

SUGGESTOPÄDIE LERNEN OHNE ANGST UND OHNE STREß

*Lissi Iria Bender Azambuja **

Resumo

Nos anos 70, o médico e psiquiatra búlgaro Lozanov apresentou um modelo novo integral de ensino e aprendizagem, chamado *Suggestopädie*. Segundo seu método, observa-se que: o ato de aprender deve ser caracterizado pelo prazer, livre de medos e estresse; as pessoas agem em nível consciente e inconsciente; as reservas mentais, normalmente não utilizadas, devem ser ativadas por meio da sugestão e postas a serviço da aprendizagem. Uma aula, segundo tal proposta, se subdivide em três fases: a primeira é a fase cognitiva ou introdutória; a segunda é a fase receptiva com concerto ativo e passivo; e a terceira é a fase ativa ou de aprofundamento. O fato novo está, principalmente, na fase receptiva, na qual se procura facilitar a apreensão do conteúdo com a ajuda de música, numa atmosfera tranqüila. Para acompanhar o concerto ativo são recomendadas músicas como as de Mozart, Haydn e Beethoven pelos seus 100-120 toques por minuto, relativamente rápidos e vivificantes. Já para o concerto passivo, a música não deve passar de 60 - 80 toques por minuto. Uma música altamente tranqüilizante que favorece o estabelecimento do estado Alpha no cérebro. Para tanto, a música barroca como a de Bach, Vivaldi ou Corelli é apropriada. Os dois lados do cérebro podem ser acionados através de uma estreita via, o *corpus collossum*, que os interliga, unindo música e palavras. Isso fará com que o cérebro concentrado amplie e intensifique sua capacidade de assimilação e aprendizagem. Além disso, *Suggestopädie* traz espontaneidade, criatividade para a sala de aula, dizima a monotonia, o desinteresse e o estresse, o que por si só já é um enorme ganho para a aprendizagem.

* Professora de Alemão do Departamento de Letras e Comunicação Social e acadêmica do Curso de Mestrado em Desenvolvimento Regional da UNISC.

1. Einführung

Suggestopädie ist die Wissenschaft und das Studium der Suggestion im Hinblick auf den Prozeß des Lehrens und Lernens.

In der 70er Jahren stellte der bulgarische Arzt und Psychiater Lozanov ein neues Modell ganzheitlichen Lernens und Lehrens (Suggestopädie genannt) vor. In Worten Lozanovs:

Lehrer üben einen Einfluß auf die Lernenden aus, der nicht nur von dem ausgeht, was sie sagen, sondern auch von der Intonation ihrer Stimme, ihrem Lächeln, ihren Gesten, ihrer Kleidung, ihren Bewegungen und ihrer ganzen Einstellung dem Lernenden gegenüber. (Bröhm-Offermann, S.11)

Nach seiner Methode:

- soll Lernen durch Freude und Entspannung gekennzeichnet sein.
- agieren Menschen auf bewußten und nicht bewußten Ebenen.
- sollen die normalerweise nicht genutzte mentale Reserven, für besseres Lernen nutzbar gemacht werden und das durch Mittel der Suggestion.

Lozanovs Studienergebnisse weisen darauf hin, daß das Gehirn viel mehr leistet, wenn der Mensch geistig und körperlich entspannt ist. Und der Zustand, indem das Gehirn besser arbeiten kann, ist der sogenannte Alphazustand.

Betawellen (13-35 Hz)	Normaler aktiver Bewußtseinzustand, aber auch erregt, ängstlich, entmutigt, besorgt, irritiert, nervös. Offene Augen. Schüler spricht, liest, hört dem Lehrer zu, kommuniziert mit anderen.
Alphawellen (8-12 Hz)	Wacher, völlig entspannter Zustand, verbunden mit angenehmen Gefühlen. Träge, träumerisch, besinnlich, gute Stimmung, locker, teilweise entrückt. Geschlossene Augen. Körper befindet sich in völliger Ruhelage. Nur das Gehirn ist aktiv. Schüler kann sehr konzentriert aufnehmen, was er hört.
REM-Phase (wie bei Beta)	Der Übergang zur Schlafphase ist gekennzeichnet durch schnelles Hin- und Herbewegen der Augen (rapid eye movement, kurz: REM), das Gehirn ist dabei sehr aktiv. In dieser Phase verweilt der Mensch 4 bis 5 Minuten und sinkt dann nach Theta.
Thetawellen (4-7,5 Hz)	Diese Schlafphase dient der Organkontrolle des Körpers, etwa das Drehen von einer Seite auf die andere, um Blutgefäße nicht zu lange abzudrücken.

Delta-Phase
(unter 4 Hz)

Diese Phase tiefsten Schlafes ist am wenigstens erforscht. Wahrscheinlich erfolgen in ihr u. a. Wachstumsprozesse.

(Castner/Koch, S. 22)

Im Gegensatz zu unserem normalen Herzfrequenzzustand, die Betawellen, stellen die Alphawellen ein harmonisches auf und ab dar. Im Rhythmus der Atmung steigen und fallen die Ströme, die durch das Gehirn ziehen und in diesem regelmäßigen auf und ab der Wellen, erweitert sich die Aufnahmefähigkeit des Gehirns. Und ohne äußere Störungen kann das Gehirn sich optimal auf seine Aufgabe konzentrieren, wie z. B. auf das Aufnehmen von Lerninhalten.

Im Alphazustand lernen ist auch deshalb positiv, weil man in diesem Zustand völlig entspannt frei von Ängste und Streß ist.

2. Die Rolle der Musik

Um den Alphazustand zu erreichen, spielt Musik eine außerordentliche wichtige Rolle. Lozanov versuchte es mit langsamen Sätzen aus der Instrumentalmusik des 17. und 18. Jahrhunderts. Vor allem die langsamen (Largo, Adagio) der Barockmusik mit 60-80 Taktschlägern in der Minute haben eine sehr beruhigende Wirkung, weil sie der menschlichen Pulsfrequenz im entspannten Zustand entspricht. Und deshalb ist es wichtig, Lernprozesse durch diese Art von Musik zu unterlegen.

Musik, die den Alphazustand herbeirufen soll, muß beruhigend sein, darf aber den Kursteilnehmern nicht in Schlaf bringen. Dazu eignet sich gerade Barockmusik, denn sie ist einerseits beruhigend aber andererseits verhindert sie das Einschlafen. Dazu ist Musik der Komponisten wie Händel, Bach, Vivaldi und Corelli besonders geeignet.

Aber auch Musik des 20. Jahrhunderts wie von Kitaro, Deuter und Vangelis kann die gleiche beruhigende Wirkung ausüben und im suggestopädischen Unterricht verwendet werden. Außerdem ist die Entspannungsmusik Von Dr. Arnd Stein sehr zu empfehlen.

Musik im Unterricht benutzen ist auch darum wichtig, weil beim Musikhören der rechte Teil unseres Gehirns in Aktion tritt.

Wie wir wissen sind unsere zwei Hälften Großhirnrinde nicht identisch. Der linke Teil arbeitet vor allem sprachgebunden, logisch-analytisch und wird aktiviert, wenn wir zielgerichtet denken (so wie es normal beim Frontalunterricht oder bei Vorträgen, Diskussionen der Fall ist).

Also, wenn wir gleichzeitig beide Gehirnhälfte ansprechen, die linke durch Worte, und die rechte durch Musik, dann verbinden sich die beiden Hälften über das Corpus Collosum (ein schmaler Steg, der die beiden Gehirnhälfte miteinander bindet), und so kann das Gehirn mit voller Kraft arbeiten. Das bedeutet, daß auf diese Weise der Lernerfolg erheblich gesteigert werden kann.

Gehirnforschungen beweisen, daß der Durchschnittsmensch nur 10 bis 15 Prozent von seinen rund 100 Milliarden Hirnzellen nutzt und Lozanov behauptet, daß es daher kommt, weil nur eine Seite des Gehirns (die Linke - die vor allem durch Sprache aktiviert wird) beansprucht wird. Dies geschieht wegen der frühzeitigen Intelektualisierung der Kinder und ist der Grund weshalb es an Lernmotivation fehlt. Jetzt, wenn man immer mehr Kreativität, das heißt, die rechte Gehirnhälfte im Unterricht mit einbezieht, sei es durch spielerische Unterrichtsformen, sei es vor allem durch Musik aktiviert (wenn beide Gehirnhälfte durch Sprache und Musik harmonisch miteinander in Kraft gesetzt werden), dann steigt auch die Lernbereitschaft und der Lernerfolg.

Ein wichtiges Merkmal der Suggestopädie ist Wissenvermittlung als ganzheitlicher Vorgang und damit ist sowohl die Vereinigung der rechten und linken Gehirnhälfte als auch das Zusammengehen von Kopf und Körper (der Einbezug des gesamten Organismus) in den Lernprozeß gemeint.

Frederic Vester hat bewiesen, daß wir keineswegs nur mit Kopf, mit dem Verstand lernen. Die verbale Kommunikation ist wichtig bei der Vermittlung von Wissen, aber auch andere Reize, wie Gerüche, Farben, Geräusche, Lichtreflexe, die der Lernende dabei aufnimmt, haben einen großen Einfluß auf den Lernerfolg. Das Wohlbefinden des Gesamtorganismus entscheidet, ob daß was gelernt wird, als wertvoll, angenehm, oder als nicht wichtig, unangenehm aufgenommen wird.

3. Wichtige Prinzipien des suggestopädischen Unterrichts

3.1 Das Lernen auf zwei Ebenen

Lozanov behauptet, daß das Lernen immer bewußt und unbewußt geschieht. Der Lernende also nimmt mit allen Sinnen auf und wir als Lehrer, wenn wir unsere Schüler für die deutsche Sprache begeistern wollen, müssen wir in uns etwas von Begeisterung tragen und in unserem Mienenspiel, in unseren Bewegungen und auch durch unsere Stimme zum Ausdruck bringen.

Lynn Dhority sagt dazu, daß der erste Kontakt mit einer Klasse sehr wichtig ist. Daß man nicht gleich mit dem Stoff anfangen soll, sondern zunächst ihnen signalisieren, daß man sich freut mit ihnen zu arbeiten und Aufregendes gemeinsam zu erleben. Man soll sowohl verbal als auch non-verbal willkommen heißen.

Wenn man als Lehrer, das was man tut, vollständig genießt, überträgt sich solche Verhaltensweise auch auf die Schüler und wächst in ihnen auch das Interesse. (Lynn Dhority, S. 95)

Zum Erfolg des suggestopädischen Unterrichts spielt die Atmosphäre eine zentrale Rolle und dies bezieht sich auf die Gestaltung des Klassenzimmers, auf die Sitzordnung, auf den Umgangston zwischen Lehrer und Schüler, und auf die ganze Art der Unterrichtsführung. Wenn das Klima locker und freundlich ist, wächst die Lernbereitschaft, die Aufnahmefähigkeit und die Freude am Lernen.

Ein Klassenzimmer kann man freundlicher gestalten schon durch Wände und Decke Tünchen. Dazu sollte man wissen, daß zum Beispiel gelb anregt, grün beruhigt, blau träumerisch wirkt, und daß rot aktiviert. Auch Plakate, die die wichtige Lerninhalte enthalten, und von Schülern selbst erstellt werden, sind sehr wichtig und sollen im Mittelpunkt stehen, solange der Inhalt bearbeitet wird, und danach woanders wandern aber so daß die Schüler für die gesamte Zeit des Kurses immer wieder auf das bereits gelernte zurückgreifen können.

3.2 Der Abbau von Lernbarrieren

Vorurteile und Hemmungen, die einem spontanen, angstfreien Lernen im Wege stehen, müssen abgebaut werden. Lozanov nennt es „Desuggestion“. Lernbarrieren entstehen meistens schon in der Grundschule, schon als die erste

Schwierigkeiten in einem Fach auftauchen und sich wiederholen, besteht die Gefahr, daß der Schüler als „nicht begabt“ für den Fach abgestempelt wird. Und der unerfahrene Schüler weiß nicht, daß es nicht an ihm liegt, sondern daß vielleicht die Unterrichtsmethode nicht seinem Lerntyp entspricht (Vester beschreibt die verschiedene Lerntypen in „Denken, lernen, vergessen“)

Bei weiterer Entstehung von Schwierigkeiten prägt sich bei ihm das Gefühl „ich bin dumm“ ein.

Gehirnforschungen beweisen, daß die Aufnahmefähigkeit unseres Gehirns unbeschränkt ist und, daß wir im Normalfall nur 10-20% unserer Merkfähigkeit nutzen. Wer glaubt, daß er verschiedene Dinge nicht lernen kann, dem ist dies in der Vergangenheit suggeriert worden, und es ist jetzt Aufgabe des Lehrers, den Schüler von der Lernbarriere zu befreien.

Um dies zu erreichen schlägt Hinkelmann vor, den Schüler aufzufordern, sich daran zu erinnern, wie er früher z. B. radfahren, schwimmen oder Tennis spielen etc. gelernt hat.

Der Lernende soll die damalige dabei angenehme nachempfundene Gefühle wieder aufnehmen und ihm wird signalisiert, daß er auf dieser gleichen Weise weiterlernen wird.

3.3 Kreativ - spielerisches Lernen

Lozanov spricht von „Infantilisierung“ und meint damit den Rückgriff auf unbeschwerte glückliche Kindheitserinnerungen, die Rückgewinnung von Spontaneität, Phantasie und Intuition, die durch negative Erfahrungen verlorengegangen sind.

Ziel der Suggestopädie ist Situationen zu schaffen, die den Schülern ermöglichen, wieder spielerisch zu lernen und Freude bei der Aufnahme vom neuen Wissen zu empfinden. Dazu ist es wichtig, nicht nur frontal vorzutragen, oder gelerntes abzufragen, sondern ganzheitlich, mit allen Sinnen zu lernen, zu spielen. Aktivitäten wählen, die ermöglichen spontan und kreativ zu sein.

Viele Erwachsene tragen, infolge ihrer schlechten Schulerfahrungen, Masken um ihr eigentliches Ich zu schützen. Die Suggestopädie hat deshalb empfohlen, im Unterricht eine neue Identität anzubieten, denn die Möglichkeit in

die Rolle eines anderen zu schlüpfen, erleichtert das Ablegen der Alltagsmaske und das Eintauchen in die spielerische Form des Lernens. Ein großes Vorteil ist auch, daß Fehler auf diese Weise für die Schüler leichter zu ertragen sind.

3.4 Die Autorität des Lehrers

Der Lehrer muß Autorität besitzen. Das heißt aber nicht, daß er autoritär auftreten soll, sondern daß er umfassende Kenntnisse und Fähigkeiten hinsichtlich des Stoffwissens, das er erweitert gibt, und in Bezug auf die Gestaltung des Unterrichts besitzt.

Also Erfolg mit der Suggestopädie kann nur ein Lehrer haben, wenn er die Mentalität übernimmt, die sie kennzeichnet. Nach Lynn Dhority sollte der Lehrer über folgende Fertigkeiten verfügen:

- gründliche Kompetenz im Fachgebiet;
- Begeisterung für den Unterrichtsstoff;
- wahres Interesse an den Schülern und ihren Belangen;
- individuelle Anerkennung eines jeden Schülers;
- einen natürlichen Sinn für Autorität und Selbstachtung;
- Schaffung einer entspannenden Atmosphäre zwischen ihm und Schülern;
- geschicktes Aufbauen positiver Gruppendynamik;
- spielerisches Lernen und
- Humor.

Am wichtigsten ist die Fähigkeit des Lehrers, eine Atmosphäre zu schaffen, in der das Lernen Spaß macht. Und Freude am Wissenserwerb hat ein Schüler, wenn er machen kann. Und dies ist wiederum nur möglich, wenn er etwas Konkretes tun kann und merkt, daß er es auch schafft. Deshalb muß gleich nach der Stoffvermittlung das Anwenden, das Experimentieren auf spielerische Weise folgen. Wichtig ist dazu, daß der Lehrer über eine umfassende Auswahl von verschiedenen Übungen verfügt.

Der Lehrer im suggestopädischen Unterricht darf sein Wissen nicht mißbrauchen, d.h., er darf nicht ironisch oder sarkastisch sein; auch darf er sich nicht für den Herrlichen oder den Rechthaber halten. Solche Haltungen kann man mit Suggestopädie nicht vereinbaren.

Bei der Bewertung und Korrektur von Schülerleistung braucht man als Lehrer ein gewisses Gefühl. Man sollte Fehler nicht direkt korrigieren, denn damit

kann der Schüler das Vertrauen, sich weiter zu äußern, verlieren. Fehler sollten deshalb nur indirekt verbessert werden.

Nach Lynn Dhority (S. 120):

„Beim Auftreten von Fehlern antworte ich manchmal ganz sanft mit einem positiven, aber korrekten 'Echo' dessen, was der Lernende auszudrücken versuchte. Dadurch bekommt der Lernende zum einen Bestätigung und zum anderen klingt das korrekte Muster in seinem Ohr nach. (...)“ So bekommt der Schüler Vertrauen und Zustimmung und die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler verstärkt sich.

4. Die Vorteile der Suggestopädie gegenüber den traditionellen Lernmethoden.

Lernvorgang	Herkömmliche Lehr-Lernmethoden	Suggestopädisches Verfahren
Gehirntätigkeit	tendenziell einseitig (linkshirnig)	ganzheitlich (beide Gehirnhemisphären)
Motivation und Lernbereitschaft	als Pflicht empfunden; Angst vor Mißerfolg; Mitarbeit und Aufmerksamkeit über Notendruck; Gefahr der Langweile; Verstimmung; U n a c h t s a m k e i t ; Ablehnung; Aggression	groß: Lernen ist anregend; positive Erwartungshaltung; Lernen ohne Angst und Streß; Neugierde; Abbau der Lernblockaden; Erfolgserlebnisse; freiwillige Disziplin
Gruppenverhalten	Konkurrenzsituation; Sieger-Verlierer-Mentalität	Teamgeist; Toleranz; selbstverantwortliches Tun; gemeinschaftliches Handeln
Gefühlswelt	eingengt: Aufbau von Streß und Frustration	affektiv: angenehmes „Klima“, Wohlbefinden
Lehrer-Schülerverhältnis	vorwiegend lehrerzentrierter Unterricht	motivierend; anregend; partnerschaftlich; positive Autorität

Lern-„Hilfen“	vorwiegend technische Medien; Anweisungen des Lehrers; verbal-abstrakte Verarbeitung; Verstand; Logik; Beeinträchtigung des Selbstvertrauens und des Selbstbewußtseins	Spiel; Theater; Musik; Gesang; Zeichnen, Bewegung; Körpersprache; Humor; Kreativität; Intuition; bildhaftes Denken; Aufgeschlossenheit für Neues; Förderung der Fähigkeiten; Stärkung des Selbstvertrauens
Bewertungsverfahren	Disziplinierung über Noten; direkte Korrektur (Gefahr des Bloßstellens); Tadel; Strafe	indirekte Korrektur; Lob; Fehler als Lernhilfe
Berücksichtigung der Lerntypen	Bevorzugung des verbalabstrakten Lerntyps; Vernachlässigung der unterschiedlichen Eingangskanäle	Einbeziehung aller Lerntypen: optisch-visueller Sehtyp, auditiver Hörtyp, verbal-abstrakter Lerntyp, haptischer Fühltyp, Gesprächstyp usw.; Ansprechen aller Sinnesebenen
Umfeld	sterile Einrichtung; unpersönlich	positive Atmosphäre; angenehm-entspannend
Lernerfolg und Lern-Effizienz	oft Mißerfolg; teils kurzfristige Erfolge; Speicherung im Kurzzeitgedächtnis (Verlust von über 80% des Lernstoffs nach kurzer Zeit); Enttäuschung; Frustration	Erfolg und Lernmotivation; schnelleres Lernen; Speicherung im Langzeitgedächtnis (Behaltensquote bis zu 50% nach 24 Monaten)

(Castner/Koch, S. 41)

Der Einsatz von Musik; die Einbeziehung der rechten Gehirnhälfte; die spielerische Art von Übungen; die im Unterrichtsablauf Berücksichtigung von allen Sinnen und Fähigkeiten des Schülers; dies alles gibt dem Lernenden die Chance, konzentriert neue Wissensinhalte aufzunehmen - ohne Angst und Streß.

Der Kursteilnehmer erlebt den Unterricht in einer entspannenden

Atmosphäre mit Freude und Vergnügen.

Positive Folge sind z. B., daß der Schüler auf diese Weise leichter und lieber lernt, daß das Gelernte länger und zuverlässig im Gedächtnis verankert bleibt.

Die Suggestopädie ist ein Weg, der streßfreies Lernen ermöglicht.

5. Der Aufbau von Unterrichtseinheiten

Lozanov schlägt vor, den suggestopädischen Unterricht in drei Abschnitte einzuteilen und zwar in:

- 1- die kognitive Phase (oder Decodierung/ Einführung/Hinführung)
- 2- die rezeptive Phase (oder Konzertphase mit aktivem und passivem Konzert)
- 3- die aktive Phase (oder Vertiefung)

5.1 Die kognitive Phase

(Zu Beginn einer Unterrichtseinheit empfehlen sich mentale oder körperliche Entspannungsübungen mit Musik, oder immer dann wenn die Klasse unruhig ist.)

Diese Phase umfaßt 5-10% der Unterrichtseinheit und spricht vor allem die linke Gehirnhälfte an. Der Lehrer gibt einen ersten kurzen Überblick über das Thema. Die Schüler befinden sich im Beta-Zustand, es wird hier ihr analytischer Sachverstand angesprochen.

Der Lehrer trägt das Thema begeistert, anschaulich und lebendig vor und begleitet die Einführung mit Mimik und Gestik, und verwendet zur Verdeutlichung des Themas Folien, Zeichnungen, Kollagen, Dias oder Kurzfilme. Wichtig ist, daß die Schüler verstehen, womit sie sich im Unterricht beschäftigen müssen.

Diese Phase ähnelt sich stark mit dem traditionellen Unterricht, aber nur als Einstieg, denn danach wechselt völlig die Methode.

In der ersten Phase sollen die Schüler nicht nur das Thema mitbekommen; der Lehrer soll dabei seinen Enthusiasmus und seine Freude an den Lerngegenstand auf die Schüler übertragen. Sie werden dadurch positiv motiviert, Angst vor Mißerfolg und Lernbarrieren werden abgebaut.

5.2 Die rezeptive Phase

Die Phase beträgt 20-30% der Unterrichtseinheit und wird in zwei Etappen eingeteilt:

in Aktivkonzert und Passivkonzert und wird von dem Einbezug von Musik geprägt. So soll die linke und rechte Gehirnhälfte angesprochen werden. Die Schüler bekommen das Unterrichtsmaterial und es folgt das Aktivkonzert.

5.2.1 Das Aktivkonzert

Unter Begleitung von Musik (langsame Sätze aus Werken von Mozart, Haydn und Beethoven) liest der Lehrer den Text ausdrucksvoll vor. Die Musik ist mit 100-120 Taktschläge in der Minute relativ schnell und soll auf den Schüler anregend und belebend wirken. Die Stimme des Lehrers soll sich der Lautstärke und dem Rhythmus der Musik anpassen. Schüler sollen dabei leise mitlesen. Sie dürfen hier zu jeder Zeit Fragen stellen und der Lehrer kann auch vom Text abweichen und wichtige Gedanken hinzufügen.

5.2.2 Das Passivkonzert

Hier wird der Text wieder vorgelesen, jetzt aber nicht theatralisch, sondern mit ruhiger und sanfter Stimme, doch deutlich ausgesprochen. Die Schüler lesen nicht mit; sie lehnen sich in ihren Stühlen zurück, schließen ihre Augen (möglichst nehmen sie eine angenehme entspannte Körperhaltung ein) und die Musik, die jetzt begleitet ist nur noch 60-80 Taktschläge in der Minute. (Vor allem eignen sich hier Stücke aus der Barockmusik des 17. und 18. Jahrhunderts) Diese Art von Musik signalisiert dem Schüler Ruhe und Sicherheit.

Wichtig ist hier, daß im Gehirn der Alphazustand hergestellt wird. Um dies zu geschehen, sollte der Lehrer, bevor er mit der Vorlesung beginnt, eine Entspannungsübung einfügen und/oder mit ruhig getragener Stimme und eingespielter Musik etwas wie folgendes sagen:

„Schließt eure Augen, und entspannt euch.... Atmet ruhig und gleichmäßig.... Vergeßt was euch belastet und beunruhigt.... Lauscht der Musik, die euch trägt und halt bietet..... Ich zähle jetzt von 7 bis 1, und bei 1 werdet ihr euch total entspannt fühlen. „ Der Lehrer zählt dann langsam wobei er jede Zahl drei mal wiederholt, und anschließend beginnt er mit dem Text, bzw. Dialog.

Weitere Hinweise: die Lautstärke des Lehrers muß sich an der Musik anpassen; während Musikpause darf nicht weiter gelesen werden; der Raum soll möglicherweise abgedunkelt werden; es muß in der Klasse absolute Ruhe herrschen; es darf auf keinen Fall Unterbrechungen geben, den jedes Geräusch (wenn auch noch so gering) kann den Alphazustand abschalten. Sollte ein Schüler leicht einschlafen, dann geht der Lehrer zu ihm, um ihn durch lauter werdende Stimme in den Alphazustand zurückzuholen. Dies ist aber nicht schlimm, denn auch in der Rem-Phase kann der Text im Gehirn aufgenommen werden. Am Ende holt dann der Lehrer seine Schüler sanft in den Beta-zustand zurück, in dem er langsam von 1 bis 7 zählt und sie bittet, ihre Augen wieder zu öffnen. Die Musik wird leiser und langsam abgestellt. In der Klasse wird die normale Beleuchtung hergestellt und um die körperliche entstehende Schwere abzuschütteln, empfiehlt sich hier ein Bewegungsspiel.

5.3 Die aktive Phase

Für diese Phase wird 60% , 70% der Unterrichtseinheit verwendet. Hier soll der gerade aufgenommene Stoff eingeübt, angewendet und vertieft werden, damit er fest im Gedächtnis verankert bleibt.

In dieser letzten und auch wichtige Phase steht der Lehrer nicht mehr im Mittelpunkt, sondern die Schüler. Hier werden eine Reihe von Aktivitäten wie etwa Lückentexte, Dialogspiele, Lieder, Zeichnungen, Erzählungen, Spiele, Kreuzworträtsel, Texterschließung, Textverständnis, Textwiedergabe etc. angeboten.

Der Lehrer hat die Aufgabe, Situationen vorzubereiten, in denen die Schüler Aufgaben lösen und dabei ihre Fähigkeiten entwickeln, ihre Kompetenz erweitern.

In dieser Phase beschäftigen sich die Schüler intensiv mit dem Stoff den sie beherrschen sollen. Sie sprechen miteinander/untereinander, sie stellen Fragen, geben Antworten usw. Es herrscht letztlich die Verbindung von Denken und Tun, ein ständiges Hin- und Herschalten zwischen links und rechts des Gehirns, und führt zu einer Vernetzung des Wissenstoffes und seine Verankerung im Gedächtnis.

6. Zusammenfassung

Suggestopädie leitet sich vom englischen Verb „to suggest“ ab und bedeutet etwa wie „anregen“, „nahelegen“, „empfehlen“, „eine Wahl ermöglichen“.

Der suggestopädischen Unterricht unterteilt sich in drei Phasen: Decodierung, Konzertphase und aktive Phase.

Das neue daran liegt nicht nur in der Konzertphase, wo man den Lernstoff mit Hilfe von Musik bei entspannter und streßfreier Atmosphäre vermitteln versucht, sondern auch, (als Lehrer muß man damit rechnen, daß Schüler oft Lernbarrieren haben, die ihnen den Lernstoffaufnahme erschweren) daß man eine positive Atmosphäre im Unterricht schaffen muß, in dem man großer Wert auf die Begrüßung und auf die Interaktion mit den Schülern bzw. mit den Kursteilnehmer oder Studenten legt, damit Lernbarrieren abgebaut werden.

Wichtig ist auch, daß nach der ersten Unterrichtsphase jeder Teilnehmer genau weiß, welches das Unterrichts Ziel ist.

Für die Konzertphase sollte ein Manual erstellt werden. So lange dies nicht möglich ist, dienen auch die Schulbücher, in denen auch interessante Inhalte zu Verfügung stehen und als „Manual Ersatz“ benutzt werden können.

Im aktiv Konzert wird der neue Stoff mit aktiver Musik und in dynamischerweise d.h. anschaulich, mit Mimik und Gestik präsentiert. Wichtig ist das verschiedene „Inputkanäle“ beansprucht werden. Die Teilnehmer können sich in dieser Phase durch Rückfrage, Ergänzungen und Anmerkungen einbringen. In dem Passivkonzert wird der Stoff wiederholt unter Begleitung von beruhigender Musik.

Im suggestopädischen Unterricht dürfen keine Ermahnungen, Drohungen oder Bestrafungen stattfinden. Fehler werden indirekt korrigiert oder durch korrekte Wiederholung von dem was der Teilnehmer ausdrücken versuchte. Aufmunternde Worte werden immer reich benutzt, auch mit dem Lob darf nicht gespart werden.

Um in dieser Art von Unterricht zu Noten zu kommen, eignen sich fast alle schriftliche oder mündliche Aktivitäten, vom Rätsel über die Partner- oder Teamarbeit bis hin zu gezielten Testaufgaben am Ende einer Unterrichtseinheit.

Die Teilnehmer müssen über die Modalitäten ihrer Benotung informiert sein.

Als Hausaufgabe genügt es, wenn die Teilnehmer den behandelten Stoff wieder in alle Ruhe durchlesen oder einige entsprechende Übungen lösen. Sinnvoll ist auch von den Teilnehmer Plakate für die jeweiligen Unterrichtsstoffe zur Ausstattung des Klassenzimmers anfertigen lassen.

Weil es unmöglich ist, den Unterricht von heute auf morgen umzustellen, sollte man mit kleinen suggestopädischen Bausteinen im Unterricht anfangen und langsam Stein für Stein ihn aufbauen. Wichtig ist Mut zum kreativen Experimentieren haben, damit Hemmungen und Ängste überwunden werden.

Die Suggestopädie bringt unzweifelhaft Spontaneität, Kreativität in den Klassenraum, und baut Langweile, Desinteresse, Streß, Notenangst ab, was ein großer Gewinn im Leben der Lernende ist.

LITERATURVERZEICHNIS

- BOCHOW, Peter - WAGNER, Hardy - SUGGESTOPÄDIE (SUPERLEARNING) - Grundlagen und Anwendungsberichte - Gabal Verlag GmbH - Speyer. 1986
- BRÖHM-OFFERMANN, Birgit- SUGGESTOPÄDIE- Sanftes Lernen in der Schule AOL Verlag Lichtenau/Verlag die Werkstatt Göttingen- 3. Auflage, 1994
- DHORITY, Lynn, - MODERNE SUGGESTOPÄDIE - Der ACT - Ansatz ganzheitlichen Lehres und Lernens - Global Verlag - Bremen. 3. Auflage - 1993.
- EDELMANN, Walter - SUGGESTOPÄDIE /SUPERLEARNING - Ganzheitliches Lernen - das Lernen der Zukunft? - Roland Asanger Verlag - Heidelberg . 1988.
- HINKELMANN, Gunhild - HINKELMANN, Klaus- FERREBOEUT, Martine - LEICHTER LEHREN - Leitfaden für de Unterricht mit Superlearning und Suggestopädie - PLS - psychologische Lernsysteme Verlagsgesellschaft GmbH - Bremen. 1988.
- HINKELMANN, Klaus G. - SUPERLEARNING UND SUGGESTOPÄDIE- Ausgewählte Aufsätze - PLS Psychologische Lernsysteme Verlagsgesellschaft GmbH - Bremen -1986.

KOCH, Dr.Thilo - CASTNER, Klaus - LERNEN OHNE ANGST UND STREß -Einführung der Suggestopädie in den Schulunterricht - Winklers Verlag. Gebrüder Grimm. Darmstadt -1996 - 2. Auflage.

SCHUSTER, Donald H. - GRITTON, Charles E. - SUGGESTOPÄDIE IN THEORIE UND PRAXIS - Handbuch für den Unterricht mit Holistischem Lehr - Lernsystemen. PLS Psychologische Lernsysteme. Verlagsgesellschaft GmbH Bremen - 1988.

STEIN, Dr. Arnd - CDs Sanfte Musik zum entspannen und wohlfühlen - Verlag für Therapeutische Medien - 58610 - Iserlohn. 1996.

VESTER, Frederic - DENKEN, LERNEN, VERGESSEN - Stuttgart. 1975.

ANHANG: KÖRPERLICHE UND MENTALE ENTSPANNUNGSÜBUNGEN - BEISPIELE

Entspannungsübungen können in jedem Unterricht benutzt werden, auch im traditionellen. Vor allem, wenn die Schüler angestrengt oder unkonzentriert sind. In suggestopädischem Unterricht können Entspannungsübungen nur am Anfang einer Stunde vorkommen und zwar in der Decodierungsphase, weil im Verlauf der Stunde die Schüler schon durch das Aktiv- und Passivkonzert ruhig und entspannt sind.

Die folgenden Beispiele wurden aus Schuster/Gritton (S.119 ff.) entnommen.

Körperliche Übung

Der Lehrer muß die Übung pantomimisch vormachen. Die Entspannungsbedürftigkeit der Schüler entscheidet, wie oft die einzelnen Bewegungen wiederholt werden müssen und auch, ob mehrere Übungen nacheinander gemacht werden müssen.

Strecken

“Lasßt uns ein paar Äpfel pflücken. Der Baum ist groß, die Äpfel hängen ganz oben. Wir stellen uns auf die Fußspitzen und greifen uns einen roten Apfel mit der rechten Hand. Und jetzt legen wir den Apfel in den Korb zu unseren Füßen”. (Statt Äpfel können auch Geld, Orangen oder Süßigkeiten gepflückt werden.)

Ersticktes Atmen

Dies ist eine gute Übung zur inneren Massage der Unterleibsorgane. Sie wird ausgeführt, in dem man ganz ausatmet, den Atem anhält und dann versucht, den Brustkorb auszudehnen wobei man aber keine Luft einatmet. Der Effekt ist dann, daß der Unterleib ein- und aufwärts gesaugt wird. Das soll man zwei- bis dreimal tun, während man den Atem anhält. Diese Übung kann man ein- bis zweimal wiederholen. Man sollte aber diese Übung nicht innerhalb einer Stunde nach dem Essen durchführen.

Mentale Entspannung

Diese Übungen, auch "Mincalming" genannt, werden durch Unterstützung von beruhigender Musik durchgeführt, um die Schüler von ihren momentanen Problemen zu lösen und für den Lehrstoff aufnahmefähig zu machen.

Sonnenaufgang in den Bergen

"Stellt euch vor, daß wir, kurz vor Sonnenaufgang, einen sanften Berghang hinaufwandern.... Die Luft ist frisch und klar, alles ist ganz still..... Ihr seid ganz entspannt, während ihr ganz leicht und gelöst den sanft geneigten Hang zum Gipfel hinaufsteigt.... Die Luft ist ganz klar, so daß ihr weit ins Tal hinabschauen könnt.....Noch ist es vor Sonnenaufgang, aber ihr könnt die Sonne schon fast sehen.....Jetzt, während ihr ganz entspannt dahinwandert, erreicht ihr den Gipfel..... Und jetzt schiebt sich auch der Rand der Sonne langsam über den Horizont..... Ein herrlicher Anblick zeigt sich Euch.... Licht fällt ins Tal und auf weit entfernte Gipfel..... Ihr fühlt euch ganz friedlich und genießt einfach nur diesen schönen Augenblick..... Langsam steigt die Sonne, und ihr seht die Dinge im Tal klarer..... Ein neuer wunderbarer Tag beginnt.... Genießt ihn und seid auf ganz entspannte Weise heute für das Lernen offen."

Die weiße Wolke

"Stellt euch vor, daß ihr an einem schönen,klaren Sommertag.....auf dem Rücken auf einer Wiese oder einem Rasen liegt.....Ihr seht nach Westen und schaut in den herrlich klaren, blauen Himmel..... Ihr seid ganz entspannt , schaut einfach in den klaren, blauen Himmel..... Der Himmel ist fast wolkenlos..... Nur ganz fern am Horizont seht ihr eine kleine, weiße Wolke.... Ganz langsam beginnt

sie, in eure Richtung zu driften..... Ihr seid beeindruckt von dem reinen Weiß der Wolke vor dem Hintergrund des herrlich blauen Himmels....Ganz gelöst genießt ihr einfach die Schönheit dieser weißen Wolke..... Fasziniert seht ihr, wie sie langsam näher driftet....Wie schön sie sich gegen den klaren blauen Himmel abhebt.... Ihr fühlt Frieden in euch, seid ganz bei euch selbst zu Hause.... Die Wolke driftet immer näher Jetzt hält sie direkt über eurem Kopf an und beginnt, langsam herabzuschweben.... Ganz entspannt schaut ihr zu, wie sie herabschwebt.... Nun hüllt sie euch ein und ihr werdet selbst zu dieser weißen Wolke.... Ganz gelöst und friedlich....Ganz entspannt wie die kleine weiße Wolke.... Behaltet dieses Gefühl totale Entspannung in euch und lernt heute genauso leicht und entspannt."