

BODY & MIND

EIN INNOVATIVES LERNKONZEPT

Zusammenfassung

Klassische Lernkonzepte lassen sich grob in drei Bereiche untergliedern, welche im Grunde das gesamte öffentliche und unternehmensinterne Lehr- und Lernangebot umfassen:

- Kognitive Lernkonzepte stellen einen linearen informationsverarbeitenden Prozess im Gehirn in den Vordergrund. Sowohl klassische Lerntheorien als auch etwa moderne neurophysiologische Theorien basieren darauf.
- Systemische Konzepte, zum Teil mit dem Theoriegebäude des Konstruktivismus im Hintergrund, verweisen eher auf zirkuläre Zusammenhänge von Systemen, sie betrachten die Funktionalität sozialer Gefüge und Interaktionen.
- Und Erfahrungslernen basierend auf dem Ansatz des Pragmatismus analysiert persönliche Erlebnisse und leitet von diesen auf andere oder zukünftige Szenarien ab.

Das hier vorgestellte Lernkonzept von „BODY & MIND“ wurde von Mag. Andreas Gürtler im Rahmen eines mehrjährigen Auslandsaufenthaltes in Spanien unter süd- und mittelamerikanischen Einflüssen entwickelt. Mittlerweile ist es über einige Jahre hindurch auf ihre Wirksamkeit hin erfolgreich erprobt. Es berücksichtigt die drei oben angesprochenen Lernkonzepte, geht darüber hinaus jedoch von zwei Grundannahmen aus:

- a) Der Körper bzw. körperliche Bewegung ist die Grundlage aller Lernprozesse
- b) Ein dem kognitiven Lernen vorgeschalteter „stiller Geist“, der weniger einordnet und mehr wahrnimmt, ist ganz wesentlich an allen Lernprozessen beteiligt

„BODY & MIND“ erklärt, in welcher Form „körperliches Lernen“ bzw. eine sinnvolle „körperliche Aktivierung“ stattfinden kann. Ein intensives meditatives Eintauchen in die unterschiedlichsten Bereiche und Zonen des Körpers am besten am Morgen sind zentrale Merkmale des Konzepts. Damit wird ein „persönlicher Raum“ erzeugt und erweitert, der eine erhebliche Steigerung der Konzentration und Präsenz tagsüber bzw. mehr Selbstsicherheit und Stabilität für die Herausforderungen des Tages mit sich bringt.

Der „stille Geist“ hingegen als die größte Kraftquelle für Resilienz und Stressprävention beruhigt den sonst üblichen Gedankenfluss und vollzieht eine Neuorientierung, in der

„nichts manifest realisiert“, aber „alles potentiell möglich“ ist. Damit werden Wahrnehmungsänderungen möglich und darauf aufbauend Neubewertungen des kognitiven Geistes.

Im Zusammenwirken von körperlicher Aktivierung und innerer Stille zeigt sich die Besonderheit des Konzeptes von „BODY & MIND“: Mit vorgeschalteter körperlicher Aktivierung gelingt das Eintreten in innere Stille um ein vielfaches leichter. Und darauf aufbauend wiederum werden hochwirksame Lerneffekte zu unterschiedlichsten Themen in relativ kurzer Zeit möglich – bisherige Erfahrungen bestätigen dies.

Klassische Lernkonzepte

Wenn Sie heute nach innovativen Lernkonzepten suchen, stoßen Sie vermutlich auf vieles in glitzerndem Schein, das althergebrachtes und traditionelles in sich birgt bzw. sich darin einordnen lässt. Grundsätzlich lassen sich u.E. traditionelle Lernkonzepte in drei Bereiche gliedern:

1) Kognitive Zugänge

Gemäß dem klassischen Konzept der Kognitionstheorie vollzieht sich alles Lernen mittels kognitiver Prozesse. Reize werden geschaffen, Reaktionen folgen, und das Gehirn verarbeitet die entsprechenden Informationen dieser Reiz-Reaktions-Mechanismen. Verhaltensänderung ist die Perspektive dieser Art des Lernens. Behaviorismus, Klassische bzw. operative und instrumentelle Konditionierung sowie Lernen am Modell zählen in der historischen Entwicklung, neurophysiologische Zugänge in moderner Form zu dieser Richtung. Alle Arten der klassisch organisierten Wissensvermittlung und des kognitiv initiierten Kompetenzerwerbs verweisen auf einen kognitiven Zugang zum Lernen. Man kann davon ausgehen, dass 90% aller Lernangebote gemäß dieser Funktionsweise strukturiert sind.

2) Konstruktivistisch-systemische Zugänge

Der Konstruktivismus mit der Sichtweise, dass alle Wirklichkeit ein Konstruktion ist, und die zum Teil darauf aufbauende Systemtheorie, die weniger lineare Ursache-Wirkungs-Mechanismen als vielmehr zirkuläre und homöostatische Prozesse in das Zentrum der Aufmerksamkeit stellt, bieten eine willkommene Alternative dazu. Organisationen haben sich bei ihren Lern- und Entwicklungsprozessen in den letzten Jahren bis Jahrzehnten wesentliche Anregungen bei der Systemtheorie geholt. Selbstorganisation, multifunktionale Beziehungs- und Interaktionsgefüge, Betrachtungsweisen auf das System von außen bzw. die Einnahme von Metaebenen verschiedener Ordnung sind wertvolle Ausgangspunkte für das Lernen in Systemen, für das Funktionieren von Sozialgefügen. Lernen im engeren Sinn

stützt sich auch in der Systemtheorie auf die informationsverarbeitenden Teile kognitiver Ebenen.

Eine aktuelle Weiterentwicklung der Systemtheorie besteht in „Agilen Methoden“, welche hierarchische Unternehmensstrukturen verändern und neben vielen anderen Implikationen – ganz vereinfacht gesagt – etwa den Vorgesetzten zum Coach machen. Lernen fokussiert auch hier primär auf die Funktionalität sozialer Systeme.

3) Erfahrungslernen

Erfahrungslernen basiert primär auf dem Ansatz des Pragmatismus, also darauf, dass das, was praktisch erfahren wird, der Ausgangspunkt für Lernen ist. Dabei werden entweder neue Erfahrungen gemacht oder – was in der Praxis eher der Regel entspricht – werden in Vergangenheit erfahrene Erlebnisse geschildert, miteinander geteilt, vielleicht analysiert und besprochen. Es werden Schlüsse daraus gezogen und andere gegenwärtige oder zukünftige Situationen damit in Verbindung gebracht. Lernen ist in diesem Fall also das im Geist vollzogene in Beziehung setzen verschiedener Lebenswelten.

Auch wenn es darüber hinaus eine Fülle moderner Lernkonzepte gibt, so meinen wir doch, dass sich im Grunde fast alle öffentlichen und unternehmensinternen Lernangebote in diesen drei Zugängen wiederfinden lassen.

Entwicklung von „BODY & MIND“

Das hier vorgestellte Lernkonzept von „BODY & MIND“ wurde von Mag. Andreas Gürtler entwickelt. Es hätte innerhalb des europäischen Kulturkreises vermutlich kaum konzipiert werden können. Es bedurfte eines mehrjährigen Aufenthaltes in Spanien mit einem Naheverhältnis zu süd- und mittelamerikanischen Strömungen, die grundsätzlich andere Zugänge ermöglichten.

Nach einem Studium der Erwachsenenbildung und profunder Wirtschaftsausbildung sowie Erfahrungen als Trainer, Coach sowie als wirtschaftlicher und pädagogischer Führungskraft absolvierte er eine profunde mehrjährige energetische Ausbildung beim mexikanischen Psychologen, Berater und Autor Jaime Delgado Orea. Es erforderte allerdings noch einige Jahre der Praxis und der Transformation, bis er soweit war, das Erfahrene auf europäische Verhältnisse zu adaptieren und schließlich das Konzept von „BODY & MIND“ zu entwickeln und auszuarbeiten. „BODY & MIND“ ist mittlerweile bereits einige Jahre lang auf seine Wirksamkeit hin erprobt.

Grundannahmen

Die drei oben beschriebenen klassisch-etablierten Lernzugänge finden bei „BODY & MIND“ ihre Anwendung. Darüber hinaus jedoch stehen bei „BODY & MIND“ zwei Aspekte insbesondere im Vordergrund:

- 1) Der Körper bzw. speziell körperliche Bewegung bilden die Basis für alle Lernprozesse
- 2) Der Mensch lernt ganz wesentlich mittels einem der Kognition vorgeschalteten „stillen Geist“, der weniger beurteilt und einordnet als vielmehr wahrnimmt und beschreibt.

Körperliche Aktivierung

Alles, was wir tun, tun wir mit unserem Körper. In der Regel sind wir uns dessen nicht bewusst, da unsere Aufmerksamkeit auf ein Handeln in Bezug auf das bearbeitete Werk gerichtet ist – also auf den Geist, der diese Leistung unter Einbeziehung des Körpers vollbringt. Dazu ein Beispiel: Um Erde oder ein Stück Holz zu bearbeiten, ist die Verbindung unseres Körpers mit unserem Geist noch relativ stabil gegeben. Körper und Geist arbeiten sozusagen Hand in Hand. Je technisierter sich unsere Welt jedoch entwickelt, desto herausfordernder wird es für den Menschen, den Körper adäquat zu bewegen und so diese innere Beziehung des Geistes mit dem Körper aufrechtzuerhalten. Ablenkungen und Zerstreuungen gibt es überall, der digitalisierte Mensch ist von Reizen überschwemmt und vergisst auf seinen Körper.

„BODY & MIND“ steuert dem nun gezielt entgegen:

- 1) Der Mensch braucht Bewegung in umfassender Form, also in den unterschiedlichsten Bereichen und Zonen des Körpers
- 2) Insbesondere werden bei „BODY & MIND“ spezielle Dehnungs- und Kräftigungsübungen herangezogen, welche den eingeschränkten Bewegungsformen des Menschen – infolge von Reduzierung der Bewegungsarten auf Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen, eventuell Laufen – entgegenwirken.
- 3) Während Bewegung am Abend eher ausgleichend im Sinne von „loslassen“ wirkt, so hat Bewegung am Morgen aktivierenden Charakter
- 4) Wesentlich erscheint der meditative Zugang zu Bewegung. Ohne Fernseher, Radio und Spiegel, und wenn, dann mit beruhigender Musik geht es vielmehr um das intensive und profunde Eintauchen in den eigenen Körper, um das tranceähnliche „Ganz in sich sein“, um das tiefgehende Verweilen in den einzelnen Körperbereichen

- 5) Auch steht weniger die technisch „richtige“ bzw. „falsche“ Ausführung einer Übung im Vordergrund (auf gesundheitsfördernde Haltungen wird natürlich laufend hingewiesen) als vielmehr die „Aktivierung“ des eigenen Körpers. Das meditative Eintauchen in den Körper erzeugt ein profundes Wohlbefinden und bietet so die Möglichkeit, eigene Grenzen behutsam zu erweitern.
- 6) Schließlich bedeutet sich bewegen einen „Raum schaffen“. Im Lernprozess des „körperlichen Lernens“ sind es Gefühle der „Weite“ und der „Ausgedehntheit“, welche mittels Dehnungs- und Kräftigungsübungen dieser Art entstehen. Dieser am Morgen für sich selbst erzeugte Raum fördert nun einerseits Konzentration, Präsenz und Ausgeglichenheit tagsüber ganz erheblich, andererseits gibt er Stabilität und Sicherheit in all den herausfordernden Situationen des Tages: Kraft und Energie also für positive Lernprozesse, bei denen Sie gestärkt agieren und bereichert weiterkommen!

Innere Stille

Der geistige Aspekt ist ein anderer. Wie zuvor bereits angesprochen gelten Lernprozesse üblicher Weise dann als solche, wenn ein informationsverarbeitender kognitiver Prozess stattfindet. „BODY & MIND“ geht hingegen davon aus, dass ganz wesentliche Lernprozesse stattfinden, noch bevor rationale Bewertungen bzw. Ein- und Zuordnungen vorgenommen werden. „Innere Stille“ ist ein Konzept, welches in etlichen Weltreligionen bzw. Kulturkreisen eine wichtige Rolle spielt (Yoga im Hinduismus, Qi Gong im ostasiatischen Raum, Schamanismus in vielen Teilen der Welt, ...). Der europäisch-abendländische Kulturkreis stellt hier eher die Ausnahme dar.

Der Weg in die innere Stille ist ein Prozess, bei dem ebenfalls eine „Neuordnung“ oder die „Wiederherstellung einer Ordnung“ vorgenommen wird, allerdings nicht mittels Kognition, sondern auf einer anderen, z.B. bildhaften oder tranceähnlichen Ebene. Wenn der Geist sich zu beruhigen beginnt, wenn also der im Alltag übliche „Gedankenstrom“ mehr und mehr nachlässt und schließlich ganz aufhört, dann tritt in der Regel einer von drei möglichen Zuständen auf:

- a) Wir schlafen ein – aus Erschöpfung des für uns ungewohnten Prozesses der Beruhigung des Geistes
- b) Wir befinden uns in einem tranceähnlichen Zustand – wir sind also nur bedingt wach, wechseln etwa zwischen Schlaf- und Wachzuständen, erleben Bilderfluten oder andere innere Ereignisse
- c) Wir sind einfach nur still und wach – eine ungerichtete Gewahrsamkeit begleitet das Gefühl der Weite, der Ruhe und des Friedens

„Innere Stille“ nun in Lernprozesse mitaufzunehmen birgt ungeahnte Möglichkeiten. Allen voran ist dies die Veränderung von Wahrnehmung. In der Stille ist sozusagen „nichts manifest realisiert“, aber „alles potentiell möglich“. Die Stille erschließt ganz essentiell die Möglichkeit, „neue Dinge“ wahrzunehmen oder „die Dinge neu“ wahrzunehmen. Da die Stille eine ganz ursächlich eigene innere Ordnung erzeugt, ist ein „Sich in Beziehung setzen“ mit der Welt auf eine neue Art und Weise sehr wahrscheinlich. Und diese veränderte Wahrnehmung führt schließlich dazu, dass auch der rationale Verstand bzw. die Kognition eine auf Wahrnehmung fundierte Neubewertung einer Situation vornimmt bzw. vornehmen kann.

Lerneffekte mit „BODY & MIND“

Lern- und Veränderungsprozesse haben bei „BODY & MIND“ also gänzlich andere Ausgangspunkte und führen daher in der Regel zu auch ganz anderen, meist sehr wertvollen Ergebnissen. Die Schwierigkeit und Herausforderung liegt eher darin, in diesen bei uns unüblichen Zustand der „inneren Stille“ zu gelangen. Und hier zeigt sich die Besonderheit des „BODY & MIND“-Konzepts: Während üblicher Weise etwa Meditationen „aus dem Nichts heraus“ ansetzen – sozusagen vom Alltag direkt in die Leere bzw. Stille zu „hüpfen“ versuchen – und damit vielfach entweder relativ wenig bewirken oder einen hohen Zeitaufwand benötigen –, so geht „BODY & MIND“ bewusst von einer körperlichen Aktivierung aus, um innere Stille zu erfahren.

Über Jahre erprobt ist der Unterschied augenscheinlich: In einem je aktivierteren und damit ausgeglicheneren Zustand sich der eigene Körper befindet, desto leichter fällt es dem Geist, sich zu beruhigen und die Kraft der inneren Stille zu erfahren. So werden aufbauend auf körperlicher Aktivierung und innerer Stille hochwirksame Lerneffekte zu unterschiedlichsten Themen in relativ kurzer Zeit möglich.

Überzeugen Sie sich selbst. Wir beraten Sie gerne.

📍 Mag. Andreas Gürtler

📞 +43 650 980 58 53

✉ andreas.guertler@e-consult.net

🏠 www.e-consult.net