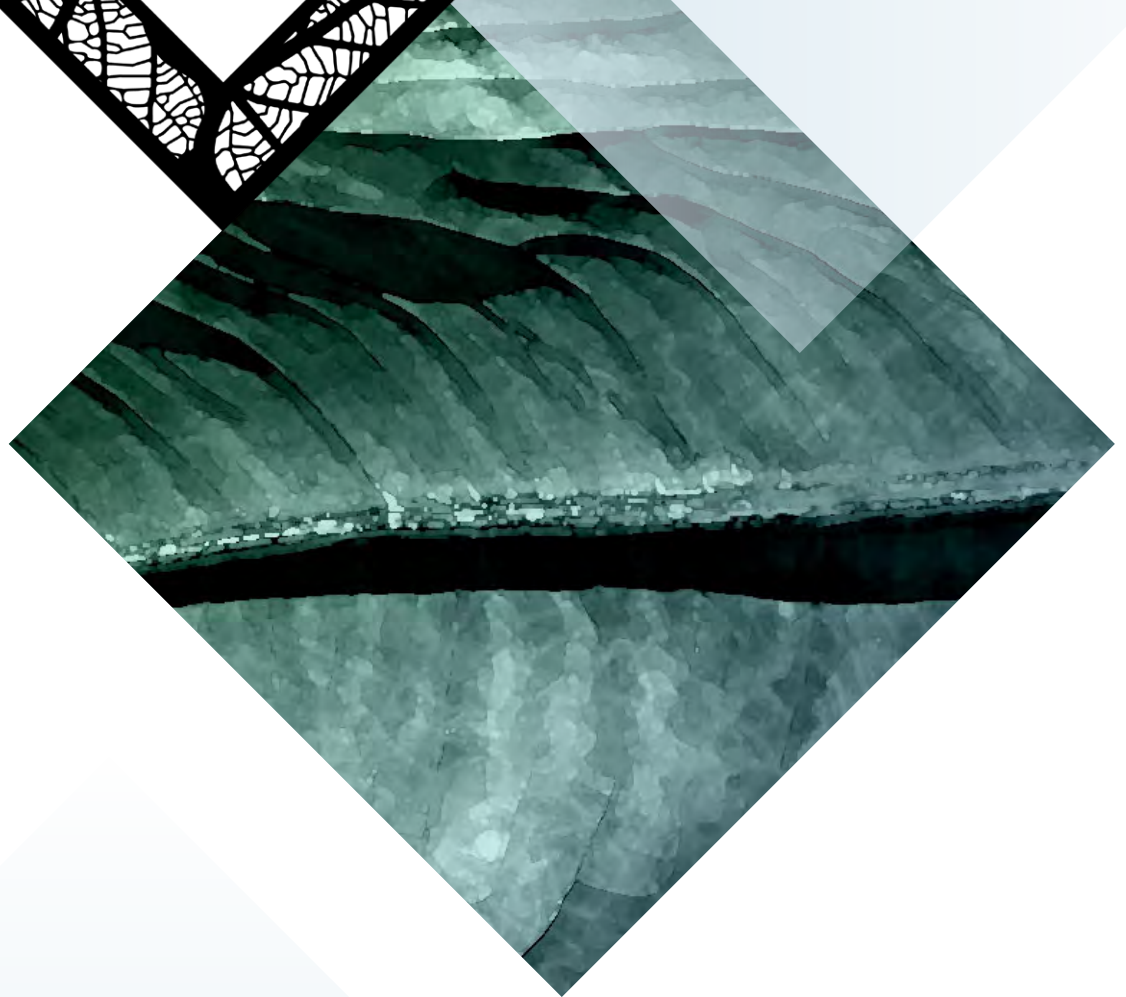




*Von der Belehrung
zur Berührung*

GERALD HÜTHER



Workbook zur Masterclass



Über Gerald Hüther ...

Prof. Dr. Gerald Hüther gehört zu den bekanntesten Hirnforschern Deutschlands. Sein Ziel ist es, Lebensbedingungen zu schaffen, die es ermöglichen, menschliche Potenziale zur Entfaltung zu bringen: angefangen in Erziehung, Bildung und der Entwicklung der Möglichkeiten für Erwachsene. Er studierte Biologie und promovierte an der Universität Leipzig. Später forschte er am Max-Planck-Institut und der Universität Göttingen als Professor für Neurobiologie. Er ist außerdem Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung.

Gerald Hüther hat zahlreiche Fach- und Sachbücher veröffentlicht, die zahlreichen Menschen geholfen haben, ihre Potenziale zu erkennen, ein ganzheitlich glückliches Leben zu führen und als Eltern eine förderliche Umgebung für ihre Kinder zu schaffen.





Erwecke die Freude in dir

Unser veraltetes Bild des Lernens

Geht es um die Thematik des Lernens, merken wir oft, dass die Effektivität dabei fehlt, denn wir verbinden dabei schnell Zwang und Unlust. Für die Mehrheit ist es unvorstellbar, dass Freude dabei verspürbar sein kann. Die Ursache dieser Haltung kommt vor allem aus unserem Schulsystem. Darin wird den Kindern das Lernen aufgedrängt und als Zwang eingeprägt. Die früheren Generationen bekamen diese Art und Weise reichlich in ihre Köpfe gehämmer und diese Haltung wird den folgenden Generationen häufig noch weitergegeben. Wir haben deshalb eine komplett falsche Vorstellung, was Lernen wirklich ist. Es ist nichts Negatives und benötigt keinen Zwang. Lernen beginnt mit Leichtigkeit und ist effektiv, wenn es mit Freude getan wird. Leider herrscht in vielen Schulen immer noch ein altes Bild und dieses ist enorm problematisch.

Die Welt im Umschwung

Wenn wir immer nur etwas tun, weil es getan werden muss, entsteht in uns eine tiefe Unzufriedenheit. Das ist im Berufsleben oft spürbar. Die Motivation für die meisten Menschen, zu Arbeiten, ist häufig das Geld verdienen.

Sie verspüren keine Freude dabei, sondern Zwang und sehen darin nur eine Abarbeitung von Aufgaben. Diese Unzufriedenheit wird mit materiellen Dingen kompensiert, um die fehlende Freude zu gewinnen. Für unsere Zukunft braucht es Menschen, die mitdenken und die Gesamtheit sehen, damit eine Langfristigkeit entstehen kann. Dabei sind bestimmte Fähigkeiten erforderlich:

- ◆ Einfühlungsvermögen
- ◆ Kreativität
- ◆ Vorausschauendes Denken
- ◆ Impuls zu kontrollieren
- ◆ Frust aushalten können

Diese Fähigkeiten können in Schulen nicht beigebracht werden. Die Zukunft braucht keine Maschinen, die Routinearbeit verrichten, sondern Menschen, die ihr Potenzial entfalten können. Wir sind in einem Zeitalter angekommen, in dem diese Routinearbeit durch digitale Geräte ersetzt werden kann. Viele Menschen haben diese Veränderung noch nicht bemerkt. Den Menschen, die aufwachen und die ihr Potenzial entfalten, gehört die Zukunft.

*Lernen ist
eine Grundeigenschaft
alles Lebendigen*

Was lernen wirklich ist

Wir müssen einen neuen Blickwinkel für unsere Lernprozesse entwickeln, um wieder Freude daran zu verspüren. Um zu lernen, braucht es kein Gehirn. Alles Lebendige ist in der Lage zu lernen. Hat ein Mensch ein Problem oder trifft auf etwas Unbekanntes, befindet er sich in einem inkohärenten Zustand. Wird ein inkohärenter in einen kohärenten Zustand verwandelt, wird eine innere Beziehung aufgebaut. Diese wird durch diesen Prozess gefestigt. Dafür gibt es verschiedene Mechanismen. In der Hirnforschung wird von dem „Belohnungssystem“ gesprochen. Jedes System lernt durch diesen Prozess, wie es in die Welt passt, um sich zurechtzufinden. Genau das ist die Definition von Lernen. Wir spüren eine enorme Freude, wenn es uns gelingt, eine Herausforderung zu meistern. Dabei werden Stoffe und Hormone im Körper freigesetzt, die uns Glücksgefühle und



Wachstum beschere. Unser Hirn merkt sich diesen Prozess und geht beim nächsten Mal mit Leichtigkeit ran. In unserer Kindheit erleben wir die Freude dieses Lernprozesses genügend. Sie ist die Ausdrucksweise der Lebendigkeit eines Kindes und eine Grundeigenschaft. Wird diese vernichtet, geht gleichzeitig die Lebensfreude verloren. Genau das geschieht durch das alte Lernsystem der Schulen. Das Kind wird durch aufgedrängte Vorstellungen und Belehrungen zum Objekt und stirbt innerlich. In unserer Gesellschaft ist das leider gang und gäbe das wir uns Gegenseitig zu Objekten machen.

In unserer Kindheit haben wir durch das Entdecken und Probieren selbstständig und mit Freude gelernt. Dieser Prozess endet, sobald wir als Objekt behandelt werden. Dabei werden zwei wesentliche Grundbedürfnisse verletzt:

- ◆ Verbundenheit
- ◆ Autonomie

Diese entwickeln wir schon im Mutterleib, deshalb erwarten wir diese Bedürfnisse nach unserer Geburt und möchten diese entfalten. Werden sie nicht befriedigt, finden wir einen Weg, sie zu unterdrücken und verlieren unsere Lebendigkeit. Die klassischen Handlungsweisen davon sind:

- ◆ Andere zum Objekt machen
- ◆ Sich selbst zum Objekt machen

Wie wir wieder lebendig werden

Anstatt belehrt zu werden, muss jemand kommen, der unsere Grundbedürfnisse wieder erweckt, doch das wird nicht geschehen. Wir können inspiriert und ermutigt werden, das Leben auf eine andere Art und Weise zu sehen. Das kann alles mögliche sein. Es gibt irgendwas auf dieser Welt, dass dich dazu einladen kann, um diese Lebendigkeit wieder zu entdecken. Das nennt man berührt werden. Alles Wunderbare wieder hervorkommt, was die ganze Zeit unterdrückt wurde.

„Es geht nicht darum, andere zu belehren, sondern es geht um die Kunst und die Fähigkeit, andere einzuladen und zu ermutigen, zu inspirieren, sich und ihr Herz nochmal für zu etwas zu öffnen, wovor sie sich und ihr Herz verschlossen haben. Und das geht nur durch Berührung.“

Man muss wieder in Kontakt mit seinen lebendigen Bedürfnissen kommen. Es muss den Menschen berühren, sonst geht es vergessen. Deswegen muss das Lernen auch den Menschen berühren.

Wir müssen aufhören einander zu belehren, sondern versuchen im inneren zu berühren.



Reflexion

Erinnere dich zurück

Du weißt nun, was Lernen wirklich bedeutet. Erinnere dich deshalb zurück. Bestimmt hattest du mindestens einen prägenden Moment, durch eine gelöste und bewältigte Herausforderung. Vielleicht ist es einen Moment aus deiner Kindheit oder etwas, dass letzte Woche geschehen ist.

- ◆ Was war dieser Moment? Gibt es mehrere?
- ◆ Kannst du dich noch daran erinnern, wie du dich gefühlt hast?

◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆



Notizen

A grid of 15 columns and 18 rows of small blue diamond-shaped markers, intended for taking notes.



Notizen

A grid of 15 columns and 18 rows of small blue diamond-shaped markers, intended for taking notes.



*Von der Belehrung
zur Berührung*

GERALD HÜTHER

