

Christian Maier-Straube  
*Endlich wollen statt sollen*

*Christian Maier-Straube*

# *Endlich wollen statt sollen*

*Entdecke, was du kannst,  
und lerne wie von selbst*



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	9
<b>1. Ich bin, also lerne ich .....</b>	<b>13</b>
Das Abenteuer des Laufenlernens .....	13
Wie geht Gehen? .....	16
Der Ernst des Lebens .....	18
Es „geht“ nur leicht .....	23
<b>2. Vergiss den inneren Zweifler! .....</b>	<b>25</b>
Ich bin unbegabt! .....	28
Ich kann das nicht! .....	30
Ich mache mich lächerlich! .....	32
Ich bin ungeschickt! .....	33
Ich bin dumm! .....	34
<b>3. Kein Grund, uns das Lernen schwer zu machen .....</b>	<b>36</b>
Ansichten eines Anfängers .....	37
Der Weg des geringsten Widerstands .....	39
Seinen eigenen Schwung finden .....	41
<b>4. Die Entdeckung der Leichtigkeit .....</b>	<b>43</b>
Ich erkenne das Wesentliche meines Lerngegenstands .....	43
Ich gestalte meinen Lernprozess <i>selbst</i> .....	46
Ich lerne die Grenzen schätzen .....	51
Ich finde den Dreh .....	54
Ich lasse den Erfolg erfolgen .....	57
<b>5. Die Erotik des Versagens .....</b>	<b>61</b>
Fehler zeigen nur, was fehlt .....	62
Die Kunst des Loslassens .....	66

Exzellenz statt Perfektion .....	67
„Aha!“ .....	71
<b>6. Praxisbeispiele für Lernen auf die leichte Tour .....</b>	<b>74</b>
Sich mit dem Lerngegenstand anfreunden .....	75
Sich mit dem Ursprung verbinden .....	78
Sich einfühlen .....	88
Gespannt sein .....	96
Sein inneres Spiel kennenlernen .....	102
Zu sich selbst ehrlich sein .....	106
In Resonanz kommen .....	110
Atmen .....	115
Sich mit der Unsicherheit anfreunden .....	121
Einen Gang zurückschalten .....	124
Es laufen lassen .....	130
Losgehen .....	133
<b>7. Nie mehr pauken! .....</b>	<b>139</b>
Lernen in Entspannung .....	140
Lernen mit Musik .....	141
<b>8. Transfer auf das eigene Lernvorhaben .....</b>	<b>143</b>
<b>9. Lernen auf die leichte Tour – die 10 Prinzipien .....</b>	<b>147</b>
<b>10. Voneinander lernen .....</b>	<b>148</b>
Literatur .....	149
Über den Autor .....	150

## Vorwort

Sich vom ersten Moment an zu erlauben, mit Freude zu lernen, so, wie wir es als Kinder beim Sprechen- und Laufenlernen erlebt haben – das ist mein größtes Anliegen in diesem Buch. In meiner langjährigen Praxis als Trainer und Coach konnte ich dafür viele Beispiele sammeln, die sich hier wiederfinden. Die Schlüssel dafür sind:

*Loslassen von Gewohnheiten + Spielen + Bewegung*

Lernen ist für die meisten von Ihnen vermutlich nicht gerade mit Freude verbunden. Es weckt eher Assoziationen wie diese: anstrengend, Fehler machen, korrigiert werden und üben, üben, üben ... Freuen tut man sich – wenn überhaupt – *später*, nämlich dann, wenn man sein Ziel erreicht hat. „Erst die Arbeit – dann das Vergnügen“ – dieses Motto bringt es auf den Punkt. Allerdings: Wenn der Weg zum Ziel von Anstrengung und einem Gefühl der Schwere geprägt ist, stellt sich diese Freude auch beim Erreichen des Ziels nur schwer ein. Ganz abgesehen davon, dass man beim Erreichen des Zieles oft feststellt, dass ja eigentlich noch gar nicht alle Wünsche erfüllt sind und immer noch ein weites Lernfeld vor einem liegt.

*Lernen kann und sollte vom ersten Moment an Freude machen!*

Nicht nur, weil wir so sehr viel leichter und damit schneller lernen, sondern auch, weil wir dann auch beim Erreichen des Ziels noch fähig sind, Freude zu empfinden. Wie das möglich wird, darum geht es in diesem Buch.

Mit diesen wenigen Worten dürfte schon deutlich geworden sein, dass die Zielgruppe dieses Buches Sie als Erwachsene sind (auch junge Erwachsene) und dass es um Lernprozesse *nach und außerhalb der Schule* geht. Begeben Sie sich mit mir auf eine Entdeckungsreise in das Abenteuerland des leichten, spielerischen und bewegenden Lernens – und Sie werden von sich selbst überrascht sein!

*Bevor wir starten, noch eine persönliche Anmerkung:*

Meine ständige „Reisebegleiterin“, sowohl beim Schreiben als auch in meiner Arbeit, ist meine Frau Sybille Straube, mit der ich vier Kinder habe. Sie hat mich immer wieder aus dem Dickicht meiner Gedanken und Worte befreit oder mich darauf hingewiesen, wenn ich schreibend einer Fata Morgana folgte, wo für die Leser nur Wüste sichtbar geworden wäre. Manchmal nahm sie mich auch einfach an der Hand und sagte: Da geht s lang! Und so haben meine Frau und ich das Buch sozusagen gemeinsam geschrieben. Ich bin losgerannt und sie hat für Nachschub und Orientierung gesorgt. Da vieles in der Ich-Form geschrieben ist und aus meiner Seminarpraxis stammt, haben wir uns gegen eine gemeinsame Autorenschaft entschieden – eigentlich ist es aber unser gemeinsames Buch.

*Christian Maier-Straube*

(September 2016)

## *Einleitung*

Die Anspannung und Schwere, die mancher beim Lernen empfindet, sind erlernt und entsprechen nicht der Natur des Menschen. Dieses Verständnis von Lernen bestätigt die jüngere Gehirnforschung immer wieder aufs Neue. Und was man gelernt hat, kann man auch wieder verlernen. Daher geht es in diesem Buch auch darum, vorhandenen Ballast abzuwerfen, um dem natürlichen Wachstum (= Lernen) wieder Raum, Nahrung und Licht zu verschaffen.

Dieses Buch ist eine Einladung zum Loslassen:

Sie müssen nichts lernen.

Sie müssen nichts ändern.

Sie müssen sich nicht anstrengen.

Sie müssen nichts festhalten.

Sie müssen sich nichts merken.

Sie müssen sich nichts vornehmen.

Und Sie werden dennoch oder gerade deshalb viel erreichen. Das widerspricht allen gängigen Vorstellungen und ist daher nicht leicht zu akzeptieren. Wenn es Ihnen gelingt, die Einwände Ihres Verstandes einmal beiseitezulassen und sich auf das Abenteuer einzulassen, werden Sie erfahren können, dass es stimmt. Nach meiner Erfahrung entspricht es nämlich unserer menschlichen Natur.

### *Jede Reise beginnt bekanntlich mit dem ersten Schritt*

Es gab eine Zeit in Ihrem Leben, da haben Sie unglaublich viel gelernt, ohne sich dessen bewusst zu sein. Als kleines Kind wachten Sie nicht etwa morgens auf und sagten sich: „Heute habe ich die Absicht, zwei Wörter zu lernen!“ oder: „Heute werde ich Gehen üben, morgen ist dann Singen dran. Und wenn das so weit klappt, versuche ich es mit Malen ...“ Nein, ohne irgendeine Absicht *erforschten und entdeckten* Sie die Welt, bewegten sich in ihr und lernten eine ganze Menge allein durchs Tun und Nachahmen, aus Neugier und Entdeckungslust. Diese Erfahrungen am Anfang Ihrer Reise waren geprägt

von Zuversicht und auch die unvermeidlich auftretenden Fehler ließen keine Zweifel am zukünftigen Gelingen aufkommen.

Diese Phase unseres Lebens spielt insofern eine bedeutende Rolle, als wir in dieser Zeit ganz besonders empfänglich waren. Somit sind die damaligen Erfahrungen tief in uns verankert und können daher auch wieder aktiviert werden.

### *Wann haben Sie gelernt, dass Sie etwas nicht können?*

Diese von Freude und Zuversicht getragenen ersten Lernerfahrungen kommen mit Beginn der Schulzeit in der Regel zu einem mehr oder weniger abrupten Ende: Nicht das, was wir gerade lernen *möchten*, zählt nun, sondern wie das Unterrichtsfach, die Unterrichtsstunde heißt, in der wir gerade sitzen. Es beginnt der sogenannte „Ernst des Lebens“ und damit die Abkehr vom bis dahin spielerisch-leichten Lernen. Die bisherige Ganzheit der Wunder dieser Welt wird aufgeteilt in Themen und Fächer. Erwuchs unser Lerninteresse bis dahin aus uns selbst, so wird nun erwartet, dass wir zu bestimmten Unterrichtszeiten immer ein ganz bestimmtes Interesse aufbringen. Das selbstständige Lernen durch Versuch und Irrtum wird zu einem von außen bestimmten Lernen nach den Kategorien „richtig“ und „falsch“. Auch die selbstverständliche und uns motivierende Freude über das eigene Schritt-für-Schritt-Gelingen wird nach außen verlagert, wird als „Erfolg“ bezeichnet und messbar gemacht. In diesem „Erfolgsmodus“, der von außen diktiert wird, bewegen wir uns fortan und verlernen und vergessen zunehmend, dass es einmal anders war.

### *Wieder lernen wie die Kinder!*

Ich möchte Sie nicht nur an die frühen Formen des kindlichen Lernens erinnern, sondern Ihnen auch Impulse geben, wie Sie diese wieder aktivieren können und wieder zu einem eigenverantwortlichen Autodidakten werden – oder, wenn Ihnen das besser gefällt: wie Sie Ihre „Selbstlernkompetenz“ steigern. Ich möchte aber auch – anhand vieler Beispiele aus meiner Arbeit mit Menschen – aufzeigen, dass dieser Weg nicht nur viel mehr Freude macht und uns Menschen entspricht, sondern darüber hinaus auch wesentlich erfolgreicher ist.



## *Ein paar Worte über mich als Begleiter auf Ihrer Lernreise*

Nach einem Vortrag von mir über leichtes Lernen kam meine ehemalige Französischlehrerin fröhlich auf mich zu – sie war im Publikum – und meinte: „Ich bin ja so froh, dass aus dir noch etwas geworden ist!“

Mir als eigenwilligem „Selbstlerner“ fiel es schon früh sehr schwer, mir etwas sagen oder zeigen zu lassen. Bei Inhalten, die keinen Bezug zu mir oder zum Leben hatten, schief ich ein. Entsprechend waren meine Leistungen in der Schule. Die Französischlehrerin mochte mich wirklich, verzweifelte aber an meinem fehlenden Willen, Französisch zu lernen.

Dennoch gelangen mir Abitur, BWL-Studium und die Gründung eines Verlags für ganzheitliche Lernmaterialien. Damit wollte ich meinem Freiheitsdrang Raum geben. Da mir aber auch das wieder zu eng wurde, begann ich nach dem Verkauf des Verlags damit, andere zu beraten, wie man das macht. Schnell wurde mir dabei klar, dass nicht die Vermittlung von Daten und Fakten der eigentliche Erfolgsfaktor ist, sondern das menschliche Miteinander. Und so fand ich mich – auch zu meiner eigenen Überraschung – irgendwann als Trainer für Kommunikation, Teamentwicklung und Führungspersönlichkeit in Räumen wieder, denen ich nach meinem Studium erfolgreich entkommen zu sein glaubte.

Ganz klar war für mich, dass es in meinen Seminaren niemandem so ergehen sollte wie mir früher. Keiner sollte bei mir jemals mit dem Schlaf ringen müssen. Im Gegenteil: Mir ging es darum, dass ausnahmslos jeder Anwesende die ganze Zeit über ohne Anstrengung oder gar Ermahnung zu 100 Prozent aufmerksam sein konnte. Und das tritt genau dann ein, wenn die folgenden Voraussetzungen gegeben sind, die sich in meiner Praxis seit vielen Jahren bewährt haben:

- *Die Motivationsfrage klären:* Die Teilnehmer klären, worin der eigene Bezug zum Lerngegenstand besteht und was daran besonders spannend ist, und zwar so lange, bis *alle* unbedingt beginnen *wollen*. Da es mir nicht um die Vermittlung eines bestimmten Lerngegenstands in einer bestimmten Zeit geht, sondern darum,

dass ihn jeder selbst und aus eigenem Antrieb ergreift, sehe ich meine Aufgabe im Wesentlichen darin, vorhandene Potenziale zu mobilisieren und die sogenannte Selbstlernkompetenz zu vermitteln.

Das Motto dazu lautet: *Keine Antwort ohne Frage!*

- *Bewegen:* Mir als „Bewegungsmensch“ fiel langes Sitzen immer schwer. So ist es naheliegend, dass Bewegung – wenn es sich anbietet, auch draußen – bei Lernprozessen für mich eine große Rolle spielt. Nicht als Pausenfüller oder nach dem Mittagessen, wenn alle müde sind, sondern als integraler Bestandteil des Lernens, mit Bezug zu den jeweiligen Lernthemen.

Das Motto dabei: *Energie geht vor Tagesordnung.*

- *Aktive Beteiligung:* Nach meinem Verständnis sollte jeder sein Lernen selbst ergreifen und gestalten. Eine Voraussetzung dafür ist, dass man sich richtig wohl fühlt und Zugang zu seinen Ressourcen hat. Es folgt die Verbindung mit den anderen an der Lerngruppe teilnehmenden Personen zu einem Lern- und Forschungsteam, in dem man sich gegenseitig befruchtet, die Angst, Fehler zu machen, abbaut und die Einzigartigkeit jedes Einzelnen erkennt und als wertvoll ansieht. Spiele, ungewöhnliche Vorgehensweisen, miteinander lachen – solche Aktivitäten ermutigen den Einzelnen dazu, den eigenen Lernweg zu gehen. Zwar finden natürlich nicht alle Lernprozesse in Gruppen statt, aber ein Austausch mit anderen Lernern sollte nach Möglichkeit immer gesucht werden.

Motto: *Gemeinsam sind wir stark!*

Meine zentrale Fragestellung war und ist dabei immer, wie Lernen leicht sein und Freude machen kann, ganz gleich, ob es um Wissen oder Fähigkeiten geht.

# 1. Ich bin, also lerne ich

## *Das Abenteuer des Laufens*

*Als Kleinkind machten Sie sich krabbelnd auf den Weg, die Welt zu entdecken. Dorthin und dahin, Widerständen aus dem Weg gehend, Lücken suchend. Sie machten die Erfahrung von hart und weich, rutschig und griffig und viele andere. Eines Tages fiel Ihnen auf, dass Ihre liebsten Menschen irgendwie anders vorwärtskamen, weiter oben, aufrechter, schneller. Sie wollten das auch, und als Ihnen auf einer Ihrer Krabbeltouren mal wieder ein Stuhlbein in den Weg kam, nutzten Sie es, um sich daran hochzuziehen. Was für ein Anblick aus dieser neuen Perspektive!*

*Etwas vorsichtig, aber auch neugierig taten Sie Ihren ersten Schritt. Aber eh Sie sich versahen, fanden Sie sich wieder in der gewohnten Umgebung nahe dem Boden. Wo war noch das Tischbein? Schon folgte der zweite Versuch, und nach einigen weiteren Tagen mit wiederholten Versuchen fielen Sie schließlich strahlend in die Arme Ihrer Mutter oder Ihres Vaters, die sich schon die ganze Zeit über Ihre ersten Gehversuche freuten.*

\*

„Und was ist daran besonders?“, werden Sie vielleicht fragen. Eigentlich nichts, weil wir es alle so erlebt haben – das Laufens genauso wie das Sprechens und vieles andere. Und genau darin liegt das „Besondere“, denn so, wie Sie damals laufen lernten, stellt sich das Lernen später nicht mehr dar. Hätten Sie diese Veränderung damals schon erleben müssen, dann hätte Lernen sich vielleicht so darstellen können:

\*

*... Aber eh Sie sich versahen, fanden Sie sich wieder in der gewohnten Umgebung nahe dem Boden und sahen eine ängstliche Mutter auf sich zukommen: „Pass auf, das ist noch viel zu gefährlich für dich! Du könntest hinfallen und dich dabei verletzen.“*

*Als kurz darauf Ihr Vater heimkam, erzählte Ihre Mutter ihm von diesem Erlebnis. Ihr Vater hörte sich das mit ernster Miene an und sagte schließlich: „Ich werde morgen den Anatomielehrer bestellen, damit er ihm beibringt, wie er seine Knochen und Muskeln zu benutzen hat. Je nachdem, wie schnell er Fortschritte macht, kann dann schon ein paar Wochen später der Balancelehrer kommen, und wenn wir Glück haben, können wir ihn in sechs Monaten in die Laufschiene schicken!“ – „Und wenn er es nicht lernt?“, fragte eine sichtlich ängstliche Mutter. – „Dann tragen wir ihn halt durchs Leben!“*

\*

Aber so kam es glücklicherweise *nicht* und deshalb können Sie heute gehen und finden das ebenso selbstverständlich wie die Tatsache, es ohne Anweisung, ohne Lehrer, ohne Anstrengung gelernt zu haben – einzig angetrieben von Ihrem Potenzial, das reif war fürs Gehen, von Ihrer Entdeckerlust und Lebensfreude und von einem liebevollen Vorbild. Oder haben Sie schon einmal ein kleines Kind gesehen, das mit verbissenem Blick an einem Stuhlbein steht und zögerlich und ängstlich mit einem Bein nach vorne tastet? Nein, alles, was in dieser Lebensphase gelernt wird, entspringt der Quelle von Freude, Vertrauen, Zuversicht und Kraft!

Ähnlich wie das Gehen lernen wir als Kind auch andere Dinge – zum Beispiel unsere Muttersprache, Malen, Singen und Ähnliches. Auch hier sorgen geliebte Vorbilder und ein wohlwollendes Umfeld dafür, dass die natürliche Entdeckerfreude geweckt beziehungsweise nicht behindert wird. Von Lernen im belehrend-anstrengenden Sinne ist hier noch nicht viel zu spüren. Es *passiert* einfach und wird als etwas Selbstverständliches angesehen. Der erwartungsfrohe Blick einer Mutter, wenn sie ihrem Kind Worte vorsagt, birgt keinerlei Zweifel,

dass es diese auch irgendwann versteht und spricht. Da ist kein versteckter Gedanke daran, ob das Kind überhaupt sprachbegabt ist.

Und dabei gab es in diesen ersten Lernphasen einige (aus heutiger Sicht) „merkwürdige“ Verhaltensweisen Ihrer Umwelt: Trotz mancher vergeblicher Versuche Ihrerseits gab es keine ungeduldigen Mienen – stattdessen wohlwollende Blicke und ermunternde Augen. Arme öffneten sich, um Sie aufzufangen. Es gab keine Worte wie Fehler, richtig und falsch, kein Stirnrunzeln, keine Belehrungen oder gar Ermahnungen. Wie selbstverständlich konnten Sie jederzeit mit Ihren Versuchen aufhören, ohne dass Übungsstunden eingeführt wurden. Es umgab Sie ein Raum des Vertrauens und der Zuversicht und Sie selbst bewegten sich ganz natürlich und frei in diesem Raum. Und alleine der Wunsch, ihre Liebsten nachzuahmen, führte dazu, dass Sie schließlich gehen konnten – obwohl niemand Sie dafür belohnte oder Ihnen Noten gab. Die Belohnung war das Gehenkönnen und das war für alle selbstverständlich – es verstand sich von selbst.

Je länger Ihnen als Kind solches Lernen ermöglicht wurde, desto mehr Erfolge konnten Sie sammeln und desto größer wurden Ihre Zuversicht und Ihr mutiger Wunsch, Neues zu entdecken. Indem man sich immer wieder neue Bestätigungsfelder sucht, wird aus Urvertrauen Selbstvertrauen: Vertrauen in sich selbst. Manche Kinder sind dabei eher offensiv, schnell und draufgängerisch, andere eher zurückhaltend, langsam und beobachtend. Am Ende lernen jedoch alle. Und jeder Erwachsene, der das bei einem eigenen Kind erlebt hat, weiß, wie überrascht und erstaunt man oft über das große Lernpotenzial im Kind ist – nicht nur beim Memoryspielen.

**Fazit:** Lernen funktioniert generell am besten so, wie Sie das *Laufen* gelernt haben.