

LERNEN ist ERINNERN

Telse Maria Kähler

„Eine neue Art von Denken ist notwendig,
wenn die Menschheit weiterleben will.“

Albert Einstein

Danke

Ich danke allen, die durch ihre Forschungen, ihre Veröffentlichungen, ihre Mithilfe
und ihre Kritik dazu beigetragen haben, dieses Buch zu ermöglichen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 5

Individualität wagen 7

Anders und doch normal⁹

Hochsensible Menschen (HSP)..... 9

Hochbegabt..... 11

Teilbegabungen..... 12

Eigene Wege gehen

7 Schritte zur guten Zieldefinition

Kleine Ziele – große Ziele

Wenn Ziele sich ändern

Aus Visionen werden Taten

Lernen findet statt – immer ...

Erfahrungen nutzen

Frauen lernen anders

Lernen im Alter

Die eigene Lernbiografie

Das macht mir Freude

Dem Lernen einen Rahmen geben

Von Plänen und Zeiten

Keine Zeit oder meine Zeit

Nein sagen

Die innere Haltung

LERNEN aktiv gestalten

Ein Umfeld zum Wohlfühlen

Praktische Hilfen

Lernen im Schlaf

Lernen mit Biss

Vergessene Schätze

Grundlagen des Wohlbefindens

Intuition – Das Wissen vor dem Denken

Gefühle - Leben im JETZT

Das eigene Denken
Aus Schwächen werden Stärken
Selbst heilen

Und sie wirken im Verborgenen ...

Angst vor Veränderung
Glaubenssätze
Familienspiele
Frühkindliche Reflexe
Ich erlaube mir!

Alles ist Bewegung

Im Takt des Lebens
Von Eulen und Lerchen
Im Einklang mit den Phasen der Veränderung
Anspannen - Entspannen
Teams bilden

Keiner lernt allein

Worte
Zuhören
Die Treppe zum Verständnis
Warum nimmst du mich nicht ernst?

Lernendes Erleben

Ankommen und weitergehen
Ein Rucksack voller Erfahrungen
LERNEN ist ERINNERN

Vorwort

Eine Lerngeschichte - Ja, am Anfang wollte ich eine Lerngeschichte schreiben. Ich hätte von einem kleinen Lichtlein berichtet, wie es beginnt sich auf den Weg zu machen und dabei viele Abenteuer und Herausforderungen zu bestehen hat. Dann endlich beginnt es zu leuchten und nimmt durch die Freude am Leben und an seinem Tun seinen Platz in der Gesellschaft ein.

In jedem Menschen existiert so ein kleines Lichtlein – sein Potential, Möglichkeiten, die vorhanden sind. Bis der Mensch lernt, diesen oftmals verborgenen Schatz wertzuschätzen und zu nutzen, damit auch sein Lichtlein leuchten kann, ist sein Weg mit vielen Erlebnissen verbunden. Sie sind das eigentliche Abenteuer des Lebens. Diese Erfahrungen bestimmen über seine Lernstrategien, seine Motivation, seine Freude und über seine Lebenslust.

Manchmal erfordert es Mut, Disziplin, Übung und Ausdauer, den Schatz zu bergen. Häufig bedarf es einer Schatzkarte und einer Suche, damit sich das Verborgene zu erkennen gibt.

Ja, ich hätte eine Geschichte übers Lernen schreiben können, aber ich habe mich anders entschieden. Methoden, Strategien und Informationen, um besser und effektiver Lernen zu können werden auf vielfältige Weise bereitgestellt. Das eigentliche Abenteuer bleibt dabei viel zu oft auf der Strecke und ist doch gerade das, was das lebenslange Lernen ausmacht und ihm seinen Reiz verleiht. Dieses Buch will motivieren, eigene Lerngeschichten zu kreieren und zu erzählen.

Jeder Mensch ist der Mittelpunkt all der Dramen und Komödien seines Lebens. Er ist auch der Held in dem Abenteuer ‚Lebenslanges Lernen‘. Immer dann, wenn der Mensch aktiv am Leben teilnimmt, lernt er. Mit jeder Tätigkeit, jedem Handeln, jeder Erfahrung und auch jedem Fehler nimmt sein Wissen zu – das Erfahrungswissen auf dem alles Handeln basiert. Fortwährend ist er dabei Neues zu erforschen, Techniken auszuprobieren und sich Wissen anzueignen. Um diese Art zu lernen geht es in diesem Buch.

Aus den Signalen seiner Außenwelt schafft der Mensch sich seine Innenwelt und sehr oft haben beide Dinge wenig gemeinsam. Und doch bestimmen sie wer wir sind, wie wir sind und wie wir lernen.

Diesen Aufzeichnungen liegt die Erkenntnis zugrunde, dass das ganze Leben ein einziger Lernprozess ist und beinhaltet Beobachtungen, Methoden und Strategien für ein selbstverantwortlicheres, selbstorganisierteres Lernen.

So wie ein Mantel nicht zu jeder Person passt, so ist auch dieses Buch nicht für jedermann, doch so wie die Liebe von jedem selbst erlebt werden will, so findet man meist nur Freude am lebenslangen Lernen, wenn man es für sich selbst entdeckt.

Lernen ist ein komplexes Geschehen. Es auf das zielorientierte Lernen zu begrenzen, würde gleichbedeutend sein, wie eine Rose auf ihre biologischen Strukturen zu reduzieren. Die Komplexität des Lernens unterteilt sich in vielfältige Facetten: Schulisches Lernen, Berufliches Lernen, Persönliches Lernen und Soziales Lernen und doch haben alle eins gemeinsam - Im Mittelpunkt steht immer der Lernende als Individuum, als Person, als Held in seinem Lebensfilm.

Hast du das Lernen bisher als etwas von außen an dich herangetragen erfahren, wirst du erleben, dass das lebenslange Lernen einem Tanz mit vielen Variationen gleicht, dessen Rhythmus und Impulsivität wie ein Lebenselixier ins Blut gehen können. Doch wer die einzelnen Tanzschritte nur mechanisch abschreitet, ohne wirklich beteiligt zu sein, dem entgeht diese belebende Wirkung.

Sei der Hauptdarsteller in diesem Geschehen, bestimme selbst, welchen Tanz du tanzt, wohin die Reise geht und wie spannend deine LERN-Abenteuer werden sollen. Für eine kurze Zeit möchte ich dein Reisebegleiter sein und als Forschungsreisende von meinen Erfahrungen, Erkenntnissen und Beobachtungen auf den Expeditionen ins Land des LERNEN's berichten.

Ich habe ganz bewusst als Anrede das DU gewählt. So ist es angenehmer dein Weggefährte zu sein, dir Wege zu zeigen, dir von meinen Erlebnissen zu berichten und dir so eine Fülle von Anregungen für deine eigenen Expeditionen mit auf den Weg zu geben.

Gute Reise !

Telse Maria Kähler

Individualität wagen

*„Das Leben ist kein Problem, das es zu lösen gibt,
sondern eine Wirklichkeit, die es zu erfahren gilt.“*

Buddha, Siddharta Gautama

Ich bin ich, doch dieses ICH setzt sich aus sehr unterschiedlichen Facetten zusammen:

- Ich bin sehr neugierig und brauche immerzu Abwechslung.
- Ich brauche Ruhe, um die vielen Eindrücke zu verarbeiten.
- Wenn ich nicht genügend Anregung bekomme, langweile ich mich schnell.
- Ich muss motiviert sein, dann lerne ich leicht.
- Ich bin ein Frühaufsteher und brauche unbedingt genügend Schlaf.

All diese Bedürfnisse bestimmen, wie ich lerne, wann ich lerne, ob ich in Gesellschaft mit anderen lernen kann oder in welchen Situationen es mir unmöglich ist, mich gut zu konzentrieren.

Manchmal fällt es mir ganz leicht neues Wissen in meinen Erfahrungsschatz zu integrieren. Es ist als befände ich mich in einer Art ‚Flow‘. Dann wieder kommt mir das Aneignen neuer Fähigkeiten oder Fertigkeiten zäh wie Kaugummi vor.

Seit ich weiß, wie sehr mein ganz persönlicher Umgang mit Veränderungen bestimmt, wie ich lerne, wie viel Lebensfreude ich empfinde und wie motiviert ich am Leben teilnehme, habe ich mich als Person in den Mittelpunkt dieses Spiels gestellt. Nach vielen Jahren nutzloser Mühe bin ich endlich in der Lage, meine Bedürfnisse ernst zu nehmen und mein Umfeld so zu gestalten, dass ich mich wohlfühle.

Berücksichtige ich nur einen Teil der obigen Liste nicht, fühle ich mich unausgeglichen, bin gestresst oder habe schlechte Laune. Von einem Moment zum anderen blockiere ich mich selbst, verliere die Lust auf etwas Neues und gleichzeitig meine Begeisterung. Ganz nebenbei behindere ich mich auch noch in meiner persönlichen Entfaltung.

***Jeder Mensch ist anders,
jeder Mensch hat andere Bedürfnisse
und jeder Mensch lernt anders.***

Selbstverantwortliches und selbstorganisiertes LEBEN beginnt, wenn wir anfangen, die persönlichen Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen. Wer im Einklang mit seiner Persönlichkeitsstruktur lebt, dem gelingt es leichter, ein natürliches Selbstmanagement zu initiieren, denn er plant den Alltag so, dass er seine persönlichen Lebensziele erreichen kann.

Ein gelungenes lebenslanges Lernen beginnt also dort, wo die meisten Menschen es nicht vermuten, bei den persönlichen Wohlfühlfaktoren und wer kennt diese besser als du selbst?

Zum Mitmachen:

Wie viel weißt du über dich und dein Verhältnis zum LERNEN?

Nehme dir einige Minuten Zeit und schreibe auf, wann du gut lernen kannst, was dich beim LERNEN stört, was für Vorlieben du hast und wann du genervt bist.

Diese Aufzeichnungen kannst du dann im Laufe der Auseinandersetzung mit diesem Buch nach und nach ergänzen, um so am Ende deine Individualität noch klarer definieren zu können. Wenn du weißt, was du benötigst, um ausgeglichen zu sein und um gut lernen zu können, kannst du ganz anders handeln, als wenn du genervt bist, dir die Veränderungen im Alltag Stress bereiten und du nicht weißt warum.

Anders und doch normal

Normal ist, was der Mensch als normal kennen gelernt hat und normal ist auch, was die Gesellschaft und das soziale Umfeld zur Normalität erklärt haben. Was normal erscheint wird selten hinterfragt und noch weniger angezweifelt. Doch wer sagt uns, was normal ist? Ist Normalität nicht immer eine Frage der Sichtweise?

Es gibt einige Personengruppen, deren Besonderheiten in ihrer Persönlichkeitsstruktur ganz spezielle Ansprüche und Bedürfnisse im Gepäck haben. Ich möchte dich mit diesen Persönlichkeitsstrukturen bekannt machen, weil a) viele Menschen nicht wissen, dass sie diesen Personengruppen angehören und b) diese Unkenntnis zu vielen Missverständnissen führt, nicht nur sich selbst gegenüber sondern speziell im Miteinander mit anderen Menschen.

Hochsensible Menschen (HSP)

Hochsensibilität (Hochsensitivität oder Überempfindlichkeit) ist ein von der US-amerikanischen Psychologin Elaine Aron postuliertes psychisches Phänomen. Die betroffenen Personen haben Wahrnehmungen, Bedürfnisse, Begabungen aber auch Schwächen, die sie vom Großteil der Bevölkerung unterscheiden.

Als Mitmenschen sind sie wesentlich empfindlicher als der Durchschnitt der Bevölkerung. Sie sind sehr aufmerksam, lassen sich von Äußerlichkeiten aber wesentlich leichter irritieren und verunsichern als normale Menschen. Sie sind lernfähig bis ins hohe Alter, man trifft sie in allen Kulturen an und sie machen ca. 15 – 20 % der Bevölkerung aus.

Besondere Merkmale:

- Neigung zur Überstimulation: mehr Eindrücke werden aufgenommen und gründlicher verarbeitet.
- Der Sättigungsgrad durch Überstimulation ist früher erreicht als bei anderen. Sie reagieren dann leicht überfordert.
- Sie nehmen feinere Nuancen in ganz unterschiedlichen Bereichen wahr: Geräusche, Klänge, Lärm, Düfte, Farben, Harmonie, Disharmonie, Stimmungen, Gefühle.

- Logische und intuitive Verknüpfungen gelingen ihnen leichter.
- Sie denken in größeren Zusammenhängen.
- Tendenziell neigen sie zu mehr Verantwortungsgefühl, manchmal Perfektionismus.
- Meist verfügen sie über einen ausgeprägten Ethik- und Gerechtigkeitssinn.

Wer nicht weiß, dass er diesem Personenkreis angehört, fühlt sich in vielerlei Hinsicht überfordert oder unverstanden. Verzweifelt fragt man sich: „Warum habe ich Probleme mit Situationen, die für andere ganz normal sind?“.

Ein Beispiel: Anna hat erst im späten Erwachsenenalter herausgefunden, wie sensibel sie ist und wie unangemessen sie reagiert, wenn sie sich mit bestimmten Situationen überfordert fühlt. Die Folge: Ihr Selbstbewusstsein und ihr Selbstvertrauen sind stark beeinträchtigt, weil sie sich als so anders empfindet und sich ständig unverstanden fühlt. Irgendwie falsch.

Für Anna ist ihre Welt ganz normal. Das die Welt von anderen Menschen nicht so differenziert wahrgenommen wird, sondern der größte Teil der Mitmenschen ein ganz anderes Empfindungsspektrum hat, war ihr unbekannt. Wie viele HSP's besitzt sie eine viel feinere und detailliertere Wahrnehmung vor allem für Emotionen. Zudem reagierte sie auf Lärm sehr empfindlich. Wenn es zu laut ist oder wenn zu viele Emotionen von zu vielen Menschen im Raum sind, kann sie weder lernen noch produktiv arbeiten, allein weil sie durch die vielen Sinneseindrücke, die auf sie einströmen, überfordert ist.

Wer sich als Person in seinem ANDERSSEIN akzeptiert, kann auch sein Leben entsprechend zu gestalten. Und plötzlich stellt man fest, ich bin nicht allein, es geht vielen anderen Menschen genauso wie mir und plötzlich ist man nicht mehr anders, sondern ganz normal.

Dieses Wissen zur rechten Zeit erspart viel Frust, zum Beispiel während der klassischen Ausbildungszeiten oder in den Entwicklungsphasen der Berufskarriere.

Akzeptiere dein Anderssein oder helfe dem Anderen mit seinem Anderssein umzugehen. Du wirst dich freuen, wie bereichernd sich ein solches Miteinander gestalten kann.

Hochbegabt

Als Hochbegabung wird im Allgemeinen eine umfassende, weit über dem Durchschnitt liegende intellektuelle Begabung eines Menschen bezeichnet. Es gibt unterschiedliche Modelle, um diese Begabung zu definieren. Normalerweise bezeichnet man als „hochbegabt“ Menschen, deren Testergebnis in einem standardisierten Intelligenztest mindestens zwei Standardabweichungen über dem Mittel liegt. Für das bekannteste Maß, dem Abweichungs-Intelligenzquotienten entspricht das einem Wert von über 130. Doch es gibt auch andere wissenschaftliche Ansätze, die zum Beispiel die emotionalen, künstlerischen und sprachlichen Anteile in den Test mit einbeziehen. Der vorgestellte Ansatz ist der bekannteste.

Keine Frage, hochbegabte sind oft auch hochsensible Menschen, aber nicht immer. Ihr Credo ist die intellektuelle Begabung und hierin ist in meinen Augen auch ihr Anderssein zu suchen. Diese Personengruppe benötigt intellektuelle Anregungen und das permanent. Ihnen gelingt es, an zwei oder mehreren Projekten gleichzeitig zu arbeiten. Während eines Meetings entwickeln sie so ganz nebenbei noch eine Produktpräsentation und sie langweilen sich, wenn ihr Geist nichts zu tun hat.

Merkmale:

- Sie sind unruhig, wenn ihr Geist nichts zu tun hat.
- Immerzu benötigen sie neue Anregungen und Abwechslung.
- Sie können mehrere Aufgaben parallel erledigen.
- Manchmal haben sie wenig Verständnis für Menschen, die nicht so schnell denken wie sie.
- Oft kennzeichnet sie ein ausgeprägtes logisches Denken.
- Sie verfügen über ein großes Fachwissen und sind in der Lage sich sehr schnell in neue Wissensgebiete einzuarbeiten.
- Meist sind sie in unterschiedlichen Disziplinen zu Hause.

In einer Zeit, in der ich noch nicht wusste, dass hochbegabte Menschen einfach ein wenig anders sind, kam es manchmal vor, dass mich ihr Verhalten sehr nachdenklich machte, man könnte sogar sagen unzufrieden. Es gab Situationen, da empfand ich ihr zwischenmenschliches Verhalten als sehr anstrengend.

„Wie kann man sich auf die Ausarbeitung einer Softwareanalyse konzentrieren, gleichzeitig noch per SMS Terminabsprachen regeln und das obwohl hier dicke Luft

im Raum herrscht und zu erst einmal die Spannungen zwischen den Kollegen geklärt werden sollten?“, fragte ich mich.

Doch so sind sie, sie können es! Für sie ist es völlig normal und vielfach vermögen sie sich nicht einmal vorzustellen, dass Andere nicht so sind wie sie selbst. Sie sind multitaskingfähig, müssen geistig immer etwas bewegen und halten emotionale Spannungen für nicht so wichtig, falls sie diese überhaupt wahrnehmen. Das ist nicht böse gemeint. Der Schwerpunkt ihrer Aufmerksamkeit ist anders gewichtet.

Hochbegabte Menschen benötigen immerzu neue Anregungen und Herausforderungen, nur dann fühlen sie sich wirklich wohl. Vor einigen Jahren fragte ich in einem Gespräch den Heimleiter eines Internats für hochbegabte Kinder, ob die Kinder denn kein Heimweh hätten, so weit weg von zu Hause. Das wäre kein Problem, erzählte er mir, im Gegenteil. Viele Kinder würden regelrecht aufblühen, weil sie sich in der Gemeinschaft mit den anderen hochbegabten Kindern und Lehrern das erste Mal im Leben richtig verstanden fühlten und durch die Angebote der Schule so gefördert wurden, dass sie sich und ihre Potentiale endlich einmal ausleben konnten. Da blieb für Heimweh keine Zeit.

Christine ist hochbegabt und hochsensibel. Nur wenn sie die richtige Balance zwischen Anforderung und Überforderung findet, blüht sie richtig auf. Ihr Leben ist ein fortdauernder Balanceakt. Wenn sie ihre individuellen Bedürfnisse nur einmal missachtet, wird sie krank.

Manchmal ist die Schwelle zwischen Wohlbefinden und damit gut lernen können und überfordert sein sehr gering und es bedarf eines guten Einfühlungsvermögens für die eigenen Bedürfnisse, um sich wohl fühlen zu können.

Teilbegabungen

Intelligenz zeigt sich nicht nur im geistigen Bereich. Viele Menschen haben große Begabungen, wenn es sich um praktische oder künstlerische Interessen handelt.

Rita schneidert für ihr Leben gern und entwirft wunderschöne Hochzeitskleider. Sie arbeitet in einer kleinen Schneiderwerkstatt. Die Werkstatt ist weit über die Region hinaus bekannt, nur weil die Kunden sich speziell von Rita entworfene und angefertigte Hochzeitskleider wünschen. Rita aber, die so hervorragende Ideen und Fertigkeiten besitzt, kann sich mit ihrem Geschick nicht selbstständig machen, weil ihr dafür die erforderlichen schulischen Qualifikationen fehlen. Zum Glück hat sie eine Nische gefunden, um ihre Begabungen ausleben zu können und ihre Talente

umzusetzen. Leider haben nicht alle Menschen mit Teilbegabungen so viel Glück. Welch ein verschenktes Potential.

Merkmale:

- Punktuelle Begabungen meist auf einem speziellen Gebiet.
- Normale oder unterdurchschnittliche Begabungen im Allgemeinwissen.
- Meist handwerkliche, musische, sprachliche und künstlerische Begabungen oder ganz besondere Sozialkompetenzen.
- Die Personen leben oft in Nischen oder brauchen manchmal geschützte Räume, um sich entfalten zu können.
- Vielfach werden auch die Fähigkeiten und Begabungen nur in Nischen oder im Privaten gelebt.
- Die Personen trauen sich oft nicht, zu ihren Fähigkeiten und Begabungen zu stehen, weil ihr Selbstvertrauen demontiert wurde und sie demotiviert sind.
- Sie blühen auf und eignen sich leicht neues Wissen an, wenn es um ihr spezielles Fachgebiet geht.

Diese drei Beispiele habe ich bewusst nebeneinander gestellt, um dich darauf aufmerksam zu machen, dass Begabungen, Potentiale und Fähigkeiten vielfältig und von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind.

Genauso wie das Lernen viele Gesichter hat, so spricht die Wissenschaft von unterschiedlichen Intelligenzen. Die bekanntesten sind die intellektuelle, die soziale, die emotionale, die künstlerische, die sprachliche und die handwerkliche Intelligenz und ich bin mir sicher, viele latent vorhandene Potentiale haben wir Menschen bisher noch gar nicht erkannt.

Selbst wenn du dich nicht in den beschriebenen Persönlichkeitsstrukturen wiedergefunden hast, wirst du erkannt haben, dass es nicht immer eitle Freude ist, sondern dass jedes Anderssein seine Anforderungen und Herausforderungen mit sich bringt.

Solltest du dich in diesen Auflistungen wiedergefunden haben, freue dich jetzt endlich dein natürliches Erbe als das sehen zu können, was es ist - ein Potential, das du nutzen kannst. So wie man blaue Augen auch einfach hat und sich nicht wünscht, sie nicht zu haben, sondern einfach munter mit ihnen in die Welt hineinblickt, so sind innere Potentiale und Begabungen dafür da, um angewandt zu werden.

Sollte das Ego dir jedoch einen Streich spielen, weil es mal wieder die Tendenz hat, dich über die Anderen zu stellen, weil du etwas so ‚Besonderes‘ bist, dann betrachte die Welt aus der Vogelperspektive. Von oben sehen alle Menschen gleich aus. Wir sind alle gleich wertvoll und keiner ist gleicher.

Auf der einen Seite will der Mensch etwas ganz Besonderes sein, zum Beispiel einen IQ von 190 haben oder besonders intuitiv sein, auf der anderen Seite will er auf keinen Fall aus der Masse herausragen. Individualität wagen heißt jedoch, den Mix an eigenen Facetten zu kennen, zu nutzen und ggf. den Mut zu haben, eigene Wege zu beschreiten.

Vielfach werden die individuellen Eigenheiten nicht ernst genommen, weil sie nicht dem Maß der Durchschnittlichkeit entsprechen. Doch ist es nicht gerade dieses Andere, dieses Besondere, das uns von anderen Menschen unterscheidet und mit dem wir eine ganz persönliche Bereicherung für unser Leben erfahren?

Jeder Mensch ist einzigartig und bringt deshalb ein ganz individuelles Reservoir an Fähigkeiten mit auf diese Welt. Gemeinsam mit den Anderen, die ganz anders sind als er, entsteht eine riesengroße Vielfalt, ein Reichtum, den wir Menschen gemeinsam zur Verfügung haben und nutzen können, damit wir unsere Zukunft gemeinsam lebens- und liebenswert gestalten können.

Durch Selbsterkenntnis - das sich selbst kennen, wissen wo man steht, was man will und was man benötigt, um zufrieden und glücklich leben zu können - erhalten wir Möglichkeiten, diese Potentiale zu nutzen und unsere Individualität voll zur Entfaltung zu bringen.

Alles beginnt also mit dem Abenteuer ganz ICH zu sein.