

Entspannt Sprachen lernen

In entspannter Atmosphäre lernt es sich leichter. Dieses Prinzip macht sich die Suggestopädie oder auch Superlearning zu Nutzen. Sie entwickelt Methoden für einfaches, schnelles und nachhaltiges Lernen. Besonders beim Erlernen neuer Sprachen hat sich das Prinzip bestehend aus drei Lernphasen bewährt. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen das Konzept der Suggestopädie vor und sagt Ihnen, wie Sie damit erfolgreich und tiefenentspannt neue Sprachen erlernen können.

25.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Suggestopädie: Was ist das? Suggestopädie ist eine Lernmethode, die darauf basiert, dass das Gehirn bei Entspannung aufnahmefähiger ist und folglich Lernstoff nachhaltiger und schneller abspeichern kann. Sie wurde von dem bulgarischen Arzt und Psychologen Prof. Dr. Georgi Lozanov, dessen Ziel es war, Lernprozesse im Allgemeinen zu verbessern, in den sechziger Jahren an der Universität Sofia entwickelt. Denker und Wissenschaftler wie Freud, Adler, Pavlov und Jung beeinflussten dabei seine Methoden.

Lozanovs wissenschaftlicher Begriff der Suggestopädie wurde später von amerikanischen Autoren meist als Superlearning übersetzt. Somit ist diese Lernmethode gegenwärtig unter beiden Begriffen bekannt.

Anwendung heute Besonders die USA und Deutschland nahmen die Ansätze der Suggestopädie schnell an, entwickelten die Methode weiter und passten sie an die westlichen Anforderungen an. Superlearning wird heute hauptsächlich beim Erlernen von Fremdsprachen angewendet. Den größten Lernerfolg erzielt man, wenn sowohl das Unterbewusstsein, als auch emotionale und nonverbale Bereiche des Gehirns aktiviert werden. Um dies zu erreichen, erfolgt der Sprachunterricht nach der Suggestopädie in drei Lernphasen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/671>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Die Entspannungsphase Zuerst versucht man mit Hilfe von Entspannungstraining, die Tiefenentspannung zu erreichen. Dies mag am Anfang schwer erscheinen, jedoch wird das Entspannen von Mal zu Mal leichter. Man kann grob sagen, je tiefer der Entspannungszustand, desto höher die Lernbeschleunigung. Aber auch bei leichter Entspannung wird man bereits einen Unterschied zu herkömmlichen Methoden bemerken. Viele wissen noch aus der Schulzeit, wie sehr Anspannung und Druck einen am Lernen hindern können, da man sich völlig blockiert fühlt. Die erlernte Fähigkeit der Tiefenentspannung kann natürlich auch in anderen Situationen hilfreich sein, zum Beispiel, um Körper und Geist in Stressphasen eine Auszeit zu gönnen.

Präsentationsphase: Lernkonzerte Auf die Entspannungsphase folgen sogenannte Lernkonzerte, bei denen der Lernstoff in zwei Phasen vermittelt wird. In der aktiven Phase geht man den Stoff im Lehrbuch durch und liest dabei leise mit. In der passiven Phase werden neue Satzstrukturen gelernt, welche mit Imaginationsübungen gefestigt werden. Dabei stellt man sich zum Beispiel bestimmte Situationen vor und verankert dadurch den Lernstoff. So werden das Bewusstsein und das Unterbewusstsein verknüpft.

Die Aktivierungsphase In dieser Phase wird die Anwendung der Sprache mit Hilfe von kommunikativen Praxisübungen trainiert, damit das gelernte Wissen aktiviert wird. Ohne diese Phase würde der Lernstoff passiv bleiben. Der Schlüssel zum Erfolg ist die Tatsache, dass man bei der Suggestopädie nicht versucht, den Lernstoff einzutrichtern, sondern sich auf die Situation einlässt, Spaß hat und sich dabei entspannt. Der Rest geschieht dann ganz von selbst.

Der Klassenraum Ein wichtiger Bestandteil der Suggestopädie ist die Gestaltung des Klassenraums. Um vollständig entspannen zu können, muss der Unterricht in einem Umfeld stattfinden, das die Tiefenentspannung begünstigt. Bequemes und ansprechendes Mobiliar und wenig Mitlernende sind daher sehr wichtig. Eine weitere Hilfe zum Lernerfolg ist klassische Barockmusik, denn die Anzahl der Taktschläge pro Minute gleicht dem menschlichen Herzschlag, was nachweislich zu einer tieferen Entspannung beiträgt. Auch der Lehrer spielt in der Suggestopädie eine wichtige Rolle, denn er hat die Aufgabe, den Leistungsdruck zu nehmen und positive Energie und Entspannung zu verbreiten.

Lernen vor Ort Um maximale Lernerfolge erzielen zu können, ist ein Suggestopädie-Sprachkurs im Ausland zu empfehlen. Schließlich lernt man eine Sprache nirgendwo so schnell, wie in dem Land, in dem sie gesprochen wird. Weiterhin ist die Wahrscheinlichkeit, totale Tiefenentspannung

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/671>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

zu erreichen, im Urlaub um einiges größer, da man jeglichen Alltagsstress hinter sich lassen kann.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie unter www.superlearning.de