

Konrad Pfaff

Aus den Werkstätten
des Selbst(er)lernens

Orientierung und Kraftgewinn
durch existentielles Lernen

Redaktion,
Layout, Collagen und Umschlag:
Beatrix Classen

Druck: Fotodruck G. Mainz, Aachen

zu beziehen über:
Institut für Existentielles Lernen
Dorstfelder Hellweg 15
44149 Dortmund
Telefon: 0231/178797

Allen Lernern

der Überlieferungen und Innovationen,
der Welterkenntnis und der Selbstreflexion
und einer neuen Praxis zwischen den Menschen.

Den Lernern

in Situationen der Armut, der Krankheit,
des Elends, in Lagern und in Verfolgung.

Den Lernern

in aller Welt.

*"Der Weg durch die Welt ist schwieriger zu finden
als der Weg darüber hinaus".*

Wallace Stevens

Durch dieses Lernen komme ich zu mir,
durch dieses Lernen komme ich zu dir,
durch dieses Lernen komme ich zur Welt.

Schritte der Erörterung:

Der Geist eines selbstbezogenen Lernens

1. Beschreibung der schwierigen Anfänge unseres Lernens heute
2. Kreative Lernressourcen im gesellschaftlichen Rahmen der Postmoderne
3. Versuche, das Problem des "Selbst" aufzulösen
4. Der Mensch in seiner Evolution - zu immer effektiverem Lernen befähigt
5. Das oberste Lernkriterium: Selbstreflexion und Selbstaufklärung
6. Ermöglichtungen und Erleichterungen
7. Überformte Schichten des Lernens und seine immerwährende Vorläufigkeit
8. Über das Lesen als selbstreflexives Lernen
9. Kleine Merksätze einzeln zum eigenen Mantra-Ritual brauchbar
10. Merksätze und Machsätze
11. Literaturempfehlungen

Der Geist eines selbstbezogenen Lernens

Diese Erörterungen beinhalten Darstellungen, Hypothesen und Hinweise auf die Mikroprozesse des Lernens aus der Werk- und Produktionsstätte jeder selbsterkennenden Entfaltung.

Aus dem Wust der Entwicklung unseres Jahrhunderts in Psychologie, Soziologie, Pragmatik, Existenzphilosophie und Esoterik, in den Religionen und allen Künsten des Wortes, des Raumes und des Bildes, der Zeit, der Therapien, all der Ideologien der Kirchen, Sekten und Parteien ergibt sich ein einziger klarer, bedeutender Anruf zur *Gegenwärtigkeit*: Versuche, gegenwärtig zu sein in dem Fleisch dieses schrecklich schönen Zeitalters! Beziehe alles auf dich, verwerte, gebrauchte, nutze alles für die selbstveranstaltete *Entfaltung deines Selbst und deinesgleichen Selbst!*

Alles Erkennen und Erlernen der Welt-Fakten und Gegenstände im Horizont des Erreichbaren muß, wenn es Gewinn bringen soll, durch das Fegefeuer des modernen Subjekts, über alle Klippen des Selbstentfaltens gehen. Das existentielle, selbstreflexive Lernen ist die Form, durch die der Mensch in allem Erkennen, Tun und Fühlen als Teilhabender sich selbst Gewinn schaffen kann.

Mit der Grundmethode des existentiellen, selbstreflexiven Lernens wird sein fades Wissen, seine eitle Technik, seine bigotte Moral zum nützlichen Weg. Das Subjekt bricht auf im doppelten Sinne. Kein Tun kann geschehen, ohne auf die Waagschale des Selbst geworfen zu sein. Erkenne das Atom und gleichzeitig dich selbst! Erkenne die Erde, das Tier, und nimm sie in deinem Selbst wahr! Erkenne die Historie der Gesellschaft in dir selbst!

Akzeptieren ist das erste hinschauende Lernen. Es nimmt auf, erkennt und bejaht Sosein. Das reflexiv bestimmte Umlernen ist das *Bedeutungslernen* des akzeptierenden Lernens. Bedeutung, Wichtigkeit und Sinn werden im Kontext des Subjekts verändert. Das zweite Umlernen ist das selbstbezogene, das schrittweise auf Entscheidungs-, Willens- und Verhaltensveränderung zugeht.

Dieses Buch entschleiert dir manche Geheimnisse deiner Selbsterfahrung. Vielleicht wird es dir die realen und einzig nützlichen Mikroprozesse deiner Selbstentfaltung entdecken. Es sind dies die existentiellen, selbstreflexiven Lernakte, in denen Weltmeisterung und Selbsterkenntnis eins werden.

"Probleme verlangen all die große Liebe, und dieser sind nur die starken, runden, sicheren Geister fähig, die fest auf sich selber sitzen. Es macht den erheblichsten Unterschied, ob ein Denker zu seinen Problemen persönlich steht, so daß er in ihnen sein Schicksal, seine Not und auch sein bestes Glück hat, oder aber "unpersönlich": nämlich sie nur mit den Fühlhörnern des kalten, neugierigen Gedankens anzutasten und zu fassen versteht."

Friedrich Nietzsche, Die fröhliche Wissenschaft, München 1959, S. 276

"Es ist mir irgendwie aus den Augen gekommen. Seither beginne ich, mit dem Umlernen zu beginnen. Das Umlernen ist Sache der Zukunft - jener Zukunft, aus welcher der Vater herkam. Das nennt man wohl "Hoffnung"?"

Vilém Flusser, Jude sein, Bollmann-Verlag, Mannheim 1995

Zum Lernen gehört Umlernen. Zu jedem Lernen gehört die Möglichkeit des Umlernens. Nur selten in unserer Realität ist unser Lernen kein Umlernen. Im Umlernen erfahren wir neue Horizonte. Umlernen ohne Mut und Hoffnung gibt es nicht.

Er-lernen und um-lernen heißt im Grunde korrigieren, verbessern und umändern. Doch am Anfang steht bei diesen Prozessen die Akzeptierung jener Bindungen der Existenz, die wir umändern wollen. Wer die den Anfang bildenden Bedingungen des Lebens verneint, wird nicht lernen und umlernen können. Er wird auch nicht fähig sein, mit anderen Möglichkeiten zu spielen. Zuerst muß er einverstanden sein, um umlernen zu können. Das Akzeptieren steht vor dem Umlernen und Verändern und auch vor dem Spiel mit anderen Möglichkeiten.

Beschreibung der schwierigen Anfänge unseres Lernens heute

Die einführenden Beschreibungen des Phänomens "selbstverbundenes Lernen" setzen die Darlegungen der Lerntheorien anderer Lernarten voraus. Trotzdem ist der Text ohne dieses Vorwissen lesbar.

In der Evolution des Lebendigen ist der Mensch zum höchsten, fähigsten "Lerntier" geworden. Er steht vor dem Sprung in eine neue Ära seiner Evolution: Sowohl genetische als auch die soziokulturelle Programmierung zeigen sich aufschichtbar und überformbar durch eine neue Gestalt: die "Selbstprogrammierung". Die Prozesse der Selbstprogrammierung sind Lernformen selbstreflexiver und selbstaufklärerischer Art. Jedes Lernen in Selbstentfaltung ist an diese gebunden.

"Du scheinst nicht zu verstehen: Du bist im Gefängnis. Wenn du aus dem Gefängnis entkommen willst, dann mußt du zuerst erkennen: du bist im Gefängnis. Wenn du glaubst, du seist frei, kannst du nicht entkommen."

Baba Ram Dass

Das Wunder der Entdeckung und Akzeptierung - auch einer schrecklichen Situation - ist Lernvorbereitung für jeden Schritt des Weiterkommens. Das Lernen ermöglicht die Transformation. Ich gönne mir, mich, so wie ich eben bin, zu akzeptieren. Ich nehme den Ignoranten, den Idioten, der ich bin, an. Ich schärfe meine Augen, daß sie meine Gefängnisse sehen können. Dann gehe ich lernend los in die Freiheit. Entscheidend wird für den Menschen, der sich zugleich in der Trägheit wie auch in der Hetze befindet, daß er diese beiden Mächte, die ihn so oft überfallen, bewußt und willentlich stoppen kann.

Sein Innehalten kann er für Organisation und Planung jener Lernprozesse einsetzen, die ihm persönlich Nutzen und Kräfte bringen. Er erlebt das Glück der Freiheit in seinen selbsteigenen Erfahrungen und

Lernprozessen. In der Öffentlichkeit unserer Gesellschaft finden die freien Bewegungen der Selbstreflexion nur verschleiert statt.

Das Ansinnen, daß es nach all den Jahrzehnten noch etwas zu lernen gäbe oder es notwendig sei zu lernen, wird als Zumutung erlebt. Die Zeiten des Lernens und Büffelns, des Geprüftwerdens und Kontrolliertseins sind doch für den Erwachsenen und älteren Menschen vorbei! Lernen war ein Zwang und der erhobene Zeigefinger eine Beeinträchtigung von Leben. Oft waren die Lerninhalte mit der eigenen Lebenswelt nicht zu verknüpfende Abstraktionen und Theorien.

Unser gebrochenes Verhältnis zum eigenen Lernen ist gleich dem zu unserem Denken und Fühlen, Träumen und Phantasieren und nicht zuletzt wie das Verhältnis zum eigenen Tun.

Uns ist das Vertrauen abhanden gekommen, denn dieses Gefühl stirbt, wenn Zwang und Gewalt herrschen. Wir lernten zu oft gezwungen; und selbst dann, wenn wir munter und frei draufloslernten, wurde uns oft das Gefühl von Freude gestohlen und statt dessen die harte Pflicht in unseren Herzen mit dem Lernen verknüpft.

Auch wenn die Schulstunde schön war und wir uns wohlfühlten, erlebten wir die Schule als fremd und kalt. Sie blieb eine Zwangsanstalt. Wir wußten, wir sollten lernen und erzogen werden. Sicher, das war zu unserem Nutzen und wichtig für die Zukunft, es war ja für das Sichauskennen in unserer Zivilisation lebensnotwendig. Doch es blieb ein Spiegel unserer Ohnmacht und Schwäche, und unser Lernen empfinden wir noch heute eher als Funktion dieser Kleinheit denn als Waffe dagegen.

Lernen ist für uns alle fast synonym mit Belehrtwerden im Besserwisserkontext, es ist Schulbankdrücken, ein Hinweis auf Abhängigkeit und Unselbständigkeit.

So erlebt, verweist Lernen auf eigene Behinderung, Begrenzung und Unvollkommenheit. Wie selten nur haben wir Lernen anders erfahren dürfen!

Die ideologische Verquickung von Lernen und Indoktrinierung, Zwang, Gängelung, Vereinnahmung von "Oben" beantworten wir

spontan mit einem tiefempfundenen Anti, mit einem Dagegensein: "Ich lasse das nicht mehr mit mir machen."

Unser Lernverständnis ist gebunden an jenes Lernen, das in unserer Zivilisation vorherrscht, einem Lernen, das von einer Macht und Gewalt diktiert wird. Viele Institutionen fordern Lernprozesse von uns, und wir müssen ihnen folgen und sollen ihnen glauben, daß wir sonst in dieser soziokulturellen Welt nicht leben könnten. So wird Lernen zur Unterwerfung, Kontrolle, Enteignung und Entfremdung.

Die Überlegung des Herangewachsenen: "Meine Lernzeit, die Zeit meiner Unselbständigkeit und Schwäche ist vorbei", wird oft zu einem Denken, das sich gegen Lernen überhaupt richtet. Wir lernten oft fremdbestimmt und zwanghaft, darum wollen wir - diesen Institutionen endlich entronnen - gar nicht mehr lernen.

Viele Menschen lehnen das Wort und den Begriff "Lernen" (aus ihrer Erinnerung) ab, und sie wollen nichts mehr mit diesem Begriff bezeichnen, was so sehr ihre Unselbständigkeit kennzeichnete.

Zum Glück lernen Menschen trotzdem viel und andersartig: Sie lernen, mit neuen Situationen umzugehen, lernen, sich neu anzupassen, gewinnen Kompetenzen, lernen fühlen, lieben, ihre Gesundheit zu hegen, lernen spielen und sich selbst zu vertrauen. Doch nennen sie dies meist nicht "Lernen".

Nur langsam merken wir, daß wir wirklich lernen und daß es ein Lernen gibt, das selbstbestimmt, selbstkontrolliert nach eigenem Ziel und Bedürfnis abläuft. So lernen wir in Lernprozessen Erfahrungen und Kenntnisse unmerklich in Stimmungen, Gefühlen in alltäglichen Lebensräumen und in Spielen.

Die Möglichkeit, daß Lernen keine Beeinträchtigung, sondern im Gegenteil eine Form der Realisierung unserer Selbständigkeit sein - und deswegen in unserem eigenen Interesse liegen könnte, ist aus unserem alltäglichen Lernverständnis verdrängt.

Doch ist es beim Menschen so, daß jedes Muster gelernt wird und umgelernt werden oder ersetzt werden kann: So werden Todesmuster durch Lebensmuster, Erstarrungsmuster durch Entfaltungsmuster,

Verneinungsmuster durch Bejahungsmuster ersetzt, versetzt und verwandelt durch Lernen.

Wir finden im entdeckten neuen Lernen Lernziele, Lernwege, die Spaß machen: sie bringen mehr Freude und Lust ins Dasein. Bald kann ich einiges besser: arbeiten, konsumieren, fernsehen, basteln, lesen, denken, lieben, lachen. Mein Leben wird effektiver, wenn ich lerne. Es ist eine Lust, so zu lernen. Das ist die Entdeckung der letzten Jahre: freies, selbstbestimmtes Lernen.

Wenn ich, beeinträchtigt und behindert, mich zu nichts fähig, ungeschickt, krank oder gebrechlich fühle, kommt mir Lernen als eine Hilfe entgegen. In einer Schicksalssituation, in Hilflosigkeit, in Angst und Unsicherheit suche ich eine Antwort, um diese Lebenslagen zu bestehen. Ich habe sie nicht, ich muß sie lernen.

Auch in Bedrängnissen, in Situationen, in denen ich überflutet werde, ohne daß ich mir Verteidigung oder Angriff aneignen kann, versuche ich zu lernen. Behinderte, Ausgelieferte, Gefangene merken auf und suchen zu lernen.

Zu lernen liebt der Wachsende, der Sichverändernde und der Selbstständige. Lernen wendet Not.

Die Ausbreitung des Neuen im Zeitalter verlangt ein Lernen der Aneignung, das sein Zentrum in der emotionalen Beziehung zu sich selbst hat.

Lernen ist Fragenkönnen, Infragestellen, Neudurchdenken. Fragen geben Denkipulse. Der Lernende ist stets auch der Fragende. Bedürfnis und Gefährdung kommen brennspiegelartig im Fragen und seinen Verkehrungen zum Ausdruck.

Bedürfnis und Gefährdung sind die wichtigsten Beziehungen zur Umwelt. Sie fordern von uns ein Handeln, das wir oft nicht zur Verfügung haben. Darum sind diese Gefühle für uns auch Aufforderung zum Lernen. Alle Arten von Behinderungen, Begrenzungen und Entbehrungen, von Verletzungen, Beugungen und Verdrehungen sind ambivalent, und sie sind Herausforderungen an unser Lernen. An uns ist es, uns ihnen zu verschließen oder aber herausfordern zu lassen

und sie als Motivation des Entfaltens, Wachsens und Lernens zu nehmen und selbstreflexiv zu korrigieren.

Behindert ist wirklich nur, wer sich selbst behindert. Wer sich selbst als behindert definiert, verneint sein Lernen dawider. Unfähig ist wirklich nur, wer sich selbst unfähig macht. Jeder ist sein Selbstverhinderer: Ausreden warten genug. Wenn wir ihnen nachgeben, bleibt alles beim Alten.

Das Erlernen der Auseinandersetzung und der Meisterung ist und bleibt der einzige Weg. Das Erlernen zäher Geduld, der primären, realen Akzeptierung gehört dazu.

Wenn Mittel an die Stelle von Leben gesetzt werden, hilft nur bewußtes Lernen dagegen, damit wir doch Leben erlangen.

Oft leben wir für Staat, Familie und Ordnung. Unser Leben geben wir für Reichtum, Macht und Ansehen. Wir opfern es für Arbeit, Pflichten, Verantwortungen und Engagements. Daß "diese" alle zum Leben gehören, daß sie Inhalte des Lebens darstellen, wird niemand bestreiten. Doch sie alle sind nicht wirklich Leben. Wenn sie sich an die Stelle von Leben setzen, sind sie lebensgefährlich. Sie enteignen Leben. Sie besetzen Leben.

Jeder Mensch trachtet danach, die Bedingungen, Konditionierungen, Rahmen und Planungen des Lebens zu erarbeiten und Sicherheit, Gesundheit und Gewohnheit in den Griff zu bekommen.

Wer nicht bewußt erlebt, wer nicht bewußt erarbeitet, wer nicht die Mittel einsetzen kann für sein Leben, für den geschieht alles umsonst. Wenn niemand da ist, sich lernend der Mittel zu erfreuen, ist alles umsonst.

Nicht, daß Politik, Ökonomie, Medizin, Versicherungen, Renten, Hilfen gering zu achten seien. Sie sind Mittel zum Überleben des Menschen. Sie sind Instrumente der Zivilisation, ohne die wir nicht überleben könnten.

Einen Schritt muß jeder setzen: die Umwandlung der Mittel in Leben. Diesen Schritt muß das Subjekt immer lernend tun, also mit seinem vornehmsten Instrument, dem bewußten, selbstreflexiven Lernen.

Carpe diem - nutzen wir den Tag - besagt nichts anderes als: Lerne zu leben, lerne, die Lebens-Mittel für das Leben zu gebrauchen! Mache dir die Konditionen des Lebens nutzbar, nimm sie ins Bewußtsein, gewinne Mut und Freude. Wenn du die Konditionen nicht ins Leben hinein nimmst, lebst du durch all die wichtigen Mittel wie Gesundheit, Freizeit, Konsum, Arbeit, Verantwortung, doch ohne Wachheit, abgestumpft und träge mechanisch.

Von einem Verordneten ins nächste Erwartete getrieben, von einer Pflicht in die nächste Verantwortung gestoßen - ist das die "conditio humana", ist das die Bedingung und die Voraussetzung des Lebens? Gehetzt durch Arbeit, acht oder sechs Stunden am Tage - immer zuviel davon, doch zum Leben zu wenig!

Wir leben in Druck, Verordnung und lustlosen Schritten, doch ohne Spiel, ohne Leidenschaften. Wir laufen herum und telefonieren bedeutsam. Wir haben eine Menge Besprechungen und viele Dinge zu tun. Wir sorgen uns um Menschen; dabei sind wir anerkannt und entsprechen den Erwartungen unseres Umkreises. Wir verdienen gut und - haben keine Zeit.

Die Leidenschaft des Lebens hat sich verzogen. Die Lust meines Herzens hat sich aus dem Staube gemacht. Ich bin weiter sehr geschäftig, fleißig und arbeitsam. Ich habe viele Aufgaben, in denen ich aufgehe. Ich telefaxe, visualisiere, kommuniziere; flexibel erfülle ich jede Erwartung. Alles läuft "munter träge" weiter. Ich gebrauche die Sprache der Bürokratie, der Konferenzen und der Werbung. Ich passe mich dem Jargon des Standes und Berufes an und habe die Sprache meiner Arbeitsstelle angenommen.

Wie aber, wo und wann beginnt nun mein Umlernen?

Die Welt, in der wir leben, ist die Welt des Alltäglichen und des Selbstverständlichen. Das Alltägliche hat im Gerede und im Geschreibe des "man" sein Sprachrohr gefunden: *man* spricht alltäglich, *man* handelt alltäglich, *man* sagt *ja* zum alltäglichen Leben. *Man* liebt und lacht den Erwartungen der anderen gemäß.

Wenn das Leben wie vorgesehen verrinnt, langweilen wir uns. Wenn es nicht wie vorgesehen abläuft, bekommen wir Angst. Die große Welt unserer modernen Zivilisation erleben wir im Einzelnen genormt, kleinkariert, verniedlicht und glatt funktional.

Die Lebens-Mittel übertölpeln uns und verdrängen das Leben. Das geschieht in der Arbeitswelt und in der Bürokratie genauso wie in der Vergnügungswelt und in den Familien.

Die Mittel-mäßigkeit meines Lebens verwandele ich in Sinnmäßigkeit durch ein Lernen, das alles auf mich selber bezieht. Mein selbstreflexives Lernen betreibt eine Selbstaufklärung, die mich ins wache Leben führt.

Kreative Lern-Ressourcen im gesellschaftlichen Rahmen der Postmoderne

"... kämen sie zu mir in jenem sündhaften und maßlosen Geisteszustand - geboren aus Hast, Unentschlossenheit und der vagen Gier, etwas für nichts zu bekommen..."

Prentice Mulford, Der Unfug des Lebens, bearbeitet und aus dem Englischen übertragen von Sir Galhad, S. 17

... dann - sage ich - nichts ist so zu erlangen, nichts zu erwerben. Aus diesem Zustand entsteht kein effektives Lernen!

Das ist nicht der Geisteszustand des Lernens, das ist der Zustand des trägen Konsumenten, der gehetzt kauft, unentschlossen dabei, wofür und der sich von einer Haben-Gier treiben läßt, die nicht seine eigene ist, sondern die des Verkäufers und der Werbung. Er will alles erhalten, ohne dafür im Austausch Anstrengung auf sich zu nehmen und Wissen erwerben zu wollen.

Doch in der Freizeit lerne ich viel. Wenn ich die Muße lerne, bin ich kreativ. Wenn ich in Muße lerne, lerne ich mit allen Medien, mit allen Unterhaltungsangeboten, wenn ich nur will und entspannt genieße.

Was mich auf diesem Weg des Lernens hält, ist die aufrechnende Kraft des Genusses und der Lust und das subjektive Glücksgefühl, das bindet, trägt und stärkt, auch Widerwärtigkeiten zu ertragen.

Der Genuß hält uns bei der Stange. Der Genuß läßt uns neue Gefühle lernen. Auch wenn manche uns verwirren, halten wir am Lernsweg fest, der über Verbundenheit und Teilhabe - auf dem Grund unseres Selbst - führt wider alle Unbillen der Unsicherheit, Improvisation und Widerwärtigkeit.

Der Lernende und Offene überwindet die Erwartung, daß es nicht viel koste, wenig anstrengt und keine Opfer verlange. Er überwindet die Konsumentenhaltung, die dem Lernen nicht gut tut.

Jedoch Lernzwang, Lernmuß sind dem Menschen in der modernen, postmodernen Gesellschaft in den Lebensaltern seiner Unmündigkeit

und Ohnmacht so aufgezwungen, daß er danach strebt, das Lernen so bald wie möglich meiden zu dürfen und eben in jenen Konsum einzusteigen, in dem Lernen kaum noch oder nur in seinen niedrigsten Stufen vorkommt. Das Lernen dient dem Erlernen neuer Funktionen in den Gesellschaften, die ihn instand setzen, Lernen gegen Konsum einzutauschen. Wenn er nichts mehr lernen muß, ist er im "Glücksland" des Konsums angekommen.

Widersprüchlichkeiten des Lebens erzeugen entweder Kampfeswillen, Lernwillen oder Lebenswillen oder unter bedrückenden Verhältnissen Resignation, Orientierungslosigkeit und Apathie mit dem Ziel, eine funktionierende Ordnung herzustellen. Laß dich nicht von den Verwaltern, Fachleuten, Spezialisten, Fürsorgern, Therapeuten, Macht- und Arbeitssüchtigen unterdrücken! Packe alles an als mutiger Dilettant, indem du bewunderst und zugleich lernst!

Wir sollten nicht annehmen, unser Lernen verlief in abgeschlossenen Räumen und Institutionen. Nein, die Lernprozesse verlaufen in allen Bereichen der Gesellschaft, neuerdings in der Massendemokratie insbesondere in den kulturellen Freizeiten. Nicht nur das Individuum, auch die Gesellschaft steht in der Postmoderne auf der Grenzscheide. Wir wollen neue Ressourcen für Lernenergien entdecken. Sinn und Funktion, Aufgabe und Zweck des "kulturellen Überbaus" ist die Ermöglichung eines Lernens der Überlieferung, der kreativen Innovation und insbesondere des Lernens einer Selbstaufklärung.

Wenn der Mensch fähig wird, mit seinen Kompetenzen den ungeheuren Problemen seiner Epoche zu begegnen, dürfen neue Problemlösungsverhalten, neue Denk- und Fühlstrukturen, neue Erkenntnisse seiner Verantwortlichkeit in unterhaltsamen Auseinandersetzungen im kulturell-freizeitlichen Überbau im Lernen von sozialen Spielen, von Fühl-Denken, von Ausdruck und Selbstaufklärung erwartet werden.

Die Menschheit nähert sich unaufhaltsam einer Lage, die Aussicht zu überdauern nur dann verspricht, wenn sie sich zum globalen Gesamtsystem der Biosphäre, das immer stärker durch das Gesamtwirtschaftssystem der Menschheit beeinflußt wird, als sich langfristig im

Bündnis erweist. Diese Bündnisbereitschaft verwirklichen zu lernen, fordert der *Kairos* unseres Zeitalters.

Unserer Gesamtwirtschaftssystem mit der Überbevölkerungsproblematik, den ethnozentristischen Nationalwahnsinnsanfällen, den Glaubenskriegsdrohungen und Fundamentalismen - schon ohne den Wahnsinn atomarer Vernichtungsdrohung - erstickt und vernichtet unsere Erde und mit ihr die Menschheit. Wir setzen unsere Hoffnung auf die kultur-freizeitlichen Bereiche. Wenn nicht das System des kulturell-freizeitlichen Überbaus der Menschheit mit all seinen lustvollen Lernprozessen die techno-ökonomische Basis der Weltgesellschaft und die terrestrische Biosphäre befriedet und die geistig-moralischen, sozio-politischen Ressourcen und Kompetenzen nicht aufbaut, sind wir verloren!

In der neuen Freizeit wird die Herausforderung des Lernens viel größer als die käufliche Konsumhaltung. Der Mensch darf eine Metakompetenz erwerben, in der er Handlungen, Planungen, Dezisionen und Organisationen danach beurteilt, wie das menschliche Kultur- und Zivilisationssystem in einer an die Grenze der Funktionsfähigkeit geratenen Biosphäre sich helfend bewähren kann. Diese Aufgabe ist individuell und kollektiv zu lösen. Lösungswege können erlernt werden. Die Metakompetenz besteht in der immer neu gelernten kritischen Selbstaufklärung, die das Kriterium für Erkennen und Tun wird.

Der Mensch gewinnt sowohl Phantasie-, Einbildungs- und Simulationskraft wie auch kognitives Problemlösungsverhalten, somit die Metakompetenz der Selbstreflexion zu seinen speziellen Kompetenzen hinzu.

Das ist die zentrale Aufgabe, die von unserem Lernen spielerisch, frei und offen in der kulturellen Freizeit gelöst werden kann. Effektives Lernen entpuppt sich als eine lustvolle und unterhaltsame Kultur-Arbeit. Immer weniger Arbeit wird uns in der ökosozialen Sphäre zur Verfügung gestellt, und immer mehr freie Arbeit investieren wir im kulturellen Freizeitraum. Es wird auf den Transfer ankommen, ob die

lustmotivierten Lernschritte auf die Lösungen im menschheitlichen Problemrahmen angewandt werden können. Während der Überbau von Kultur und Freizeit für die Gesellschaft immer bedeutsamer wird, weil in ihm Prozesse des Lernens, Genießens und des Sinngewinns ablaufen, wird sichtbar, daß in ihr Selbstbestimmung und Eigenwahl auf eigene Bedürfnisse hin gelernt werden können.

Arbeit und Lernen verliefen meist fremdbestimmt und entfremdet im Wirtschaftszeitalter. Je autochthoner Freizeit erfahren wird, um so lebendiger die aktive Aneignung des Problemlösungsverhaltens aller Aufgaben. Anstrengende, lustbetonte, schöpferische Tätigkeiten stehen im Mittelpunkt der kulturellen Freizeit. Die Bedeutung industrieller und bürokratischer Arbeit wird für die Massen zurückgedrängt, die freie "Erarbeitungs-Tätigkeit", Ausdrucksarbeit, Gefühls- und Kunstarbeit, Beziehungs- und Planungsarbeit erobern die Freizeit. Die Konsumhaltung ist bei einer vorerst kleinen Elite als lebenswidrig erkannt. Nicht, daß Wissenschaft und Technologie den Geist des Menschen nicht weiterhin auf den Weg brächten, ist damit gesagt, sondern daß originelle neue Wege zu beachten sind.

Möglicherweise wird das unterhaltsame Lernen in der Freizeitwelt uns Schlüssel jener Kompetenzen, die uns die Probleme des Individuums - in Armut, Elend, Hunger und Krieg - zu lösen versuchen.

Werden Imagination, Phantasie und Kreativität im kulturellen Freizeitbereich gestärkt, so kann der Mensch wagen, seine Fähigkeiten auf andere Lernprobleme anzuwenden. Lernen wird ein Hauptfaktor für innovative Produktion und Rezeption, für Überlieferung wie für Neuheit. Es muß die Entfaltung der Intelligenz, der Sensibilität und der manuellen Fertigkeiten und die Bedürfnisse nach Ausdruck ebenso fördern wie nach permanenter Lernlust und Freude am Neuen.

Wir lernen Metakompetenz in unseren Fähigkeiten, Erkenntnissen und Hobbys, in Unterhaltungen und Genüssen, Anstrengungen, Leidenschaften und allen Lernakten.

Hunger, Not, Vertreibung, jegliche Armut und der Wahnsinn der Kriegsrüstung fordern von uns ein Mehr an Ratio, Technologie und

Moral. Bei diesen Widersprüchen werden wir immer mehr die Rolle der Staaten und Konzerne, Institutionen und Organisationen kritisch überdenken müssen.

Da die Zeiten der gewichtigen Appelle sich dem Ende zuneigen und die Aufforderung zu Kreativität und Sinnengewinn sich mehr als "Leer-Formel-Dusche" erweist, werden wir vielmehr das System einer freizeitlich organisierten Massenkultur in der Haltung der Auseinandersetzung und des Kampfes, als der des Konsums, d. h. der Realisierung aus den sozialen Formen der Organisation, Planung, Improvisation und Spontaneität und der technischen Bearbeitung betreiben. In allen Bereichen der Erziehung, Bildung und des Kulturschaffens wird es nicht nur auf wirksame Haltungen der Selbstentfaltung ankommen, sondern auf die Politik einer extensiv-intensiven Entfaltung einer Vielfalt von Kulturen, weil - ob wir wollen oder nicht - auf diesen Prozessen neue Hoffnungen ruhen, die den Menschen nicht nur Genuß und Entfaltung, sondern Überleben in besseren Formen ermöglichen.

Versuche, das Problem des "Selbst" aufzulösen

Hefte durch Lernen und Lehren des Lebens schnelle Momente! Den Zusammenhang stiftest du: im Lebenslauf, im Lernprozeß, in der Ausbildung, im Genießen und Erleben. Dein Lernen und Leben verbinden die schnellen Momente zu einer relativen Dauer, so lernst du, dich als Identität, als Lebenslauf zu erfahren. Lernend verbindest du Geschehnisse, Dinge und Welten mit Gedanken, Gefühlen, Wahrnehmungen und lernst, dich zu orientieren in einem Zusammenhang. Dein Selbst stiftest du!

Wer sich selbst sucht, sucht mehr als sich selbst. Wer sich selbst findet, findet ein Nichtselbst mitten in seinem Selbst. Durch sein Selbst, seine Subjektivität und durch die ganze Kleinheit seines Ichs erfährt er seinen Widerspruch zu sich selbst in einem umfassenderen Nichts und einer Weite.

"Das Selbst bleibt etwas Relatives und kann nicht ins Absolute entweichen."

Thomas Mc Evilly, Kunst und Unbehagen, München 1993, S. 98

"Ich bin", ist ein eitler Gedanke; "ich bin nicht", ist ein eitler Gedanke; "ich werde sein", ist ein eitler Gedanke; "ich werde nicht sein", ist ein eitler Gedanke. Eitle Gedanken sind eine Krankheit, eine Geschwulst, ein Dorn. Doch wenn man alle eitlen Gedanken überwunden hat, wird man ein stiller Denker genannt. Und der Denker, der stille, entsteht nicht mehr, vergeht nicht mehr, zittert nicht mehr, begehrt nicht mehr."

Majjhima-Nikaya

"Das Selbst bleibt etwas Relatives und kann nicht ins Absolute entweichen. Modernes, wissenschaftliches Denken hat schließlich eine zusammengesetzte Auffassung des Selbst als eine sich wandelnde Kräuselung auf dem heraklitischen Fluß entwickelt, eine Auffassung, die mit der buddhistischen Psychologie vieles gemein hat."

Thomas Mc Evilly, Kunst und Unbehagen, München 1993, S. 98

Das Selbst ist wie alles Menschliche relativ, doch kann es Tieferes und Festeres in seinen Personschichten finden, doch ist es ein Fluß, ein Prozeß, ein Suchgeschehen. Das erschwert jedes selbstbezogene Lernen und erfordert den klaren Willen, sich selbst als Selbst zu stiften! Du baust dir selber dein Selbst durch deine Selbstentfaltung.

Es ist aufregend: Sich selbst zum Gegenstand zu machen, heißt doch nicht, sich selbst zum Objekt zu machen; heißt, sich selbst zu erfahren und erkennen zu wollen und wissen, es gibt dieses, was ich da erkennen will, nicht isoliert, substrathaft, dinglich, nicht wie Stuhl, Tisch und Buch. Dich selbst erfaßt du nicht als "Geist", "Seele", wie Ding und feststellbaren Gegenstand. Du merkst bald, daß es dich so nicht gibt. Es gibt den Prozeß der Selbstreflexion, diese in sich gekrümmte Erkenntnisrichtung, die auf den Erkennenden und nicht mehr auf das Objekt zeigt. Dein Ich, Rollenbild, Es, Überich, soziale Identität usw. verschwimmen bald, und dir fällt es schwer, sie am Weggehen zu hindern.

Was bleibt, ist eine Überraschung. Du erahnst, daß bei der Suche nach dem Selbst nichts da ist, als deine eigene dynamische Selbstreflexion. Es ist nichts da, als der immer neue Regreß der Reflexion der Reflexion der Reflexion. Du erkennst verwundert (und vielleicht auch verwundet), daß sich in diesem Vorgang dein Selbst als Prozeß konstituiert, als Fluß im Fluß des Geschehens, als Maya im Weltmaya usw. Solange du sie als Gegenstand erkennst, bist du noch nicht angekommen. Erkennst du keine Dinge und Objekte mehr, erkennst du nichts mehr als deine Selbstreflexion, als das wundervolle Instrument deiner Konstituierung, erfährst du, wie du selbst aufgehoben bist, was nicht das anfängliche Objekt, nicht das anfänglich Subjekt ist.

Ich kann nicht mein selbstreflexives, selbstaufklärerisches Lernen betreiben, wenn ich nicht etwas Bestimmtes fühle und denke. Ich muß eine gegenständliche Festigkeit aufnehmen und kann wissen, was ich denkfühle und weiß. Erst dann schreite ich in den (menschlichen) Regreß der Selbstreflexion, in der ich diese Erkenntnisse fast auflöse, sie verwandle und in eine dynamische Beziehung zu mir bringe.

Was uns die Betrachtung und Erlernung des selbstreflexiven Lernens erschwert, ist das komplexe Phänomen des Selbst, das uns keine übliche rationale Klarheit erlaubt. Es ist nicht ein Substrat und Ding, es ist nicht Gegenstand und Objekt, sondern ein Prozeß, der dieses ominöse Selbst erst konstituiert, nicht fixiert, nicht feststellt, sondern im Fluß des Seins behält. Dies, was früher verhimmelnd "Seele" genannt und aus dem "Fluß der Welt" herausgehoben wurde, ist ein fließender Prozeß, ein Relativum, eines, das sich nur als Relation erhält. Mit dem Akt der Selbstreflexion entsteht mein "Selbst", das eben nicht Seelensubstrat, sondern ein Werden im Werden, ein Fluß im Fluß und ein Schleier im Schleier ist. Erwarte kein Absolutes, keinen sicheren Hafen, keine seelenvolle Erlösung, erwarte nichts!

Was du praktisch brauchst, ist eine Perspektive auf dich hin. Was du brauchst, ist ein Blick auf dich. Wenn du dich sehen kannst, hast du mit deiner eigenen Entdeckung begonnen. Alle Lebewesen sind zwar nach außen gerichtet, sie nehmen Außen wahr, erkennen Umwelt, richten sich nach außen, ängstigen sich durch die Außenwelt. Sicher ist diese eindeutige Blickrichtung uns zuerst gegeben. Wer jedoch diesen Blick verbessern, genauer machen will für seine eigene Sicherheit, der muß beginnen, das Auge, die Sinne, alle Rezeptionsorgane und das Gehirnzentrum zu erfassen. Er beginnt zaghaft, dies alles aufzunehmen: Er sieht sich als Seher, Schmecker, Fühler und zuletzt als Erkenner. Er bemerkt sich erst jetzt. Er erkennt sich als eines der vielen Subjekt-Zentren und betrachtet sich selbst erstaunt. Diese Verkrümmung, Verdrehung seiner Erkenntnisrichtung bringt ihn selbst ins Blickfeld.

Für diese Blickfassung von sich selbst als eines Spürenden, Sehenden, Schmeckenden und Fühlenden werden zwei Arten von Distanzierung wichtig. Die Distanzierung der "Welt", das Fernhalten der Umwelt, die relative Ausschaltung der Bedrängnisse der Außenwelt sind die eine Vorbedingung. Die andere Distanzierung ist die eigene: Ich distanzieren mich von mir selbst. Ich erkenne "die "aufgedrängte Unmittelbarkeit", die ich bislang spürte, als eine naive und insofern als

gesellschaftlich vermittelte. Ich spalte mich von mir selbst, so daß ich Distanz bekomme, da ich jetzt in mir selbst Seher und Gesehener, Erkennen und Erkannter bin. Diese Distanz ist Voraussetzung allen Lernens und Selbstlernens. Sie ist Bedingung der Selbstbeobachtung, Selbsterkenntnis und Selbstkontrolle. Meine Selbstdistanzierung ist der Anfang jeder Selbstkonstituierung im Reflexionsprozeß. Alle Korrektur von Wahrnehmung, von Fühlen und Erkennen, aber auch von Verhalten, Arbeiten und von Alltagspraxis hat hier ihre Quelle.

Laut Abhidharma *"lassen sich Störungen durch die Emotionalität durch Veränderungen in der Interpretation aufheben"*.

Thomas Mc Evilly, Kunst und Unbehagen, München 1993, S. 104

Wenn ich selbstreflexiv lerne und meine Distanz von mir benütze und meine Selbstbetrachtung effektiviere, gelingt mir, mich immerzu zu korrigieren. Ich korrigiere Gefühle, Wahrnehmungen, Gedankenarbeit und Ausdrucksformen. Die Korrekturfähigkeit ist der beste Ausfluß existentiellen Lernens. Die (substrathaft vorgegebene) Vorstellung eines Selbst also

"erwächst aus einer falschen Einstellung", wie Lama Govinda es ausdrückt. Was wir als fortdauerndes und einheitliches Zentrum von Subjektivität betrachten, ist "kein... beständiges.. Ding, sondern ein immerwährend fließender Prozeß..."

Baghadavitacariya Budhaghosa, The Path of Purification

Und dieser fließende Prozeß ist nichts anderes als die fortwährende Selbstreflexion in ihrer selbst-stiftenden Lernerarbeit. Sie ist nicht die Selbstentfaltung, wohl aber ihr Kern! So kann jeder von uns seine Selbsterfahrung in den selbstreflexiven Lernprozessen beginnen, entfalten und festigen. Einen anderen Weg als diesen gibt es wohl nicht, es sei denn in der Illusion religiöser oder esoterischer Fluchtwege.

Der Mensch in seiner Evolution - zu immer effektiverem Lernen befähigt

"Die Kraft, sich selbst zu erkennen und über das Schicksal zu erstauen, verbürgt dem Nachdenkenden seine Würde."

J. K. Lavater

Solches Lernen krönt wirklich jedes Lernen rationaler technischer Art. Solches Lernen ist die Krone jedes sachlich-fachlichen Lernens. Ohne dieses reflexive Lernen, ohne dieses auf den Lernenden zurückgekrümmte Lernen gibt es auch im Fachlernen zuletzt keinen Fortschritt.

"Die Gedanken des Menschen sind tatsächlich die Kraft seiner Muskeln, die höchste Innervation ist die beste Ökonomie bei jeglicher Arbeit."

Prentice Mulford, ebd. S. 25

Wie sollten wir uns als Lernende auf unsere Kräfte besinnen, die unsere geist-vollen Emotionen, Vorstellungen und Gedanken sind! Es ist aufregend, wie die "höchste Innervation" die beste Art des Erlernens einer Arbeit wird. Lernen bringt aus Gedanken Kraft.

Der Mensch ist als Lebe- und Lustwesen zum Lernen ausgestattet. Er ist ein Lebewesen, das Offenheit und Nichtfestgestelltsein besitzt. Viel Schlechtes kann ihm widerfahren, und er kann doch die Kraft zum Lernen bewahren. Lernen zu können in Schreckensverhältnissen, ist von unerhörter Bedeutung.

Der Mensch wächst nicht einfach, sondern verwandelt und verändert sich am Lernen. Er lernt noch in den widrigsten Bedingungen, in Gefängnissen und Lagern, in Kaufhäusern und vor dem Fernseher. Er lernt auch, was er gar nicht lernen soll, und er lernt zur eigenen Lebensentfaltung.

Die Leidenschaft des Lernens gebraucht der Mensch zu allen Erfahrungen und in allen Situationen. Alles, aber auch alles im Leben wird gelernt, die Seligkeit, die Intuition, die Phantasie und Spontaneität. Er lernt staunend und wundert sich. Er lernt Lernen, Erinnern, Behalten

und auch Vergessen. Er lernt die Wohltaten von Gedächtnis und Vergessenheit. Er erlernt die Zeit und auch den Raum, die Perspektive und die Relativierung im Kontext der Vergeblichkeit.

Improvisation zu lernen, ist Leben lernen. Zufälle nutzen lernen ist die Basis aller Kreativität. Carpe diem - lerne den Zufall hereinzuholen.

Es gibt die Leidenschaft des Entdeckens und des Erarbeitens, des Bedenkens und Bewertens, d. h., es gibt eine Leidenschaft des Lernens. Der Mensch wird geplagt und plagt sich, mit dem Lernen zu beginnen. Wie, wann und wo auch immer, Lernen wird das einzige Mittel sein, dem Leben auf der Spur zu bleiben - ob für Arme und Bedrückte, ob für Ehrgeizige oder Gierige.

Zum Lernen gehören Sondern, Zweifeln, Suchen und Entscheiden. Wer nutzvoll, sinnvoll lernt, wird fragen, zweifeln, unterscheiden und sich nicht entmutigen lassen durch Diktate, Automatismen und Mechanismen.

Was soll Lernen für einen anderen Sinn haben als den der Vermehrung des Lebens, des Glückes, der Fülle? Ich lerne, weil ich lebendig lebe.

Lerne auch trotz jeder Störung im selber abgesperrten Raum. Baue dir einen guten Schutzraum des Denkens, des Lernens mitten in der Menge! Du bist im Isoliertank des ungesehenen Innenraumes. Es denkt sich gut im Reflexionsraum. Du umgibst dich mit einem Schutzwall und denkst im stillen Lernen der Wörter, der abgerissenen Sätze, mitten im Lärm, der so gewaltig sein kann. Du bist anwesend und abgeschirmt, physisch unempfindlich. Deine Herausforderung nimmst du an und schaffst reale "Umstörung": du sitzt allein, mitten im Bus, im Zug, im Flugzeug und lernst.

Doch kann Lernen auch mißraten, nicht ans Ziel gelangen. Lernen erfahre ich als Wunde in meinem Leben. Lernend erfahre ich mich als Versager, erfahre ich mich als Vergeblichkeit. Ich lerne Trauer, Depression, Wahn und verwirrtes Irresein. Ich lerne, wie Leben versi-

ckert. Diese Ambivalenz des Lernens können wir nicht vergessen. Wir akzeptieren sie, um sie zu verwandeln!

Der Mensch lernt immerzu und auch das, was er - wie seine Oberen meinen - nicht lernen sollte. Immerzu lernt er und oft gar nicht das von ihm Geforderte und Erwartete. Im Unglück lernt er sein Glück. Er lernt Gefühle, lernt die Liebe und die Vernunft. Er lernt, sich selbst zu vergessen und wieder einzuholen.

Wer Spaß am Lernen hat, wird reich beschenkt, reich an kleinen Entdeckungen, Erforschungen im Alltag, an Wettbewerben des Sich-Einbringens, selbst in starren Institutionen. Spaß, Genuß an fremden Wortlandschaften, fremden Bilderwelten und neugesehener Natur sind Lüste, die das Leben des Lernenden würzen.

Dank, Dank gilt dem Lernen! Dank, daß ich dankbar sein darf! Dankbarkeitsgefühl zu spüren, ist eine Auszeichnung. Geschenke empfan-ge ich, die mich rühren. Ich ängstige mich vor der Götter Neid und vor der Mißgunst der Menschen.

Genuß bringt das eine Leben ins Herz aller. Jeder Genuß wird Dank-sagung. Genuß ist Dank an Pflanzen, Tiere und Dinge. Wer mich genießt, sagt "ja" zu mir und dankt für mein Sein. Wer spielend den Sand durch die Finger rinnen läßt, dankt dem Sand, wer das Wasser genießt, labt sich am Wasser. Wer den Körper genießt, dankt der Seele. Wer die feinen Wurzeln genießt, die uns an Erde, Wasser, Feuer und Luft binden, dankt den Elementen. Die "Seligen" aller Zeiten sind Genießer und Danksager. Wer sich genießt, dankt seinem Selbst. Wer sich nicht genießt, wird allen ungenießbar.

Ja, die Undankbarkeit, die verneint, nörgelt und Kränkung ist! Dieses Nichteinsehen, wie privilegiert, beschenkt, verwöhnt wir sind und dies gegenüber so vielen Hungernden, Kranken und Elenden! Im Land ist wenig Anerkennung, wenig Dankbarkeit.

Es gibt Menschen, die haben fast alles, es geht ihnen fast zu gut, sie haben Sicherung und eine gewisse Achtung in ihrer Umwelt, keine überaus großen Probleme, doch sie sehen auf das, was sie kränkt, auf Beschwerden, auf die paar Niederlagen, auf Versagen und auf Män-

gel außen und innen. Sie können mit nachtwandlerischer Sicherheit auch beim Verhältnis eins zu tausend das Negative, das Traurige und Belastende herausfiltern und lassen sich vom Negativen, von Fehlern und Enttäuschungen fixieren. Es gibt Menschen, die leben so belastet und eingeengt, daß sie stets meinen, daß eine Lage im Leben nur so sei, wie sie sie erleben - so zementiert.

Das Leben muß so sein, wie sie es sehen, und andere Möglichkeiten werden nicht in den Blick genommen, man lebt, wie man lebt, und da ist eben alles schlecht und unangenehm. So entsteht das Bild von einem verletzenden, beleidigenden Schaden. Das ganze Sein kränkt und alle Umstände kränken.

Die Verneiner, Entwerter, Verdreher, die auf Negatives im Leben Programmieren und sich fixiert-dünkenden Menschen, die daran festhalten und klagen, anklagen, kritisieren, nörgeln, meckern - und es gibt ja viele Gelegenheiten in dieser Welt dazu - werden ganz und gar von dieser Einstellung dominiert, und sie fixieren ihre negative Fokussierung und verhindern dadurch Leben. Ihnen erscheint das vorprogrammiert, es steht für sie fest, so daß all dies ihr Inneres, ihre Gefühle und Gedanken bestimmt und sie nicht anders leben können.

"Da niemand verschont blieb, hat man recht gehabt, den "Verfall der Bewunderung" als ein charakteristisches Merkmal der Zeit hervorzuheben. Alles steht im Zusammenhang mit einander: ohne Naivität, ohne Achtung, keine Fähigkeit, die Menschen zu bewundern, zu betrachten, wie sie sind, in ihrer ursprünglichen und einmaligen Realität, von ihren zeitlichen Akzidentien abgesehen; die Bewunderung, dieses innere Niederknien, das weder Demütigung noch Ohnmachtsgefühle einschließt, ist das Vorrecht, die Gewißheit und das Heil der Reinen, eben jener, die nicht ständig die Salons besuchen."

E. M. Cioran, Gevierteilt, Ffm. 1983, S. 32

"Denn wie eine greise Leopardin ihr letztes Junges, hütet der Mensch seine Kränkungen gegen jeden, der sie ihm abzunehmen droht. Die Welt ist so voll ungesühnter Schuld, weil den Leuten erlittenes Unrecht um keinen Preis mehr feil ist. 'Wer aber hat, dem wird noch dazugegeben', sagt schon die Schrift. Gleiches zieht geheimnisvoll das Gleiche an, darum hüte sich der Gourmet des Leidens - seine Passion ist die ruinöseste, die es gibt."

Prentice Mulford, ebd. S. 87

Die Evolution des Lernens lebendiger Wesen ist in die Form der *Selbstbestimmung* gelangt. Sie überschichtet und überformt frühere Lernarten der Evolution; im Groben gesehen, die genetisch-ökologische und die sozial-kulturelle. Alle Konditionierungen und Sozialisierungen, Lernen auf Sanktion und Belohnungsdruck können in selbstreflexives Lernen münden. Ein konzentriertes, ich-nahes, selbstgegenwärtiges Erlernen wird zum ersten "Fahrzeug" des Menschen, sowohl bei der selbstnutzvollen Welt-Bemeisterung als auch bei jener Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung, die quasi "sittlich-religiös" von uns gefordert wird. Das Erlernen des selbstgegenwärtigen Lernens markiert den realen Selbsterfahrungsvollzug. Jede Reise zu sich selbst ist nichts anderes als die Simulation und das spielerische Einüben des selbst-bewußten Lernens. In den nächsten Sätzen geht es darum, dies eindringlich einsichtig zu machen.

Das oberste Lernkriterium: Selbstreflexion und Selbstaufklärung

"Manchmal denke ich, es stecken ein halbes Dutzend Individuen wie Zwiebelschalen in meiner Haut, jedes mit seinen Privatfallen, Vorurteilen, Unarten und Begierden und einzeln Urlaube verlangend, - sich auszuleben wie Matrosen, die an Land einen freien Tag haben wollen. - Ich habe schon die Hoffnung aufgegeben, je mit der ganzen Menagerie bekannt zu werden. In verblendeten Stunden nenne ich dies 'reiches Innenleben'."

Prentice Mulford, ebd. S. 44

Und noch einmal: Laß dich nicht aus, nimm dich mit hinein in dieses Tun, Erkennen und Fühlen! Lies keinen Satz, indem du immer an den anderen denkst oder an deine Umgebung, an alle, die die Erkenntnis dieses Satzes deiner Meinung nach nicht beherzigen. Wenn du ihn automatisch doch so liest wie gewohnt, wie adressiert, so lies doch schnell noch einmal in der neuen, zweiten, besseren Lesart revidierend, und wende ihn auf dich an! Willst du kein Besserwisser, Moralapostel oder Sicherheitsspießer sein, so stell dich der Gefahr dieses Satzes, jener Erkenntnis, und mache sie zu deiner eigenen Wahrheit! Ein gutes, selbstbestimmtes Lernen fängt an und endet bei dem Lerner selbst. Er ist Erlerner des Lernens und seiner selbst. Jedes Sachlernen, jedes gegenständliche Lernen endet, wenn es nur weit genug getrieben wird, im Lernen der Fragen nach dem Lernenden selbst, endet in den Zweifeln am Lernenden, endet im selbst voranschreitenden Lerner. Wenn du die Existenz deines Fehlers oder Irrtums leugnest, wird er seine Herrschaft über dich verstärken. Wenn du ihn erkennst, wird dein Bewußtsein ihn aufheben können. Du darfst keine Schwächen, Fehler, Irrtümer, Verkehrtheiten, Befangenheiten leugnen, sonst gewinnen sie Macht über dich. Wenn du sie diagnostizieren lernst und sie, indem du sie als Lernobjekte betrachtest, relativierst, begegnest du ihnen tolerant und verändernd zugleich. Du läßt dich in deiner Hilflosigkeit nicht aus, akzeptierst und überwindest sie.

Das Lernen ist von komplexem Aufbau und will den Sachen, Geschehnissen, den sozialen und kulturellen Erfordernissen gerecht werden, will sie anerkennen und an ihre relativen Orte stellen.

Die Einbeziehung des Ich-Selbst durch reflexives Lernen, durch Fragen und Zweifel entwickelt sich zur Reflexion des Lernens selbst. Es wird die Relation zwischen Ich-Selbst und dem Lernprozeß selbst in den Lernprozeß hineingenommen. Dieses Lernen wird eine Grundbedingung gerade aller therapeutischen, selbsttherapeutischen und meditativ-spirituellen Prozesse. Ohne dieses Lernen keine Therapie und keine spirituelle Selbstaustattung. Betreibt jemand Therapie und Spiritualität ohne dieses Lernen, bleiben sie distanziert, schal, und geht in Bildung und Information unter - ohne existentielle Wirkung.

Kraft und Energie bringt uns dieses Lernen, es entscheidet über Kraftgewinn, Energieverlust, Energieblockaden und Kraftfluß. Das ist die Wirkung des Lernens: Lebensmut, Akzeptanz, Wagniswille und Lustbejahung. Solch ein Lernen entscheidet, ob das Subjekt leben kann, oder ob es sich sein Leben lang vom Leben getrennt fühlt.

Gesundung und Heilung meint solch ein Lernen. Es ist die Grundlage von Therapie, Pädagogik und aller Hilfen für den Menschen. Zauber und Schönheit meint dieses Lernen. Es ist die Grundlage aller Künste, Rituale, Verzauberungen. Verbundenheit und Teilhabe meint es, und es entdeckt das Selbst und damit die Basis menschlicher Verbundenheit.

Es ist ein *konzentriertes* Lernen ohne Zerstreung und mit wenig vorgegebenen Erwartungen und Verzweckungen. Die Schalen von Verwirrung, Irrtum, Durcheinander trägt es immerfort an sich. Die Eindeutigkeit des nur Rationellen hat es nicht. Die Mehrdeutigkeit von voller Erfahrung erregt und verwirrt nicht nur, sondern mobilisiert die Energien. Changierend fordert die Vieldeutigkeit der Lebensprozesse das Ich auf, selber Deutung und Sinnggebung in die Hand zu nehmen. Das Ich wird Bedeutungsverleiher im Lernen, welches Bedeutungslernen wird. Denn du bist es, der der Welt, dem Leben, dem Lernen im neuen Lernen Bedeutung verleiht. Erwarten dürfen wir nicht, daß

erkennendes oder technisches Lernen von selbst Bedeutung gäbe. Nein, dieser Akt ist existentiell immer neu zu vollziehen als Erfindung.

Der Mensch verdirbt sich sein Leben und Glück oft nicht durch unguete Praxis, sondern durch vorwegnehmende Bedeutungsmuster. Durch alte Hülsen und Formeln der Bewertung und Präferenz. "Reines" Tun gibt es nicht, es ist stets präformiert durch Bedeutung, durch angelernete Gefühle, die eine Präferenz tragen. Wenn ich Gefühle mit Bedeutungsgebungen umlerne, versuche ich, sie neu ins Selbst einzubauen. Existentielles Lernen ist immer Bedeutungslernen. Bedeutungserfindung, Bedeutungsverleihung stehen im Mittelpunkt des Lernens.

Existentielles, selbstreferentielles Lernen ist ein für meine Existenz nützlich, ein die reale, eigene Erfahrung aufbauendes Lernen. Wir lernen, viele Informationen aufzunehmen, vieles zu verarbeiten und in Zusammenhänge zu bringen. Erlernen von Sachen, Sachzusammenhängen, Sachnotwendigkeiten ist lebensnotwendig. Wir dürfen lernen, wissen, speichern und verarbeiten.

All unsere Lernformen, gegenständlichen Lernarten, Methoden, Modellproduktionen werden durch den Einbezug der Selbstreflexion und der Fragen des Subjekts in Verwirrung und Zweifel gestürzt. Das ist die erste Wirkung des Selbstbezugs. Oft ist diese so stark, daß Widerstand und Aggression den Lernenden erfüllen. Nur, wenn das neue Lernen Bestand gewinnt und seinen Nutzwert für Weltmeisterung und Selbstentfaltung aufweist, wird die Energie in neue Kanäle geleitet.

Der selbstreflexive Vollzug verlangt die Bedeutsamkeit der Lernziele und Lernobjekte. Ohne diese emotionale Gewichtung gibt es kein Lernen. Dies beinhaltet Reflexion des Lernens selbst.

Das Selbstbild des sogenannten "Selbstverneiners" verhindert existentielles Lernen, Selbstregulation und dieses Finden des neuen "Selbst-Machtzentrums" im Menschen.

Existentielles Lernen hat als selbstreflexiver Vorgang mit Selbst, Herz, Emotionalität, Wunsch und Bedürfnis mehr zu tun als jede an-

dere Lernart. Darum haben Weg und Ziel des existentiellen Lernens mit Kräftigung, Energie und Mutgewinn zu tun oder im Mißlingen mit Ohnmacht, Mutlosigkeit und Depression.

Selbstaufklärendes Lernen duldet keine totale "Verkopfung" und "Verherzung".

Dieses Lernen ist sowohl Teil des Individuationsprozesses als auch eines Solidaritätsprozesses. Es gibt mehr Selbst und zugleich mehr Verbundenheit mit dem komplexen Selbst der Menschheit.

Existentielles Lernen ist die Strategie der Selbstorganisation und Selbstintegration, doch auch der Selbstauflösung. Ständige Auflösung und andauerndes Verfließen bedrohen den Prozeß des Selbst, d. h. es verbürgt Identität aber auch Andersheit und Nichtidentität. Es läßt mich zum Entdecker und Initiator meines Selbst und meiner Andersheit werden, die Ich und Nicht-Ich in sich enthalten. Es ist das uralte aufklärerische, sokratische, in allen Religionen kernhaft vertretene Erkennen, von dem die Philosophen nicht lassen konnten - erst recht nicht die modernen. Die Moderne hat ihre Fundamentaldemokratisierung durchgeführt. Nun quälen sich immer mehr, nicht nur eine Elite, mit einem Lernen, das Selbstaufklärung und Selbstkritik umfaßt. Es ist konkretes, brauchbares, nützliches Lernen für das selbstreflexive Subjekt Mensch, jedoch für Instrumentalisierung in den Institutionen nicht geeignet.

Jedes Lernen liegt in meiner Hand. Mein Anfangen bestimmt es. Ich muß an mich denken beim Erkennen und Lernen, und ich fühle und setze Bedeutung und Lebensziel. Ich beziehe immer neu auf mich, ohne daß ich ich-hybrid werde. Dieser selbstreflexive Bezug ist kritisch und erfährt seine Grenzen. Lernen schließt Annahmen von Absolutem und Festlegung in Dogmen, absolut gewählte Vorurteile und orthodoxe Überlieferungen aus. Auf seinem Weg relativiert es und wird immer konkreter.

Existentielles Lernen will nicht vornormiert sein. Es ist offen, und sein Horizont und Kontext sind von subjektiver Setzung. Existentiel-

les Lernen ist zu erkennen am Hereinholen von Ego, Es, Überich, Identität, Rollenbild und komplexem Selbst in das Lernen.

Es gibt ein Lernen, bei dem ich mich in die Bresche schlagen, mich verteidigen und angreifen muß. Einen heftigen Kampf muß ich um mein schäbiges Ich und mein komplexes Selbst führen. Ein Lernen fast zum Verrücktwerden und doch effektiv für Welterkennen, Selbstaufklärung und neue selbstbezogene Verhaltensweisen.

Reflexives Lernen ist "nur" eine Klärungshilfe. Klärung ist nicht Gericht, Klärung ist nicht Wahrheit. Klärung hilft nur Unklarem auf. So kann jeder im existentiellen Lernen Klärungshelfer des anderen werden. Klärung ist Reflexion und heißt, das Licht auf ein Stück Bewußtsein zu werfen. Die besten Stützen des Lernens sind Lebenslust, Ich-Lust, Selbsthingabefreude, eine gewisse Angstlosigkeit und Risikofreude. Sie vermehren dieses Lernen, diese Freuden und Fertigkeiten um ein Vielfaches.

Dieses Lernen begründet Bewußtwerdungs- und Bewußtseinsentfaltungsprozesse. Darunter verstehen wir jene Selbstreflexionsprozesse, die das Wach- und Wacherwerden als Selbstregulationsphänomen erfahrbar machen. Es sind Prozesse der Erfindung des Selbst im immerwährenden Fluß der Erfahrungen.

Selbstpräferenzielles Lernen meint ein Lernen zur Lebenswelt seines Alltags, seinen Sorgen, Freuden und Ängsten. Dies versucht das Eigenschaftswort "existentiell" (im Gegensatz zu abstrakt, allgemein und objektiv) zu betonen. Zum eigenen Nutzen, für den eigenen Sinn lerne ich.

Ein solches Lernen setzt die moderne Subjektwerdung voraus. Es umfaßt ein Lebensgefühl der Moderne / Postmoderne, das in allen großen Werken unserer Gegenwartskultur umschrieben ist. Es ist die Selbstaufklärung des Erkennens-, Ausdrucks- und Verhaltensprozesses.

Selbstreflexives Lernen ist als bruchstückhafter Versuch einer Selbstprogrammierung in Konkurrenz und Weiterführung der genetischen Programmierung und der soziokulturell-historischen Programmierung

zu sehen. Beides enthält sie und verarbeitet sie weiter in eine neue, zukunftssträchtige Gestalt.

Lernen klärt sich durch Selbstreflexionsbezüge und dadurch, daß ich mich nie außerhalb der Erkenntnis- und Lernprozesse setze oder meine vorzufinden. Ich bin "betroffen" und "herausgefordert", sind die vielgebrauchten Chiffren dafür. Dieses Lernen manifestiert sich im Verhalten in der Lebenswelt, im Alltag. Obwohl nützlich und effektiv, ist es stets in Gefahr, illusionär, unnützlich und ohne Erfolg zu sein.

Existentielles Lernen erlaubt eine Erfahrungserschütterung und schafft Erfahrungsintensivierung. Es bedarf zu seiner Initiierung oft eines tieferen Impulses, eines aufrüttelnden Erlebens. Ich lerne in Gefühlen.

Es führt auf die Entdeckungsreise zu jener Produktionsstätte, in der sich das *Selbst* selbst herstellt. Da verläßt das Selbst die Individuationsformen und erlebt die Basis der Menschheit und der Natur und somit ihre eigene positive Auflösung und Aufhebung.

Existentielles Lernen erfordert Konzentration und Geduld bei der Verfolgung des Prinzips der Ich-Anwesenheit. Stets frage ich mich, ob ich mich selbst nicht aus der Lernarbeit schon wieder entlassen, verstoßen und vergessen habe. Die Verflüchtigungsgefahr des Ich-Selbst ist groß!

Dieses Lernen fordert und übt eine einführende Denkweise, die sich selbst nicht wegläßt, sich nicht von sich abwendet. Eigenes Interesse und eigener Wunsch führen zum eignen Lernen und dies zur eigenen Wahrheit. Reflexion ist eine gebrochene Spiegelung dessen, was ist.

Lob des Lernens

*Lerne das Einfachste! Für die
deren Zeit gekommen ist,
ist es nicht zu spät!
Lerne das ABC, es genügt nicht, aber
lerne es! Lasse es dich nicht verdrießen!
Fang an! Du mußt es wissen!
Du mußt die Führung übernehmen.*

*Lerne, Mann im Gefängnis!
Lerne, Frau in der Küche!
Lerne, Sechzigjährige!
Du mußt die Führung übernehmen.
Suche die Schule auf, Obdachloser!
Verschaffe dir Wissen, Frierender!
Hungriger, greif nach dem Buch: es ist eine Waffe.
Du mußt die Führung übernehmen.*

*Scheue dich nicht zu fragen, Genosse!
Laß dir nichts einreden,
sieh selber nach!
Was du nicht selber weißt,
weißst du nicht.
Prüfe die Rechnung,
du mußt sie bezahlen.
Lege den Finger auf jeden Posten,
frage: wie kommt es hierher?
Du mußt die Führung übernehmen.*

Bert Brecht

Existentielles Lernen zielt ab auf eine *eigene* Wahrheit und setzt eigene Selbstorganisation voraus, eine Autonomie inklusive einer Zielsetzungsautonomie.

Der Glaube an die subjektive Eigenheit und Selbstmacht wird zur Erfahrung der eigenen Wahrheit.

Das Selbstbewußtsein - wach, konzentriert, intentional - ermöglicht existentielles Lernen. Dies setzt ein Minimum an Erkenntnis des Ego, des Es, des Überich, des Wir, der Identität und der sozialen Rollenbilder in mir selbst voraus. Die Komplexität meines Selbst - des nie fixierten und festgestellten - ist die Garantie eines Weges, der nie aufhört.

Ermöglichungen und Erleichterungen

"Für dieses eine Mal im Leben verlangte ich vollkommene Freiheit, zu stolpern, zu fehlen, zu irren, ohne von anderen Leuten überwacht, patronisiert, kritisch begutachtet oder schlechtachtet zu werden. Diese Freiheit hatte ich - und meine Irrtümer beging ich, weitausladend - breithin genießend."

Prentice Mulford

"Geheimnis des Lernens und Erarbeitens. Mein Geist war immer meiner Arbeit voraus, - statt in ihr. Ich finde, um etwas zu tun, muß ein Mensch die ganze Geisteskraft, über die er verfügt, jetzt, sogleich ausschließlich auf sein Werk zentrieren, und sei es noch so trivial."

Prentice Mulford

Es ist ein Wunder des Erlernens, das Geheimnis der Gegenwärtigkeit: der Lernende muß gegenwärtig sein im Lernen, im Gelernten, also in sich selbst.

"Es gibt keinen anderen Weg. Sichere Heilung zum Schluß, - aber viel Zeit, um die Heilung dauernd zu machen. Es ist ein Stück vom Auswirken des Heiles! Hat man es erst zuwege gebracht, die Gedanken auf eine freigewählte Sache, sagen wir zehn bis fünfzehn Minuten zu richten, - dann bleiben sie von selbst dort, bis man sie abberuft."

Prentice Mulford

Es ist das zähe, konkrete Lernen, das alleine dieses Wunder vollbringt.

Existentielles Lernen kann nicht zögern, durch die Vorhölle der Absolutheitsbehauptungen, Vorurteile und Dogmen zu gehen und die Unsicherheitshöllen aller Iche zu durchschreiten. Erst dann entkernt es sich selbst in seiner Welt-Selbst-Bezogenheit.

Wer offen ist, lernt. Wer verschlossen und erstarrt ist, sucht Macht. Wer lernt, glaubt nicht an die Lösungen durch Macht und Gewalt. Der offen Lernende kann sich gut ins Spiel bringen.

Da schaut sich jemand Christos Werk in Berlin *nicht* an; er war ist und wird dagegen sein. Er verschließt sich in sein Vorurteil, d. h. in

seine Meinung. Da er sich nicht in Frage stellen lassen kann, lernt er nicht, von seiner Dummheit und Macht abzukommen. Er denkt nicht im Entferntesten daran, sich einzubringen. Er hat Macht und bleibt bei seiner Meinung.

Schau, daß du herauskommst aus dem Teufelskreis deiner Selbstabwesenheit. Träge verharrst du in der Geistesabwesenheit. Du funktionierst und bist getrennt vom Leben. Diesen Zustand kannst du nur durch das stolpernde, verunsichernde, lustvolle Lernen überwinden.

Wer wagt, den Tod zu erkennen, ohne an seinen eigenen Tod zu denken? Das Sterben ist meine Sache, das muß ich lernen. Klar, der Tod heizt mir ein, macht mir Angst. Darum kann ich ihn nur als mit mir selbst verbunden und verknüpft denken. Jedoch das Leben mache ich oft zum distanzierten Gegenstand, das in meiner Abwesenheit gedeiht und erkannt werden soll. So lernen wir wohl sterben, doch nicht leben.

Wir alle sind mehr oder minder Nur-Lehrer und belehren gerne, da wir uns dann - wie wir meinen - aus dem Lernen heraushalten könnten und erst recht aus dem Lernen, das uns selbst meint. Meinen Schülern sage ich etwas, doch wie ich es mir sagen könnte, vergesse ich und lasse mich tatsächlich ohne Frage aus.

Selbstbezogenes Lernen ist teilhabendes Lernen, teilnehmende Beobachtung, Analyse und Gespräch. Es müht sich um strukturierte Darstellung der Überlegungen. Es schafft Verständigungstexte und läßt, wo kein Verstehen sein kann, Achtung und Ehrfurcht aufleben.

In diesem Lernen kommt alles auf den Ort und den Kontext an - so entsteht Bedeutungsgewichtung, Sinn aus Sinnlosigkeit und Frohsinn aus Trübsinn. Alles darf seinen Platz haben, auch die Schattenseite des Daseins.

Selbstentfaltendes Lernen bedeutet, daß ich mich als Zentrum und Schöpfer der Werte, als Beweger kennen lerne. Dies geschieht in Erfahrung meiner Abhängigkeiten und meines Programmierseins.

Existentielles Lernen beginnt bei Defiziten und endet bei der Erfahrung der Kompetenz, sie zu lösen und zu ertragen.

Existentielles Lernen stellt mich oft in Widerspruch zu herrschenden Mächten, Dogmen, Hierarchien kleinster und größter Institutionen. Es leistet daher oft Widerstand und Kampf. In diesem Sinne ist dieses selbstbezogene Lernen anarchisch.

Entfremdung, Ver-rationalisierung, Ver-abstrahierung und Ver-funktionalisierung sind Gegenmächte des existentiellen Lernens, die dieses herausfordern, zu einer neuen Überformung zu kommen.

"Intrinsische" Motivation ist ein Impuls meines Lernens, das nicht von äußeren Zwängen, Erwartungen und Belohnungen abhängt. Existentielles Lernen gedeiht am besten bei intrinsischer Motivation, Faszination, Neugier und "Lebenswelt"-Interesse. Intrinsische Motivation ist ein Impuls aus mir heraus und meiner tiefen Wunschfähigkeit.

So unterscheiden wir Erwartung und Erwartungsdruck, der von außen in uns hereinkam und den inneren Wunsch, der aus dem Bedürfnis und Mangel erleben in uns ist. Wir lernen, dem Wunsch mehr zu folgen.

Ich gewinne die Erfahrung meines Selbststeuerungsvermögens, meines Kräftepotentials, meines Daseins als "Stehaufmännchen". Das sind Stützen bei den nächsten Lernprozessen.

Dieses Lernen ist kaum getragen von den Sozialisationen, Erziehungspraktiken, Lehr- und Bildungsprozessen der Institutionen. Es ist ein zusätzliches, oft konträres Unternehmen dazu, das ich selbst leisten muß und das oft mit Risikoangst und Unsicherheit besetzt ist.

Jedes Lernen ist angstbesetzt, weil ich vor mir selbst Angst habe und weil es sich fast immer gegen öffentliche Meinung und Moral und anti-sozialisatorisch auswirkt. Was nach zwanzig, dreißig, vierzig Jahren Einfluß alles zu revidieren ist, macht nicht nur ein wenig Kampflust, sondern auch viel Angst.

Existentielles, selbstreflexives Lernen ist die Lernart aller ernstzunehmenden Therapien. Sie ist die wahre Form jeder Erziehung und

eine einzigartige partnerschaftliche, egalitäre Form in den zwischenmenschlichen Beziehungen.

Die Basis ist die Bejahung der eigenen Subjektivität. Das bedeutet die Anerkennung der Perspektivität und eigenen Relativität.

Lernen braucht einen äußeren stützenden Rahmen: z. B. Schutzräume, Schonzeiten, Transferzeiten und eine "gute Stimmung", die ich selbst fabriziere und ausnütze als Schwung zum Engagement.

Selbstreflexives Lernen verlangt die Sichtung der Ressourcen, der Kraftquellen, der schon vorhandenen Kompetenzen, der Zeit- und Raumressourcen, verlangt die Sichtung der Bedeutungen, der Strukturen von mir selbst aus, die Prozesse - initiiert immer durch mich selbst.

Lernen, soll es fruchtbar und erfolgreich sein, braucht ein liebevolles Netz von Anerkennung und Belohnungen für den Lernenden. Ich belohne mich oft, schmeichelnd, ja eitel und stolz. Existentielles Lernen braucht diese Rückmeldungen und Belohnungen, sonst versickert es in sumpfiger Nurinnerlichkeit oder im Suchen nach "Erfolg um jeden Preis"!

Ein Transfer des Erlebnisses des Erfolges ist wichtig für die Lernprozesse und Prozesse der flüchtigen Selbstkonstituierung.

Effektives Lernen gibt mir immer neu Erlaubnis zu Pausen, zu Rast, zum Innehalten und zum Entspannen. Ich darf sogar meinen Müll verwesen lassen und für neues Wachsen nutzen. Das unbestellte Feld regeneriert und wird fruchtbar.

Die Verfügung über die neuesten elektronischen Hilfsmittel, Maschinen und Computer gehört zur Organisation der Bedingungen effektiven Lernens, das das Subjekt nicht ausläßt.

Lernen hat in meiner Gesundheit, meiner Fitneß, der Schlafrecreation und den Arbeitspausen eine wichtige Stütze. Ich lerne dann unvergleichlich besser und kann mich mehr einbeziehen oder auch in Frage stellen.

Für jedes effektive Lernen brauche ich das Körpergefühl "so wie nach dem Bade sein" - eine ausbalancierte Seelenstimmung.

Existentielles, selbstreflexives Lernen wirkt wie eine Befreiung, eine Befreiung von Hemmungen, Sinnverdrehungen, alten Bedeutungsmustern und Gewohnheiten. Es befreit aber auch zu einer neuen, oft verwirrenden Weite und Anerkennung der Vielfalt im Inneren. Niederlagen werden zu Herausforderungen, Siegesmeldungen sind Wegzehrungen, um weiterzukommen.

Möglichkeiten des Übens sind das tägliche Brot, sind Quellen, dazu nötig, daß unser Lernen nicht versickere.

Effektives Lernen (wie Superlearning-training) koppelt stets *gezielte* Vorhaben mit *unterstützenden* Lernumständen und wachem Üben.

Selbstaufklärerisches Lernen entlarvt Sprachhülsen und Phrasen, Negationsgeschwätz und Illusionsgequatsche. All dies könnte meinen Lernweg zur Authentizität vernichten, wobei die Entlarvung alter Mythen teils Leerformeln, Dogmen der Religionen und Wissenschaften betreffen können.

Zu lange sind wir sozialisiert worden mit den Killersätzen: Das kannst du nicht, das darfst du nicht, dazu bist du unfähig usw. Dies alles sind Hindernisse des Lernens. Ich muß versuchen, sie hinwegzuraffen.

Verwirrung, Durcheinander der Vorstellungen und Unordnungsängste gehören zu jedem Lernen. Wir sollten sie probeweise leichter nehmen, als wir es gewohnt sind.

Angst, Streß und Mißerfolg gehören zu jedem Lernen. Ich kehre daher manchmal in meine Sicherheitsgrenzen zurück und sammle mich neu in einer längeren Entspannung. Dann freue ich mich, wieder weiterlernen zu dürfen bis zum nächsten Innehalten.

Kleinmut, schnelles Aufgeben, zu wenig zähes Durchhaltevermögen und Mißachtung der kleinen und kleinsten Schritte bringen mich in große Schwierigkeiten.

Selbstreflexives Lernen ist stets Experiment, Spiel, Simulation. "Fingerübungen" des Selbstbezugs, Gesellschaftsspiele meiner Ich-Szenerie, Hypothesen und *Als-ob-Bewegungen* des Denkens helfen,

Gefühle einzuüben, Einübung der Hypothesenbildung, des logischen Diskurses, der Analyse jedoch auch.

Ich will mich stets erinnern, daß ich vielerlei Fahrzeuge für Weltmeis-terung und Selbstentfaltung gebrauchen darf: Atmen, Bewegung, Tanz, Bildausdruck, Filmausdruck, Lachen, Traum und Trauer und nicht zuletzt Denken und Lieben.

Selbstbezogenes Lernen besteht in anteilnehmendem Zuhören, gekoppelt mit der Kunst der Paraphrasierung hilfreicher Texte und dem Reflektieren der Beziehungen zu anderen. Sprache übt sich im präzisierenden Nachfragen, hilfreichen Vorweisen oder Akzeptieren eines Vergessens des Abgesunkenen. Selbstreflexives Lernen hat keine Angst vor Übung, Wiederholung und Auswendiglernen von Merksätzen, im Gegenteil, es verlangt pragmatische Ergebnisse und zielt auch auf Rezepte für das Verhalten.

So wird dieses Lernen nützlich für die kritische Selbstentfaltung praktischer Art. Es ist diszipliniertes, konzentriertes und zähes Lernen. Es ist die neue, facettenreiche Technologie der Subjektivität.

Überformte Schichten des Lernens und seine immerwährende Vorläufigkeit

Ich erkenne etwas, ich rede über etwas, ich erlerne etwas. Das sind Prozesse, in denen Subjekt und Objekt getrennt und distanziert sind, so daß ein prüfbarer, rationaler Erkenntnisakt vorliegt.

Dies beherbergt weder eine Hypothese, noch ein Bezeugen, einen Appell oder ein Werturteil.

Dieses, gerade dieses nehme ich in die Selbstreflexion, in die Relation zu mir selbst!

Fühlst, denkst, willst du nicht etwas konkret Bestimmtes, so fühlst, denkst, willst du gar nichts. Du kannst dich auch nur reflexiv auf etwas Bestimmtes beziehen. Sagst du, du fühlst nichts Bestimmtes, du denkst nichts Bestimmtes, du kannst es nicht aussprechen, ausdrücken - dann geh davon aus, daß du weder denkst, noch fühlst, und dann kannst du auch nicht darauf reflektieren. Es gelingt dir auch keine Selbstreflexion, wenn du nicht von etwas Bestimmtem, Erfühltem, Erkanntem ausgehst. Alles andere ist Dösen in Ungedanken: der Fluß von Bildern ist ungebunden und bleibt ein versickernder Traum im Trockenbett.

"Wenn etwas nicht eine bestimmte Bedeutung hat, hat es gar keine. Haben aber die Worte eine solche nicht, dann können wir uns nicht mehr miteinander unterhalten, in Wahrheit nicht einmal mit uns selbst; denn man kann nicht mehr denken, wenn man nichts Bestimmten denkt."

Aristoteles

Dasselbe gilt auch vom Fühlen, vom Wollen und vom Lernen. Wenn ich nichts Bestimmtes fühle, will und lerne, bilde ich mir Wollen, Fühlen und Lernen höchstens ein.

Alles Wissen, alle Technik nützen nichts, hast du sie nicht mit dir selbst verbunden. Dann erst kannst du frei zu atmen wagen inmitten der Sorgen, Pflichten und Verantwortungen.

Durch das existentielle, selbstreflexive Lernen bin ich der Herr, die Herrin aller Theorie, Methoden und des Wissens. Ich unterwerfe sie meinen Bedeutungsgefühlen und schaffe mit ihnen vergänglichen Sinn.

Existentielles, selbstaufklärerisches Lernen ist eine genau umschreibbare Form des Umgangs mit Informationen, Wissen und Vorurteilen, mit Mythen, lyrischen Texten, Moralsystemen und Verhaltensmustern. Es geht mit ihnen selbst-reflexiv um, das heißt, es bezieht sie auf sich.

Lernen bedarf der Fern-, Mittel- und Nahziele. Die Prüfung der Zielerreichung soll dokumentiert und rückgemeldet werden. Diese Erfolgsmeldungen sind unerlässlich für effektives Lernen.

Selbstreflexives Lernen prüft und verarbeitet das Wissen und die Auffassungen der Zeit, um autonom zu werden.

Im selbstreflexiven Lernen verwende ich meine Skepsis als Motor des Nachdenkens. Mein Zweifel fördert mein positives Tun. Meine Zweifel sind nicht destruktiv, sie scheiden kritisch die Geister, die da zu unterscheiden sind.

Dabei darf Lernen die Sprache nicht verachten. Sie ist oft der einzige Garant des Prozesses, der uns zur *Authentizität* führt.

Aller Sprachgebrauch geht vom adressierten Jargon in Kehren, Sackgassen und über Stolpersteine zu einer eigenen, originellen, authentischen Sprache hin, die ich mit einigen wenigen teile.

Existentielles Lernen meint konkret ein Lernen mit wenig Vorurteilen, Stereotypen und Sprachhülsen, ohne Sprachjargon und mit wenig überkommener Moral noch gewohnten Verhaltensmustern. Es schützt uns gegen Indoktrinierung und Lenkung von außen.

Hypothesenbildung und das Modell-Lernen zu gebrauchen, ist der Weg dieses selbstreflexiven Lernens.

Lernen verlangt Modelle, neue Modelle und immer wieder ihre Prüfung mit Methoden der Erfahrung und Wissenschaft und den Versuch ihrer Verbesserung. Korrektur und Annäherung sind Etappen auf dem zähen Weg.

Im existentiellen Lernen relativieren wir die Wirklichkeit durch den Ich-Selbst-Bezug, relativieren das Ego durch die Welt, relativieren Absolutheit, Macht und Gewalt. Die "absolute Wahrheit", diese grundgefährliche Illusion, relativiert sich in die fruchtbare, lebenswichtige *eigene* Wahrheit. Das ist das Ziel dieses Lernens.

Existentielles, selbstreflexives Lernen kann als Projektlernen mein Selbst-Projekt werden.

Das Spielen, spielerisches Probieren, Versuchen und die ganze Welt der Simulation schaffen Effektivierung des Lernens.

Es erfordert oft die modernen Medien, insbesondere den Computer, den Film, auch Video, Foto und die Musik. Sie alle sind Fahrzeuge eines "fleischwerdenden" Lernens, das mir Spiegel, Schau und Ausdruck wird.

Existentielles Lernen macht Lust darauf, Probleme, Krisen, Konflikte zu finden, da sie Herausforderungen und Anstoß sind. Meine Lernwege bewähren sich in ihnen.

Selbstreflexives Lernen ist wie jede Lernart erlernbar. Sie ist initiiert, vermittelbar und aufzeigbar an eigenen Nöten und Krisen und an deren Lösungsversuchen. Selbstbezogenheit ist im Menschen angelegt, *daher* erlernbar und verbesserbar.

Dieses erhellende Lernen lehrt uns Problemfinden, Problemanalysieren, ein Problem im Kontext zu ordnen, lehrt uns Problemlösungswege und Problemlösungen, oder das Problem stehen zu lassen - ohne ein Problem dabei zu bekommen.

Dies Lernen dokumentiert sich stets im Ausdrucks-, Kommunikations- und Sachbearbeitungs-Verhalten. Machen wir daraus eigene Methoden, und hüten wir uns vor der "inneren Schau" ohne Ausdruck!

Wie jedes Lernen ist es eine Kette von Grenzüberschreitungen, Überraschungen, Geduldproben, Aha-Erlebnissen und harten Erfahrungen.

Lernen ist Erstellung der Landkarte der Lebenswelt. Ich erstelle ein Netzwerk im Kopf und erfinde schöne, nützliche Mind-Maps, geistige Landkarten. Kreatives Lernen schafft Netzwerke. Bedenken wir dabei

den nie aufhebbaren Unterschied von Landkarte und Realität. Verwechseln wir nicht Modell mit Realität! Wir sind stets nur auf dem Weg der Annäherung. Wir sind beim Lernen wie bei allen Lebensprozessen "gebrochen, verunsichert und gespalten". Das aber verleiht die Würde des Weges!

Rationales Gegenstandslernen ist immer Voraussetzung des selbstbezogenen Lernens. Lernen befindet sich stets im realen Interessenstreit, den jeder von uns erlebt, zwischen Freizeit und Arbeit, Unterhaltung und Konsum. Lernen verlangt Gedächtnistraining, Gedenken, Erinnern. Deshalb gebrauch auch Wiederholungslernen, Übungen zum Merken! Doch existentiell wichtig ist auch das gezielte Vergessen, damit neues Lernen beginnen kann.

Unser Lernen setzt immer Wissenserwerb, Analyse, Systematik, logische Bearbeitung voraus. Durch den Selbstbezug in den selbstreflexiven Prozessen allerdings wird dieses Wissen in den Lebenswelt-horizont des Subjekts gehoben und in den selbstaufklärerischen Prozeß zugleich.

Existentielles Lernen ist ein integrierendes, ja "integrales" Lernen - es setzt an allen Lernverfahren an, nimmt diese auf und gewinnt die selbstreflexive Sicht dazu.

Darum bewerte ich meine Kopf- und Herzarbeit, die Atem- und Lacharbeit, meine Traum-, Trauer-, Wutarbeit und meine Gefühlsarbeit gleich bedeutsam beim Lernen.

Dieses Lernen ist einsichtig, logisch (auch im Widerspruch) und methodisch. Es gibt kein selbstbetreffendes und selbstbetroffenes Lernen, das die Logik des Verstandes und die Zielsetzung des Herzens auslassen könnte. Es zielt mit dieser Selbstbetroffenheit nie nur auf isoliertes Wissen, isolierte Erkenntnisse, Verhaltensmuster, Träume, Phantasien oder Spiele als Ziel, sondern bezieht die eigene Lebenswelt zentral hinein. Der Nutznießer des Lernens bin ich!

Es kennt keinen Ausfall von Kulturbereichen, Ausdrucksformen und Verhaltensmustern. Sie sind ihm alle als Teile seiner eigenen Lebenswelt wichtig.

Selbstreflexives Lernen ist integrales Lernen, so ähnlich wie das Selbst selbst so etwas wie ein Integral von Ich, Überich, Rollen, Definitionen des Ich, Entwicklung des Es, der Träume, Wünsche und Bedürfnisse sein kann, ist Selbst-Lernen ein Versuch, jede Lernart und -form zu integrieren und sein eigenes Selbst wie ein Musikstück zu erfahren.

Über das Lesen als selbstreflexives Lernen

Lesen als Hilfsmittel des allgegenwärtigen Lernens - vom Buch in die Medien elektronischer Art erweitert - bleibt Schlüssel in der Vermittlung von Überlieferung und Innovation.

Kulturtechnik, Lesen:

Anlesen und belesen, auflesen, ungelesen, ganz und gar zerlesen.

Durchlesen, auslesen, aber erst vorlesen, die guten Worte.

Vorlesen und nachlesen, zum fünften Male!

Doch zuvor Meerengen, Wildbach, Stromschnellen,
an den Leseübungswegen vorbeiziehen lassen!

Gleich üben wir das Kaumgekonnte am Vielerlei
und probieren das Eine der großen Leute Weltgewalt.

Verluste ungelesen,

Gewinne gut verlesen!

Ein Leben lang lesen dürfen
von Wundern und Wirklichkeiten,

Wehren und Wonnen,

Wahrheit und Lüge.

Leben lesen - Leben lieben!

Und das immer neue Sich-Selbst-Einbringen ins Lesen. Das kreative Lesen ist Erleben der Synthese von Leser, Text und Autor. Die Frage dabei: Und was bringt es mir? Wo stecke ich mit drin?

Lesezauber, Leserausch, Leselust erwachen und entfalten sich und wachsen. Lesen zum Tor der Ferne, der Weite und des Lebens.

Der Zwang, die ewige Antreiberei, das Gelesenhabenmüssen, die zersetzende Aufnahme, das gebildete Drüberherredenwollen, - das alles zerstört nur den Zauber, die Lust und damit die Evokation einer Wunderwelt von Wissen und Phantasie.

Mein Vater zeigte mir viele schöne Bücher, und er las eben selber viel. Meine Mutter erzählte von Büchern, die sie schon siebenmal gelesen hatte, obwohl sie auch neue und andere hätte haben können. Aber nein, der stets neue Anruf des Schönen, der lebendigen Sprache, der erinnerten Stellen, begeisterte sie immer von neuem.

Es gibt Augenmenschen beim Lesen. *Kinder lesen so*, wenn ihnen das Lesenlernen nicht verleidet wird. Nur noch Kinder fühlen sich in eine Bilderwelt eindringen, einsteigen. Sie lesen auf sich selbst beziehend - also erleben. Lesen, als würden sie Bilder schauen, Rufe hören, Gefühle intensiv spüren und den Geschmack erleben vom Apfel, "den sie gerade lesen", vom Thymian, Rosmarin, Anis und Salbei, deren Duft sie lesend schnuppern und vom Gewürz, das sie beim Lesen kosten. Was sie lesen, erfahren sie sinnlich. Was sie auch lesen, in ihnen sind die Gefühle, Gedanken, Gerüche ganz ihr Eigen.

Das ist Lesen: lesend schauen - selbstbezogen, lesend riechen - selbstgenießend, schmecken - mein Ich und die ganze Welt, lesend hören, sprechen, singen und immer mich mitten darin erleben! Mit dem Lesen und Gelesenen die ganze Einbildungskraft und Phantasie spüren, ganz eigen-sinnvoll.

Der kluge Leser ist der skeptische, der blinde Leser ist der ungeübte Leser. Der geblendete Leser ist der gebildete Leser. Die Annahme, daß sich mir ein Buch von sich aus öffne, ohne mein Dazutun und ohne meine Teilhabe und daß ich nach seiner Lektüre aus ihm schöpfen könne, erweist sich als Täuschung. Das Buch braucht den Leser mehr, als dieser es sich bei dessen Gebrauch vorzustellen vermag. Das sich selbst offenbarende Buch gibt es nicht.

Und deshalb, lieber Leser, sei gewarnt! Ein Buch wird eher Wunden hinterlassen, deren Vernarbung Verwandlung bewirkt. Aber was ist das schon, kein Buch öffnet sich von allein - dir und auch mir nicht. Doch was die Menschen tun, machen auch die Bücher. Sie ziehen dich an, locken, kokettieren, rufen, werfen sich in Pose, ersehnen und erwarten dich, den Leser. Du bist der Wunderprinz, der Held, der tolle Liebhaber, der Zauberer und Hexenmeister, auf den gerade dieses

Buch gewartet hat. Die Erlösung des Buches geschieht immer durch dich, den Leser. Du wirst Deuter und vielleicht Geliebter.

Diagnostiziere die Welt, analysiere die Systeme, lasse die Sphären erglänzen, lerne staunen, staune lernend! Es gibt Bücher, die du gebrauchen kannst als *Lernender*, die dir helfen, Fragen zu stellen, die dir helfen, zu Kenntnissen zu kommen, dir Formeln, Formen, abstrakte Weisen aufsagen, Bücher gibt es, die so gescheit sind, daß man den Mund nicht zubekommt.

Bücher gibt es über alles, was du kennen willst, Sachbücher, Geschichts- und Naturbücher, Märchenbücher und Machtbücher, Lachbücher und Medizinbücher, Vergangenheits- und Zukunftsbücher. Bücher bieten feil, was auch das Leben bietet: Selbsterkenntnis, Spiegelungen, Belichtungen, Verwandlungen als Versenkungen in Bilder. Ich lese nicht nur, sondern ich besaue mich an Sätzen und beziehe sie auf mich.

"Und so sitzen sie alle einmal, die Jungen, die ganz Jungen und stürzen sich aus der Gewöhnlichkeit aufs Schwungbrett des Buches."

Arnold Zweig, Das ostjüdische Antlitz

Kleine Merksätze - einzelne zum eigenen Mantra-Ritual brauchbar

Wir wollen einen vorläufigen Begriff und Namen benutzen, um eine Vielfalt von Lernarten zu bündeln, die alle gemeinsam haben, daß sie selbstreflexive und selbsterfinderische Formen beinhalten.

Die komplexe und unerhellte Form dessen, was wir das "Selbst" nennen, erschwert die Diagnose dieser Lernart.

Existentielles Lernen wollen wir jedes Lernen nennen, das sich nicht nur auf Objekte, Gegenstände, Sachen, Prozesse bezieht, sondern sich immer rückbezieht auf das spürende, sinnliche, denkende, lernende Subjekt. Es ist das Lernen, das nach dem Subjekt fragt: vorher, zwi- schendurch und nachher. Es ist das Lernen, das eine Verbindung von allem Erlernten mit dem Ich schafft. Es lernt etwas über den Gegen- stand und übt die Selbstreflexion.

Bringe dich selbst ins Spiel

mit allem, was du tust, fühlst und denkst!

Bringe dich selbst ins Spiel,

wenn du eine Therapie machst, sonst prallt sie von dir ab!

Bringe dich selbst ins Spiel,

wenn du atmest, tanzt, malst, schreibst und singst, sonst bleibt all das wirkungslos mechanisch!

Bringe dich selbst ins Spiel,

wenn du liebst, zärtlich bist, schenkst und dankst, sonst bleibt alles eitel dummes Zeug!

Bringe dich selbst ins Spiel,

sei wach und gegenwärtig, so lernst du achtsame Verbundenheit mit Erde, Mensch, Tier, Baum und Stern!

Lernen

ist herauszufinden, was du bereits weißt.

Handeln ist zeigen, daß du es weißt.

Lehren

ist andere wissen lassen, daß sie es

genauso gut wissen

wie du selbst.

Ihr alle seid Lernende,

Handelnde, Lehrer.

Deine einzige Verpflichtung

im Leben ist, dir selbst treu

zu bleiben.

Richard Bach

Wenn du wirklich unterwegs bist, lerne, dich zu hüten vor vergifteten Träumen, lerne, dich zu hüten vor all den Blicken ohne noch einen zweiten Blick zu werfen, ohne achtsame Aufmerksamkeit, ohne Selbstverknüpfung. Hüte dich vor allen Abstraktionen ohne Sinnlichkeit, vor Bild ohne Wort, vor Wort ohne Bild, vor Gefühl ohne Ausdruck, vor Ausdruck ohne Gefühl, vor Spiel ohne Ausdruck, vor Lust ohne Anstrengung, vor Last ohne Lust, vor Kampf ohne Gnade, vor Geschenk ohne Erfassen, vor Erbe ohne Erarbeitung, vor Verstehen ohne Mißverstehen, vor Sinn ohne Sinnloses, vor Erschütterung ohne Reflexion, vor Aussage ohne Erleben, vor Inhalt ohne Gestalt, vor Form ohne Botschaft.

Das Wachstum des Menschen ist sein Lernen. Das Reifen der Person ist das selbstbezogene Lernen. Die Selbstfindung kann nur im Lernen geschehen: Lernen als Selbsterfahrung.

Selbstaufklärerisches Lernen verlangt von uns, daß wir unser eigener Organisator, Manager und Arbeiter werden und uns ganz der eigenen Realität zuwenden, indem wir sie organisieren und simulierend in Szene setzen.

Im Lernen darf ich mir selbst die Bedingungen meiner Lernmöglichkeiten schaffen. Die Erlebensfähigkeit fiktiver Möglichkeitsräume wird für die Realisierung ausschlaggebend. Ich realisiere neue Möglichkeiten.

Existentielles, selbstreflexives Lernen ist gut für alle Bereiche, Lebenswelten, Alltagshorizonte in Arbeit, Freizeit und Liebe, in allen oberflächlichen wie tieferen Beziehungen oder Unterhaltungen und bearbeitet zäh unsere Trägheit und Konsumentenhaltung.

Die primäre Methode ist die Verbindung allen Lernens, Wissenserwerbs und aller Verhaltensweisen mit den selbstreflexiven Fühlendenprozessen. Immer bringt diese mich selbst als Ich, Überich, Es ins Spiel.

Selbstreflexives Lernen schützt niemanden automatisch (noch weniger als andere Lern- und Erkenntnisformen) vor Irrtum, Irrwegen, Täuschungen und Torheiten. Der Regreß der Selbstreflexion nötigt uns all dies auf. Darin zeigt sich das Lernen als realer, wahrer Lebensprozeß!

"Ich sagte zu Hari Dass Baba, der zu jener Zeit mein Lehrer war: 'Warum sagt mir Mahrajji nie die schlechten Dinge, die ich denke?' Und er sagte: 'Es hilft deinem Sadhana - deiner spirituellen Arbeit nicht. Er weiß es alles, aber er tut nur das, was dir hilft.'"

Baba Ram Dass, vormals Dr. Richard Alers

Die Lernkunst meidet die negativen Einstellungen, die "schlechten Dinge", die Niederlagen. Auch davon erfassen wir das positive Verhältnis, erfassen die Bedeutung auf die Arbeit und Liebe. Das Sich-Herunterziehen gilt nicht. Der Fehlerfixierte und Supernörgler kommt nicht weiter.

Lebe so, daß alles auf dich selbst weist und eine Herausforderung wird! Du bist gemeint - nicht egozentrisch, nicht in der Manie, alles beleidigt und gekränkt auf dich zu beziehen.

Wenn ich mich verliebt habe, lerne ich meine Wahrheiten intensiv. Verliebtsein fordert die Selbstliebe und erlernt Bewußtseinszustände der subjektiven Aneignung selbstaufklärerischen Lernens.

Liebendes, selbstreflexives Lernen ist immer ein Stück teilhabendes, an der Welt teilnehmendes Lernen. Ich darf verliebt sein, verzückt und verrückt und reflektiere die verwirrende Schönheit des Geschehens auf mich hin.

So übe ich das Zuhören und das anteilnehmende Mir-selbst-Zuhören im Dialog mit mir und lerne ohne Angst vor Gespaltensein und im Wissen um die Bedeutung des bewußten Mit-mir-Redens meiner Vernunft.

Verachte nicht die Stolpersteine des Lebens! Sie bringen dich ins Wanken, doch auch das Stolpern ist oft ein halber Schritt vorwärts - und das mit viel Reflexionszugabe.

Hab keine Angst, du entdeckst doch nur deine eigene Wirklichkeit, egal, wie sie dir schmeckt. Ohne sie, ihre Erkenntnis und Akzeptierung gibt es keinen Anfang und kein Ende des Lernweges.

Ich brauche Selbstbeobachtung - immer wieder, neugierig und spielend, nicht zwanghaft und rigid - um mich zu gewinnen. Ich bin in mir zu zweit, bin Subjekt und Objekt, Beobachter und Beobachteter, um zu fühlen, zu erkennen und zu spielen. Diese Spielform ist für jede Therapie notwendig: Distanz zu mir zu gewinnen, um der Betrachter meiner selbst zu werden.

Mein Lernen ist oft ein störrisches, zähes Mich-Ernstnehmen. Um zum Lebensgefühl zu kommen, ist es jedoch gut, mich nicht so tierisch ernst nehmen zu müssen und mehr Selbstdistanz zu mir zu gewinnen. Distanz zu mir selbst brauche ich nötig, um mich im Spiegel zu sehen, mich selbst zu beobachten, Selbstkontrolle zu haben, um den Dialog mit mir beginnen zu können.

Wenn du alles mit dir verbinden kannst, wird dir oft das Bedrängende relativ und komisch vorkommen, und du lachst. So ist dieses Lernen oft zum Lachen.

Selbstdistanz durch Humor zu gewinnen, ist eine Haltung eines spielerisch kreativen Menschen, der sich nicht zum Tierisch-ernst-Nehmen verführen lassen will. Lernen erfordert und bewirkt Witz, Humor, Selbstironie, Selbstveräppelung und sogar Selbstverspottung und lacht gerne aus, auch sich selbst. Dieses erfordert Übung in einer selbstaufklärerischen Selbstbeobachtung.

Niedergeschlagenheit, Erschöpfung, Lustlosigkeit, Mißmut, Schwermut, Angst und Fluchterwägungen sind Lernblocker. Lachen, Lust, Spaß und Übermut schenken Kraftgewinn und sind Lernerfolgbringer. In unseren Gefühlen gibt es eine Fähigkeit, die uns lernen läßt, daß dem Leben Sinn gegeben werden kann, daß es sich lohnt zu existieren. Diese Fähigkeit muß durch das Lernen genährt werden. Das Erlernen der Liebe und des Schönen wird diese Nahrung unserer Seele. Wer sein Begegnungspotential verliert, wer seine Schönheitsbegierde unterdrückt oder vergißt, der gerät in Energie- und Atemnot und wird lust- und leblos. Er wird verschlossen und lernt nicht.

Beim Lernen entsteht eine Landkarte unserer Umwelt, es entsteht ein Netzwerk von Phänomenen, Begriffen, Problemen und Bedeutungen im Gehirn. Geh vorsichtig mit ihnen um, sie sind weder Abbilder der Realität, noch sie selber; sie sind nur Wegweiser und oft auch noch unrichtige! Du kannst sie korrigieren, und du kannst sie nicht, weder dir noch anderen, als absolute Wahrheit ausgeben. Du hast eine Landkarte, orientiere dich mit ihr, doch schau auf die Erde, sonst wirst du trotz Landkarte stolpern!

Wenn du betroffen bist, lernst du leichter selbstbezogen. Die Betroffenheit in einer Situation wühlt (das Es, das Ich), dein Selbst so auf, daß es dir ein leichtes ist, auf dich bezogen, auf dich hin zu lernen.

Selbstbetroffenheit in einer Situation ist die fruchtbare Kehrseite des selbstbezogenen Lernens. Existentielles Angerührtsein und Erschüttertersein ermöglicht und erleichtert existentielles Lernen.

"Lerne von allen Menschen, werde allen zum Segen, mit denen du in Verbindung kommst; werde weiser."

J. K. Lavater

Ja, diese Lernkunst führt zur Weisheit der Verbundenheit. Noch vom schwächsten, dümmden, intolerantesten Menschen kann ich lernen, kann achtsam von ihm, an ihm lernen, und wenn ich lerne, mich vor so vielem in Acht zu nehmen, mich abzuwenden, Widerstand zu leisten. Auf jeden Fall: von allen Menschen kann ich lernen, wenn ich wirklich lernen will und einigen zum Segen werden - vielleicht!

Ich lerne, meinem Lebensrhythmus achtsam zu folgen. Ich erkenne das Gesetz: "Alles zu seiner Zeit, alles an seinem Ort!"

Der Offene lernt, der Liebende lernt, er besitzt nicht. Der Lebendige lernt, wächst, verwandelt sich. Der Lern-Eros treibt ihn in neue Horizonte. Der, der in sich Kraft spürt, will sie nutzen. Kraft will lieben und arbeiten. Lernen schafft Transformation. Der Mutlose läuft vor dem Lernen weg. Der Überforderte entschuldigt sich. Der Übermütige kennt keine Lerngrenzen. Der Leidenschaftliche lernt sich selbst übersteigend.

Lernende Menschen verlassen alte Positionen. Suchende Menschen verlassen Bekanntes und Bekannte. Reisende Menschen verlassen ihren Alltag. Erfahrene Menschen lassen Gewohnheiten und Erwartungen zurück. Lernende verlassen angestammtes Erbe. Suchende, reisende Lerner öffnen sich, haben auch Angst, aber ermutigen sich, sind unsicher und kräftigen sich, stoßen Tore und Fenster auf und erfreuen sich unseliger Torheiten und Weisheiten.

Dies so beschriebene Lernen ist der Arbeitsprozeß der Selbsterkenntnis, ist die Spielform der Selbstentfaltung. Es behütet dich vor den Verführungen und Gewaltanwendungen einer absoluten Wahrheit, eines Dogmas oder Vorurteils und Fanatismus und vor der Scheinobjektivität und der kalten "Nur-Beobachter-Haltung". Es behütet dich vor subjektivistischen Einbildungen, vor Scheinsicherheit religiöser und esoterischer Art, vor jeder anderen Konsumentenhaltung auf dem Weg der Selbsterfahrung.

Die passiv-rezeptive Seite des aktiv-selbst-bezogenen Lernens ist emotional-reflexive Betroffenheit des Subjekts in einer Situation. Sie

ist die Geburtsstätte des existentiell-selbstreflexiven Lernens, wie hier in diesen Zeilen versucht wurde zu umschreiben.

Immer, wenn es einem glückt, "selbstvergessen" etwas zu lernen, kommt der fruchtbare Moment der Reflexion auf das Lernen, auf das Etwas, was er erlernte und auf ihn selbst, den Lernenden. Der Pfeil des Lernens bog sich zurück: Nun folgt die Zeit der bewußten Akzeptierung und des Umlernens wie auch der Selbstprüfung.

Dieses Selbstlernen, wie es beschrieben ist, ist ein Modell. Ein leichtes Lernmodell, das praktisch zu gebrauchen ist.

Mit diesem Lernmodell erlernt jeder, sein Lernen und Umlernen auf sich selbst zu zentrieren und somit alles Lernen sich selbst zunutze zu machen. Der Hauptmerksatz auf den dieses Modell gebaut ist, lautet: *Werde immer neu, immer wieder gegenwärtig mit dir selbst in jedem Lernen, Wahrnehmen, Denken, Zweifeln und Tun.*

Lernen darf kein Zwang sein, keine Hetze werden. Lernen ist nicht nur Übung, Training und Erfolgsprüfung. Lernen hat viele Kraftquellen, die alle nutzbar sind: Bewegung, Rhythmus, Musik, Atem, Gefühle, Denklust, Disziplinlust u.a.m.

Die gute Konzentration, die Versunkenheit und Selbstvergessenheit sind unverzichtbar, doch Pausen, Ruhe, Innehalten, Körperwohlgefühle, gute Stimmung ebenfalls. Spannung braucht das Lernen wie Entspannung. Wachheit und Selbstbezogenheit in ernsthaft reflexiven Übungen lassen jedes Lernen existentiell authentisch werden.

Wer sich öffnet, nimmt auf mit allen Sinnen. Wer offen ist, spürt, deutet, bedenkt das Aufgenommene, nimmt wahr und macht sich bewußt, akzeptiert. Wer offen ist, lernt weiter, lernt um. Wer offen ist, nicht nur der Welt, sondern sich selbst gegenüber, lernt beim Lernen sich selbst, ist selber gegenwärtig und betroffen.

Das Lernen erlernen,
das Erlernte umlernen,
das Umgelernte bedenken,
das Bedachte auf sich beziehen,
das Tun sichtbar machen,
das Zauberwort *Lernen*,
erlernen, umlernen bedeuten,
besinnen - und Auffliegen.

Es ist nicht entschieden, ob der selbstreflexive Selbstbezug nun moralisch Gutes oder Schlechtes bewirkt. Es ist nur der Anfang eines Weges. Dieser Weg kann auch im Nützlichkeits- und radikalen Erfolgsstandpunkt enden: "ich nutze alles für mich (aus)", oder: "ich verbünde (und verbinde) mich mit allem." Es kommt nicht auf die Erkenntnisse, Bilder, Gefühle, Phantasien, Vorstellungen oder Empfindungen an, die du auf einer "inneren" oder "äußeren" Reise hast oder in alltäglichen Situationen oder in den Herausforderungen der Grenzsituationen, sondern darauf, wie du diese alle mit dir verbindest, mit dir in einen Zusammenhang bringst. Erst wenn du es schaffst, diesen Kontext herzustellen, bringst du Sinn und Bedeutung in den ganzen Wust. Ohne dies bleibt alles Ballast oder gar Müll. Mit deiner Verbundenheit bringt es dich auf den Weg.

"Leidenschaft allein gibt Abstraktionen sowohl als Hypothesen Hände, Füße, Flügel; Bildern und Zeichen Geist, Leben und Zunge."

J. G. Hamann

"Es ist sicherlich ein schöner und kluger Grundzug des jüdischen Volkes, das Lernen zur religiösen Pflicht, die Gelehrsamkeit zum Verdienst vor Gott, den Adel der Gelehrsamkeit zum einzigen im Judentum gültigen Adel zu machen."

K. E. Franzos, Der Pojaz, S. 40

"Diese Lebensweise (des Judentums) mit tausend und einem Ritus muß gelernt werden, und in der Tat wird ein großer Teil der jüdi-

schen rituellen Tätigkeit "Lernen" genannt. Das Befolgen des "Lernens" beleuchtet den Charakter des Festes. ...Die Riten des jüdischen Festes gehen mit dem Lernen dem Gläubigen in Fleisch und Blut über. Die Monotonie der Stimme und der mechanische Charakter der Bewegungen, die das "Lernen" begleiten, belegen, daß das Ziel der Übungen die Konditionierung ist."

Vilém Flusser, *Jude sein*, Bollmann-Verlag, Mannheim 1995, S. 95

Was geschieht, wenn in diesem Kontext das selbstreflexive Lernen hinzukommt? Passiert dann Zerstörung oder Vervollkommnung? Oder: wessen Zerstörung zu wessen Vervollkommnung?

Wer in bejahter Konditionierung Überlieferung erlernt, ist fähig, auch selbstreflexiv dazuzulernen. Dies wird zur Synthese der Zukunft.

Ich bin indisponibel für Indoktrination, fanatische Verführung, Dogmatisierung, Machtucht, weil ich alles einbeziehe und auf mich beziehe als Subjekt. Als Objekt, als Ding und verfügbarer Funktionsträger bin ich schlecht zu gebrauchen, weil ich stur auf mein Selbst, auf Selbstreflexion, Selbstaufklärung ausgerichtet bin. Diese "Sturheit" allein garantiert meine gewisse "Unbrauchbarkeit" für die Mächte. Diese "Sturheit" ist ein Tun, ein spürendes, denkendes Tun, ein Tun aus der Offenheit, "Lernen" genannt. Ich bin "stur" auf diesem Weg, auf dem ich Welt und Selbst zu meistern versuche. Ich werde mehr und mehr indisponibel für die Verführungen in den Konsum, in Haß und Mord. Meine Selbst-Erfahrung nimmt zu!

Selbsterfahrung macht uns moralisch nicht automatisch besser. In diesem Geschehen werden unsere schlechten und guten Seiten beleuchtet. So haben wir die Chance der Metamorphose. Moralisch ist nichts fixiert. Die Vertiefung und Verlebendigung des Lebens ist nicht immer moralisch eindeutig.

Merksätze und Machsätze

Zu den vorangegangenen Merksätzen noch einige praktische: Mach dir ein Poster daraus, und hänge es dir am besten vor die Nase!

1. Immer einen Zettel, einen Kugelschreiber, ein Reclam-Buch, ein Taschenbuch mit dir führen, alles notieren, was nicht vergessen werden darf.
2. Klare Ziele haben (beruflich, geistig, geistlich, für Fitness usw.) Liste der Lebensziele, mindestens einmal im Jahr gewissenhaft studieren, korrigieren, bezweifeln, neu formulieren.
3. Planen, den Weg zum Ziel festlegen, neulegen, auslegen.
4. Mit anderen zusammenarbeiten, Aufgaben delegieren, Lösungen prüfen und annehmen.
5. Sofort mit dem Wichtigsten beginnen, Anfangen ist der einzige Weg des Lernens.
6. Gewohnheiten entwickeln, durch Übungen dich zur Innovation öffnen.
7. Durch Liebhabereien entspannen, Pause machen, innehalten - auch mit Gedanken.
8. Lernen, zu anderen *nein* zu sagen, dich entziehen lernen, lernen, wie du nutzlose Gespräche zu Ende bringst.
9. Lernen, wie du gegen Störungen, Lärm usw. unempfindlich wirst.
10. Konzentrieren, Entscheidungen treffen, nicht nur auf ein Blatt Papier starren und die Gedanken auf Reisen schicken: schreiben, notieren, ausdrücken.
11. Die meisten Arbeiten sind unendlich dehnbar. Deshalb einen Zeitpunkt für die Fertigstellung setzen und darauf zuarbeiten. Mißerfolge als irrelevant ansehen und weitermachen mit Liebe.
12. Arbeitsplatz gestalten, mit System einräumen und aufräumen. Ein gutes System wirkt Wunder gegen das Verlegen und Vergessen von Sachen, Arbeiten, Problemen.

13. Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Während du mechanische Arbeiten verrichtest, (Dias rahmst z. B.) kannst du Tonkassetten anhören. Auch mehrere Bücher abwechselnd auf einmal lesen, hilft, am Lernen zu bleiben.
14. Ein Blatt Papier oft in die Hand nehmen und nutzen. Das Geschriebene nicht schnell in den Papierkorb werfen.
15. Lernen - aber richtig, die Methode: Überfliegen, Fragen, Lesen, Festhalten, Üben, dir Belohnungen aussetzen, dich der Erfolge erfreuen, Genüsse aktivieren.
16. Wissen richtig aufnehmen, aktiv zuhören, mitschreiben, im Kontext auf dich beziehen.
17. Methodisch den Konsum drosseln und mehr noch die Konsumhaltung.
18. Schlaf, soviel wie du brauchst, diesen genießen und zur Recreation nutzen.
19. Die Abende und Wochenenden planen, wie auch alle übrige Freizeit.
20. Herumblättern in Illustrierten, Kreuzworträtsel usw. nur als Pause benutzen.
21. Arbeite, wenn andere noch oder schon schlafen, lerne frühmorgens oder spätabends, finde deinen Lebensrhythmus, darin lerne locker und mit Lust.
22. Steigere deine Leistungsfähigkeit körperlich und seelisch, und versetze dich in gute Stimmung.
23. Frage dich nach der eigenen Offenheit, dem Lernen und dem Selbstbezug - mindestens fünfmal täglich.
24. Bringe die eigene Lebenswelt positiv ein, das Zimmer, die Katze, die Blumen usw.
25. Konzentration ist Basis jeden Lernens, Konzentrieren heißt, dich in die eine Sache versenken, es heißt auch, alles andere dabei auszuschließen und jetzt nicht zu beachten.

26. Blockiere dich nicht, überfordere dich nicht, unterfordere dich nicht, beginne sofort, schiebe nicht auf, stelle keinen illusionären Plan auf, nimm dir nichts vor, was du mit Sicherheit nicht schaffen kannst, verlange nicht Lösungen und Ergebnisse von dir, die niemand bringen kann!
27. Wie nutzt du in diesem Augenblick deine Zeit am besten? Mit Lernen oder Innehalten? Döst du in träger Konsumhaltung oder bist du in Fronarbeit gehetzt?

Carpe diem!

Literatur

1. Aurobindo, Sri, Der integrale Yoga, Rowohlt Klassiker 24, 1957
2. Bateson, Gregory, Geist und Natur, Suhrkamp-Verlag, Ffm. 1982
3. Bateson, Gregory, Ökologie des Geistes, Suhrkamp-Verlag, Ffm. 1981
4. Bettelheim, B., Aufstand gegen die Masse, München 1964
5. Bono, Edward de, Das spielerische Denken, Hamburg 1972
6. Bono, Edward de, Laterales Denken, Ein Kursus zur Erschließung ihrer Kreativitätsreserven, Rowohlt, Hamburg 1971
7. Cohn, Ruth C., Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion, Klett-Verlag, Stuttgart 1975
8. Csikszentmihalyi, M., Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, Klett-Cotta, Stuttgart 1991
9. Dewey, J., Wie wir denken, Zürich 1991
10. Feyerabend, Paul, Irrwege der Vernunft, Suhrkamp-Verlag, Ffm. 1989
11. Frank, Philipp, Wahrheit relativ oder absolut, Pan, Zürich 1952
12. Gebser, Jean, Ursprung und Gegenwart, 2 Bd., DVA Stuttgart 1959
13. Gendlin, E. T., Das Selbsterleben in der Psychotherapie, Urban und Schwarzenberg, München 1978
14. Gendlin, E. T., Focusing, Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, Müller-Verlag, Salzburg 1981
15. Goodman, Paul, Aufwachsen im Widerspruch, Darmstadt 1971
16. Guyer, H., Wie wir lernen, Zürich 1952
17. Hayakawa, S., Vom Umgang mit sich und anderen, Darmst. o. J.
18. Hülshoff, Friedhelm; Kaldewey, Rüdiger, Trainig Rationeller Lernen und Arbeiten, Klett-Verlag, Stuttgart
19. Krishnamurti, J., Erziehung zur Kunst des Lebens, 1. und 2. Teil Lambert und Schneider, Heidelberg 1988
20. Laing, R. D., Die Stimme der Erfahrung, Knauer-TB 3775

21. Leitner, Sebastian, So lernt man lernen, Herder-Verlag, Freiburg 1974
22. Leonhard, Erziehung durch Faszination, Lehren und Lernen für die Welt von Morgen, Piper-Verlag, München 1968
23. Macy, Joanna, Mut in der Bedrohung, Psychologische Friedensarbeit im Atomzeitalter, Ein Selbsterfahrungsbuch, Kösel-Verlag, München 1986
24. Maslow, A. H., Psychologie des Seins, Kindler, München 1973
25. Metzger, Wolfgang, Schöpferische Freiheit, W. Kramer-Verlag Ffm. 1962
26. Müller, Max, Kollektive Lernprozesse, Suhrkamp-Verlag, Ffm. 1963
27. Naef, Rationeller Lernen lernen, Beltz-Verlag, Weinheim 1970
28. Nietzsche, F., Die fröhliche Wissenschaft, München 1959
29. Postman, M., Weingartner, C., Fragen und Lernen, Ffm. 1969
30. Prigogine, Vom Sein zum Werden, München 1997
31. Rapaport, D., Bedeutungslehre, Darmstadt 1972
32. Ritskes, Riens R., Zen in der Kunst des Lernens, Bauer-Verlag, Freiburg 1993
33. Rogers, Carl R., Die nicht-direktive Beratung, Fischer-TB, Ffm. 1985
34. Rogers, Carl R., Lernen in Freiheit, Kösel-Verlag, München 1974
35. Schmidt, Wolfgang, "basic instinct", Anleitung zum schöpferischen Denken, Belz-Athenäum, Weilheim 1994
36. Schon, D., Die lernende Gesellschaft, Neuwied 1973
37. Schüle, J. A., Selbstbetroffenheit, Syndikat, Ffm. 1977
38. Sienes, Martin, Dein Körper weiß die Antwort, Focusing Sachbuch rororo, Reinbek bei Hamburg
39. Vester, F., Neuland des Denkens, DVA, Stuttgart 1980
40. Vester, F., Denken Lernen Vergessen, Stuttgart 1975
41. Watzlawick, P., Die Möglichkeit des Andersseins, Huber-Verlag, Bern 1977

42. Watzlawick, P., u.a. Menschliche Kommunikation Formen Störungen Paradoxien, Bern 1962
43. Watzlawick, P.; Weakland, J. Frisch, R., Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels, Huber-Verlag, Bern 1974
44. Whitehead, A. N., Funktion der Vernunft, Stuttgart 1974
45. Zimmer, Heinrich, Der Weg zum Selbst, Lehre und Leben des Shri Ramana Maharshi, Diederichs, Düsseldorf 1991

Bücher von Stephanie Krenn und Konrad Pfaff:

Innehalten

Reflexionen zur Meditation DM 15,-

Anfänger auf dem Weg

Im Fluß spiritueller Suche DM 20,-

Erneuerung im Alter

Reflexionen zum Aufbegehren
und Begehren DM 20,-

Verwandelter Alltag DM 10,-

*Der Selbstverneiner
und seine Befreiung* DM 10,-

Wort-Aufbrüche

Selbst-ständig glauben DM 10,-

zu beziehen über: Matthias Pfaff
Schürbankstr. 59
44287 Dortmund

von Konrad Pfaff:

Salomon Maimon, Hiob der Aufklärung

Verlag Georg Olms