

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 11 |
| Einführung | 15 |
| Teil 1: Sechs Hauptprinzipien | 21 |
| 1. Erwachsenenbildung als Willenserweckung | 23 |
| 1.1. Ziele der Erwachsenenbildung | 23 |
| 2. Die drei Barrieren des Lernens | 27 |
| 2.1. Die Denkbarriere | 29 |
| 2.2. Die Gefühlsbarriere | 30 |
| 2.3. Die Willensbarriere | 33 |
| 3. Die drei Lernwege | 37 |
| 3.1. Das «Schullernen» | 38 |
| 3.2. Das «Schicksals-» oder «Lebenslernen» | 38 |
| 3.3. Der geistige Schulungsweg | 40 |
| 3.4. Der Zusammenhang der drei Lernwege | 43 |
| 3.5. Das Ich und die drei Lernwege | 43 |
| 4. Das Menschenbild muß alles durchdringen | 47 |
| 4.1. Die Ausbildungssituation | 47 |
| 4.2. Die Beziehung zwischen Institution und tragender Gruppe | 49 |
| 4.3. Die Beziehung der tragenden Gruppe zur Teilnehmergruppe | 50 |
| 4.4. Die Beziehung zwischen Teilnehmern, Institution und Gesellschaft | 51 |
| 4.5. Die Beziehung zwischen Institution, tragender Gruppe und Teilnehmern | 52 |

| | |
|--|--------|
| 5. Der Lernprozeß des Erwachsenen | 54 |
| 5.1. Die sieben Lebensprozesse | 55 |
| 5.2. Die sieben Lernprozesse | 59 |
| 5.2.1. <i>Atmung – Wahrnehmen</i> | 59 |
| 5.2.2. <i>Wärmung – Sich-Verbinden</i> | 60 |
| 5.2.3. <i>Ernährung – Verarbeitung</i> | 61 |
| 5.2.4. <i>Absonderung – Individualisierung</i> | 61 |
| 5.2.5. <i>Erhaltung – Üben</i> | 62 |
| 5.2.6. <i>Wachstum – wachsende Fähigkeiten</i> | 63 |
| 5.2.7. <i>Reproduktion – Neues schaffen</i> | 64 |
| 5.3. Didaktisches über die sieben Lernprozesse | 66 |
| 5.3.1. <i>Atmen – Aufnehmen – Beobachten</i> | 66 |
| 5.3.2. <i>Sich-Verbinden</i> | 68 |
| 5.3.3. <i>Verdauen und Verarbeiten</i> | 70 |
| 5.3.4. <i>Individualisieren</i> | 71 |
| 5.3.5. <i>Erhalten durch Üben</i> | 74 |
| 5.3.6. <i>Wachsen der Fähigkeiten</i> | 77 |
| 5.3.7. <i>Reproduktion – Schaffen</i> | 78 |
| 6. Die Wiedergeburt der sieben freien Künste | 81 |
| Teil 2: Lernformen | 87 |
| 7. Die Beziehung Lehrer / Ausbilder – erwachsener Teilnehmer | 89 |
| 8. Die Seminargestaltung – das integrierte Programm | 94 |
| 8.1. Das integrierte Programm | 95 |
| 8.1.1. <i>Die Integration der Lernelemente</i> | 95 |
| 8.1.2. <i>Vertikale und horizontale Integration</i> | 96 |
| 8.1.3. <i>Inhaltsintegration</i> | 98 |
| 8.1.4. <i>Rhythmusintegration</i> | 98 |
| 8.1.5. <i>Projektintegration</i> | 100 |
| 8.1.6. <i>Strukturintegration</i> | 101 |
| 8.1.7. <i>Lernprozeßintegration</i> | 104 |
| 8.2. Das Ausbilderkollegium | 105 |

| | |
|---|-----|
| 9. Die Lernaktivitäten | 106 |
| 9.1. Die Rückschau | 106 |
| 9.2. Die Auswertung | 108 |
| 9.3. Die Vorschau | 109 |
| 10. Wie entwirft und handhabt man Übungen? | 113 |
| 10.1. Die Vorbereitung | 113 |
| 10.2. Die Durchführung | 115 |
| 10.3. Die Auswertung | 117 |
| 11. Die Ehe von Kunst und Wissenschaft in der Erwachsenenbildung | 119 |
| 11.1. Neue Kunst und neue Wissenschaft? | 122 |
| 12. Unsere Biographie als «Schicksalslernen» in der Erwachsenenbildung | 125 |
| 12.1. Die Erziehung | 126 |
| 12.2. Die Organisation | 127 |
| 12.3. Der Beruf | 129 |
| 12.4. Die sieben Lernprozesse in unserer Biographie | 133 |
| 12.5. Der siebengliedrige Lernprozeß im «Schicksalslernen» | 139 |
| 12.5.1. <i>Erster Schritt: Atmung – ein Schicksalsereignis beobachten können</i> | 140 |
| 12.5.2. <i>Zweiter Schritt: Erwärmung – das Ereignis in die eigene Biographie hereinnehe</i> | 142 |
| 12.5.3. <i>Dritter Schritt: Verarbeitung – die Bedeutung der Schicksalskräfte entdecken</i> | 143 |
| 12.5.4. <i>Vierter Schritt: Individualisierung – das Schick- sal annehmen</i> | 145 |
| 12.5.5. <i>Fünfter Schritt: Erhaltung – die Verwandlung im täglichen Leben erüben</i> | 146 |
| 12.5.6. <i>Sechster Schritt: Wachstum – die neue Fähigkeit der Schicksalswahrnehmung wachsen lassen</i> | 147 |
| 12.5.7. <i>Siebter Schritt: Reproduktion – Ordnung in das eigene Schicksal bringen</i> | 149 |

| | |
|---|-----|
| Teil 3: Praktische Anwendungen | 151 |
| 13. Lernen zu lernen | 153 |
| 13.1. Die sieben Lernschritte als Diagnose für Lernbarrieren | 154 |
| 13.1.1. <i>Beobachtung – Aufnehmen</i> | 154 |
| 13.1.2. <i>Erwärmung – Sich-Verbinden</i> | 155 |
| 13.1.3. <i>Verdauung – Verarbeitung</i> | 156 |
| 13.1.4. <i>Absonderung – Individualisierung</i> | 158 |
| 13.1.5. <i>Erhalten – Üben</i> | 159 |
| 13.1.6. <i>Das Wachsen neuer Fähigkeiten</i> | 161 |
| 13.1.7. <i>Der «schaffende» Lernprozeß</i> | 162 |
| 13.2. Lerntagebuch | 164 |
| 14. Über die Urteilsbildung | 167 |
| 14.1. Kognitive Urteilsbildung | 167 |
| 14.2. Ästhetische Urteilsbildung | 168 |
| 14.3. Moralische Urteilsbildung | 168 |
| 14.4. Didaktisches | 170 |
| 15. Der Ausbilder, seine Ausbildung und sein Weg | 171 |
| 15.1. Das Lernereignis | 171 |
| 15.2. Der Lernweg | 172 |
| 15.3. Das Schaffen einer Lernsituation | 172 |
| 15.4. Zusammenarbeit der Ausbilder | 173 |
| 16. Das hygienische Element in der Erwachsenenbildung | 176 |
| 16.1. Hygienisches im Unterricht | 177 |
| 16.2. Persönliche Unterstützung | 177 |
| 16.3. Seelen- und Arbeitshygiene der Ausbilder | 178 |
| 17. Beispiele von Anwendungen | 180 |
| 17.1. Die Lerngruppe | 180 |
| 17.2. Das «Landschaftsverfahren» | 182 |

| | |
|--|------------|
| 18. Schlußbetrachtung | 184 |
| Anhang I | 187 |
| Künstlerische Tätigkeit in der Erwachsenenbildung | |
| <i>(von Marlies Rainer)</i> | 189 |
| Wirkung der Kunst | 189 |
| Einsatz künstlerischer Mittel | 190 |
| Unterstützung des Lernprozesses | 191 |
| Voraussetzungen für den Einsatz künstlerischer Übungen | 193 |
| Anhang II | 195 |
| Ein Anwendungsbeispiel: Das Lernen lernen – ein Wochenendseminar für zukünftige Waldorflehrer | |
| <i>(von Robert Hell)</i> | 197 |
| Anmerkungen | 203 |
| Literatur | 205 |