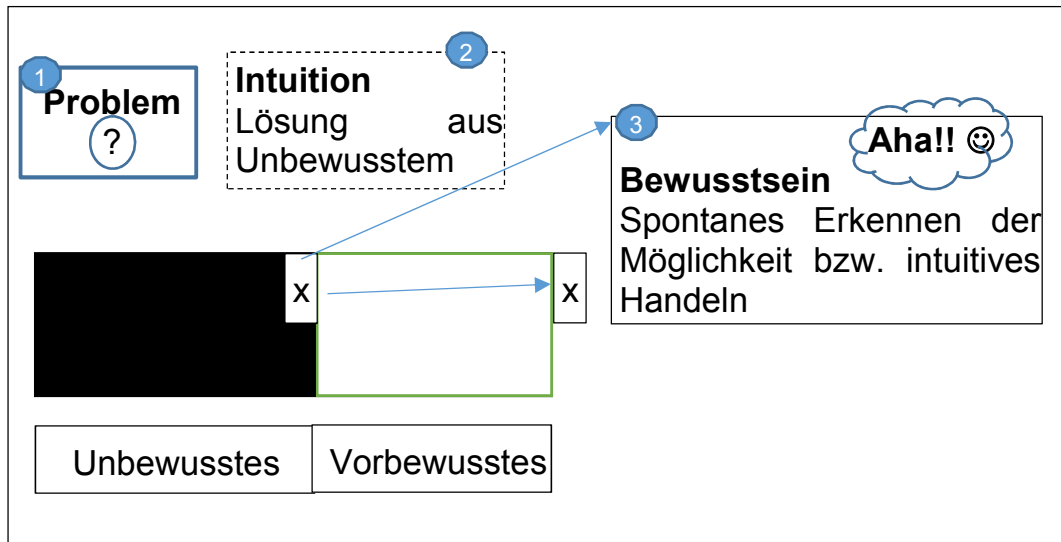


Abb. 10 Intuition - eigene Abbildung

Die Fähigkeit der Intuition könnte somit als Gesamtheit der effektiv und förderlich unbewussten Lösungsstrategien als Antwort auf eintretende Probleme gesehen werden. Eine Art inneres Potential und Wissen, welches tief in uns schlummert. Ein Meer an unendlichen Möglichkeiten, welcher wir uns zu gegebenen Zeitpunkt „wiedererinnern“. Diese Fähigkeit schenkt uns im richtigen Moment die passende Antwort. Kaum taucht sie auf, ist sie auch schon wieder verschwunden, da sie im nächsten Moment bereits bewusst ist. Sie ist aber auf jeden Fall in unserer Wahrnehmung spürbar und steht somit immer in Verbindung mit einem Gefühl.

Kreative Lösungen, als eine Fähigkeit der Intuition, brauchen laut de Bono ein Verlassen des gewohnten Denk- und Handlungspfades ins Ungewisse. Erst durch diesen sogenannten „kreativen Sprung“ ist man offen für neue Antworten (Nöllke, 2002, S. 10f).

Unsere innere Stimme, wie Intuition auch genannt wird, lenkt also die Aufmerksamkeit hin zu einem zuvor verborgenen Anteil in uns, lässt uns diesen erkennen und schenkt uns Einsicht. Ob sich dieser Anteil durch eine

Entscheidung, eine Handlung oder durch plötzliches Wissen äußert, ist je nach Situation variabel. Intuition ist somit der Teil des Unbewussten, welcher die bewusste Aufmerksamkeit hin zu der plötzlich auftretenden Erkenntnis in uns lenkt. Somit könnte man diese auch mit einer Art unbewussten Aufmerksamkeit definieren. Eine Art zweiter „freier“ Wille in uns?

Die bewusste Aufmerksamkeit lässt uns auf das Wissen des Vorbewusstseins zugreifen, die Intuition öffnet uns die Tore hin zum Unbewussten. Sie lässt uns demnach vorher Unbekanntes bewusst werden und erweitert so spontan unseren Wissens- und Entwicklungsstatus.

8.2 Bewusstseinsentwicklung – Ein Stückchen Freiheit

Bewusstseinsentwicklung geschieht durch Bewusstwerdung des Unbewussten, des zuvor noch nicht Bekannten. Es erfolgt somit eine Umverteilung vom Unbewussten hin zum Vorbewussten. Ob dies durch bewusstes Lernen oder durch Intuition geschieht, spielt dabei keine Rolle. Auch ob es sich um Umlernen eines bereits gefestigten hinderlichen Musters oder um neue Erkenntnis handelt. Persönliches Wachstum und Weiterentwicklung ist in allen Fällen das Ergebnis. Das Verständnis wächst und erweitert den persönlichen Möglichkeitsspielraum des Gelernten (angenommen es handelt sich bei dem Gelernten um kein einschränkendes Muster). Je weiter fortgeschritten der Prozess dieser Bewusstseinsentwicklung ist, desto größer wird auch der vorbereusste Speicher (und desto kleiner der unbewusste). Es entstehen somit mehr Möglichkeiten auf bereits Bekanntes im Leben zu reagieren und durch auflösen der Muster auch mehr Freiheit. Dies erlaubt es, mehrere Möglichkeiten gegeneinander abzuwiegen umso die schlüssigste Entscheidung zu treffen und stärkt die Weisheit des Individuums. Die Abhängigkeit geht zunehmend verloren und man kann im Moment selbst entscheiden, wie man handelt und was man denken möchte. Nämlich das, was man durch seine eigenen Erfahrungen in sich integriert hat.

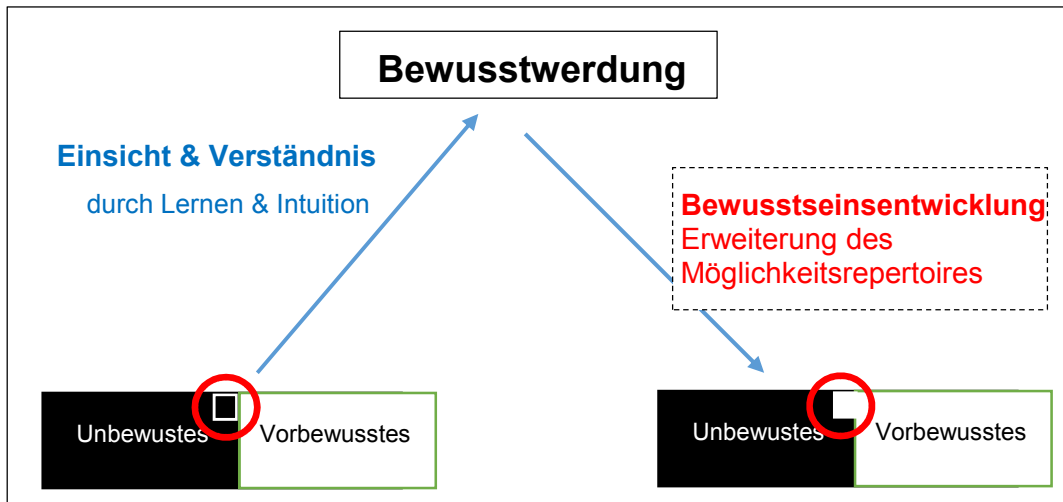


Abb. 11 Bewusstwerdung & Bewusstseinsentwicklung - eigene Abbildung

Der Vorgang des Denkens beschäftigt sich nach wie vor immer noch mit dem bereits Bekannten und Alten. Jedoch ist das gespeicherte Wissen vielmehr auf eigener Erfahrung und eigenem Verständnis begründet und nicht mehr ein Produkt aus der Gesellschaft. Des Weiteren bekommt die Fähigkeit der Intuition mehr Spielraum, da die blockierenden Muster nicht die Oberhand übernehmen können. Somit stehen Wachstum und Intuition in direktem Zusammenhang, denn mit jeder Weiterentwicklung könnte auch eine steigende Intuition beobachtet werden. Je mehr Erkenntnis und Erfahrung man auf einem Gebiet sammelt, desto spontaner und intuitiver kann man darauf reagieren. *„Die Intuition nährt sich aus Erfahrungen.... Je vielfältiger die Quellen des Erlebens und Lernens sind, umso vielfältiger das Erfahrungswissen, auf das Ihr Unterbewusstsein und ihre Intuition zurückgreifen kann“* (Possehl & Meyer-Grashorn, 2008, S. 169).

Sind wir bereit, uns den Pforten unseres Unterbewusstseins zu öffnen, so darf Entwicklung geschehen. *„Die Zahl der Gründe, etwas nicht zu tun, ist unendlich. Das gilt besonders dann, wenn die Wirklichkeit, in der man existiert, eine Komfortzone darstellt, die man nur ungern verlässt“* (Welzer, 2015, S.174).

Es gilt also diese Komfortzone zu verlassen, denn Lernen macht frei: vorausgesetzt man ist offen dafür.

9. Harmonie(lehre)-lernen - Ein praktischer Leitfaden

Freude und Zufriedenheit äußern sich durch den Zustand der Harmonie. Dieses Befinden ist die Motivation für ein glückliches Leben. Somit wird in den verschiedensten Momenten im Leben versucht, den Umständen entsprechend sich anzupassen und die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen.

Doch solange noch hinderliche Muster in uns vorhanden sind, existiert eine gewisse Abhängigkeit unserer Emotionen und eine Einschränkung unseres Möglichkeitsspielraumes. Diese gilt es durch eine Bewusstseinsentwicklung hin zu einem freien, selbstbestimmten und harmonischen Leben zu verändern.

Unter Berücksichtigung des bisher Abgehandelten ergeben sich hiermit folgende Möglichkeiten hin zu einem harmonischen Verhalten:

1. **Aufmerksam sein im Jetzt** auf die eigenen Gefühle (und das Wesentliche), um so die hinderlichen und einschränkenden Gedanken und Muster zu erkennen und letztendlich auch umzuwandeln.
2. **Stets offen sein** für Weiterentwicklung und **intuitiv** auf neue Gegebenheiten reagieren.
3. Die bereits angeworbenen **förderlichen Muster** beibehalten, effektiv nutzen und gegebenenfalls verändern.

Diese Punkte können im Falle eines eintretenden disharmonischen Zustandes in verschiedenen Stufen einer praktischen Handlungsmöglichkeit zusammengefasst werden und dienen der Unterstützung einer Veränderung hin zu einem harmonischen Befinden:

1. Erkennen
2. Selbstverantwortung und Akzeptanz
3. Transformieren
4. Leben und festigen

9.1 Erkennen

9.1.1 Gefühle, Emotionen und Empfindungen als Botschaft

Begrenzende Muster werden durch einen disharmonischen Zustand erkannt und zeigen sich über unsere Umstände im Leben, über unseren Körper und über unsere Umwelt auf; dem Spiegel unseres Inneren. Somit können wir über unsere wahrgenommenen Gefühle auf unsere innewohnenden Glaubens- und Verhaltensmuster rückschließen: alles im Außen entspricht in gewissem Maße meinem Inneren. Diese Vorstellung ist der des Konstruktivismus sehr nahe. *„Alles, was wir als „außen“ wahrnehmen, wird in uns konstruiert, und jede Bedeutung, die wir in scheinbar äußeren Objekten entdecken zu glauben, wird ihnen von uns zugeteilt“* (Faulstich, 2006, S. 209).

Die äußeren Gegebenheiten schenken uns Möglichkeiten zur Entwicklung. Das Mitgefühl, entstanden durch die Fähigkeit der Spiegelneurone (siehe Bewusst oder doch lieber unbewusst?), erlaubt uns, mit dem beobachtenden Teil mit zu fühlen. Jedes Gefühl des Außen ermöglicht uns somit die Überprüfung unserer innewohnenden Sicht- und Verhaltensweisen.

Jeder erfolgreich gelernter Umgang mit den verschiedensten Situationen im Leben schenkt persönliches Wachstum. Deshalb ist es wichtig aufmerksam im Hier und Jetzt zu sein und auf unsere Gefühle zu achten. Denn diese Gefühle teilen uns mit, wo wir noch nicht in Einklang mit unserem Inneren sind. Ein positives Gefühl lässt uns erkennen, dass wir uns auf dem „für uns richtigen“ Weg befinden. Negative Gefühle hingegen zeigen auf, dass es etwas gibt, das wir noch wollen bzw. noch nicht in Einklang mit uns Selbst gebracht haben. Es ist noch ein unerfülltes Bedürfnis vorhanden. Sobald ein negatives Gefühl wahrnehmbar ist, sind zwei Dinge erkennbar:

1. Es ist ein Bedürfnis mit einem Wunsch bzw. einer Erwartung vorhanden.
2. Die Aufmerksamkeit ist nicht auf den „wahren“ Wunsch gerichtet, sondern in die entgegengesetzte Richtung (Hicks & Hicks, 2011, S. 159).

Alles ist in ständiger Veränderung, in einem Zustand der Anpassung an das Neue. Und so ist es auch in uns. Unsere Bedürfnisse verändern sich in jedem Moment und das, was vorher wichtig war ist jetzt vielleicht nicht mehr so wichtig. Und das was vorher unwichtig war, ist jetzt wichtig oder etwas ganz anderes. Doch dies können wir nur erkennen, wenn wir die Verbindung zu unserem Innersten aufrechterhalten und dies immer und überall, im Hier und Jetzt.

9.1.2 Achtsamkeit

Diese gründet laut Weick & Sutcliff

„... in der Erkenntnis, dass Wissen und Unwissenheit gemeinsam wachsen. Wenn das eine zunimmt, nimmt auch das andere zu. Achtsame Menschen akzeptieren die Tatsache ihrer eigenen Unwissenheit und geben sich große Mühe, ihre Lücken aufzudecken, weil sie sehr wohl wissen, dass jede neue Antwort eine Vielzahl von Fragen aufwirft. ... Achtsamkeit und Aktualisierung wirken den vielen toten Winkeln entgegen, die sich in der Wahrnehmung entwickeln, wenn Menschen zu sehr auf ihre Erwartungen vertrauen“ (2003, S.57).

Achtsamkeit setzt somit ein gewisses Maß an Offenheit voraus und die Bereitschaft, dessen, dem man sich nicht bewusst ist, bewusst zu werden und das Leben als unendlichen Lernprozess anzuerkennen. Diese Offenheit findet sich auch in dem zu Beginn definierten Lernbegriff wieder. Auch Welzer spricht dabei die bestehenden Erwartungen an. Diese sollten einer permanenten Prüfung und Überarbeitung unterliegen, denn Achtsamkeit bedeutet ein permanentes Lernen in Interaktion mit der Umwelt und der Innenwelt, welche sich in ständiger Veränderung befinden. Wichtig dabei ist, ständig die eigenen Beobachtungen und Deutungen zu aktualisieren (2015, S. 143f).

Von einem achtsamen Menschen wird also gefordert, offen zu bleiben, aufmerksam im Moment, auf die sich stets verändernden Bedingungen zu achten, und in ständiger Veränderung und Anpassung zu bleiben. Sodass auf verschiedene Gegebenheiten passend reagiert werden kann. Auch ein gewisses Maß an Unterscheidungsfähigkeit implizieren diese Annahmen. Achtsamkeit erlaubt es uns wichtig von unwichtig zu trennen und ein Stückchen

Weisheit mit einfließen lassen, vor allem in Bezug auf unsere Gefühle, Emotionen und Empfindungen. Eine Differenzierung von diesem Verspürten ist für diesen Prozess unumgänglich:

Handelt es sich um eine Emotion, so steht diese in Zusammenhang mit einem innewohnenden Glaubensmuster und dieser ist eine Bewertung hinzugefügt. Handelt es sich hingegen um ein Gefühl, so kann dieses Gefühl so wahrgenommen werden, wie es ist. Es ist somit „reiner und klarer“: unverfälscht. Durch die Erfüllung einer Emotion mit deren Bewertung entsteht meist nur eine kurzfristige Befriedigung, weil das Muster im Hintergrund noch nicht gelöst ist. Das Bedürfnis hinter einer Emotion ist demnach eine Art „Scheinbedürfnis“. Die Intuition vermittelt ein unverfälschtes Gefühl, welches unabhängig von einer Bewertung existiert. Sie liefert eine Lösung für eine Art wahres Bedürfnis. Die Empfindung zeigt sich durch körperliches Verlangen, steht also stets mit dem Körper in Verbindung (siehe Bewusst oder doch lieber unbewusst?).

Somit ist es wichtig, die verschiedenen Arten des Spürens unterscheiden zu können, um dementsprechend darauf zu reagieren: zu erkennen, auf welcher Ebene das Bedürfnis vorhanden ist und wie man dieses Bedürfnis am besten befriedigen kann.

9.2 Selbstverantwortung und Akzeptanz

Der erste Schritt liegt im Differenzieren und Identifizieren von dem was da ist. Der zweite Schritt besteht darin zu akzeptieren. Akzeptanz bildet die Basis für den Harmonisierungsprozess. Das Gefühl steht nur für die Botschaft, denn das Außen ist nur ein Spiegel dessen, das wir wahrnehmen. Wird erkannt, dass das Gefühl aus einem guten Grund da ist und nur etwas aufzeigt, so ist schon ein großer Schritt getan. Negative Gefühle kommen entweder durch innere Muster (welche selbst bewusst oder unbewusst erzeugt oder aufgenommen worden sind) oder durch unbefriedigte Bedürfnisse auf. Somit haben diese immer mit einem selbst zu tun.

Akzeptanz von dem was da ist, stellt die Verbindung zu diesem Teil her und lässt uns Verantwortung übernehmen. Verantwortung über die getroffenen (bewussten oder unbewussten) Entscheidungen in der Vergangenheit. Wenn diese Konsequenzen akzeptiert werden, so steht die Türe offen für eine Heilung und Harmonisierung dieses Anteiles. Wird erneut selbst die Verantwortung für die Umstände im Leben und für die eigene Gefühlswelt übernommen, so kann auch die Sichtweise über diese Zustände verändert werden. *„Wie Erfahrung hinderlich ist und Pläne problematisch sind, so gelten nun Fehler nicht als schlecht, sondern als eminent wichtige Quellen von Informationen – Informationen darüber, welchen Lauf die Dinge nehmen können“* (Welzer, 2015, S. 143f). Fehler bzw. Fehlentscheidungen können somit nicht mehr als negativ betrachtet werden, sondern als Information für den persönlichen Wachstumsprozess.

Es wird die Türe geöffnet um weiterzugehen und nicht stehen zu bleiben. Auf Grund von negativ empfundenen Situationen und Gefühlen kann freudvoll gelernt werden. Diese Umstände können als Herausforderung betrachtet werden und nicht als unveränderlicher Lebensumstand. Jede Situation im Leben kann zum Wohle der persönlichen Entwicklung genutzt werden. Ist man bereit zu akzeptieren und die Selbstverantwortung für die innere Gefühlswelt zu übernehmen, haben Fehler und Rückschläge plötzlich Platz im Leben. Durch diese, vorher meist verdrängten und nicht beachteten Situationen, entsteht nun die Möglichkeit positiv und freudvoll zu lernen. Es bildet sich eine Motivation, an dieser Herausforderung zu wachsen. Schon alleine diese Tatsache transformiert die subjektive Sichtweise von negativ, hin zu einer positiven.

Gefühle und Emotionen bekommen einen anderen Stellenwert und werden als Freund kooperativ benutzt. Es besteht demnach kein Grund mehr zu kämpfen, sondern vielmehr sich selbst, und diesem Gefühl zu helfen sich besser zu fühlen. Dort wo vorher ein Widerstand war, besteht plötzlich eine Verbindung. Dort wo vorher ein Gegeneinander war, kann nun ein Miteinander entstehen.

Und diese Zusammenarbeit ist wichtig, um nachhaltige Veränderung zu erzielen.

9.3 Transformieren

Durch die Akzeptanz befürwortet man die Tatsache, dass das was gerade wahrgenommen wird, dessen Berechtigung besitzt da zu sein: „Es ist ok, so wie du bist.“ Demnach besteht auch keine weitere Absicht zu einer Veränderung. Und diese Absicht braucht es auch nicht.

Zusammenfassend haben wir mit unserem freien Willen zwei Möglichkeiten auf unsere Realität und unser Leben Einfluss zu nehmen:

1. Möglichkeit der Aufmerksamkeitslenkung
2. Veto – Möglichkeit

Durch unsere Aufmerksamkeit können wir bestimmen, welche (modifizierten) Reize in unsere Wahrnehmung gelangen und was genährt und gestärkt wird, denn, die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Durch die Veto Möglichkeit haben wir die Wahl diese Information als WAHR anzunehmen (zustimmend JA zu sagen, was uns präsentiert wird) oder unser „Vetorecht“ (NEIN - Nicht Wahr) in Anspruch zu nehmen.

Durch diese zwei Möglichkeiten können die inneren hinderlichen Muster und Sichtweisen hin zu förderlichen umgewandelt werden. Die Aufmerksamkeit nährt das, was wahrgenommen wird. Dabei ist zu beachten, dass uns unsere Gefühle erneut Aufschluss darüber geben, ob wirklich das gestärkt wird, was wahrgenommen wird oder nicht. Es bekommen nämlich nur die Inhalte Zugang in unser Unterbewusstsein, welche als wahr betrachtet werden (vgl. 6.2.2.1 Entstehung der inneren Glaubensmuster6.2.2.1 Entstehung). Das Gefühl lässt uns stets die Wahrheit spüren.

Wird die Aufmerksamkeit auf einen positiven Sachverhalt gelenkt, jedoch dabei negative Gefühle verspürt, so wird trotz all dem der negative Teil verstärkt. Das

Gefühl bestimmt / lässt uns erkennen ob ein Sachverhalt oder ein Muster vollkommen akzeptiert wurde. Aus diesem Grund braucht es, wie vorher bereits angesprochen auch keine Veränderung eines gewissen Teiles in uns, sondern nur die Lenkung der Aufmerksamkeit hin zu seinem positiven Gegenpart. Dieser kann Stück für Stück in uns heranwachsen und sich Platz verschaffen. Somit darf der negative Teil in uns weiter bestehen, wird nicht bekämpft und es entsteht auch kein Widerstand. Es wird lediglich der positive Anteil genährt und verstärkt und der negative Part kann so Stück für Stück „aussterben“.

Eine weitere Möglichkeit zur Veränderung tritt durch die Beeinflussung von außen ein. So wie gewisse Muster über die Umwelt aufgenommen worden sind, so können diese auch durch diese wieder verändert werden. Macht das Individuum verstärkt gegenteilige positive Erfahrungen zu einem gewissen Thema, und ist auch bereit diese Erfahrung als wahr anzunehmen, so kann die gelenkte Aufmerksamkeit diese Anteile nähren und somit auch in unserem Unterbewusstsein verankert werden.

Eine Veränderung tritt somit unter folgenden Umständen ein:

- Wiederholt gegenteilige Erfahrungen in und mit der Umwelt gemacht werden oder
- bewusst eine Transformation (Veto + Aufmerksamkeit) gemacht wird.

Ein Wandel ist einerseits also durch die Eigeninitiative (einem selbst), sowie andererseits durch eine Veränderung der Umwelt und der Gesellschaft (durch das Außen) möglich. Wandelt sich der Einzelne, so hat dieser auch gleichzeitig einen anderen Einfluss auf die Gesellschaft. Somit verändert sich auch gleichermaßen die Umwelt. Doch dieser Wandel und diese Weiterentwicklung sind meist kein leichter Schritt. Laut Stöhr (1969) ist dabei folgendes zu beachten: „Jegliche Veränderung in der Welt, die nicht mit den alten Erfahrungen übereinstimmt, wirkt zunächst als Störung des Gleichgewichts Mensch – Welt“ (S. 59). Diese Störung wird zunächst als Widerstand und „Unwahrheit“ betrachtet, da sie mit der eigenen Sichtweise nicht übereinstimmt.

Es wird versucht, hartnäckig an den vorhandenen, richtigen Verhaltensweisen festzuhalten (Stöhr, 1969, S. 80).

Aus diesem Grund ist es auch schwierig, das neue Unbekannte oder andere Meinungen zu akzeptieren. Das alte Muster beharrt auf sein Recht bestehen zu dürfen, denn augenscheinlich ist ja auch vorhanden. Und wer ist schon bereit, etwas Vertrautes, das schon jahrelang als richtig und wahr anerkannt wird, gegen etwas Neues (und im ersten Moment als „Unwahr“ wahrgenommen) einzutauschen?

9.4 Leben und festigen

Um diesen veränderten Zustand zu festigen, bedingt es der praktischen Umsetzung im Leben. Die neu gewonnenen Erfahrungen und Einsichten müssen im Alltag gelebt werden: als gelebte Erkenntnis. Jede bewusst gesetzte Handlung in diese Richtung lässt Energie in Form von Aufmerksamkeit dorthin fließen und unterstützt diesen Teil.

Jede Möglichkeit, welche direkt nach dem Verspüren des negativen Gefühls, in Form des positiven Gegenparts, im Leben direkt umgesetzt wird, zeigt von großer Stärke des Individuums und enormen Potentials Veränderung geschehen zu lassen. *„Natürlich muss auch klar sein: Was durch lange Jahre an Verhaltensform aufgebaut wurde, braucht auch lange, um wieder zum Erlöschen gebracht zu werden. Von heute auf morgen gelingt keine Umstellung im Verhalten“* (Stöhr, 1969, S. 96).

Veränderung braucht demnach Zeit und eine gewisse Anzahl an Situationen im Leben, damit das alte Verhaltensmuster erkennt, umgewandelt und das Neue gefestigt werden kann.

10. Selbstverwirklichung – Der Weg zur Freiheit?

Sind wir in der Lage uns von den hinderlichen und abhängigen Strukturen unseres Unterbewusstseins Schritt für Schritt zu „befreien“, so werden sich nur mehr die „wahren“ Bedürfnisse aufzeigen, welche direkt aus unserem Unbewussten zum Vorschein kommen, unverfälscht und unverändert. Wir können somit wirklich uns selbst – was immer das auch genau heißen mag – leben. In voller Reinheit, Originalität und Freiheit. Die wahren Bedürfnisse treten verstärkt nach Außen und bekommen die Möglichkeit gesehen zu werden. Die Verwirklichung dieser inneren Wünsche im Leben erfüllt diese noch schlummernden Bedürfnisse in uns selbst. Selbstverwirklichung bedeutet demnach Verwirklichung der tief in uns selbst verborgenen sowie auch der offensichtlichen Sehnsüchte.

„Anstatt ständig zu versuchen, ideale äußere Bedingungen herzustellen, sollte man sich darauf konzentrieren, das Innenleben unter Kontrolle zu bringen“ (Servan-Schreiber, 2006, S.68). Sobald das Innenleben in Ordnung gebracht wurde, wird sich das Außen automatisch verändern. Unser Verhalten, unsere Sichtweise und unsere Wahrnehmung auf die Welt wird eine komplett andere werden. Doch es braucht den Willen Veränderung und Entwicklung geschehen zu lassen. Und diese Veränderung beginnt immer in uns selbst, denn: „Veränderung beginnt in mir.“ Eine alte Weisheit besagt:

„Du musst erst von innen heraus erschaffen – du musst erst SEIN, damit du HABEN kannst. Dann wird sich das TUN von selbst ergeben.“

Durch die Veränderung in uns selbst (SEIN) erkennen wir erst das wirklich Wichtige und können dies so verwirklichen (HABEN). Der Prozess, welcher innerhalb der Veränderung stattfindet, leitet uns durch das TUN im Leben vom SEIN zum HABEN.

Deshalb ist es wichtig, auf das eigene Gefühl zu hören, denn dieses führt uns auf dieser Reise. Auf einer Reise durch unsere Psyche hin zu einem selbstbestimmten Sein in Freiheit.

Freiheit bedeutet demnach unabhängig (frei) von den gespeicherten Verhaltens- und Glaubensmuster zu leben und somit rein sich selbst. Sich von dem Alten und Hinderlichen zu befreien und so im Jetzt die Möglichkeit zu haben spontan und uneingeschränkt handeln zu können. Auf das eigene Gefühl im Jetzt zu vertrauen und intuitiv die eigenen Sehnsüchte zu leben. Dieses selbstbestimmte Handeln ist laut Pauen & Welzer (2015) nur dann möglich, wenn diese Wünsche und Überzeugungen der eigenen Kontrolle unterliegen und aufgegeben werden können, wenn man sich dazu entscheidet (S. 23).

10.1 LERNEN fürs Leben

Zu Beginn dieser Arbeit wurden Weisheit und Lernen der Entwicklung bzw. dem Wachstum zugeordnet und in eine qualitative und quantitative Komponente unterteilt. Intuition impliziert Eigenschaften beider Bestandteile. Somit ist auch eine direkte Verbindung zwischen Intuition und Wachstum feststellbar. Bisher wurde verstärkt über einen Prozess des Lernens gesprochen, welcher als Ergebnis eine Weiterentwicklung hat. Die Entwicklung welche durch Intuition gemacht wird, geschieht jedoch spontan und im Jetzt. Aus diesem Grund kann Intuition selbst als eigenständige Art von Wachstum festgelegt werden. Es benötigt keinen sichtbaren und bewussten Prozess wie beim Lernen. Intuition kann als weises, spontanes Lernen bezeichnet werden.

Bewusstseins-Entwicklung kann somit auf verschiedenen Ebenen betrachtet werden. Bewusstseinsenerweiterung einerseits, durch einen direkt im Moment stattfindenden Lernprozess mit Hilfe der Intuition, oder durch andererseits durch klassisches Lernen. Lernen selbst ist ein lebenslanger Prozess und das Leben ein Lernprozess. Intuition und Lernen stellen dabei zwei Möglichkeiten der Weiterentwicklung dar. Beide haben ihre Qualitäten und sind notwendig, um Wachstum geschehen zu lassen und stehen in direkter Verbindung zueinander.

Lernen erweitert die Erfahrungen und gleichzeitig wächst auch die Intuition, denn diese nährt sich aus Erfahrungen (8.1 Intuition).

Entwicklung und Bewusstwerdung kann also im Jetzt (Intuition), über einen gewissen Zeitraum als Prozess (Lernen) oder auch als die Gesamtheit aller Entwicklungsschritte im Leben selbst gesehen werden.

Lernen als lebenslanger Prozess

- Lernprozess
- Intuition im Jetzt
- Leben selbst als Entwicklungsprozess

Bereits früher setzten sich Platon und Aristoteles mit diesem Lernbegriff und der entstehenden Weiterentwicklung auseinander.

„Für Platon bedeutet Lernen Wiedererinnerung, und zwar der Ideen, die die Seele immer schon in sich trägt und die anlässlich konkreter Sinneseindrücke reaktiviert werden. ... Für Aristoteles ist die Seele eine tabula rasa (eine leere Tafel), auf die Sinneseindrücke eingetragen werden; Lernen bedeutet so gesehen, Aufnahme und Speicherung von Sinnesdaten.“ (Raithel, Dollinger & Hörmann, 2009, S. 67).

Im ersten Blick erscheinen beide Aussagen widersprüchlich. Doch Gegensätze repräsentieren nur die Extreme einer Ausprägung. Folgend der Ansicht Aristoteles geschieht die Speicherung der Erfahrungen durch die Aufnahme von außen. Dies geschieht durch die Prägung und Beobachtung (vgl. 6.2.2 Glaubensmuster). Eine Reaktivierung alten Wissens, so wie Platon beschreibt, ist durch die Intuition vorhanden. Intuition nährt sich zwar aus Erfahrungen, entspringt aber als neue Lösung aus unserem Unbewussten. Es erfolgt demnach eine Wiedererinnerung für das Lösen neuer Probleme.

Der Prozess im Leben beginnt mit der tabula rasa, welche durch die Umwelt gefüllt wird. Diese wird im Laufe des Lebens durch Lernen verändert. Durch diese Neustrukturierung, die Erweiterung und den entstehenden Wandel, werden Schritt für Schritt neue Verbindungen zu bereits in sich ruhendem

Wissen, geschaffen. Die als Kind unbewusst aufgenommenen und hinderlichen Muster und Sichtweisen werden nun durch bewusstes Lernen so umprogrammiert und umgelernt, sodass zuletzt förderliche Verhaltensweisen und Lösungsstrategien erneut unbewusst reaktiviert werden können. Lernen führt uns demnach im Prozess der Bewusstseinsentwicklung hin zu unbewusstem Lernen durch Intuition und der Reaktivierung von verborgenem Potential.

10.1.1 Effektiv wachsen – Intuition oder Lernen?

„Echtes Lernen berührt den Kern unserer menschlichen Existenz. Lernen heißt, dass wir uns selbst neu erschaffen. Lernen heißt, dass wir neue Fähigkeiten erwerben, die uns vorher fremd waren. Lernen heißt, dass wir die Welt und unsere Beziehung zu ihr mit anderen Augen wahrnehmen“
(Senge, 1996, S. 24 zit. n. Miller, 2003, S. 27).

Echtes Lernen ist somit bemüht, stets neue Antworten auf neue Fragen zu bekommen. Das Gedächtnis bzw. das Vorbewusste liefert uns Antworten für bereits einmal gelöste Probleme. Nachdenken ist uns, für dieses Vorhaben zu lernen, wenig dienlich, denn es ist ja bereits bekannt (vgl. Exkurs: Lebe ich mein Leben?).

Lernen findet durch den Prozess statt, Intuition im Moment. Aus einer Sichtweise der Effektivität betrachtet, ist Lernen im Moment (Intuition) sicherlich die bessere Lösung. Die Bestrebung sollte demnach sein, durch Lernen die eigene Intuition zu steigern. Jedoch ist Intuition nicht jederzeit verfügbar, kann aber durch Lernen (Aufnahme von weiteren Erfahrungen) gesteigert werden. Erfahrungen brauchen Zeit und es braucht Zeit und die Bereitschaft um diese zu erleben. Die ständige Veränderung, Anpassung und die Bewegung im Leben ist also nötig, um Schritt für Schritt die Voraussetzungen von Lernen hin zu Intuition zu schaffen. Vom Prozess zum Moment, vom Denken zum Nichtdenken.

Man hat mit wachsender Erfahrung somit schneller Antworten parat und hat bessere Voraussetzungen für den nächsten Moment. Welche Möglichkeit –

Intuition oder Lernen – eingesetzt wird, hängt vom eigenen Bewusstseins-Entwicklungsstand ab. Beide sind wichtig und unerlässlich.

Des Weiteren ist zu beachten, dass der Lernvorgang bewusst bzw. unbewusst erfolgen kann.

10.1.2 Bewusst Vs Unbewusst

Das Unterbewusstsein liefert stets Informationen in unser Bewusstsein. Diese können entweder aus dem bereits Bekanntem abgerufen werden oder als neue Antwort aus dem Unbewussten entspringen. Ob die wahrgenommenen Informationen immer hilfreich oder passend sind, bzw. die beste Lösung repräsentieren, kann nicht garantiert werden. Unser gesamtes Wissen ist im Unterbewusstsein abgelegt.

Es gibt nun die Möglichkeit bewusst oder auch unbewusst auf dieses Wissen zuzugreifen. Bewusst auf das Vorbewusste oder unbewusst durch die Intuition. Es gibt Momente, in denen bewusste Aktionen hilfreicher sein können und in anderen Situationen wiederum das Unbewusste als effektiver gilt.

Das Unbewusste regelt sämtliche Abläufe des Körpers, hält lebensnotwendige Prozesse am Laufen und arbeitet im Hintergrund des Bewusstseins. Ist also stets bemüht, das Gleichgewicht zu halten. Weiß es dennoch besser Bescheid als bereits gemachte Erfahrung, welche im Vorbewusstsein abgelegt ist?

Unbewusste Handlungen in Sport und Musik bringen größere Erfolge mit sich. Auch beim Lernen von Tätigkeiten und beim Ausüben von Fähigkeiten ist das Bewusstsein störend (Nørretrander, 1997, S. 367). Auch Dijksterhuis (2010) bestätigt dies: Das Neulernen von Tätigkeiten ist effektiver wenn kein bewusster Denkvorgang miteinbezogen wird. Die großen Erfindungen und Entdeckungen entstanden unbewusst. Wahre Inspiration kommt aus dem Unbewussten. Das Bewusstsein kann zwar unterstützen, jedoch kommen die Ideen erst, wenn die bewusste Aufmerksamkeit nicht auf das gewünschte Thema gelenkt ist: das Unbewusste Platz und Raum hat. Bewusste Gedanken sind dabei nur

hinderlich. Auch bei wichtigen und komplexen Entscheidungen ist es von Vorteil, diese dem Unbewussten treffen zu lassen. Bei weniger komplexen bzw. einfachen Entscheidungen haben sich bewusste Entscheidungen bewährt (S. 145-169).

Wichtige Entscheidungen sollten demnach also intuitiv bzw. unbewusst getroffen werden. Es ist also von Vorteil, diese Fähigkeit zu stärken. Wir bräuchten sie grundsätzlich nicht lernen, denn wir haben sie ja bereits in uns. Wir brauchen uns nur wieder daran erinnern und sie nutzen.

Bewusste Entscheidungen geschehen durch Abwägen und Vergleichen. Auch wenn es für viele nicht leicht ist, Entscheidungen zu treffen, so besitzt so gut wie jedes Individuum die Möglichkeit bewusst zu entscheiden. Unbewusstes bzw. intuitives oder gar spontanes Entscheiden fällt jedoch meist noch schwieriger. Die Angst einer Fehlentscheidung wird oftmals durch hintergründige, blockierende Sichtweisen blockiert. Die Fähigkeit spontan auf das erste Gefühl zu vertrauen und diesem Impuls zu folgen, wurde durch anderswertige Verhaltensmuster ersetzt, welche leichte Entscheidungen erschweren. Doch die gute Nachricht ist: Intuition ist erlernbar.

10.1.3 Ist Intuition erlernbar?

Das Gesetz – Energie folgt der Aufmerksamkeit – gilt auf allen Ebenen. Wie ein Muskel, welcher trainiert wird, so ist auch Intuition erlernbar. *„Darin sind sich die Wissenschaftler grundsätzlich einig. ... Mit ihr verhält es sich wie mit einer angeborenen Fähigkeit oder einem Talent, das Sie ausbauen, trainieren und verbessern können“* (Possehl & Meyer-Grashorn, 2008, S. 16).

Genau wie bei allem, was gestärkt werden soll, gilt es, das Angestrebte zu tun. Besteht der Wunsch darin, die Mathematik zu verstehen, so gilt es, diese zu praktizieren. Ist das Bedürfnis vorhanden ein guter Masseur zu werden, so ist es notwendig, zu massieren. Genauso verhält es sich auch mit der Intuition. Der Wille bestimmt und nährt. Besteht der Wunsch ein freies, intuitives Leben führen

zu wollen, so gilt es, spontan und intuitiv zu leben. Nicht denken, sondern leben heißt die Devise.

Intuition ist durch Eigenschaften wie Spontanität, Kreativität usw. geprägt. Außerdem durch die Fähigkeit nicht (nach) zu denken. Sie steht also nicht in Verbindung mit bereits Bekanntem, sondern beschäftigt sich mit der Erkenntnis des Neuen. Diese neue Erkenntnis wird aber nicht bewusst, wenn wir in unseren Gedanken verharren. Wir müssen uns nun entscheiden: spontan, intuitiv und nicht denkend.

10.2 Intuitiv entscheiden

Alles ist Jetzt und verändert jeden weiteren Moment der kommt. Durch die gegenwärtige Entscheidung und Handlung geschieht Veränderung und Wachstum im Leben.

Jedes Nachdenken lässt uns verharren, jede (spontane) Handlung voranschreiten. Dies soll jetzt nicht bedeuten, dass immer sofort gehandelt werden sollte. Dies kann zu voreiligen Entscheidungen kommen, welche nicht immer sinnvoll und förderlich sind. Auch wenn eine voreilige (negative) Entscheidung getroffen wurde, so kann aber auch daraus für das nächste Mal gelernt werden. Es ist also nichts umsonst. Jede Entscheidung ist demnach immer die passende. Eine „Fehlentscheidung“ (Entscheidung, welche nicht zu dem gewünschten bzw. erwarteten Ergebnis führt) führt auch zu einer Lösung und kann für den nächsten Entscheidungsprozess benutzt werden. Es gilt die Stärken unserer Psyche effektiv einzusetzen und so zum eigenen Vorteil zu nutzen. Wie bereits festgestellt wurde, so ist das Unbewusste fähig, uns über die Intuition spontane Antworten auf gegebene Probleme zu liefern. Dies Bedarf auch keiner bewussten Anstrengung - ein verlockendes Angebot?

Wenn Intuition wirkt, ist sie meist eine Bereicherung für unser Leben, doch man kann sie nicht erzwingen. Die Entwicklung einer guten Intuition wird uns aber durch den Lernprozess ermöglicht. Wir haben also die Möglichkeit, durch

bewusstes Lernen im Umgang mit dieser Fähigkeit, das Potential unseres Unbewussten zu aktivieren. Dies ist über verschiedene Wege möglich.

Tritt nun eine Herausforderung bzw. ein Problem auf, so zeigt sich Intuition spontan. Doch was passiert wenn keine sofortige, eindeutige Lösung wahrnehmbar ist? Kein Impuls eine Entscheidung zu treffen, zu handeln oder ein Wissen. Um auf diese Situation zu reagieren und dabei die Intuition zu stärken, werden zwei Möglichkeiten vorgestellt:

10.2.1 Die „verzögerte“ Intuition

Diese Methode ist dann einsetzbar, wenn nicht sofort eine Entscheidung benötigt wird. Sie hilft uns loszulassen von einem zu starken Wollen (welches blockierend wirken kann) und unterstützt in dem Prozess des nicht Nachdenkens. Das Unterbewusstsein besitzt die nötigen Informationen und das nötige Wissen, um auf gewisse Fragen Antworten zu bekommen. Die Idee hinter dieser Methode baut darauf auf, dass das Unterbewusstsein für die Lösungsfindung Zeit bekommt, sodass die Antwort dann ins Bewusstsein dringen darf, wenn sie gefunden wurde. Es wird also eine Art Bitte ins Unterbewusstsein gesendet, um eine Lösung für diesen Wunsch zu bekommen. Die Schwierigkeit besteht darin, das Unbewusste in diesem Prozess nicht zu unterbrechen. Jedes bewusste Nachdenken mit dieser Problematik bricht den Vorgang ab und startet ihn von neuem. Es braucht also Geduld und Vertrauen, dass die Antwort kommen wird zu gegebenen Zeitpunkt. Das ist ja auch die Fähigkeit der Intuition: im speziellen und richtigen Moment die Lösung zu präsentieren. Nachfolgend sind die drei Schritte kurz zusammengefasst.

1. „Bitte“ (Absicht) an das Unterbewusstsein
2. Nicht Nachdenken – ablenken
3. Vertrauen und Geduld (Murphy, 1992, S. 97-111)

10.2.2 Spontan entscheiden

Die zweite Möglichkeit besteht darin, sich schlicht und einfach spontan zu entscheiden. Es ist nur wichtig sich zu entscheiden.

„Es findet sich kein plausibles Argument dafür, nichts zu tun. Das Fehlen eines Masterplanes gibt Ihnen sogar die Freiheit, Fehler zu machen und Misserfolge zu haben, sogar sich selbst als jemanden zu erleben, der sich Fehler nicht übelnimmt. Die Zukunft wird offener, als sie es im Augenblick ist. Ein günstiges Angebot“ (Welzer, 2015, S. 145).

Auch wenn vermutlich keine Unterscheidung zwischen verschiedenen Möglichkeiten gespürt werden kann; das erste Gefühl ist meist das richtige. Im Volksmund wird dieses Gefühl Bauchgefühl genannt. Diese Methode stärkt die Spontaneität, welche für intuitives Handeln unentbehrlich ist. Auch wenn eventuelle „Fehlentscheidungen“ getroffen werden, so bringen uns diese Situationen nur weiter in unserer Entwicklung und lassen uns lernen mit diesen Umzugehen. Nichts zu tun und das Unausweichliche – das Treffen einer Entscheidung – „nur“ hinauszuschieben, lässt uns meist nur im eigenen Denken verhaften und hindert uns an der Möglichkeit daraus zu lernen.

„Entscheidungen sind da, um sie zu treffen, egal, wie schwer der Weg dorthin ist. ... Wenn sie keine Entscheidung treffen, was ja an sich ja auch eine Entscheidung ist, verhindern Sie Ihr eigenes Erfolgserlebnis“ (Possehl & Meyer-Grashorn, 2008, S. 127).

Das Wichtigste bei beiden Methoden ist jedoch, zu der getroffenen Entscheidung zu stehen. Aus vollem Herzen und mit voller Entschlossenheit. Die Verantwortung für all die Konsequenzen und Folgen, in Bezug auf das eigene Leben, zu übernehmen.

11. Selbstverantwortung übernehmen

Unser Unterbewusstsein hat im Moment vermutlich mehr Einfluss auf unser Leben, als uns lieb ist. Dadurch erzeugt es eine gewisse Abhängigkeit der bewussten und absichtsvollen Handlungs- und Erlebnismöglichkeiten. Doch wir selbst sind für die Erlebnisse, welche wahrgenommen werden und deren Umgang, verantwortlich. Jeder Einzelne ist für die eigene Lebensqualität verantwortlich, für das eigene Verhalten und für die wahrgenommenen Gefühle. Sowie auch für jede von uns getroffene Entscheidung und die in Verbindung stehenden Konsequenzen.

Selbst Verantwortung zu übernehmen ist eine Frage der Autonomie, der Akzeptanz und des Mutes; vor allem aber eine Frage der Entscheidung.

11.1 Selbstverantwortung durch Autonomie

Die Verhaltens- und Glaubensmuster die tief in uns verankert sind, helfen, uns in der Welt zurechtzufinden, uns in die Gesellschaft einzugliedern und einzufügen. Sie ermöglichen einen sozialen Umgang mit der Umwelt. Sie haben also einen berechtigten Grund warum sie da sind. Ohne diese Strukturen wären wir vermutlich verloren, denn sie geben uns Halt und Ordnung im Umgang mit der Außenwelt. Welche Muster jedes Individuum in sich aufnimmt, hängt natürlich stark von den entsprechenden Erziehungs- und Umwelteinflüssen ab. Diese Art von Eingliederung in das System bzw. die Welt, wird auch als Konformismus bezeichnet. Unsere Umwelt, unsere Familie und Freunde, die Gesellschaft bereiten uns auf in unserer Kindheit auf die bereits bestehenden Strukturen vor.

„Ein gewisses Maß an Konformismus ist also schon dadurch gegeben, dass wir in jenes Wissens- und Verhaltensuniversum eintreten, das durch unsere Vorfahren und Mitmenschen geschaffen worden ist. Ein vollständig autonomes Subjekt stünde in diesem Sinne auf verlorenem Posten, müsste es doch seine Welt praktisch aufs Neue erfinden“ (Pauen und Welzer, 2015, S. 266f).

Um uns im Leben zurechtzufinden und Halt zu bekommen, gehen wir also vorerst mit den Gegebenheiten konform (in Übereinstimmung). „Werden sozusagen angepasst“ und gliedern uns ein in die Welt. *„Konformität bietet sozialen Lebewesen einen echten Überlebensvorteil“* (Pauen & Welzer, 2015, S. 267). Dies bestätigt die Entstehung der in uns herrschenden Glaubensmuster (6.2.2.1 Entstehung der inneren Glaubensmuster).

An dieser Stelle ist es wichtig, die Akzeptanz von der Konformität klar abzugrenzen. Konformität steht für die Anpassung an andere Strukturen, wobei die Individualität aufgegeben wird bzw. keine Absicht besteht, diese beizubehalten. Die Wünsche und Bedürfnisse des eigenen Individuums werden also „hinten angestellt“. Akzeptanz ist nicht an diesen Verlust der eigenen Freiheit gebunden. Akzeptanz lässt sein, was ist und gibt allem Raum, Platz und Wertschätzung. Dieser Individualismus, welcher durch den Konformismus aufgegeben wird, wird auch als Autonomie bezeichnet. Autonomie steht für Individualität, für Selbstbestimmung und für die Fähigkeit Entscheidungen in Bezug auf die eigenen Wünsche und Überzeugungen zu treffen. Autonomie steht demnach genau für das Gegenteilige wie Konformismus. Konformität zerstört die Individualität, Autonomie ist Individualität. Autonome Menschen stehen zu ihren Überzeugungen und inneren Wünschen und handeln nach den eigenen Prinzipien. Sie sind auch bereit, durch auftretende Widerstände, weiterhin sich selbst treu zu bleiben und diese zu überwinden. Umso in Rücksicht auf die eigenen Bedürfnisse, Veränderung zur Anpassung an die neuen Gegebenheiten zu erzielen. Autonomie entscheidet sich für die eigene Freiheit (Pauen & Welzer, 2015, S. 12-28).

11.2 Selbstverantwortung durch Akzeptanz

Warum die Akzeptanz dieser Verhaltens- und Glaubensmustern sowie der Umgang mit Fehlschlägen für ein selbstverantwortliches Leben wichtig ist, wurde im Kapitel 9.2 Selbstverantwortung und Akzeptanz schon verdeutlicht. Es wird somit ein freudvoller Lernprozess ermöglicht, in welchem Platz für

Fehler ist. Diese können als Möglichkeit zur Weiterentwicklung genutzt werden. Dies ist vor allem auch für das Treffen einer Entscheidung wichtig. Jede gesetzte Handlung und getroffene Entscheidung bringen Konsequenzen mit sich. Jede Aktion löst eine Reaktion aus. Jede Ursache hat ihre Wirkung. Eigenverantwortliches Handeln setzt voraus, dass man für die Konsequenzen einsteht, welche durch die selbst getroffenen Entscheidungen ausgelöst worden sind: Die Verantwortung für die entstandenen Veränderungen im Außen sowie in einem selbst übernimmt.

„Das Selbstideal, für etwas geradezustehen, was man angerichtet hat, bedeutet auch, die Konsequenzen des eigenen Handelns abzuwägen und etwas nur dann zu tun, wenn man es nach Lage der Dinge verantworten kann. Es ermöglicht daher auch Risiken einzugehen und Grenzen zu überschreiten, im Bewusstsein dessen, dass man für die Folgen solcher Überschreitung verantwortlich ist und auch sein kann. Damit hält Eigenverantwortung die Verbindung zwischen Entscheidung und Folgen aufrecht, die notwendig für achtsames Verhalten ist“ (Welzer, 2015, S. 206).

Jede Entscheidung verändert die Zukunft. Je freier das Individuum ist, desto mehr Möglichkeiten stehen diesem demnach auch zur Verfügung. Dies ist die „negative Seite“ der Freiheit.

Freiheit will gelernt sein

Wachsende Verantwortung entwickelt sich gleichzeitig durch Erweiterung der Möglichkeiten. Somit entsteht auch ein vergrößerter Entscheidungs- und Handlungsspielraum. Durch dieses mehr an Möglichkeiten wächst auch die Freiheit.

Verantwortung → Möglichkeiten → Entscheidungs- und Handlungsspielraum → Freiheit

Verantwortung und Freiheit stehen somit in direkter Verbindung. Je weiter fortgeschritten der „Selbstverwirklichungsprozess“ ist, desto größer wird auch die Verantwortung, welcher man sich selbst und seiner Umwelt gegenüber hat. Freiheit will gelernt sein und wächst mit der eigenen Entwicklung. Man kommt

also demnach „nur“ mit den Möglichkeiten im Leben in Kontakt, mit welchen man bereit ist umzugehen. Alle größeren Herausforderungen bleiben im Unterbewusstsein verborgen und werden nicht ins Bewusstsein weitergeleitet.

Das Individuum „gibt also zu Beginn des Lebens (unbewusst) die Freiheit auf“, um angepasst zu werden (Konformismus), um mit den Gegebenheiten dieser Welt zurechtzukommen. Aus diesem geschaffenen „Gefängnis“ lernt es sodann, autonom zu handeln und zu sich zu stehen und zuletzt auch sich selbst mit all den inneren Überzeugungen, Prinzipien und Wünschen zu leben (11.1 Selbstverantwortung durch Autonomie). Wie der Phönix, der aus der Asche emporsteigt.

Freiheit gewährt also einen größeren Handlungs- und Entscheidungsspielraum, wachsende Verantwortung mit dieser umzugehen und demnach auch eine stärkere Autonomie. Freiheit wird dabei als Eigenschaft von Handlungen und Autonomie als Eigenschaft von Personen gesehen (Pauen & Welzer, 2015, S. 33). Dieses Wachstum benötigt Mut des Einzelnen, Mut sich zu entscheiden, was auch kommen mag und für die eigene Handlung gerade zu stehen. Denn die Zukunft ist ungewiss.

11.3 Selbstverantwortung durch Mut

Absolute Sicherheit gibt es nicht. Auch Mut ist trainierbar. Je öfter man diese Fähigkeit im Leben einsetzt, desto stärker wächst sie an, und umso leichter wird es beim nächsten Mal (Possehl & Meyer-Grashorn, 2008, S. 101).

Mut ist die Fähigkeit weiter zu gehen, obwohl man weiß, dass eine Angst vorhanden, oder Scheitern möglich ist. Mutige Menschen wissen, dass sie Altlasten mit sich umherschleppen. Sie wissen, dass sie durch Überwindung dieser Muster Freiheit bekommen und sie spüren auch die Angst in dem Moment. Aber sie haben die Bereitschaft und das Vertrauen in das eigene Gefühl um die eigenen Begrenzungen zu überwinden.

Die Zukunft ist ungewiss. Doch man kann sich entscheiden, diesem Ungewissen vertrauensvoll entgegenzutreten, egal was auch kommen mag. Wenn man bereit ist, die Folgen der eigenen Handlung zu akzeptieren und das Leben – jeden Moment – als Möglichkeit und Geschenk zu betrachten, gibt es keinen Grund mehr Angst zu haben. Mut zu haben ist eine Frage der Sichtweise und der Offenheit dem Jetzt gegenüber. Darf das Alte losgelassen werden, so sterben auch die Zukunftsängste, da diese nur durch alte Muster entstehen. Man ist bereit, im Jetzt zu leben und die Zukunft als ein Meer an unendlichen Möglichkeiten zu betrachten. Als ein wachsender Ozean von Gaben und Geschenken das Leben zu erleben. Denn mit wachsender Entwicklung und Freiheit wächst auch dieser Ozean und das Leben schenkt einem plötzlich ein mehr an Möglichkeiten. Dies bringt gleichzeitig eine größere Verantwortung mit sich. Um trotz dieses erweiternden Möglichkeitsspielraum autonom zu bleiben und die eigenen Prinzipien in der Gesellschaft zu vertreten, braucht es Mut zu sich zu stehen. Denn den eigenen Pfad zu gehen, bedeutet oftmals den Weg der Gesellschaft zu verlassen. Auf dem Weg, den die Mehrheit beschreitet, gibt es viele Leute. Doch alle folgen sie meist einem der sie führt. Sie gehen also nicht ihren Weg. Auf dem eigenen Pfad ist man sein eigener Führer und Leiter. Man wird von Zeit zu Zeit die Pfade anderer kreuzen und auch mal gemeinsam Hand in Hand voranschreiten. Doch die eigenen Prinzipien weiter zu verfolgen, kann auch mal bedeuten den Weg alleine zu gehen. Im Dunklen, wie im Hellen. Und dafür braucht es Mut und vor allem Vertrauen. Vertrauen, dass nach einem bergab im Leben auch wieder ein bergauf folgen wird. Vertrauen, dass einem das Leben genau das „liefert“, was gerade wichtig ist.

Selbstverantwortlich zu handeln bedeutet: autonom zu bleiben, zu akzeptieren und den Mut und das Vertrauen zu haben, Entscheidungen zum Wohle der persönlichen Entwicklung zu treffen.

11.4 Selbstverantwortung als eine Frage der Entscheidung

Selbstverantwortung ist sehr stark von der eigenen Sichtweise, und somit vom eigenen Entwicklungsstand abhängig. Ist sich der Eine vollkommen bewusst, dass er für die eintretenden Umstände im Leben selbst verantwortlich ist, will der Andere davon gar nichts hören. Der Eine wird akzeptieren und der Andere die Schuld im Außen suchen. Man kann niemandem einen Vorwurf machen. Es wird ja immerhin sowieso nur die Wahrheit gesehen, an die man selbst glaubt. Es braucht somit auch Geduld und Akzeptanz für sich selbst und die Gesellschaft. Die anderen so sein zu lassen, wie sie sind und die Ruhe und Rücksicht das Außen im aktuellen Entwicklungsstand zu unterstützen. Denn es liegt auch nicht in unserer Verantwortung die anderen zu verändern. Diese Verantwortung trägt jedes Individuum selbst.

Das höchste Gut des Menschen ist sein freier Wille – die Freiheit sich für das Eine oder das Andere entscheiden zu können. Zuletzt bleibt es immer nur eine Entscheidung des Einzelnen, worauf der Fokus gelegt wird und welche Prinzipien und Sichtweisen vertreten und gelebt werden.

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden“ (www.wlb-stuttgart.de, 2015).

11.5 Selbstverantwortung in der Gesellschaft

Selbstverantwortung hat einerseits mit der Sichtweise über den inneren Zustand und andererseits mit den äußeren Umständen zu tun. Selbst Verantwortung in der Gesellschaft zu übernehmen würde einige Dinge im Umgang mit der Umwelt erleichtern. Ein selbstverantwortlicher Mensch würde niemals jemand anderem Schuld zuweisen, denn er steht über diesen eingetreten Umständen. Personen, die oftmals schuldige suchen, erkennen die Umstände in denen sie sich befinden, nicht als die „ihren“ an. Sie versuchen mit allen Mitteln jemand anderen dafür verantwortlich zu machen, falls etwas nicht passt. Vermutlich

werden sie auch versuchen, sich für alles zu rechtfertigen und alle möglichen Gründe suchen, warum sie nicht schuld sind. Würde jeder die Verantwortung für sich selbst übernehmen, so würde es die Schuld überhaupt nicht geben. Es würde die Trennung, welche durch Schuldzuweisung zwischen Personen, Gruppen oder Gesellschaften geschaffen wurde, auflösen. Diese Trennung ist also nur eine Illusion der eigenen Sichtweise, geschaffen durch unsere inneren Muster (welche sich durch die Gesellschaft in uns verankert haben). Genauso verhält es sich mit der Angst, Neid, Wut oder weiteren negativ besetzten Emotionen. Um zu verdeutlichen, wo Selbstverantwortung abgegeben bzw. nicht übernommen wird, werden kurz einige Beispiele in der Gesellschaft angeführt:

1. Gesundheitssystem

Der Kranke geht zum Arzt, um die Konsequenzen seiner bisherig gesetzten Entscheidungen abzugeben. Man lässt sich Medikamente verschreiben, die heilen sollen. Die Krankheit selbst ist für die Umstände schuld. Die Erkrankung wird als störend und negativ betrachtet und „soll verschwinden“. Die Gefühle, welche mit dieser Situation in Einklang sind, werden nicht beachtet und durch die Medizin soll erneut Positives verspürt werden. Auf körperlicher und psychischer Ebene. Es wird die Verantwortung für die eigenen Gefühle, den eigenen Körper – das eigene Leben – abgegeben.

2. Schule – Lehrer

Durch die Vorgaben von oberster Instanz, immer mehr Wissen in die Köpfe der Schüler zu pressen, wird dem Lehrenden auch die Verantwortung für Erfolg und Misserfolg zugeschrieben. Selbstständiges und eigenverantwortliches Lernen der Schüler wird weder fokussiert, noch durch diese Rahmenbedingungen gefördert. Ein mögliches auftretendes Muster, welches dadurch entstehen kann ist folgendes: „Der Lehrer ist verantwortlich, dass die Schüler lernen.“ Der Lehrende, welcher in diese Rolle „gepresst“ wird, versucht somit auch diese Erwartungen zu erfüllen

und bleibt in diesem Muster. Er fügt sich meist und übernimmt somit unbewusst die Verantwortung für den Lernerfolg der Schüler. Die Motivation der meisten Schüler wird vermutlich weiter sinken und der Lehrer versucht verstärkt den aussichtslosen Kampf in diesem Muster.

3. Situation: Emotionaler Streit

Streit kann auf vielerlei Arten entstehen. Jedoch ist dabei immer ein Widerstand vorhanden und mindestens zwei unterschiedliche Sichtweisen. Diese Unstimmigkeiten werden meist beibehalten, da jeder Einzelne versucht Recht zu haben und die eigene Meinung zu verteidigen. Wird jedoch das eigene Gefühl, welches von außen ausgelöst wurde, selbstverantwortlich angenommen, so gibt es keinen Grund mehr das Problem beim Anderen zu suchen. Es genügt meist, wenn eine Seite bemüht ist, bei sich zu bleiben und das außen zu akzeptieren.

Durch fehlende Akzeptanz wird krampfhaft versucht zu verändern, umso unbewusst die Verantwortung für jemand anderen zu übernehmen oder die eigene abzugeben.

Verantwortung steht weiters in einem direkten Wechselspiel mit Vertrauen. Zu Beginn des Lebens eines jeden Einzelnen, bekommen die Eltern die Verantwortung für das eigene Kind in die Wiege gelegt. Dem Neugeborenen bleibt nichts anderes übrig, als zu vertrauen. Es ist hilflos und unfähig sich selbst zu schützen und am Leben zu erhalten. Die Eltern können lernen, in dieser Phase Verantwortung zu übernehmen und zwar für das Leben eines Wesens. Die Erziehenden schenken Liebe, Vertrauen, Schutz, Nahrung usw. Im Laufe der Jahre wächst das Kind heran und lernt im Leben. Je reifer und weiter entwickelt der Junge oder das Mädchen sind, desto eher können ihm/ihr die Eltern vertrauen, dass verantwortungsvolle Entscheidungen getroffen werden. Das Kind lernt vermehrt selbst für das eigene Leben, die Entscheidungen und die Konsequenzen verantwortlich zu sein. Es wechselt somit die Rolle des Vertrauens und der Verantwortung. Die Eltern vertrauen nun ihrem Kind und der

Heranwachsende sollte bereit sein, selbst die Verantwortung zu übernehmen. Erwähnenswert ist auch die Eigenschaft des Selbstvertrauens: Sich selbst zu vertrauen bedeutet, dass, egal welche Entscheidung getroffen wird, es die richtige ist. Zu vertrauen, dass jede Entscheidung hilfreich für den eigenen Lern- und Entwicklungsprozess ist. Dies ermöglicht ein offenes Lernfeld und den Platz für Fehler.

Jede Entscheidung, die im Zusammenhang mit der Umwelt steht, bewirkt natürlich auch etwas im Außen. Jede Ursache hat ihre Wirkung. Wir stehen stets im Austausch der Beeinflussung und Veränderung mit der Außenwelt. Und diese Interaktion ist auch notwendig, damit Lernen an sich und Entwicklung ermöglicht wird. *„Nicht ein isoliertes Subjekt lernt, wie es sich sozial zu verhalten hat. Sondern indem es immer schon in sozialen Bezügen steht, lernt es, mit diesen fertig zu werden und soziale Beziehungen aufzubauen“* (Pauen & Welzer, 2015, S. 147). Wir unterstützen uns bewusst (oder meist auch unbewusst) im persönlichen Wachstumsprozess. Je stärker die Fähigkeit zur Selbstverantwortung in der Gesellschaft gelebt wird, desto besser kann das Individuum die Folgen der eigenen Handlungen abschätzen. Dieses vorausschauende Agieren mit der Außenwelt hat zur Folge, dass rasche Entscheidungen, zum Wohle aller, getroffen werden können. Man wird sich der möglich eintretenden Konsequenzen immer bewusster und kann somit auch liebevoller in der Umwelt wirken. Auch die Verantwortung für Fehlentscheidungen, welche gleichfalls weitere Personen betreffen, kann leichter übernommen werden. Dies ermöglicht es, soziale Konflikte leichter zu lösen.

Selbstverantwortung kann erst in der Interaktion mit der Umwelt gelernt werden. Um selbst Verantwortung für etwas zu übernehmen, benötigt es den „Spiegel“ im Außen, um die entstandenen Folgen zu spüren.

11.6 Selbstverantwortung – eine Utopie?

Durch eine eigenverantwortliche Gesellschaft könnten viele Probleme beseitigt, Widerstände überwunden und Verbindung geschaffen werden, wo Trennung war. Vorurteile, Schuld und noch vieles mehr könnten verschwinden. Es würde keinen Grund mehr geben, andere für die eigenen Lebensumstände verantwortlich zu machen. Nicht der Andere ist schuld an den eigenen Gefühlen, sondern man selbst ist dafür verantwortlich. Dies ermöglicht die Akzeptanz der eigenen Gefühle und die Basis zum eigenen Harmonisierungsprozess (9.2 Selbstverantwortung und Akzeptanz).

Verantwortung für sich zu übernehmen bedeutet also gleichzeitig Verantwortung für die Gesellschaft zu übernehmen. Jede Entscheidung steht in der Interaktion mit der Umwelt. Die eigens gesetzten Ursachen haben Folgen und Konsequenzen für sich selbst und die Mitmenschen. Es gilt also, weise Handlungen zu setzen und zum eigenen, sowie auch zum Wohle der Gesellschaft zu handeln. Nicht nur ein Ich, sondern ein Wir ist plötzlich wichtig. Wir sind untrennbar mit unserer Umwelt verbunden, ob wir wollen oder nicht.

Selbstverantwortung lässt die Konsequenzen nicht verschwinden, aber dafür die negative Seite der damit auftretenden Folgen. Die Sichtweise darf sich von negativ in eine neutrale oder hin zu einer positiven verändern. Die Folgen von möglichen Entscheidungen werden immer deutlicher sichtbar und Fehler können als Möglichkeit des Wachstums und des Lernprozesses gesehen werden. Diese Sichtweise schenkt uns Freiheit, Akzeptanz und Autonomie - und eine „bessere“ Gesellschaft: *„Denn wo das Maß an Freiheit und Autonomie gewachsen ist, haben sich auch Bildungsniveau, Gleichheitsvorstellungen, Rechtssysteme, Gesundheits- und Sozialfürsorge und politische Teilhabe am weitesten entwickelt“* (Pauen & Welzer, 2015, S. 267).

Eine Prise Mut, ein Teil Akzeptanz und ein Schuss Autonomie würden dabei vollkommen genügen, damit die Welt zu einem bessern Spielplatz wird. Doch Veränderung beginnt immer in uns selbst und wird so das Außen automatisch

verändern. Dies ist die Unterstützung, die wir dem Außen geben können. Uns selbst zu verändern, um für unsere Umwelt und Mitmenschen veränderte Umwelteinflüsse und Bedingungen zu erzeugen. Denn jeder Versuch in den freien Willen eines anderen einzugreifen (Veränderung erzwingen zu wollen), trifft auf Widerstand. „Man kann Menschen nicht ändern, sondern nur lieben!“ Es liegt in unserer Hand. Es liegt in der Verantwortung eines jeden Einzelnen.

Welche Konsequenz hat diese Erkenntnis nun für das schulische Lernen? Wie können die vorhergehenden Behauptungen und Darlegungen in Einklang mit der praktischen Umsetzung in der Schule gebracht werden?

12. Die Schule als Vorbereiter im Leben?

Lernen ist nur in der Interaktion mit der Umwelt möglich. Dieser Adaption kann man sich laut Trembl nur in einem sehr begrenzten Maße verweigern (2004, S. 87-88). Somit spielen die Außenwelt und äußere Bedingungen eine sehr wichtige Rolle im Lernprozess. Die Aufgabe der Schule sollte es sein, die Schüler aufs Leben vorzubereiten, auf die Hürden und Hindernisse des Alltags. Der junge Mensch soll fähig werden, sich in der Welt und der Gesellschaft zurecht zu finden, selbstständig zu handeln und unabhängig zu reagieren. *„Bildung findet statt, wenn ein Mensch in seinem Wachstum, d.h. in der Erweiterung seiner Handlungskompetenz, angeregt wird“* (Pinter-Theiss, Steiner-Schätz, Lukesch, Schätz & Theiss, 2014, S. 68). Durch Bildung und Erziehung wird Wissen vermittelt, welches sich im Gedächtnis des Schülers „festsetzen“ soll. Dieses Wissen bzw. die zu verwendenden Methoden werden von höchster Instanz festgelegt. Die Lehrer sind nun dazu angeleitet, die Vorgaben zu befolgen. Diese Auflagen entwickelten sich durch Erfahrung der Gesellschaft, wurden auch stets verändert und der aktuellsten Lehrmeinung angepasst.

Dabei steht aber laut Panfilova (1962) nicht die Erfüllung des Lernplanstoffes an erster Stelle. Den Unterricht anhand dieses Zieles zu organisieren kann Desinteresse und Demotivation zur Folge haben. Viele Lehrer geraten dabei unter Druck und unterrichten möglichst zeitsparend, damit der Lehrplan erfüllt wird. Es wird zwar all das verlangte Wissen präsentiert, jedoch wird kaum Eigeninitiative von den Schülern verlangt. Lediglich das Reproduzieren und das Ausführen von Übungen ohne dabei auf die Bedürfnisse der Schüler einzugehen. Solch ein Unterricht lehrt den Schüler nicht das Gelernte sinnvoll im Alltag einzusetzen. Initiative und Selbstständigkeit finden in diesem Rahmen nur wenig Platz (S. 11f). Es fehlen die Zusammenhänge, die Verbindung von Theorie und Praxis und der Transfer in den Alltag. Eine Erziehung zur Selbstständigkeit benötigt die Vermittlung von Wissen, Können und

Fertigkeiten. Jedoch nicht jede Aneignung dieser entwickelt auch die Selbstständigkeit (Panfilova, 1962, S.96). Wissensaneignung ist nicht gleich Lernen. Fehlt die Fähigkeit, das Wissen in den Alltag umzusetzen, kann von wirklichem Lernen noch nicht die Rede sein.

„Das Leben fordert nachdrücklich, dass der Unterricht die Schüler zu selbstständigem Denken und, zu Wissbegierde, Initiative und schöpferischer Bewältigung der Lern- und Arbeitsaufgaben erzieht“ (Panfilova, 1962, S.11). Denn die Erarbeitung von selbstständigen Lösungen bewirkt, dass der Schüler seine eigenen Sichtweisen erschafft. Nicht eine fixe, vorgegebene Meinung bzw. ein bereits vorhandener Wissensstand wird angenommen. Die nötige Information wird selbst gefunden. Dem einzelnen Schüler selbst bleibt somit die Möglichkeit offen, wie er dieses Wissen integrieren möchte. Diese Selbstständigkeit wird aber laut Panfilova meist gar nicht erwünscht. Die Schüler werden nicht aufs Leben vorbereitet, sondern nur auf die nächsthöhere Schule oder auf das Arbeitsleben (1962, S. 12).

Diese Veränderung geschah dadurch, weil die Gesellschaft in den letzten Jahren sehr stark von der Wissenschaft geprägt wurde (Meinberg, S. 9). Doch dieser Wandel der Wissenschaft zuliebe brachte nicht nur Vorteile mit sich. Informationsweitergabe wurde wichtiger als qualitatives Vermitteln. Quantität wurde zugunsten von Qualität gesteigert. *„Man glaubte ... dass die Konfrontation des Schülers mit einem wissenschaftlich qualifizierten Lehrer genügen würde, um ihn motivierter und kompetenter zu machen“* (Struck, 1994, S. 10).

Gleichsam mit der Absicht so viel Wissen wie möglich anzusammeln, zählte plötzlich auch nur noch eines: Bestleistung. Durch das gleichzeitige Entstehen einer Leistungsgesellschaft, wird von den Schülern immer mehr und mehr abverlangt. *„Lernen läßt sich an den Verbesserungen der Leistungen ablesen“* (Zimbardo, 1992, S. 227). Plötzlich zählt nur noch, Wissen und Leistung

abrufbar zu haben. Je mehr, desto besser. Ob man dieses Wissen auch sinnvoll einsetzen kann, ist nicht mehr wichtig.

Jedoch war diese didaktische Überlegung laut Struck (1994) ein pädagogischer Kunstfehler. Die zu groß geratenen Schulzentren, die vermittelnden Methoden und die fehlende soziale Nähe überfordern die Schüler heillos. Schüler brauchen eine gewisse Nähe zu ihren Mitschülern und zu ihrem Klassenlehrer. Es braucht eine gewisse Geborgenheit und Nähe von Mensch zu Mensch. Fachkräfte, welche auf die Bedürfnisse der Schüler eingehen können. Lehrer, die zwar viel Wissen besitzen, dieses jedoch durch fehlende Sozial- oder Vermittlungskompetenz nicht weitergeben können, können die Kinder nicht in ihrem natürlichen Lernprozess unterstützen. Die fachwissenschaftliche Kompetenz bekam einen zu hohen Stellenwert zugesprochen. Es braucht Lehrer, die motivieren können (Struck, 1994, S. 11f).

Motivation, ein positives soziales Umfeld, Vermittlungskompetenz und die Fähigkeit auf die Schüler eingehen zu können wurde zugunsten von Wissen eingetauscht. Die Gesellschaft entwickelte sich in diese Richtung und somit auch die Ausbildung der Lehrkräfte. Die Aufgabe der Gesellschaft liegt nicht nur darin Schüler zu lehren, sondern auch gleichsam die Lehrer. Die Fachkräfte so auszubilden, dass diese im weiteren Sinne die Aufgabe des Lehrens erledigen und auch Methoden anwenden, welche für einen effektiven Wissenserwerb dienen. Und gerade diese Selbstständigkeit ist es, die unerlässlich zu lehren ist und als Hauptaufgabe unserer Schulen gelten sollte.

Bereits 1962 bestand Panfilova darauf, dass die Kinder die Schulen mit einem höheren Bildungsniveau verlassen sollen. Dies kann nur durch eine Ausbildung aller schöpferischen Fähigkeiten des Menschen und der Selbstständigkeit (des Denkens und Handelns) ermöglicht werden. Es braucht eine Verbesserung der methodischen Arbeit im Unterricht. Entweder werden die Schüler in ein bestimmtes Denk- und Arbeitsschema gepresst oder der Schüler nur unterhalten. Dies hat zur Folge, dass das Individuum, der Schüler, abstumpft,

selbst nicht denken und handeln muss, sondern nur „folgt“. Oftmals ist auch genau das gewünscht: „Der Schüler soll funktionieren, so wie ich (Lehrer) es mir vorstelle!“. Es werden nicht die passenden Anforderungen an die Schüler gestellt. Die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten können nur vermittelt werden, wenn auf die Bedürfnisse der Schüler eingegangen wird. Dies ermöglicht selbstständige Entwicklung (S. 7).

Die Schüler werden zurzeit zu wenig in ihrem natürlichen Lernprozess unterstützt und ihre Bedürfnisse nicht beachtet. Die höchste Priorität der meisten Lehrer besteht darin, den Lehrplan einzuhalten und dieses Wissen in die Köpfe der Schüler hineinzupressen. Die Schüler lernen meist gar nicht fürs Leben, sondern nur um den Lehrer, die Eltern und die Gesellschaft zufrieden zu stellen. Diese Absicht zielt nur darauf ab, es anderen recht zu machen. Lernen wird als Mittel zum Zweck für die Befriedigung der Bedürfnisse anderer gesehen und nicht als Möglichkeit zur eigenen Weiterentwicklung. Wofür etwas lernen, was einem selbst nichts bringt? Wo bleibt dabei die Motivation fürs eigene Leben?

Dies sind nur einige Punkte von vielen, die aufzeigen, dass noch Einiges an Veränderung geschehen muss, damit selbstständiges Lernen ermöglicht wird. Sodass die Schüler lernen können, Selbstverantwortung zu übernehmen und persönliche Entfaltung und Selbstverwirklichung geschehen kann: Hilfe zur Selbsthilfe gegeben wird. Die Schüler sollten vor allem von selbst erneut hin zu einem positiven Gefühl der Freude finden, denn die Gefühle haben auch einen enormen Einfluss auf die Lerneffizienz sowie auf die eigene Lebensqualität.

12.1 Bedeutung der Gefühle für den Lernprozess

Negative Emotionen beeinträchtigen die geistige Aktivität. Emotional verstimmte Menschen können nichts lernen. Angst, Ärger oder Depressionen hindern den Lernvorgang immens. Eine Auseinandersetzung mit dem Lernstoff wird erschwert oder neue Informationen gar überhaupt nicht aufgenommen. Lernen ist unter diesen Bedingungen nicht möglich (Goleman, 2008, S. 107).

Auch ein zu viel an ungünstigem Stress vermindert die Fähigkeit zu lernen (Bauer, 2009b, S. 35). Ein gewisses Maß an „positivem“ Stress hat jedoch eine motivations- und leistungssteigernde Wirkung. Stress, welcher mit Herausforderungen verbunden ist und zu Leistungen im schulischen, beruflichen und privaten Bereich anspricht kann förderlich eingesetzt werden. Dieser „gutartige“ Stress wird auch Eustress genannt, negativer Stress als Distress. Das individuelle Stressempfinden ist von der eigenen Erfahrung, der aktuellen psychischen und physischen Situation, der allgemeinen Belastbarkeit etc. abhängig. Durch Distress werden Angst und Anspannung ausgelöst. Die Fähigkeit bewusst, klar und logisch zu denken wird eingeschränkt und das Individuum wird von den aktuell empfundenen Gefühlen geleitet und beherrscht. Stress wirkt somit auf allen Ebenen – mental, psychisch und physisch – unseres Seins. Stressreaktionen können aber auch sehr hilfreich sein, da schnell gehandelt werden kann ohne nachzudenken. Dies ist in gewissen Momenten lebensrettend. Zuviel an Distress kann jedoch gesundheitliche Beeinträchtigung zur Folge haben (Kulbe 2009, S. 166ff).

Stress kann also förderlich und motivierend (Eustress) oder blockierend und hinderlich (Distress) sein. Emotionale Verstimmungen verhindern eine effektive Aufnahme durch den Lernvorgang. Außerdem haben Distress bzw. negative Gefühle auch zur Folge, dass intuitive Reaktionen sehr oft irrational ablaufen und die Situationen häufig noch schlimmer gestalten, als sie es ohnedies bereits sind (Bauer 2009b, S. 35). Verluste und Krisen beeinflussen die Motivation im Negativen. Kurzfristige Aktivierung befähigt uns, individuelle Herausforderungen zu meistern und dabei die nötige Motivation als Antrieb zu verspüren (Bauer, 2009a, S. 68f). Positive Gefühle verstärken die Aufnahme und steigern die Effizienz. Informationen, welche positiv emotional besetzt sind, werden besser aufgenommen und beibehalten. Es ist somit eine direkte Beziehung zwischen Eustress und positiven Gefühlen, sowie Distress und negativen Gefühlen, erkennbar. Gefühle haben also einen enormen Einfluss auf unser Lernverhalten. Soll der Lernstoff also effektiv aufgenommen werden,

benötigt es ein Umfeld, welches die Motivation, Eustress und positive Gefühlsempfindungen verstärkt. Um dies sicherzustellen sind im Unterricht Rahmenbedingungen zu schaffen, die dies ermöglichen. Doch wie ist dieses Umfeld zu gestalten und was braucht es dafür? Der nachfolgende Teil setzt sich mit den notwendigen Bedingungen zur Herstellung eines solchen Umfeldes auseinander. Viele Behauptungen, Annahmen und Sichtweisen entspringen aus der Erfahrung der eigenen Praxis.

13. Eigenverantwortliches, autonomes und natürliches Lernen

„Es ist möglich, ein solches Umfeld zu gestalten, um diesen psychischen Bedürfnissen gerecht zu werden. Im Besonderen die Schule sollte ein solches Umfeld sein, damit junge Menschen in solch einer Institution neben dem fachlichem Basiswissen auch Selbstvertrauen, Motivation, sowie soziale und emotionale Kompetenz erfahren“ (Bauer, 2010, S. 13).

Die Schule sollte Hilfe zur Selbsthilfe vermitteln und dies in allen Lebenslagen und Situationen. Damit eigenverantwortliches, autonomes und natürliches Lernen möglich ist, benötigt es von beiden Seiten – Schüler und Lehrer – Bedingungen die erfüllt werden müssen. Engelbrecht hierzu: Die Erziehung hat die Aufgabe, den Menschen in seiner Entwicklung zu vervollkommen und den Charakter sowie die Gesamtheit des Wesens zu fördern. Dazu braucht es eine Beziehung zwischen dem Pädagogen und dem Schüler. Motivation, Grundzufriedenheit, Wohlgefühl und genügend Platz zur Entfaltung sind unerlässlich. Der Lehrende muss in der Lage sein als Vorbild zu fungieren und vor allem die Werte selbst vorleben. Außerdem ist es wichtig, die aktuell bestehenden Probleme zu unterstützen und nicht gegen die Klasse bzw. den Schüler anzukämpfen (Engelbrecht, 2010, S. 214f).

Auf Seite der Lehrkraft braucht es eine Änderung des Milieus, veränderte Unterrichtsbedingungen, sodass die Schüler die Erfahrung dieses neuen Umfeldes erleben können. Denn so kann Veränderung im Bewusstsein des Schülers erzeugt werden (vgl. 9.3 Transformieren). Der Lehrer sollte vor allem fähig sein, die Werte und die gewünschten Verhaltensweisen ident und wahrhaftig vorzuleben. Dies setzt natürlich eine gewisse Reife und ein gewisses Verständnis der Lehrkraft voraus. Auf der anderen Seite brauchen die Schüler Platz und Raum, sodass sie lernen, Probleme und Herausforderungen selbstständig zu lösen und „objektive“ Erfahrungen zu machen. Dies schenkt ihnen Schritt für Schritt das nötige Verständnis, wie sie selbst Veränderung in sich geschehen lassen können. *„Wer Selbstständigkeit will, muss Selbstständigkeit gewähren“ (Peterßen, 2001, S. 142).*

Damit selbstständiges Lernen auch fruchten kann, benötigt es die Hinführung und die Leitung des Lehrers. Die Schüler müssen sukzessive auf dieses Vorhaben vorbereitet werden. Es braucht einen sanften Einstieg, eine solide Basis aus welcher heraus selbst erschaffen werden kann. Die Schüler brauchen vorerst eine gewisse Sicherheit von nachahmenden Handlungen, welche vom Lehrer angeleitet werden. Haben sich hierbei gewisse fertige Muster und Fähigkeiten gefestigt, kann man so schrittweise die Verantwortung an die Klasse und den Einzelnen übertragen und so selbstständiges Lernen immer mehr in den Vordergrund stellen. *„Erfolge motivieren, Misserfolge demotivieren. Auch Selbstständigkeit muss schrittweise gelernt werden“* (Achtergarde, 2010, S. 32). Zu Beginn braucht es einen gewissen Anteil an nachahmenden Handlungen, um so die Grundpfeiler für erfolgreiches selbstständiges Lernen zu gewährleisten. Es gilt das richtige Maß für den jeweiligen Inhalt, das Unterrichtsfach und den aktuellen Stand der Klasse zu finden. *„Man muss den Schüler mit Fertigkeiten ausrüsten, geistige und praktische Operationen richtig, exakt und ökonomisch auszuführen. Gleichzeitig muss man seine Fähigkeit entwickeln, selbstständig theoretische und praktische Aufgaben zu lösen“* (Panfilova, 1962, S. 16f). Um im Mathematikunterricht selbstständig auf die Lösung für eine Flächenberechnung zu bekommen, benötigt es die Kenntnis über das Multiplizieren bzw. mindestens die Fähigkeit Addieren zu können um vielleicht selbst von „Plus“ auf „Mal“ zu kommen.

Selbstständiges Arbeiten des Schülers bedeutet dabei vor allem Eigeninitiative zu zeigen. Selbst, frei, unabhängig und ohne ständige Aufforderung der Lehrkraft zu handeln. Diese Motivation ist notwendig, um aus dem eigenen Interesse heraus Handlungen freudvoll durchzuführen. Voller Energie, Begeisterung und Elan, denn diese positiven Gefühle sind für einen effizienten Lernvorgang unerlässlich. Doch gerade darin liegt die Schwierigkeit des Lehrers. Es gilt der Klasse und dem einzelnen Schüler Gegebenheiten zur Verfügung zu stellen, sodass eine starke Motivation und somit effektives Lernen ermöglicht wird. Einen Rahmen und ein Umfeld zu schaffen, indem eine hohe

Grundmotivation herrscht. Doch was versteht man genau unter Motivation und wie kann diese am besten geweckt werden?

13.1 Motivation

„Unter Motivation verstehen wir den Grund für die Aktivität eines Lebewesens, die Antriebskräfte des menschlichen und tierischen Verhaltens“ (Schräder-Naef, 1971, S.75). Bei der Erfüllung eines Bedürfnisses, verspürt man eine gewisse Art von Befriedigung. Je nachdem, um welches es sich handelt, ist auch die Intensität der Motivation eine andere.

Eine starke (positive) Motivation ist gekoppelt mit starker Freude und positivem Empfinden. Eine geringe hingegen mit wenig Freude. Der ursprünglichste Grund ist laut Schröder-Naef die Neugier (1971, S. 75f). Diese positive Antriebskraft wird durch die Entstehung eines Bedürfnisses in uns geweckt. Wir sind bestrebt, die inneren Wünsche im Leben zu verwirklichen. Motivation ist also direkt mit den eigenen Bedürfnissen, und dem Wunsch diese umzusetzen, gekoppelt. Sie kann demnach mit dem Verlangen, die Freude durch die Erfüllung der Bedürfnisse zu verspüren, gleichgesetzt werden. Je intensiver die Gefühle, desto bedeutsamer auch das Bedürfnis. Dieser Überlegung folgend, wird, basierend auf den eigenen Erfahrungen, angenommen, dass jedes Bedürfnis direkt mit dem Prozess der Selbstverwirklichung zusammenhängt. Denn jedes Bedürfnis entsteht in sich selbst. Auch wenn Bedürfnisse anderer aufgedrängt werden, so dann auch nur aus dem Grund heraus, dass es noch ein hinderliches Muster gibt, welches dies zulässt. Doch aus welchen Hauptmotiven entsteht dieser Antrieb zur Verwirklichung der inneren Bedürfnisse. Woher entspringt diese Kraft zur Selbstverwirklichung?

Der Prozess der Selbstverwirklichung ist begleitet von den Gefühlen. Diese zeigen uns auf, ob wir uns auf dem richtigen Weg befinden. Freude durch Erfüllung der aktuell herrschenden Bedürfnisse und Leid und Unzufriedenheit bei Nichterfüllung. Gefühle motivieren uns, doch aus welchen Grundmotiven entstehen diese? Aus der eigenen Praxis im Umgang mit Kindern und der

eigenen Lebenserfahrung wurden dabei drei Grundmotive deutlich. Diese drei Beweggründe können alle dem ursprünglichsten Motiv – der Selbstverwirklichung – untergeordnet werden:

1. Bestimmung – Absicht und Ziel
2. Meisterschaft – Beherrschung von Neuem
3. Autonomie – persönliche Freiheit

Einen Sinn im Leben zu haben, bedeutet, das zu leben, was einem Freude macht. Die Bestimmung ist das Bedürfnis in uns, welches unsere grundlegende Existenz begründet. Meist ist es mit der Absicht „nützlich zu sein, hilfreich und für andere da zu sein“ gekoppelt. Der Wunsch nach der Verbundenheit mit der Umwelt und ein Teil von etwas Größerem zu sein, einer großen Gemeinschaft, spielen dabei eine wichtige Rolle (Stöhr, 1969, S. 166). Es ist der Wunsch, die Gesellschaft zu unterstützen und sich dabei als soziales Wesen erfolgreiches einzugliedern. Seinen Platz zu finden, denn: „In Wirklichkeit ist der Mensch ein soziales Wesen“ (Bahrtdt, 1985, S. 78).

Meisterschaft ist der Antrieb, der oder die Beste in etwas zu sein. Die Grenzen in einer Sache zu erweitern, um diese Sache vollkommen zu beherrschen. Der Wunsch zu lernen und zu wachsen, sich zu entwickeln und an den Herausforderungen zu wachsen. Dinge neu zu lernen und besser in etwas zu werden. Vielleicht ist sogar der Wunsch vorhanden, einzigartig in etwas zu werden. Diese Meisterschaft kann, sobald erlernt, dann in der Gesellschaft weitergegeben, gelehrt werden und als Selbstbestimmung gelebt werden.

Frei und unabhängig zu sein in allen Lebenslagen erlaubt es, die beste Wahl für sich selbst zu treffen. Diese persönliche Freiheit und Autonomie wächst mit jeder Überwindung eines hinderlichen Musters. Jeder transformierte Glaubenssatz fördert unser persönliches Wachstum und entwickelt uns selbst weiter, schenkt weitere Entscheidungsmöglichkeiten und löst Begrenzungen auf. Fehler können mit der Zeit als weitere Lösungsmöglichkeit gesehen werden. Als erlebte Situation, welcher man sich bewusst ist, die nicht zum

gewünschten Ziel führt. Das nächste Mal ist man jedoch fähig, sich für diese Möglichkeit nicht zu entscheiden. Man entwickelt so Schritt für Schritt die Fähigkeit, freudvoll aus Fehlern zu lernen: den Mangel positiv zu nutzen, die Herausforderung anzunehmen und persönliches Wachstum zu erlangen. Dies unterstützt sowohl die Absicht der Verwirklichung unserer Bestimmung als auch das Erreichen von Meisterschaft bzw. der persönlichen Weiterentwicklung. Bestimmung, Meisterschaft und Autonomie fließen somit ineinander über in das übergeordnete Grundmotiv der Selbstverwirklichung.

Diese Motivation ist Voraussetzung, dass selbstständiges Lernen möglich ist. Damit sie bei den Schülern geweckt werden kann, bedarf es der Intention der Lehrkraft. Es braucht Empathie, Mitgefühl und Einfühlungsvermögen um die „fremden“ Bedürfnisse der einzelnen Schüler zu entdecken und zu erkennen. Der Lehrer sollte fähig sein, auf die Klasse einzugehen und spontan, auf die jeweiligen Bedürfnisse angepasst, zu handeln. Doch es braucht noch weitere Grundvoraussetzungen der Lehrkraft, damit die Kinder lernen, in ihre Selbstverantwortung zu kommen.

13.2 Der Lehrer als Leitperson

Die Aufgabe der Lehrperson sollte in einer leitenden Rolle liegen, als Beobachter, Unterstützer und als Teil der Gruppe. Jeder Einzelne, sowie die Gruppe selbst, brauchen Unterstützung für die individuellen Prozesse, aktuellen Themen oder der gerade präsenten Herausforderung. Diese gilt es, selbstständig, unter der Führung des Lehrers, zu bestehen.

„In dem Maße nämlich, wie die SchülerInnen üben und lernen, in eigener Regie zu arbeiten, auftretende Probleme zu überwinden, einander zu fragen und zu helfen und vorhandene Hilfsmittel ... geschickt zu nutzen, werden sie sich von ihren Lehrkräften emanzipieren“
(Klippert, 2002, S. 85).

Der Lehrer tritt verstärkt in den Hintergrund und überlässt der Gruppe und dem einzelnen immer mehr Verantwortung, schenkt ihnen Vertrauen und leitet sie in

den richtigen Bahnen voran. Dies ist auf Grund eigener Erfahrung durch folgende Punkte möglich:

1. Der Lehrer als authentisches Vorbild
2. Ermöglichen „objektiver“ Erfahrungen
3. Achtsamkeit und Mitgefühl
4. Fokus auf das Positive

13.2.1 Der Lehrer als authentisches Vorbild

1. Erfahrung

Je größer die Erfahrung, desto mehr Möglichkeiten hat die Lehrkraft, auf gewisse Situation zu reagieren.

2. Ident sein

Der Lehrer sollte fähig sein: „das vorzuleben und zu verlangen, was man selbst bereit ist, zu leben.“

3. Authentizität

Voller Begeisterung und authentisch die eigene Berufung (den eigenen Beruf) zu leben, sodass die Motivation als Absicht bereits beim Lehrer beginnt.

4. Veränderung ermöglichen

Durch diese veränderten Umwelteinflüsse (dieses Vorleben), wird den Schülern die Möglichkeit einer Transformation und Veränderung ermöglicht (9.3 Transformieren).

13.2.2 Ermöglichen „objektiver“ Erfahrungen

Erfahrungen und die Wahrnehmung dieser werden stets abhängig vom Betrachter und somit subjektiv sein. „Ermöglichen „objektiver“ Erfahrungen zu schaffen“ bedeutet in diesem Kontext, den Schülern die Interaktion mit der

Umwelt selbst zu überlassen. Dies ermöglicht ihnen selbstbestimmt zu entscheiden und ihre eigenen Sichtweisen und Urteile zu bilden.

Damit die Schüler lernen können, selbstständig Probleme zu lösen, brauchen sie Platz und Raum. Zu viele fixe und bestimmende Anweisungen schränken den Rahmen zu sehr ein. Der Lehrer sollte die Rolle als leitende und nicht als bestimmende Person annehmen. Die Schüler müssen die Möglichkeit bekommen, Erfahrungen mit der objektiven Welt zu machen und so ihre eigene Wirklichkeit zu formen. Zu viele persönliche Meinungen und Sichtweisen, Wertungen und Vorurteile würden den selbstständigen Lernprozess nur blockieren. Die Absicht die Schüler sein zu lassen und zu unterstützen, sollte der Intention, sie nach den eigenen Wünschen zu verändern, vorgezogen werden. Einige Punkte, die es zu beachten gilt:

1. Leiten ≠ bestimmen

Zu viel eigenes Wollen und Bestimmen auf Seiten des Lehrers versuchen außerhalb des Unterrichtes zu lassen. Erkennen (dort wo es möglich ist), dass jede gemachte Erfahrung eine Bereicherung sein kann, auch wenn es eine negative ist. Jeder Ratschlag, jede Meinung, jede fixe Antwort und jedes „Besserwissen“ nimmt den Schülern die Möglichkeit selbst zu erfahren und zu erforschen und somit die Möglichkeit einer „objektiven“ Erfahrung.

2. Weg offen lassen

Zielvorgaben so definieren, sodass „objektive“ Erfahrungen ermöglicht werden. Jeder kann mit gewissen Aufgaben selbst die nötigen Erfahrungen machen und so seinem Ziel einen Schritt näher kommen. Das Erforschen der objektiven Wirklichkeit (vergleichend zu: Meinung und Wissen des Lehrers) ist von großer Bedeutung für autonomes Lernen. „Jede Erfahrung ist eine Lösung!“

3. Leiten durch Fragen

Bei Problemen und scheinbarem Stillstand die Schüler selbst auf Lösungen hinführen. Durch Fragen an diese werden sie aufgefordert aktiv mitzudenken und eine Lösung für diese Frage zu finden. Dies regt die Schüler an, weiterhin kritisch zu hinterfragen. Wenn möglich, wenig fixe Antworten liefern. Zu Beginn werden die Schüler den Halt von fertigen Lösungen und fixen Mustern brauchen. Dies ist aber notwendig, sodass sie die Basis für ihre Selbstständigkeit entwickeln können.

13.2.3 Achtsamkeit und Mitgefühl

1. Einfühlungsvermögen

Damit auf die individuellen- sowie auch auf die Gruppenprozesse eingegangen werden kann, braucht es das Mitgefühl für die anderen.

2. Spontan und intuitiv handeln

Die Bedürfnisse der Klasse und der einzelnen Schüler sind in einem ständigen Wandel. Wenn der Lehrer achtsam und offen bleibt kann so spontan, intuitiv und flexibel passend auf die Probleme reagiert werden.

13.2.4 Fokus auf das Positive

Damit positive Veränderung geschehen kann – in der Klasse und bei einzelnen Schüler - benötigt es die Fokussierung auf das Positive. Somit kann dieses Verhalten mehr und mehr in den Vordergrund rücken. Es gilt verständnisvoll die hinderlichen Muster, Probleme und destruktives Verhalten der Schüler zu akzeptieren und Positives zu fördern (siehe 9.3 Transformieren). Dem Lehrer sollte klar sein, dass jeder Schüler auch „nur“ ein Produkt der Gesellschaft und der Umwelt ist, denn: *„Das augenblickliche Verhalten beruht auf der Summe aller Erfahrungen, die man mit dem vorherigen Handeln und Verhalten gemacht hat“* (Stöhr, 1969, S. 48).

1. Negatives „sterben lassen“

Negatives, destruktives Verhalten vorerst einmal übersehen. Es gilt das Verhalten zu akzeptieren, jedoch nicht darauf einzugehen und es somit nicht zu stärken. Durch Aufmerksamkeitsentzug gewisse Handlungsweisen „sterben lassen“.

2. Positives stärken

Vielmehr gilt es, konstruktives, positives Verhalten zu beachten und heraus zu heben. Dieses Verhalten zu loben, die Aufmerksamkeit dorthin zu lenken und somit diese Wesenszüge zu stärken.

Dieses Leiten schenkt den Schülern Freiheit und die Möglichkeit selbstständig in und mit der Gruppe Probleme zu lösen. Jedoch kann ein „zu viel an Freiheit“ für das soziale Miteinander auch hinderlich wirken.

13.3 Rahmen setzen

Ein gewisser Rahmen, gewisse Grundregeln geben Halt und begrenzen. Dieser Halt ist nötig, um die Grenzen nicht zu hoch zu stecken. Dies ermöglicht ein sanftes Kennenlernen von Grenzen, da diese „niedriger“ gesteckt sind und nicht durch Extreme erlebt werden müssen. Dieser Rahmen sollte so großzügig wie möglich und so begrenzt wie notwendig betrachtet, gesetzt werden. Dies ist so zu wählen, dass:

- a) der einzelne Schüler selbst keinen Schaden erleidet
- b) andere keinen Schaden erleiden

Der Rahmen sollte so gelegt werden, sodass genügend Freiraum für den natürlichen und persönlichen Entwicklungsprozess gegeben ist. Dadurch werden Erfahrungen von natürlichen Konsequenzen und Folgen mit der Umwelt durch die eigenen Handlungen und Entscheidungen ermöglicht und gefördert. Auch Fehler sollten gemacht werden können. Durch diese Auseinandersetzung mit der (Um)Welt können so die nötigen (positiven und negativen) Rückschlüsse

gezogen werden. Somit wird die Autonomie eines jeden Einzelnen gefördert und es entsteht Platz zur Entfaltung der eigenen Individualität. Der Grenzbereich sollte (durch eigene Erfahrung positiv bestätigt) selbst von der Gruppe mit Hilfe des Lehrers erarbeitet werden. Dafür ist es jedoch notwendig, dass die Klasse gewisse soziale Erfahrung im Vorbereich erlebt, sodass der Rahmen und die Regeln auch für sie Sinn machen. Innerhalb dieser Begrenzung können sie das Prinzip von Ursache und Wirkung erfahren. „Welche Folgen und Konsequenzen haben die eigenen Handlungen auf mich, die Umwelt und in der Klasse?“. In der Ausarbeitung und Festlegung sollte dabei weiters auf folgendes geachtet werden:

1. Regeln für den Rahmen

Wenig Regeln, dafür strikt & konsequent (sollen den Einzelnen und die Gruppe schützen). Die Regeln wenn möglich positiv formulieren.

2. Natürliche Konsequenz

Natürliche Konsequenz erfahren lassen und ermöglichen (Raum für „Fehler“, um daraus zu lernen – Herdplatte greifen, vom Baum fallen, ...). Diese sind wichtig, damit gelernt werden kann, gewisse Dinge zu vermeiden und natürliche Rückschlüsse ziehen zu können.

3. Brücke bauen – Sinnhaftigkeit

Nach der erlebten bzw. gesetzten Konsequenz ist es wichtig, Brücken zu bauen und die Folgen verständlich zu machen. „Warum ist das so?“. Es ist wichtig, dass die Kinder die Sinnhaftigkeit verstehen. Sie sollen verständnisvoll behandelt werden, sodass sie einsehen, dass diese Konsequenz gerecht ist. Dies soll durch reflektieren und eine verständliche Kommunikation ermöglicht werden. Die Schüler müssen verstehen, dass die Folgen Sinn machen und die Regeln und der Rahmen die Gruppe positiv unterstützt. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, diese Prozesse zuerst spürbar zu machen und danach gemeinsam mit der Klasse (für sie) sinnvolle und passende Regeln zu erstellen.

Die Erstellung und die Wichtigkeit des Vorhandenseins dieses Rahmens für die Klasse wurden mir in der Zusammenarbeit mit einer freien Lerngruppe aufgezeigt. Die Kinder hatten wenig bis keine Grenzen. Damit ein Feedback des eigenen Verhaltens von den Lernbetreuern zurückkam, mussten also erst extreme Situationen eintreten. Dies äußerte sich im Umgang der Kinder miteinander. Es fehlte klar und deutlich auch die Leitung und das Eingreifen der Lernbegleiter. Freiheit wurde wohl oder übel leicht „missverstanden“. Durch diese extreme Freiheit konnten die Kinder nur in den Extremem lernen. Es fehlte klar ersichtlich der Halt und die Möglichkeit die Konsequenzen in kleinen Schritten sanft zu spüren und lernen, damit umzugehen.

Konsequenzen sollen nicht als nicht verstandene Strafe, sondern als sinnhafte Folge erkannt werden (Borcher, Borchert, Derichs & Kunstmann, 1977, S. 25). Je mehr natürliche Wirkungen erfahren werden, desto verständlicher wird dies für die Schüler sein. Die Kinder können in gewissen Prozessen sanft herangeführt werden, sodass die Brücke schon im Voraus „ohne Leid“ erlebt werden kann (Bsp: Die Hand des Kindes auf die Herdplatte legen und langsam aufdrehen umso die Hitze und die Gefahr einer Verletzung zu demonstrieren).

Die Klasse soll lernen, an ihren Grenzen zu lernen und diese sanft zu erweitern, sodass ein liebevolles, soziales „Füreinander Dasein“ entstehen kann. Dies soll durch den gesetzten Rahmen gewährleistet werden.

13.4 Füreinander Dasein

Wenn die Gruppe fähig ist, füreinander da zu sein, sodass jeder sein darf und jeder Hilfe bekommt, der Hilfe braucht, wird dies eine Erleichterung für den Lehrkörper darstellen. Die Klasse sollte lernen, dass „Problemkinder“ Hilfe benötigen und bereit sein, ihnen zu helfen. Jeder einzelne hat gewisse Fähigkeiten und Talente, welche der Gesamtheit von Nutzen sein können. Ist die Klasse fähig, auf sozialer Ebene Probleme rascher zu lösen, führt dies eher zu positiven Gefühlsempfindungen, da weniger Streit, Gegeneinander und Widerstand in der Gemeinschaft herrschen wird. Erkennen die Schüler weiters,

dass der Lehrer für sie da ist und nicht gegen sie arbeitet, kann verstärkt vertraut werden. Diese Offenheit ermöglicht der Lehrkraft ein Teil der Klasse zu werden und erlaubt es wiederum, leichter in die individuellen Prozesse einzugreifen und zu unterstützen. Der Lehrer sollte als gleichwertiges Mitglied der Gemeinschaft anerkannt werden und seine Unterstützung geschätzt werden. Als leitender Teil der Klasse fungiert er als „Regulator“.

13.4.1 Gleichwertige Beziehung

Diese Gleichwertigkeit spielt in der Lehrer – Schüler Beziehung, sowie auch in der Schüler-Schüler Beziehung eine wichtige Rolle. Akzeptanz, Liebe, Wertschätzung, Anerkennung, Vertrauen, Respekt usw. sind für diese Absicht unerlässlich. Struck (1994) dazu:

„Das Lehrer-Schüler-Verhältnis kann nur dann optimal sein, wenn es gegenseitige Liebe, Anerkennung oder Wärme zeigt, wenn Charisma, Engagement, Zeit, Emotionalität und Verantwortung in den Schüler investieren und von ihm Akzeptanz und Zuneigung zurückbekommen. Lehrer und Schüler können durchaus freundschaftlich miteinander umgehen... Die grundsätzliche Liebe zum Schüler an sich ... ist eine wichtige Voraussetzung für den Lehrerberuf. ... Wer unbedingt Lehrer werden will, muss sich fragen, ob und in wie starkem Maße er Kinder liebt. Wer dazu in sich selbst eine Fehlanzeige feststellt, darf sich Kindern nicht zumuten“ (S. 93ff).

Um dieses gleichwertige Verhältnis aufrecht zu erhalten, können einige Grundsätze helfen:

1. Freundschaftliches Verhältnis Lehrer – Schüler

Der Lehrer sollte als Freund und als Unterstützer angesehen werden, als ein Teil der Gruppe und der Klasse. Entsteht eine Art Partnerschaft zwischen Schüler und Lehrer, so kann auch offen über bestehende Probleme und Herausforderungen gesprochen werden (Dosick, 1997, S. 144-156).

2. „Hier bin ich Mensch, hier darf ich sein!“

Jeden so sein lassen, wie er ist. Ihn zu akzeptieren mit all seinen Stärken und Schwächen. Wertschätzend und achtend vor der Individualität eines

jeden Einzelnen, sodass eine autonome und selbstständige Entwicklung ermöglicht wird (Pinter-Theiss, Steiner-Schätz, Lukesch, Schätz & Theiss, 2014, S. 68.). Jeder Schüler sollte außerdem gleichermaßen behandelt werden. Ohne jegliche Bevorzugung bzw. Benachteiligung. Jeder Mensch ist gleich viel wert und hat das Recht, auch so behandelt zu werden (Struck, 1994, S. 95f).

3. Schüler = Lehrer & Lehrer = Schüler

a) Jeder kann vom anderen lernen. Durch einander fragen und selbstständigem Unterstützen werden die Schüler gleichzeitig zu Lehrenden. Die Sichtweisen von Kindern sind meist eine andere. Das Verständnis, welches ein gleichaltriger in Bezug auf ein gewisses Thema seinem Klassenkollegen entgegenbringt ist ein anderes, als das eines Erwachsenen.

b) Der Lehrer kann durch seine offene und beobachtende Rolle von den Schüler lernen und Verständnis für die kindlichen Prozesse erlangen.

13.4.2 Selbstregulierend

Die Gruppe sollte darin unterstützt werden, selbst unter Leitung des Lehrers Probleme und Herausforderungen zu regeln und zu lösen. Sie helfen sich bei Problemen gegenseitig und handeln selbstregulierend und entlasten somit die Lehrkraft.

1. Eigeninitiative und Selbstverantwortung stärken

Durch Einführung eines Buddy – Systems lernen die Schüler verstärkt Eigeninitiative zu ergreifen und einzelnen ausgewählten Schülern zu helfen. Dieses System kann erweitert werden, sodass sie bei auftretenden Problemen sofort selbst zu unterstützen lernen. Beim Buddy – System hat jeder Schüler mindestens einen weiteren Buddy (Mitschüler). Dieser Partner ist die Bezugsperson bei Problemen und Unterstützer für gewisse Herausforderungen und Aufgaben. Dieses

System zielt darauf ab, dass die Schüler lernen, Schritt für Schritt aus sich heraus zu helfen. Zu Beginn dem eigenen Buddy und zuletzt jedem, der Hilfe benötigt (Achtergarde, 2010, S. 142ff).

2. Verhalten und sozialer Umgang

Durch die Erstellung eigener Regeln sollen sie auch ihr eigener „Henker“ werden. Konsequenzen können auch von Schülern (von einer Mehrheit) bestimmt werden. Sie regeln somit selbst ihren sozialen Umgang untereinander.

3. Selbstverantwortliche Leistungserbringung

Die Schüler sollten lernen, dass sie selbst für die zu erbringende Leistung verantwortlich sind. So lernen sie den Freiraum zu nutzen und gleichzeitig können sie Erfahrungen im Umgang mit der Zeit (welche für gewisse Aufgaben benötigt wird) sammeln. Der Lehrer gibt zum Beispiel zu Beginn der Woche eine Aufgabe auf. Diese ist bis zum Ende der Woche zu erledigen. Wie und wann sie diese Aufgaben erledigen, ist ihnen selbst überlassen. Sie können sich gegenseitig unterstützen und so die Lösung für die gegebenen Herausforderungen gemeinsam finden. Mehrere verschiedenartige Aufgaben innerhalb eines Zeitraumes erlaubt es den Schülern die Aufgabe auszuwählen, für welche zurzeit die größte Motivation besteht.

4. Mitbestimmungsrecht und Selbstgestaltung

Die erstellten Regeln und der Rahmen innerhalb der Klasse müssen nichts Fixes und Unabänderliches bleiben. Dieser kann sich je nach Reife und Erfahrung der Klasse verändern. Gewisse Themen können verstärkt in den Vordergrund treten und so kann der Rahmen und somit auch die Grenzen erweitert werden. Mit wachsender Erfahrung kann der Klasse auch mehr Mitbestimmungs- und Selbstgestaltungsrecht gegeben werden. Auch für den Lernstoff bzw. die Inhalte und Themen sollte eine gewisse Offenheit vorhanden sein. Für aktuelle Themen in der

Gesellschaft bzw. individuelle Bedürfnisse sollte genügend Raum und Zeit eingeplant werden können, sodass die Gruppe passend in ihrem natürlichen Prozess unterstützt wird.

13.5 Spielerisch, selbstständig und natürlich lernen

Damit die Schüler voller Interesse und Neugier lernen können, ist eine hohe Motivation unerlässlich. Dafür braucht es die passende Leitung des Lehrers. Werden die Kinder in ihren natürlichen Prozessen „abgeholt“, so können sie stets mit voller Begeisterung erfüllend lernen. Sie werden selbst Neues erfahren und verspüren wollen und so in ihrem selbstständigen Lernprozess unterstützt. Die Selbstständigkeit der Aneignung von neuem Wissen und Verständnis der Schüler spielen in der Gestaltung der Einheit eine wichtige Rolle. Diese Entwicklung der Selbstständigkeit wird erzielt, indem man jedem Einzelnen der Klasse eine für sein Entwicklungsniveau passende Aufgabe zuteilt. Auf Grund der hohen Schülerzahl in den Klassen und der dazu im Vergleich geringen Anzahl an Lehrkräften, ist diese individuelle Unterstützung (zurzeit) oft nur sehr schwer möglich. Doch kann man der Klasse mehrere Aufgaben geben, welche sich in ihrer Schwierigkeit unterscheiden. Dies bedeutet zu Beginn einen vermehrten Vorbereitungsaufwand des Lehrers, welcher sich jedoch im Laufe der Zeit bezahlbar macht. Je selbstständiger die Klasse und der einzelne Schüler werden, desto mehr Arbeit wird dem Lehrer auch abgenommen. Um optimale Bedingungen für selbstständiges Lernen zu garantieren, werden somit auch der Lehrkraft Motivation, Engagement und Eigeninitiative abverlangt. Es gilt außerdem zu beachten, dass es auch eine gewisse Zeit benötigt, um alle Schüler mit all ihren Stärken, Eigenheiten und Fähigkeiten zu kennen. Dafür braucht es ein gutes Einfühlungsvermögen auf Seite der Lehrkraft, damit jeder Schüler schnellst- und bestmöglich in seinem natürlichen Prozess unterstützt werden kann.

Der folgende Teil setzt sich mit den Inhalten und den angewandten Methoden für die direkte Unterrichtsgestaltung auseinander.

13.5.1 Natürlichen Prozess unterstützen

Die Lerninhalte sollten so gewählt werden, sodass stets aktuell interessante Themen des Alltages behandelt werden. Zusammenhänge und Verbindungen geschaffen werden und somit der Praxisbezug beibehalten bleibt. Es gilt die Individualität und die Bedürfnisse der Gruppe und des Einzelnen zu beachten. Jeder Mensch ist einzigartig in seinem Wesen und trägt somit auch zur Einzigartigkeit der Klasse bei. Hierbei ist es auch wichtig zu beachten, dass sich jedes Kind in einem einzigartigen und individuellen (Entwicklungs)Prozess befindet. Auch der Bildungsstand, die Herkunft, das soziale Umfeld sowie die persönliche Vorgeschichte sind stets eine andere. Es muss trotz allem versucht werden, auf die Bedürfnisse eines jeden Einzelnen (so gut wie möglich) einzugehen. Der Grundsatz „Fordern aber nicht überfordern“ spielt dabei eine wichtige Rolle:

- a) Vom Kleinen zum Großen
- b) Vom Einfachen zum Schwierigen
- c) Schrittweise Steigerung von der Basis aufbauend
- d) Jeder hat sein eigenes Lerntempo, seine Stärken und Schwächen

Die Schwierigkeit besteht darin, für jeden Einzelnen die passenden Aufgaben zu finden. Die Anforderungen sollten nach dem aktuellen Entwicklungsniveau ausgewählt werden und Schritt für Schritt in ihrer Schwierigkeit gesteigert werden. Ein erfolgreicher Lehrer schafft es, den Schüler durch diese Herausforderung zu motivieren und *„... die Lösung vielfältiger, logisch miteinander verbundener Aufgaben zum Inhalt der geistigen Tätigkeit der Schüler zu machen“*. Dies fördert den Drang, selbst die richtige Antwort auf eine Frage zu suchen. Dafür braucht das richtige Maß an Forderung, welches die Schüler bei der selbstständigen Bewältigung von Aufgaben motiviert und gleichzeitig nicht über- oder unterfordert (Panfilova, 1962, S.16).

13.5.2 Fokus auf das Wesentliche

Um selbstständiges Lernen zu ermöglichen, braucht es eine stabile Basis. Vor allem das Grundwissen gewisser Inhalte um sich aufbauend neues Wissen selbst anzueignen. Es sollte zu Beginn ein gesundes Maß an genügend und nicht zu viel Wissen vermittelt werden. Wird zu wenig vermittelt, werden die Schüler überfordert. Liefert man ihnen zu viel, nimmt man den Kindern die Möglichkeit der selbstständigen Wissensaneignung.

Auch bei der Weitergabe der Aufgabenstellung gilt es folgendes zu beachten:

- a) So wenig Erklärung als möglich – so viel wie nötig
- b) So klar und verständlich wie möglich

Der Lehrer sollte fähig sein, sich in die Schüler hineinzusetzen und „wie ein Kind zu denken“. Diese Fähigkeit erlaubt es ihm, die Kinder in ihrem aktuellen Verständnis abzuholen.

13.5.3 Praxisbezug – Transfer in den Alltag

Dieser Praxisbezug und der Transfer in den Alltag sind unerlässlich, damit fürs Leben gelernt werden kann. Es liegt in der Aufgabe der Lehrkraft, die Inhalte so aufzubereiten, sodass ein Sinn in dem Lernstoff erkannt und gleichzeitig das Gelernte sinnvoll und praxismäßig im Leben angewandt werden kann. Je intensiver spürbar (positive Gefühle) diese Themen für die Schüler sind, desto effektiver werden sie sich ins Unterbewusstsein einprägen. Die aktive und direkte Beziehung zum jeweiligen Stoffgebiet fördert diese Motivation zum Lernen. Besonders wertvoll sind Inhalte, welche eng mit dem Leben verbunden sind und aktuell von Interesse des Schülers sind. Es gilt dabei zu beachten: *„Jede beliebige Tätigkeit des Schülers ... entwickelt sich am besten in einer Tätigkeit, zu deren Ausführung diese Fähigkeit unentbehrlich ist“* (Panfilova, 1962, S. 17). Soll die Sportart Volleyball erlernt werden, so ist es von Vorteil das Spiel in seiner Gesamtheit zu verstehen und zu spielen. Das alleinige Üben und

Durchführen von Technikübungen sowie das Einprägen von theoretischem Wissen wird nicht den gewünschten Erfolg mit sich bringen.

13.5.3.1 Sinnhaftigkeit – „Warum? Für was? ...“

„Welchen Sinn macht das erworbene Wissen für meinen Alltag?“. Verstehen die Kinder erst einmal, wie sie die neuen Erfahrungen im Leben anwenden können, wird ihre Neugier geweckt. Sie erkennen, dass das Gelernte sinnvoll im Leben angewandt werden kann und sind somit auch motivierter. Die Bedeutung und das Verständnis des neuen Stoffgebietes für das alltägliche Leben spielen hierbei wichtige Rolle (Panfilova, 1962, S. 22).

13.5.3.2 Fächerübergreifende Brücken bauen

Die behandelten Inhalte in der Schule spielen meist nicht nur in einem Fach und in einem Bereich des Lebens eine Rolle. Fächerübergreifende Projekte mit einem übergeordneten Hauptthema erlauben es, verschiedene Sichtweisen auf ein „Hauptproblem“ zu bekommen. Dadurch werden die Zusammenhänge klarer. Dies benötigt die Zusammenarbeit der Lehrkräfte.

13.5.4.3 Kausalität - Zusammenhänge schaffen und erfahren lassen

Die Verbindung von Ursache und Wirkung spielt in der Praxis vor allem bei der Entwicklung der Selbstverantwortung eine wichtige Rolle. Werden die Zusammenhänge von getätigter Handlung und entstandenem Ergebnis klar, so werden die Kinder eine Erleichterung im Leben erfahren. Jedes neue Verständnis macht ihnen die Folgen der eigenen Handlungen deutlicher. Vor allem im sozialen Umgang mit den anderen und dem Empfinden der eigenen Gefühle ist dieser Lernprozess unerlässlich. Dieses direkte Wahrnehmen dieser Folgen und Konsequenzen ist jedoch nur im passenden Rahmen erlebbar. Stöhr hierzu:

„Warum lassen wir denn nicht das Kind ein Risiko eingehen? Wir müssen es auch negative Erfahrungen sammeln lassen, damit es daraus Schlüsse ziehen kann. Andernfalls würden wir dem Kind die Erfahrung übermitteln, dass immer jemand da ist, der auf es aufpasst und

Unbilden verhindert. Wir tun damit unserem Kind einen schlechten Dienst; denn schließlich kommt ... doch die Zeit, wo es ... für sich allein verantwortlich ist. Ein bewältigtes Risiko erhöht das Selbstvertrauen. Ein erlittener Schaden lehrt, wie man ihn behebt“ (1969, S. 127).

13.5.4 Selbstständig spüren lassen – selbstständiges Erschaffen

Schüler brauchen, wie bereits angesprochen, genügend Freiraum, damit sie das Prinzip von Ursache und Wirkung verständnisvoll erfahren können. Um den Prozess der Selbstständigkeit und dem der Selbstverantwortung zu unterstützen, müssen die Kinder Eigeninitiative übernehmen, sodass sie selbstständig Wirken können. Es liegt an dem Lehrer selbst, die Schüler aktiv in den Unterricht miteinzubinden und sie aktiv mitdenken zu lassen.

Konfuzius beschrieb die Wichtigkeit dieser selbstständigen Erfahrung mit folgenden Worten: *„Erzähle mir und ich vergesse. Zeige mir und ich erinnere mich. Lass es mich tun und ich verstehe“* (www.lernen-foerdern-ev.de, 2012). Weil *„ ... selbst die verständlichste und sehr gut aufgebaute Erklärung nicht die bewusste, völlige und dauerhafte Aneignung des Stoffes sichern kann“*, wenn sie nicht von aktiver und selbstständiger Tätigkeit des Schülers begleitet wird (Panfilova, 1962, S. 28). Die Schwierigkeit liegt darin, die Aufgaben, die Inhalte und die Fragen so aufzubereiten, dass selbstständiges Denken und Handeln angeregt wird, das richtige Maß an Forderung (für jeden Einzelnen) gefunden wird und gleichzeitig „objektives“ Erfahren möglich ist. Die Schüler sollten zu folgenden Punkten gefordert werden:

13.5.4.1 Achtsam bleiben

Durch Beobachtungen und der Auseinandersetzung mit der Welt sollten selbst „objektive“ Erfahrungen gemacht werden können. Das Erforschen der objektiven Wirklichkeit fordert die Kinder auf, selbst Lösungen zu finden. Ständiges, aktives und kritisches Mitdenken erlaubt das erneute Überprüfen von dem Erfahrenen. So können sie stets kontrollieren, ob sie die passende Lösung gefunden haben. Die Richtigkeit sollte von den Schülern selbst kontrolliert werden können.

13.5.4.2 Kreativität

„Spielen ist pure Kreativität. ... Spielen heißt ausprobieren, umwerfen, aufbauen und wieder umwerfen im Spiel ist alles möglich: Perspektivenwechseln in Bestform und die optimalen Voraussetzungen für ... unser Unterbewusstsein, neue und vielfältige Erfahrungen zu sammeln“ (Possehl & Meyer-Grashorn, 2008, S. 146).

Spielen bedeutet leben, bedeutet probieren und dadurch lernen. Kreativität ist der intuitive Teil in uns, welcher neue Möglichkeiten und Lösungen ermöglicht. Jede Erfahrung ist eine Lösung und kann das nächste Mal dazu verwendet werden, einen anderen Weg auszuprobieren. Das Wichtige ist, dass der Weg dorthin selbst gegangen wird. Sodass selbst die Erfahrung gemacht wurde, ob dieser Weg zielführend ist oder nicht. Es darf nicht nur verlangt werden, das vom Lehrer gesagte oder im Lehrbuch stehende in Erinnerung zu behalten (Panfilova, 1962, S. 27ff). Durch den gegebenen Freiraum ist es auch oftmals möglich, über einen anderen Weg zur gewünschten Antwort zu kommen. Kreativität lässt somit Raum für „objektive“ Erfahrungen und mehreren Lösungen. Sie öffnet für Neues und ist auch bereit, die gewohnten Denkmuster zu verlassen, um intuitiv zu handeln. *„Kreative Menschen müssen die vertrauten Wege verlassen, sie müssen kreuz und quer durch das Gelände laufen, um sich gleichsam eigene Pfade zu bahnen“* (Nöllke, 2002, S. 14).

1. Freudvoll durch Fehler lernen

Werden Fehler als Möglichkeit zur Entwicklung und dem Wachsen an der Herausforderung betrachtet, steigert dies die Motivation. Wird den Schülern diese Sichtweise bewusst, so wird ein vergrößerter Handlungsspielraum gewährt und Fehler brauchen nun nicht mehr als etwas Negatives betrachtet werden (siehe 9.2 Selbstverantwortung und Akzeptanz & 11.2 Selbstverantwortung durch Akzeptanz).

2. Eigeninitiative und Fantasie

Gibt man dem Schüler fixe Antworten, so wird er diese stets immer wieder nur wiederholen, wenn es nötig ist. Erlaubt man ihm aber, selbst auf die

Reise zu gehen und selbst Lösungen zu finden, steigert dies seine Motivation und Neugier. Wird man selbst „Urheber“ einer gefundenen Antwort, so bestärkt dies den Einzelnen im Selbstvertrauen. Man wird selbst schöpferisch tätig und kann stolz auf die errungene Erkenntnis sein. Mit jeder weiteren Erkenntnis wird die Fähigkeit der Fantasie und der Vorstellungskraft gestärkt. Man nutzt die Kraft der eigenen Kreativität, um für Unbekanntes selbst eine Lösung zu finden. Die Kinder erzeugen so ihre eigene Wirklichkeit und erschaffen ihre eigenen Glaubensmuster, welche für ihren aktuellen Prozess gerade notwendig sind.

3. Intuition stärken

Durch diese Auseinandersetzung mit dem Neuen und einem zielführenden Lösungsprozess wird die Intuition des Einzelnen gestärkt. Spielerisch und kreativ selbst nach Lösungen zu suchen, erlaubt den Kontakt mit dem Unbekanntem und die Möglichkeit selbst eine objektive Antwort zu bekommen (siehe 8.1 Intuition).

Kreativität und Intuition überwinden die eigenen Begrenzungen (des Denkvorganges) und erschaffen neue Möglichkeiten von Erfahrungen.

13.5.4.3 Verbindungen schaffen

Der Schüler hat erst dann selbstständig gelernt, wenn die Verbindung von mehreren Teilaspekten selbst zu einer stimmigen Lösung zusammengefügt worden sind. Ob diese Lösung die gewünschte ist, ist dabei „egal“. Denn auch eine nicht „richtige“ Antwort kann stimmig sein, indem sie nicht zur gewünschten, sondern zu einer weiteren Lösung führt. Auch hier sind erneut die Konsequenzen zu erwähnen, die es zu erforschen gilt. Die bekannten Folgen werden zur Bewältigung einer neuen Aufgabenstellung verwendet, umso selbstständig zu einem Ergebnis zu gelangen.

Die Schwierigkeit an diesem selbstständigen Lernprozess liegt darin, die „prinzipiellen Fehler“ der Schüler zu verbessern und sie, ohne sie in ihrer

Freiheit einzuschränken, in diesem Prozess zu lenken (Panfilova, 1962, S. 13). Es ist wichtig, dass die Schüler Raum für Fehler haben, jedoch benötigen sie auch den Rahmen durch die Leitung des Lehrers. Das Feedback, ob gewisse Lösungen zuletzt zielführend waren, ist unerlässlich.

Eigenverantwortliches Handeln zum Erreichen persönlicher Freiheit, Autonomie und selbstständiges Lernen werden optimal durch die Unterstützung des natürlichen (Lern)Prozesses gewährleistet. Es liegt in der Verantwortung des einzelnen Lehrers, was dieser aus seinen Möglichkeiten macht. Ob er oder sie bereit ist, selbst Verantwortung zu übernehmen, um Selbstverantwortung zu lehren. Damit die Schüler auch lernen, Selbstverantwortung zu übernehmen und selbstständig zu lernen, brauchen sie die Erfahrung mit dieser Verantwortung. Diese kann stets vom Lehrer, durch das Vertrauen in das selbstständige Arbeiten, übertragen werden.

14. Konklusion und Ausblick

„*Non scholae, sed vitae discimus*“ (www.latein.ch, 2014)! Nicht für die Schule, nicht für den Lehrer, nicht für die Eltern sondern nur für sich selbst und das Leben lernt man. So sollte es zumindest sein. Im Zuge dieser Arbeit wurde aufgezeigt, dass die Unterstützung der Schüler hin zu selbstständigem und eigenverantwortlichem Lernen bzw. Verhalten enorme Vorteile auf allen Ebenen mit sich bringen kann.

Dort wo Leben ist, ist auch Lernen. Lernen bedeutet Anpassung an die sich verändernden Bedingungen im Leben. Jede erfolgreiche Anpassung erweitert unser Verständnis. Dieser Wachstums- und Entwicklungsprozess schenkt Erleichterung im Leben und lässt uns so verstärkt Freude erfahren. Bewusst oder unbewusst wird von jedem Einzelnen versucht, diese Freude zu erreichen. Der Sinn des Lebens liegt in einem glücklichen und freudvollen Leben. Es wurde aufgezeigt, dass hinter diesem Gefühl die erfolgreiche Erfüllung der eigenen Bedürfnisse steht. Zeigen sich jedoch negative Gefühle, so bleiben die wahren Sehnsüchte unerfüllt. Unser Gefühl im Jetzt kann sozusagen als Kommunikator mit unserem Inneren gesehen werden. Deshalb ist es wichtig, die Botschaften aus dem Inneren zu erkennen. Es gilt diese Verbindung mit sich und den eigenen Gefühlen zu verstärken und effizient im Leben anzuwenden. Leben wir intuitiv, so sind wir offen für die Hilfe aus unserem Unterbewusstsein. Jedoch gilt es klar zwischen förderlicher und hinderlicher Information zu unterscheiden. Um das Leben harmonischer zu gestalten, müssen wir mit unserem Bewusstsein aufmerksam sein, immer wieder selbst reflektieren und differenzieren: Förderliches (positive Gefühle) beibehalten sowie Hinderliches (negative Gefühle) mit Hilfe unseres freien Willens erkennen, akzeptieren und schlussendlich umwandeln. Nur so können dauerhaft verstärkt positive Gefühle erlebt werden. Damit dies gelingen kann, wurde klar verdeutlicht, dass es die nötige Hilfe zur Selbsthilfe braucht, sodass der Einzelne selbst fähig ist, erneut Glück zu verspüren.

Wird die Entscheidung getroffen, Selbstverantwortung zu übernehmen, so kann sich die Sichtweise auf die Welt vorteilhaft verändern. Jeder ist selbst für sich verantwortlich, ob wir wollen oder nicht. Die Akzeptanz dieser Tatsache und die Bereitschaft, ein eigenverantwortliches Leben zu führen, gehen mit langfristiger Zufriedenheit einher.

Genau aus diesem Grund sollte es von größtem gesellschaftlichem Interesse sein, diese angesprochenen Fakten und Weisheiten der nächsten Generation weiter zu geben. Den Kindern und Schülern die Möglichkeit einzuräumen die Erfahrung mit der „objektiven“ Welt machen und somit selbstbestimmt entscheiden zu können. Unsere Kinder bzw. Schüler sollten nicht „einfach nur funktionieren“ und nach den Wünschen des Lehrers, der Eltern oder der Gesellschaft handeln. Jedes menschliche Wesen wird in Freiheit geboren und diese Freiheit sollte auch respektiert werden. Doch leider wird unsere junge Generation durch die äußeren Einflüsse viel zu oft manipuliert und in eine bestimmte Richtung gelenkt. Bildung und Erziehung sollten objektive Rahmenbedingungen ermöglichen, sodass jeder Mensch sich selbst Urteile bilden kann. Dies erlaubt es dem Einzelnen, die Welt so wie sie ist, zu erfahren.

Im Rahmen dieser Arbeit wurden Mittel und Wege aufgezeigt, wie den Schülern Schritt für Schritt Selbstverantwortung übertragen werden kann. So können sie selbstständig lernen und Probleme lösen. Dies macht sie unabhängig und schenkt ihnen Freiheit in ihrem Handeln und Denken. Die persönliche Freiheit – die Autonomie – wird gestärkt und gefördert. Wenn der Raum und die Zeit gegeben sind, den Schülern den notwendigen Umgang mit den eigenen Gefühlen zu lehren, kann die Schule als „Vorbereiter fürs Leben“ bezeichnet werden. Denn die empfundenen Gefühle werden als Parameter für die Lebensqualität herangezogen und spielen in allen Bereichen des Lebens eine immense Rolle. Die eigenen Gefühle können erkannt, kennengelernt und beherrscht werden. Somit werden die im Hintergrund stehenden Bedürfnisse auch klarer und deutlicher und deren Erfüllung leichter. Sind die Schüler fähig,

mit der Innen- und der Außenwelt gleichsam umzugehen und sich selbst positiv zu begegnen, so können sie selbst die Verantwortung übernehmen.

Die Schule trägt eine enorme Verantwortung mit der Aufgabe zur Förderung der Bildung und Erziehung der neuen Generation. Vor allem aber jeder Lehrer sollte sich dieser folgenreichen Tatsache bewusst sein. Nur diejenigen, welche mit vollem Herzen und positiver Absicht ihrer Berufung nachgehen, sollten sich für diese verantwortungsvolle Aufgabe einsetzen.

Um die Schüler in ihre Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit zu führen, muss ein Umfeld geschaffen werden, in dem die Schüler, unter Leitung des Lehrers, genügend Freiraum bekommen und in ihrer Motivation angeregt werden, sodass natürliches Lernen möglich ist. Der nötige Rahmen, die Aufbereitung und Wahl der Inhalte, der Umgang mit den Schülern sowie das authentische Vorleben sind wichtig, damit durch den Lehrer positive Veränderung und effektives Lernen ermöglicht wird. Auf Seiten der Lehrkraft sollte versucht werden, im Rahmen der verbindlichen Vorgaben die so notwendigen Freiräume zu schaffen. So können die wertvollen Themen des Lebens behandelt werden und effizient in den Alltag transferiert werden. Gelingt es dem Lehrer die richtigen Inhalte zu finden und passend aufzubereiten, wird die Motivation der Schüler gesteigert. Durch diese positiven Gefühle kann so auch die Lerneffizienz gesteigert werden.

An diesem Punkt ist es wichtig noch einmal zu betonen, dass diese Absichten mit gewissen Herausforderungen einhergehen. Die Rahmenbedingungen auf schulischer Ebene bieten meist keine optimalen Voraussetzungen für dieses Lehrsystem. Außerdem braucht es auch die nötige Motivation und Erfahrung der Lehrkraft um diese Methoden und Inhalte sinnvoll umzusetzen. Da jedoch die in dieser Arbeit geforderten didaktischen Konzepte oftmals in der Bildung der Lehrkräfte zu wenig Aufmerksamkeit bekommen, braucht es eine Veränderung auf allen Ebenen. Es ist ein Umschwung notwendig, eine Veränderung der Sichtweise, hin zu der Absicht, dass jeder Mensch in seinem

natürlichen Prozess genügend Zeit, Raum und Aufmerksamkeit bekommt, damit er wachsen und sich in seinem Tempo weiterentwickeln kann. Eine Veränderung hin zu einem System, indem jeder Mensch Wertschätzung erfahren kann und das „wirkliche“ Wohlbefinden der Menschen an erster Stelle steht. Vor allem bedarf es eine Wandlung in der Ausbildung und Arbeitsweise der Lehrkräfte. Es braucht eine Veränderung des Bewusstseins auf allen Ebenen.

Die Entstehung einer selbstverantwortlichen Gesellschaft ist möglich, doch dafür braucht es Geduld und Verständnis. Denn so wie jedes Individuum, so benötigt auch die Gesellschaft Zeit und Raum, sich in dem für sich passenden Tempo zu entwickeln. Jeder Versuch die Gesellschaft zu verändern wird auf Widerstand treffen.

Die Möglichkeit die wir alle haben, ist Veränderung in uns geschehen zu lassen und die für uns wichtigen Werte und Vorstellungen zu leben und zu teilen, um so unser Umfeld positiver zu gestalten. Diese Anpassung braucht Zeit, doch um eine Veränderung zu bewirken benötigt es eine Absicht in eine bestimmte Richtung und dafür ist es nie zu spät.

Sei deines Glückes eigener Schmied: Du selbst hast es in der Hand was du aus deinem Leben machst! Habe den Mut voranzuschreiten und als Vorbild zu leben. Entscheide dich selbst für ein glückliches und eigenverantwortliches Leben in Harmonie.

Liebe das Leben und lebe in Liebe; mit dir und deiner Umwelt.

Quellenverzeichnis

Internet

DocCheck (Hrsg.) 2005. *Topographisches Modell*. Verfügbar unter: http://flexikon.doccheck.com/de/Topographisches_Model [17.07.2016]

Duden (Hrsg.) 2016. *Verspüren*. <http://www.duden.de/rechtschreibung/verspueren> [20.07.2016]

Kinderland (Hrsg.) 2012. *Projektarbeit mit Kindern*. Verfügbar unter: <http://www.lernen-foerdern-ev.de/kinderland/standorte/greven-wilhelm-busch-strasse/fotogalerien/20112012/erzaehle-mir-und-ich-vergesse-zeige-mir-und-ich-erinnere-mich-lass-es-mich-tun-und-ich-verstehe-konfuzius-553-473-v-chr.html> [22.07.2016]

Latein (Hrsg.) 2014. *Sprichwörter und geflügelte Wörter*. Verfügbar unter: <http://www.latein.ch/live/sprichwoerter/index.php?item=6> [07.09.2016]

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (Hrsg.) 2015. *Psychische Gesundheit*. Verfügbar unter: https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/gesundleben-psyche-basisinfo-psychische-gesundheit_HK.html [17.07.2016]

Württembergische Landesbibliothek Stuttgart (Hrsg.) 2015. *Gelassenheitsgebet*. Verfügbar unter: <http://www.wlb-stuttgart.de/sammlungen/handschriften/bestand/nachlaesse-und-autographen/oetinger-archiv/gelassenheitsgebet/> [22.07.2016]

- Achtergarde, F. (2007). *Selbstständiges Arbeiten im Sportunterricht: Ein Sportmethodenhandbuch*. Aachen: Meyer und Meyer (Edition Schulsport, Bd. 6).
- Bahrtdt, H. P. (1985). Soziale Rolle. In: Ders., *Schlüsselbegriffe der Soziologie (78)*. München: C.H. Beck
- Bauer, J. (2009a). *Prinzip Menschlichkeit*. 2. Aufl., München: Der Wilhelm Heyne Verlag.
- Bauer, J. (2009b). *Warum ich fühle, was du fühlst*. 20. Aufl., München: Der Wilhelm Heyne Verlag.
- Bauer, J. (2010). *Lob der Schule*. 3. Aufl., München: Der Wilhelm Heyne Verlag.
- Bette K. H. (1993). Neuere Systemtheorie . In K.H. Bette, G. Hoffmann, C. Kruse, E. Meinberg & J. Thiele (Hrsg.), *Zwischen Verstehen und Beschreiben: Forschungsmethodologische Ansätze in der Sportwissenschaft (S.215-258)*. 1. Aufl. Köln: Sport und Buch Strauss, Ed. Sport.
- Bieri, P. (1994). Was macht Bewusstsein zu einem Rätsel? In Singer, W. (Hrsg.). *Gehirn und Bewußtsein (172-180)*. Heidelberg: Spektrum Akad. Verl.
- Borchert, M., Borchert, M., Derichs, K. & Kunstmann, W. (1977). *Erziehen ist nicht kinderleicht: Ein Arbeitsbuch für Eltern, Lehrer u. Erzieher*. Unter Mitarbeit von Manfred Borchert. Orig.-Ausg., Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verlag.
- Bradley, R. T., R. McCraty, M. Aktinson & M. Gillin (2008a). Nonlocal intuition in entrepreneurs and non-entrepreneurs: an experimental comparison using electrophysiological measures. In M. Gillin (ed.). *Regional Frontiers of Entrepreneurship Research 2008*. Hawthorne: AGSE, Swinbourne University of Technology.

Dijksterhuis, A, Höhr (2010). *Das kluge Unbewusste: Denken mit Gefühl und Intuition*. 2. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.

Dosick, W. (1997). *Kinder brauchen Werte: 10 Lebensregeln, die Kindern Halt und Orientierung geben*. Ein Ratgeber für den Erziehungsalltag. 5. Aufl. Bern: Scherz.

Engelbrecht, A. (2010). Teil IV: Weisheit und Pädagogik. In: Engelbrecht, A. (Hrsg.). *Autonomes Lernen und Weisheit: Zur Begründung der kynischen Pädagogik und der Idee der Liebe im pädagogischen Prozess*. 1. Aufl. Wiesbaden: VS Verl. für Sozialwiss.

Faulstich, J. (2006). *Das heilende Bewusstsein: Wunder und Hoffnung an den Grenzen der Medizin*. Orig.-Ausg. München: Knauer (Mens sana).

Goleman, D. (2008). *Emotionale Intelligenz*. 20. Aufl., München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Heisig, D. (2008). Wie wirklich sind Emotionen? Emotionen aus systemischer Sicht. In: Arnold, R.; Holzapfel, G. (Hrsg.): *Emotionen und Lernen*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

Hicks, E. & Hicks, J. (2011): *Ein neuer Anfang: Das Handbuch zum Erschaffen deiner Wirklichkeit*. Taschenbucherstausg. München: Heyne.

Hilgard, E. R. & Bower, G. H. (1973). *Theorien des Lernens I und II*. Stuttgart: Ernst Klett Verlag.

Hofer, H. (2001). *Spiegelneurone und Emotionale Intelligenz. Relevante Aspekte für den Unterricht in der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege*. Nicht veröffentlichte Masterarbeit, Universität Graz, Graz.

Jost, Peter-Jürgen (2008). *Organisation und Motivation. Eine ökonomisch-psychologische Einführung*. 2., aktualisierte und überarb. Aufl. Wiesbaden: Gabler

Klippert, H. (2002). *Eigenverantwortliches Arbeiten und Lernen* (Bausteine für den Fachunterricht) (3. Aufl.). Weinheim/Basel: Beltz.

Krech, D. & Crutchfield, Richard S. (Hrsg.) (1992). *Grundlagen der Psychologie*. Weinheim: Bechtermünz.

Kulbe, A. (2009). *Grundwissen Psychologie, Soziologie und Pädagogik für Pflegeberufe*. 2. Aufl., Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.

Langfeldt, Hans P. (1996). *Psychologie*. Neuwied, Kriftel, Berlin: Luchterhand.

Lefrancois, Guy R. (1994). *Psychologie des Lernens*. Berlin, Heidelberg: Springer.

Lowen, A. (1990). *Bio-Energetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper*. 2. Aufl. der erw. Neuausg. Bern: Scherz.

McTaggart, L. (2007). *Das Nullpunkt-Feld. Auf der Suche nach der kosmischen Ur-Energie*. Vollst. Taschenbuchausg., 4. Aufl. München: Goldmann.

Meinberg, E. (1993). Zwischen Verstehen und Beschreiben: Einige Motive zur Fortsetzung des Methodendiskurses in der Sportwissenschaft . In K.H. Bette, G. Hoffmann, C. Kruse, E. Meinberg und J. Thiele (Hrsg.), *Zwischen Verstehen und Beschreiben: Forschungsmethodologische Ansätze in der Sportwissenschaft* (9-20). 1. Aufl. Köln: Sport und Buch Strauss, Ed. Sport.

Meyers Lexikonverlag (1997). *Meyers Großes Handlexikon*. Mannheim, Leipzig, Wien, Zürich: Meyers Lexikonverlag.

Mielke, R. (2001). *Psychologie des Lernens*. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer.

Miller, R. (2003). *Beziehungsdidaktik*. 4. Aufl., Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Murphy, J. (1992). *Die Macht Ihres Unterbewußtseins: Das große Buch innerer und äußerer Entfaltung*. 49. Aufl. Genf: Ariston-Verl.

Nöllke, M. (2002). *Kreativitätstechniken*. 3. Aufl. Freiburg im Breisgau: Haufe.

Nørretranders, T. (1997). *Spüre die Welt. Die Wissenschaft des Bewusstseins*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Panfilova, T. S. (1962). *Wie wir die Kinder lehren, selbständig zu denken und zu arbeiten: Aus den Erfahrungen sowjetischer Lehrer*. Berlin: Volk und Wissen.

Pauen, M. & Welzer, H. (2015). *Autonomie. Eine Verteidigung*. Frankfurt, M.: S. Fischer.

Peterßen, W. H. (2001). *Kleines Methoden-Lexikon* (2. Aufl.). München: Oldenbourg Schulbuchverlag.

Pinter-Theiss, V., Steiner-Schätz, M., Lukesch, B., Schätz, T. & Theiss, C. (2014). *Ich tue, ich kann, ich bin. Psychomotorische Entwicklungsbegleitung in Theorie und Praxis*. 1. Aufl. Graz: Ed. VaLeo.

Possehl, G. & Meyer-Grashorn, A. (2008). *Trust yourself! Wie Sie Ihre Intuition für Entscheidungen nutzen*. 1. Aufl. Freiburg, Br.: Haufe-Mediengruppe.

Raithel, J., Dollinger, B. & Hörmann, G. (2009). *Einführung Pädagogik. Begriffe, Strömungen, Klassiker, Fachrichtungen*. 3. Aufl. Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwiss (Lehrbuch).

Schilling, J. (1997). *Soziale Arbeit*. Neuwied, Kriftel, Berlin: Luchterhand.

Schmitt, G. (1999). *Skript Lernen und Verhaltensänderung*. Universität Essen.

Schräder-Naef, R. D. (1971). *Rationeller Lernen lernen. Ratschläge und Übungen für alle Wißbegierigen*. Weinheim: Beltz.

Servan-Schreiber, D. (2006). *Die neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: gesund werden ohne Medikamente*. Taschenbuchausg., 1. Aufl. München: Goldmann.

Siebert, H. (1999). *Pädagogischer Konstruktivismus. Eine Bilanz der Konstruktivismusdiskussion für die Bildungspraxis*. Neuwied: Luchterhand

Starkmuth, J. (2010). *Die Entstehung der Realität. Wie das Bewusstsein die Welt erschafft*. Vollst. Taschenbuchausg., 1. Aufl. München: Goldmann.

Staudinger, M. U. (2005). Weisheit, Lebens- und Selbsteinsicht. In Weber, H. & Rammsayer, T. (Hrsg.). *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und differentiellen Psychologie*. Göttingen: Hogrefe (Handbuch der Psychologie, 2).

Stöhr, J. A. (1969). *Hört auf mit dem Erziehen. Gebt uns Kindern endlich eine Chance*. München: Südwest Verlag.

Struck, P. (1994). *Neue Lehrer braucht das Land: Ein Plädoyer für eine zeitgemässe Schule*. Darmstadt: Wiss. Buchges.

Sutter, Willy (2010): *Noumenale Wirklichkeiten: Wie Bewusstseinsformen Wirklichkeiten erzeugen*. Ennetbaden: W. Sutter.

Treml, Alfred K. (2004). *Evolutionäre Pädagogik. Eine Einführung*. Stuttgart: Kohlhammer.

Unger, F. (2007). *Paradigma der Medizin im 21. Jahrhundert*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag Heidelberg.

Wasserzieher, E. & Betz, W. (1974). *Woher? Ableitendes Wörterbuch der deutschen Sprache*. 18., durchges. Aufl. Bonn: Dümmler

Weick, Karl E. & Sutcliffe, Kathleen M. (2003). *Das Unerwartete managen. Wie Unternehmen aus Extremsituationen lernen*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Welzer, H. (2015). *Selbst denken. Eine Anleitung zum Widerstand*. 6. Auflage: September 2015. Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch.

Weniger, E. (1964). *Die Eigenständigkeit der Erziehung in Theorie und Praxis. Probleme der akademischen Lehrerbildung*. 3. Aufl. Weinheim/Bergstr.: Beltz.

Zimbardo, Philip G. (1992). *Psychologie*. Berlin, Heidelberg: Springer.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 Baum der Erkenntnis – eigene Abbildung	16
Abb. 2 Erlangen von Wissen – eigene Abbildung.....	18
Abb. 3: Bedürfnis – eigene Abbildung	25
Abb. 4: Erfüllung des Bedürfnisses – eigene Abbildung	25
Abb. 5: Vorzeitiges Modell der menschlichen Psyche – eigene Abbildung.....	34
Abb. 6 Prozess der unbewussten Wahrnehmung – eigene Abbildung	42
Abb. 7: Die Psyche als Modell – eigene Abbildung	52
Abb. 8 Nachdenken – eigene Abbildung	53
Abb. 9 Interaktion mit der Umwelt - eigene Abbildung.....	54
Abb. 10 Intuition - eigene Abbildung.....	60
Abb. 11 Bewusstwerdung & Bewusstseinsentwicklung - eigene Abbildung	62