



**Διδακτική της Γερμανικής ως Ξένης/Διεθνούς Γλώσσα**

**„Sprachvermittlung durch Bewegung im DaZ-Unterricht“**

**Tutor:** Konstantinos Chatzidimou

**Vorgelegt von:** Vassiliki Kasdanastassi

Matrikel-Nr.: 75523

E-Mail: [aliki21@gmx.de](mailto:aliki21@gmx.de)

**Lüdenscheid, 31.05.2023**

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Lernen mit Bewegung	4-7
2.1 Spiele als Methode	
2.2 Kleine Spiele - Praxisbeispiele	8-9
2.3 Beispiel einer Unterrichtseinheit (Sporthalle)	9-10
3. Sprachsensibler Sportunterricht	11
4. Theatermethoden im Fremdsprachenunterricht	11-14
5. Suggestopädie - Entstehungsgeschichte	14-15
6. Suggestopädischer Kreislauf	16-17
7. Wirkfaktoren der Suggestopädie und die Choreografie suggestopädischen Unterrichts	17-19
7.1 Lehrfreude und Gesundheit der Lehrenden	20-21
7.2. Suggestopädischer Einsatz im Unterricht - Erfolge und Grenzen	21-29
8. Interview mit der Suggestopädin Christina Wetter Sayed Auf	29-45
9. Eigene Erfahrungen	46-52
10. Schlusswort	51-52
11. Literaturverzeichnis	52-23
Anlagen	

## 1. Einleitung

Sprache wird aus einer kommunikativen Absicht heraus erlernt. Die Sprache dient zur Verständigung, Wünsche können entziffert werden, eigene Botschaften werden übermitteln und man ist in der Lage zu verhandeln. All diese Aspekte benötigen ein gemeinsames Kommunikationssystem. Sprache ist somit weitaus mehr als Sprechen (Bender 2004). Weitere Fähigkeiten werden ebenfalls gefördert. Die Fähigkeit, die Perspektive des Gesprächspartners einzunehmen und ihm die eigenen Absichten verständlich zu erklären. Dazu gehört auch die Fähigkeit zur sozialen Organisation eines Gesprächs. Sprachhandeln umfasst also kommunikative Fähigkeit. Sprachliche Anregungen, die Möglichkeit, sich auf vielfältige Art auseinanderzusetzen, zu diskutieren sind entscheidend für die Sprachhandlungsfähigkeit.

Diese pragmatischen Kompetenzen können durch Bewegung gefördert werden. Auch für Kinder sind pragmatische Kompetenzen notwendig. Kinder planen gemeinsam Spielaktivitäten und führen diese durch. In dieser Spielsituation werden sie dazu ange-regt. Bewegungsaktivitäten bieten eine gute Gelegenheit zur Unterstützung pragmatischer Kompetenzen, die die Kooperation der Kinder untereinander herausfordern. Situative, aber auch bewusst inszenierte Bewegungsangebote können Anlässe zum Sprechen, zum Erweitern und Differenzieren ihres Sprachvermögens sein. (Zimmer 2019:51)

Die Verbesserung allgemeiner sprachlicher Kompetenz muss somit schon im Kindergarten gefördert werden. Ein Beispiel ist das Projekt mit den Schwerpunkten: bewegungsorientierte Förderung, interkulturelle Sensibilisierung, der eigenen professionellen Haltung gegenüber Diversity und dem Umgang mit sprachlicher und kultureller Vielfalt im Kindergarten. Ergebnisse des eigenständigen Projekts (Projekt für Kinder mit Deutsch als Zweitsprache) „Bewegte Sprache“ für Kinder mit Migrationshintergrund in einer Kindertageseinrichtung, mit einem besonders hohen Anteil an Kindern mit Migrationshintergrund zeigten, dass Kinder sich häufiger in deutschsprachigen Kontaktsituationen mit anderen Kindern befanden, kommunizierten mit Erzieherin intensiver und waren insgesamt kompetenter in der deutschen Sprache geworden. Das Sprachverhalten änderte sich und das Interesse an Sprache wurde geweckt. (Zimmer 2019:106)

## 2. Lernen mit Bewegung

Für neu zugewanderte SuS, die sich täglich in einem „Deutsch-Sprachbad“ befinden, kann ein Schultag sehr anstrengend sein. Hohe Anforderungen an die Konzentration und Aufmerksamkeit ist die andauernde Konfrontation mit der noch fremden Sprache. Der Unterrichtstag besteht für sie auch reichlich neuem Input, aber auch aus vielen Übungs- und Wiederholungsaufgaben, was schnell zur Langweile führen kann. Viel methodische Abwechslung ist somit insbesondere im DaZ-Unterricht nötig. Ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung unterstützen die SuS in ihrem Lernprozess. Bewegungsaufträge sorgen für Erholungsphasen, bieten viel Spaß und verbessern die Aufmerksamkeit für den nächsten Lernstoff. Vielfältige Lernziele werden verfolgt. Die SuS verbessern ihre Sozialkompetenz, sie kooperieren mit wechselnden Lernpartnern und trainieren ihre Merkfähigkeit und Reaktionsgeschwindigkeit. Die Angst vor dem Sprechen wird abgebaut und Freude an der neuen Sprache vermittelt. Motivation und Begeisterung steigen. Fehler sollten dabei nur zurückhaltend korrigiert werden, da Unterbrechungen den Spielfluss beeinflussen. Fehler-schwerpunkte sollten zu einem späteren Zeitpunkt aufgegriffen werden. Eine kurze Reflexionsphase am Ende des Spiels ist wichtig, da die Lehrperson aus den Ergebnisse Anregungen erhält, ob die Bewegungseinheit modifiziert werden muss.

Einige Spielideen für bewegte Grammatikvermittlung:

### Spielidee 1

Alle stehen auf, die ...

Thema: Relativsätze bilden

Wortfeld: Über sich sprechen (Familie, Hobbys; Vorlieben, ...)

Sozialform: Klassenverband

Material: ein kleiner Ball

Ablauf: Alle sitzen auf ihren Plätzen. Die Lehrperson hält den kleinen Ball in der Hand und nennet den ersten Auftrag:

„Alle stehen auf, die gern Pizza essen.“ Die SuS reagieren dementsprechend und setzen sich wieder hin. Die Lehrperson wirft den Ball zu einem Lernenden.

\*SuS= Schülerinnen und Schüler

Der Lernende muss den nächsten Auftrag nennen. Zum Beispiel: „Alles stehen auf, die Arabische sprechen“. Anschließend wird der Ball zu einem Lernenden geworfen, der den nächsten Relativsatz bildet, usw.

Dieses Spiel kann sowohl in Anfängergruppen als auch bei Fortgeschrittenen eingesetzt werden. Die Fortgeschrittenen könnten die Auflage bekommen, nur Relativsätze in der Vergangenheit zu bilden. Zum Beispiel: „Alle stehen auf, die schon einmal ein Haustier hatten“

## Spielidee 2

Verb-Kette

Thema: Verben in der 1. und 3. Pers. Singular konjugieren

Wortfeld: Tätigkeiten

Sozialform: Klassenverband

Material: Wort- oder Bildkarten mit Verben

Ablauf: Alle stehen im Kreis. Ein Lernender beginnt und stellt ein Verb pantomimisch dar. Das Verb kann er beliebig wählen oder von der Lehrkraft eine Bildkarte erhalten. Dazu sagt er, was er macht. Zum Beispiel: „Ich telefoniere“. Danach ist der Schüler rechts neben ihm an der Reihe. Er wiederholt die Pantomime und sagt „Er telefoniert“. Im Anschluss stellt er ein neues Verb pantomimisch dar und ergänzt: „Und ich laufe“. Der folgende Spieler wiederholt sowohl die erste als auch die zweite Verbdarstellung und benennt die Tätigkeiten. Danach zeigt er seine eigene Pantomime. Das Spiel wird weitergeführt, bis alle ein Verb dargestellt haben. Eine Variation des Spiels wäre, die Verben im Perfekt oder Imperfekt zu bilden. Passivformen können ebenso trainiert werden.

## Spiele und Übungen zum Wortschatz

Die Wortschatzarbeit ist ein sehr wichtiger Baustein im DaZ-Unterricht. Beim Lernen einer Fremdsprache müssen die Lernenden Vokabeln lernen, um ihren Wortschatz zu erweitern. Damit ein neuer Begriff verankert ist, sind durchschnittlich 50 Wiederholungen nötig. Doch das monotone Vokabellernen und Abfragen im Sprachunterricht führt oft zu Demotivation bei den Lernenden. Dem kann man entgegenwirken, indem

man spielerisch Wortschatz einübt und wiederholt. Im DaZ-Unterricht mit neu zugewanderten SuS ist Abwechslung bei der Sprachvermittlung besonders wichtig.

Um Vokabeln einzuführen, ist die Orientierung an Wortfeldern sinnvoll. Dabei lernen die SuS kontextbezogene Begriffe, die inhaltlich miteinander verknüpft sind. Um die Vokabeln beim Wiederholen besser einzuprägen, sollten diese immer in neue Zusammenhänge gebracht werden. Dadurch wird der Wortschatz neu kategorisiert und kann sich besser vernetzen.

## Einige Spielideen

### Spielidee 1

Vokabelpantomime

Thema: Lernen neuer Vokabeln

Wortfeld: Tätigkeiten und andere pantomimisch darstellbare Wörter

Sozialform: Kleingruppen mit 6 bis 8 SuS

Material: 1 Wort- Bild-Karte pro Schüler

Ablauf: Kleingruppen aus sechs bis acht SuS werden gebildet. Jedes Team steht in einem Kreis. Jeder bekommt eine Wort-Bild-Karte mit einer unbekanntem Vokabel. Der Erste zeigt eine Pantomime zu seinem Begriff und nennt ihn dann auf Deutsch. Der nächste Schüler wiederholt diese Pantomime, die anderen rufen das dazugehörige deutsche Wort. Danach macht er eine Pantomime zu seinem Wort und sagt es dazu. So geht es immer weiter. Der letzte Spieler muss zunächst alle Pantomimen wiederholen, bevor er sein Wort vorstellen darf. Für dieses Spiel eignen sich besonders gut Verben, weil sie sich leichter pantomimisch darstellen lassen.

### Spielidee 2

#### Der richtige Stuhl

Thema: Zuordnung von Wörtern zu Kategorien

Wortfeld: beliebig

Sozialform: alle zusammen

Material: 2 Karten, Klebeband, 1 dicker Stift

Ablauf: Die Lerngruppe wird in zwei bis vier Mannschaften aufgeteilt. Zwei Stühle werden in einigem Abstand zueinander hingestellt. An einen Stuhl wird ein Schild mit der Aufschrift „ja“, an den anderen mit „nein“ geklebt. Die SuS einer Mannschaft stellen sich hintereinander in einer Reihe auf. Alle sollten sich gleich weit von den Stühlen entfernt befinden. Die Lehrkraft nennt eine Behauptung:

Zum Beispiel „Milch ist ein Gemüse“. Die Startspieler aus jedem Team müssen entscheiden, ob das stimmt oder nicht und so schnell wie möglich zu dem passenden Stuhl rennen. Er zuerst auf dem richtigen Platz sitzt, hat einen Punkt für seine Gruppe geholt. Anschließend stellen sich alle wieder hinten an und das Spiel wird weitergespielt. Eine Möglichkeit ist, die Punkte zu zählen, die die Teams innerhalb von 5 Minuten ergattert haben. Eine zweite Variante wäre eine Vorgabe einer Punktezahl durch die Lehrkraft. Die Mannschaft, die zuerst diese Punktezahl erreicht hat, hat gewonnen. Bei der Aufteilung der Gruppen sollte darauf geachtet werden, dass die Gruppen gleich leistungsstark sind.

## **2.1 Spiele als Methode**

Lachen und Bewegung sind gesund. Bestimmte Lernaktivitäten und -spiele führen den Teilnehmenden Energie zu und unterstützen sie, sich zu entspannen. Der Lehrende muss merken, wie hoch der Energiepegel der Gruppe ist und wann welche Übungen und Spiele angemessen sind. Darüber hinaus muss der Lehrende wahrnehmen, wie die Teilnehmenden auf die Einladung zu solchen Übungen und Spielen reagieren. Für einige Teilnehmende wird Spielen nicht mit dem Lernen kombiniert und ist nicht nachvollziehbar. Der Lehrende muss die Teilnehmenden langsam einführen, die Spiele müssen langsam eingeführt werden und manchmal sind mehrere Erläuterungen und Versuche notwendig, bis das Spiel funktioniert. Ein mögliches Spiel, um Vokabeln zu wiederholen und zu erlernen ist das Kreis-Netz-Spiel. Dieses Spiel wird im Folgenden kurz dargestellt.

### **Kennenlernen erste Stunde**

Ein Kreis wird gebildet. Die Lehrkraft startet: Geht in die Mitte des Kreises, macht eine Bewegung und sagt: Mein Name ist ... Sie geht wieder zurück in die Ausgangsposition und alle wiederholen im Chor. Ihr Name ist ... Der Reihe nach wird diese Übung wiederholt, bis alle ihren Namen genannt haben. Dann sagt die Lehrkraft, in Kombination mit einer Bewegung. Ich komme aus ... Alle anderen wiederholen im

Chor. Sie kommt aus ... Diese Übung kann zum Beispiel die Themen (Name, Alter, Herkunft und Hobbys) beinhalten. Die Lerngruppe lernt sich spielerisch kennen. Die Namen können besser verinnerlicht werden. Inhalte werden im Chor wiederholt. Das erzeugt automatisch eine enorme Gruppendynamik, Motivation und Aufmerksamkeit der Lernenden. Ohne dass die Teilnehmer es wahrnehmen, wird gleichzeitig die Grammatik eingeführt. Er-Form und die sie-Form werden eingeführt und trainiert. Lerninhalte werden besser und schneller aufgenommen.

### **Kreis-Netze bilden**

Alle Teilnehmenden bilden einen Kreis und die Lehrkraft nennt eine Kategorie zum Beispiel Obst und Gemüse. Die Lehrkraft hat einen Ball und nennt das erste Wort mit dem Artikel und wirft den Ball einem Teilnehmer zu. Der Teilnehmer muss den Ball fangen und ein neues Wort zu der genannten Kategorie nennen. Er wirft den Ball einem anderen Teilnehmer zu. Jeder muss ein Wort zu dieser Kategorie nennen und den Ball einem anderen Teilnehmer zuwerfen, bis alle Teilnehmenden den Ball einmal gefangen haben und ein Wort genannt haben. Dieser Prozess oft wiederholt, entsteht ein Netz zu dieser Kategorie. Die Lehrkraft nennt dann eine zweite Kategorie zum Beispiel Orte und Einrichtungen. Ein zweites Netz wird mit einem zweiten Ball gebildet. Je nach Leistungsstärke der Lerngruppe kann auch eine dritte oder auch vierte Kategorie eingeführt werden, um die Komplexität zu erhöhen. Zudem können alle Spieler einen Schritt nach rechts und einen Schritt nach links im Tempo durchführen und das Tempo immer beibehalten. Im Takt bewegen sich alle im Kreis und müssen sich darauf konzentrieren ein Wort zu nennen und die Wurfreihenfolge nicht zu vergessen. Durch die Bewegung im Kreis, also die Schrittbewegung wird die Konzentration gefördert und die Merkfähigkeit trainiert und ausgebaut. Dieses Spiel eignet sich zum Beispiel sehr gut zur Vorbereitung auf einen Vokabeltest. Vokabeln werden wiederholt, die Artikel vertieft und die Aussprache wird trainiert. Variation: Die Lerngruppe bildet zwei Gruppen. Challenge: Welche Gruppe schafft die meisten Netze? Der Challengecharakter steigert oft die Lernmotivation der Teilnehmenden. Überwiegend bei Lerngruppen mit Jugendlichen ist dies erkennbar.

## **2.2 Kleine Spiele – Praxisbeispiele**

Die Rolle der Lehrkraft: Die Lehrkraft agiert als Sprachvorbild

Die Lehrkraft sollte klar, laut und deutlich sprechen und sich variationsreich ausdrücken. Darüber hinaus sollte sie die Lerninhalte sowohl fachlich als auch korrekt vermitteln. Die Methode des korrektiven Feedbacks sollte angewendet werden, um mit sprachlichen Fehlern der Schüler\*innen umzugehen. Dabei werden sprachliche Äußerungen der Schüler\*innen wiederholt, jedoch mit der berichtigten Zielstruktur.

### 2.3 Beispiel einer Unterrichtseinheit (Sporthalle)

Förderung des freien Sprechens und des sportspezifischen Wortschatzes

Das freie Sprechen der Schüler\*innen soll gefördert werden und der sportspezifische

Phase	Handlungsverlauf/Inhalt	Sozialform/Methode	Material/Medien
<b>Einstieg</b>	<p>Aufwärmen Themenstaffel Die Geräte und Präpositionen werden besprochen. Staffel: Auf der einen Seite der Halle stehen die SuS in Mannschaften. Auf der anderen Seite alle alle Karten verdeckt aus. Lehrperson: „Wir suchen jetzt...“ Jeweils der erste aus jeder Mannschaft läuft los und dreht eine Karte um. Ist es die falsche Karte, wird sie wieder umgedreht und der/die Schüler*in läuft zurück. Ist es die richtige Karte, darf sie mitgenommen werden. Die Lehrperson gibt wieder eine Suchaufgabe vor und die Nächsten laufen los.</p>	<p>Lehrerimpuls  Schüleraktivität  Themenstaffel  Gruppenarbeit</p>	<p>Karten Themenstaffel</p>
<b>Erarbeitung</b>	<p>Die SuS nennen Vorschläge: Welche Stationen wählen wir? Gemeinsamer Aufbau der Stationen. Die Karten mit den jeweiligen Begriffen werden an die Geräte befestigt. Die Präpositionen werden nochmal thematisiert: „Stelle dich auf den kleinen Kasten“. „Lege dich hinter die Bank“. Das Spiel wird erklärt und durchge-</p>	<p>Gruppenarbeit</p>	<p>Karten Themenstaffel Präpositionen Arbeitsblatt: Geräte- Brennball</p>

	führt.		
<b>Reflexion</b>	Das Spiel wird gemeinsam reflektiert: „Welches Gerät war für dich am einfachsten/schwierigsten zu bewältigen? Zunächst erhalten die SuS Hilfen für die Reflexionsphase, notieren ihre Ergebnisse und tragen diese vor.	Einzelarbeit	Hilfen für die Reflexionsphase

Bei der Reflexionsphase ist es wichtig darauf zu achten, dass jede Schülerin jeder Schüler zu Wort kommt.

Geräte-Brennball

Zuordnung der Zielformulierung zu den Kompetenzkategorien			
Wissen	Fertigkeiten	Sozialkompetenz	Selbstständigkeit
ZF1, ZF2	ZF1, ZF2, ZF3, ZF4, ZF5	ZF3, ZF4	ZF5

### Ziel(e) der Unterrichtseinheit

Die Schülerinnen und Schüler bereichern ihre Fachkompetenz, indem sie weitere Begriffe und Präpositionen kennenlernen. (ZF1)

Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Fachkompetenz, indem sie die neuen Begriffe erkennen und diese den Präpositionen zuordnen. (ZF2)

Die Schülerinnen und Schüler bauen ihre Sozialkompetenz aus, indem sie das weitere Vorgehen gemeinsam besprechen und planen. (ZF3)

Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Sozialkompetenz, indem sie in der Gruppe zusammenarbeiten und gemeinsame Entscheidungen treffen. (ZF4)

Sie bauen ihre Reflexionsfähigkeit aus, indem sie das Spiel reflektieren und ihre eigenen Stärken und Schwächen benennen. (ZF5)

### **3 Sprachsensibler Sportunterricht**

Der sprachensible Sportunterricht hat zunächst den Spracherwerb (Deutsch als Zweitsprache) als Ziel, darüber hinaus ist der sprachensible Sportunterricht aber auch ein bedeutungsvoller Faktor zur Steigerung des Wohlbefindens. Im und durch den Sportunterricht sind Verbesserungen der sprachlichen Kompetenzen erreichbar.

Schüler\*innen profitieren von einem sprachsensiblen Sportunterricht, denn um in einem bildenden Sportunterricht eine umfassende und reflexive Handlungsfähigkeit aufseiten der Schüler\*innen zu entwickeln, durch die gewohnte Deutungs- und Handlungsmuster hinterfragt werden, ist reflektiertes Sprechen unabdingbar (vgl. Ehni, 1977).

Die Gesamtkonstruktion einer Planungshilfe soll zu Beginn dazu dienen, die Unterrichtsstunden zu strukturieren sowie zu planen und anschließend, bei der späteren Analyse der durchgeführten Unterrichtsstunden, als Leitfaden zur Verfügung stehen. Eine weitere Planungshilfe ist es, sprachförderliche Rahmenbedingungen zu schaffen und Sprachkenntnisse zu erweitern und zu vertiefen, sich selbst als Sprachvorbild wahrnehmen und die Vertiefung des sportspezifischen Wortschatzes zuzuordnen. Durch verbale Begleitung der Bewegungen oder Handlungen werden diese Kompetenzen gefördert. Unterstützt wird die Kompetenzerweiterung dadurch, dass die Schülerinnen und Schüler Bewegungen nicht nur langsam nachmachen, sondern auch gegebenenfalls mitsprechen, damit die Bewegung und die Sprachmuster eingeprägt werden können.

#### 4 Theatermethoden im Fremdsprachenunterricht

Theatermethoden als alternative Methode der Sprachenvermittlung. Eines der Ziele im DaZ- Unterricht ist es, den mündlichen Sprachgebrauch zu erweitern. Den meisten Lernende fällt es schwer, sich mündlich ausdrücken. Wenn sie sprechen, sprechen sie meistens sehr leise und bewegen sich kaum. Forschungen haben ergeben, dass die besten Ergebnisse in der Sprachproduktion erzielt werden, wenn die Lernenden mit Sprachnotsituationen konfrontiert werden. Sie müssen in diesen Situationen situationsgemäß und unmittelbar reagieren. Der Einstieg in fiktive Welten wirkt sprachfördernd. Hierbei entstehen Situationen, bei denen man unmittelbar reagieren muss. Eine starke Affinität zwischen Sprachlernende und Schauspieler. Sie steigen aus ihrer Muttersprache aus und steigen in die Zweitsprache ein. Dieser Vorgang vom Eigenen ins Fremde fällt vielen Lernenden sehr schwer. Die Sprachfertigkeit wird von der Angst vor Identitätsverlust und Fehlern enorm beeinträchtigt. Durch die Theatermethode werden Ängste überwunden und die Lernende spielen mit der Zweitsprache. Der Einsatz von theaterpädagogischen Methoden im Sprachenunterricht ist sehr effektiv und ganzheitlich orientiert. Der Lernstoff wird angenehmer und lustiger gestaltet. Der Lernende wird in seiner Einzigartigkeit wahrgenommen und gefördert. Somit wird nicht nur der sprachliche, sondern auch der persönlich und soziale Wachstumsprozess gefördert. Die Fertigkeiten werden alle trainiert; Hörverstehen, Wortschatz, Grammatik, Leseverstehen, Wortschatz und Konversation. Das szenische Lesen fördert zum Beispiel die Lesekompetenz der Lernenden. Die Arbeit an einer Rolle fördert wiederum die Konzentration auf die Aussprache. Theater bietet den Lernenden die Möglichkeit, sich in eine andere Rolle hineinzusetzen. Die Fehler des fiktiven Charakters, werden nicht persönlich genommen. Die Lernenden sind eine fiktive Person. Dieser Vorgang löst Blockaden und stärkt zugleich die Performance. Die Szene ist in diesem Moment viel wichtiger als die kleinen sprachlichen Fehler. Theater spielen erlaubt uns, nicht wir selbst sein zu müssen. Die dramapädagogischen Übungen fördern das freie Sprechen, was vielen Teilnehmenden teilweise schwerfällt. Sie werden auf Alltagssituationen vorbereitet, da in vielen der dramapädagogischen Übungen solche Situationen durch eine fiktive Realität simuliert werden können. Das kurze Eintauchen in diese andere Welt ermöglicht den Lernenden genau das Vokabular und die sprachlichen Strukturen zu benutzen, die sie bereits beherrschen. Fehlt ihnen ein

Wort, werden sie es aus eigenem Interesse erfragen oder auch selbst suchen. Somit sind die Voraussetzungen für das Lernen aus eigenem Antrieb und die Beteiligung von positiven Emotionen am Lernprozess geschaffen.

Beispiel 1:

Rollenarbeit nach Bildern

Die Lehrkraft legt unterschiedlich Bilder mit unterschiedlichen Personen auf den Boden (in der Mitte des Raumes). Die Lernenden suchen sich ein Bild aus, schauen sich dieses Bild genau an und verstecken es. Danach dürfen sich alle frei im Raum bewegen und sich zu folgenden Fragen eine Antwort überlegen:

1. Wie heißt diese Person?
2. Wo wohnt sie?
3. Wie alt ist sie?
4. Ist sie verheiratet?
5. Hat sie Kinder?
6. Was macht sie beruflich?

Während sich alle frei bewegen, beantwortet jeder für sich, diese Fragen und nimmt die fiktive Rolle ein. Nun wird ein Stuhl in der Mitte des Raumes positioniert. Ein freiwilliger Lernender wird nun interviewt. Er setzt sich auf den Stuhl (Bühne). Die anderen bilden eine Reihe mit Stühlen (gegenüber) und interviewen die Person. Weitere Fragen sind erlaubt. Die Person auf der Bühne muss alle Fragen beantworten. Einige Fragen waren vor der Lehrkraft vorgegeben andere aber nicht. Somit ist der Lernende gezwungen, spontan auf die Fragen zu antworten. Ist das Interview beendet, kann eine weitere Person interviewt werden. Die Rollenarbeit nach Bildern ist eine sehr erfolgreiche Methode, um Blockaden zu lösen. Die interviewte Person fühlt sich nicht persönlich angegriffen. Sie nimmt eine fiktive Rolle ein und beantwortet alle Fragen. Zu beobachten ist, dass vor allem zurückhaltende Lernende Selbstvertrauen aufbauen und spontan auf Fragen reagieren können.

Beispiel 2:

Hörverstehen trainieren

Zunächst bilden die Lernenden und die Lehrkraft einen Stuhlkreis. Die Lehrkraft bildet die Paare. Die Paarbildung kann nummerisch erfolgen. Die Lehrkraft liest einen

unbekannten Text vor, dabei werden immer einzelne Sätze vorgelesen. Die Paare arbeiten zusammen. Die eine Person spricht den vorgelesenen Text nach, die zweite Person, der Partner, spielt die Situation nach. Alle Paare übernehmen einen Teil, bis die komplette Geschichte vorgelesen wurde. Da die Geschichte sowohl nachgesprochen als auch gespielt wird, können die Lernenden die Geschichte viel besser verstehen und sich auch merken.

Beispiel 3:

Ich meine, was ich sage.

Intentionen vergrößern.

Ein Kreis wird gebildet. Thema: Imperativ.

Satz: „Mach das Fenster zu!“

Die Lehrkraft beginnt mit dem Satz „Mach das Fenster zu!“

Aufgabe ist es, die Intention zu vergrößern. Der nächste im Kreis muss die Intention vergrößern. Zum Beispiel lauter werden, eine Gestik oder Mimik ergänzen. Die Lernenden werden durch diese Übung sensibilisiert. Sie erkennen welche Rolle paraverbale und nonverbale Merkmale im Sprachgebrauch spielen. Welche Kraft hat Sprache und wie wirkt sie auf den Empfänger?

## **5 Suggestopädie - Entstehungsgeschichte**

Der Arzt und Psychotherapeut Dr. Georgi Lozanov legte den Grundstein für die Suggestopädie. Dr. Lozanov hatte zuvor auf seinen Reisen das Phänomen des "Supergedächtnisses" (Hypermnese) bei Fakiren und Yogis entdeckt.

Bei seinen Beobachtungen bemerkte er, dass die Personen während ihren geistigen Höchstleistungen körperlich und mental völlig entspannt waren. Daraus schloss er, dass bei dieser Art von Entspannung ein erhöhtes Maß an Informationen aufgenommen und verarbeitet werden kann.

Auf Grund dieser Ergebnisse gründete er in den 60er Jahren das Institut für Suggestologie in Sofia (Bulgarien).

Auch wenn der Begriff irreführend ist: Suggestopädie hat nichts mit "suggerieren" zu tun. Hier wird nichts eingeredet. Hier wird auch niemand gegen seinen Willen gefühlsmäßig beeinflusst. Suggestopädie hat eher etwas mit dem englischen Verb "to suggest" (vorschlagen) zu tun. Denn die Teilnehmer an suggestopädischen Trainings und Kursen erhalten hier eine Fülle an Vorschlägen, wie sie in Zukunft besser mit dem Thema Lehren und Lernen umgehen können.

Suggestopädie hat auch wenig mit Tiefenentspannung oder gar Hypnose zu tun. Hier wird keineswegs im Schlaf gelernt. Im Gegenteil: beim Lernen mit suggestopädischen Methoden sind die Teilnehmer hellwach - wohl aber entspannt.

Und es stecken auch kein Geheimnis und keine esoterische Magie hinter der Wirkung von Suggestopädie. Sie ist experimentell nachgewiesen und beruht auf neurophysiologischen Zusammenhängen in unserem Gehirn.

Für einen Suggestopäden stehen die Bedürfnisse der Teilnehmer im Mittelpunkt und nicht allein der Lernstoff. Der Lehrende versteht sich als Brandstifter, der ein kreatives Lernfeuer entfacht.

Zur Methode des ganzheitlichen Lernens gehört dabei, dass auch der Lehrende lernt. So muß er zuerst einmal nachfragen, woran sich die Lernbegeisterung seiner Teilnehmer entzündet.

Die Frage "Was braucht der Mensch, um gut lernen zu können?" bringt den Suggestopäden viel weiter als ein Streit um die richtige Methode.

Um dieses Wissen umsetzen zu können braucht ein Lehrender ein vielseitiges methodisches Repertoire. Das beginnt bei der Raumgestaltung und hört mit seinem eigenen Verhalten auf.

Ganzheitliches Lernen wird seit ein paar Jahren zunehmend in der Erwachsenenbildung praktiziert. Besonders in der betrieblichen Aus- und Weiterbildung, aber auch im Sprachunterricht setzen Trainer und Ausbilder vermehrt auf suggestopädische Methoden. Untersuchungen haben gezeigt, dass es zum Beispiel in suggestopädisch geführten Kursen an der VHS viel weniger Aussteiger gibt als in den "normalen", rein schulischen.

Suggestopädische Methoden bieten sich aber auch für die Aus- und Fortbildung von Fachkräften an, die Arbeitslose betreuen oder beruflich weiterbilden.

Denn gerade Teilnehmer dieser Maßnahmen sind häufig von motivationalen, psychischen oder sozialen Problemen betroffen. Mit einer rein schulischen Wissensvermittlung wird diese Zielgruppe nur teilweise erreicht.

Hier sind Methoden gefragt, die auf die besonderen Bedürfnisse und Erfahrungen dieser Lernenden eingehen. Hier ist aber auch in hohem Maß die persönliche und soziale Kompetenz des Lehrenden gefordert.

## **6 Suggestopädischer Kreislauf**

Eine suggestopädische Unterrichtseinheit besteht aus einer typischen Abfolge von methodischen Elementen und wird als suggestopädischer Kreislauf bezeichnet. Maximal umfasst diese Einheit acht Stunden, wobei alle Elemente einmal durchlaufen werden sollten.

Am Anfang des Kreislaufes steht das Centering, eine Entspannungs- und Konzentrationsübung. Sie dient dem Abbau von Stress und lenkt die Konzentration auf das Erleben im Jetzt. Es können hier positive Bilder und verstärkende Suggestionen eingebaut werden.

Im zweiten Schritt, Hinführung und Motivation, werden die Lernenden mit dem Thema vertraut gemacht, z.B. in Form eines Kurzvortrages, durch eine Phantasiereise oder Bilder. Es können auch spielerische Elemente genutzt werden, z.B. Identitätswechsel.

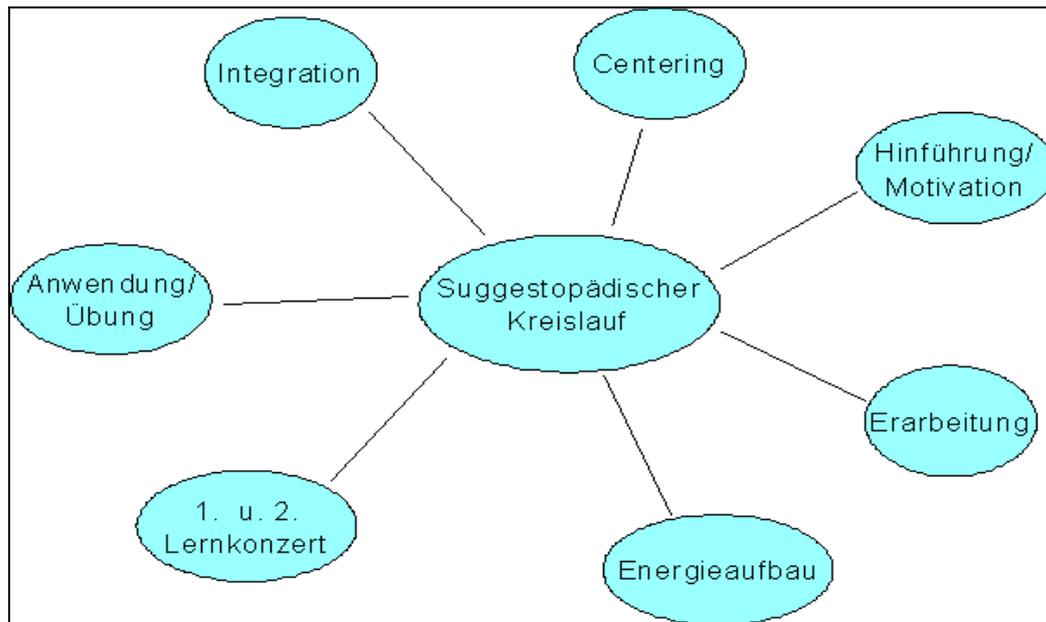
Im dritten Schritt, der Phase der Erarbeitung, wird der neue Stoff in Form eines Vortrags, eines Lehrgesprächs, Diskussionen, Gruppenarbeit oder spielerischer Elemente präsentiert. Hier wird das individuelle Potenzial der Teilnehmer mit einbezogen und das kreative Lernen der Teilnehmer gefördert, damit von dem erarbeiteten Wissen mehr behalten wird.

Im vierten Schritt kommt das Element der Bewegung dazu. Langes Sitzen und körperliche Untätigkeit führen zu Müdigkeit und Verspannung und sollen durch den Energieaufbau abgebaut werden, z.B. Auflockerungsübungen, Bewegungsspiele, kinesiologische Übungen.

Im fünften Schritt, 1./2. Lernkonzert, werden die Unterrichtsinhalte in Geschichten eingebettet und von Musik begleitet. Diese Geschichten sollen alle Sinne ansprechen und weitere Assoziationsmöglichkeiten bieten.

Diese Lernkonzerte werden in passivem, entspanntem Zustand vorgetragen. Die Lernenden sollen Worte und Musik gleichermaßen genießen.

Im sechsten Schritt, Übung und Anwendung, werden die gelernten Inhalte in Übungen vertieft und selbst angewandt. Das kann auch durch Rollenspiele oder Lernspiele, wie Quiz oder Brettspiel, geschehen.



Im letzten Schritt, dem Rückblick bzw. der Integration, blicken die Teilnehmer in entspanntem Zustand auf die gesamte Lernsequenz zurück, um sie in den individuellen inneren Bezugsrahmen zu stellen. Die Integration erfolgt meist in Form einer Phantasiereise, die mit positiven Suggestionen verbunden wird, z.B. „Sie können Ihr Wissen nutzen, wann immer Sie es brauchen“, und die wichtigsten Lerninhalte noch einmal verdeutlicht.

Die Weiterentwicklung der Suggestopädie zeigt in den letzten Jahren immer mehr, dass die Elemente des suggestopädischen Kreislaufs zunehmend flexibel und nicht mehr als geschlossenes Konzept eingesetzt werden. Neue Ansätze des selbstgesteuerten Lernens werden hier durch ganzheitliche suggestopädische Konzepte gestützt.

## **7. Wirkfaktoren der Suggestopädie und die Choreografie suggestopädischen Unterrichts**

Um eine Optimierung des (Sprach-)Lernens zu erreichen, setzt die Suggestopädie auf bestimmte Wirkfaktoren, die das Aufnehmen und Verankern des Lernstoffs erleichtern und Lernmotivation schaffen können. Diese Wirkfaktoren (vgl. Hess. Kultusministerium 2004, Kap. 2.2) sind:

1. die Rhythmisierung des Lernprozesses, d.h. die Abwechslung von ruhigen und lebhaften Phasen bzw. von „Anspannung“ und „Entspannung“, z.B. mittels Energieaufbau- und Entspannungsübungen;
2. die Förderung und Nutzung des Gruppenprozesses, d. h. die Optimierung der Zusammenarbeit der Gruppe durch eine kommunikationsfreundliche Sitzordnung sowie durch wechselnde Sozialformen;
3. die Berücksichtigung der Multisensorik durch Angebote an alle Lernkanäle (methodischer Abwechslungsreichtum);
4. der gezielte Einsatz von Musik;
5. der suggestiv-desuggestive Prozess; d. h. der Unterrichtsraum ist so gestaltet und die Übungsformen sind so gewählt, dass Frustration minimiert und Motivation und Selbstvertrauen gefördert werden, z.B. durch Übungen, die die emotionalen und künstlerischen Seiten der Lernenden besonders ansprechen;
6. das periphere Lernen; d.h. der Wahrnehmung und der Aufnahme des Lernstoffs durch das Unbewusste wird größere Bedeutung zugemessen, durch Informationsinput in der Entspannungsphase, durch die bewusste Gestaltung der Lernumgebung, z.B. mittels Lernpostern etc.

Manche der genannten Elemente finden sich auch in herkömmlichem Unterricht. Das Besondere suggestopädischen Unterrichts ist jedoch u.a., dass die eingesetzten vielfältigen methodischen Mittel und abwechslungsreichen Arbeitsformen in einem systematischen Unterrichtsrahmen, dem suggestopädischen Kreislauf, so organisiert werden, dass die Unterrichtsplanung einer Choreografie gleicht. Hierbei gibt es bestimmte Kernbestandteile und -verfahren, insbesondere zur Stoffpräsentation, und jedes einzelne methodische Element wird planvoll eingesetzt und hat seinen eigenen Stellenwert. Mit anderen Worten:

„In der Suggestopädie wird ein Spiel nicht durchgeführt, weil noch etwas Zeit übrig

oder es der letzte Tag vor den Ferien ist, sondern weil damit Lernziel X bedient wird und die Lehrkraft darüber hinaus an dieser Stelle eine Phase haben möchte, die (z. B.) Partnerarbeit, ein Angebot für den kinästhetischen Lernkanal, ein musikalisches Element und eine Möglichkeit zur Leistungskontrolle enthält und die (z.B.) eine eher ruhige Stimmung erzeugt.“ (Hess. Kultusministerium 2004, Kap. 2.3; 3)

Suggestopädischer Unterricht im strengen Sinn folgt dem suggestopädischen Kreislauf und arbeitet u. a. mit speziellen Input-Formen („Lernkonzert“, „Lernlandschaft“). Dennoch ist es möglich und sinnvoll, auch einzelne suggestopädische Elemente in den Unterricht zu integrieren, um damit z.B. eine Aktivierung der Lernenden zu erreichen oder verschiedene Lernkanäle anzusprechen.

Sowohl bei den Lehrkräften in den Fortbildungen als auch bei Schülerinnen und Schülern verschiedener Jahrgangsstufen ist folgende Übung sehr beliebt:

*Methodisches Beispiel: Wimmelkarten*

Das so genannte „Wimmeln“ eignet sich zur Wiederholung und Vertiefung von Lerninhalten, z.B. von Fachbegriffen und Definitionen, setzt jedoch voraus, dass die Lerninhalte zuvor bereits vermittelt wurden. Auf der Vorderseite der Wimmelkarten (kleine Karteikarten o. Ä.) befinden sich die Fragen zum Lernstoff, auf der Rückseite die Antworten. Je nach Niveau der Lerngruppe besteht auch die Möglichkeit, die Schülerinnen und Schüler die Fragen und Antworten anhand einer verlässlichen Quelle (z. B. Lehrbuch) selbst formulieren zu lassen. Die Lernenden erhalten jeweils eine Karte. Sie gehen mit ihrer Karte durch den Raum und stellen den Entgegentkommenden die Frage auf der eigenen Karte. Der gegenüber stehende beantwortet die Frage, stellt nun seine Frage und erhält die Antwort. Daraufhin werden die Karten getauscht. Kann eine Frage nicht beantwortet werden, wird die Antwort vorgelesen und die Karte trotzdem ausgetauscht. Anschließend suchen sich die Schülerinnen und Schüler neue Mitspielende, bis die Karten mehrmals die Runde gemacht haben. Haben die Lernenden die Karten selbst verfasst, kann die Lehrkraft, indem sie mitspielt, gegebenenfalls einzelne Karten mit falschen Fragen oder Antworten durch eigene, vorgefertigte Wimmelkarten (unauffällig) austauschen.

Bei dieser Übung werden sowohl visuelle als auch auditive und kinästhetische „Lerntypen“ angesprochen. Dadurch besteht die Möglichkeit, viele Schülerinnen und Schüler zu erreichen. Fortbildungsteilnehmende, die dieses „Spiel“ in ihrem

Unterricht eingesetzt haben, bestätigen, dass die Lernenden dabei nicht nur viel Freude haben und aktiviert werden, sondern dass das „Wimmeln“ auch ein sehr effizientes Mittel ist, um Lerninhalte zu vertiefen und nachhaltig zu speichern sowie positive Gruppenprozesse freizusetzen.

## **7.1 Lehrfreude und Gesundheit der Lehrenden**

Für die suggestopädische Praxis ist es jedoch relevant, dass der suggestivdesuggestive Prozess nicht nur bei den Lernenden wirkt, sondern dass auch die Lehrenden davon profitieren, d.h. dass nicht nur Lernfreude, sondern auch Lehrfreude geweckt wird. Die Anforderungen an Lehrkräfte wachsen stetig. Gerade in der Arbeit mit Jugendlichen aus so genannten bildungsfernen Gesellschaftsschichten und durch die Herausforderung, die die Heterogenität der Lerngruppen darstellt, haben Lehrkräfte zusätzliche, neue und anspruchsvolle Aufgaben zu übernehmen. Eine erfolgreiche Fortbildung von Lehrerinnen und Lehrern hat daher zunächst danach zu fragen, wie diese praxisnah und mit Blick auf schwierige Unterrichtssituationen durch zielgruppenorientierte Methoden geschult, für die vielfältigen Aufgaben qualifiziert und damit letztlich gestärkt und entlastet werden können, bevor neue Anforderungen an sie herangetragen werden. Diese ergeben sich dann von selbst, etwa aus Einsicht in die Notwendigkeit der ganzheitlichen Förderung der lernenden Persönlichkeit, und können – mit wachsendem Selbstvertrauen, aus (neu gewonnener) Freude am Lehren und durch die Arbeit in einem unterstützenden Team – dann auch besser bewältigt werden. Zu ganzheitlichem Lehren und Lernen gehören letztlich aber auch Fragen nach der kreativen und freundlichen Gestaltung des Lernortes Schule, nach der Bereitstellung von innovativen Lehr- und Lernmaterialien sowie nach methodischen Freiräumen und Experimentierfeldern.

Haltung, Menschenbild und methodische Mittel der Suggestopädie weisen viele Aspekte auf, die sich auf die Gesundheit der Lehrenden günstig auswirken können: „Inneres Mitgehen beim Anleiten von Entspannungsübungen bringen Ruhe und Klarheit für die Lehrkraft selbst; die geringere Zahl frontal unterrichteter Phasen befreit sie davon, ständig im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen; durch den

bewussteren Umgang mit sich selbst und mit den Lernenden kommt es zu weniger unbearbeiteten Störungen, die sonst einen erheblichen Stressfaktor bedeuten können; die methodische Vielfalt ist ein wirksames Mittel gegen die eigene Langeweile, unter der besonders langjährig Unterrichtende zu leiden haben; und natürlich ist ein Unterricht, in dem es öfter etwas zu lachen gibt, angenehmer als ein todernster.“ (Hess. Kultusministerium 2004, Kap. 1.1; 1)

In einer Lernkultur, die sich durch „wertschätzende Verwendung von Sprache“, „aktives Zuhören“, „konstruktiven und sachlichen Umgang mit Störungen“ ebenso auszeichnet wie durch „Verzicht auf Zwang und das Schaffen von Wahlmöglichkeiten“, bestärken sich die positiven Feedbacks von Lehrenden und Lernenden gegenseitig.

Kreatives und multisensorisches Lehren und Lernen umfasst gegebenenfalls auch Korrekturen der inneren Haltung, die sich dann nicht nur im täglichen Unterricht, sondern auch in der Atmosphäre der ganzen Schule niederschlagen. In diesem Zusammenhang und unter dem Gesichtspunkt, dass Schule die gesamtgesellschaftliche Situation und Entwicklung sowohl beeinflusst als auch widerspiegelt, verdient Manfred Spitzers These Beachtung: „Nicht die Lehrpläne bringen Finnland den ersten Platz in der PISA-Studie bzw. bedingen unser unterdurchschnittliches Abschneiden, sondern die Art, wie man in Finnland miteinander umgeht (sehr freundlich) und wie viel man dort in Lehrer investiert (sehr viel).“ (Spitzer 2002).

## **7.2 Suggestopädischer Einsatz im Unterricht-Erfolge und Grenzen**

Die Wurzeln der Suggestopädie liegen inzwischen ungefähr 40 Jahre zurück, und man kann somit auch auf einige Jahrzehnte Forschung blicken. Betrachtet man die Forschung zur Suggestopädie als Gesamtes, kann man diese in zwei große Kategorien einteilen, nämlich die direkte Forschung und die indirekte Forschung. Bei der direkten

Forschung handelt es sich um Arbeiten, die sich direkt um die Erforschung der Methode der Suggestopädie drehen, nämlich einerseits Lozanovs eigene Forschungen und die Forschungen von anderen zur Suggestopädie. Die indirekte Forschung zur Suggestopädie oder „Zuliefererforschung“ sind Arbeiten von Forschenden, die mit Suggestopädie nichts zu tun haben, die oft aus einem ganz anderen Bereich kommen und die Themen erforschen, die auch in der Suggestopädie relevant sind. Beispiele: Forschungen zum Thema Entspannung oder Musik, beides wichtige Faktoren in der Suggestopädie. Von diesen Forschungen kann man, je nach Forschungsfragen und Ansatz, eine Verbindung zur Suggestopädie herstellen. Diese Forschungen stützen oder relativieren die Suggestopädie und deshalb wurde von der Autorin der Begriff indirekte Forschung oder „Zuliefererforschung“ gewählt.

### **Direkte Forschung**

#### **a) Lozanovs eigene Forschungen zur Suggestopädie**

Interessant und bemerkenswert sind zwei Dinge:

Die Entwicklung der Suggestopädie erfolgte nicht durch einen Pädagogen, wie das bei den meisten Innovationen im pädagogischen Bereich der Fall ist, sondern sozusagen fachfremd durch einen Arzt und Psychiater, der seine Erkenntnisse auf die Pädagogik übertrug mit dem Ziel, das Lernen der Menschen zu erleichtern.

Die Entwicklung der Methode der Suggestopädie war von Anbeginn an von Forschung begleitet, und zwar vom Entwickler selbst. Gleichzeitig war Lozanov von Anbeginn an einer heftigen Methodenkritik ausgesetzt. Vorgeworfen werden Lozanov das Fehlen klarer Hypothesen, die unrealistischen Zahlen bei den Ergebnissen (Schiffler 1989). Für den Psychologen Edelmann ist das Thema empirische Forschungen zum suggestopädischen Unterricht ein ganz düsteres Kapitel, und er bezeichnet den methodischen Stand der großen Mehrzahl der Untersuchungen als beklagenswert. Als Hauptmängel führt er an: ungenaue Definition der unabhängigen und abhängigen Variablen, keine Diskussion der Validität der Messinstrumente, keine Diskussion der inneren Validität der Versuchsanordnung und der äußeren Validität (Generalisierbarkeit), kaum multivariative Versuchspläne, um die behaupteten Effekte einzelner Variablen zu testen, meist kleine Stichproben (vgl. Edelmann 2000). Krag weist generell darauf hin, dass die Publikationsgewohnheiten der Forscher/-innen aus dem Ostblock von denen in westlichen Fachzeitschriften dahingehend differieren, dass häufig keine

genauen Beschreibungen der Versuchsbedingungen gegeben werden und die benutzten Hilfsmittel und Verfahren (auch Anwendungsmethoden) oft nur cursorisch und unvollständig angegeben werden (vgl. Krag 1989). Ob das nun an der anderen Mentalität, dem damaligen gänzlich anderen politischen System und damit auch mit einer gänzlich anderen Kultur und sicher auch einer anderen Wissenschaftskultur zusammenhängt, bleibt dahin gestellt. Lozanovs Forschungsergebnisse aus den 70er Jahren finden sich in seinem Werk „Suggestology and Outlines of Suggestopedy“ (vgl. Lozanov 1995). Ein Ergebnisbeispiel von Lozanov: das Behalten von Wörtern liegt im Durchschnitt bei 98 %, mit einer Schwankung zwischen 94 – 100 %.

#### b) **Forschungen von Forscherinnen und Forschern zur Suggestopädie**

Diese Forschung setzt sich aus universitärer Forschung, aus Dissertationen, Diplom- und Hausarbeiten, Examensarbeiten und anderen Arbeiten zusammen. Hier gibt es seit den 80er Jahren bis heute einen kontinuierlichen Strom an Arbeiten.

#### **Wer forscht?**

Nach dem Bekanntwerden der Methode aus dem damaligen Ostblock – der Eisernen Vorhang war noch sehr dicht – in den 70er und 80er Jahren, interessierten sich zuerst Professorinnen und Professoren aus kanadischen und amerikanischen universitären Einrichtungen für diese Methode. Jane Bancraft in Canada, (Universität Toronto), und Ronald H. Schuster (Universität Iowa) sowie Lynn Dhority (Universität Massachusetts), die alle Lozanovs Methode weiterentwickelten und auf empirische Forschungen stützten. Erst dann kam die Methode nach Europa, nach Deutschland und wurde dort mit Skepsis betrachtet. Professor Rupprecht S. Baur (Universität Bochum), übernimmt die Pionierfunktion. Als Slawist lernte er die Methode in der Sowjetunion kennen und übernahm Elemente des sowjetischen Intensivunterrichts. Andere Professoren, die sich mit der Suggestopädie beschäftigen, sind Prof. Ludger Schiffler (Freie Universität Berlin, Französisch), Professor Mandl (Universität München, Psychologie) und Professor Sauter (Universität Würzburg, Psychologie) (vgl. Feichtenberger 2007). In Österreich sind keine Professoren bekannt, die zur Suggestopädie forschen, einige haben Arbeiten zur Suggestopädie betreut. Unter den Forschenden finden sich neben den Professoren Diplomanden und Dissertanten, auch praktizierende Pädagog/-innen.

## **Wissenschaftlichkeit**

Was die Wissenschaftlichkeit der Forscherinnen und Forscher betrifft, gibt es eine große Bandbreite. Edelmann, der Lozanovs Forschungen heftig kritisiert (s. o.), hat selbst eine Untersuchung zur Suggestopädie gemacht, wobei kritisch anzumerken ist, dass bei ihm die Angabe des Zeitraumes fehlt. Zu seinen eigenen Daten meint er, dass, obwohl seine erhobenen Daten ebenfalls einen bescheidenen methodischen Standard aufweisen, doch einige Schlussfolgerungen erlauben (vgl. Edelmann 2000). Riedel betont, dass Baur und Schiffler empirische Untersuchungen durchführten, die westlichen Anforderungen entsprechen (vgl. Riedel 2001).

Die Wissenschaftlichkeit bewegt sich also auf einem Kontinuum zwischen niederen und hohen Ansprüchen, was für viele Forschungsgebiete zutreffen dürfte und dadurch kein ausschließliches Charakteristikum der suggestopädischen Forschung ist, sondern Forschungsalltag.

Eine weiche Befundlage im Zusammenhang mit wissenschaftlicher Vorgehensweise weisen die Forschungen aus, die Pädagoginnen und Pädagogen selbst in Eigeninitiative in den 80er Jahren durchgeführt haben (vgl. Bröhm-Offermann 1984, Wagner 1988). Wissenschaftlichen Ansprüchen genügen universitäre Forschungen. Hervorzuheben für besonders sauberes Arbeiten ist die Dissertation von Krag (1989), auch die Hausarbeit von Plaß (2005), um zwei Beispiele zu nennen. Die Ansprüche an die Erfüllung wissenschaftlicher Kriterien sind besonders in den letzten Jahren generell gestiegen und stellen heutzutage einen Wert dar.

## **Forschungsergebnisse**

Ein Blick auf die tabellarische Zusammenstellung von Forschungsergebnissen (vgl. Feichtenberger 2007), die nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, zeigt, dass jede Forschungsarbeit ein eigenes Thema hat und die Zielgruppen verschiedenste Lernende abdecken, angefangen von Kindern, Jugendlichen, Auszubildenden, Studierenden und Erwachsenen allgemein, also alle Altersgruppen. Von den untersuchten Inhalten her überwiegen eindeutig die Fremdsprachen, jedoch gibt es auch Mathematik und einiges an Psychologie und andre Themen. Viele Untersuchungsdesigns arbeiten mit einer Kontrollgruppe bzw. mit einem Kontrollverfahren. Es ist ein von Heterogenität geprägtes Bild, was systematische Vergleiche erschwert. Gleichzeitig zeigt diese Heterogenität etwas Signifikantes, nämlich, dass Suggestopädie für alle Ziel-

gruppen interessant ist, was man an der Bandbreite des Alters und der Themen festmachen kann.

Ordnet man die Forschungsergebnisse verschiedenen Themenbereichen zu, schälen sich folgende Kategorien und Ergebnisse heraus:

### **Suggestopädischer Unterricht wirkt sich positiv aus auf**

- die Persönlichkeit (Selbstvertrauen, Selbstständigkeit, Selbstwert, innere Ruhe, verminderte Aggression)
- die Befindlichkeit der Lerner/-innen (Lern-und Klassenklima, Kundenzufriedenheit)
- die Motivation (Lernfreude), das Interesse (positivere Einstellung zum Lernen/Fach)
- die Aufnahmefähigkeit (Konzentration, Mitarbeit, Mitdenken, weniger Ermüdung)
- die Leistungssteigerung (bessere Noten, vergrößerte Lernmenge, höheres Tempo u.a.)
- das Burnout bei Lehrkräften

(vgl. Feichtenberger 2007, S. 118)

Krag fasst internationale und nationale Forschungsergebnisse bis 1988 zusammen, inkl. Lozanov, und kommt zu folgendem Resümee: „Es bleibt als Fazit aus den empirischen Untersuchungen festzuhalten, dass die vorgestellten Forschungsarbeiten – im großen und ganzen betrachtet – die Hypothese einer Effizienzsteigerung bzw. Ökonomisierung des suggestopädischen Sprachunterrichtes dergestalt stützen, dass entweder in der gleichen Zeit eine größere Stoffmenge, oder aber die gleiche Stoffmenge in kürzeren Zeitabständen gelernt werden konnte. Dies gilt insbesondere für die Fertigkeit „mündliche Kommunikationsfähigkeit/Sprechfertigkeit“, die in mehreren Untersuchungen statistisch signifikant besser zugunsten der suggestopädischen Gruppen ausfiel. ... Die von Lozanov behaupteten Lernfortschritte bzw. Lerngeschwindigkeit konnte jedoch in keiner Untersuchung reproduziert werden. Zwar scheinen seine Hypothesen zur Effektivität „der Tendenz nach“

zuzutreffen, bei weitem jedoch nicht in diesem Ausmaß. Die von ihm behaupteten „Wunderergebnisse“ müssen also zurückgewiesen werden, da sie von anderen Forschern nicht reproduziert werden konnten“ (Krag 1989). In Deutschland hat Schiffler die Pilot- und Langzeitstudien Lozanovs zu einem großen Teil wiederholt und er sagt, dass die außerordentlich hohen Ergebnisse hinsichtlich des Behaltens der Bedeutung erlernter Vokabeln dabei nicht bestätigt werden konnten (Schiffler, 2002). Die nicht nachvollziehbaren „Wunderergebnisse“ von Lozanov (vgl. Lozanov 1995), die von vielen Forschenden kritisiert werden, gelten schon lange als überholt, und die Methode misst sich nicht mehr an dieser Latte. Krag hält noch fest, dass die motivationalen Annahmen Lozanovs zutreffend zu sein scheinen, denn anscheinend besteht auf Schüler- wie auf Lehrerseite eine erhöhte Motivation und eine wesentlich positivere Einstellung zum Lehr- und Lernprozess und er betont, dass „Stressfreiheit“ und „Lernfreude“ feststellbare Ergebnisse der Untersuchungen sind (vgl. Krag 1989). Er führt an, dass für ihn diese motivationalen Gesichtspunkte allerdings schon ausreichen würden, um die Einführung des suggestopädischen Ansatzes zu rechtfertigen. Wenn Heitkämper meint, dass Lerninstitutionen aufgrund unterschiedlicher wissenschaftlicher Effektivitätsergebnisse nicht so sehr von der Suggestopädie überzeugt sind, dass sie Zeit dafür zur Verfügung stellen (vgl. Heitkämper 2000), ignorieren er und die Institutionen den aktuellen Forschungsstand, der durch die aufgestellte tabellarische Form ersichtlich ist (vgl. Feichtenberger 2007) und zeigt gleichzeitig, dass sich die Ergebnisse des Forschungsstandes von 1988 bis heute wiederholen. Empirische Belege für die Steigerung der Effizienz und der motivationalen Aspekte gibt es demnach genug, und so düster, wie Edelmann die Forschungssituation sieht, ist sie bei weitem nicht (vgl. dazu auch Krag 1989, Schiffler 1989 und 2002). „Wenn eine neue Idee oder eine ausgearbeitete Methode vor ihrer Verbreitung ausreichend empirisch belegt sein müsste, hätte es in diesem Jahrhundert noch keine einzige pädagogische Innovation gegeben“ (Edelmann 2000). Die Frage, die sich daraus ergibt, ist die folgende: „Wann ist eine Methode ausreichend nachgewiesen, dass sie allgemein akzeptiert und deren Verbreitung unterstützt wird, zum Wohlergehen aller Lernenden und Lehrenden?“

Als Zusammenfassung der Forschungsergebnisse können die Erkenntnisse von Castner & Koch stehen, die meinen: „Die Suggestopädie ist kein Wundermittel, wohl aber ein Weg, der stressfreies Lernen ermöglicht und dabei auf jeden Fall die

gleichen, wenn nicht größere Lernerfolge erzielt wie konventionelle Verfahren“ (Castner/Koch 1996). Diese Erkenntnis hat auch zehn Jahre später ihre volle Gültigkeit! Hinzuzufügen ist dem noch, dass die positiven Nebeneffekte wie Stärkung des Selbstwertgefühls, das positive Klima in der Klasse und die Stärkung der Konzentration den Einsatz dieser Methode rechtfertigen und befürworten (vgl. Feichtenberger 2007).

### **Indirekte Forschung – „Zuliefererforschung“**

#### **a) Forschungen zu relevanten, spezifischen Themen der Suggestopädie**

Nachdem in den letzten Jahren in allen wissenschaftlichen Disziplinen immer mehr geforscht wird, gibt es auch immer mehr Forschungsergebnisse, die sich auf die Suggestopädie beziehen lassen, deren Generalisierbarkeit auch auf die Suggestopädie anzuwenden ist. Hier einige Beispiele:

Die Bedeutung der Gehirnwellen wurde in den letzten Jahrzehnten von der Neurobiologie gut erforscht, und besonders die Erkenntnisse, die über den Alphazustand gewonnen wurden, unterstreicht die Bedeutsamkeit dieses Zustandes für ein angst- und stressfreies Lernen. Dadurch wird die Einbeziehung dieses Zustandes, wie er in der Suggestopädie im Centering und in den passiven Lernkonzerten bzw. in der Integration erfolgt, wissenschaftlich durch die Zuliefererforschung untermauert (vgl. Holler 1996). Das ist auch beim Thema Musik der Fall. Neuere Forschungen bestätigen eine aktivierende Wirkung von Musik auf neuronale Prozesse (vgl. Quast 1996), was als „Mozart-Effekt“ zusammengefasst wird. Darunter versteht man die Verbesserung der räumlichen Intelligenz durch zuvor gehörte Musik, insbesondere von Mozart. Forscher bestätigen, dass trophotrope Musik, gekennzeichnet durch legato und sanftes Fließen, Entspannung und Beruhigung auslöst (Willms 1975, Sinz 1978), also eine psychohygienische Wirkung hat. Die allgemeine Musikforschung hat auch festgestellt, dass musikalische Stimuli Emotionen, Stimmungen und Gefühle auslösen, wobei durch den gezielten Einsatz dieser Stimuli eine positive Einstimmung und Einstellung der Lerner auf den Unterricht hervorgerufen werden kann (Lehmann 1992). Auch kommunikative Prozesse werden durch Musik beeinflusst. Da Musik, wie die gesprochene Sprache, die prozedural-strukturellen Elemente wie Rhythmus, Tempo, Dauer, Tonhöhe, Klangfarbe, Resonanz und Schall zu eigen ist (Willms 1977), führt der Einsatz von Musik in Verbindung mit Sprache zu einer synchronisierenden Wir-

kung (vgl. Quast 1996 ). Der Neurowissenschaftler Manfred Spitzer stellt fest, dass Musik prinzipiell das gleiche bewirkt wie andere biologisch außerordentliche wichtige Reize wie beispielsweise Nahrung oder soziale Signale. Sie stimuliere das körpereigene Belohnungssystem, das auch durch Sex oder Rauschdrogen stimuliert wird (vgl. Spitzer 2004).

Ein anderes Thema von Zuliefererforschung ist die Trainer- und Lehrerpersönlichkeit, die in der suggestopädischen Arbeit ein bedeutsamer Faktor ist. Die Bedeutsamkeit dieses Faktors für das Lernen wird in der außerschulischen Forschung betätigt. Dort wurde die Wichtigkeit einer persönlichen Beziehung für das menschliche Erleben und auch für das Lernen und für den Unterricht erkannt (vgl. Bauer 2005).

Allgemein für Suggestopädie interessant sind auch Forschungen zu den Themen Suggestion, die Wirkung von Sprache, die Wirkung von Räumen und von Ästhetik auf menschliches Verhalten, die Bedeutung der Rhythmen für den Menschen, die Bedeutung der Gruppe für das Lernen, die Wirkung von Kritik, um einige Themenbereiche zu nennen. Konkrete Hinweise dazu finden sich beispielsweise bei Riedel (2000 und 2001).

## **b) Allgemeine Schulunterrichtsforschung und Gehirnforschung**

### **Schulunterrichtsforschung**

Seit den 70er Jahren gibt es international vermehrt Schulforschung, die immer mehr zur Schulqualitätsforschung übergeht. Es gibt laufend Langzeitstudien, die interessanterweise sehr ähnliche Ergebnisse aufweisen, egal ob diese Forschungen aus den 70er-Jahren stammen oder jüngeren Datums sind, ob sie in England, Deutschland, Schweiz oder Österreich durchgeführt werden (Rutter et al. 1980, Maag Merki 2002 u.a.). Es sind vor allem die weichen Faktoren wie Schülerzentriertheit, Wertschätzung, Klarheit, aktive Einbindung der Schüler und Schülerinnen in das Unterrichtsgeschehen, die guten Unterricht ausmachen. Diese Faktoren haben in der Suggestopädie einen hohen Stellenwert, und suggestopädischer Unterricht zeichnet sich gerade dadurch aus.

### **Erkenntnisse über Lernprozesse**

Es ist sehr interessant, die Suggestopädie als Methode per se in Bezug zu verschiedenen Erkenntnissen über Lernprozesse zu setzen, wie den lernbiologischen Postulaten von Vester (vgl. Vester 2001), den Stationen des Lernprozesses von Gagné

& Driscoll (vgl. Helmke 2005), den Maslowschen Grundbedürfnissen (vgl. Maslow 2005), den neurowissenschaftlichen Erkenntnissen (vgl. Spitzer 2003), der Neurodidaktik (vgl. Schachl 2005, Arnold 2006), den Erkenntnissen der Schulqualitätsforschung (vgl. Helmke 2005), um einige Beispiele zu nennen. Resümierend kann gesagt werden, dass das in Bezug Setzen von allgemeinen, gesicherten Erkenntnissen über Lernen zur Suggestopädie deutlich macht, dass diese Methode eine solide Grundlage für erfolgreichen Unterricht ist, weil bei deren professioneller Anwendung die Erfüllung der aufgestellten Postulate eine Folge ist. Gleichzeitig ist zu bemerken, dass es leichter ist, sich an einer Struktur einer Methode zu orientieren als an generell abstrakt formulierten Postulaten, die noch keine Vorgehensweisen implizieren. Gleichzeitig ermuntert die Suggestopädie, so wie sie heute angewendet und gelehrt wird, gemäß den Grundprinzipien variabel und vielfältig mit den Methoden umzugehen.

## **Abschluss**

Forschungsergebnisse zur Suggestopädie gibt es inzwischen eine Vielzahl im deutschsprachigen Raum und international. Sie zeichnen, als Gesamtes betrachtet, ein positives Bild der Methode. Lernprozesse werden beschleunigt und nachhaltiger, bei gleichzeitiger Förderung der Sozialkompetenzen und des Wohlfühlens der Teilnehmer/-innen, und zwar im Bereich der Erwachsenenbildung und bei Schüler/-innen aller Altersstufen, bei Fremdsprachen sowie auch in anderen Fachgebieten, gleichgültig, welcher Aspekt bei der Forschung im Fokus steht. Betrachtet man die Suggestopädie im Spiegel verschiedener Erkenntnisse über das Lernen, zeigt sich, dass die Methode beispielsweise die lernbiologischen Postulate von Vester erfüllt, den Grundbedürfnissen von Maslow und den Basismodellen von Oser & Patry Rechnung trägt und die pädagogischen Forderungen, die sich aus der modernen Gehirnforschung ableiten lassen, erfüllt (vgl. Feichtenberger 2007).

## **8. Interview mit der Suggestopädin Christina Wetter-El Sayed Auf**

### ***Was ist eigentlich Suggestopädie?***

Suggestopädie ist eine außerordentlich gehirngerechte, ganzheitliche, oder noch richtiger: menschengerechte Unterrichtsmethode, deren Grundlagen in den 60er Jahren von dem bulgarischen Arzt und Psychotherapeuten Dr. Georgi Lozanov entwickelt wurden. Die moderne Suggestopädie ist allerdings nicht mehr genau das, was er damals propagiert hat, sie hat sich in Deutschland verändert, weiter entwickelt.

***Was hat das aber mit suggerieren zu tun?***

Die Idee gefällt mir überhaupt nicht. Das kann ich verstehen. Leider ist uns bisher kein besserer Begriff eingefallen. Lozanov bezieht sich jedoch auf das englische Wort „to suggest“, nämlich „anbieten“ oder „vorschlagen“, wobei positive Suggestionen durchaus erwünscht sind.

***Gut, aber was ist bei suggestopädischer Unterrichtsgestaltung eigentlich so anders als im normalen Schulunterricht?***

Einerseits sehr viel, und andererseits: fast alle einzelnen Elemente sind in der Tat generell bekannt. Der Unterschied entsteht in erster Linie durch den Rahmen, innerhalb dessen wir uns bewegen, durch eine gewisse Struktur, die Raumgestaltung, den Einsatz von Musik, durch die Rhythmisierung des Unterrichts, durch den Einsatz von Bewegung und Spielen sowie die wertschätzende Sprache und den intensiven Einbezug der Lernenden in das gesamte Unterrichtsgeschehen. Im Übrigen integrieren wir durchaus Teile anderer Methoden sowie neueste Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft.

***Sagen Sie damit, dass „Suggestopädie“ kein feststehender Begriff ist?***

Leider ja. Weder das Wort noch die Methode sind geschützt. Ich selbst spreche auch oft von „moderner Suggestopädie“, was gleichzeitig bedeutet, dass wir nicht nach der strikten Lozanovschen Art und Weise vorgehen. Wir berücksichtigen Erkenntnisse aus dem NLP, dem neurolinguistischen Programmieren nach Bandler und Grinder bezüglich der Lernstile. Wir verwenden intensiv Mindmapping nach Tony Buzan, lassen über die Bewegung lernen (TPR -Total Physical Response nach Asher) und benutzen als wertvolles Hilfsmittel Braingym: kinesiologische Übungen nach Dennison. Die Sprache, die wir verwenden, berücksichtigt Erkenntnisse nach Daniel

Golemans Erforschung auf dem Gebiet der emotionalen Intelligenz. Den Elementen nach Howard Gardners Multiple Intelligences wird bei suggestopädischem Unterricht ganz natürlich Rechnung getragen.

***Sie picken sich damit aber die Rosinen aus vielen Kuchen heraus, nicht wahr?***

Das stimmt wohl, und wir machen auch keinen Hehl daraus. Alle oben genannten Wissenschaftler haben gemeinsam, dass sie versuchen herauszufinden, wie man besser kommunizieren, lernen und behalten kann. Altes und bewährt Gutes bleibt uns selbstverständlich erhalten. Suggestopädischer Unterricht läuft in einer bestimmten Reihenfolge ab, in der die einzelnen Elemente eingesetzt werden. Aber die Unterrichtsthemen und Sachgebiete sind doch so verschieden - wie kann man da einen Rahmen für alle schaffen? Der Ablauf zwischen Sprach- und Sachunterricht unterscheidet sich schon, das ist richtig. Dennoch gibt es viele Parallelen. Möchten Sie sich etwas Zeit nehmen, damit ich Ihnen die einzelnen Elemente beschreiben kann?

Demonstrieren - oder noch besser: es zu erleben - wäre natürlich vorzuziehen ...

Die Zeit nehme ich mir gerne. Ich bin neugierig was Sie mir zu sagen haben. Gut. Als ersten groben Überblick nenne ich Ihnen alle Elemente, die bei uns eine größere Rolle spielen, sowie deren Bedeutung. In die inhaltlichen Details gehen wir dann, wenn es Ihnen recht ist, später.

**Ein Überblick**

Zunächst denken wir an die Lernumgebung, die Raumgestaltung. Es ist wichtig, in welchem Rahmen gelernt wird, ob er positive Emotionen auslöst, eine entspannte, einladende Atmosphäre ausstrahlt, eine angstfreie Umgebung darstellt.

Das, was wir Dekodierung nennen, ist die Art und Weise, wie wir auf ein neues Thema vorbereiten, es schmackhaft und die Lerner neugierig machen, wie wir an vorherige Lerneinheiten anknüpfen bzw. auf vorhandenes Wissen bauen. Neue Texte werden ganz besonders gestaltet, sind sehr umfangreich und werden illustriert. Bei Fremdsprachen befindet sich die Übersetzung am Rand, bei

Sachtexten sind Schlüsselwörter z.B. an die Seite geschrieben. Was aber ganz anders ist: wir Lehrpersonen lesen den Text, untermalt mit klassischer Musik, vor, während die Lernenden leise mitlesen - und das Ganze nennen wir das 1. oder aktive Lernkonzert.

### ***Und das machen die Schüler tatsächlich mit?***

Wenn sie das erstmal erfahren haben - sie können sich kaum vorstellen, wie begeistert alle bei der Sache sind. Durch so einen Text weiß jede/r gleich, um was es geht, keiner muss den Faden verlieren, die Inhalte sind sofort verständlich, Stress kann auf diese Weise gar nicht erst entstehen. Das Lesen dauert etwa 7 - 15 Minuten, je nach den Vorkenntnissen. Anschließend werden Fragen beantwortet und eine Bewegungspause eingeschoben: Strecken, Tanzen, Ballspiele oder ganz einfach kräftiges Dehnen - es gibt eine große Auswahl. Dann kommt im Sprachunterricht das 2. oder passive Lernkonzert, unterlegt mit Musik aus dem Barock, währenddessen die Lerner entspannt aber hellwach zuhören und die Inhalte visualisieren. Anschließend ist eine größere

Unterbrechung angesagt: mindestens eine längere Pause. In der nächsten Stunde oder am nächsten Tag gibt es zunächst die primären Aktivitäten, während derer der unmittelbare Text verinnerlicht und geübt wird. Für alle Unterrichtsarten kommen als nächster Schritt die Aktivierungen an die Reihe - viele verschiedene Aktivitäten, während derer man lernt und erfährt und ausprobiert: mit jeder Art von Spielen am Tisch oder in Partner- und Gruppenarbeit. Dieser Teil des Unterrichts nimmt etwa 2/3 der Gesamtzeit in Anspruch - und bringt den Teilnehmern in der Regel den größten Spaß. Eine Integration im Anschluss an die Stunde, den Tag oder die Lerneinheit rundet alles ab. Sie kann eine einfache Zusammenfassung sein oder auch die

Form eines passiven Lernkonzertes im Sachunterricht haben und noch viel mehr. Das hört sich ja wirklich sehr umfangreich an, aber wie kann man denn das alles in einer Stunde unterbringen - das ist doch unmöglich. Ja, natürlich, das geht nicht. Alle Elemente müssen notgedrungen auf mehrere Stunden verteilt werden, aber die Reihenfolge bleibt dennoch erhalten. Es wäre schon hilfreich, wenn Lehrpersonen jedenfalls mit Doppelstunden arbeiten könnten. Alle würden profitieren, das ist sicher. Aber das ist noch ein anderes Thema.

***Der erste Punkt wäre also die Lernumgebung. Können Sie mir das näher erläutern?***

Die Lernumgebung Selbstverständlich, sehr gern. Es gibt da viel zu sagen, viele Punkte, auf die man gar nicht so ohne weiteres kommt. Es sollte, wenn irgend möglich, bei Tageslicht gearbeitet werden - ersatzweise mit Kunstlicht im vollen Farbspektrum. Die Raumtemperatur sollte einigermaßen stimmen, die Farben der Wände sollten passend für die Lerngruppe sein, und es sollte immer reichlich Trinkwasser zur Verfügung stehen: es muss nicht unbedingt Mineralwasser sein - Leitungswasser ist in unserer Breitengraden völlig ausreichend. Der Denkprozess braucht Wasser, ganz einfach. Die Stühle sollten im Halbkreis stehen ...

***Halbkreis? Warum das denn?***

Weil damit der gegenseitige Augenkontakt gewährleistet ist, und damit die deutlich bessere Kommunikation. Solange unsere Klassenstärken so unzumutbar groß sind, müssen wir versuchen, einen Doppelkreis zu gestalten - und die Tische hinten an die Wand stellen. Wenn die Lerner schreiben müssen, drehen sie sich einfach um. Aber ich weiß: oft sind die Tische fest verschraubt oder die Klassenzimmer zu klein und die Möglichkeiten dadurch erheblich eingeschränkt. Ein weiterer Punkt: Was in den unteren Klassen häufig noch der Fall ist, fehlt meistens bei den höheren: Blumenschmuck oder Grünpflanzen und vor allen Dingen Gegenstände und Dekorationen, die mit den behandelten Unterrichtsthemen zu tun haben sollten.

Das geht doch überhaupt gar nicht. In den meisten Räumen werden doch alle Fächer querbeet in kurzer und beliebiger Reihenfolge gegeben. Ich weiß, leider ist das in der Regel so - sollte aber nicht sein. Stellen Sie sich doch einfach mal vor, jede Lehrperson hätte seinen/ihren eigenen Raum zur Verfügung - der evt. mit einem Kollegen / einer Kollegin vom gleichen Fach geteilt wird: wie schön ließe sich das Klassenzimmer themengerecht gestalten! Es gäbe kein Problem die entsprechenden Poster

hängen zu lassen, selbstverständlich wären ein Schreibtisch sowie ein abschließbarer Schrank vorhanden mit Platz für Bücher, Lexika, Gegenstände usw. ...

Vorsicht - Sie träumen gerade - Ach ja, Sie haben Recht. Um aber diesen Punkt abzuschließen: durch die angenehme Raumgestaltung sollen auch Ängste abgebaut werden, sie wirkt besänftigend auf das Gemüt und entspannend, und genau das soll

sie auch.

### ***Die Dekodierung***

Kommen wir zum nächsten Punkt, der Dekodierung. Wie ich vorhin schon kurz erwähnte, kommt es uns dabei darauf an, den Lerner auf den neuen Stoff, das neue Thema vorzubereiten, ihn neugierig zu machen, Faszination zu entfachen. Da spielt die Lernumgebung ebenfalls eine wesentliche Rolle. Poster an den Wänden können auf Kommendes latent vorbereiten, den Stoff untermauern. Gegenstände passend zum Thema könnten vorhanden sein oder Bilder, Bücher, Versuchsaufbauten - natürlich kann man auch ein kurzes Video oder Dias vorführen, ein Brainstorming machen, auf den Erfahrungen der Teilnehmer aufbauen. Eine wunderbare Möglichkeit ist auch eine Fantasiereise: das mögen die Teilnehmer ganz besonders gern.

### ***Fantasiereisen?***

Oh ja - die sind überaus beliebt! Mit wunderschöner Musik im Hintergrund entführen Sie die Lerner in ein anderes Land, auf einem fliegenden Teppich zurück in die Geschichte, als Tropfen durch eine Pflanze oder als Pumuckl in eine Firma, als Elementarteilchen durch einen chemischen Prozess oder als Röntgenstrahl durch das Universum - die Möglichkeiten sind buchstäblich ohne Grenzen, ganz besonders im Sachunterricht. Irgendwie muss ich den Bogen vom zu behandelnden Thema zu den Lernern spannen, es für sie relevant gestalten, sie emotional ansprechen, denn ohne einen Anknüpfungspunkt an ihre altersgemäße Welt kann kein Lernen stattfinden. In anderen Worten: alle Texte und Unterlagen für die siebten Klassen müssen so aufbereitet werden, dass sich z.B. 12-Jährige auch damit identifizieren können.

### ***Das macht allerdings Sinn. Zu Über- oder Unterforderung sollte es dann nicht so leicht kommen, nicht wahr?***

Nein, keineswegs. Wer sich Gedanken über eine anschauliche Dekodierung macht, der kann eine stark erhöhte Aufmerksamkeit erwarten. Eine erfolgreiche Dekodierung - wie auch alles andere - hat sehr viel mit Desuggestion zu tun, dem Abbau von Lernbarrieren.

### ***Und wie geschieht das?***

Desuggestion Einen Teil davon hatte ich Ihnen schon erzählt, als ich Ihnen von der

freundlichen Aufnahme durch die Lehrperson berichtete, das angenehme Raumklima bzw. die Lernumgebung erwähnte und die Gestaltung des Einstiegs in die neue Lerneinheit. Alle Punkte bewirken eine erhöhte Aufnahmebereitschaft der Lernenden. Dazu gehört aber auch das ganz bewusste Abbauen der Lernbarrieren, die durch Elternhaus und Umgebung und sehr stark durch die Schule hervorgerufen werden. Kinder und Erwachsene gleichermaßen leiden darunter. Sie sind entweder überzeugt davon, dass sie z.B. kein Talent hätten

- nicht schlau genug seien - ihre Unfähigkeit geerbt hätten - nicht intelligent genug seien usw. Lozanov unterscheidet dabei drei verschiedene Formen von Lernbarrieren: die kritisch-logische, die emotional-intuitive und die ethisch-moralische Barriere. Allen kann man mit der entsprechenden Sprache - neben der kongruenten Haltung selbstverständlich - entgegen. Man muss immer wieder ermutigen, und immer wieder die Persönlichkeit stärken. Es dauert sehr lange, bis sich eine negative Einstellung sich selbst gegenüber in eine akzeptierende, wohlwollende und dann annehmende Haltung verwandelt hat. Sie sehen: es ist überaus wichtig sich darüber sehr klar zu sein, wie man selbst denkt, was man sagt und wie man es sagt. Wenn ich als Lehrperson eine abwertende Haltung einem Lernenden gegenüber habe, dann drückt sich das auch äußerst wahrscheinlich in der Sprache aus, ganz sicherlich aber im non-verbale Verhalten.

### ***Ein sehr tief gehendes Kapitel, nicht wahr?***

Auch das müsste ausführlich gelehrt werden. Wir hatten also von der Dekodierung gesprochen; im Anschluss daran käme das erste Lernkonzert, nicht wahr? So ist es.

### ***Das 1. oder Aktivkonzert***

Das 1. Lernkonzert hat den Sinn, den Lernenden einen Gesamtüberblick über den Lehrstoff zu verschaffen, denn die Einzelheiten und Details werden später während der Aktivitäten betrachtet. Die Texte sollen umfangreich, anspruchsvoll und inhaltsreich sein und durchaus eine Herausforderung darstellen. Im Lernkonzert wird der Unterrichtsstoff in Form einer Geschichte vorgetragen, unterlegt mit Musik aus der klassisch-romantischen Periode, während die Lernenden leise mitlesen. Im Sprachunterricht steht die Übersetzung am Rand, ab Mittelstufe sind es dann nur noch Vokabeln und

Redewendungen z.B.. Im Sachunterricht werden Formeln, Prozesse, Merksätze und Ähnliches an die Seite geschrieben und hervorgehoben. Wie ich vorhin erwähnte, dauert die Vorlesezeit je nach Stufe und Schwierigkeitsgrad zwischen 7 und 15 Minuten, ab und zu auch länger.

***Mit Musik vorlesen: das ist der Teil, den ich mir überhaupt nicht vorstellen kann.***

Das glaube ich gern, es ist einfach zu ungewöhnlich. Die Wirkung, das kann ich aus meiner Erfahrung sagen, ist frappierend. Um die Gestaltung erfolgreich zu machen, muss ich allerdings ein paar Voraussetzungen erfüllen, und das heißt: vorhandene Texte werden in Dialogform umgewandelt oder ich schreibe einen neuen Text mit den erforderlichen Inhalten. Zusätzlich berücksichtige ich die verschiedenen Lernstile, indem ich Vokabular aus dem visuellen, auditiven und kinästhetischen Bereich einbeziehe, damit sich alle Leser angesprochen fühlen können, was übrigens auch in den Fantasiereisen ganz wichtig ist. Die Dialogform bewirkt eine wesentlich bessere, sofortige Behaltensrate; inhaltliche Wiederholungen, die ja ebenfalls zum Lernen notwendig sind, werden eingebaut. Wenn eine Lehrperson Lust hat selbst zu schreiben, denkt sie sich eine fortlaufende Geschichte aus, während der sich die Hauptfiguren durchaus verändern können und viel Abenteuerliches erleben. Die Geschichten können harmlose Krimis sein, persönliche Erlebnisse, evt. etwas verfremdet sogar eine Liebesgeschichte. Auch da gibt es kaum Grenzen.

***Aber wieso Musik und warum laut vorlesen?***

Es scheint, als ob sich Worte und Musik koppeln, so ganz genau weiß man das doch nicht. Manchmal denke ich, die rechte bzw. kreative Gehirnseite ist durch die Musik beschäftigt, sodass die linke bzw. analoge in Ruhe denken und strukturieren kann. Wenn ich vorlese, lauschen die Lerner entspannt und lesen leise mit; mein Vortrag ist ausdrucksvoll aber vergleichsweise langsam, dann können sie gleichzeitig das Geschehen vor ihrem inneren Auge wie in einem Film ablaufen lassen.

In foreign language teaching they can hear

Im Fremdsprachenbereich vernehmen sie

the correct pronunciation

die korrekte Aussprache

and they can internalize contexts better  
und verinnerlichen die Zusammenhänge

through the correct enunciation.  
durch die richtige Betonung besser.

Because of the translation on the side  
Durch die Übersetzung am Seitenrand

stress doesn't even start to develop.  
baut sich gar nicht erst Stress auf:

A quick glance to the right and  
ein schneller Blick nach rechts und

they know the correct word, the meaning.  
sie wissen das fehlende Wort, den Sinn.

Allerdings würde ich bei der Wissensstufe, die ich bei diesem Beispiel voraussetzen kann, nur einzelnes Vokabular an den Rand schreiben bzw. übersetzen. Die verwendete Musik mit 72er Schlag, meistens Mozart, entspricht dem angeregten Wachzustand, rhythmisiert, harmonisiert und beruhigt gleichermaßen.

### ***Der Einsatz von Musik baut ebenfalls den Stress etwas ab, nicht wahr?***

Stress - O ja, das auch. Es ist mittlerweile wissenschaftlich belegt, wie sehr Stress das Denken behindert und krank macht. Zwar haben die meisten davon schon gehört, aus irgendeinem Grund ist das jedoch noch nicht ins Klassenzimmer gedrungen. Stress behindert ungemein, und wir berücksichtigen das nicht ausreichend. Immer noch hören wir: Kinder müssen lernen Druck auszuhalten - wenn sie nicht mit Frontalunterricht zu recht kommen, haben sie nichts auf dem Gymnasium verloren - und Ähnliches. Kinder müssen funktionieren, wie es uns genehm ist, es wird ihnen verwehrt ihrem Lernstil entsprechend zu lernen, ganz abgesehen von der abwertenden Sprache, die sie ständig zu hören bekommen.

Wir glauben oft, dass ein Kind keine selbstbewusste Persönlichkeit zu sein hat und verwechseln eine eigene Meinung mit Ungehorsam. Wenn ich mich selbst einer wertschätzenden Sprache befleißige und die Lerner immer als vollwertig betrachte, dann kann ich damit rechnen, dass die Kinder und Jugendlichen in gleicher Weise antworten bzw. auf mich reagieren.

### ***Und im Erwachsenenbereich?***

Da gilt das Gleiche: Die Kursteilnehmer können vielleicht kaum Englisch, aber in sämtlichen anderen Bereichen können wir uns doch selbstverständlich auf einer gleichen Ebene begegnen.

### ***Sie erwähnten noch das 2. Lernkonzert.***

Richtig, das setzen wir im Sprachunterricht ein. Aber vorher gibt es noch eine Bewegungspause - nach all dem Sitzen und Zuhören.

### ***Aha. Haben das die Schüler nicht in den Pausen?***

Sollten sie schon, aber schauen Sie sich doch mal die Pausehöfe an! Außerdem: die Kleinen wollen ja noch herumlaufen, während die Größeren lieber miteinander schwätzen.

Bewegung

Nach unserer Meinung ist es überaus

sinnvoll, sich nach ruhigeren Lerneinheiten zu schütteln, zu strecken, zu dehnen oder zu gähnen. Bewegung regt natürlich den Kreislauf an und muss gar nicht aufwendig sein: trampeln - ein kleines Ballspiel mit Softbällen, ein Tanz, Rückenmassage oder Mirroring - es gibt so viele nette Möglichkeiten, die Spaß machen. Die dafür verwendeten 2 oder 3 Minuten zahlen sich durch entsprechend erhöhte Aufmerksamkeit hinterher um ein Vielfaches aus.

Im Sprachunterricht kommt dann anschließend das 2. oder passive Lernkonzert dran, das im Sachunterricht als Integration sehr gut eingesetzt werden kann.

### ***Das 2. oder passive Lernkonzert***

Der gesamte Text wird ein zweites Mal mit normaler Betonung und (fast) normaler

Sprechgeschwindigkeit vorgelesen, diesmal mit Musik aus dem Barock (60er Schlag) unterlegt. Der Rhythmus entspricht dem Herzschlag im Ruhezustand und bewirkt gleichzeitig einen sehr entspannten, aber aufmerksamen Wachzustand. Die Lerner schließen die Augen, sitzen gelöst und ruhig und hören nur zu, während sie den Ablauf des Geschehens vor ihrem inneren Auge verfolgen. Im Anschluss daran sollte eine längere Pause sein, während der man sich mit etwas völlig anderem beschäftigt, also auch mit einem anderen Lernfach z.B. Die Hausaufgabe: am Abend sollen alle Lerner den Text noch einmal überfliegen, so wie Zeitung lesen, ohne besondere Analysen o.ä., damit das Gehirn ein weiteres Mal diesen Input bekommt und weiter arbeiten kann.

***Ich verstehe. Aber sehr gewöhnungsbedürftig ist diese Vorgehensweise schon, nicht wahr?***

Und erfordert sehr viel Mut. Wer arbeitet schon so? Das stimmt zwar, aber wer das einmal probiert hat, ist sehr schnell überzeugt. Der Aufmerksamkeitsgrad ist enorm, die Behaltensrate ebenfalls, die Stimmung in der Klasse eben deshalb wunderbar, das Feedback begeistert - und wie kann es unter diesen Umständen einer Lehrperson nicht fantastisch gehen?

Das kann ich mir allerdings schon vorstellen.

***Sie erwähnten vorhin Lernstile: können Sie mir dazu noch mehr sagen?***

Ja, natürlich.

Lernstile

Die meisten von uns haben eine bevorzugte Neigung bestimmte Worte zu verwenden. Als simplifiziertes Beispiel: ich sehe alles, es ist klar oder hell, dunkel oder leuchtend - ich benenne oft Farben, sehe Formen usw.: ich bin sehr visuell. Andere hören alles: es klingt, ist laut oder leise, macht Krach, ist stimmig oder hört sich gut an: sie sind sehr auditiv. Wiederum andere fühlen sich gut oder schlecht, Dinge machen einen (oder keinen) Sinn, sie entscheiden aus dem Bauch raus: sie sind sehr kinästhetisch. Allerdings sind wir fast alle eine Mischung aller Lernstile, haben jedoch meistens eine bevorzugte Art, die insbesondere unter Stress zum Tragen kommt. Zusätzlich muss man noch unterscheiden, dass jemand z.B. über die Bewegung (kinästhetisch) besonders gut lernen und behalten kann, sich am besten über Bilder (visuell) erinnert,

aber in der Wiedergabe sehr viel redet (auditiv) - und auch da sind natürlich alle Mischungen möglich.

***Aber wie kann ich das alles in der Unterrichtsgestaltung berücksichtigen?***

Indem ich Lernmaterialien entsprechend aufbereite. Und damit komme ich zu den Aktivierungen. Der Lerninhalt soll im Gedächtnis verankert werden, nicht wahr? Im suggestopädischen Klassenzimmer wird viel gespielt, deshalb ist der Lärmpegel auch oft beachtlich. In der Schule heißt es einfach: Hausaufgaben. Nur leider wissen wir auch, dass das nicht sehr befriedigend abläuft und auch den meisten keinerlei Freude bereitet, sondern ganz im Gegenteil. Im suggestopädischen Unterricht verwenden wir eine Vielzahl von Spielen und Aktivitäten, die die Lerninhalte verankern können, wo über die fein- als auch grobmotorische Bewegung gelernt wird, wo Dialoge, Rollenspiele, Memories, Dominos oder Puzzle verwendet werden, die auch z.B. von den einen Schülergruppen hergestellt und von den anderen gelöst werden können.

Es wird gezeichnet, gemalt, Theater oder mit Handpuppen gespielt, gesungen, gejazzt, gerappt und gedichtet. Das kann dann auch heißen, dass anstelle eines Fragebogens zu Hause ein Rap geschrieben wird, dass die Schüler einen Comic mit Sprechblasen zeichnen und den hinterher darstellen, dass sie die Texte zu Bildern für ein Memory schreiben, ein Interview erfinden - usw. usw. So ein Unterricht ist anregend, aufregend, herausfordernd und abwechslungsreich. Aktive und passive Phasen wechseln sich ab, der Unterricht ist rhythmisiert. Er regt immer beide Gehirnhälften an, gibt allen Schülern bzw. Teilnehmern ihre Chancen, engagiert sie, aktiviert sie - und langweilt niemals. Es wird intensiv gelernt.

***Gibt es denn keine Hausaufgaben im suggestopädischen Unterricht?***

Doch, aber sie sehen anders aus. Es sollen immer neu vorgestellte Texte am gleichen Abend noch einmal gelesen werden. Durch die vielen anderen Aktivitäten, die im Klassenzimmer stattgefunden haben, ist schon Vieles verankert. Zusätzlich gibt es die dazu gehörigen Texte als Unterlagen zum Nachlernen mit nach Hause. Und außerdem können selbstverständlich alle üblichen Aufgaben gegeben werden, wobei auch wir den größten Sinn im selbst Erarbeiten sehen. Tests ausdenken, Fragen selbst erfinden, Spiele entwerfen: alles Hausaufgaben, die kreativ sind, die die Inhalte viel besser verankern und dazu großen Spaß bringen können.

***Jetzt erkenne ich das eigenständige Arbeiten in dieser Art von Unterricht. Und was ist mit der Grammatik?***

Die wird in erster Linie während dieser Aktivitäten intensiv geübt. Wir stellen uns z.B. alle möglichen reale Lebenssituationen vor, und dann wird in diesen Rollen gefragt und beantwortet, werden Zukunftspläne gemacht oder aus der Vergangenheit erzählt, werden Wünsche geäußert oder eine Geschichte erzählt, je nachdem. Während dieser Phase schlüpfen wir gern in eine fiktive Identität, heißen anders, haben einen faszinierenden Beruf und wohnen in einem anderen Land. Das bewirkt erstens eine Art Schutz: ich muss nicht ständig aus meinem tatsächlichen Leben berichten, und zweitens verleiht das der Fantasie Flügel, es gibt keine Grenzen für die eigene Vorstellungskraft, ich kann aus dem Vollen schöpfen. Und im Fremdsprachenbereich wird das Vokabular enorm erweitert.

***Das alles hört sich wie sehr viel Vorbereitungsarbeit an.***

Ich habe das Gefühl, dass das die Lehrkräfte wirklich überfordern würde. Schön wäre, wenn sich Lehrpersonen entschließen könnten, kooperativer zusammen zu arbeiten. So könnten sie Ideen und Materialien austauschen und sich in vieler Hinsicht unterstützen. Das kommt viel zu selten vor.

***Und woher sollen sie die Zeit für alle diese wunderbaren Spielereien nehmen?***

Darin sehe ich auch ein großes Problem. Ich versichere Ihnen: das Gegenteil ist der Fall. Wenn ich suggestopädische Texte verwende, nutze ich die Zeit erheblich effektiver, denn sie sind immer sehr inhaltsreich, alles Notwendige und Wesentliche ist bereits darin enthalten, sie sind sozusagen ein Konzentrat, lediglich eingebettet in eine Geschichte. Die Aktivierungsphasen sorgen wegen ihrer spielerischen Art und Weise dafür, dass Lernen so effektiv, so erfolgreich und so schnell stattfinden kann.

Die Texte herzustellen erfordert erstmal Zeit, das stimmt, aber es lohnt sich. Die Inhalte bleiben für bestimmte Jahrgangsstufen über Jahre hinweg in etwa gleich, die Schulbücher ändern sich nur marginal. Daraus folgt, dass es sich sehr wohl lohnt, einmal wirklich grundlegend andere Texte zu schreiben. Im Zeitalter des Computers ist es auch nicht schwierig, evt. Korrekturen vorzunehmen. Am besten ist es, einfach mal mit einer Geschichte anzufangen und dann sich zu überlegen, welche Lernaktivitäten im Anschluss daran passen. Im Laufe der Zeit entsteht eine ganze Kollektion von Spielen, außerdem können viele Spiele

von den TN bzw. Schülern selbst gestaltet werden, das sind nämlich oft die effektivsten.

***Wer um alles in der Welt bezahlt aber das viele notwendige Material:***

für Musik, Poster, Puzzles, Bilder, Memories - die vielen notwendigen Stifte, Scheren und ich weiß nicht was noch?

Eine Kollegin hatte die Idee, einfach die Eltern ihrer Klasse zu fragen. Sie bat um Ausrangiertes, Dinge, die evt. in Büros nicht mehr gebraucht werden oder die sie entbehren konnten. Es kam so viel Material zusammen, dass sie genug für zwei Jahre hatte und keine weitere Klasse mehr zu fragen brauchte. Themen bezogene Gegenstände haben die Lehrer/innen oft selbst, denn es handelt sich ja um ihr ureigenstes Fach.

***Alles hört sich in der Tat faszinierend an. Und was kommt im Anschluss an die Spiele?***

Die Integration

Das ist die Zusammenfassung aller Lerninhalte, und auch die kann sehr unterschiedlich gestaltet werden. Die einfachste Version ist sicherlich, wenn ich selbst die Zusammenfassung der Stunde, des Tages, der Lerneinheit gebe, natürlich mit entspannender Musik unterlegt, während die Teilnehmer bzw. Schüler einfach lauschen. Es geht aber auch anders: die Schüler arbeiten allein oder zu zweit (meistens effektiver) und gestalten eine Mindmap oder ein Poster, oder wir machen ein Brainstorming in der Gruppe, oder Kleingruppen denken sich eine Zusammenfassung aus und präsentieren sie z.B. als Interview, oder als Theaterstück, oder Rap - oder erzählen einfach - oder eine Mischung aus allem. Wieder sind die Möglichkeiten geradezu unbegrenzt - sie erleben ja im Laufe der Zeit alles selbst. Sämtliche Übungen und Aktivitäten, die in irgendeiner Form die Schüler einbeziehen, sind die besten. Immer dann, wenn sie selbst gefragt sind, sich selbst engagieren dürfen, kreativ sein können, sich bewegen dürfen, dann

passiert das meiste Lernen, und praktisch alles Lernen über den Körper und durch die Emotionen gewährleistet die höchste Erinnerungsrate. Das kann jeder an sich selbst testen: an was erinnern Sie sich vom vergangenen Jahr? Handelte es sich vielleicht um Ereignisse, die mit Ihren Emotionen zu tun hatten? Sehr wahrscheinlich. Wissen Sie: ich habe das Gefühl, dass wir Lehrpersonen uns doch sehr in unserer Einstellung

verändern müssen, um dem von Ihnen beschriebenen Idealbild zu entsprechen. Vielleicht, es kommt ganz darauf an, denke ich. Eine wesentliche Voraussetzung ist, dass wir Kinder/Lernende einfach mögen und annehmen, so wie sie sind. Dass wir sie als ganz und gar vollwertige Menschen betrachten, nur eben jünger und noch unreifer und u.U. auch ganz anders als wir selbst. Wir müssen lernen, ihnen gegenüber eine wertschätzende Sprache zu verwenden, auch wenn sie sich oft nicht so verhalten, wie wir uns das wünschen. Wir müssen sie ermuntern und aufbauen, ermutigen und ihnen helfen wollen, und zwar so, wie sie es brauchen. Und wir sollten uns auch einfach mit ihnen freuen können, allgemein guter Laune und heiter sein und sie begeistern können.

***Es gibt aber auch ausgesprochen schwierige Kinder, so richtige Störenfriede. Glauben Sie wirklich, dass eine andere Unterrichtsmethode da hilft?***

Ja, davon bin ich nun mal überzeugt, ich habe es ja auch erfahren. Ich bin weit davon entfernt zu behaupten, dass Suggestopädie alle Probleme löst, aber sie lässt viele Probleme gar nicht erst entstehen. Natürlich ist es ein Unterschied, ob ich bei kleinen Kindern anfangen, so zu unterrichten oder erst bei den viel größeren, wo sich viele Auffälligkeiten bereits gefestigt haben. Pestalozzi hat gesagt: „Lehrer, die kein Herz für ihre Schüler haben, taugen nicht viel, so gut sie auch vorbereitet sein mögen.“

***Meinen Sie nicht, dass das leichter ginge, wenn die Lehrer einen besseren Stand in der Gesellschaft hätten?***

Malen Sie sich doch mal folgende Idealsituation aus: die Schule eines Stadtteils, komplett mit allen Weiterführungsmöglichkeiten - und alle Lehrer mögen ihre Kinder. Diese Kinder verlassen die Schule (nach Quali, Realschule, Abi etc.) - was empfinden diese Jugendlichen rückblickend wohl über diese Lehrer? Wie redet die Familien über diese Lehrer, wie reagiert dieser ganze Stadtteil? Wie ist vermutlich das Ansehen dieser Lehrer? Wissen Sie, was mir eine - übrigens sehr beliebte - Lehrerin daraufhin antwortete? Ich sei von einer völlig falschen Voraussetzung ausgegangen.

***Das ist doch deprimierend, oder?***

Allerdings. Es muss sich also einiges grundlegend ändern, in erster Linie die Haltung und Sprache, und dann auch -zugegebenermaßen - einiges an Verwaltung und

Bürokratie.

### ***Wo sollte man denn ansetzen?***

Sehr breit gefächert.

1. Alle angehenden Lehr/innen aller Schularten sollten gleich am Anfang eine suggestopädische Grundausbildung genießen, die später nochmal vertieft werden sollte - vielleicht hilft es, wenn sie einen anderen Namen erhält?
2. Die Klassenstärken sollten selbstverständlich nicht über 18-20 Personen gehen.
3. Es sollten grundsätzlich Doppelstunden gegeben werden, damit ein Thema tiefer und gründlicher behandelt werden kann und nicht immer nur angerissen wird.
4. Jede Lehrperson muss einen eigenen Raum haben (evt. zum Teilen mit ein oder zwei Kollegen): mit Schreibtisch, Schrank und Gestaltungsfreiheit
5. Viel bürokratische Belastung der Lehrpersonen sollte gestrichen werden.
6. In jeder Schule sollten Schulpsychologen sowie Sozialpädagogen (je nach Schulgröße) ständig anwesend sein, sodass Problemsituationen sofort aufgefangen werden können.

### ***Und wo soll das Geld hergenommen werden?***

Viel wesentlicher ist die Frage: Wie wären die Auswirkungen? Und die wären frappierend. Die Politiker, Kultusministerien und Sachaufwandsträger aller Länder und Kommunen müssen endlich begreifen, dass es die einzig richtige und wichtigste Investition in unser aller Zukunft ist, wenn von Anbeginn an erheblich mehr Geld sinnvoll für unsere Jugend ausgegeben würde. Stellen wir uns vor, Punkte 1-6 würden berücksichtigt, wie sieht das Bild dann aus:

- a) Der Stress auf allen Seiten ist gravierend reduziert
- b) Lehrer haben eine Chance, ihre Kinder tatsächlich kennenzulernen und ein gutes Vertrauensverhältnis aufzubauen.
- c) Das Lernklima ist voller Freude und Erwartung, geprägt von Zufriedenheit durch Erfolgserlebnisse.
- d) Gegenseitige Akzeptanz, Toleranz und allgemeine positiv Grundstimmung sind an der Tagesordnung
- e) Die Schule ist ein angst- und stressfreier Raum.

In anderen Worten: Es gibt gar keine Nachteile in diesem Stimmungsbild. Nein. Aber die Frage nach dem Geld bleibt natürlich. Es muss ein weit greifendes Umdenken

passieren, damit jedem klar wird, wie wichtig es ist in unsere Kinder zu investieren. Selbstverständlich ist die Ausrüstung mit Computern immens wichtig - aber unendlich viel wichtiger ist der bessere Umgang miteinander. Das muss von vielen erst noch gelernt werden. Wir alle müssten einige Kurse in „Gewaltfreier Kommunikation“ absolvieren.

***Wo kann man denn jetzt so eine Grundausbildung erhalten?***

In ganz Deutschland verteilt (und auch im Ausland) gibt es DGSL-zertifizierte Trainer/innen. DGSL gem e.V. steht für: Deutsche Gesellschaft für suggestopädisches Lehren und Lernen. Alle Trainer/innen sind nach den DGSL-Ausbildungsrichtlinien geschult worden, müssen für jedes Jahr eine 5-tägige Suggestopädie-bezogene Fortbildung nachweisen und bilden alle nach den gleichen Richtlinien und Prinzipien aus. Die Einhaltung dieser Richtlinien werden von einer drei-köpfigen Kommission überwacht. Die Grundausbildung dauert 120 Unterrichtsstunden und wird in der Regel entweder an 5 längeren Wochenenden oder in drei Kurzwocheneinheiten angeboten. Es soll immer Zeit dazwischen sein, damit das viele Neue besser verankert und geübt werden kann. Zur Ausbildung gehören ebenfalls Präsentationen der angehenden Suggestopäd/innen, in denen sie belegen können, wie sie in ihrem jeweiligen Fach suggestopädisch arbeiten werden.

***Ich bin wirklich beeindruckt und kann mich nicht des aufkeimenden Wunsches erwehren, selbst so zu unterrichten.***

Dann geben Sie diesem Wunsch doch einfach nach. Ausbildungsmöglichkeiten gibt es genug. Sie können sich in den DGSL-Kreativfilialen immer wieder Input holen, ganz besonders jedoch auf den jährlichen Kongressen, die abwechselnd national und international sind, damit ein weltweiter Austausch gewährleistet ist. Dort können Sie eine außerordentlich breite Palette an Referenten erleben, die bereit sind, ihre Erfahrungen in Workshops weiterzugeben.

Welche Fragen darf ich Ihnen noch beantworten?

Das wär's wohl fürs erste, herzlichen Dank. Ich freue mich sehr, mehr über die Suggestopädie erfahren zu haben. Mir ist manches klarer geworden, aber gleichzeitig denke ich, sollte ich Suggestopädie selbst in einer Gruppe oder im Klassenzimmer erleben um wirklich zu erfassen, wie sie funktioniert. Das halte ich für die richtige Idee. Rufen Sie bei der DGSL-Geschäftsstelle an, die wird Ihnen gern weiterhelfen.

Oder schauen Sie ins Internet, da finden Sie auch sehr viele Informationen. Viel Freude und Erfolg bei der Suche nach den richtigen Entscheidungen.

## **9. Eigene Erfahrungen**

### ***Lerntypen und Lernerfolg***

Betrachtet man den Erfolg in unserem Bildungssystem unter dem Blickwinkel der Lerntypen, so sind es die visuellen Lerntypen, die den Anforderungen am leichtesten gerecht werden und die Kinästheten diejenigen, die am ehesten durch den Rost fallen. Unser Ausbildungssystem ist visuell geprägt, das heißt es belohnt in erster Linie die Qualitäten, die visuell bedingt sind wie schriftliche Arbeiten, schnelle Informationsaufnahme und -verarbeitung, die Erbringung von Leistung in einer bestimmten Zeit, das Erkennen von Regelsystemen, Analysieren, Ordnen, die Fähigkeit, sich anzupassen und ruhig zu sitzen. Diese visuellen Anforderungen werden auch heute noch vorwiegend visuell dargeboten (Tafel, Overhead, Bücher, Mitschreiben, Lehrerzentriertheit usw.). Dagegen ist vor allem für die Kinästheten das Methodenangebot im Unterricht im Allgemeinen schwach. Kinästhetische Qualitäten wie Flexibilität, gute Einfälle, Projektarbeit, neue Lösungen finden, Ärmel aufkrepeln, werden nicht in dem Ausmaß wie die visuellen, eingeschränkt auch die auditiven, Qualitäten belohnt.

In allen Lebensbereichen erkennt man in den letzten Jahren immer mehr, dass jeder Mensch einzigartig ist und geht daher auch immer mehr von Pauschalempfehlungen ab (Ernährung, Gesundheit, Sport, Beruf). Auch im Bildungsbereich hat man erkannt, dass etwas nicht zu verstehen oder zu können nicht unbedingt mit mangelnder Intelligenz zu tun hat, sondern sehr oft mit einer anderen Art, wie Information vom Gehirn aufgenommen und verarbeitet wird. Somit hat mangelnder Schul- und Studienerfolg nicht immer etwas mit mangelnder Intelligenz zu tun, sondern sehr oft damit, dass der Lehrstil nicht mit dem Lernstil harmonisiert.

### ***Kurzcharakteristika der Lerntypen***

Allgemein: Die Lerntypen werden durch die Sinne geprägt, nämlich die Augen, die Ohren und den Körper (Bewegung, Tun). Jeder Mensch hat einen Sinn, der besonders

gut ausgeprägt ist.

**Visuell:** braucht Ruhe, Ordnung, Regeln, Tafelbild und schriftliche Unterlagen; schreibt gerne mit; nimmt Information durch Sehen und Gezeigt bekommen auf; erinnert das, was gelesen und gesehen wurde; denkt mit Methode; kann lange ruhig sitzen und lange Augenkontakt halten; plant; lebt oft mehr in der Zukunft als in der Gegenwart; oft unflexibel; glaubt, was gesehen wurde; Ablenkung durch visuelle Unordnung; gut bei schriftlichen Aufgaben

**Auditiv:** nimmt Information über das Hören auf; drückt sich gut aus, stellt leicht Kontakt zu anderen Menschen her, Ablenkung durch plötzliche Geräusche, erinnert das, was gesagt wurde; merkt sich leicht Fakten, Namen und Zahlen; bei schriftlichen Prüfungen oft verwirrt, weil die Reihenfolge anders ist, als sie eingelernt wurde; Reden oft wichtiger als Tun.; glaubt, was gehört wurde; lernt leicht mechanisch auswendig; kann Augenkontakt nicht so lange halten; gut bei mündlichen Aufgaben.

**Kinästhetisch:** Informationsaufnahme durch eigenes Tun und Erleben; macht am liebsten alles selber und probiert alles sofort aus und merkt sich das, was erlebt und getan wurde; kann schwer Augenkontakt halten, Feinmotorik oft schwach entwickelt, daher Abneigung gegen Schreiben, bzw. schlechte Handschrift; braucht immer sofortige Verstärkung und holt sich diese auch über auffälliges Verhalten; Ablenkung durch unfertige Projekte und Aufgabenstellungen, die keinen Bezug zum persönlichem Leben haben; gut bei Projektarbeiten; gibt mehr als verlangt, wenn von einer Sache überzeugt; glaubt, was erlebt wurde; will selber entscheiden, die Wahl treffen; Ablenkung durch die Unmöglichkeit, sich zu bewegen; überliest bei schriftlichen Prüfungen oft die Angaben, verfehlt das Thema, ist zu langsam.

### ***Ebenenmodell***

Wir verwenden in der Regel in unserem Leben alle unserer Sinne (wobei der olfaktorische und gustatorische dem kinästhetischen Sinn zugeordnet wird). Der Sinn, den wir am besten entwickelt haben, ist unsere Nummer 1, unser Spezialsinn. An dritter Stelle haben wir unsere Schwäche, das heißt den Sinn, den wir nicht gut entwickelt haben und dazwischen unseren Sinn Nummer 2. So entstehen 6 verschiedene "Muster" oder Wahrnehmungsmodalitäten. Beispiel: Erste Ebene V (visuell), zweite Ebene A (auditiv), dritte Ebene K (kinästhetisch) - also das

Wahrnehmungsmuster VAK. Oder: AKV, oder KAV. Somit gibt es sechs Grundmuster, die aber noch eine große individuelle Bandbreite haben, je nachdem, wie nah oder weit die Sinne auseinander liegen. Die Ebenen werden dann auch noch verschiedenen Lebensbereichen zugeordnet. Interessant ist, dass wir, wenn wir uns wohl fühlen, Zugang zu allen unseren Sinnen haben, dass sich aber unter Stress die Wahrnehmung verengt und die Sinne der Reihe nach ausfallen, und zwar in umgekehrter Reihenfolge, das heißt von unten nach oben. Beim Wahrnehmungsmuster KAV bedeutet das, dass die Person unter Stress keinen Zugang zu ihren visuellen Qualitäten hat. Bei schriftlichen Prüfungen kann das bedeuten, dass Angaben nicht wahrgenommen werden, eigene Fehler nicht erkannt werden, die Neuordnung von Information im Kopf zu langsam ist.

### **Welchen Folgen ergeben sich aus dem nun für den Unterricht?**

- Multisensorische Methoden zu verwenden, damit alle Lerntypen ständig angesprochen werden.
- Eine Atmosphäre schaffen, die es verhindert, dass die einzelnen ihre letzte Ebene, d.h. ihren "schwachen" Sinn, abschalten.

### **Wie geht die Suggestopädie damit um?**

Die Suggestopädie geht ganz konkret auf diese beiden Anforderungen ein, und zwar einerseits durch den Einsatz besonderer multisensorischer Methoden, andererseits durch die Haltung, das Menschenbild, das der Methode zugrunde liegt und einen wesentlichen Einfluss auf die Atmosphäre ausübt.

### ***Multisensorisch arbeiten***

Alle Sinne einzubeziehen bedeutet oft immer noch, etwas überspitzt ausgedrückt: an die Tafel schreiben (visuell), dazu sprechen (auditiv) und die Teilnehmer Fragen beantworten oder etwas abschreiben lassen (kinästhetisch).

Die Suggestopädie setzt die Sinne sehr breit und vielfältig ein. Hier eine Auswahl:

**visuell:** Arbeit mit Lernplakaten, Farblernen, Einsatz von inneren und äußeren Bildern, Mind Map, Info-Cards, Fun-Cards.

**auditiv:** Hören, Sprechen - oft anders, als gewohnt (Wechsel der Intonation, der

Aussprache, sogar der Sprache); Rollenspiele, One-"Woman"-Show, griechischer Chor, Echo, Einsatz von Musik (alle Arten; Klangelernen, Lernkonzerte), Identitätswechsel.

**kinästhetisch:** Wechsel der Sitzordnung (fluid sitting), Stehkreis, Bewegung (Ballspiele, Tänze, Raumanker, Lernspaziergang); Spiele, Aufgabenstellungen, die einen Bezug zum persönlichen Leben herstellen; Einsatz von Ruhe als Gegenpol zur Bewegung (Centering, 2. Lernkonzert, Integration); Tempowechsel, Requisiten.

Meistens werden bei diesen Methoden mehrere Sinne gleichzeitig aktiviert. Beispiel: pseudo-passives Lernkonzert - die Ohren (Musik), die Augen (innere Bilder) und der Körper (Wohlfühlen).

### **Haltung**

Der Rolle des Suggestopäden kommt eine besondere Bedeutung zu. Jean Lerède: "Es gibt keine Suggestopädie, es gibt nur Suggestopäden." Was kennzeichnet diese Haltung?

Die Unterschiedlichkeit der Menschen wird als Bereicherung gesehen und aktiv in die Arbeit einbezogen. "Nehmen wir die Menschen so, wie sie sind - es gibt keine anderen" (K. Adenauer). Probleme werden als Herausforderungen betrachtet, die das persönliche Wachstum und die persönliche Reife fördern. Das, was im Unterricht getan wird, sind Angebote, die auch abgelehnt werden können (Freiwilligkeit, Einladung). Fehler sind erlaubt und interessante Rückmeldungen über uns selbst - über unser Denken, Handeln, unsere Person. "In dir steckt mehr, als du denkst!" - es gibt noch viel brachliegendes Potential zu entdecken und zu entfalten. Also: annehmen, akzeptieren und gleichzeitig davon ausgehen, dass der angeborene Lerntrieb (der angeblich stärker als der Sexualtrieb ist) geweckt und aktiviert wird. Eine Folge dieser gelebten Haltung ist, dass die Teilnehmer sich angenommen und wohl fühlen, was bedeutet, dass Stress wegfällt. Das wiederum bedeutet, dass alle unsere Sinne (Ebene eins, zwei und drei) "eingeschaltet" sind und dass wir zu den Qualitäten aller unserer Sinne Zugriff haben. Somit sind wir aufnahmefähiger und färben den Stoff gefühlsmäßig positiv ein, was zur Folge hat, dass wir uns leichter wieder erinnern.

**Wie bringe ich als Lehrender, in dem Fall als Suggestopäde, die optimalen**

## **Lernbedingungen eines jeden Lerntyps unter einen Hut?**

Untersuchungen und Experimente, die auch leicht selbst durchzuführen sind, zeigen immer wieder, dass wir mehr aufnehmen und behalten, wenn wir möglichst alle unsere Sinne beim Lernen einsetzen und nicht nur unseren Spezialsinn, der dem Lerntyp den Namen gibt. Die suggestopädische Haltung bewirkt, dass die Teilnehmer Zugriff zu den Qualitäten aller ihrer Sinne haben (De-Suggestion von Lernbarrieren) und alle ihre Sinne einsetzen können. Dadurch kommt die multisensorische Vielfalt an Lerntechniken und -methoden voll zum Tragen und die sich widersprechenden Bedürfnisse der einzelnen Lerntypen heben sich auf, bzw. lassen sich synergetisch integrieren.

### ***Weitere Elemente der Suggestopädie, die hilfreich sind:***

Ein weiteres Element der Suggestopädie, die **Rhythmisierung** - die kontinuierliche Abwechslung zwischen aktiven und passiven Phasen, trägt dazu bei, die verschiedenen Bedürfnisse der Teilnehmer zu synchronisieren. Die Rhythmisierung entspricht der natürlichen Wellenbewegung, die unser Leben strukturiert (Tag/Nacht; Aktivität/Pause; Aufnahme/Abspeichern; Einatmen/Ausatmen; Ebbe/Flut) und kommt dem natürlichen Körperrhythmus entgegen. Der Einsatz von **verschiedenen Bewusstseinszuständen** (Alpha- und Betabereich) erweitert die Wahrnehmung für alle Lerntypen. Die Betawellen herrschen in unserem aktiven Alltagsleben vor und charakterisieren sich durch: Konzentration, gespannt bis angespannt und alarmbereit; Unruhegefühle, plötzliche Furcht. Die Alphawellen dagegen: wohlige Entspannung, ruhiges und gelassenes Denken, gute Integration von Körper und Geist.

### **Wie gelingt es, bei so viel Eingehen auf Individualität, bei einer Fülle von Angeboten an Methoden, das Lehrziel zu erreichen, ohne sich laufend zu verzetteln?**

Alle Elemente, die eingesetzt werden, haben keinen Selbstzweck, sondern werden auf das übergeordnete Ziel abgestimmt. Ganz besonders der Einsatz des 2. Lernkonzertes - des pseudo-passiven Konzertes - löst beim Lehrenden folgende Frage aus: Was sollen die Teilnehmer wirklich behalten? Das 2. Lernkonzert dient dazu, den Stoff, der vorher mit den verschiedensten Methoden erarbeitet wurde, abzuspeichern und es wird nur die Kerninformation, die Essenz, vorgetragen. Die Klarheit über diese Frage

bewirkt, dass in der Erarbeitungsphase die Methoden so ausgewählt werden, dass sie dem Ziel dienen. In der sich an das 2. Lernkonzert anschließenden Aktivierungsphase werden die Aktivitäten so zusammengestellt, dass sie ebenfalls das Ziel unterstützen.

### **Wie wirkt sich suggestopädischer Unterricht auf die verschiedenen Lerntypen aus?**

Kinästheten und Auditive atmen auf, weil ihre Art zu sein und zu denken angenommen wird und sie nicht mehr so viel Energie aufwenden müssen, das Dargebotene in ihre eigene Sprache zu übersetzen. Für visuelle Lerner kann Suggestopädie zu Beginn etwas gewöhnungsbedürftig sein, weil von ihnen Qualitäten verlangt werden, die sie noch nicht so gut entwickelt haben und die bisher für sie im Zusammenhang des Lernens nicht relevant waren. Suggestopädisch zu arbeiten bedeutet, alle Lerner immer auf ihrer ersten Ebene anzusprechen und gleichzeitig auch die zweite und dritte Ebene zu aktivieren und zu entwickeln - somit fördert suggestopädischer Unterricht bei jedem einzelnen die gesamte Persönlichkeit und führt dazu, dass im allgemeinen suggestopädischer Unterricht als entspannt, kurzweilig und gleichzeitig effektiv empfunden wird.

### **Theoretischer Hintergrund, auf den sich die Methode stützt**

Erkenntnisse der Lernpsychologie, Erkenntnisse der modernen Gehirnforschung, Erkenntnisse der humanistischen Psychologie.

### **Anforderungen an Lehrkräfte**

Fundierte Suggestopädieausbildung, wenn man professionell arbeiten möchte (die DGSL hat als erste Gesellschaft Ausbildungsrichtlinien erlassen).

### **Anforderungen an Lehrmaterialien**

Gut ausgebildet schafft man es, jeden Stoff suggestopädisch zu verpacken und kann auch mit Materialien arbeiten, die nicht suggestopädisch aufgebaut sind.

### **Reichweite der Methode**

Die Suggestopädie ist universell einsetzbar. Im Sprachunterricht, im Sachunterricht; sowohl kognitive Inhalte als auch Persönlichkeitsentwicklung; im Anfängerunterricht und Fortgeschrittenenniveau; für Volksschulkinder, Jugendliche und Erwachsene.

### **Institutionelle Bedingungen, Lernvoraussetzungen**

Förderlich sind Doppeleinheiten und noch längere Einheiten (Tag, mehrere Tage), aber auch in Einzelstunden kann man viele suggestopädische Elemente unterbringen.

Lernvoraussetzungen: Neugier, Offenheit

### **Positionierung der Methode**

Die Methode trägt dazu bei, Qualitäten zu entwickeln, die als Schlüsselqualifikationen im 21. Jahrhundert angesehen werden: Eigenverantwortung, Eigenwahrnehmung, Erweitern der Denkgrenzen, soziale Kompetenz wie Teamfähigkeit, Kommunikation usw.

## **10. Schlusswort**

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass bewegter Unterricht das Lernen auf unterschiedliche Art und Weise positiv beeinflusst. Es sollte eine Selbstverständlichkeit sein, dass die Verknüpfung von Bewegung und Lernen im Unterricht stattfindet. Dabei müssen die emotionalen, körperlichen, materialen und sozialen Bedürfnisse der Lernenden berücksichtigt werden. Bewegungserfahrungen ergänzen die bildhaften und symbolischen Wissenszugänge der Lernenden. Eine erlebnisorientierte Ausrichtung des Unterrichts sollte Ziel sein.

Je mehr Sinne angesprochen werden, desto größer der Lernerfolg.

Das Lernen wird besser und nachhaltiger. Bewegung beim Lernen ist für alle Altersgruppen besonders wichtig. Bewegungshandlungen werden genutzt, um ein Thema im Unterricht zu erfahren und besser zu verstehen. Bewegung im Unterricht hat einen motivierenden Charakter. Dies kann Emotionen wie Freude hervorrufen und das Wohlbefinden der Lernenden erhöhen. Zudem wird die Konzentrationsfähigkeit

der Lernenden trainiert und dadurch verbessert. Zu beobachten ist, dass viele Lernende eine sehr kurze Konzentrationsspanne haben. Teilweise können sie neue Inhalte nicht schnell oder auch gar nicht mehr erlernen, da sie nicht mehr aufnahmefähig sind. Sie sind müde, unkonzentriert und gelangweilt. Dem kann die Lehrkraft entgegenwirken, indem sie die vorgestellten Methoden anwendet. Jede Lerngruppe, jeder Lernende und jede Lehrkraft sind individuell. Lehrkräfte müssen ermutigt werden, die bewegte Sprache in ihrem Unterricht zu üben. Je nach Lerngruppe sind mehrere Versuche notwendig, um zum Beispiel einige Spiele Unterricht einzusetzen. Lernende brauchen Freiheiten, sie müssen sich langsam an das bewegte Lernen herantasten. Wichtig dabei ist die Wiederholung. Wiederholt die Lehrkraft die Spiele im Unterricht, sind diese Spiele irgendwann für alle Lernenden nachvollziehbar. Die Lernenden erkennen nach und nach den Mehrwert dieser Lernmethoden. Darüber hinaus ist es sehr wichtig, dass die Lehrkraft bereit ist, diese Lernmethoden anzuwenden und sie zu vertreten, ohne aufzugeben und die Geduld zu verlieren. Zeitdruck ist hierbei kein Argument, denn die Erfolge sind später erkennbar und sowohl die Lehrkraft als auch die Lernenden können Lernerfolge erkennen. Die Bildungspläne geben den Lehrkräften Inhalte vor, die vermittelt werden müssen. Dies führt oft zu Zeitdruck. Diesen Druck verspüren sowohl die Lehrkräfte als auch die Lernenden. Jede Lerngruppe ist sehr heterogen. Die Schulzeit oder auch Lernzeit wird oft von den Lernenden als störende, unangenehm empfunden. Lehrkräfte müssen reagieren und agieren. Durch den Einsatz von bewegter Sprache können mehr Lernende erreicht werden. Erlebnisorientierter Unterricht bleibt verankert und die positiven Emotionen auch. Unserem Bildungsauftrag müssen wir gerecht werden. Die Art und Weise macht aber den Unterschied. Schule als Lernort, als Ort des Erlebnisses. Schule als Ort der Kreativität. Mut zum Ausprobieren. Funktioniert eine Methode nicht oder wird sie von den Lernenden nicht positiv angenommen, muss sie modifiziert werden. Lernende sollen mitentscheiden, Regeln gemeinsam aufstellen, Regeln gemeinsam modifizieren. Dieser Prozess stärkt die Gruppendynamik, das Selbstbewusstsein und die Motivation der Lernenden. Das ist die Herausforderung.

## 11. Literaturverzeichnis

Arnold, Margret (2006): Brain-Based Learning and Teaching. Prinzipien und Elemente. In: Herrmann, Ulrich (Hrsg.): Neurodidaktik. Grundlagen und Vorschläge für ein gehirngerechtes Lehren und Lernen. Weinheim: Beltz.

Bauer, Joachim (2004): Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. München: Piper Taschenbuch.

Bröhm-Offermann, Birgit (1994): Suggestopädie. Sanftes Lernen in der Schule. Lichtenau/Göttingen: Die Werkstatt GmbH.

Castner, Thilo/Koch, Klaus (1993): Lernen ohne Angst und Stress. Einführung der Suggestopädie in den Schulunterricht. Darmstadt: Winkler.

Edelmann, Walter (2000): Suggestopädie/Superlearning. Ganzheitliches Lernen – das Lernen der Zukunft? Heidelberg: Asanger Verlag.

Fend, Helmut (1994): Was ist eine gute Schule? In: Tillmann, H.-J. (Hrsg.): Was ist eine gute Schule? Hamburg: S. 14–25.

Friedrich, Gerhard (2005): Allgemeine Didaktik und Neurodidaktik. Eine Untersuchung zur Bedeutung von Theorien und Konzepten des Lernens, besonders neurobiologischer, für die allgemeindidaktische Theoriebildung. Frankfurt/Main: Peter Lang GmbH.

Ginsburg, Carls (2016): Lernen durch Bewegung. Bern: Hogrefe Verlag.

Helmke, Andreas (2005): Unterrichtsqualität. Erfassen, bewerten, verbessern. Seelze: S.316.

Heitkämper, Peter (2000): Die Kunst erfolgreichen Lernens. Handbuch kreativer Lehr-und Lernformen. Ein Didaktik-Lexikon. Paderborn: Junferman.

Holler, Johannes (1996).: Das neue Gehirn. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung

Krag, Werner (1989).: Zur Wirkung der suggestopädischen Lehrmethode: Frankfurt/Main: Peter Lang GmbH

Lozanov, Georgi (1958).: Suggestology and Outlines of Suggestopedy. New York/London.

Maslow, Abraham (1981): Motivation und Persönlichkeit. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch.

Piel, Alexander (2019): DaZ lernen mit Bewegung. Spiele und Übungen zum Wortschatz. Berlin: Verlag an der Ruhr.

Piel, Alexander (2016): DaZ lernen mit Bewegung. Spiele und Übungen zur Grammatik. Berlin: Verlag an der Ruhr.

Riedel, Katja (1995).: Persönlichkeitsentfaltung durch Suggestopädie. Baltmannsweiler: Schneider Hohengehren.

Schachl, Hans (2005).: Was haben wir im Kopf? Die Grundlagen für gehirngerechtes Lehren und Lernen. Linz: Veritas.

Schiffler, Ludger (1989): Suggestopädie und Superlearning – empirisch geprüft. Einführung und Weiterentwicklung für Schule und Erwachsenenbildung. Frankfurt/Main: Moritz Diesterweg.

Schiffler, Ludger (2002).: Fremdsprachen effektiver lehren und lernen. Beide Gehirnhälften aktivieren. Donauwörth.

Spitzer, Manfred (2003): Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg/Berlin.

Spitzer, Manfred (2004): Zur Neurobiologie der Musik. In: Spitzer, M.: Von Geistesblitzen und Hirngespinnsten. Neue Miniaturen aus der Nervenheilkunde. Stuttgart/New York: S. 101-112.

Spitzer, Manfred (2005): Behalten nach dem Lernen: Konsolidierung. In: Spitzer, M.: Frontalhirn an Mandelkern. Letzte Meldungen aus der Nervenheilkunde. Stuttgart/New York: 2005, S. 31-36.

Vester, Fester (1998).: Denken, Lernen, Vergessen. Was geht in unserem Kopf vor, wie lernt das Gehirn, und wann lässt es uns im Stich? München: Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.

Wagner, Hartmut (1988): Auswertungsbericht über den Schulversuch „Ganzheitliches Lernen“ unter Verwendung der Suggestopädie am Gymnasium des Englischen Instituts / Heiderberg 1983/84. In: Wagner, Hardy / Bochow, P.: Suggestopädie – Grundlagen und Anwendungsberichte. Speyer: S. 95–106.

Zimmer, Renate (2019): Handbuch Sprache und Bewegung. 9. Auflage. Freiburg im Breisgau: Herder GmbH.

### **Internetseiten**

[http://books.google.com/books?id=YcWQPPa\\_wPYC&pg=PA95&lpg=PA95&dq=Literaturdidaktik+methoden&source=bl&ots=8j0t3Gd71a&sig=j\\_JPnMApElFmUG2PfxDIDMIHsyU&hl=el&ei=QD6nTJLhLdC6jAeP74nMDA&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resultnum=2&ved=0CBoQ6AEwAQ#v=onepage&q=Literaturdidaktik%20methoden&f=false](http://books.google.com/books?id=YcWQPPa_wPYC&pg=PA95&lpg=PA95&dq=Literaturdidaktik+methoden&source=bl&ots=8j0t3Gd71a&sig=j_JPnMApElFmUG2PfxDIDMIHsyU&hl=el&ei=QD6nTJLhLdC6jAeP74nMDA&sa=X&oi=book_result&ct=result&resultnum=2&ved=0CBoQ6AEwAQ#v=onepage&q=Literaturdidaktik%20methoden&f=false)

<http://www.scribd.com/doc/19660518/Mehrsprachigkeit-macht-Schule-2006>

<http://www.suggestopaedie.de/suggestopaedie-was.htm>

<http://www.ingrid->

[ass-](#)

[mann.de/deutsch/printable/534342987d084cc01/534342987c0af7602/534342987c0afdb1a/index.html](http://mann.de/deutsch/printable/534342987d084cc01/534342987c0af7602/534342987c0afdb1a/index.html)

<http://www.isseminare.de/wissenschaft.html>

Anlagen

Geräte-Brennball I

Themenstaffel „Weichbodenmatte“ II

Themenstaffel „Großer Kasten“ III

Themenstaffel „Kleiner Kasten“ IV

Reflexionsphase V

## Geräte-Brennball

**Benötigtes Material:** 1 Softball, 1 Hütchen, 1 kleiner Kasten,  
von den Schülern ausgewählte Geräte

### Vorbereitung

Das Spielfeld wird wie beim klassischen Brennball aufgebaut. Jetzt wird aber nur ein Hütchen als Start und Ziel aufgestellt und die übrigen werden durch die Geräte ersetzt, die die Schüler bestimmt haben (z. B. Bock, Matte, Sprungbrett usw.). Der kleine Kasten wird wieder umgedreht im Spielfeld platziert.

### Beschreibung

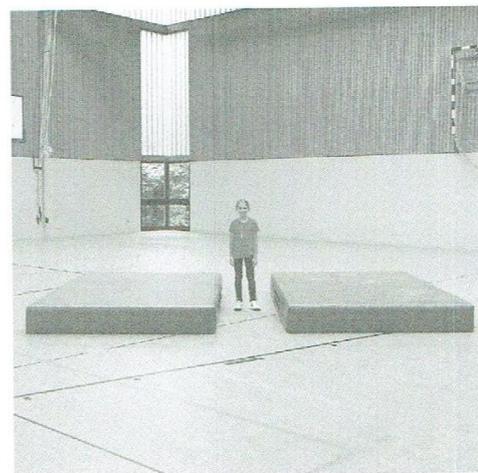
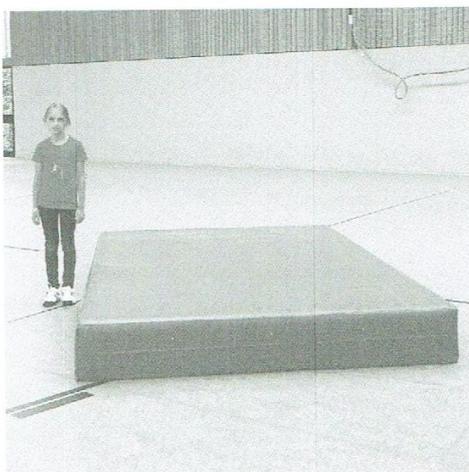
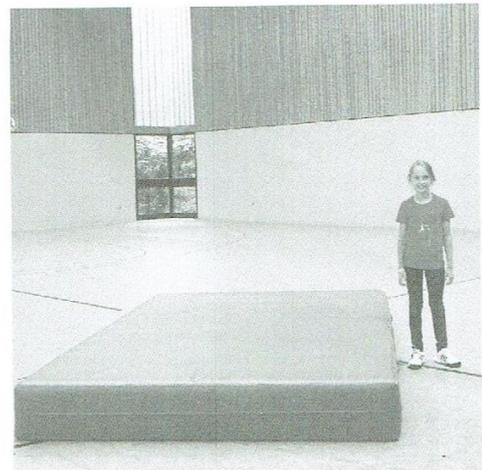
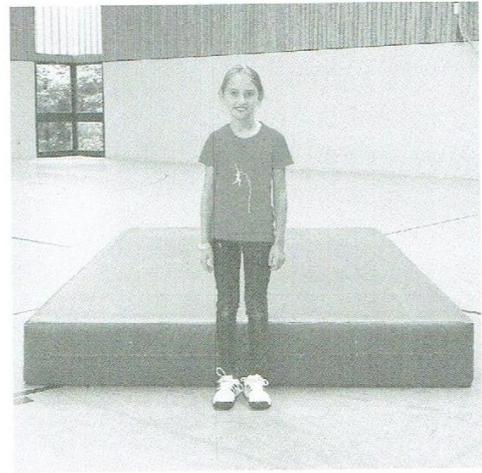
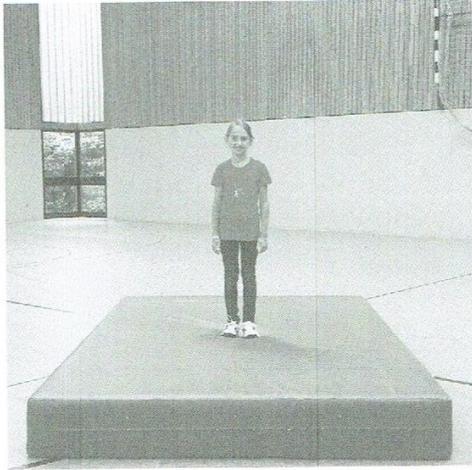
Der Spielablauf ist identisch mit dem des klassischen Brennballspiels, außer dass die Läufer den Geräteparcours bewältigen müssen und in Sicherheit sind, wenn sie sich auf einem Gerät befinden. Der Boden darf nicht berührt werden.



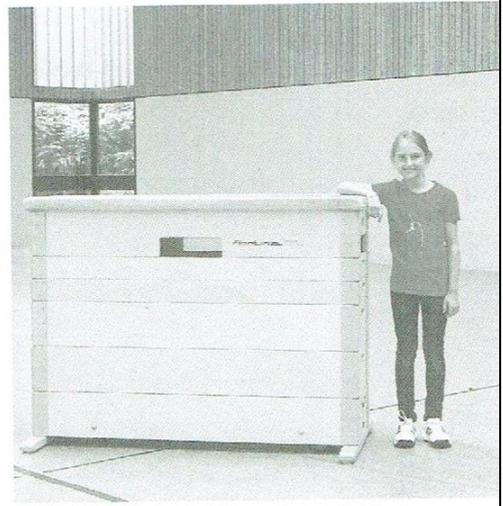
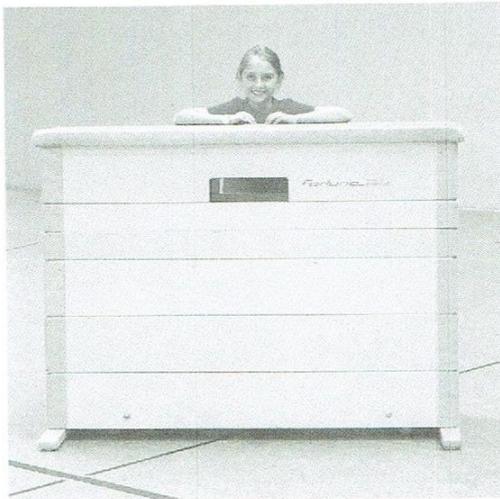
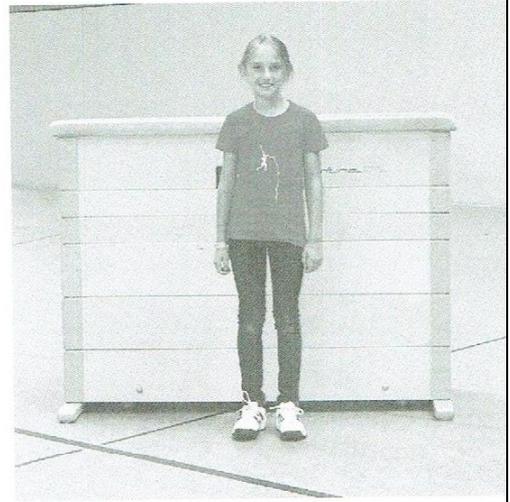
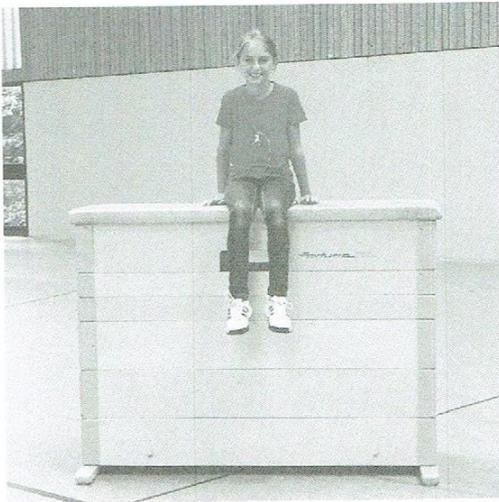
### Punktevergabe

- Ein Durchlauf mit einem oder mehreren Stopps an den Geräten gibt 1 Punkt.
- Schafft ein Läufer, das Spielfeld ohne Unterbrechung zu umrunden, erhält seine Mannschaft 3 Punkte.
- Fängt ein Spieler von Mannschaft A den Ball direkt aus der Luft, bekommt seine Mannschaft 1 Punkt.

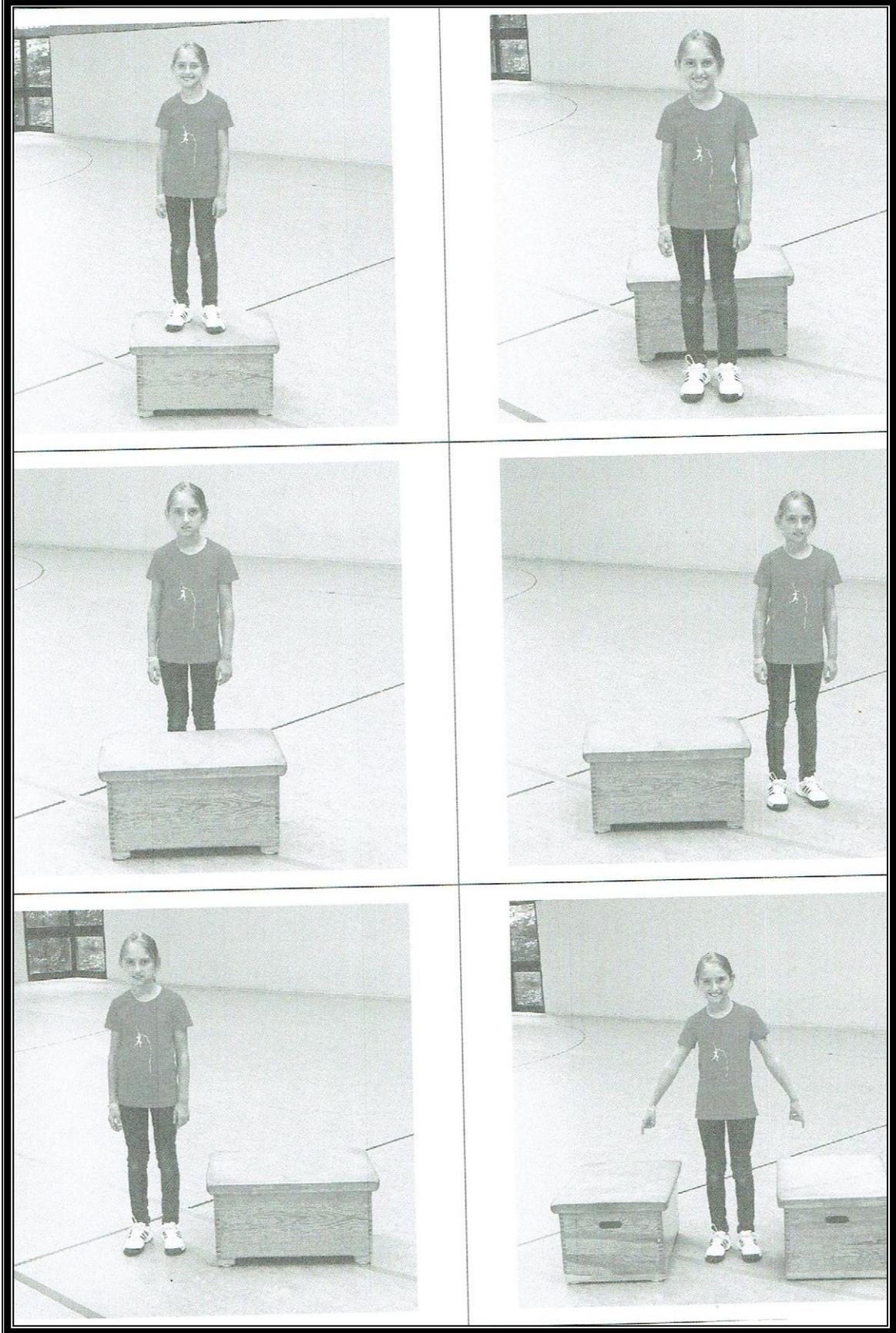
Themenstaffel „Weichbodenmatte“



### Themenstaffel „Großer Kasten“



Themenstaffel „Kleiner Kasten“ IV



Reflexion V

## Hilfen für die Reflexionsphasen

### Reflexion 1

Ich würde das Hütchen durch

---

ersetzen.

### Reflexion 2

Ich fand die Station: \_\_\_\_\_

am einfachsten/am schwierigsten.

### Reflexion 3

Mir hat das Spiel: \_\_\_\_\_

am besten gefallen.