

SUGGESTOPÄDIE TRIFFT NEUROWISSENSCHAFT

zusammengestellt von Petra Zillmer



Multisensorisches Lernen

Einbindung aller Lerntypen durch Ausnutzung aller "Input-Kanäle"; gehirngerechtes Lernen

Ausnutzung des Gruppenprozesses

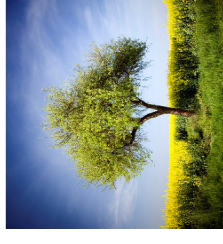
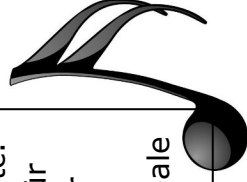
Erfahrungsaustausch, Nutzung der Gruppenressourcen, Förderung von Teamfähigkeit und Gruppendynamik



DIE POWERFAKTOREN

Musik

Barock, Klassik, New Age, Chants, Lieder etc. als geistige Anker für Gelerntes und/oder zur Aktivierung bestimmter Gehirnareale

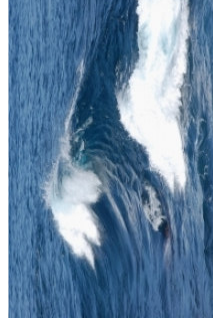


Suggestive Faktoren

Unterstützung des Lernprozesses durch Trainer, Desuggestion, entspannte, angenehme Lernatmosphäre und Lernumgebung

Ausgewogene Rhythmisierung des Unterrichts

Wechsel von physischer und geistiger Aktivität und Ruhe



WAS MACHT DAS SUGGESTOPÄDISCHE KONZEPT AUS?

1. *Ins Tun bringen / mitmachen / erleben lassen*
2. *Positive Raumatmosphäre / Lehr-Persönlichkeit / Haltung / Beziehung*
3. *Wiederholung auf vielen Ebenen / Vertiefung (multisensorisch) / Methodenvielfalt*
4. *Rhythmisierung des Unterrichts / Unterstützung durch Lehrperson*
5. *Gruppen- bzw. Partnerarbeit / Ins Tun bringen / Wechsel von An- und Entspannung*
6. *Umgang mit Fehlern / Motivation durch positive Lernerfahrung / Wertschätzung*
7. *Aktiver Unterricht / Bewegung (mit / ohne Musik bzw. Inhalt)*
8. *Entspannung / Centering / Integration / Ruhephasen*

UND DIES ENTSPRICHT DEN 8 FAKTOREN GELINGENDEN LERNENS:

nach Dr. Kathrin Hille, Zentrum für Neurowissenschaften (ZNL) in Ulm
beim DGSL LernKongress in Hohenroda, Nov. 2015



Die aktuelle Gehirnforschung zeigt uns, wie Lernen wirklich funktioniert, was dabei in unserem Gehirn biologisch geschieht und was dazu an biochemischen und emotionalen Prozessen notwendig ist. Wie kann man die Aneignung von Wissen so gestalten, dass das Gehirn gerne lernt?

THESE 1: Lernen passiert auch durch Erfahrung

Lernen ist nicht nur die Folge von Lehren. Oft geschieht Lernen ohne Lehren und manchmal Lehren ohne Lernen. Lehren ohne brauchen also Raum für eigene Erfahrungen.



Menschen lernen nicht nur den Inhalt, der vermittelt werden soll, sondern auch – und oft mehr – durch Beobachtung, durch Erfahrung oder durch das Tun. Das menschliche Gehirn ist nur mäßig gut darin, Fakten zu lernen, ist aber ein hervorragender Regel-Extraktor. Und um Regeln zu extrahieren, braucht das Gehirn Erfahrungen; dann geschieht Lernen automatisch (implizites Lernen). Verbal vermittelte Regeln können diesen Prozess lediglich unterstützen und reflektieren, jedoch nicht ersetzen.

THESE 2: Positive Emotionen aktivieren für das Lernen

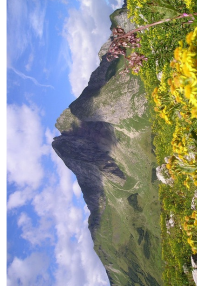


Es lohnt sich also den Lerngegenstand mit positiven Emotionen zu paaren; sie machen uns interessierter, kreativer, erhöhen die Aufmerksamkeit und fördern das Lernen.

Lernen braucht emotionale Beteiligung. Ist die Aktivierung zu niedrig (Langeweile) oder zu hoch (Stress), wird weniger gelernt als bei einer mittleren Aktivierung; Art und Intensität sollten auf Situation und Intensität sollten Lerninhalt abgestimmt sein. Optimales Lernen findet statt, wenn Herausforderung und eigene Fähigkeiten sich im guten Gleichgewicht befinden (Flow-Kanal).

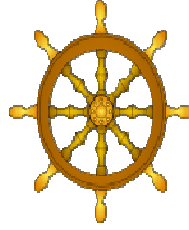
THESE 3: Verarbeitungstiefe schafft Nachhaltigkeit

Je intensiver man sich mit Inhalten auseinandersetzt, desto besser kann man sich erinnern. Durch persönliche Aktivität lernen und behalten wir am meisten.



Wenn man selber über etwas spricht oder es ausprobiert, sich also mit dem Lerninhalt beschäftigt, ist der Lerneffekt wesentlich höher, als wenn man nur zuhört oder zusieht. Ein wichtiger Schritt ist dabei die Verknüpfung des Neuen mit bereits Gelerntem, unserem Basiswissen.

THESE 4: Exekutive Funktionen sind die Basis für gelingendes Lernen

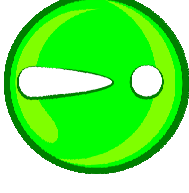


„Exekutive Funktionen“ sind die Fähigkeit, das eigene Verhalten und Denken bewusst zu steuern und die eigenen Emotionen im Griff zu haben, also eine Art "Selbstregulation". Sie ist eine dafür Voraussetzung selbsttätige Lernprozesse erfolgreich zu erleben.

Denn sie ermöglicht uns, spontane Impulse zu hemmen, verschiedene Handlungsoptionen im Gedächtnis präsent zu halten und abzuwägen sowie flexibel auf unterschiedliche Situationen zu reagieren. Diese exekutive Funktionen einzusetzen ist anstrengend und kostet Kraft; sie müssen beachtet werden. Die gute Nachricht: Sie können aber auch entlastet und gefördert werden, z.B. durch Minimierung störender Außenreize durch Visualisierungen. Wichtig ist, die exekutiven Funktionen Lernender im Lernprozess nicht zu überfordern.

THESE 5: Aufmerksamkeit ist wichtig, aber begrenzt

Die Steuerung der eigenen Aufmerksamkeit ist zwar eine der exekutiven Funktionen, verdient aber besondere Beachtung. Wenn wir uns aufmerksam mit einer Sache beschäftigen, werden Bereiche, die für die Bewältigung gerade nötig sind, sozusagen „hochgeregelt“. Doch was torpediert unsere Bemühungen; was sind unsere Blockaden? Welche Lernarrangements sind förderlich?



Hier schlägt Katrin Hille 5 Strategien vor:

- * *Aufmerksamkeit von außen zurückholen* (Aufgabe des Lehrenden);
- * *Störende Reize vermindern* (z.B. „Handy-aus“; aber nicht immer steuerbar: Baulärm, Hitze);
- * *Wirkende Reize einspannen* (z.B. mit Gruppenarbeit, Filmen, Partnerarbeit und aktiven Methoden Lernende ins Tun bringen, sie einbinden);
- * *Aufmerksamkeit entlasten* (mit Pausen, Entspannungsphasen oder Aktivierungsübungen);
- * *Aufmerksamkeit trainieren* (Achtsamkeitstrainings; Selbststeuerung der Lernenden = nachhaltig, braucht aber Vorlauf).

THESE 6: Erfolgserlebnisse motivieren und werfen den Lernturbo an



Nichts motiviert so stark wie der Erfolg. Erfolgserlebnisse werfen den Lernturbo an. Die Lehrperson hat die Erfolge zu ermöglichen und erlebbar zu machen.

Das Gehirn hat ein System, das positive, relevante Informationen von der Flut der irrelevanten unterscheidet. Viele Drogen aktivieren dieses System. Es gibt aber auch eine gesunde Möglichkeit, dieses System immer wieder zu aktivieren: das immer wiederkehrende Gefühl etwas zu können, das man vorher noch nicht konnte oder etwas zu wissen, das man nicht wusste. Die 3 „E“s der Motivation: *Eigenständigkeit* (Autonomie), *Eingebundensein* (sich dazugehörig zu fühlen) und *Erfolg* (sich als wirksam zu erleben).

THESE 7: Bewegung fördert Lernen

Wir bestehen als Lernende nicht nur aus Gehirn, sondern auch aus Körper (wie lernen Kinder, unsere Vorfahren?). Der Lernprozess selbst soll unmittelbar mit Bewegung verknüpft sein, mindestens aber der Lerntag.



Bewegung fördert Lernen. Nach intensiver Bewegung kann man sich besser konzentrieren und lernt besser, denn durch Bewegung werden neue Nervenzellen gebildet. Die meisten Nervenzellen entstehen bei Kombination von Bewegung und geistigem Training.



THESE 8: Gelerntes muss sich setzen dürfen

Ein Plädoyer für Seminartage mit Mittagsschlaf oder mehrtägige Seminare mit nächtlichen Konsolidierungsphasen!

Katrin Hille nennt dies „Konsolidierung“ - die Verarbeitung und Speicherung des neu Gelernten im Gedächtnis. Forschungsergebnisse belegen, dass Schlaf nach einer Lernsituation zu den besten Lernleistungen führt. Die intensive Beschäftigung mit anderen Dingen ist kontraproduktiv.

Wir Suggestopäden setzen diese Faktoren seit 30 Jahren erfolgreich um. Wir haben nun die wissenschaftliche Bestätigung, dass unser Konzept wirkt und werden weiter an der Verbesserung nachhaltigen und effektiven Lernens arbeiten.

>> Suggestopädie ist Angewandte Neurodidaktik <<