

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten und erweiterten Neuauflage 2018	11
Vorwort zur 3. Auflage 1999	18
Einführung	21

Teil 1: Sechs Hauptprinzipien

1. Erwachsenenbildung als Willenserweckung	33
1.1. Ziele der Erwachsenenbildung 34	
2. Die drei Barrieren des Lernens	40
2.1. Die Denkbarriere 43	
2.2. Die Gefühlsbarriere 45	
2.3. Die Willensbarriere 50	
3. Die drei Lernwege	54
3.1. «Aktives Lernen als Erwachsener» 55	
3.2. Das «Schicksals-» oder «Lebenslernen» 56	
3.3. Der geistige Schulungsweg 58	
3.4. Der Zusammenhang der drei Lernwege 61	
3.5. Das Ich und die drei Lernwege 61	
4. Das Menschenbild durchdringt alles	66
4.1. Die Ausbildungssituation 67	
4.2. Die Beziehung zwischen Institution und tragender Gruppe 69	

4.3.	Die Beziehung des tragenden Kollegiums zu den Teilnehmenden	71
4.4.	Die Beziehung zwischen Teilnehmenden, Institution und Gesellschaft	72
4.5.	Die Beziehung zwischen Institution, tragender Gruppe und Teilnehmenden	74
5.	Der Lernprozess des Erwachsenen	76
5.1.	Die sieben Lebensprozesse	78
5.2.	Die sieben Lernprozesse	84
5.2.1.	<i>Atmung – Wahrnehmen</i>	84
5.2.2.	<i>Erwärmung – Sich-Verbinden</i>	85
5.2.3.	<i>Ernährung – Verarbeitung</i>	86
5.2.4.	<i>Absonderung – Individualisierung</i>	86
5.2.5.	<i>Erhaltung – Üben</i>	88
5.2.6.	<i>Wachstum – wachsende Fähigkeiten</i>	89
5.2.7.	<i>Reproduktion – Neues schaffen</i>	90
5.2.8.	<i>Übersicht: Von den Lebens- zu den Lernprozessen</i>	93
5.3.	Didaktisches über die sieben Lernprozesse	94
5.3.1.	<i>Atmen – Aufnehmen – Beobachten</i>	94
5.3.2.	<i>Sich-Verbinden</i>	96
5.3.3.	<i>Verdauen und Verarbeiten</i>	99
5.3.4.	<i>Individualisieren</i>	100
5.3.5.	<i>Erhalten durch Üben</i>	104
5.3.6.	<i>Wachsen der Fähigkeiten</i>	107
5.3.7.	<i>Reproduktion – Schaffen</i>	109
5.3.8.	<i>Lernschritte konkret durchführen</i>	114
6.	Die Wiedergeburt der sieben freien Künste	119

Teil 2: Lernformen

7. Die Beziehung Lehrende/Ausbildende – erwachsene Teilnehmende	127
8. Die Seminargestaltung – das integrierte Programm	136
8.1. Das integrative Programm 137	
8.1.1. <i>Die Integration der Lernelemente</i> 137	
8.1.2. <i>Vertikale und horizontale Integration</i> 139	
8.1.3. <i>Inhaltsintegration</i> 141	
8.1.4. <i>Rhythmusintegration</i> 142	
8.1.5. <i>Projektintegration</i> 145	
8.1.6. <i>Strukturintegration</i> 145	
8.1.7. <i>Lernprozessintegration</i> 149	
8.2. Das Kollegium der Lehrenden 150	
9. Die Lernaktivitäten	151
9.1. Die Rückschau 151	
9.2. Die Auswertung 153	
9.3. Die Vorschau 156	
9.4. Analogie zum Leben nach dem Tode 157	
9.5. Mehr über die Auswertung 158	
10. Wie entwirft und handhabt man Übungen?	161
10.1. Die Vorbereitung 161	
10.2. Die Durchführung 165	
10.3. Die Auswertung 167	

11.	Die Ehe von Kunst und Wissenschaft in der Erwachsenenbildung	169
11.1.	Neue Kunst und neue Wissenschaft? 174	
12.	Unsere Biografie als «Lernen vom Schicksal» in der Erwachsenenbildung	177
12.1.	Die Erziehung 178	
12.2.	Die Organisation 181	
12.3.	Der Beruf 184	
12.4.	Die sieben Lernprozesse in unserer Biografie 189	
12.5.	Der siebengliedrige Lernprozess im «Schicksalslernen» 197	
	12.5.1. Erster Schritt: Atmung – ein Schicksalsereignis beobachten können 199	
	12.5.2. Zweiter Schritt: Erwärmung – das Ereignis in die eigene Biografie hereinnehmen 201	
	12.5.3. Dritter Schritt: Verarbeitung – die Bedeutung der Schicksalskräfte entdecken 203	
	12.5.4. Vierter Schritt: Individualisierung – das Schicksal annehmen 205	
	12.5.5. Fünfter Schritt: Erhaltung – die Verwandlung im täglichen Leben erüben 207	
	12.5.6. Sechster Schritt: Wachstum – die neue Fähigkeit der Schicksalswahrnehmung wachsen lassen 209	
	12.5.7. Siebter Schritt: Reproduktion – Ordnung in das eigene Schicksal bringen 211	

Teil 3: Praktische Anwendungen

13.	Lernen bewusst zu lernen	215
13.1.	Die sieben Lernschritte als Diagnose für Lernbarrieren 217	

13.1.1.	<i>Beobachtung – Aufnehmen</i>	217
13.1.2.	<i>Erwärmung – Sich-Verbinden</i>	218
13.1.3.	<i>Verdauung – Verarbeitung</i>	219
13.1.4.	<i>Absonderung – Individualisierung</i>	221
13.1.5.	<i>Erhalten – Üben</i>	223
13.1.6.	<i>Das Wachsen neuer Fähigkeiten</i>	225
13.1.7.	<i>Der «schaffende» Lernprozess</i>	226
13.2.	<i>Lerntagebuch</i>	228
14.	<i>Über die Urteilsbildung</i>	232
14.1.	<i>Kognitive Urteilsbildung</i>	233
14.2.	<i>Ästhetische Urteilsbildung</i>	233
14.3.	<i>Moralische Urteilsbildung</i>	234
14.4.	<i>Didaktisches</i>	236
15.	<i>Der Lehrende,</i> <i>seine Ausbildung und sein Weg</i>	237
15.1.	<i>Das Lernereignis</i>	238
15.2.	<i>Der Lernweg</i>	238
15.3.	<i>Das Schaffen einer Lernsituation</i>	239
15.4.	<i>Zusammenarbeit der Lehrenden</i>	240
16.	<i>Das hygienische Element in</i> <i>der Erwachsenenbildung</i>	244
16.1.	<i>Hygienisches im Lehr- und Lernprozess</i>	245
16.2.	<i>Persönliche Unterstützung</i>	246
16.3.	<i>Emotionale und Arbeitshygiene der Lehrenden</i>	248
17.	<i>Beispiele von Anwendungen</i>	250
17.1.	<i>Die Lerngruppe</i>	250
17.2.	<i>Das «Landschaftsverfahren»</i>	252

18. Schlussbetrachtung	255
Dank von Sophie Pannitschka	259

Anhang

Künstlerische Tätigkeit in der Erwachsenenbildung	263
Wirkung der Kunst	263
Einsatz künstlerischer Mittel	265
Unterstützung des Lernprozesses	266
Voraussetzungen für den Einsatz künstlerischer Übungen	268
Ein Anwendungsbeispiel: Das Lernen lernen – ein Wochenendseminar für zukünftige Waldorflehrer	270
Literatur	276
Über die Autoren	279