

# WISSEN - KÖNNEN - HALTUNG- SPÜREN- (ER-)TRÄUMEN

FORTBILDUNG FASZIEN-COACH / TRAINER\*IN FÜR TIEFENSENSIBILITÄT

PROFESSIONELL IN DIE INNERE BEWEGUNGSDIMENSION BEGLEITEN

SELBSTWIRKSAMKEIT FÖRDERN - STIMMIGKEIT FINDEN

## **DIE 5 DIMENSIONEN DES LERNENS**

MIT DEM KÖRPER LERNEN

Im Stehen können wir unmittelbar erfahren, wie Stabilität und Flexibilität sich gegenseitig bedingen und hervorbringen. Ein flexibler Stand ist stabiler als ein statischer. Um im Stehen möglichst vielfältige Bewegungen ausführen zu können, benötigen wir eine möglichst hohe Stabilität. Wir finden das Prinzip der Tensegrität (Tensegrity) in der Natur, in der Architektur und auch in unserer persönlichen Entwicklung und unserem Lernen. In den Fortbildungen zu intendons® betrachten wir Lernen als einen zyklischen Prozess, der sich (theoretisch) in fünf Phasen oder Dimensionen unterteilen lässt: (Er-)Träumen, Wissen, Haltung, Können und Spüren.

Am Beginn des Zyklus steht ein Wunsch, ein Interesse oder auch die Neugier, die eigenen Fähigkeiten zu erweitern. Dieser Wunsch entsteht dadurch, dass wir ein Bild von uns in der Zukunft entwerfen. Bestenfalls erträumen wir uns dabei selbst und der Lernimpuls kommt aus eigenem Antrieb. Je stabiler die Eigenmotivation, desto leichter fallen uns die Mühen des Wissenserwerbs, und desto öfter werden wir auch eigene Wege wagen, um unser Ziel zu erreichen. Je vielfältiger unser Wissenserwerb, desto besser eingebettet wird unser Wissen und desto nachhaltiger werden wir darauf zurückgreifen können. Damit wir unser theoretisches Wissen in der Welt wirksam werden lassen können, bedarf es praktischer Fähigkeiten. Das Bindeglied zwischen Theorie in die Praxis ist unsere Haltung. Sie entscheidet darüber, wie wir die Mühen des praktischen Einübens bewältigen, wie wir mit den für das Lernen notwendigen Erfahrungen des Scheiterns umgehen und was das Gelernte für uns und andere bedeutet. Eine Haltung, die die Begrenztheit unseres Wissens respektiert und berücksichtigt, fördert die Abstimmung unseres Handelns auf die Notwendigkeiten, Widrigkeiten und Geschenke der Praxis. Wenn Wissen, Haltung und Können zusammenfinden erleben wir ein Gefühl der Stimmigkeit, in dem sich unser ursprünglicher Lernimpuls bestätigt. Ohne die positive, empfindende Rückmeldung aus dem Körper kann das Gehirn die verschiedenen Dimensionen des Lernens nicht integrieren und ein tatsächlicher Lernfortschritt bleibt aus. Wir müssen nicht nur wissen, was wir tun, sondern auch spüren, wie es sich für uns anfühlt. Eventuell müssen wir zunächst erst wieder das Gespür für Stimmigkeit neu entdecken und entwickeln. Unsere Tiefensensibilität ist die Eingangstür in die Dimension des Spürens. Und unser Spüren ist die Eingangstür in die Dimension des (Er-)Träumen. Je besser wir spüren, wie es sich stimmige Selbstwirksamkeit anfühlt, desto eher werden wir ein Bild von uns entwerfen wollen, das uns in einen neuen Lernzyklus mit ähnlichen Erfahrungen führen kann. Weder die Selbstwirksamkeit noch die Stimmigkeit sind für uns verfügbar. Sie stellen sich ein, wenn sich der Lernprozess im Wechselspiel von Stabilität und Flexibilität entfaltet. In diesem Sinne ist der Weg das Ziel. Wir möchten Lernerfahrungen machen, die uns uns, wie wir uns erträumen näher bringen.



## DIE 5 DIMENSIONEN DES LERNENS IM KONTEXT

Das Lernmodell für die Fortbildungen von intendons® und speziell der Fortbildung „Faszien-Coach / Trainer\*in für Tiefensensibilität“, bietet viele Anschlussmöglichkeiten an pädagogische, philosophische und lerntheoretische Konzepte. Für uns persönlich ist der Daoismus ein sehr wichtiger Bezugspunkt, da hier schon über sehr lange Zeit die körperliche Dimension unseres Lernens bzw. unserer Entwicklung selbstverständlich waren. Die Dimensionen des Spürens und des (Er-)Träumens finden sich darüber hinaus so in bisher wenigen Lernmodellen. Ebenso die Berücksichtigung des dynamischen Wechselspiels der Dimensionen über die Polarität von Flexibilität und Stabilität. Im Faszien-Coaching begleitet der/die Coach die Klient\*innen durch den Lernzyklus. Er/sie fördert motiviert zur Selbstwirksamkeit und fördert als „Resonanzverstärker\*in“ das Gefühl für Stimmigkeit. Er/sie trägt die Verantwortung, dass das Streben nach Stabilität nicht in Verhärtung und der Drang nach Flexibilität nicht in Auflösung münden.

### Gemeinsamer Zyklus von Klient\*in und Faszien-Coaching

