

# Lernen kann und soll Spaß machen

von Evelyne Maaß &  
Karsten Ritschl



## Der integrale Ansatz von Spectrum KommunikationsTraining

Seit über 12 Jahren entwirft und gestaltet das Team von Spectrum KommunikationsTraining in seinen Seminaren und Ausbildungen mit seinem spielerischen und lebendigen Lehren für seine Teilnehmer wertvolle Erfahrungsräume.

Was ist das für ein Ansatz? Aus welchen Elementen setzt er sich zusammen? Wohin hat er sich in den letzten Jahren entwickelt? Welchen Nutzen hat dieser Ansatz für Teilnehmer? Welche Auswirkungen hat er auf Lernprozesse?

Integral bedeutet „zusammenführen, vereinigen, vernetzen, umfassen“. Spectrum führt mit seinem „integralen Trainingsansatz“ verschiedene Denkmodelle zusammen, vereint Erkenntnisse aus Philosophie, Psychologie, Biologie und Soziologie und verbindet die Ergebnisse von Forschern und Denkern wie Ken Wilber und Howard Gardner u.a. zu einem integralen Trainings-Modell.

Hinter dem Ansatz stehen auch Theorien – der Ansatz selbst ist allerdings eine ganz praktische, lebendige, lustvolle und ganzheitliche Art des Lehrens und Lernens.

Integral ist ein Prozess, eine Bewegung. Ein wesentliches Merkmal des integralen Ansatzes ist es, nicht auszugrenzen, sondern alles an Ideen, Ansätzen und Potenzial einzuladen und mit zu berücksichtigen. Spectrum hat in den letzten zwölf Jahren viele Inspirationen und Erfahrungen in seinen Trainingsstil einfließen lassen, die jetzt fester Bestandteil der Trainings sind. Es wird und soll kein „fertig“ geben. Lernen ist der Weg und das Ziel zugleich.

## Wie alles begann ...

Nach dem Veröffentlichen der NLP-Spiele und Übungsbücher am Anfang und Mitte der 90er Jahre vom Spectrum-Team (z.B. „Das NLP-Spiele-Spectrum“, „Teamgeist“, „Phantasiereisen leicht gemacht“ u.a. – alle im JUNFERMANN Verlag erschienen) gab es eine enorme Resonanz. Bis zu diesem Zeitpunkt waren die Übungen und Spiele eher die geheime Schatzkiste des Trainers und wurden auch entsprechend gut gehütet.

Die Bücher wurden und werden oft und gerne gekauft. Der spielerische und lustvolle Lehr-Ansatz selbst fand allerdings in Trainer-Kreisen zuerst nicht die Anerkennung. Es gab eine Zeit, in der das Spectrum-Team als „Spiele-Fraktion“ belächelt wurde. Es war nicht immer leicht, die Vorstellungen und Überzeugungen zu einer neuen Art des Lehrens und Lernens umzusetzen. Nicht jeder konnte oder kann mit der Idee des spielerischen Lernens etwas anfangen. Manche müssen leiden und es schwer haben, stöhnen und das Gefühl haben, sie hätten gepaukt, um es überhaupt als Lernen zu verstehen.

Es kristallisierte sich mit der Zeit heraus, dass hinter unseren Ideen von Lernen und Lehren andere Vorstellungen und Überzeugungen steckten (siehe Info-Kasten), die eine neue Lernkultur unterstützen sollten.

Gegen Mitte der 90er Jahre fingen wir an, die einzelnen Elemente lustvollen Lernens systematisch zu integrieren. Unsere Erfahrungen aus der Körperarbeit, unser eigener spiritueller Weg und die lebendigen und intensiven Begegnungen mit zahlreichen Gruppen fanden nun einen Platz in unserem Trainingsstil. Mit der Zeit wurde es für uns selbst-

## Leben & Lernen

verständlich, dass Körperübungen wie Yoga, Feldenkrais, Tanzen und Atemübungen über den Aufwärm- und Aktivierungs-Charakter hinausgehen und Körpererfahrung ein Mittel ist, um das Lernen zu vervollständigen und zu beschleunigen.

Meditations-Übungen und Phantasiereisen unterstützen die Achtsamkeit und Bewusstseinszustände – die Balance zwischen bewusstem und unbewusstem Lernen. Die Gestaltung der einzelnen Lernelemente, die Reihenfolge, die Übergänge, die Wahl der Methoden und des Ortes – all das fügt sich zusammen zu einem Ganzen, und wenn es gelungen ist, zu einem großen AHA-Erlebnis. Klassische Elemente des Trainings, wie etwa der Vortrag, die Demonstration, die Debatte, die Kleingruppenübung, die gelenkte Diskussion, die Präsentation oder das Rollenspiel verweben sich mit der Metaphern-orientierten Körperarbeit, dem meditativen Gesang, dem intuitiven Malen, dem Basteln von Collagen und Erfolgstagebüchern, dem gemeinsamen Musizieren, der Karaoke-Darstellung, dem Papierschöpfen, den Spielen in der Natur und den City-Games, um nur einige zu nennen.

### Lernräume definieren Denkräume mit

Seit dem Jahr 2000 hat die Arbeit von Spectrum neben dem geistigen Haus der integralen Idee auch ein örtliches Zuhause gefunden. Der Ort des Lernens von nun an: Das friedliche Friedenau in Berlin. Das Lernumfeld hat immer auch in seinem Sein eine Botschaft an die Teilnehmer, und seine Gestaltung vermittelt die Werte der Trainer. Wir haben die Räume dem Konzept und der Idee des integralen Trainings konsequent angepasst. Es gibt eine kleine Bibliothek, Decken und Utensilien für Körperübungen und Meditationen, frisches Obst und Getränke für das Wohlbefinden, individuelle gestaltete Präsentationswände und Materialien in Farben, die aufeinander abgestimmt sind sowie viele kleine liebevolle Dinge, die das Lernen und Lehren angenehmer machen.

Mehr und mehr Kunden wollen diese Leichtigkeit und mit Vergnügen etwas Neues lernen. Nach ca. zwölf Jahren scheint uns dieser Ansatz des lustvollen lebenslangen Lernens näher und für viele Menschen erstrebenswerter geworden zu sein. Auch zahlreiche Trainer öffnen sich immer mehr dieser Idee. Was wir u.a. daran bemerken, dass unsere Seminare zur Energie-Choreografie gern und oft von Trainer-Kollegen und Coaches besucht werden.

Viele Kollegen haben die Erfahrung gemacht, dass der Einsatz von Spielen als Anwärmübung oder Auflockerung zwischendurch nicht das von ihnen gewünschte Ergebnis gebracht hat, sondern sogar überflüssig und kontraproduktiv war. Spiele, Körperübungen, Meditationen und Phantasiereisen einzusetzen bedarf einer genauen Planung, Wissen über die Prozesse, einer Methode und einer inneren Auseinandersetzung mit den eigenen Vorstellungen und Regeln zum Thema Lernen. In unserer Trainer-Ausbildung ist dies ein wichtiger Bestandteil, der unseren integralen Ansatz stützt und nicht mehr wegzudenken ist.

Häufig benötigt dieser neue Ansatz des Lernens und Lehrens auch eine innere Erlaubnis in der Person der Trainerin und des Trainers: die Erlaubnis, als Erwachsener zu spielen, Ungewöhnliches – und sich selbst – auszuprobieren.

Nicht der zahlenmäßig umfangreiche Einsatz von Spielen und Übungen ist



das Ziel (man kann ein Thema und damit eine Lern-Chance auch „verspielen“), sondern das Lernen zu erweitern, die Freude und den Lernprozess zu vertiefen und das Bewusstsein zu öffnen. Die bloße Aneinanderreihung von Spielen und Übungen ohne ein tiefes Verständnis für die innewohnende Metapher, Funktionsweise und vielfältige Wirkung spielerischer Lerninspiration, ohne den Bezug zum Inhalt und den Prozessen in der Gruppe und ohne die Hingabe an die Prinzipien des integralen Ansatzes lassen eine Chance verstreichen, das Training zu einer intensiven und effektiven Lernerfahrung zu machen.

Unser spielerischer Ansatz ist in einen integralen Ansatz übergegangen. Das Spiel ist ein Teil des Ganzen – eine Welle im Meer der Möglichkeiten.

Weiterbildung heute kann nicht mehr bedeuten, den Kopf mit Informationen zu füllen und es Weisheit zu nennen, sondern auch Herz und Bauch einzuladen und den ganzen Menschen zu erfassen. Der enorme Gewinn liegt in der gesteigerten Energie nach einer solchen

### Überzeugungen des integralen Ansatzes über Lernen und Lehren

- Lernen kann immer einen Aspekt von Spielen haben. Spielen hat immer einen Aspekt von Lernen.
- Lehren ist nicht nur Wissensvermittlung, sondern auch Schaffung von Bewusstseinszuständen und Lustmachen auf Weiterentwicklung.
- Jede Lernsituation hat eine entsprechende Energie-Choreografie.
- Jedes Lernspiel lebt von den Mitspielern, dem Spielfeld und den Spielregeln.
- Persönliche Lernprozesse dürfen auch leicht gehen und Spaß machen.
- Der integrale Trainingsansatz unterstützt eine Ausgewogenheit des emotionalen, kognitiven, aktionalen und sozialen Lernens.
- Lernen und Lehren hat immer einen individuellen und gesellschaftlichen, einen biologischen und psychologischen, einen kulturellen und systemischen Hintergrund.

Fortbildung: Moderne Erwachsenenbildung ist eine ausgewogene Balance zwischen kognitivem, emotionalem, aktionalem und sozialem Lernen.

## Die Energie-Choreografie – das Lernen rhythmisieren

Eine zentrale Idee des Trainingsstils in unseren NLP-Ausbildungen ist die „Energie-Choreografie“, d.h. wir rhythmisieren Lernen, indem wir die Vielfalt des Lernprozesses nutzen, und gestalten zu jedem Thema und für jeden Tag eine Komposition aus bunten Methoden und Vorgehensweisen. Dabei spielt das Spiel eine wichtige Rolle – eingebettet in das gesamte Methoden-Repertoire eines Trainers. Die Choreografie wird nach Gruppe, Thema, Ort, Zeit, Gruppengröße und Prozess entworfen und gestaltet oder schlüssig improvisiert. Wichtige Einflussmöglichkeiten für die Schaffung unterstützender Lern-Energien sind:

### Die aktive und passive Beteiligung

Wie viel wollen und sollen die Teilnehmer selber machen? Wie hoch ist der aktive Anteil? Oder ist es Zeit für eine Beobachtung, eine Vorführung, einen Film, eine Demonstration oder eine Phantasiereise?

### Der Wechsel von

#### Einzel-, Paar-, Gruppenarbeit

Der Wechsel von unterschiedlichen Gruppengrößen in Übungen und Spielen ist eine Möglichkeit, Energien, Bewusstheit und Zustände in Gruppen zu steuern. Methoden sind hier z.B. Fragebögen, Interviews, Kleingruppenarbeit, Plenum etc.

### Den Energie-Haushalt steuern

Eine Übung oder ein Spiel kann die Energie der einzelnen Menschen steigern, erhöhen und aktivieren oder beruhigen und verlangsamen. Damit wird der gesamte „Gruppen-Körper“ in seinem energetischen Niveau beeinflusst.

### Die Innen- und Außen-Fokussierung

Schickt man seine Teilnehmerinnen mit der Aufmerksamkeit nach innen (z.B. in

der Phantasiereise) oder nach außen (z.B. kommunikative Wahrnehmungsübungen)? Jedes Spiel hat eine Richtung der Aufmerksamkeitssteuerung.

### Die Einladung der Sinne

Lernen kann sehr sinnlich sein, und oft ist etwas für das Auge, das Ohr und das Gefühl dabei. Häufig kann der Trainer mit seiner Sprache und dem Übungs-Design den Fokus auf bestimmte Wahrnehmungskanäle lenken. So sind z.B. Poster, Filme, Musik, Vorträge, Körperübungen, Atem-Übungen, Meditationen mit allen Sinnen Teil des Trainings.

### Die Vielfalt der Medien

Die Nutzung von unterschiedlichen Medien, Lernorten und technischen Hilfsmitteln steuern auch die Energie und die Aufmerksamkeit einer Gruppe. Noch immer langweilen viele detaillierte Endlos-Monologisierer oder ehrgeizige Overhead-Folien-Aufleger durch die erschöpfende Anzahl der Folien ihre Zuhörer. Das Lernen draußen in der Natur oder im gestalteten Raum, mit Flip-Chart, mit Unterlagen, Bea-



mer, Musik, Video, Karten, Folien oder sonstigen Materialien hat einen Einfluss auf das Gesamterlebnis.

### Die Lernmuster beachten

Shelle Rose Charvet hat mit den LAB-Profilen (Language and Behaviour-Profile) ein hervorragendes Instrument beschrieben, das auch für den Kontext „Lernen und Lehren“ eine wichtige Bedeutung hat. Ob Menschen bei Lernprozessen motiviert sind, indem sie eher auf ein Lernziel gerichtet sind (Hin zu) oder Probleme gelöst haben wollen

## Leben & Lernen

(Weg von), ob sie ihre Motivation eher aus sich selbst heraus (Internal) oder von außen gebrauchen können (External), ob und wie viel Wahlmöglichkeiten (Optionen) oder Lernschritte (Prozeduren) für Lernprozesse wichtig sind u.a., hat einen Einfluss auf die Auswahl der Lehrmethoden und des Seminar-Designs.

### Balance von kognitivem, emotionalem, aktionalem, sozialem Lernen

Das Ausbalancieren von kognitiven Lernzeiten (Zahlen, Daten, Fakten, Theorien, Erklärungen ...), den emotionalen Lernzeiten (Metaphern, persönliche Beispiele, berührende und bewegende Anregungen), den Aktionen im Lernen (Musik machen, Spiele, Übungen, Bewegungen ...) und den sozialen Lernzeiten (Austausch, Lern-Partnerschaften, Vereinbarungen, Aufgaben ...) bettet auch Spiele und erlebnisorientiertes Lernen in ein sinnvolles Lernfeld ein.

Spielerisches Lernen unterstützt unserer Meinung und Erfahrung nach das gesamte Spektrum menschlicher Entwicklung. Wenn es behutsam und achtsam eingeführt wird, der Rahmen geschützt ist und der Bezug zum Lerninhalt gekonnt hergestellt wird, berühren und inspirieren sich individuelle, soziale und kulturelle Erfahrungshintergründe.

### Der lustvolle Weg

„Lernen kann und soll Spaß machen“ war und ist das Motto der letzten zwölf Jahre von Evelyne Maaß und Karsten Ritschl: lustvolles Lernen als eine Lebensform und Spektrum Kommunikations-Training als eine Institution, die neugierig machen will auf die spannenden Reisen der Weiterentwicklung und des persönlichen Wachstums.

In all den Jahren haben wir unsere Ideen in den unterschiedlichsten Kontexten (unsere NLP- und Coach-Ausbildungen, firmeninterne Seminare zu „Lernen lernen“, Selbstmanagement-Seminare, Führungskräfte-Training etc.) ausprobiert und angewandt. Danke an alle, die wir schon inspirieren durften und die teilhatten und teilhaben an der



Weiterentwicklung unseres integralen Lernkonzeptes. Ohne neugierige Teilnehmer und mutige, innovative Entscheider in Unternehmen wäre das Konzept nicht da, wo es heute ist. Alle, die sich für uns entschieden haben oder zukünftig entscheiden, geben uns eine Unterstützung für die Etablierung einer neuen Lernkultur.

Ja, wir haben mit Führungskräften getanzt und haben mit ihnen dadurch nachhaltig viel über Führungsqualitäten erarbeitet. Ja, wir haben uns mit den Auszubildenden von Bäumen abgeseilt und sind mit selbst gebauten Flößen zu neuen Ufern aufgebrochen, um einen neuen Lebens- und Lernabschnitt zu eröffnen. Ja, wir haben mit Ausbildern Indianer gespielt und damit Strategien für Führen und Zusammenarbeit entwickelt. Ja, wir haben mit Unternehmensberatern, Wirtschaftsprüfern und Rechtsanwälten an Werte-Ketten gebastelt, um die Sinnhaftigkeit und die Komplexität der eigenen inneren Wertestruktur zu verdeutlichen und neu aufzufädeln.

Viele unserer Teilnehmer besitzen noch ein selbstgebasteltes Erfolgstagebuch, das sie bei der Evolution ihres Bewusstseins begleitet hat. In unserer Langzeit-Evaluation wird deutlich, dass die Menschen sich noch nach Jahren gern an magische Momente aus ihrer Lernzeit bei Spectrum erinnern und damit den Bezug zum Lerninhalt verknüpfen.

Wir haben unsere Einladungen in den letzten Jahren an die Teilnehmer weiter verfeinert, die Choreografien abgestimmt und flexibler gestaltet und dabei wertvolle Erfahrungen gemacht. Man muss nicht tanzen, spielen, fröhlich sein

und lachen, um zu lernen. Man kann auch über Streit, Ärger, Disziplin, Anstrengung, Leistungsdruck, Langeweile und Trauer lernen. Manchmal können wir wählen. Wir haben uns für den lustvollen Weg entschieden – mit dem Wissen, dass der andere Weg auch da ist.

Die Bücher und Seminare vom Spectrum-Team bieten viele Inspirationen, auch für erfahrene Trainerinnen und Trainer. Der Leser ist herzlich eingeladen, die Ideen aus den Büchern für eigene Choreografien zu nutzen und weiterzuentwickeln.

Wir pflegen den integralen Gedanken im Bereich des NLP dadurch, dass wir uns in der International Association of NLP-Institutes [IN] organisiert haben, um hier ([www.nlp-institutes.net/](http://www.nlp-institutes.net/)) über Ethik, Qualität und deren Sicherung, unterschiedliche innovative Ansätze, Forschung und Lehre auszutauschen.

Die Themen Lehren und Lernen nicht nur national zu denken, sondern global, nicht nur punktuell, sondern lebenslang, nicht nur mit dem Kopf, sondern mit dem ganzen Menschen: Wir haben Lust, einen sinnvollen Beitrag dazu zu leisten, Menschen auf eine Welt in Veränderung vorzubereiten. Wenn das Lernen leicht sein darf, verbunden mit Lachen und Lebendigkeit, ist es vielleicht eine Einladung, es lebenslang und mit Freude zu tun. ■

### Über die Autoren:



**Evelyne Maaß** ([www.nlp-spectrum.de](http://www.nlp-spectrum.de))

Diplom-Soziologin, NLP-Lehrtrainerin und Lehr-Coach, LAB-Profil-Trainerin, Vize-Präsidentin der International Association of NLP-Institutes, Autorin zahlreicher Fachbücher

**Karsten Ritschl** ([www.nlp-spectrum.de](http://www.nlp-spectrum.de))  
Diplom-Psychologe, NLP-Lehrtrainer und Lehr-Coach. Er arbeitet in Berlin als Trainer und Coach im Business- und Ausbildungsbereich und ist Autor zahlreicher Fachbücher.