

A young child with blonde hair, wearing a bright green t-shirt with a dinosaur pattern, stands in a lush green field. The child is holding a bouquet of wildflowers, including purple and white daisies. To the left, the head of a brown horse is visible, looking towards the child. The background is a soft-focus field of tall grass and yellow wildflowers under bright, natural light.

Dirk Stegner

Weisheit zwischen Wald und Wiese

Wie die Natur lernt und was wir von ihr lernen können.

**Weisheit zwischen
Wald und Wiese**

*„Lernen ist Erfahrung.
Alles andere ist einfach nur Information.“*

Albert Einstein
(1879-1955)

Dirk Stegner

Weisheit zwischen Wald und Wiese

Wie die Natur lernt und
was wir von ihr lernen können.

Dieses Buch gibt an einigen Textstellen Anleitung zur Selbstreflexion und Selbsthilfe. Diese soll und kann jedoch im Zweifelsfalle oder bei vorliegender Erkrankung, eine fachkundige, medizinische Diagnose und Behandlung durch einen Arzt, Psychologen oder Heilpraktiker keinesfalls ersetzen.

Seitens des Autors und des Verlags wird daher eine Haftung für eventuelle Schäden jedweder Art ausdrücklich ausgeschlossen.

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.*

© 2018 Dirk Stegner

*Illustration: **Dirk Stegner** – www.der-natur-coach.de
Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt*

ISBN: 978-3-7481-1142-9



Inhalt

Vorwort 9

Teil I – Wie die Natur lernt

Keine leeren Wissenshülsen
Erfahrungen zwischen Siegetreppchen und blutiger Nase. 13

Erbangelegenheiten
Von der Natur aufs Leben vorbereitet. 21

Leichtes Spiel
Warum spielerische Freiheit für die Entwicklung so wichtig ist. 26

Analogisierung
Von der Mär digitalen Lernens in einer analogen Welt. 35

Teil II – Was wir von der Natur lernen können

Keine Angst vor Fehlern
Erste Schritte auf der Karriereleiter der Evolution. 43

Dagegen!
Von der Unmöglichkeit gegen etwas sein zu können. 51

Krisensicherheit
Wie die Natur Extremsituationen meistert. 59

Survival-Mythos ade
Raus aus der Komfortzone, rein in die Wohlfühlzone. 65

Im richtigen Augenblick
Warum Geduld und Timing wichtiger sind als Schnelligkeit. 71

Natürliches Gleichgewicht
Warum es kein unbegrenztes Wachstum geben kann. 79

Nicht allein
Warum wir die Natur(erfahrung) brauchen. 88

Das ist doch unfair!
Gerechtigkeit von einer höheren Warte aus betrachtet. 95

Vertrauenssache	
Warum die Natur nicht zweifelt.	102
Abschluss mit Bravour	
Lernen mit Zufriedenheitsgarantie.	110
Quellenangaben	114
Über den Autor	119



Vorwort

Ich habe mir oft die Frage gestellt, was einen Lehrer eigentlich zum Lehrer macht. Ist es sein Wissen? Seine Erfahrung? Oder vielleicht die Tatsache, dass er kraft seines Amtes so etwas wie ein Vorgesetzter ist, den man als Schüler einfach respektieren muss? Wenn ich an meine Schulzeit zurück denke, so erinnere ich mich an sehr unterschiedliche Charaktere von Pädagogen. Da waren zum Beispiel die der alten Schule. Sie versuchten uns, auf recht trockene Weise, angestaubtes Wissen in die Köpfe zu blasen, was natürlich nur bedingt funktionierte. Es gab die autoritären, die mit übertriebener Disziplin und Angst arbeiteten, um junge Menschen zwangsweise zum Lernen zu motivieren. Auch das klappte nur selten. Die Softie- und Kumpeltypen hingegen, waren zwar sehr nett, wurden von uns Schülern aber oft ausgenutzt und geärgert. Und dann gab es noch die Lehrer, zu denen man aufschaute. Die man tatsächlich respektierte, da sie irgendwie eine Mischung

aus all diesen Typen waren. Sie hatten das, was ich als natürliche Autorität bezeichnen würde. Nicht zu streng, aber auch nicht zu weich. Sie konnten einem ganz deutlich die eigenen Grenzen aufzeigen und im nächsten Moment wieder sanft motivieren. Sie vermochten es, einen Unterrichtsstil zu etablieren, der spannend war und die Neugier in einem weckte. Es war nicht bloße Lernernei die sie zu bieten hatten. Nein, es war mehr. Sie hatten die Gabe, das Wissen auf Augenhöhe vermitteln zu können. Man hatte den Eindruck, dass sie einen sogar dazu animieren wollten, es sich selbst zu holen. Ähnlich, wie wilde Raubtiere nicht mitleidig gefüttert werden wollen, so wollten auch wir uns unsere Weisheit erarbeiten und nicht damit gestopft werden. Der Respekt vor solchen Lehrertypen war echt und nicht durch Schulleitung oder Eltern verordnet. Leider gab es zu meiner Schulzeit nicht viele solcher „Weisheitsvermittler“, aber es gab sie. Gott sei Dank. Und das, was sie an Weisheit vermittelten, ist mir noch heute im Gedächtnis. Es ist kein totes Kapital, sondern eine extrem starke Wertanlage, von der ich im Laufe der Jahre oft profitieren und auf Basis derer ich meine Fähigkeiten weiter ausbauen konnte. Der zentrale Punkt, auf den ich hinaus will, ist der, dass ein guter Lehrer weit mehr im Gepäck haben muss, als Wissen, Autorität und ein paar pädagogische Tricks. Es ist vielmehr das Vertrauen der Schüler in seine Fähigkeit, die Weisheit in ihnen zu erwecken, auf die es ankommt. Seine Gabe, sie zumindest einen Teil ihres Weges unterstützend zu begleiten, um ihnen dabei zu helfen, ihre eigenen Talente erkennen und entwickeln zu können. Schüler jeder Altersstufe wissen und spüren dies intuitiv. In diesem Sinne wird nur der zum „wirklichen“ Lehrer, der diese beruflichen Anforderungen tatsächlich erfüllt.

Die Natur ist zweifelsfrei eine solche Lehrerin und zwar für Pflanzen, Tiere und Menschen gleichermaßen. Ihre unfassbare, weil unendliche Weisheit, erstreckt sich über Milliarden von Jahren. Sie umfasst die Entstehung, das Aufblühen und den Untergang unzähliger Generationen von Arten. Keine (Über)Lebensstrategie, kein Wesensmerkmal, keine Schwäche bleibt ihr verborgen

oder ist ihr fremd. Sie ist extrem geduldig und tolerant gegenüber allem. Auch gegenüber denen, die wir als ihre „Feinde“ ansehen würden. Erfindungsreichtum und Innovationskraft zeichnet sie aus und macht sie zu einem Universalgenie in Sachen evolutionärer Entwicklung. Dabei ist sie nie langweilig oder eintönig. Sie ist jeden Tag anders. Durch ihren unnachahmlichen Stil, animiert sie jeden von uns, ihrem Beispiel zu folgen und ihr Vertrauen zu schenken, denn sie schenkt es uns in jedem Augenblick unseres Lebens aufs Neue. Sie ist eine von uns, denn wir sind ihre Kinder. Wie keine andere versteht sie was in uns vorgeht, denn sie kennt bereits alle Wege, die wir zeitlebens gehen könnten. Und genau das macht sie kraftvoll und gelassen zugleich. Ohne jeden Erwartungsdruck, gibt sie ihren Schülern im Bedarfsfall einen kleinen Stups, der sie wieder auf ihren Weg zurückbringt. Dabei beantwortet sie alle Fragen mit einer Engelsgeduld, selbst wenn sie ihr bereits millionenfach gestellt worden sind. Sie spielt mit uns. Sie lacht und weint mit uns. Sie gibt uns Hoffnung, selbst wenn Wissenschaftler längst jeden Optimismus unter Tonnen schlauder Pamphlete begraben haben. Auch wenn es keine Lösung gibt, kennt sie eine. Mal ehrlich, könnten Sie sich eine bessere Lehrerin oder einen weiseren Mentor vorstellen?

Das ist der Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe. Um interessierte darauf aufmerksam zu machen, dass es neben Lehranstalten und Schulbüchern, noch weit wichtigere Bezugsquellen der Weisheit gibt. Jenseits toter Wissensruinen und technischem Informationswahnsinn. Das Problem, das die meisten damit allerdings haben, ist, dass diese Form des Lernens nicht so offenkundig geschieht, wie es in uns bekannten Schulen der Fall ist. Es gibt ja kein Gebäude, in das ich draußen gehen könnte. Auch weist kein Schild auf den Eingang zu einer Bildungsstätte hin. Selbst im „Klassenzimmer“ begrüßt mich kein Mensch, der geschäftig versuchen könnte, mir meine Fragen zu beantworten. Das ist ungewohnt. Es ist kein Wissensautomat, der auf Knopfdruck die gewünschten Antworten ausspuckt, sondern vielmehr wie eine riesige Bibliothek in der jahrtausendealte Weisheiten der gesamten

Erd- und Menschheitsgeschichte einsehbar sind. Alles was dazu notwendig ist, um ihre Geheimnisse zu lüften und Antworten auf die eigenen Fragen zu bekommen, ist genau hinzusehen. Sich intuitiv an die Stelle führen zu lassen, an der das gesuchte Kapitel zu finden ist.

Dazu sind vor allem zwei Dinge notwendig: Vertrauen und Offenheit. Das Vertrauen, dass alles im Leben, von einer bestimmten Warte aus betrachtet, einen tieferen Sinn ergibt. Auch wenn einem dieser auf Anhieb vielleicht (noch) nicht sofort klar ist. Gleichzeitig bedarf es einer gewissen Offenheit. Der Bereitschaft, sich vor allem mit sich selbst und seiner eigenen Rolle im Spiel des Lebens offen und manchmal auch selbstkritisch auseinanderzusetzen. Dem Willen, alte Standpunkte aufzugeben und dem Mut neue Perspektiven zuzulassen. Wer diese Voraussetzungen erfüllt, dem wird die Natur auf allen Gebieten als unglaublich hilfsbereite und kompetente Lehrerin gerne zur Seite stehen. Mit all ihren Weisheiten zwischen Wald und Wiese.

Coburg, im Herbst 2018



Keine leeren Wissenshülsen Erfahrungen zwischen Siegertreppchen und blutiger Nase.

Als ich noch zur Schule ging, bewunderte ich immer die älteren Schüler. Nicht weil sie größer und stärker waren, sondern weil ich dachte, dass sie bereits viel schlauer wären und sie sich dadurch irgendwie überlegener und erwachsener fühlen müssten. Daher reifte in mir die Überzeugung, dass das sicher auch bei mir so sein würde. Während meiner Grundschulzeit war ich also der Meinung, dass ich's geschafft hätte, wenn ich erst im Gymnasium wäre, denn ab da würde ich zu den Großen gehören. Dann wäre ich wirklich schlauer. Doch Fehlanzeige, das Gefühl blieb aus. Gut, wenn das nicht klappte, würde es zumindest so sein, sobald ich mein Abitur in der Tasche hätte. Dann würde sich das Leben bestimmt ganz anders anfühlen. Sie ahnen es bereits: Meine Enttäuschung war

groß, als ich das Reifezeugnis in der Hand hielt, aber in mir keine spürbare Veränderung feststellen konnte. Auch die Jahre an der Universität vergingen wie im Fluge und ich versuchte, so viel Wissen anzuhäufen, wie nur irgendwie möglich. Dieses Wissen würde mir bestimmt dabei helfen, irgendwie ein Gefühl der Weisheit in mir hervorzubringen. Schließlich ist man mit Diplomzeugnis in der Tasche ein Mensch, der sich im Leben auskennt. Man hat studiert und weiß jetzt fast alles, zumindest innerhalb der Grenzen seines Fachgebiets. Der Tag der feierlichen Übergabe des Diploms kam, aber stellen Sie sich vor, wieder kein Gefühl von Schlaueit und überlegenem Wissen. Schlimmer noch. Mein Kopf war so voll von hunderten von Fachbüchern und es überkam mich die Angst, dieses Wissen im Berufsalltag gar nicht richtig einsetzen zu können. Gelerntes tatsächlich wieder zu vergessen, denn es wurde ja nicht wie an der Uni täglich abgefragt oder wiederholt. Und so tat ich das, was wohl jeder Universitätsabsolvent als Neuling im Job tut: Sicher auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit, ob das erworbene Wissen auch ausreichend ist, um die realen Aufgaben des Alltags gut und sicher meistern zu können.

Erst im Laufe der Jahre und mit der Erfahrung aus vielen Projekten, die ich nach und nach bearbeiten durfte, entstand so etwas wie Vertrauen. Vertrauen in meine eigene Kompetenz, die nicht alleine aus Schul- und Universitätswissen bestand, sondern nun durch die zusätzliche Erfahrung von Erfolg und Misserfolg wirklich Leben eingehaucht bekam. Dieser selbst durchlebte Mix aus Siegertreppchen und blutiger Nase war es letztendlich, der in mir erstmals ein klein wenig das Gefühl von Weisheit und Sicherheit aufkommen ließ. Ein Zustand, der durch die bloße Anhäufung von leeren Wissenshülsen vorher unerreichbar war. Das reine Ansammeln von Wissen, beziehungsweise das ungeprüfte Übernehmen fremder Erfahrungen, führt offensichtlich nicht zu Weisheit im eigentlichen Sinne. Es reicht eben nicht aus, um zum Zustand eines tiefgreifenden „Verständnis[s(es)] von Zusammenhängen in Natur, Leben und Gesellschaft“¹ zu gelangen, wie es das Lexikon definiert. Nur mit einer großen Portion zusätzlicher Erfahrung,

kann in uns ein Gefühl der wahren Selbstsicherheit entstehen. Wir spüren erst dann die Gewissheit, diese oder ähnliche Umstände schon er- und überlebt zu haben. Nun können wir auch in schwierigen Situationen autonom, sicher und souverän denken und handeln, ohne dabei befürchten zu müssen, ein hilfloses Opfer der jeweiligen Umwelt oder der herrschenden Umstände zu werden. Wissen, ohne die Erfahrung es auch anwenden zu können, reicht also bestenfalls, um damit in einer der aktuell so beliebten Quizshows punkten zu können. Für das alltägliche Leben hingegen, ist eine derart einseitige Vorbereitung wenig erfolgversprechend.

Es scheint so, als ob unser Gehirn mehr braucht als diese Art einseitigen „Inputs“, der in unserer Gesellschaft mittlerweile immer wichtiger zu werden scheint. Damit das Gelernte später nicht nur sinnvoll angewendet, sondern auch lange Jahre sicher gespeichert werden kann, bedarf es einer *nachhaltigeren* Vorgehensweise. Die Natur lernt eben anders, wie die Gehirnforschung seit einigen Jahren weiß. Sie speichert Wissen nicht einfach Bit für Bit auf einer organischen Festplatte, wie wir das von unserem Computer auf dem Schreibtisch so gewohnt sind. Daher gelingt es auch den wenigsten Menschen, Dinge einfach nur *theoretisch* zu lernen, ohne sie praktisch angewendet, sprich erfahren zu haben. Für die Entwicklung der Verbindungen in unserem Gehirn erweist es sich als unabdingbar, die Dinge im wahrsten Sinne des Wortes begreifen zu können. Nur wer mit den eigenen Sinnesorganen Sachverhalte erfassen kann, trägt dazu bei, das Gelernte auch auf Dauer verfügbar zu halten.

„Damit im Hirn langfristig etwas verankert werden kann, muss das, was man lernen will, unter die Haut gehen.“², beschreibt es der bekannte Neurobiologe Gerald Hüther in einem Interview mit Focus-Online. Spielerisches Lernen, wie es Kinder von Natur aus tun, ist seiner Ansicht nach die effektivste Form des Lernens. Und die natürlichste obendrein, denn sie wird bereits seit Anbeginn der Menschheit auf diese Weise völlig intuitiv von jedem

Neugeborenen umgesetzt. Wenn wir kleine Kinder beobachten, so erobern sie bereits sehr früh auf allen Vieren ihre Welt. Sie robben geradewegs auf das zu, was sie am meisten fasziniert und nehmen es auf ihre ganz eigene Weise unter die Lupe. Der Gegenstand wird dabei nicht nur mit den Fingern betastet, sondern auch mit den Füßen bearbeitet, hochgeworfen oder gerne mal in den Mund genommen. Das Kind setzt dabei nahezu alle seine menschlichen Sinne ein. In seinem Kopf kann so ein sehr umfassendes, *mehrdimensionales* Informationsabbild eines Objekts erzeugt werden. Auch wenn dies sicher der einen oder anderen Mutter aus hygienischen Gründen die Schweißperlen auf die Stirn treiben mag, so ist gerade dieser spielerische Umgang mit neuen, unbekanntem Dingen extrem wichtig. Es entstehen dadurch im Gehirn nach und nach vernetzte Strukturen, die aus vielen erkundeten Gegenständen, erfahrenen Situationen und durchlebten Gefühlen ein neuronales Abbild des Gelernten erzeugen.

Je mehr und je öfter Kinder spielen und auf diese Weise ihre Umwelt erkunden, desto ausgeprägter werden auch die netzwerkartigen Strukturen in ihrem Gehirn. Neugier und Spaß am Lernen sind dabei besonders wichtige Triebfedern, wie die Wissenschaft heute weiß. Denn nur wer mit Spaß und Eifer bei der Sache ist, kann die Dinge auch lange in seinem Gehirn speichern. Gestatten Sie mir einen kleinen Vergleich, der die Arbeitsweise unseres Gehirns etwas besser veranschaulicht. Stellen Sie sich vor, sie stünden vor einer großen Wiese, in der jemand für Sie interessante Gegenstände versteckt hätte. Ostereiersuche für Erwachsene sozusagen. Durch kniehohe Grashalme, sind diese allerdings nicht auf Anhieb sichtbar. Um sie zu finden, müssten Sie also immer wieder durch die ganze Wiese streifen. Sobald Sie einen Gegenstand gefunden haben, merken Sie sich dessen Position. Wollen Sie genau diesen Punkt am nächsten Tag wiederfinden, so geht das schon etwas leichter und schneller, indem Sie sich an den noch leicht niedergetrampelten Grashalmen auf der Wiese orientieren. Je öfter Sie diesen Pfad in den darauffolgenden Tagen gehen, desto ausgeprägter wird er. Es entsteht nach und nach ein gut sichtbares

und lange anhaltendes Netz von Wegen zu jedem Gegenstand, das Sie bei Bedarf, auch bei noch so hohem Gras oder Bewuchs auf der restlichen Wiese, bequem begehen können. Auf ganz ähnliche Weise funktioniert auch unser Gehirn. Je intensiver wir Dinge oder Zusammenhänge begreifen, desto ausgeprägter und „leichtgängiger“ werden dessen neuronale Vernetzungen.

Warum ist nun gerade die persönliche Erfahrung bei diesem Prozess so wichtig? Reicht es nicht einfach aus, wenn uns jemand eine Karte unserer Wiese in die Hand drückt, auf der alle Stellen markiert sind, an denen sich die gesuchten Gegenstände befinden? Ich weiß nicht, wie Sie darüber denken, aber ich finde, bei der Suche würde doch irgendwie der Spaß auf der Strecke bleiben. Die ganze Spannung wäre dahin. Es würde so etwas wie ein persönliches Erfolgserlebnis fehlen, die Gegenstände selbst gefunden zu haben. Und damit natürlich auch das Glücksgefühl, das sich automatisch mit jedem Fund einstellen würde. Es wäre einfach nicht dasselbe. Genau zu diesem Ergebnis kommt auch die moderne Wissenschaft. Die Pfade in unserem Wiesenbeispiel sind einfach ausgeprägter, wenn wir uns selbst bemüht haben und sie wieder und wieder abgelaufen sind. Es gefällt unserem Gehirn einfach nicht, wenn es die Lösung einfach so präsentiert bekommt. Es will sie sich buchstäblich erarbeiten. Der Grund hierfür liegt in der Art und Weise, wie die neuronalen Vernetzungen entstehen und durch was sie besonders dauerhaft gemacht werden können. Ein entscheidender Faktor hierfür ist der Botenstoff Dopamin, den Hirnforscher Prof. Dr. Henning Scheich vom Magdeburger Leibniz-Institut für Neurobiologie für ein erfolgreiches Lernen mitverantwortlich macht ³. Dopamin wird vom Körper unter anderem immer dann ausgeschüttet, wenn wir ein selbstgestecktes Ziel erreicht haben, wenn wir also zum Beispiel, einen der zu suchenden Gegenstände in der Wiese nach einigen Anläufen aus eigener Kraft gefunden haben. Wir sind stolz auf uns und spüren dieses gute Gefühl im ganzen Körper. Neben dem Zustand des Glücks, hat die Dopaminausschüttung aber noch einen anderen Effekt. Sie sorgt einfach ausgedrückt dafür, dass die erwähnten

Verbindungen zur Speicherung unserer Lernerfahrungen beständiger und stabiler werden. Oder anders formuliert: Wir haben dann einfach ein befestigtes Netz wunderschön ausgeprägter Pfade in unserer Wiese, auf denen wir jederzeit bequem und schnell an unser Ziel gelangen können. Und dieses ist auch Jahre später noch gut begehbar, vorausgesetzt wir pflegen und nutzen es hin und wieder.

Speziell im Kindesalter ist es daher immens wichtig, dass wir spielerisch und unbeschwert unsere Welt erkunden können. Wir legen mit diesen simplen Vorbereitungen bereits die Grundsteine, auf die wir später immer wieder zurückgreifen und weiter aufbauen können. Die Pfade sind dabei keineswegs starr und unveränderbar. Ganz im Gegenteil. Sie können jederzeit weiter auf-, ab- oder umgebaut werden. Wichtig für den späteren Lernerfolg ist jedoch eine solide Grundlage, die bereits im Kindesalter von der Natur normalerweise ganz automatisch geschaffen wird. Im Umkehrschluss bedeutet das: Wenn wir nicht frühzeitig mit all unseren Sinnen lernen können, vollzieht sich unsere spätere Entwicklung problematischer, beziehungsweise zumindest nicht mehr so einfach. Oder wie Prof. Dr. Scheich es ausdrückt, „was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nur mit großer Mühe“. Genau dieser Effekt ist mittlerweile leider schon bei sehr vielen Kindern im Grundschulalter zu beobachten. Ein Grund hierfür liegt in der oft zu frühen Nutzung von PCs, Smartphones und Tablets. Da Kinder diese Geräte jedoch lieben, stehen viele Eltern meist vor großen Problemen, den eigenen Nachwuchs davon fernzuhalten. Sie sind verlockend, man kann hervorragend damit spielen und es gibt auf und mit ihnen ganz viel zu entdecken. Das Problem dabei ist nur, dass die Inhalte für die Gehirne der Kinder kaum gesunde Entwicklungsmöglichkeiten bieten. Sie sind einfach nicht plastisch genug. Man kann Dinge auf den Geräten zwar betrachten oder mit dem Finger hin- und herstupsen, aber man kann sie nicht physisch mit den Händen *begreifen*, riechen oder schmecken. Wie zuvor erläutert, braucht das menschliche Gehirn für seine Entwicklung aber genau das. Es benötigt die Rückkopp-

lung aller Sinne, um sich vom Erfahrenen ein reales Bild machen zu können. Speziell dieses wichtige Puzzleteil fehlt den jüngsten Generationen leider immer häufiger und führt dementsprechend zu Lern- und Entwicklungsstörungen. Bitte halten Sie mich nicht für rückständig und technikfeindlich. Sinnvoll und wohl dosiert eingesetzt, ist moderne Technik ab einem gewissen Alter sicherlich ein Segen. Zu früh eingesetzt, bewirkt sie allerdings das krasse Gegenteil, wie die folgende kleine Geschichte deutlich macht.

Als ich eines Tages in die Praxis meiner Lebensgefährtin komme, sehe ich dort einen kleinen Stapel Seifenstücke liegen. Ganz gewöhnliche, altmodische Seifenstücke. Verwundert frage ich sie, was sie denn damit anfangen will, schließlich waren zu diesem Zeitpunkt unsere Gäste-WCs bereits mit hygienischen Seifenspendern ausgestattet. Kerstin, die sich unter anderem auch mit Kindern die Lernschwächen haben beschäftigt, erklärt es mir. Durch den viel zu frühen Einsatz von Tablets, haben viele Kinder tatsächlich motorische Probleme, zum Beispiel im Umgang mit so einfachen Dingen wie Seife. Ich runzle die Stirn und kann es kaum glauben. Durch die ständigen wischenden und tippenden Gesten auf den modernen Touchscreens, bleiben nicht nur die geistigen, sondern auch die motorischen Fähigkeiten der Kinder auf der Strecke. Sie kennen schlicht keine runden Seifenstücke mehr. Ihre „Bedienung“ ist ihnen völlig fremd und so fällt ihnen der Umgang damit sichtlich schwer. Sie haben schlicht keine Erfahrung mit diesen einfachen Gegenständen gemacht und es gibt demzufolge auch keine entsprechenden Pfade in ihrem Gehirn, um beim Vergleich mit der Wiese zu bleiben. Sie müssen also den Umgang damit nun etwas mühsamer nachlernen.

Doch die Sache ist damit leider noch nicht abgeschlossen. Es reicht nicht aus, die motorischen Fähigkeiten einfach im Nachhinein aufzubauen. Durch die fehlende Live-Erfahrung mit derartigen Gegenständen, bleibt auch die weitere, darauf aufbauende Entwicklung aus, wie mir Andrea Wedening⁴, Betriebswirtin und Diplom-Legasthenietrainerin im Ausbildungszentrum Lernen-

mit-Pferd in Villach in Österreich, bei einem Gesprächstermin anschaulich erläutert. Gleichzeitig mit den ersten Eindrücken lernen Menschenkinder in aller Regel auch das Sprechen. Es entsteht zum Beispiel durch die Berührung und das Spielen mit einem Ball auch eine aktive Verknüpfung mit der Eigenschaft *rund*. Kinder lernen eben nicht nur das Wort, sondern haben durch diesen Prozess sprichwörtlich begriffen, was rund ist. Wie sich runde Gegenstände anfühlen und verhalten, wenn man sie beispielsweise einen Hang hinunterrollen lässt. Genau diese gelebte Erfahrung ist es, die „Tablet-Kindern“ fehlt. Statt tatsächlichem Verständnis durch die Erfahrung, müssen sie sich eben mit leeren, digitalen Wissenshüllen begnügen und das mit teils dramatischen Konsequenzen, die sich nun nach und nach in der Gesellschaft spürbar auswirken. „Es ist doch nicht so schlimm“, werden Sie sagen, wenn Kinder den Umgang mit Seife erst lernen müssen. Wenn sie vielleicht nicht genau wissen, wie sich runde Gegenstände tatsächlich anfühlen. Doch immer öfter scheint es, dass Heranwachsende auch in anderen Bereichen Erfahrungsdefizite aufweisen, die weit problematischer sein können. Was ist, wenn sie zum Beispiel auf diese Weise mit Themen wie Gewalt oder Tod konfrontiert werden? Wie kann ein Tablet vermitteln, wie sich Schmerz anfühlt oder gar was in einem Menschen abläuft, wenn ein geliebtes Wesen – egal ob Mensch oder Tier – stirbt? Es bleibt offen, wie diese neue Generation zukünftig auf solch knifflige Situationen reagieren wird, wenn sie sich später außerhalb des geliebten Flachbildschirms damit konfrontiert sieht.

[...]



Dagegen!

Von der Unmöglichkeit gegen etwas sein zu können.

Kaum habe ich mein E-Mail-Programm auf meinem Computer geöffnet, schon landen jede Menge Aufrufe engagierter Menschen in meinem Postfach. In ihren Mails rufen sie zum Beispiel zu einer Petition gegen Fremdenfeindlichkeit, übermäßigen Pestizideinsatz oder die Erdgasgewinnung mittels Fracking-Technologie auf. Wichtige Themen, wie ich finde. Schon beim Lesen der Nachrichten, kann ich die Motivation der Autoren gut verstehen und fühle, wie ihre Wut auf Politik, Wirtschaft oder Teile der Gesellschaft auch auf mich übergreift. Da muss man was dagegen machen, denke ich mir. „Das gehört wirklich verboten, Schluss damit!“, ruft mir mein klarer Menschenverstand beherzt zu. Eifrig klicke ich den kleinen Jetzt-beteiligen-Knopf am Ende des Textes, hacke meine Daten in das Teilnahmeformular und schicke es ab. So, denen werden wir es zeigen. Wenn möglichst viele dagegen sind, kommen die mit ihrem Wahnsinn nicht durch. Wäre ja noch

schöner, wenn die unbehelligt machen könnten, was sie wollten. Einfach Menschen diskriminieren oder sinnlos die Natur zerstören. Da ist manchmal auch ein bisschen Engagement gefragt. Zufrieden mit mir und meiner weltbürgerlichen Sicht, lehne ich mich in meinen Schreibtischstuhl zurück und gehe wieder zur Tagesordnung über. Weit komme ich damit allerdings nicht. Meine eigenen Gedanken reißen mich plötzlich jäh aus meiner Arbeit. Mir kommt schlagartig ein Buch des amerikanischen Autors Neale Donald Walsch in den Sinn, das ich bereits vor vielen Jahren gelesen habe. „Der Sache, der du dich widersetzt, die bleibt bestehen“, heißt es da ¹⁵. Ich stelle mir die Frage, wie es denn falsch sein kann, gegen etwas zu kämpfen, das ich und auch viele andere Menschen nicht gut finden? Etwas, das wahrscheinlich unsere Umwelt zerstört und unser Trinkwasser auf viele Jahre vergiftet. Gegen so etwas muss man doch sein, oder nicht?

Später am Nachmittag bin ich draußen im Wald unterwegs und beobachte ein paar rote Waldameisen, die emsig ihre Umgebung erkunden. Einige der flinken Arbeiter haben ein anderes Insekt erbeutet und schleppen dessen leblosen Körper scheinbar mühelos in Richtung ihres Hügels. Ihre Beute ist mehr als doppelt so groß wie die Träger selbst. In die Begeisterung über die schiere Kraft der kleinen Racker versunken, bemerke ich ein leichtes aber fieses Stechen in meiner Wade. Mehrere der Ameisen waren an meinem Bein hochgekrabbelt und hatten ihre starken Unterkiefer spielen lassen. Aua! Vermutlich sahen sie in mir jemanden, der ihnen auf ungeschickte Weise im Weg war oder gar ihren Versorgungsinteressen entgegenstand. Also zögerten sie nicht und ließen mich ihren Unmut darüber spüren. „Jetzt sind sogar schon die Ameisen gegen etwas.“ kam es mir kurz in den Sinn und ich knüpfte gedanklich wieder an den Vormittag im Büro an. Doch während ich so vor mich hin sinnierte, wurde mir klar, dass ich mit meinem Fuß mitten in einer Ameisenstraße parkte. Ich blockierte gerade eine der logistisch wichtigsten Adern und das noch ganz in der Nähe ihres Ameisenhaufens. Eines war klar: Sie waren nicht *gegen* mich, sondern sie waren *für* ihr Volk. Es war kein gemeiner Racheakt, der

sich aus blanker Wut heraus gegen mich entlud, sondern es war eine notwendige Vorgehensweise der Ameisensoldaten, die weitere Versorgung ihres Volkes sicherzustellen. Sie handelten also nicht im Kriegs-, sondern im Verteidigungsmodus. Ich ging ein paar Schritte weiter und begann meine Gedanken etwas zu sortieren. Doch je mehr ich über den Unterschied zwischen Gegen-etwas- und Für-etwas-Sein zu grübeln begann, desto mehr entglitt mir der Geistesblitz wieder, den ich dank der Bissattacke hatte. „Vielleicht doch alles nur Wortklauberei!“ dachte ich mir. Ich blickte auf die Bäume vor mir. Harmonisch teilten sich ein paar Buchen, hohe Fichten und ein paar Kiefern den Waldboden. Komisch, eigentlich müssten die ja auch gegeneinander sein, um das Überleben ihrer eigenen Gattung sicherzustellen. Also gegen die anderen Baumarten in irgendeiner Weise vorgehen. Aber das Gegenteil war der Fall. Eine junge Buche und eine Kiefer wuchsen sogar harmonisch ineinandergeschlungen gen Himmel, im „Kampf“ ums rare Tageslicht. Sie schenkten sich zwar keinen Meter, aber es waren dennoch keine feindlichen Absichten erkennbar. Die Äste des einen Baums wuchsen in die eine Richtung, die des anderen in die andere. Jede Art war als wichtiger Teil der Waldgemeinschaft auf das eigene Wachstum konzentriert und nicht grundsätzlich auf die Vernichtung ihrer vermeintlichen Konkurrenten.

Es dauerte zwar noch einige Tage, aber dann war mir wirklich klar, was Walsch in seinem Buch über das Gegen-etwas-Sein meinte. Ich kann nicht gegen etwas sein, weil sich meine Aufmerksamkeit damit auf das richtet, was ich eigentlich gar nicht will oder vielleicht sogar aus tiefstem Herzen ablehne. Statt mich *für* mein persönliches Anliegen einzusetzen, vergeude ich meine Energie damit, *gegen* etwas zu kämpfen. Schlimmer noch, ich Sorge sogar durch meinen Kampf gegen die mutmaßlichen Übeltäter indirekt dafür, dass diese nur noch mehr Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit erfahren, als sie das wohl ohne meine Gegenwehr hätten. Auch wenn der Unterschied auf den ersten Blick eher marginal anmuten mag, so will ich an dieser Stelle nochmal ins Gedächtnis rufen, wie unser Gehirn mit positiven Dingen umgeht. Ein wut-

und angstfreies Umfeld erzeugt weit kreativere Lösungsansätze, als die gegenteilige Situation. Während ein „Kampf gegen“ destruktiv auf Vernichtung des ausgemachten Gegners abzielt, ist ein „Leben für“ eine energie- und kreativitätsgeladene Möglichkeit, bestimmte Herausforderungen anzugehen.

Wenn Sie sich, genau wie ich, beim ersten Durchdenken dieses Ansatzes etwas schwertun, so starten Sie hierzu mit mir gemeinsam ein kleines Experiment. Nehmen Sie sich Block und Stift zur Hand und machen Sie sich Gedanken darüber, was Sie besonders bewegt. Was würden Sie in Ihrem Leben gerne ändern, wenn Sie es könnten? Setzen Sie sich konzentriert hin und schreiben Ihre Gedanken dazu stichpunktartig auf. Ich vermute, Sie kommen dabei zum gleichen Ergebnis wie die meisten Menschen. Statt dem was Sie wirklich wollen, finden Sie auf Ihrer Liste viele Dinge, die Sie *nicht* mehr wollen. Weniger Arbeit, keine finanziellen Abhängigkeiten, keine nervenden Vermieter oder Nachbarn, und so weiter. Nicht nur draußen in der Natur, sondern auch in uns selbst folgt die Energie der Aufmerksamkeit. Sprich, ich verschwende im täglichen Kampf gegen das, was ich nicht mehr will, so viel Energie, dass sie mir dann bei der Realisierung dessen was ich will fehlt. Der kleine Unterschied zwischen „für“ und „gegen“ kann also zu unbedachten aber wichtigen Konsequenzen führen.

Neben der gerichteten Aufmerksamkeit und der verschwendeten Energie, gibt es noch ein anderes Problem, welches das Gegenwas-Sein mit sich bringt. Zum besseren Verständnis vielleicht ein kleines Beispiel. Nehmen wir an, es gäbe zwei imaginäre Vereine, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, die Umwelt zu schützen. Verein A hat es sich auf die Fahnen geschrieben, aktiven Umweltschutz zu betreiben. Er hat viele tausend Mitglieder und schult diese regelmäßig in Sachen Umweltbewusstsein. Die Veranstaltung von vielen Kursen mit Themen, wie der Gestaltung tier- sowie pflanzenfreundlicher Gärten und Landschaften oder dem achtsamen Umgang mit der Natur, stehen bei dieser Institution im Vordergrund. Es herrscht eine positive Grundstimmung

bei den Mitgliedern, da sie lernen, die Natur zu lieben und mitzugestalten. Sie erfahren vieles über die natürlichen Zusammenhänge und was sie selbst dazu beitragen können, aktiver Part eines lebenswerten Ökosystems um sie herum zu sein. Sie werden so zum *Mitschöpfer* ihres Lebensraums. Sie lernen es, Verantwortung zu übernehmen und entwickeln sich zu teilnahmsvollen, kreativen Menschen. Nimmt man nun ihren Verein selbst als „eigenes Wesen“, so ist er harmonisch und auf sein eigenes Wachstum gerichtet. Er wächst mit seinen Aufgaben und je mehr Menschen er erreicht, desto wirkungsvoller wird er. Sein Ziel ist es, aufzuklären und aktiven Umweltschutz zu betreiben.

Verein B dagegen hat sich für einen anderen Weg entschieden. Er setzt lieber darauf, die Natur mittels *Kampf gegen* Umweltverschmutzer und Industriobbyisten zu schützen. Er will Skandalöses aufdecken, informieren und mit möglichst vielen Mitgliedern gemeinsam gegen Umweltfrevel vorgehen. Er schult seine Mitglieder darin, Umweltsünden zu erkennen und öffentlich anzuprangern. Der Groll und der Kampf gegen meist industrielle Verfehlungen natur- und tierschutzrelevanter Art, eint seine Mitglieder. Diese sind im Interesse der guten Sache auch zu drastischen Medienaktionen bereit, um eine möglichst breite Öffentlichkeit auf ihr Anliegen aufmerksam zu machen. Je mehr Menschen erkennen, wie schlecht vieles für Mensch, Tier und Umwelt ist, desto besser. Nur so kann sich etwas verändern, davon sind die Mitglieder von Verein B überzeugt.

Oberflächlich betrachtet, scheint nur wenig Unterschied hinsichtlich der Ausrichtung beider Vereine zu bestehen. Beide engagieren sich jeweils auf ihre Art zum Wohle des Tier- und Naturschutzes. Bei genauerem Betrachten fällt allerdings auf, dass auf Verein B, mit dem Erreichen seines intern gesetzten Zieles, ein großes Problem zukommt, gesetzt den Fall, es würde dieser Gemeinschaft gelingen, innerhalb seines Wirkungskreises alle erklärten Gegner wirkungsvoll zu bekämpfen. Zeitgleich mit dem Eintreten dieses Ziels, wäre auch der Zweck des Vereins damit hinfällig. Er müsste

sich auflösen. Sehen wir den Verein B wieder als eigenes „Wesen“, so ist seine eigene Zielsetzung darauf ausgerichtet, sich im Erfolgsfalle selbst seiner Berechtigungsgrundlage zu berauben. Welchen Sinn sollte ein Verein schließlich haben, dessen Mitglieder sich in ihrer Satzung dazu verpflichtet haben, gegen etwas vorzugehen, wenn die Gegner längst ausgerottet sind? Auch wenn dies etwas skurril anmuten mag, so gibt es in Deutschland dennoch einige solcher „Vereine“ oder Behörden, die rein zur Selbsterhaltung Dinge verwalten, die längst schon Geschichte sind. Ein bisschen überspitzt könnte man auch sagen, sie agieren getreu dem Motto, „wir haben zu jeder Lösung das passende Problem“, denn der Fokus ist klar darauf ausgerichtet. Ironischerweise führt also die Energie, die in die Bekämpfung geflossen ist, nun dazu, dass die zugrundeliegende Bedrohung in irgendeiner Weise aufrechterhalten werden muss, um das eigene Dasein zu rechtfertigen. Die Widerstandsenergie speist genau das, was sie einst bekämpfen wollte.

Die Überzeugung, gegen etwas sein zu können, stellt uns aber noch auf einem ganz anderen Gebiet oftmals auf die Probe. Nämlich dem „Krankheitswesen“, wie ich es scherzhaft nenne. Täglich kämpfen zum Beispiel Ärzte und Wissenschaft Seite an Seite gegen eine Vielzahl von Krankheiten. Kaum ein Tag vergeht, an dem nicht in der Zeitung zu lesen wäre, dass ein Patient den *Kampf gegen* seine schwere Erkrankung verloren hat und nun daran verstorben ist. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch, denn es geht mir nicht darum irgendetwas schönzureden. Die dahinterstehende Tatsache und die Schicksale vieler Erkrankungen sind tragisch, keine Frage. Zumindest ebenso tragisch ist allerdings auch die Tatsache, dass ein natürlicher Vorgang (die Erkrankung und ihre Symptome) als „Feind“ angesehen und *bekämpft* werden muss. Vermeiden will ich in allererster Linie nicht die Symptome als solche, sondern die gesundheitlichen Folgen, die eine Erkrankung generell mit sich bringt.

Zur Verdeutlichung vielleicht wieder ein kleiner Vergleich. Stellen Sie sich vor, an Ihrem Auto leuchtet während der Fahrt plötz-

lich eine Warnlampe auf. Ein kleines orangefarbenes Lichtsymbol in der Armaturentafel zeigt Ihnen an, dass der ABS-Sensor Ihres Fahrzeuges seinen Dienst quittiert hat. Sie bringen das Auto daher in die Werkstatt und der Kfz-Meister Ihres Vertrauens nimmt sich Ihren fahrbaren Untersatz gleich vor. Er prüft und misst, aber alles scheint zu funktionieren. Nachdem er keinen offensichtlichen Fehler findet, nimmt er eine Zange und durchtrennt vor Ihren Augen den kleinen Draht, der die Warnlampe mit Strom versorgt. Zufrieden übergibt er Ihnen Ihren Wagen, nachdem er erfolgreich den Störenfried bekämpft hat. Die Lampe ist aus, das Problem damit wohl erledigt.

Was dem stolzen Autobesitzer an dieser Stelle wohl die Zornesröte ins Gesicht treiben würde, wird aber im Gesundheitswesen jeden Tag genau so praktiziert und toleriert. Wenn sich beispielsweise eine Grippeerkrankung anbahnt, greifen viele Menschen sofort zu Medikamenten, die die Symptome rasch beseitigen. Einem Weiterarbeiten oder wichtigen privaten Terminen steht somit nichts mehr im Wege. Statt dem Körper die Erholung zu gönnen, auf die er eigentlich mit diesen Symptomen hinweisen wollte, schalten wir die Warnlampe einfach aus. Getreu dem Motto „aus den Augen, aus dem Sinn“ tun wir sogar so, als hätte sie nie aufgeleuchtet. Auch schwerwiegendere Erkrankungen entstehen erfahrungsgemäß nicht von jetzt auf gleich, sondern entwickeln sich in aller Regel über Jahre hinweg. Ein frühzeitiges Auseinandersetzen mit bestimmten Symptomen ist daher extrem wichtig. Der Arzt und Psychotherapeut Dr. Rüdiger Dahlke hat sich bereits in vielen seiner Publikationen mit diesem Thema beschäftigt. Er beschreibt die Krankheit als Symbol ¹⁶, das uns bei der Suche nach den tatsächlichen Ursachen sehr behilflich sein kann. Sie ist die Sprache unserer Seele. Wer es gelernt hat, diese Sprache verstehen und richtig deuten zu können, muss keine Krankheiten *bekämpfen*. Er erkennt vielmehr frühzeitig, in Form eines natürlichen Warnlämpchens, dass etwas in seinem Körper aus dem Ruder zu laufen droht. Die Art, Lokalisation und Intensität der zu Beginn meist sehr leichten körperlichen Mißempfindungen,

geben seiner Erfahrung nach Aufschluss darüber, was die Ursache hinter einer sich anbahnenden Krankheit sein könnte. In diesem Zusammenhang ist die Deutung der Symptome immens wichtig, um die Hintergründe ausfindig machen zu können. Ein bloßer Kampf gegen Krankheitssymptome ohne Fokussierung auf die hintergründigen Ursachen, wäre damit ähnlich sinnvoll, wie das mittels Zange herbeigeführte „Schweigen der Lämpchen“. Linderung verschafft indessen meist ein Perspektivenwechsel auf der ganzen Linie: Symptome richtig lesen, lindern *und* daraus lernen, krankmachende Verhaltensweisen zu verändern! Aus einer geistigen Kriegserklärung und Haltung *gegen Krankheiten* wird so ein Leben *für die eigene Gesundheit*.

In diesem „Für“ verbirgt sich übrigens ein weiterer Vorteil dieses Denkansatzes. Sehe ich Krankheiten als Feind des Körpers, kann ich diese auch erst nach ihrem Auftreten bekämpfen. Vorher sind sie ja schlicht als solche nicht wahrnehmbar. Die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden hingegen, kann ich gezielt bereits im Voraus, also prophylaktisch stärken. Indem ich auf kleinste Signale achte und meiner inneren Stimme mehr Gehör verschaffe, kann ich die eine oder andere Klippe bereits umschiffen, bevor mein Boot leckschlägt und sich der Rumpf bedrohlich mit Wasser füllt. Aus Verbissenheit, Angst, und Hoffnungslosigkeit, wird so die Bereitschaft zur Veränderung, Optimismus und Vertrauen. Eine kraftvolle Allianz also, nicht nur für den Genesungsprozess, sondern auch für einen generell gesünderen und zufriedeneren Lebenswandel.

[...]

Der Natur auf die Finger geschaut.

Wer spielerisch fürs Leben lernen will, der braucht neben der nötigen Muße vor allem einen kompetenten Lehrer, ausgestattet mit umfangreichem Wissen, jeder Menge Geduld und noch viel mehr Einfühlungsvermögen für seine Schüler. Nicht zu gutmütig, aber auch nicht zu streng sollte er sein und zudem über jahrzehntelange pädagogische Erfahrung im Umgang mit „seinen Kindern“ verfügen. Die Natur bietet genau diese Voraussetzungen, selbst wenn ihre Lerninhalte auf den ersten Blick sicher nicht die neuesten digitalen Bildungsrichtlinien erfüllen.

Erfahrung ist dabei eines ihrer wichtigsten Erfolgskonzepte, denn so haucht sie leeren Wissenshülsen überhaupt erst wahres Leben in Form von praktischer Intelligenz ein. Der Coburger Autor und Natur-Coach Dirk Stegner hat diesmal der Natur beim Lernprozess genauer auf die Finger geschaut. Er erklärt gewohnt anschaulich, wie Lernen „ganz natürlich“ funktioniert und unter welchen Bedingungen es neben jeder Menge Spaß, auch eine gesunde Basis für die spätere persönliche Entwicklung bietet.

Ausgehend von aktuellen Problemen und Schwächen moderner Bildungssysteme, gibt er spannende Einblicke in einen „natürlichen Lehrplan“. Wie kann ich Fehler und Krisen als Entwicklungshilfen nutzen? Warum ist Gegen-etwas-sein unmöglich? Wie steht die Natur zum Thema Gerechtigkeit und wieso zweifelt sie nie? Die Antworten auf diese und ähnliche Fragen führen den Leser schrittweise wieder näher an das Lernen in und von der Natur heran und sorgen ganz nebenbei für so manches Aha-Erlebnis.



9 783748 111429
18,99 EUR [D]