

SPARK 098

(Matrix Code: **SPARK098.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Es gibt zwei Arten des Lernens: defensiv und expansiv.

VERTIEFUNG: In der Schule wird dir das Lernen so beigebracht, dass du neue Information wie ein Puzzleteil in dein bereits existierendes Wissen einpasst. Ich nenne es „defensives Lernen“. Defensives Lernen geht von der Annahme aus, dass du die wichtigsten Dinge, die es zu wissen gibt, bereits weißt. Alles Neue ist ein zusätzliches Puzzleteil, das an das bereits zusammengesetzte Puzzle angepasst werden muss. Wenn etwas nicht in deinen derzeitigen *Wissenskontinent* passt, neigst du dazu, das Neue als irrelevant zu ignorieren. Der Relevanzfilter deiner Box arbeitet so schnell, dass du häufig nicht einmal erkennst, dass du beschlossen hast, etwas zu ignorieren, weil es nirgendwo hinpasst. Wenn du etwas ignorierst, bevor du erkennst, dass du es ignoriert hast, dann wird diese Sache unsichtbar für dich. Defensives Lernen, obgleich populär und vielfach gebraucht, ist extrem linear. Du kannst nur etwas lernen, worüber du bereits etwas weißt. Wenn du heranreifest und den Wunsch verspürst, dich auf das Unbekannte einzulassen, könntest du entdecken, dass deine Verteidigungshaltung dem Unbekannten gegenüber, die dich einst zu schützen schien, nun zu deinem Gefängnis geworden ist.

Um aus dem Gefängnis auszusteigen, kannst du willentlich eine nichtlineare Lernmethode ausprobieren, die ich „expansives Lernen“ nenne. Expansives Lernen hast du als Kind angewendet, *bevor* du zur Schule gingst. Expansives Lernen geht von der Annahme aus, dass du fast nichts weißt. Neue Puzzleteile werden einfach akzeptiert. Du lässt zu, dass unerkennbare Information in dir existiert, ohne zu verlangen, dass sie in deinen gegenwärtigen Verständnisrahmen hineinpasst. Selbst in ihrem freischwebenden Zustand gestattest du dir, die neue Information zu nutzen. Expansives Lernen vollzieht sich parallel, indem auf vielen Baustellen unabhängig voneinander gleichzeitig ein Verständnis aufgebaut wird. Es könnte sein, dass einige Teile dabei eine ganze Zeitlang nicht zusammenpassen, unter Umständen niemals. Wenn aber Verständnisteile zusammenkommen, dann rutschen sie möglicherweise gleich in großen Stücken zusammen. Das macht expansives Lernen nichtlinear.

Expansives Lernen ist ziemlich nützlich, wenn Gebiete menschlicher Beziehung und Liebe erforscht werden, denn in diesen Gebieten ist vieles nicht bekannt. Wenn du an defensives Lernen gewöhnt bist, kann expansives Lernen insofern problematisch werden, als dass es sich ungeordnet anfühlen könnte. Expansives Lernen könnte dir das Gefühl geben, nicht mehr auf einem festen Boden der Logik und verteidigungsfähiger Gründe zu stehen – und dass du weniger Kontrolle über den Lernprozess hast. Genau so fühlt sich expansives Lernen an.

Neue Entdeckungen erfolgen nicht ohne Neuorientierung - je abenteuerlicher die Orientierungslosigkeit, desto interessanter die Entdeckung. Wenn du dich davor schützt, auseinandergenommen und desillusioniert zu werden, schließt du die Chance auf Entdeckung aus. Umgekehrt gilt: Je willkommener dir abenteuerliche Neuorientierungen sind, desto bahnbrechender werden deine Entdeckungen sein.

Du kannst dich auf die verblüffende Fähigkeit der Box verlassen, neue Definitionen für Normalität zu erstellen. Bedenke, wie schnell du neue Technologien, wie Mikrowellenherd, Faxgerät, DVD, CD, Handy, PC und Internet in deinen Alltag übernommen hast. Die Box gleicht neue Ansätze des Denkens, Fühlens, Handelns und Seins schnell an das an, was sie als normal bezeichnet. Beim fortwährenden expansiven Lernen halten neue Normalitäten nicht lange an. Schon sehr bald steht die neue Orientierungslosigkeit vor der Tür und du erlebst abermals die Ungewissheit, auf neuem Terrain zu stehen. Ein expansiver Lerner kann darauf zählen, sich in regelmäßigen Abständen für den Rest seines Lebens unwohl zu fühlen. Expansives Lernen ist mit einem *Raumfahrer-Trainingszentrum* vergleichbar, wo das Funktionieren ohne feste Bodenhaftung Teil deiner Profession ist.

EXPERIMENT:

SPARK098.01 Um mit expansivem Lernen zu experimentieren, begib dich einfach in das Unbekannte und beginne dich umzusehen, bereits wissend, dass du nicht verstehen wirst. Das Unbekannte ist alles, was sich außerhalb deiner Box befindet. Der trickreiche Teil dieses Experimentes besteht darin, herauszufinden, wie du die Abwehr deiner Box umgehst, so dass du wirklich das Unbekannte betreten kannst. Hier ist eine Möglichkeit, wie du es tun kannst:

Geh mit Stift und Papier zu einer relativ „gefährlichen“ Person und lies ihr folgendes vor:

1. Hast du einen Moment Zeit, um mich zu coachen? (Wenn sie Ja sagt, lies weiter vor. Wenn sie nein sagt, mach einen Termin aus, um es ihr später vorzulesen.)
2. Bitte schreib ein paar Erfahrungen auf, von denen du glaubst, dass sie meiner persönlichen Entwicklung eine weitere Dimension hinzufügen könnten, und durch die ich Nützliches lernen könnte.
3. Bitte schreib drei spezifische Wege auf, wie ich diese Dinge lernen kann.

Erkläre nicht viel mehr. Sprich nicht mit der Person, während sie schreibt. Lies nicht gleich, was sie geschrieben hat, denn es ist nicht wichtig, dass du es sofort verstehst. Dies ist eine schnelle Interaktion, die keinerlei Diskussion beinhaltet. Bedanke dich und gehe.

Mach das gleiche mit zwei weiteren „gefährlichen“ Menschen, also Menschen, die deine Schwächen kennen, deren Boxen sich deutlich von deiner unterscheiden, deren Gremlins größer sind als deiner oder die du als Autoritätspersonen betrachtest.

Dann setzt dich mit einem Freund zusammen und erzähle ihm, dass du Experimente im expansiven Lernen machen möchtest. Lies die drei beschriebenen Papiere, die du gesammelt hast, gemeinsam mit ihm durch. Erstelle dir einen Plan für diese Woche, um mindestens zwei der Erfahrungen zu riskieren, die dir auf dem Papier empfohlen werden. Du kannst je nach Zweckmäßigkeit deine Experimente allein oder mit diesem Freund durchführen. Mach nichts, was dich unnötigen körperlichen Gefahren aussetzt – darum geht es hier nicht.

Es könnten z. B. Vorschläge gemacht werden, eine technische Fachtagung zu besuchen, in deren Fachgebiet du dich überhaupt nicht auskennst oder bei einer Männer- oder Frauengruppe mitzumachen oder mit Kindern zu sein und ihnen intensiv zuzuhören oder reiten zu gehen oder tagelang auf den Straßen von Kalkutta zu sitzen oder an Treffen der Anonymen Alkoholiker teilzunehmen oder einen öffentlichen Vortrag über neue Möglichkeiten in der Beziehung zu halten oder deine Nachbarn zu einem Abendessen einzuladen oder ein Altersheim oder eine Irrenanstalt zu besuchen und den Geschichten der Menschen zuzuhören oder mit deinem Partner einen Cha-Cha-Cha Tanzkurs zu belegen oder 1000 Jungbäume zu pflanzen oder in der Stadtratssitzung den Beschluss vorzuschlagen, Körperschaften nicht mehr als juristische Personen zu betrachten, so dass Topmanager keine Verantwortung mehr vermeiden können indem sie sich hinter der juristischen Struktur einer Körperschaft verstecken, oder einen Yoga- oder Tai-Chi Kurs zu absolvieren oder eine Schnittpunkt-Konferenz zu organisieren, die unterschiedliche Menschen zusammenkommen lässt, um Gespräche zu führen, welche von Bedeutung sind usw. Mach dir keine Sorgen. Tu es einfach.

Berücksichtige während deiner Experimente die folgenden Überlegungen. Das natürliche Gefühl, das unmittelbar auftritt, wenn du unbekanntes Terrain betrittst, ist Angst. Als Kind wurde diese Angst als Neugierde und Begeisterung interpretiert. Versuche nun als Erwachsener, sie genauso zu interpretieren. Die Angst des Nichtwissens zu fühlen ist ein verlässlicher Indikator dafür, dass du dich auf unbekanntem Terrain befindest. Unterdrücke die Angst nicht. Deine Gefühle zu begrüßen hilft dir, effektiv durch unbekanntes Terrain zu navigieren.

Ändere die Regeln und sag dir: „Es ist in Ordnung, mich nicht auszukennen.“ Dann – während du dich nicht auskennst – betrachte einfach, was du siehst, und fühle, was du fühlst, ohne zu versuchen, es irgendwo einzuordnen. Das bedeutet, dass du möglicherweise nicht weißt, was du gerade erlebst, wie es funktioniert oder wie es zusammenpasst, aber es erfrischt und belebt selbst gewöhnliche Erfahrungen auf bemerkenswerte Art. Halte eine Weintraube in deiner Hand, ohne sie mit „Weintraube“ zu bezeichnen und sieh dir stattdessen diese grüne oder violette Kugel an und denke: „Was ist das für ein erstaunliches Ding?“ Es ist spannend, Dinge unvoreingenommen wahrzunehmen, selbst wenn du nicht weißt, was sie sind. Mit der Zeit werden dir die neuen Dinge, die du bemerkst, immer vertrauter. Letztendlich können sie völlig neue Verständniskontinente in dir bilden, welche die Qualität deines Lebens und deiner Beziehungen immens bereichern.

Expansives Lernen öffnet sich der Vielfältigkeit und dem Chaos und bezieht beides mit ein. Du könntest recht überrascht sein, herauszufinden, dass du entspannt und effektiv sein kannst, ohne die Kontrolle oder deinen üblichen Grad an Gewissheit zu haben. Du findest vielleicht sogar ein Gefühl von Ermächtigung und erlebter Freiheit, wenn du keine solide rationale Grundlage linearer Argumente mehr mit dir herumtragen musst, mit der du deine Handlungen oder Unterlassungen verteidigst. Vielleicht entdeckst du einen erfrischenden Reiz in der Ungewissheit, weil die Erfahrung, dich nicht auszukennen, signalisiert, dass du die Chance hast, neue Möglichkeiten zu erkunden.

Nimm dir nach jedem deiner Experimente Zeit, um einige Sätze über deine Erfahrung niederzuschreiben. Was ist passiert? Was ist dir aufgefallen? Gestatte dir von vornherein, dass deine Notizen keinen Sinn ergeben oder grammatikalisch korrekt sein müssen. Beim expansiven Lernen ist es tendenziell so, dass die Beobachtungen und Mitteilungen eher weniger intellektuell sind, dafür aber erlebbarer. Statt auf eine Art zu schreiben, an die jedermann gewöhnt ist, versuche, die Sprache als Brücke zu benutzen, um deine ursprüngliche Erfahrung zu kommunizieren. Einige Menschen finden sich darin wieder, häufiger Bilder zu zeichnen, andere schreiben in freier Dichtkunst oder verwenden Worte als künstlerische Formen. Als Extrabonus teile einem oder mehreren deiner drei ursprünglichen Coaches mit, was du gemacht hast.