



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

SPRACHEN BEWEGEN

Suggestopädie und Bewegung als didaktische Prinzipien im Fremdsprachenunterricht

Verfasserin

Johanna Matejka

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil)

Wien, 2010

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 190 350 482

Studienrichtung lt. Studienblatt:

UF Italienisch – UF Bewegung & Sport

Betreuer:

Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Robert Tanzmeister

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich versichere,

- dass ich die Diplomarbeit selbstständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe.
- dass ich diese Diplomarbeit bisher weder im In- noch Ausland (einem Beurteiler / einer Beurteilerin zur Begutachtung) in irgendeiner Prüfungsform vorgelegt habe.
- dass diese Arbeit mit der vom Begutachter beurteilten Arbeit übereinstimmt.

Datum

Unterschrift

DANKSAGUNG

Ich möchte mich bei all jenen Freunden, Verwandten und Bekannten bedanken, die mich im Laufe meines Studiums in jeglicher Art und Weise unterstützt haben.

Ein besonderer Dank gilt meinen Eltern, die mir dieses Studium finanziell, intellektuell und emotional ermöglicht haben, die mich all die Jahre hinweg tatkräftig unterstützt haben und meinen Plänen und Wünschen gegenüber immer offen waren. Meinem Vater Theo danke ich für sein großes Interesse an meinen Ideen und für die Zuversicht, die er mir stets entgegengebracht hat. Ein herzlicher Dank geht an meine Mutter Marlies, die im Laufe meines Studiums immer ein offenes Ohr für mich hatte und bei meinen schriftlichen Arbeiten stets mit Verbesserungsvorschlägen und Formulierungshilfen zur Stelle war.

Außerdem möchte ich mich bei meinen Großeltern und meinen beiden Schwestern Vicki und Kathi für anregende Gespräche und die moralische Unterstützung bedanken, sowie bei Leo, der mir bei der Formatierung der Arbeit zur Seite stand.

Des Weiteren gilt mein Dank meinen Freunden in Italien, mit denen ich vor und während meines Studiums ständig kommunizieren konnte. Insbesondere danke ich meinem sehr guten Freund Domenico De Cristofaro für die Korrektur der italienischen Zusammenfassung der Arbeit.

Darüber hinaus möchte ich mich bei Univ. Prof. Dr. Michael Kolb für seine Geduld bedanken, die er bei zahlreichen Gesprächen bezüglich meiner Ideen für ein Diplomarbeitsthema aufgebracht hat.

Ganz besonders gilt mein Dank dem Betreuer meiner Diplomarbeit, ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Robert Tanzmeister. Er bestärkte mich im Vorhaben, meine beiden Unterrichtsfächer Italienisch und Bewegung & Sport in meiner Arbeit zu verbinden und er zeigte großes Interesse an den didaktischen Konzepten, mit denen ich mich im Rahmen dieser Arbeit beschäftigt habe. Dank seines Vertrauens war es mir möglich, die Diplomarbeit nach meinen eigenen Vorstellungen zu entwickeln.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	11
1.1. Persönlicher Zugang zum Thema.....	11
1.2. Zielsetzung und Hypothesen der Arbeit.....	13
2. Allgemeine Grundlagen.....	15
2.1. Neurobiologische Grundlagen	15
2.1.1. Das Gehirn.....	15
2.1.2. Die Funktionen der Hemisphären	18
2.1.3. Das bewegte Gehirn	19
2.1.4. Das Gedächtnis	24
2.2. Grundlagen des Lehr-Lern-Managements.....	25
2.2.1. Lernen und Lernprozesse	25
2.2.2. Die negative Besetzung des Worts Lernen	27
2.2.3. Lerntypen	28
2.2.4. Lernen und Bewegung.....	31
3. Suggestopädie als didaktisches Prinzip im Unterricht.....	36
3.1. Ursprung der Suggestopädie.....	36
3.2. Grundprinzipien der Suggestopädie	37
3.3. Kritische Anmerkungen zum Begriff der Suggestion	39
3.4. Begriffliche Abgrenzungen.....	40
3.4.1. Autosuggestion und Fremdsuggestion.....	40
3.4.2. Superlearning.....	41
3.5. Der suggestopädische Kreislauf im Unterricht.....	41
3.5.1 Die kognitive Phase	42
3.5.2. Die rezeptive Phase.....	43

3.5.3. Die aktive Phase	45
3.6 Weitere Suggestopädiekonzepte.....	46
3.7 Studien zur Wirksamkeit der Lehrmethode Suggestopädie.....	46
3.7.1. Studie an Höheren Schulen in Wien, Schuljahr 2008.....	47
3.7.2. Auswertung eines suggestopädischen Schulversuchs.....	50
4. Bewegung als didaktisches Prinzip im Unterricht.....	52
4.1. Bewegungslosigkeit hat ihren Preis.....	52
4.2. Sitzen und Lernen	54
4.3. Bewegte Schüler/innen lernen leichter	55
4.4. Vorschläge für mehr Bewegung im Unterricht	57
4.4.1. Allgemeine Bewegung im Unterricht	57
4.4.2. Gezielte Bewegungsübungen im Sprachunterricht	58
4.5. Bewegungsansätze	58
4.5.1. Haltungsstärkende Bewegung	58
4.5.2. Entspannungsfördernde Bewegung.....	60
4.5.3. Konzentrationsfördernde Bewegung.....	62
4.5.4. Gehirngerechte Bewegung	64
4.6. Kinesiologisches Lernen.....	65
4.6.1. Die Edu-Kinestethik	66
4.6.2. Vorgehen der Edu-Kinestetik	67
4.7. Brain-Gym als Methode zur Lernförderung	68
4.7.1. Brain-Gym in der Schule.....	68
4.7.2. Praktische Vorschläge	69
4.7.3. Brain-Gym in der Mittel- und Oberstufe	82
4.8. Ergometerklassen.....	82

4.9.	Motopädagogik	83
4.10.	Brainsports	83
4.11.	Zum pädagogischen Ansatz einer bewegten Schule.....	84
5.	Fremdsprachendidaktik.....	85
5.1.	Unterrichtsziele im Fremdsprachenunterricht	85
5.2.	Bezug zum Referenzrahmen	88
5.3.	Sprachförderung durch Bewegung	91
5.3.1.	Bewegungshandeln als Ausgang für sprachliche Prozesse.....	92
5.3.2.	Bewegungshandeln ist gleichzeitig auch Sprachhandeln.....	93
5.3.3.	Bewegungsanlässe sind auch Sprachanlässe	93
5.3.4.	Bewegung – der Motor des Spracherwerbs	94
5.3.5.	Verbindungen zwischen Sprach- und Bewegungsentwicklung	94
5.4.	Relevanz der Suggestopädie im Fremdsprachenunterricht.....	95
5.5.	Suggestopädie im Sprachunterricht.....	96
5.6.	Herausforderung beim Erlernen einer Sprache	97
6.	Schlusswort.....	100
7.	Conclusion	101
8.	Abbildungsverzeichnis	112
9.	Bibliographie	113
10.	Anhang	118

1. Einleitung

1.1. Persönlicher Zugang zum Thema

Zunächst möchte ich meinen persönlichen Zugang in Hinblick auf die Auswahl meines Diplomarbeitsthemas darlegen, um meinen Bezug und mein Interesse zu dieser Thematik zu veranschaulichen. Schon zu Beginn meines Studiums hatte ich den Gedanken, meine beiden Studienrichtungen - Italienisch und Bewegung & Sport - in eine Beziehung zueinander zu bringen.

Während meiner Schulzeit besuchte ich im Rahmen eines Auslandsschuljahres ein Jahr lang eine Schule in Apulien/Italien. Ich lernte die italienische Sprache und Kultur schätzen und freute mich, dass ich danach relativ fließend Italienisch sprechen konnte. Diese Freude an der Sprache möchte ich gerne weitergeben und zum Spracherwerb motivieren.

Auch von meinem zweiten Fach - Bewegung & Sport - bin ich überzeugt und denke, dass darin in Zukunft mehr denn je eine gesundheitsfördernde Komponente besonders bei Kindern und Jugendlichen zu beachten ist.

Herumtollen, auf Bäume klettern und die eigenen körperlichen Fähigkeiten austesten war vor einigen Jahren noch selbstverständlicher als heute. Besonders in den städtischen Gebieten stößt der Bewegungsdrang der Kinder - besonders wenn er mit Lärm verbunden ist - sehr schnell an seine Grenzen. Kinder und Jugendliche weisen nachweislich motorische Defizite auf, die sich in den letzten Jahren verstärkt haben. Stillsitzen am Vormittag im Schulunterricht, Fernsehen und Computerspiele am Nachmittag führen heutzutage zu einem extremen Bewegungsmangel im Alltag. Dabei ist sowohl für die physische als auch psychische Entwicklung eines Kindes ein Mindestmaß an Bewegung unabdingbar. Ein Defizit führt sehr schnell zu Übergewicht und zu anderen gesundheitsschädigenden Folgen.

Im Laufe meines Studiums erkannte ich für mich persönlich, dass ich wohl deshalb in meiner eigenen Schulzeit dem üblichen Italienisch-Unterricht schwer folgen konnte, weil er wie auch der sonstige Fremdsprachenunterricht rein kognitiv aufgebaut war. Das Ansprechen verschiedener Sinne im audiovisuellen Bereich - aber auch Bewegungseinheiten - hätten bei mir und anderen sicher die Lernmotivation gestärkt.

Im Laufe meiner Recherche für ein Diplomarbeitsthema entdeckte ich die „Suggestopädie“, die genau auf diese Sinnesvielfalt setzt. Diese Methode ist eine ganzheitliche, die versucht

Körper, Geist und Seele und alle Sinne in den Lernprozess einzubeziehen. Druck und Stress sollen möglichst vermieden werden und der Lernvorgang anregend, entspannt und lustbetont sein, sodass beide Gehirnhälften angeregt werden.

Während meines Studiums konnte ich bereits innerhalb verschiedener Institutionen Erfahrungen im Unterrichten sammeln.

Bei einem Nachmittags-Sport-Kurs („Multi-Activity-Sports“) für Volksschulkinder bemerkte ich den starken Drang nach Bewegung, wenn die Kinder in den Turnsaal liefen und sofort zum Herumtollen begannen. Es schien immer die einzige Möglichkeit dieses Tages zu sein, wo sie sich richtig austoben konnten.

Mit zunehmendem Lebensalter sinkt offensichtlich die natürliche, intrinsische Motivation zur Bewegung.

Eine Volkshochschule in Wien bietet in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmarktservice einen Kurs für arbeitslose Jugendliche im Alter von 15 - 18 Jahren an, der sie in der Zeit bis sie einen Arbeitsplatz oder eine Lehrstelle finden, in verschiedener Weise unterstützt. Ich war für zwei Wochenstunden als Sportlehrerin tätig und erlebte bei ihnen einen relativen Widerstand gegenüber jeglicher Art von Bewegung. Dabei stehen diese Jugendlichen, die noch nicht wissen, wie sich ihr Leben weiterentwickelt und wo für sie ihren Platz in der Gesellschaft finden werden, unter einem hohen psychischen Druck. Sportliche Betätigung und Bewegung verringert nachweislich den Stresspegel.

Ich denke es ist wichtig, dass diese Freude an der Bewegung, die bei Kindern so natürlich wirkt, bei Heranwachsenden und Erwachsenen möglichst erhalten bleibt.

Genauso wie bei der Bewegung, soll auch das Sprachenlernen meiner Meinung nach kein mechanischer Prozess sein, sollte nicht aus einer extrinsischen Motivation, wie zum Beispiel der Angst vor einer schlechten Note heraus passieren. Freude an der Kommunikation, Freude, sich ausdrücken zu können, sich verständlich machen zu können, sollte an erster Stelle stehen und Lehrer/innen sollten es sich zum Ziel setzen, diese Form der Motivation zu stärken.

Bei der Arbeit in einem Sport-Lern-Camp habe ich als eine der Lehrenden erfahren können, dass die Abwechslung von sportlichen Angeboten und intellektuellen Lerneinheiten eine positive Auswirkung hatte. Die Begeisterung der Kinder und Jugendlichen konnte ich sowohl

beim Sprachunterricht als auch bei den Bewegungsaktivitäten erkennen und mir machte das Unterrichten dann natürlich selber großen Spaß.

Bei meiner Recherche zu den verschiedenen Unterrichtsmethoden ist mir aufgefallen, dass wir Trainer bei diesen Sport-Lern-Camps unbewusst Aspekte der suggestopädischen Methode angewandt haben, die sich meines Erachtens auf den Lernerfolg der Teilnehmer/innen sehr positiv ausgewirkt hat.

Das Ziel dieser Arbeit ist darzulegen, dass meine persönlichen Erfahrungswerte sich auch wissenschaftlich nachweisen lassen, dass sowohl die Methode der Suggestopädie als auch andere Konzepte der Bewegung im Unterricht als didaktische Prinzipien geeignet sind, sowohl die Ziele des Lehrplans für den Fremdsprachenunterricht in einem höheren Ausmaß zu erreichen, als auch die Freude am Lernen für alle Schülerinnen und Schüler zu verbessern.

1.2. Zielsetzung und Hypothesen der Arbeit

„Übe unablässig den Leib, mache ihn kräftig und gesund, um ihn weise und vernünftig zu machen.“ (Rousseau 1778)

Dem Genfer Schriftsteller, Philosoph, Pädagogen, Naturforscher und Komponist Jean-Jacques Rousseau war bereits 1778 bewusst, dass unsere gesamten Hirnstrukturen aufs Engste mit unseren Bewegungsmechanismen verknüpft sind und dass diese in ihrem Wachstum von Bewegung abhängig sind.

Man könnte sagen, „[...] dass wir kein Gehirn benötigten, wenn wir uns nicht bewegen würden. [...] Wir sind von Natur aus Lernende, wir erfahren und erforschen unsere Welt mit Hilfe unseres Bewegungsapparats und eines komplizierten sensorischen Systems – und das sogar schon vor unserer Geburt.“¹

Das Leben ist ein durchgehender Lernprozess. Wie wir wissen, kommen wir als Menschen nicht ausgereift auf die Welt, vielmehr haben wir die Aufgabe, uns zu entwickeln, zu wachsen.²

¹ Dennison 2006: S.7

² Decker 1995: S.23

Die Art und Weise wie wir lernen, wie wir etwas Neues aufnehmen und verarbeiten, hängt nicht nur von uns selber ab, sondern auch von unserer Umwelt. Es hängt davon ab, ob wir uns sicher fühlen, ob wir Angst haben oder unter Stress stehen.

In meiner Arbeit möchte ich die biologischen Grundlagen des Lernens darlegen. Ich werde die verschiedenen Funktionsbereiche des menschlichen Gehirns beschreiben und erläutern, dass die Fähigkeit zur Analyse und zur Ratio, die in unserem Schulsystem noch immer an erster Stelle angesprochen wird, nur einen Teil der reichen Vielfalt unserer Möglichkeiten ausmacht und es geradezu fahrlässig ist, den gesamten Bereich unserer Sinne und Emotionen außer Acht zu lassen.

Ich werde die Suggestopädie als ein didaktisches Modell vorstellen, das genau auf die Verbindung der beiden Gehirnhälften Bezug nimmt und durch die Verknüpfung von bewussten und unterbewussten Lerneinheiten zu einer Verbesserung des Lernerfolgs beiträgt.

Anhand von Theorien und praktischen Beispielen möchte ich darlegen, dass Bewegungseinheiten, die in den Schulunterricht integriert werden, positive Auswirkungen nicht nur auf den Lernerfolg haben, sondern geradezu notwendig für die physische und psychische Gesundheit der Schüler/innen sind.

Schließlich werde ich diese Erkenntnisse speziell auf den Fremdsprachenunterricht hin betrachten.

2. Allgemeine Grundlagen

Die Basis der suggestopädischen Theorie wird mit dem Terminus „global approach“ charakterisiert.³ Der bulgarische Psychotherapeut und Begründer dieser Methode sieht Lernen als holistischen Prozess und organisiert dementsprechend den Lernprozess nach den Prinzipien der Ganzheitlichkeit, also im Sinne einer gehirngerechten Aufbereitung des Lernstoffes.

Um diese Art des Lernprozesses besser erklären zu können, werde ich die neurobiologischen Grundlagen des Gehirns und die Unterschiede der Hemisphären beschreiben. Außerdem möchte auf den Zusammenhang von körperlicher Bewegung und Gehirnaktivität eingehen, um die Vorteile der Integration beider Hemisphären zu verdeutlichen.

2.1. Neurobiologische Grundlagen

2.1.1. Das Gehirn

Die Aufgaben unseres Gehirns sind sehr komplex und trotz vieler neuer Erkenntnisse noch lange nicht vollständig erforscht. Das Gehirn stellt eine Steuerungsinstanz für die gesamte persönliche Entwicklung dar. Es steuert alle biologischen, körperlichen, geistigen und psycho-energetischen Prozesse im Menschen. Mit 1300-1600 Gramm Gewicht ist es ein komplexes, hoch entwickeltes Organ, das das innere Milieu sowie unsere Bewegungen koordiniert, Gefühle und Gedanken hervorbringt und unser Tun steuert. Unser Gehirn steht mit allen Organen, mit jeder Zelle des Körpers in Kontakt.⁴

Im Folgenden beziehe ich mich auf die übersichtliche Darstellung im Lexikon Onmeda⁵, die sich mit derjenigen vieler anderer wissenschaftlicher Publikationen deckt. Der anatomische Aufbau des Gehirns wird hier wie folgt beschrieben:

Das Zentralnervensystem (ZNS) besteht aus zwei großen Teilen, dem Rückenmark und dem im Kopf gelegenen Gehirn, welches von den Schädelknochen und innerhalb des Schädels von drei Hirnhäuten umgeben ist. In dieser festen Hülle schwimmt es in gewisser Weise im Hirnwasser, dem Liquor. Dadurch ist es vor Verletzungen oder Erschütterungen gut geschützt.

³ Vgl. Lozanov 1987: S.5

⁴ Vgl. Decker 1995: S.28

⁵ <http://www.onmeda.de/lexika/anatomie/gehirn>

Das Gehirn kann in folgende Abschnitte eingeteilt werden:

- Großhirn (Telencephalon) mit Hirnrinde (Kortex oder Cortex)
- Kleinhirn (Cerebellum, Metencephalon)
- Zwischenhirn (Diencephalon)
beinhaltet unter anderem die Hypophyse und den Thalamus
- Hirnstamm (Truncus cerebri)
mit Mittelhirn (Mesencephalon) und Nachhirn (Myelencephalon)

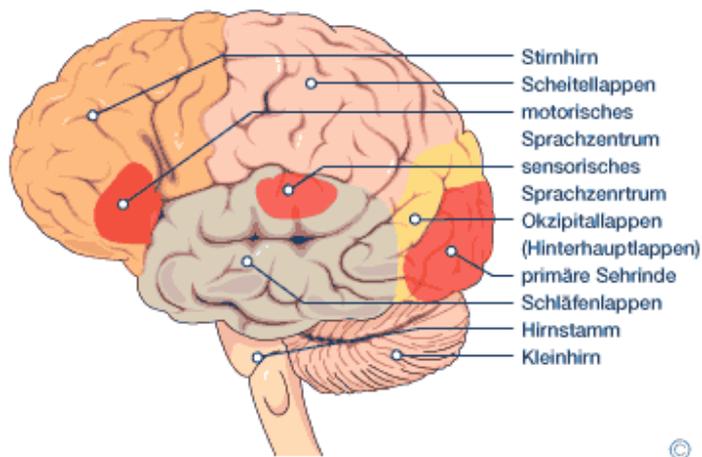


Abbildung 1: Neurofunktionelle Gebiete des Gehirns

Das Großhirn

Das Großhirn stellt den größten Teil des Gehirns dar, der auch am besten entwickelt ist. Die Großhirnrinde ist zwei bis vier Millimeter dick und besteht aus den Zellkörpern von 19 bis 23 Milliarden Nervenzellen, die aufgrund ihrer grauen Farbe auch graue Substanz (Substantia grisea) genannt werden. Der Kortex lässt sich aufgrund seiner Funktionen in verschiedene Rindenfelder einteilen:

- Die sensorischen Felder dienen dem Verarbeiten von Sinneseindrücken.
- Die motorischen Felder dienen der Koordination von Bewegung.
- Gedanken- und Antriebsfelder fungieren für das Denken und Erinnern.

Im Lexikon „Onmeda“ wird beschrieben, dass die Nervenzellfortsätze aus der Rinde in das Innere des Großhirns ziehen. Sie sind von einer so genannten Myelinscheide umgeben, die

weiß erscheint und dem Inneren des Großhirns den Namen weiße Substanz (Substantia alba) verleiht.

Das Großhirn ist in zwei weitgehend symmetrische Hälften, den Hemisphären, unterteilt, die durch den so genannten Balken (Corpus callosum) miteinander in Verbindung stehen. Die meisten Funktionszentren kommen symmetrisch in jeder Hemisphäre vor. Einige Zentren - wie zum Beispiel das Sprachzentrum - bestehen nur einmal, sind entweder in der linken oder rechten Hirnhälfte lokalisiert.

Jede Hemisphäre kann wiederum eingeteilt werden in:

- Stirnlappen (Frontallappen): Bewegung, Verhalten
- Scheitellappen (Parietallappen): Empfindungen
- Schläfenlappen (Temporallappen): Wiedererkennen von Personen, Hören
- Hinterhauptlappen (Okzipitalappen): Sehen

Das Kleinhirn

Beim Kleinhirn handelt es sich um eine etwa walnussgroße Struktur an der Basis des Schädels unter dem Hinterhauptlappen des Großhirns, wo Funktionen wie Gleichgewicht, Bewegung, Koordination und Spracherwerb koordiniert werden. Das Kleinhirn stimmt Bewegungen aufeinander ab und speichert Abläufe, sodass nach einiger Übung bestimmte Bewegungen automatisch erfolgen.

Das Zwischenhirn

Im Zwischenhirn, das aus Thalamus, Hypothalamus, Subthalamus, Metathalamus und Epithalamus besteht, werden zum Beispiel Gefühle wie Trauer und Freude verarbeitet.

Im Thalamus treffen Informationen aus dem Körper und der verschiedenen Sinnesorgane ein und werden von dort gefiltert an das Großhirn weitergeleitet. Somit wird eine Überlastung des Gehirns vermieden. Aus diesem Grund wird der Thalamus zum Beispiel auch "Tor zum Bewusstsein" oder "Tor zur Großhirnrinde" genannt.

Der Hirnstamm

Der Hirnstamm, der älteste Teil des Gehirns, befindet sich unter den anderen Abschnitten nahe dem Rückenmark und wird fast vollständig von den Hemisphären umschlossen. Der Hirnstamm kann unterteilt werden in ein Mittelhirn und ein Nachhirn.

Das Mittelhirn leitet Informationen vom Rückenmark zum Großhirn weiter beziehungsweise vom Großhirn zu den motorischen Nerven. Es koordiniert unter anderem die Bewegung der Augen.

Im Nachhirn kreuzen sich die aus dem Rückenmark kommenden Nervenbahnen, sodass Informationen einer Körperseite in der gegenüberliegenden Hirnhälfte verarbeitet werden. Dort werden zum Beispiel Funktionen wie Herzschlag, Atmung und Stoffwechsel koordiniert.

2.1.2. Die Funktionen der Hemisphären

Wie schon erwähnt, setzt sich das Großhirn aus einer linken und einer rechten Gehirnhälfte zusammen, die über einen Balken, dem Corpus callosum, verbunden sind. Beiden Hemisphären sind unterschiedliche Funktionen zugeteilt. Die linke Hälfte ist eher zuständig für das Sprache, Analyse und bewusstes Erleben und der rechten Hälfte sind synthetische, bildliche, non-verbale und unbewusste Funktionen vorbehalten.⁶

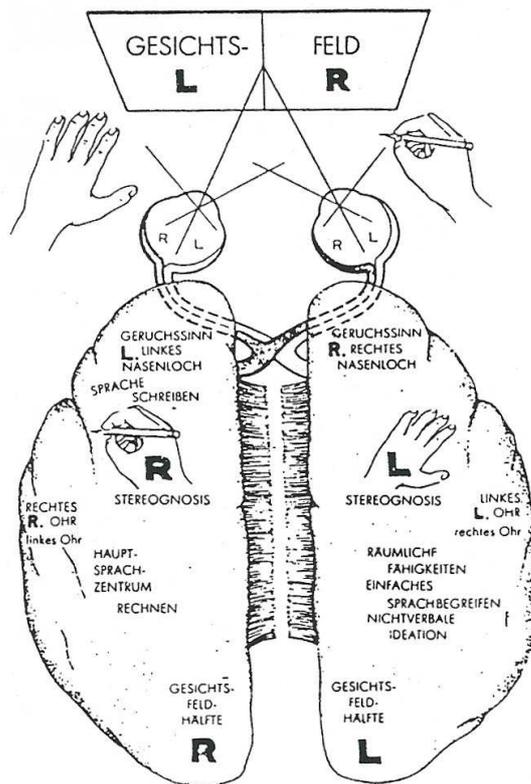


Abbildung 2: Die linke Hemisphäre kontrolliert die rechte Körperhälfte und umgekehrt.

⁶ Vgl. Pichler 1995: S.6

2.1.3. Das bewegte Gehirn

Körperliche Aktivität führt zeitlebens zu neurobiologischen Adaptionen, die emotionale, soziale und kognitive Prozesse beeinflussen. Bereits im Mutterleib werden durch die Bewegungen des Kindes und die der Mutter die Bildung, Entwicklung und Vernetzung von Nervenzellen angeregt. Bewegung zählt deswegen zu den wichtigsten Simulationen des fötalen Gehirns. Die neuronalen Anpassungserscheinungen, die durch körperliche Belastung induziert werden, umfassen unter anderem eine gesteigerte regionale Gehirndurchblutung, den Anstieg von neurotrophen Wachstumsfaktoren und die Neubildung von Nervenzellen, die Lernleistungen verbessern.

Körperliche Aktivität wirkt sich während der gesamten Lebensspanne positiv auf die Struktur und Funktionsweise des Gehirns aus. So kann zum Beispiel durch Ausdauertraining dem altersbedingten Verlust von Hirngewebe und dem Rückgang verschiedener Neurotransmitterkonzentrationen entgegengewirkt werden. Dies kann zu einer gesteigerten mentalen Leistungsfähigkeit im Alter, beispielsweise durch verbesserte exekutive Funktionen, führen. Körperlich aktive ältere Menschen weisen im Vergleich zu inaktiven Personen bei Gedächtnis- und Denkfähigkeitstests signifikant bessere Leistungen auf. Des Weiteren zeigen neue Untersuchungen, dass körperliche Aktivität präventiv in Bezug auf Alzheimererkrankung und Demenz wirkt. Die Verbesserung geistiger Funktionen und die stimmungssteigende, antiaggressive und angstlösende Wirkung nach körperlicher Tätigkeit werden unter anderem auf Mechanismen zurückgeführt, die dazu führen, dass vermehrt Serotonin und Dopamin im Gehirn bereit gestellt werden. Diese Neurotransmitter sind für eine gesunde emotionale und kognitive Entwicklung von Kindern und Jugendlichen von großer Bedeutung.⁷

2.1.3.1. Das Kleinhirn und der Gleichgewichtssinn

„Voraussetzung für jegliches Lernen und für unser Verhalten ist die Entwicklung vielfältiger neuronaler Verbindungen quer durch das Gehirn und zum übrigen Körper. Diese Verbindungen sind abhängig von Bewegung und Balance.“⁸

Wie schon oben erwähnt ist das Kleinhirn die Steuerzentrale unserer motorischen Fähigkeiten im Hirnstamm und spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung dieser Pfade und für die

⁷ Vgl. Kubesch 2005: S.4

⁸ Dennison 2006: S.137

Funktionsfähigkeit des Systems. Es ist außerdem Basis für die Entwicklung im ersten Lebensjahr und alles weitere Lernen und an allen automatisierten Verhaltensweisen beteiligt, von den Reflexen des Säuglings bis zu höheren kognitiven Funktionen. Das Kleinhirn sorgt gemeinsam mit dem vestibularen Gleichgewichtssystem dafür, dass ankommende und ausgesendete Signale des Gehirns und des Körpers koordiniert werden und stellt sicher, dass motorische Funktionen präzise und kontrolliert durchgeführt werden. Diese grundlegenden Funktionen beeinflussen die Weiterentwicklung des Gehirns und haben Einfluss darauf, wie wir lernen bzw. nicht lernen. Im Idealfall wird ein Gefühl für Stabilität und Balance entwickelt, das als Referenzpunkt für gezielte Bewegungen dient und die Grundlage für alle mit dem Lesen und Schreiben bezogenen Aktivitäten bildet.

Durch die neuen Technologien gibt es laufend neue Erkenntnisse über das Gehirn. Mit Computeraufnahmen der Gehirntätigkeit können Neurowissenschaftler erkennen, dass bei erfolgreichem Lernen das Kleinhirn aktiv ist. Die Wissenschaft bestätigt die Erkenntnis, die Dr. Paul Dennison, Begründer der Edu-Kinestetik, in jahrelanger Erfahrung durch die Arbeit mit Schüler/innen gewonnen hat, dass die elementaren Bewegungen des Säuglings Voraussetzungen für anspruchsvolle kognitive Prozesse sind.

Das Kleinhirn steuert also nicht nur motorische Aktivitäten, sondern ist auch direkt an meta-kognitiven Tätigkeiten beteiligt, wie zum Beispiel „an mentalen bildlichen Vorstellungen, an der Einschätzung von Zeit und Geschwindigkeit, am Wechsel der Aufmerksamkeit zwischen den einzelnen Sinnen und außerdem am metaphorischen Denken.“⁹

Das Gehirn wird vom Kleinhirn organisiert und beeinflusst seine Entwicklung zur Vollständigkeit, indem es gelernte, wiederkehrende und praktische körperliche Tätigkeiten automatisiert. Die höheren Zentren der Hirnrinde können sich darauf verlassen und sind somit fähig neues an altes Lernen anzuschließen.¹⁰

2.1.3.2. Linke und rechte Gehirnhälfte

Der Neurowissenschaftler Elkhonon Goldberg stellt die Hypothese auf, dass bei unserer Suche nach einem Bezugsrahmen ständig zwei wichtige Subsysteme beteiligt seien, eines zum Verschlüsseln (Kodieren) und eines zum Empfangen.

⁹ Dennison 2006: S.137

¹⁰ Vgl. ebd.

„Die linke Gehirnhälfte lässt Erfahrungen vertraut werden, indem sie diese linear und sequenziell (zeitlich hintereinander) anordnet, so dass wir sie Schritt für Schritt wiederholen und Sprach- und Verhaltensmuster erlernen können. Die rechte Gehirnhälfte sucht nach neuen Informationen, zunächst mit Hilfe der Sinne (und macht uns offen für Neues), und dann durch Spiel und Interaktionen mit der fassbaren Welt.“¹¹

Wenn dem System für das Neue die Lage sicher genug ist, um sich bewegen zu können, öffnet es sich und nimmt alles bereitwillig auf, was unsere Erfahrung erweitert. Befindet sich eine Erfahrung einmal im Körper, wird sie vom Gehirn gespeichert, eine neue Struktur wird geschaffen, mit deren Hilfe wir handeln und die Welt wahrnehmen.¹²

Die Funktionen der beiden Gehirnhälften

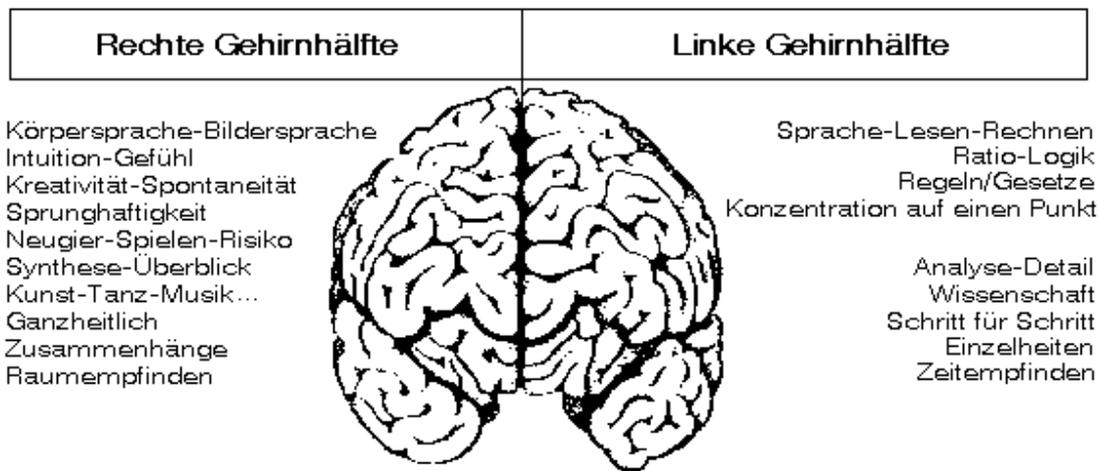


Abbildung 3: Die Funktionen der beiden Gehirnhälften

Die analytische Hemisphäre

Dennison empfindet es als äußerst hilfreich, die Funktion der Hemisphären im System des dynamischen Gehirns zu verstehen. Er bezeichnet die Hemisphären einerseits als „expressiv/analytisch“ und andererseits als „rezeptiv/gestaltorientiert“.

Das Wort „Analyse“ ist eine Ableitung des griechischen Wortes für „auflösen“. Genau das bewirkt das analytische Denken: „Es zerlegt ein Ganzes in seine Bestandteile, [...] Analyti-

¹¹ Ebd.: S.140

¹² Vgl. ebd.: S.140 f.

sches Denken betrachtet erst die Details und erstellt aus den Einzelheiten ein allgemeines Bild.“¹³

Anders beschrieben prüft analytisches Denken jeden einzelnen Baum und tritt erst dann ein Stück zurück, um den ganzen Wald wahrzunehmen. Dieses Denken ist kritisch, wertend und zeitorientiert, es formt das Sprachzentrum, von dem die Fähigkeit zu sprechen und das Verständnis für verbale Informationen ausgehen und auch gespeichert werden.¹⁴

Die „Gestalt“-Hemisphäre

Das gestaltorientierte Denken auf der anderen Seite beginnt mit „Ganzheitlichkeit“. Es erfasst zuerst das Gesamtbild und bewegt sich dann zu den Details. Der Begriff „Ganzheitlichkeit“ bezieht sich auf die Theorie, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. Man kann noch so viel analysieren bzw. einzelne Bäume bestimmen, erklärt doch das Ganze die Charakteristik bzw. den Wald.

Aus diesem Grund ist gestaltorientiertes Denken ganzheitliches Denken. Es registriert den Kontext und Gefühle, es ist intuitiv bzw. es schaut erst auf den ganzen Wald und dann auf die einzelnen Bäume. Die Gestalthälfte ist für das Erkennen von langfristigen visuellen Erinnerungen, wie zum Beispiel von Gesichtern zuständig und ist bei der räumlichen Orientierung, bei Rhythmus und Tonlage, sowie bei der Körperwahrnehmung beteiligt. Die Hemisphäre nimmt Informationen passiv auf und ist offen für neue Erfahrungen.

2.1.3.3. Vorteile der Integration beider Hemisphären

Unsere Gesellschaft favorisiert den analytischen Geist als Art der mentalen Verarbeitung. Dieser baut Einkaufszentren, verfasst juristische Schriften, verteidigt Grenzen, produziert Autos, engagiert sich in der Politik, arbeitet an der Börse und entwickelt Kommunikationssysteme, auf die sich die restliche Bevölkerung verlässt.

Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass unsere Schulen genau das widerspiegeln. „Mathematik, Naturwissenschaften und der analytische Erwerb von Sprache dominieren, auf Kos-

¹³ Ebd.: S.142

¹⁴ Vgl. Dennison 2006: S.142

ten von gestaltorientierten Aktivitäten wie Musik, Tanz oder kreatives Spielen mit der Sprache.“¹⁵

Jedes Extrem beziehungsweise jegliches Ungleichgewicht ist problematisch.

Zu viel lineares Denken lässt Menschen gefühllos und unpersönlich werden, eine dominante Gestalthemisphäre ist jedoch unpraktisch und impulsiv. Die beiden Hälften sind dazu bestimmt zusammenzuarbeiten.¹⁶

2.1.3.4. Integration durch Bewegung und das „Corpus callosum“

Bewegung ist laut Dennison eindeutig das Tor zum Lernen. Struktur findet man zuallererst in Bezug zu unserer Bewegung im Raum. Das vestibulare System, das für unser Gleichgewicht sorgt, ist bei unserer Suche nach einer neuen Struktur immer die Grundlage. Bereits im Säuglingsalter hat es uns geholfen, damit wir uns unter dem Einfluss der Schwerkraft bewegen konnten.

Um viele Informationen und Daten zu sammeln, können wir konditioniert, gedrillt und gezwungen werden, uns diese Informationen einzuprägen, jedoch werden wir viel davon wieder vergessen. „Die Entwicklung der linken Gehirnhälfte ohne Einbeziehung der rechten ist zwar möglich, aber nur beschränkt sinnvoll. Das führt dazu, dass das Gefühlszentrum und die kinästhetische Intelligenz umgangen werden und begünstigt einzig reflexartiges Verhalten auf der Grundlage von Kampf, Flucht oder Überleben.“¹⁷

Ein lateral ausgeglichener Mensch benutzt beide Hemisphären als ein Gesamtsystem, also gleichzeitig. In der heutigen Gesellschaft werden lineare Gehirnfunktionen bevorzugt, so dass unser natürlicher Zustand einer Balance der Hemisphären oft verloren geht. „Viele von uns erkennen nicht, welches Maß an Integration wir tatsächlich erreichen können. Anstatt ein spontanes und vergnügliches Leben zu führen, wie es uns durchaus möglich wäre, neigen wir dazu, nach kontrollierten, rigiden Mustern zu funktionieren, ähnlich wie Maschinen.“¹⁸

¹⁵ Ebd.: S.143

¹⁶ Vgl. Dennison 2006: S.143 f.

¹⁷ Ebd.: S.145

¹⁸ Ebd.

Dennison ist davon überzeugt, dass viele intellektuelle Dysfunktionen nur Symptome für die Unfähigkeit sind, einen integrierten Zustand zu erreichen. Die Symptome verschwinden, wenn man lernt, sein gesamtes Gehirn zu verwenden.

Wie schon oben erwähnt, waren linke und rechte Hemisphäre schon immer auf Zusammenarbeit ausgelegt. Die Hemisphären sind durch ein Bündel von zweihundert Millionen Nerven, dem „Corpus callosum“, verbunden, über das in jeder Sekunde vier Milliarden Botschaften übermittelt werden können. Dieser „Balken“ ist also keine Barriere, sondern eine Brücke, deren Hauptfunktion die Verbindung der beiden Hälften des Gehirns ist. Unsere neuronale Anatomie belegt eindeutig, so Dennison, dass Integration der vorherbestimmte Zustand des Gehirns ist.¹⁹

2.1.4. Das Gedächtnis

„Als Gedächtnis bezeichnet man die Fähigkeit, [...] Informationen für kürzere oder längere Zeit zu speichern und zum Abruf bereitzuhalten.“²⁰

Folgende drei Gedächtnisspeicher sind zu unterscheiden:

- Das sensorische Gedächtnis
- Das Kurzzeitgedächtnis
- Das Langzeitgedächtnis

Das sensorische Gedächtnis behält Informationen, die über die Sinnesorgane aufgenommen wurden. Diese Informationen werden in diesem Speicher nur für wenige Sekundenbruchteile in Form eines detaillierten Abbildes gespeichert, wohingegen das Kurzzeitgedächtnis die bereits überarbeiteten Informationen für einige Sekunden behält. Seine Kapazität beschränkt sich auf etwas sieben Elemente, wobei sich diese Ziffer nur auf die Anzahl der Einheiten, nicht auf den Komplexitätsgrad der Informationen bezieht. Das Langzeitgedächtnis verfügt weder über eine Kapazitätsbeschränkung noch ist seine Behaltensleistung dermaßen gering. Informationen treten durch den Engrammierungsprozess vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis.²¹

¹⁹ Vgl. Dennison 2006: S.144 ff.

²⁰ Edelmann 1988: S.29

²¹ Vgl. Pichler 1995: S.10

2.2. Grundlagen des Lehr-Lern-Managements

2.2.1. Lernen und Lernprozesse

Das Wort Lernen ist ein Wort, das in der Umgangssprache ständig verwendet wird. Ich möchte zunächst darlegen, wie der Begriff in der pädagogischen und psychologischen Literatur definiert wird. Rolf Oerter und Leo Montada beschreiben Lernen zunächst allgemein als „Verhaltensänderung durch Erfahrung und Übung. Wichtige und zugleich vielfach untersuchte Formen des Lernens sind: klassische Konditionierung (Koppelung eines neutralen Stimulus mit einem „unbedingten Reiz“, der mit einer Reaktion, z.B. einem Reflex, gekoppelt ist), operante Konditionierung (Koppelung einer Reaktion mit einem Verstärker, so dass die Wahrscheinlichkeit des Auftretens der Reaktion in gleichen oder ähnlichen Situationen steigt), motorisches Lernen (Erwerb motorischer Fertigkeiten durch Übung, z.B. Radfahren, Klavierspielen, Schreibmaschinenschreiben), Wörter oder Zahlen erwerben, Erwerb von Wissen (v.a. schulischem Wissen), Erwerb von Strategien (prozedurales Wissen), Nachahmungslernen oder Modelllernen (Übernahme von Verhaltensweisen von Modellen, wobei die Reproduktion der beobachteten Verhaltensweise zeitverzögert auftreten kann).“²²

Eine „Lerntheorie“ beschreibt, wie Lernen funktioniert und wie man Lernprozesse und Lernergebnisse vorhersehen und vielleicht dadurch steuern kann.

„Historisch wurden als Erstes die behavioristischen Lerntheorien entwickelt, die nur Stimulus und Reaktion systematisch verbanden, ohne die dazwischen liegenden Prozesse (black box) erfassen zu wollen. [...] Kognitive Lerntheorien beschäftigen sich vor allem mit den mentalen Prozessen, die zwischen Reiz und Reaktion vermitteln und versuchen sowohl die Leistung dieser Prozesse beim Lernen zu erklären als auch die Lernergebnisse in Form von kognitiven Strukturen zu beschreiben.“²³

Gegenüber diesem eher mechanischen, verhaltensorientierten und funktionalen Bild vom Lernen beschreibt Käte Meyer-Drawe Lernen wie folgt:

„Lernen ist in pädagogischer Perspektive und in strengem Sinne eine Erfahrung. [...] Wenn menschliches Lernen anderes bedeutet als bloß mechanische Anpassung, sei es des Verhaltens, sei es der dynamischen Hirnarchitektur, dann besagt es, einen fremden Blick auf

²² Oerter, Montada 2008: S.967

²³ Ebd.

die Sache und damit auch auf sich selbst zu gewinnen, mit Vertrautem zu brechen sowie die Selbstgewissheit zu verlieren und des Geläufigen verlustig zu gehen. Das, was sich bislang von selbst verstand, zeigt sich als brüchig, haltlos und verwirrend. Das bloße Bekanntsein, die Geläufigkeit, wird storniert und gerade dadurch der Weg zu einem erneuten Hinsehen und Hinhören, Erkennen, Begreifen und Tun geöffnet. Lernen ist nicht nur Erkennen. Es hat viele Facetten, welche den Menschen als leibliches Wesen betreffen.²⁴

Käte Meyer-Drawe unterscheidet zwischen formalem, non-formalem und informellem Lernen. Formales Lernen findet in den dafür bestimmten Institutionen statt, non-formales Lernen ohne Ausrichtung auf einen bestimmten Abschluss und informelles Lernen geschieht im Sinne einer unvermeidlichen Begleiterscheinung jeden Lebens.

Des Weiteren geht Meyer-Drawe davon aus, dass Lernen alle grundlegenden Fragen des Menschen berührt. „Die Palette der Antworten reichte von der Unmöglichkeit des Lehrens (Augustinus) bis hin zum Optimismus, alle alles von Grund auf lehren zu können (Comenius).“²⁵ Die Bemühung Rechenschaft über die Bedeutung des Lernens abzulegen hat sich bis in unsere heutige Zeit vollständig geändert. Lernen zu verstehen, scheint für viele kein schwieriges Problem zu sein, auf jeden Fall ist keine große Verlegenheit zu verspüren, wenn man darüber spricht. In der Realität ist Lernen aber ganz und gar nicht durchschaubar und die zahlreichen Versuche, es verständlich zu machen oder es zu erklären, überbrücken notdürftig eine grundsätzliche Versagung.²⁶

Unsere Wörter „lernen“ und „lehren“ gehen auf das gotische „lais“ zurück, das „wissen“, aber ursprünglich „erwandern, erfahren haben“ bedeutet. Diese ursprüngliche Bedeutung beinhaltet die Möglichkeit des spontanen, nicht geplanten Lernens, während in unserem Sprachgebrauch Lernen eher vom Lehren her verstanden wird. Lernen heißt also etwas gelehrt zu bekommen.²⁷

Lernen passiert aber in vielen Fällen unbewusst, und wir wissen im Nachhinein gar nicht mehr, wie der Prozess, der dazu geführt hat, dass wir etwas können, abgelaufen ist. Lernen, das weist Günter Buck anhand eines geschichtsphilosophischen Überblicks nach, braucht immer zuerst eine Erfahrung.

²⁴ Meyer-Drawe 2008: S.15

²⁵ Ebd.: S.29

²⁶ Vgl. Meyer-Drawe 2008: S.29 f.

²⁷ Vgl. Buck 1967: S.18

„Erfahrung erscheint als dasjenige, von woher überhaupt etwas lernbar ist, als die Voraussetzung allen Lernens, gleichgültig ob das Gelernte selbst eine Erfahrung im strengen Sinn, ob es ein begrifflicher Sachverhalt, ob es nur ein Gegenstand möglicher oder künftiger Erfahrung ist, der uns durch „Unterricht“ vorgehend vermittelt ist.“²⁸

Da die Erfahrung uns die erste „Kunde“ von der Welt gibt, spricht Kant auch von den „Kenntnissen“, die wir durch die Erfahrung sammeln. Durch sie „lernen“ wir, wie wir sagen, die Welt „kennen“. Und zwar lernen wir sie primär hinnehmend kennen. Wir sind also darauf angewiesen, dass uns etwas gegeben wird, so wie wir im Unterricht darauf angewiesen sind, dass uns direkt oder indirekt etwas angeboten wird.²⁹

2.2.2. Die negative Besetzung des Worts Lernen

Der Begriff „Lernen“ ist bei vielen Menschen negativ besetzt. Lernen wird häufig mit Schule assoziiert und nicht wenige erwachsene Menschen leiden unter Schultraumata. Der Druck und die Angst vor dem Versagen waren immer präsent. Dieses Lernen in der Schule war und ist für viele ein fremdbestimmter Vorgang, der die Chance für die eigene persönliche Entwicklung und die Möglichkeit, Wesentliches zu lernen, verbaut hat.³⁰

„Angesichts der explosionsartigen Vernetzung des Wissens sowie der emanzipatorischen und zeitbedingten Ansprüche der Menschen entstehen neue Formen und Methoden des Lernens. Da das Wissen sich in immer kürzeren Abständen verdoppelt, benötigen wir die neuesten Informationstechnologien, um mit der Informations- und Faktenflut Schritt zu halten.“³¹

Diesen Entwicklungen gilt es eigentlich gerecht zu werden. Die Art des Lernens und Unterrichtens in den Schule, die Aus- und Weiterbildung der Lehrenden, ist aber laut Franz Decker weitgehend unverändert geblieben. Die Lernmethoden sind allzu oft immer noch ausschließlich auf rational-kognitive Informationsverarbeitung ausgerichtet. Lernende kämpfen sich mühevoll durch den immer umfangreicheren Stoff und neuere Methoden finden nur wenig Anwendung.

²⁸ Buck 1967: S.14

²⁹ Vgl. ebd.: S.15

³⁰ Vgl. Decker 1995: S.18

³¹ Ebd.: S.18

2.2.3. Lerntypen

Jeder Mensch hat seine spezifischen Lerngewohnheiten beziehungsweise seine eigenen Lerntechniken, um sich einen bestimmten Stoff zu merken.

Da wir Informationen aus der Umwelt über verschiedene Sinne wahrnehmen, gibt es auch beim Lernen die Möglichkeit, sich den Stoff über verschiedene Sinneskanäle anzueignen. Bei manchen Menschen ist die auditive Wahrnehmung gut ausgeprägt, sie lernen am besten durch Zuhören, bei anderen ist die visuelle Wahrnehmung stärker. Sie lernen gut, wenn sie den Lernstoff durch Texte und Bilder visuell präsentiert bekommen, andere wiederum, wenn sie sich aktiv mit dem Lernstoff auseinandersetzen können, z.B. durch Anfassen oder Ausprobieren. Manche lernen lieber alleine, andere zu zweit oder in Gruppen. Die Möglichkeiten sind unterschiedlich und müssen beachtet werden.

Der Ansatz, Lernende in Lerntypen zu unterteilen, geht auf den Lernforscher und Kybernetiker Frederic Vester (1975) zurück. In seinem Buch „Denken, Lernen, Vergessen“ verweist er auf 4 Lerntypen:

- den auditiven Lerntyp, der durch das Hören und Sprechen lernt
- den visuellen Lerntyp, der durch das Sehen und Beobachten lernt
- den haptischen Lerntyp, der durch das Fühlen und den Tastsinn lernt
- den durch den Intellekt Lernenden, der durch verbal-abstraktes Denken lernt.

Dr. Ulrike Quast kritisiert in einem Artikel für die Zeitschrift Pädagogik³² das Konstrukt der Lerntypen, welches davon ausgeht, dass ein Lerner eine Präferenz für eine spezifische Lern- bzw. Lehrart aufweist. Die Bandbreite der Differenzierung schwankt dabei gegenwärtig zwischen 3 bis 6 Lerntypen – offensichtlich, so die Pädagogin, je nach subjektiver Gewichtung des Autors. Laut Quast liegt keine empirische Untersuchung vor, die die Existenz der Lerntypen bestätigt.

Natürlich sind sich Pädagogen einig, dass es keine Kategorisierung in reine Typen geben kann, denn jeder Mensch ist in gewisser Weise ein Mischlerntyp. Um einen kurzen Einblick zu geben, möchte ich hier nun die wesentlichen drei Typen erwähnen, die unter anderem, auf der Seite „<http://www.brain-fit.com/html/lerntyp.html>“ (Stand 2007) beschrieben sind.

³² Vgl. Quast 2007: <http://www.ulrike-quast.de>

- Auditiver Lerntyp
- Visueller Lerntyp
- Motorisch-kinästhetischer Lerntyp

Auditiver Lerntyp

Auditive Lerntypen hören gerne zu und nehmen Informationen bevorzugt mit den Ohren auf. Dem auditiven Lerntyp ist es eine Hilfe, den zu lernenden Stoff beim Lesen mitzusprechen, damit sich Inhalt, Klang und Melodie des Schulstoffs besser einprägen. Ebenfalls geeignet sind Kassetten und Audio-CDs. Dieser Lerntyp kann gewöhnlich sehr gut auswendig lernen, mündliche Prüfungen und Kommunikation sind seine Stärken.

Visueller Lerntyp

Der visuelle Lerntyp nimmt Informationen vorwiegend über die Augen auf. Bevorzugt werden vor allem Lesen und graphische Darstellungen. Visuelle Signale wie Bewegung, Form und Farbe werden im Gedächtnis behalten. Er erinnert sich besonders an das, was er selbst gelesen und gesehen hat. Wesentliches sollte mit Textmarkern hervorgehoben werden. Zeichnungen oder Skizzen können selbst komplizierte Textaufgaben einfach erscheinen lassen. Hilfsmittel für den auditiven Typ sind Bücher, Graphiken, Mind Maps, Lernposter und Lernkarteien.

Motorisch- kinästhetischer Lerntyp

Dieser Lerntyp lernt besonders leicht, wenn er selbst etwas machen kann, z.B. Ausprobieren, aktives Gestalten, Gespräche mit anderen. Experimentieren und Probieren sind seine Stärken. Er mag Lernstoff in Form von Fragen und Rätseln präsentiert bekommen. (z.B. ist es möglich, dass ...) Diesem Lerntyp fällt es oft schwer, über einen längeren Zeitraum ruhig zu sitzen und konzentriert zu arbeiten. Der Motoriker muss sich bewegen, da die sonst in ihm aufkommende Unruhe nicht abfließen kann. Hilfreich für den motorischen Typ sind Kaugummi-Kauen und Herumgehen während des Lernens.

In der Schule ist die visuelle neben der auditiven Darbietung des Lernstoffes noch immer die vorherrschende Methode. Viele Menschen lernen bevorzugt visuell, jedoch gibt es daneben auch Personen, die viel bessere Lernergebnisse erzielen könnten, wenn ihnen der Lernstoff auditiv oder kinästhetisch vermittelt würde. Deshalb ist es für Lehrer/innen und Schü-

ler/innen wichtig zu wissen, mit welchem Sinneskanal Informationen jeweils besonders leicht ins Gedächtnis aufgenommen werden.

Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass sich der Lernerfolg erhöht, wenn mehrere Sinneskanäle gleichzeitig beim Lernen eingesetzt werden.

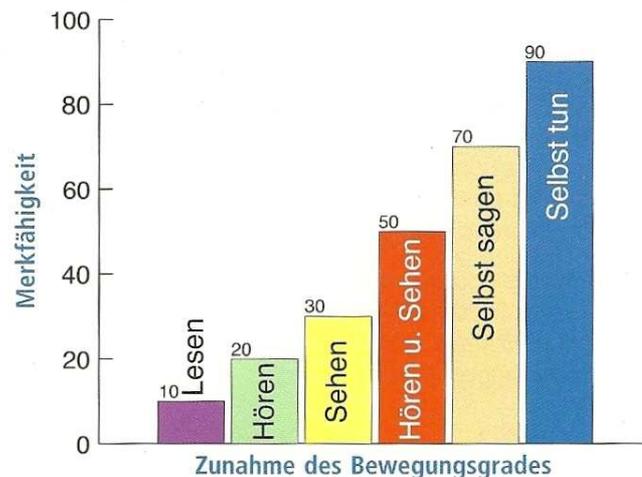


Abbildung 4: Diagramm der Merkfähigkeit mit Zunahme des Bewegungsgrades

Ursula Oppolzer beschreibt in ihrem Buch folgende Erkenntnisse: Schüler/innen behalten sich von einem Text 10 %, wenn sie ihn nur lesen, ohne wichtige Begriffe zu unterstreichen, ohne Anmerkungen zu machen und ohne Textzeichen und Skizzen hinzuzufügen. Beim Zuhören des Lehrer/innen-Vortrages merken sie sich ca. 20%, beim Sehen von Zeichnungen und Bildern ca. 30%. Zeigt der/die Lehrer/in während des Vortrages Bilder, so erhöht sich die Merkfähigkeit auf 50%. Erklärt der/die Schüler/in einen Sachverhalt mit eigenen Worten, so erinnert er/sie sich später an ca. 70% der Informationen. Wenn sich die Schüler/innen Informationen selbst erarbeiten und praktisch anwenden können, so erreichen sie ca. 90%.³³

Diese Statistik macht deutlich, dass ein Unterricht besonders effektiv ist, wenn die Schüler/innen nicht nur lesen oder zuhören, sondern selbst aktiv werden, wenn sie sich im Unter-

³³ Vgl. Oppolzer 2006: S.10

richt bewegen können, wenn ein Lernstoff in Gruppen erarbeitet wird, wenn Diskussionen, Rollenspiele, Pantomime oder szenische Sequenzen in den Unterricht integriert werden. Schon vom berühmten Pädagogen Johann Heinrich Pestalozzi (1746 - 1827) stammt das Zitat: „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“.

Schüler/innen kommen weder kopflos noch körperlos geschweige denn herzlos in die Schule. Die Unterrichtsgestaltung ist jedoch oftmals zu kopflastig, was bei vielen Lernenden zu Denkblockaden führt.

Wenn ganzheitliche Lehr- und Lernmethoden selbstverständlich und handelnde, bewegende und entspannende Elemente ein täglicher Bestandteil des Unterrichts werden würden, so könnten die Denkblockaden verhindert und die Lust am Lernen aktiviert werden.

Der Lernforscher Frederic Vester war schon davon überzeugt: „Jedes Lernen ist ein biologischer Prozess, bei dem geistige, psychische und körperliche Vorgänge untrennbar miteinander verbunden sind.“³⁴

2.2.4. Lernen und Bewegung

Wenn ein Telefonat länger andauert, beginnen viele Menschen auf einem Notizblock „Männchen“ oder Muster zu zeichnen oder sie stehen auf und laufen im Zimmer herum. Das sind sinnvolle Reaktionen unseres Körpers, der versucht, die nachlassende Konzentration durch Bewegung wieder in Schwung zu bringen und aufrecht zu erhalten. Wer sich bewegt, dem fällt offensichtlich das Denken leichter.

Körperliche Bewegung gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen und Bewegungsmangel ist schlecht für den Körper. Der Zusammenhang zwischen Bewegungsmangel und Lernproblemen wird erst bei genauerem Hinschauen deutlich. „Ein gut funktionierendes Gehirn ist unter anderem von einer optimalen Blutzirkulation abhängig, und diese wird dann erreicht, wenn der Kreislauf in Ordnung ist. Allein der Übergang von der körperlichen Ruhe zur gesamtkörperlichen Bewegung steigert die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung.“³⁵

³⁴ Vgl. ebd.: S.11

³⁵ Ebd.: S.9

Goethe fiel das Denken anscheinend auch in Bewegung leichter, denn er soll seine besten Gedanken auf Spaziergängen und Wanderungen gehabt haben. Heute kann man die Wirkung von Bewegung im Körper und im Kopf wissenschaftlich nachweisen. Damit auch Schüler/innen leichter und effektiver lernen, ist es wichtig, sie anzuregen, sich viel zu bewegen, oft Sport zu treiben und sich während des Lernens und in den Lernpausen zu bewegen.³⁶

Im folgenden Diagramm wurden 236 Jugendliche (Durchschnittsalter 23,4 Jahre) befragt, ob körperliche Aktivität beim geistigen Arbeiten hilft. Mehrfachnennungen waren möglich.³⁷

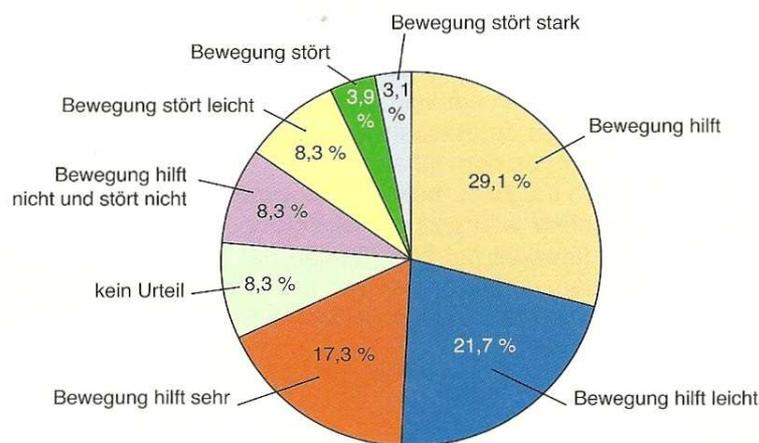


Abbildung 5: Diagramm - Bewegung und geistige Arbeit

„Jegliches Lernen – auch Lernen, das abstraktes Denken voraussetzt – findet über Bewegung statt, denn abstraktes Denken bedeutet, dass Ideen innerlich umgewälzt werden.“³⁸

Dr. phil. Paul E. Dennison ist Pädagoge, Pionier im Bereich der angewandten Gehirnforschung und Experte für kognitive Fertigkeiten. Er ist davon überzeugt, dass wir vor allem über Bewegungen, Gelerntes integrieren und in expressives Handeln umsetzen können. Es ist bekannt, dass Kinder und Erwachsene lernen, indem sie Dinge ausprobieren und in die Tat umsetzen. Sie überführen Wissen in Handeln und spüren somit den Wachstumsprozess. Aus diesem Grund ist Dennison der Meinung, dass wir der jungen Generation zuge-

³⁶ Vgl. Oppolzer 2006: S.9

³⁷ Vgl. ebd.

³⁸ Dennison 2006: S.203

stehen sollten, kinästhetisch, auf natürliche Weise, zu lernen – anstatt von ihr zu fordern, Lernen auf passives Zuhören und mechanisches Auswendiglernen zu beschränken.³⁹

Eigentlich ist diese Erkenntnis aber nicht neu. Von Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) stammt der Satz: „Übe unablässig den Leib, mache ihn kräftig und gesund, um ihn weise und vernünftig zu machen.“

„Man begreift nur, was man selber machen kann, man fasst nur, was man selbst hervorbringen kann.“ (Johann Wolfgang von Goethe 1749-1832)

„Wenn wir das Körperliche und das Geistige getrennt beobachten, so unterbrechen wir den Zyklus der Beziehungen, und die Handlungen des Menschen bleiben vom Gehirn getrennt“ (Maria Montessori 1870-1952)

„Ohne Bewegung keine Entwicklung“ (Jean Piaget 1896-1980)

Von Maria Montessori bis zu Jean Piaget haben außergewöhnliche Erzieher/innen und Lehrer/innen erkannt, wie wichtig praktische, konkrete Erfahrungen für die Entwicklung der kindlichen Sinne sind.

Leider wurden unsere Schulen zu Orten, an denen Freude die Ausnahme und Stress und Angst die Norm geworden sind. Das Lernen wurde institutionalisiert und das System anscheinend wichtiger als die Kinder.

In den Neurowissenschaften wurde Lernen als verändertes Verhalten definiert, woraufhin Dennison behauptet, dass kein Lernen ohne Bewegung stattfinden kann. Unser Verhalten verändert sich, wenn wir neu Gelerntes emotional gespeichert haben. Wir sind in Folge in der Lage, Aufgaben präziser zu erledigen und bestimmte Fertigkeiten besser zu beherrschen. „Im Gehirn findet eine Bewegung zwischen den Synapsen statt, die mehrere wichtige Gehirnareale verbinden, die für die Veränderung des Verhaltens notwendig sind: vom Hinterhaupt zum Stirnhirn, vom Scheitel zum Stammhirn und von der rechten zur linken Hemisphäre.“⁴⁰

Wenn wir mit dem ganzen Gehirn lernen, verbinden sich alle Bereiche des Gehirns, die für den Lerninhalt wichtig sind, und das Gelernte wird vollständig verinnerlicht. Es finden physi-

³⁹ Vgl. Dennison 2006: S.203

⁴⁰ Ebd.: S.204

sche, emotionale und mentale Prozesse statt, die zu dauerhaften Veränderungen im Bezug auf Fertigkeiten, Einstellungen und Verhalten führen.⁴¹

Bewusstes Lernen - Stress

Stress gehört unausweichlich zu unserem modernen Leben. Je nachdem wie man damit umgeht, wirkt er sich negativ oder positiv auf die Erfahrungen in der Schule aus. Wenn Kinder die Möglichkeit haben, Anzeichen von Stress bei sich wahrzunehmen und sie zum Beispiel mit Brain-Gym-Übungen zu vermindern, werden sie in der Lage sein, den Stress zu ihrem Vorteil zu nutzen und ihr Lernen selbst zu steuern. Schüler/innen, die gelernt haben, mit ihrem Stress umzugehen, „können ihre Fertigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen weiter vervollkommen, da sie für diese Tätigkeiten notwendigen körperlichen Bewegungen beherrschen – die Bewegung der Hände, der Augen, des Kopfes und des Körpers – und weil sie diese Bewegungen in das funktionierende Selbst integrieren.“⁴²

Lernen verbindet – eine aktuelle Studie⁴³

In einer aktuellen Studie, die in der Fachzeitschrift für Psychologie und Hirnforschung im Juni 2010 veröffentlicht wurde, werden die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung mit Lernkonzepten in Verbindung gebracht. Diese widerspiegeln die Hypothesen und Theorien, die ich in dieser Arbeit vorstelle.

Die Neurowissenschaftler Jan Scholz und Miriam Klein stellen dar, dass sich das menschliche Gehirn verändert, sobald wir etwas Neues lernen. Nervenzellen oder Neuronen fungieren als informationsverarbeitende Einheiten. Deren Zellkörper bilden die graue Substanz, die als Hirnrinde bzw. Kortex die äußere Schicht des Gehirns ausmacht. Die Neuronen können Signale empfangen, die an den Kontaktstellen, den Synapsen, übertragen und dann entlang des Axons weitergeleitet werden. Die Axone bzw. Nervenbahnen verbinden Neurone teils über längere Distanzen miteinander und erlauben somit die Kommunikation verschiedener Hirnareale untereinander. Sie liegen unterhalb des Kortex und werden weiße Substanz genannt.

Die weiße Färbung stammt von der isolierenden Fettschicht, welche die Axone umhüllt. Diese Myelinschicht, die von so genannten Oligodendrozyten produziert wird, beschleunigt die

⁴¹ Vgl. Dennison 2006: S.203 f.

⁴² Ebd.: S.64 f.

⁴³ Scholz, Klein 2010: S.33 f.

Signalweiterleitung und sorgt für eine rasche Kommunikation ohne Übertragungsverluste. Sie erfüllt also eine entscheidende Aufgabe bei der Kommunikation zwischen den Neuronen. Die Myelinscheide ist in kurzen Abständen von den Ranvier'schen Schnürringen unterbrochen und die Signale „hüpfen“ quasi von Schnürring zu Schnürring. Ohne diese Unterbrechungen würden sich die Signale langsamer ausbreiten oder über längere Strecken verloren gehen. Der Grad der Myelinisierung beeinflusst also die Geschwindigkeit und Stärke von Nervenimpulsen. Umso dicker die Isolierschicht ist, umso besser und schneller können die Neurone untereinander kommunizieren.

Was dies nun mit Lernen zu tun hat, wird von Scholz und Klein wie folgt beschrieben. „Lernen beruht zunächst auf einer Veränderung der Kommunikation zwischen den Hirnzellen. Es wäre also durchaus vorstellbar, dass sich beim Erlernen einer neuen motorischen Fertigkeit wie dem Jonglieren auch die weiße Substanz verändert – etwa durch neue Axone oder durch eine stärkere Myelinisierung der bestehenden Nervenbahnen. Damit sollten beispielsweise Signale von visuellen Arealen schneller die motorischen Hirnregionen erreichen.“⁴⁴

Es könnten sich auch Veränderungen in der grauen Masse zeigen, wenn neue Zellkörper entstehen oder bestehende Hirnzellen neue Synapsen bilden, die es dem Gehirn ermöglichen, Informationen differenzierter zu verarbeiten. „Anpassungen in der weißen Masse deuten somit auf eine optimierte Informationsweiterleitung hin, während Unterschiede in der Struktur der grauen Substanz die Informationsverarbeitung betreffen. Beides ist für die Hirnleistung bedeutsam.“⁴⁵

Ob das Lernen solche anatomischen Veränderungen des Gehirns nach sich zieht, hat eine Regensburger Arbeitsgruppe 2004 erstmals untersucht – und zwar beim Jonglieren:

„Die Wissenschaftler hatten die graue Substanz in den Gehirnen von 24 Freiwilligen per Magnetresonanztomographie (MRT) vermessen und unterwies die Hälfte der zunächst unbedarften Versuchsteilnehmer in der akrobatischen Ballkunst. Drei Monate lang übten die Probanden fleißig, um drei Bälle mindestens eine Minute lang in der Luft zu hal-

⁴⁴ Scholz, Klein 2010: S.33 f.

⁴⁵ Ebd.: S.34

ten. Die anschließende MRT-Messung offenbarte: Die graue Masse, Hort der Informationsverarbeitung im Gehirn, hatte in Bereichen des Schläfenlappens zugenommen.“⁴⁶

Scholz und Klein wollten wissen, wie es mit der für den Informationsfluss zuständigen weißen Masse aussieht und überprüften diese 2009 in ihrem Labor in Oxford.

„Abermals bekamen 24 Versuchsteilnehmer drei Bälle und sollten 6 Wochen lang täglich eine halbe Stunde jonglieren üben. [...] Nach Abschluss des Trainings konnten die Teilnehmer, die zuvor niemals jongliert hatten, drei Bälle für mindestens zwei Runden problemlos in der Luft halten. Faszinierender waren für uns freilich die Vorgänge in ihren Köpfen: Sowohl die graue als auch die weiße Substanz hatten bei den Probanden – im Gegensatz zur nicht jonglierenden Kontrollgruppe – zugenommen!“

Betroffen, so erklären Scholz und Klein, war hauptsächlich eine Region des Scheitellappens, die an der visuell-motorischen Koordination, beteiligt ist. Besonders interessant war für die Neurowissenschaftler, dass die strukturellen Veränderungen unabhängig davon auftraten, wie gut oder schlecht die Probanden am Ende die Ballakrobatik beherrschten. Es scheint also allein das regelmäßige Training für die Verdichtung der Hirnsubstanz ausschlaggebend zu sein und nicht dessen Erfolg.

Die Neurowissenschaftler Scholz und Klein ziehen mit ihrem Versuch somit die Schlussfolgerung, dass ein Mix aus Lernen und körperlicher Betätigung unser Gehirn auf Trab bringt.⁴⁷

3. Suggestopädie als didaktisches Prinzip im Unterricht

3.1. Ursprung der Suggestopädie

Der Arzt und Psychotherapeut Dr. Georgi Lozanov gründete in den sechziger Jahren in Sofia ein Institut für Suggestologie. Dr. Lozanov hatte als Mediziner beim Einsatz von Hypnose in der Schmerzbehandlung die Erfahrung gemacht, dass es nicht nur möglich war, bestimmte Operationen ohne Anästhesie durchzuführen, sondern dass sich Patienten nach diesen Eingriffen sehr gut an bestimmte Dinge erinnern konnten. Die Erfolge auf dem Gebiet der Medizin und später auch der Psychotherapie inspirierten und ermutigten ihn, sich mit Pädagogik und Lernpsychologie zu befassen. Im Gegensatz zur Hypnose, „in der ein Mensch

⁴⁶ Ebd.: S.35

⁴⁷ Vgl. ebd.: S.32 ff.

durch psychische Beeinflussung eines anderen in einen schlafähnlichen Zustand versetzt wird, erfolgt die Suggestion in ähnlicher Form, nur dass sich der Beeinflusste im Wachzustand befindet.“⁴⁸

Lozanov bezeichnete seine Forschungen als Suggestologie, „die Anwendung der Suggestologie auf den Bereich der Erziehung, speziell auf den der Wissensvermittlung, nannte er Suggestopädie.“⁴⁹

1971 veröffentlichte er sein Hauptwerk „Suggestologia“ in bulgarischer Sprache. Die englischsprachige Übersetzung des Werkes unter dem Titel „Suggestology and Outlines of Suggestopedy“ wurde sieben Jahre später veröffentlicht. Über zwanzig Jahre lang hat sich Lozanov mit dem Phänomen der Suggestion beschäftigt, zunächst nur in Hinblick auf die Psychotherapie, später auch in Bezug auf die Pädagogik, um eine Leistungssteigerung insbesondere im Fremdsprachenunterricht zu erzielen. Da bei der Suggestopädie der ganze Organismus in den Lernprozess einbezogen wird, spricht man von „ganzheitlichem Lernen“.⁵⁰

3.2. Grundprinzipien der Suggestopädie

Für Lozanov sind drei Prinzipien maßgeblich mit der Suggestopädie verbunden.⁵¹

- Freude in einer Lernsituation: Sie entsteht, wenn eine psychisch entspannte und aufmerksame Atmosphäre geschaffen wird, wenn Angst, Stress, Erschöpfung und Langeweile vermieden wird.
- Einheit des Bewussten und des Unbewussten: Diese wird ermöglicht durch die bewusste Anwendung von verbaler und nonverbaler Kommunikation, von kortikalen und subkortikalen Prozessen, von Rationalität und Emotionalität.
- Suggestive Interaktion zwischen Lehrer/innen und Lerner/innen durch die Desuggestion von Lernbarrieren und die Suggestion von Lernreserven

Lozanov beobachtete in seiner Zeit, dass im Schulunterricht oft ein strenges und angespanntes Klima herrschte, welches er durch Freude und Entspannung ersetzen wollte, um

⁴⁸ Schiffler 1989: S.10

⁴⁹ Ebd.: S.10

⁵⁰ Dietrich 2000: S.52

⁵¹ Vgl. Schiffler 1989: S.22

einen Lernprozess in freier und freudiger Atmosphäre zu erzeugen. Dieser Aspekt stand für ihn an erster Stelle, da er erkannt hatte, dass es in einem entspannten Zustand viel besser gelingt, Informationen aufzunehmen.⁵²

In der Suggestopädie geht man davon aus, dass unser Sein fortwährend ganzheitlich ist und unser Handeln von Bewussten und Parabewussten bestimmt wird. Lozanov versteht hier unter unbewussten Aktivitäten vor allem unsere Fähigkeit, Dinge in der Peripherie wahrzunehmen, während wir mit etwas ganz anderem beschäftigt sind.⁵³ Daher sollte der suggestopädische Unterricht „[...] als integriertes Ganzes mit künstlerischen und psychologischen Mitteln präsentiert werden.“⁵⁴ Es geht hier vor allem darum, beide Hemisphären sowie die corticalen und nichtcorticalen Gehirnteile zu aktivieren, um somit eine größere Informationsmenge aufnehmen zu können.

Suggestopäden sind der Ansicht, dass der Mensch bei herkömmlichen Lernprozessen lediglich einen Teil der gesamten Kapazität nützt und der Rest durch die geistesgeschichtliche und pädagogische Tradition der Gesellschaft verschüttet wurde. Die Suggestopädie versucht diese Kapazitäten neu zu erschließen und im Unterricht zu nutzen. Die Lernenden werden als ganze Personen angesprochen, „[...] sodass ihre Sicherheits- und Zugehörigkeitsbedürfnisse (Stammhirn), ihre emotionalen Bedürfnisse (limbisches System) und ihre analytischen, logischen (linke Gehirnhälfte) sowie ihre bildhaften, assoziierenden und musischen (rechte Gehirnhälfte) Fähigkeiten genutzt werden.“⁵⁵ Auf diese Weise werden zugleich die weiteren Ziele eines richtig durchgeführten suggestopädischen Unterrichts verfolgt, die neben einer verbesserten Lernleistung, ein verbessertes Selbstbewusstsein und eine verbesserte Gesundheit sind.⁵⁶

⁵² Vgl. Peischl 2008: S.67

⁵³ Vgl. Riedel 2001: S.27

⁵⁴ Schuster, Gritton 1986: S.29

⁵⁵ Riedel 2001: S.28

⁵⁶ Vgl. Dietrich 2000: S.70 sowie Riedel 2001: S.28

3.3. Kritische Anmerkungen zum Begriff der Suggestion

Im Lexikon wird Suggestion als „Beeinflussung des Denkens, Handelns, Wollens oder Fühlens eines Menschen unter Umgehung seiner rationalen Persönlichkeitsanteile“⁵⁷ definiert.

Suggestionenwirkungen im Sinne der Suggestopädie sind „[...] solche Vorstellungen oder mentale Inhalte eines Lernenden, die er nicht aus bewussten Wahrnehmungen oder absichtlichem Lernen, sondern aus komplexen Wechselwirkungen mit seiner Umgebung gewonnen hat, die ihm deshalb nur unvollständig klar oder bewusst sind. Dennoch beeinflussen sie das Lernverhalten.“⁵⁸

Mit dem in der deutschen Sprache verwendeten Begriff „suggerieren“ werden meist negative Assoziationen in Verbindung gebracht, da man in erster Linie eine mentale Beeinflussung bzw. eine Manipulation vermutet, die gegen den Willen eines anderen geschieht.

Lozanov ist dagegen vom englischen Wort „suggestion“ ausgegangen, das „anbieten“, „vorschlagen“ oder auch „empfehlen“ meint und dem Gegenüber die Möglichkeit der Auswahl und der freien Entscheidung lässt.

Grundsätzlich sollte man sich bewusst sein, dass wir auch im alltäglichen Leben ständig mit suggestiven Einflüssen konfrontiert sind, dass wir durch die Kommunikation von vermeintlich objektiven Darstellungen in den Medien, durch Politik, Mode und Werbung direkt beeinflusst werden (obwohl das nicht offen gelegt wird). In vielen Beziehungen werden versteckte Botschaften vermittelt, die sich in Eltern-Kind-Beziehungen als fatal herausstellen können. (Beispiele: Wenn du erfolgreich bist, kann ich selber stolz und glücklich sein – wenn du versagst, geht es mir schlecht; du musst dich durchsetzen; du bist ein Versager; du machst mich glücklich, wenn du eine erfolgreiche Sängerin wirst; etc.)

Eine Entwicklung zu einer autonomen Persönlichkeit heißt, dass man sich darüber bewusst wird, im Leben oft mit Suggestionen und versteckten Botschaften zu tun zu haben und dass man reflektiert damit umzugehen lernt.

⁵⁷ Lexikon-Institut Bertelsmann 1989, Band 14: S.72

⁵⁸ Dietrich 2000: S.65

Weil er wusste, dass es diese unbewussten Botschaften gibt, war es für Lozanov wichtig, sich nicht nur mit der bewussten Suggestion, sondern auch mit der Desuggestion zu beschäftigen, „mit dem Abbau aller antisuggestiven Sperren.“⁵⁹

Dieser Abbau erworbener negativer Suggestionen im oben erwähnten Sinne ist nach Lozanov nur dann möglich, wenn in der zwischenmenschlichen Kommunikation (besonders zwischen Lehrer/innen und Lerner/innen) eine Atmosphäre des Vertrauens und der Entspannung hergestellt wird.⁶⁰

3.4. Begriffliche Abgrenzungen

3.4.1. Autosuggestion und Fremdsuggestion

Eine Definition zur Autosuggestion findet sich im Bertelsmann Lexikon wie folgt:

„[...] bewusste oder unbewusste Beeinflussung eigener psychischer Funktionen (Wahrnehmung, Urteile u.a.) sowie Verhaltensweisen. In der unbewussten Form wird eine Autosuggestion oft durch affektbetonte Erwartungen, Wünsche sowie Angst u. ä. stimuliert. In der bewussten Form wird Autosuggestion auch als psychotherapeutische Technik angewendet.“⁶¹

Zu den Autosuggestionen gehören die so genannten Affirmationen. Das Verb „affirmare“ kommt aus dem Lateinischen und heißt: behaupten, bestärken, bestätigen. Affirmationen sind positive Autosuggestionen, wie zum Beispiel: „Ich werde die Prüfung bestehen!“

Autosuggestionen sind jene Aussagen, die wir an uns selber richten und die man z.B. vom Autogenen Training kennt, das als anerkannte Methode zur Entspannung und Konzentration bekannt ist.

Fremdsuggestion sollte sich eigentlich in jedem Fall einer ethischen Prüfung stellen. Sie sollte so konzipiert sein, dass der Adressat darüber informiert ist und sich entscheiden kann, ob er zustimmt oder nicht. Das ist zumindest in der Werbung nicht der Fall, weil sie darauf zielt, dass durch eine unterbewusste Beeinflussung ein bestimmtes Produkt vermarktet wird. Für die Pädagogik wäre eine sehr strenge Reflexion notwendig, denn auch ganz ohne die

⁵⁹ Schiffler 1989: S.10

⁶⁰ Vgl. ebd.

⁶¹ Lexikon-Institut Bertelsmann 1989, Band 2: S.21

Anwendung der suggestopädischen Methode geschehen Beeinflussungen, die das Selbstbild des Schülers massiv erschüttern können. Wenn ein Schüler/eine Schülerin bereits im Vorhinein von seinen/ihren Eltern oder einer Lehrperson hört: „Du wirst die Prüfung nie bestehen.“ wird ihn/sie dies enorm entmutigen.⁶²

3.4.2. Superlearning

In der englischen Sprache wird statt Suggestopädie der Begriff des „Superlearning“ verwendet, welches durch die Übersetzung des Originalwerks von Lozanov im deutschsprachigen Raum bekannt wurde. Der Begriff „Superlearning“ ist eine populärwissenschaftliche Sammelbezeichnung und wurde von den beiden Wissenschaftlern Ostrander und Schroeder begründet.

Beide berufen sich auf die Methode Lozanovs und stehen mit dem theoretischen Rahmenkonzept der Suggestopädie im Einklang. Pichler jedoch führt dazu aus, dass Ostrander und Schroeder „bei weitem nicht seine (Lozanovs) Version wiedergeben, sondern eine journalistisch gut vermarktete, aber kaum wissenschaftlich fundierte Methode“.⁶³ Viele Lernende erhoffen sich dadurch in kürzester Zeit die Entwicklung eines „Supermemory“, eines Super-Gedächtnisses, welches durch „Kassettenkurse“ in Aussicht gestellt wird. Das Lernen in entspanntem Zustand ist zwar ein wichtiges Element der Suggestopädie, aber längst nicht alles. Die Meinungen über das Superlearningkonzept sind sehr gespalten, jedoch gibt es auch Pädagogen, die meinen, dass es durchaus gut strukturierte und fundierte Superlearningangebote gibt.⁶⁴

3.5. Der suggestopädische Kreislauf im Unterricht

Der suggestopädische Unterricht kann in drei Abschnitte unterteilt werden:

- die kognitive Phase (oder Decodierung)
- die rezeptive Phase (oder Konzertphase)
- die aktive Phase (oder Vertiefung)

⁶² Vgl. Peischl: S.50 f.

⁶³ Pichler 1995: S.25

⁶⁴ Vgl. Peischl 2008: S.12

Die Lernenden sind sich im Verlauf des Unterrichts stets über das Ziel ihrer Bemühungen im Klaren und vor allem die Methodenvielfalt in der dritten Phase bewirkt, dass der Weg zum Ziel spielerisch, mit Spaß und ohne Stress beschritten wird. In gewisser Weise stimmt für die Suggestopädagogen die Empfehlung, die ein irischer Politiker einem Redner für das Gelingen einer Rede mit auf den Weg gegeben haben soll.⁶⁵

„Sag ihnen zuerst, was du ihnen sagen willst – dann sag es ihnen – dann sag ihnen, was du ihnen gesagt hast.“⁶⁶

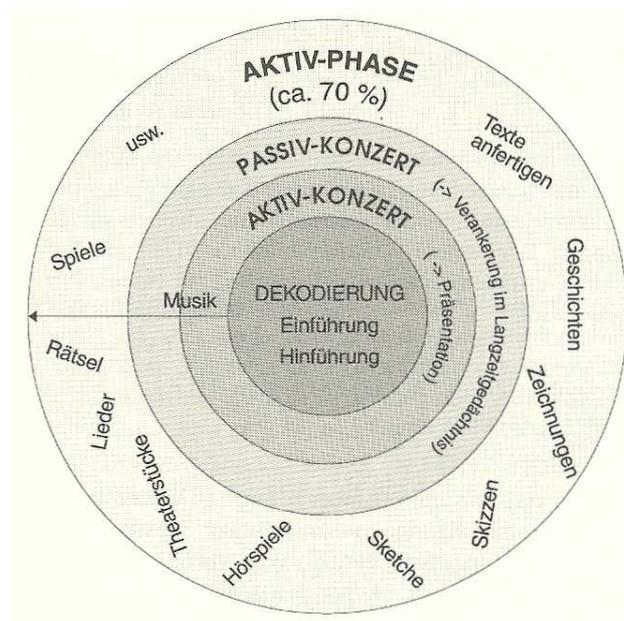


Abbildung 6: Der suggestopädische Kreis

Die Dreiteilung, die in der Abbildung veranschaulicht wird, wurde von allen Anhängern der Suggestopädie übernommen und hat sich in der Praxis durchgesetzt.⁶⁷

In der Folge werden die drei Phasen in Kürze erläutert:

3.5.1 Die kognitive Phase

Die erste Phase umfasst ca. 5-10% der jeweiligen Unterrichtseinheit und spricht vorwiegend die linke Gehirnhälfte an. Der Lehrer/die Lehrerin gibt einen ersten kurzen Überblick über

⁶⁵ Vgl. Koch, Castner 1993: S.42

⁶⁶ Carnegie, D.: Rede. Die Macht des gesprochenen Wortes. Berlin 1974: in Koch, Castner 1993: S.42

⁶⁷ Vgl. Koch, Castner 1993: S.42

das Thema, um die Schüler/innen zu informieren, was sie erwartet. Sie können bzw. sollen kritische Fragen stellen und sich innerlich auf die zu lernenden Inhalte einstellen.

Da sie sich im Beta-Zustand befinden (nach Koch und Castner ein normaler aktiver Bewusstseinszustand⁶⁸) wird ihre Ratio, ihr analytischer Sachverstand angesprochen. Der Lehrer/die Lehrerin sollte hier schon mit Elan und Geschick agieren, das Thema begeisternd, anschaulich und lebendig vortragen, um bei den Schüler/innen Neugier zu wecken. Im Grunde ähnelt die kognitive Phase, im Gegensatz zu den anschließenden Abschnitten, sehr stark dem traditionellen Unterricht. Allerdings bedient sich die traditionelle Lehrmethode fast ausschließlich der frontalen Information, während die Suggestopädie den kognitiven Teil nur als Einstieg versteht und nach kurzer Zeit einen Methodenwechsel vollzieht.⁶⁹

Falls die Klasse zu Beginn einer Unterrichtseinheit unkonzentriert ist, werden kurze Entspannungsübungen körperlicher oder mentaler Art empfohlen. Die meisten Schüler/innen lassen sich rasch beruhigen, sodass sehr bald mit dem eigentlichen Unterricht begonnen werden kann.⁷⁰

3.5.2. Die rezeptive Phase

Laut Castner und Koch sollte in diesem Abschnitt die komplette Ausbreitung und Aufnahme des Lerninhalts erfolgen. „Die Phase beträgt etwa 20-30% der Unterrichtseinheit und wird ganz wesentlich von der Einbeziehung der Musik geprägt.“⁷¹ Hier wird sowohl die linke als auch die rechte Gehirnhälfte angesprochen.

„In dieser Phase des Lernprozesses erfolgt die Assimilation, Speicherung und Konsolidierung des Lernmaterials.“⁷²

Die „Konzertphase“ besteht aus zwei Lernkonzerten, dem „Aktivkonzert“ und dem „Passivkonzert“, und hat als Grundlage ein Manuskript, auch Manual genannt. Die Lehrperson händigt dieses Manual den Schüler/innen aus und trägt den Inhalt selbst vor, teilweise auch mit Hilfe eines Schülers/einer Schülerin. Das Manual ist ein Text in Dialogform, den der/die Lehrer/in, ausgehend von einer Alltagsgeschichte, einer bekannten historischen Begebenheit oder einem aktuellen Ereignis, das möglichst sofort auf Interesse stoßen sollte, ausarbeitet.

⁶⁸ Vgl. Koch, Castner 1993: S.22

⁶⁹ Vgl. ebd.: S.43

⁷⁰ Vgl. ebd.: S.44

⁷¹ Ebd.: S.44

⁷² Philipov 1986: S.20

Die Dialogform ist unerlässlich, „weil durch den Wechsel von Rede und Gegenrede, Frage und Antwort ein Spannungsmoment entsteht, das es dem Zuhörer gestattet, den Ausführungen leichter zu folgen.“⁷³ Würde man aus einem herkömmlichen Lehrbuch vortragen, wäre zu befürchten, so Koch/Castner, dass die Schüler/innen bald „abschalten“.⁷⁴

Das Aktivkonzert

Bei dem Aktivkonzert sitzen die Schüler/innen bequem auf ihren Plätzen verfolgen lesend den Text in ihren Manualen, während die Lehrperson den Dialog laut vorträgt.

Die Lesung wird mit klassischer Instrumentalmusik begleitet, welche auf die Schüler/innen belebend und anregend wirken soll. Der/Die Lehrer/in liest den Text mit wechselnder Tonlage und Geschwindigkeit vor. Die Stimme des/der Lehrers/Lehrerin passt sich der Lautstärke und dem Rhythmus der Musik an, wobei er auch auf die Pausen Rücksicht nimmt. Die Schüler/innen haben jederzeit die Möglichkeit die Lehrperson zu unterbrechen und Fragen zu stellen bzw. eigene Kommentare zu geben, genauso wie der Lehrer/die Lehrerin vom Manuskript abweichen kann, um zusätzliche Gedanken, die ihm/ihr wichtig erscheinen, hinzuzufügen.⁷⁵

Das Passivkonzert

Das Passivkonzert folgt unmittelbar nach dem Aktivkonzert. Der Text des Manuals wird noch einmal vorgelesen, diesmal in ruhiger, gleichmäßiger Stimmlage und deutlicher Artikulation. Die Schüler/innen lesen nicht mit, sondern schließen ihre Augen und nehmen eine entspannte Position ein. Bei diesem zweiten Konzert wird auch langsamere Musik verwendet. Hierbei ist es wichtig, dass „die Zahl der Taktschläge stimmt und die Musik eine klar gegliederte Grundstruktur enthält, die dem Zuhörer Ruhe und Sicherheit signalisiert.“⁷⁶

Im Gehirn soll somit der Alphazustand erzeugt werden, sodass die Aufnahmefähigkeit der beiden Hemisphären ihren Höhepunkt erreicht.⁷⁷

⁷³ Koch, Castner 1993: S.48

⁷⁴ Vgl. ebd.: S.44 ff.

⁷⁵ Vgl. ebd.: S.44 f.

⁷⁶ Ebd.: S.46

⁷⁷ Vgl. Koch, Castner 1993: S.45 f.

3.5.3. Die aktive Phase

Im letzten Abschnitt, der 60-70% der Unterrichtseinheit beansprucht, soll der aufgenommene Stoff eingeübt und angewendet werden, er soll vertieft und so im Gedächtnis verankert werden, dass er mühelos und möglichst lange abrufbar ist.

„Die Suggestopädie will in der Aktivierungsphase nicht nur abfragen, was der Schüler verstanden hat, sondern sie setzt ihn Situationen aus, in denen er spielerisch mit dem zur Verfügung gestellten Material umgehen kann und sich als „Homo ludens“ (Elisabeth Philipov) erlebt.“⁷⁸

Im Gegensatz zur Decodierungs- und Konzertphase steht in der Aktiv-Phase der Schüler/die Schülerin im Mittelpunkt. Die Lernenden erhalten zahlreiche Gelegenheiten, das Vorgetragene spontan und unkonventionell anzuwenden, zum Beispiel „in Form von Kreuzwort – und Silbenrätsel, Sketchen, Streitgesprächen, Lückentextaufgaben, Geschicklichkeitsspielen, selbst gefertigten Texten und Liedern, Zeichnungen, Erzählungen – der Phantasie von Lehrer und Schülern sind keine Grenzen gesetzt.“⁷⁹

Bei der Erstellung und Gestaltung der Unterrichtsmaterialien können die Schüler/innen mit eingebunden werden. Gleichzeitig lernen sie damit, womit die später spielerisch umgehen werden. Bei den verschiedenen Aktivitäten beschäftigen sich die Schüler/innen intensiv mit dem Lerngegenstand, den sie beherrschen wollen.

Im Fremdsprachenunterricht spricht und kommuniziert der/die Schüler/in mit ihren Klassenkameraden und Klassenkameradinnen in der entsprechenden Sprache, stellt Fragen, gibt Antworten, beschreibt Bilder, erzählt was er vorhat, was andere tun. Die Schüler/innen lösen knifflige Worträtsel, entwerfen Denksportarten und erklären den Mitschülern/Mitschülerinnen Grammatikregeln.⁸⁰

„Es ist die Verbindung von Denken und Tun, ein ständiges Hin- und Herschalten zwischen Links- und Rechtsmodus des Gehirns, was in der Aktivphase angestrebt wird und zu einer Vernetzung des Wissensstoffs führt, so dass Lernen nicht mehr nur ein rational-verkopfter Vorgang ist, sondern alle Sinne, alle Partien des Körpers erfasst und anregt.“⁸¹

⁷⁸ Ebd.: S.49

⁷⁹ Ebd.

⁸⁰ Ebd.: S.49 f.

⁸¹ Ebd.: S.50

Natürlich war dies schon immer ein Anliegen der Pädagogik, aber es wurde und wird in der Praxis selten verwirklicht. Die Suggestopädie knüpft in dieser Phase also lediglich an bewährten, jedoch nur selten umgesetzten Methoden, an. „Sie ist somit nichts revolutionär Neues, wohl aber die konsequente Einlösung alter Forderungen auf der Grundlage lernbiologischer Erkenntnisse.“⁸²

3.6 Weitere Suggestopädiekonzepte

Im Laufe der Zeit haben sich viele Pädagogen in verschiedenen Ländern mit dem Konzept Lozanovs auseinandergesetzt und verschiedene Weiterentwicklungen der Suggestopädie ausgearbeitet. Bekannt sind folgende Konzepte, die ich hier nur erwähnen, aber auf die ich nicht genauer eingehen möchte:

- LIND – Learning in New Dimensions
- ACT – Acquisition through Creative Teaching
- Psychopädie
- SALT – System of Accelerative Learning Techniques
- Emotopädie

3.7 Studien zur Wirksamkeit der Lehrmethode Suggestopädie

In Österreich gibt es im Gegensatz zu Deutschland keine direkte Ausbildungsstätte für Suggestopäden. Stattdessen wird vermehrt auf die Ausbildung der Superlearning-Methode zurückgegriffen, wobei in diesen Kursen auch auf die Suggestopädie eingegangen wird. Die international anerkannte suggestopädische Grundausbildung kann am „Super Language Learning“ – Institut (SLL) in Wien erworben werden. Diese Ausbildung hält sich an die Richtlinien der DGSL („Die Gesellschaft für suggestopädisches Lernen und Lehren“) in Deutschland. In vielen privaten Sprachschulen und betrieblichen Weiterbildungsstätten, die Intensiv-Sprachkurse auf der Superlearning-Methode aufbauen, haben zahlreiche Mediatoren, Kommunikationstrainer, Supervisionäre und Coachs eine Ausbildung in Suggestopädie.⁸³

⁸² Ebd.

⁸³ www.dgsl.de, www.pearls-of-learning.com

3.7.1. Studie an Höheren Schulen in Wien, Schuljahr 2008⁸⁴

Lisa-Maria Peischl hat im Rahmen ihrer Diplomarbeit „Suggestopädie im Fremdsprachenunterricht“ in einigen Höheren Schulen in Wien eine Umfrage durchgeführt, die sich auf Zufriedenheit, Probleme und Wünsche seitens der Schüler/innen bezieht, aber auch die Sichtweise der Lehrerinnen und Lehrer beleuchtet. Im Zuge ihrer Studie befragte sie 79 Schüler/innen im Alter von 11-17 Jahren in einem zweisprachigen Gymnasium, einer Höheren Technischen Lehranstalt und einer Höheren Berufsbildenden Lehranstalt.

Unterrichtet wurden die Fremdsprachen Kroatisch, Italienisch, Französisch, Englisch und Spanisch. Sie befragte des Weiteren auch 37 Lehrer/innen aus den oben genannten Schultypen.

Auswertung des Fragebogens der Schüler/innen

Auf die Frage, ob sie sich im Sprachenunterricht überfordert fühlten, ergab sich, dass sich 47% der befragten Schüler/innen manchmal, 8% oft überfordert fühlten. Aufgrund der ständig wachsenden Anforderungen und dem einhergehenden Leistungsdruck war dieses Ergebnis für Lisa-Maria Peischl nicht verwunderlich.

Bei der Frage „Macht dir der Fremdsprachenunterricht Spaß?“ war für Peischl besonders die geschlechtsspezifische Auswertung interessant, da sie allgemein von der Tatsache ausging, dass Mädchen am Sprachenlernen mehr Freude haben als Burschen, was sich aber in der Untersuchung nicht bestätigte. 93% der Schüler/innen fanden am Fremdsprachenunterricht manchmal bzw. oft Gefallen, wobei Peischl aufgrund einiger Gespräche feststellen konnte, dass für die Jugendlichen hier vor allem die Persönlichkeit und der Lehrstil der Lehrperson sehr ausschlaggebend und mitbestimmend waren.

Im Hinblick auf die Wirksamkeit suggestopädischer Lehrmethoden empfand es Peischl bemerkenswert, dass eine hohe Prozentzahl der Schüler/innen „oft“ den Frontalunterricht bevorzugte. Die Frage „Bevorzugst du einen abwechslungsreich gestalteten Unterricht?“ wurde von mehr Burschen als Mädchen positiv beantwortet. Bei der Einschätzung der Jugendlichen über die Behaltensquote durch Lernen mit Hilfe von Spielen, Projekten, Plakaten, usw. zeigt die Auswertung keine großen Unterschiede der Geschlechter. 84% der Schüler/innen meinten, sich durch abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung den Lernstoff „manchmal“

⁸⁴ Vgl. Peischl 2008: S.95 ff.

bzw. „oft“ besser merken zu können, was laut Peischl eindeutig für den Einsatz suggestopädischer Unterrichtsmethoden spricht.

Des Weiteren waren fast alle Schüler/innen der Ansicht, dass es in gewissen Situationen hilfreich sein kann, wenn im Fremdsprachenunterricht Erklärungen über grammatikalische Besonderheiten in der Muttersprache erfolgen. Die befragten Jugendlichen gaben nur zu 62 % an, „oft“ von ihren Fremdsprachenlehrer aufgefordert zu werden, in der zu lernenden Sprache zu sprechen. Aufgrund der Bedeutung einer fremdsprachlichen Routine, war dieser Prozentsatz Peischl etwas zu gering. Sie ist der Meinung, dass die Fremdsprachenlehrer diesbezüglich ihre Schüler/innen mehr fordern sollten, denn so Peischl, weiß man erfahrungsgemäß, dass manche Schüler/innen mehr oder manche weniger Sprechhemmungen haben. Dies wurde in der Studie in der Weise bestätigt, dass Mädchen öfters Hemmungen haben in der Fremdsprache zu kommunizieren als Burschen. Insgesamt haben 48% der Schüler/innen (Mädchen 34%, Burschen 14%) „manchmal“ bzw. „oft“ Skrupel vor der Klasse ihre Fremdsprachenkenntnisse zu präsentieren.

„Dabei spielt auch die Atmosphäre im Unterricht eine wichtige Rolle. Ist das Verhältnis der Schüler zu den Pädagogen und auch untereinander gut, verlieren die Schüler nicht nur die Skrupel, die Fremdsprache aktiv anzuwenden, sondern auch das Lernen gelingt leichter, weil der Unterricht Spaß macht.“⁸⁵

Das Lernen im entspannten Zustand und eine angenehme Atmosphäre sind Grundbausteine der Suggestopädie. Die Frage, ob im Fremdsprachenunterricht eine angenehme Atmosphäre herrscht, bei der das Lernen Spaß macht, beantworteten 23% der Jugendlichen mit „oft“, 47% mit „manchmal“, 8% mit „eher nicht“ und 23% der Jugendlichen mit „überhaupt nicht“.

Um im Unterricht eine angenehme Atmosphäre zu gestalten, sollte laut der Methode der Suggestopädie das Klassenzimmer freundlich arrangiert sein. Mit 88% („oft“ und „manchmal“) fühlt sich der Großteil der befragten Jugendlichen in ihren Klassenzimmern wohl. 51% gaben jedoch an, ihr Klassenzimmer „überhaupt nicht“ bzw. „eher nicht“ schön gestaltet zu finden. Dieses Ergebnis war für Peischl durchaus überraschend, denn anscheinend korrelierte die freundliche Gestaltung des Raumes nicht unbedingt immer mit dem Wohlfühlfaktor.

⁸⁵ Peischl 2008: S. 105

Durch die hohe Prozentquote von „oft“ und „manchmal“ bei der Frage „Bist du für den Einsatz von anschaulichem Unterrichtsmaterial?“ bestätigte sich die Tatsache, dass die Schüler/innen den Stoff nicht nur durch Erklärungen vom Lehrer/ von der Lehrerin präsentiert haben wollen, sondern auch durch Filme und authentisches Material etc. zur Vergegenwärtigung bevorzugten.

Der Großteil der Jugendlichen wünschte sich, dass der Fremdsprachenunterricht abwechslungsreicher gestaltet würde, wobei, wie schon oben erwähnt, der Frontalunterricht nicht auf völlige Ablehnung stieß.

Auswertung des Fragebogens der Lehrer/innen

Bei der Befragung der Pädagogen stand für Lisa-Maria Peischl unter anderem die Frage im Vordergrund, inwieweit diese mit dem Konzept von Lozanov vertraut sind und ob es im Schulwesen als Ganzes oder in Teilen Anwendung findet. Dabei merkte sie an, dass die Suggestopädie ursprünglich für Intensivsprachkurse konzipiert wurde und aufgrund räumlicher und zeitlicher Voraussetzungen nicht eins zu eins in den Schultag übernommen werden könne.

Es wurde deutlich, wie wenig bekannt das suggestopädische Lehrkonzept unter den Pädagogen und Pädagoginnen ist. Nur wenige der Befragten waren mit der Suggestopädie im Laufe ihrer Ausbildung in Berührung gekommen, mehr jedoch mit dem abgeleiteten Konzept Superlearning. Demnach setzte fast niemand gezielt suggestopädische Lehrmethoden ein. „Andere häufig eingesetzte Sprachlehrmodelle sind herkömmliche, wie beispielsweise die Grammatikübersetzungsmethode, kommunikative Ansätze, die kognitive Methode, die direkte Methode, der Fremdsprachenwachstum, usw.“⁸⁶

Lisa-Maria Peischl konnte jedoch bei ihrer Befragung feststellen, dass suggestopädische Lehrkonzepte dennoch unbewusst eingesetzt wurden. 97% der Lehrer/innen versuchten ihre Schüler/innen „oft“ bzw. „manchmal“ mit allen Sinnen anzusprechen.

Klassische Musik wie sie im suggestopädischen Kreislauf vorgesehen ist, wurde so gut wie nie zur Unterstützung des Lernens verwendet. Um den Unterricht etwas aufzulockern, setzten viele der befragten Lehrer/innen auf das Erarbeiten des Lernstoffes anhand von Projekten bzw. anhand der Gestaltung von Plakaten.

⁸⁶ Peischl 2008: S. 115

Die meisten Lehrer/innen versuchen dem hohen Leistungsdruck im Unterricht entgegenzuwirken und machten sich Gedanken darüber, wie man „Aussteiger“ wieder ins Boot holen könnte.

Durch die Frage „Sehen Sie eine Veränderung in der Unterrichtsarbeit in den letzten zehn Jahren?“ wurde deutlich, dass sich durch den Wandel in der Gesellschaft auch die Unterrichtsarbeit verändert hat. In den Gesprächen mit den Lehrer/innen wurde Peischl mitgeteilt, dass sich unter anderem durch das häufige Fehlverhalten der Schüler/innen der Unterricht problematischer gestaltet als vor zehn Jahren.

Die Pädagogen und Pädagoginnen sahen auch eine Schwierigkeit in einer relativ hohen Schüleranzahl pro Klasse. In kleineren Klassen könnten sie leichter auf Probleme und Bedürfnisse der einzelnen Schüler/innen eingehen. Da es unter den Jugendlichen unterschiedliche Lerntypen gäbe, wäre ein Unterricht ideal, indem eine individuellere Förderung möglich wäre. Natürlich ließe sich dies nicht immer leicht verwirklichen, so Peischl, dennoch versuchten die befragten Lehrer/innen zu 81% „manchmal“ bzw. „oft“ auf die unterschiedlichen Bedürfnisse ihrer Schüler/innen einzugehen. 19% der Pädagogen und Pädagoginnen gaben an, dies „eher nicht“ zu tun.

Wie bei der Befragung der Schüler/innen stellte Peischl auch den Lehrer/innen die Frage nach einer angenehmen Atmosphäre im Unterricht, da sie sich selbst in den Klassenräumen wohl fühlen sollten, um bestmöglich unterrichten zu können. 97% der Lehrer/innen fanden die Stimmung in der Klasse „manchmal“ bzw. „oft“ angenehm; jedoch bemüht sich fast die Hälfte von ihnen „überhaupt nicht“ bzw. „eher nicht“ um eine schöne Gestaltung des Klassenzimmers.

Zuletzt befragte Peischl die Lehrer/innen bezüglich der Unterstützung seitens der Eltern, die überraschend positiv ausfiel. Die Mehrzahl der Eltern unterstützte die Pädagogen bei etwaigen Schwierigkeiten ihrer Kinder.

3.7.2. Auswertung eines suggestopädischen Schulversuchs⁸⁷

Dieser Schulversuch, der an einer privaten Wirtschaftsschule in München im Schuljahr 1986/1987 durchgeführt wurde, liegt schon viele Jahre zurück, ich möchte ihn dennoch kurz erwähnen.

⁸⁷ Vgl. Bröhm-Offermann 1989: S.117 ff.

Birgit Bröhm-Offermann hat mit Suggestopädie in einer Klasse innerhalb von zwei Monaten eine deutliche Veränderung in der Lerneinstellung erreicht. Sie hat sich auf die Schüler/innen dieser Klasse eingestellt, Einzelgespräche geführt und ein spezielles Musikprogramm zusammengestellt.

Ihre Ziele waren die Verbesserung des Gruppenklimas (sich selbst und andere besser verstehen zu lernen, sich mit sich selbst und anderen besser umgehen zu können), Abbau von Lernblockaden und falscher Selbsteinschätzung, Abbau innerer Unruhe und Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit.

Sie verwendete die Methoden der Suggestopädie behutsam und nicht vollständig, begann unter anderem mit der Umgestaltung des Klassenzimmers. „Ich hänge schöne Bilder auf und stelle einen bunten Blumenstrauß auf das Lehrerpult. Als die Schüler/innen nachmittags den Raum betreten, erklingt bereits Musik. Ich begrüße jeden/jede Schüler/in einzeln, [...] erkläre mein Vorhaben und beginne mit dem ersten Schritt – der Arbeit mit Musik.“⁸⁸

Bröhm-Offermann führte in der Folge Einzelgespräche, begann mit Entspannungsarbeit und Konzentrationstraining. Im Laufe der Wochen gewöhnten sich die Schüler/innen mehr und mehr an die Musik. Die Entspannungsübungen verminderten die Unruhe in der Klasse.

Langsam begann sie mit Körperübungen und dem „passiven Konzert“. Englischvokabeln wurden vorgelesen. Nach der Entspannungsübung schloss sie die Aktivierungsphase an. Nach einem Monat erhielt sie die Rückmeldung, dass Schüler/innen von sich sagten, dass sie besser lernen könnten und sich aktiv für die Methode interessierten. Die vielen Spiele machten den Lernenden großen Spaß. Die Leistungen hatten sich verbessert.

Bei der Auswertung dieses Schulversuchs gaben die Schüler/innen an, dass sie sich viel besser konzentrieren konnten, als im üblichen Unterricht, dass sie sich frei beim Lernen fühlten und weniger Angst hätten, ausgelacht zu werden und dass sie mit mehr Ausdauer und Geduld lernen konnten.

Besonders auffällig war die Veränderung im Hinblick auf die Lerneinstellung, die sich zu 100% zum Positiven verändert hatte.

Dies zeigt sehr deutlich, dass es bei der Suggestopädie nicht in erster Linie um den Lernerfolg, sondern vielmehr zu einer positiven Einstellung zum Lernen an sich kommt.

⁸⁸ Ebd.: S.117

4. Bewegung als didaktisches Prinzip im Unterricht

4.1. Bewegungslosigkeit hat ihren Preis

Wie ich schon in der Einleitung erwähnt habe, wird die heutige Kindheit durch Technisierung, Motorisierung und durch eine unüberschaubare Vielzahl von elektronischen Medien bestimmt. Kinder werden außerdem durch die Wohn- und Verkehrssituation in ihrer körperlichen und bewegten Entfaltung behindert. Da es kaum noch natürliche Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten gibt, viele Spielplätze fantasielos und zu weit entfernt sind, haben Kinder im städtischen Raum nicht die Möglichkeit selbständig Bewegungsräume aufzusuchen, sondern sind auf Erwachsene und deren Zeiteinteilung angewiesen. Viele Kinder können sich nicht nach „Lust und Laune“ austoben, sich erproben und mit ihrer Geschicklichkeit experimentieren. Sie werden höchstens zum Sportverein und zu anderen Freizeitangeboten gebracht und wieder abgeholt. Viele moderne, vor allem elektronische Spielzeuge, verhindern oftmals Fantasie, Kreativität und Bewegung.

Ursula Oppolzer ist sich dieses Wandels der Bewegungsmöglichkeiten der Kinder bewusst und schreibt in ihrem Buch „Bewegte Schüler lernen leichter. Ein Bewegungskonzept für die Primarstufe I und II“:

„Kinder von heute entdecken ihre Welt kaum noch durch eigene Aktivitäten, durch Ausprobieren und bewegte Spiele, sondern erfahren sie überwiegend aus zweiter Hand.“⁸⁹

Computer und Videospiele verhindern Bewegung, fordern ein hohes Maß an Konzentration und von den zur Verfügung stehenden Sinnen kommen meistens nur zwei zum Einsatz: „Hörsinn und Sehsinn. Der Mangel an intensiven körperlich-sinnlichen Erfahrungen wie Riechen, Schmecken, Tasten, führt zu einem Mangel des „Begreifens“. Immer mehr kommt es zu Störungen in der Wahrnehmungsverarbeitung, zu Verhaltensauffälligkeiten und Krankheiten.“⁹⁰

In Schulen häufen sich die Fehlstunden und Fehltage der Schüler/innen auf Grund von Kopfschmerzen, Allergien und Störungen des Magen-Darmbereichs. Lehrer/innen klagen über mangelnde Eigenständigkeit, Fantasielosigkeit und Bewegungsprobleme der Schüler/innen.

⁸⁹ Oppolzer 2006: S.14

⁹⁰ Ebd.

Folgen des Bewegungsmangels:⁹¹

- Herz- und Kreislaufbeeinträchtigungen
- Übergewicht
- Muskelschwäche
- Steifheit
- Koordinationsstörungen
- Haltungs- und Rückenprobleme
- mangelnder Stressabbau
- Störungen des vegetativen Systems (Psychosomatische Erkrankungen)
- Depressivität
- Aggressivität

Im folgenden Diagramm werden die Folgen des Bewegungsmangels bei Schüler/innen verdeutlicht.

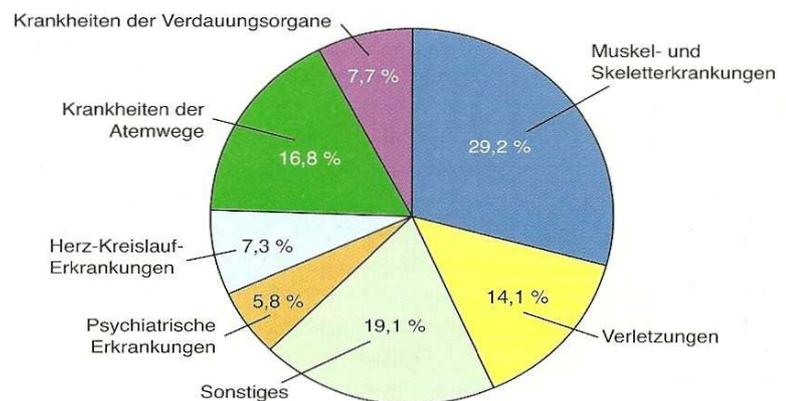


Abbildung 7: Diagramm – Folgen des Bewegungsmangels

Früher waren Stadtkinder jenen Kindern, die am Land aufwuchsen, in ihrer Entwicklung überlegen. Sie hatten einerseits auch im städtischen Raum genügend Bewegungsmöglichkeiten und erhielten zusätzlich oft auch mehr intellektuelle Anregungen. Studien haben ergeben, dass sich das geändert hat. Auf dem Land gibt es weit weniger Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten und weniger Konzentrationsprobleme. Ein entscheidender Grund dafür, so Oppolzer, ist die Möglichkeit und der Raum für mehr und intensivere Bewegung.

⁹¹ Ebd.

Durch den zunehmenden Einzug des Computers und der eigenen Fernseher in den Kinderzimmern auf dem Land, vollzieht sich auch hier ein Wandel, der sich deutlich beobachten lässt. Die Probleme der Schüler/innen am Land entsprechen immer mehr denen der Stadtkinder, was auf das ständige Sitzen und die zunehmend geringe Bewegung zurückzuführen ist.⁹²

4.2. Sitzen und Lernen

Schüler/innen verbringen durchschnittlich mehr als 10 Stunden am Tag im Sitzen. Ärzte weisen schon lange darauf hin, dass die Folgen des stundenlangen Sitzens in der Schule sowohl den Körper als auch die Leistungsfähigkeit betreffen. Kinder und Jugendliche sind oft nicht in der Lage sich zu konzentrieren, sie können den Lehrstoff nicht optimal aufnehmen, selbst wenn sie gut motiviert wurden.

Zu viel Sitzen fördert.⁹³

- Unlust zum Lernen
- Unaufmerksamkeit
- Ablenkung vom Unterricht
- Unterrichtsstörungen
- Aggressionen
- Verminderte Leistungsfähigkeit

Früher, so meint Oppolzer, waren Schüler/innen in der Lage stundenlang diszipliniert zu sitzen, da sie in ihrer Freizeit ausreichend Bewegung hatten. Kinder kletterten viel mehr auf Bäume, verbrachten Stunden mit Hüpfspielen, Ballspielen, Versteckspielen, usw.

In den Pausen wurden früher auch mehr Spiele gespielt und es wurde viel hin und her gelaufen. Schüler/innen, vor allem der höheren Klassen, vermeiden geradezu sich zu bewegen. Viele stehen oder sitzen in Gruppen zusammen und wollen nicht einmal das Schulgebäude verlassen.

Stundenlanges Sitzen führt.⁹⁴

⁹² Vgl. Oppolzer 2006: S.14 f.

⁹³ Ebd.: S.15

⁹⁴ Oppolzer 2006: S.16

- zu Herz- und Kreislaufproblemen
- zu einer mangelhaften Sauerstoffversorgung des Gehirns und aller anderen Organe des Körpers
- zu Problemen des Verdauungsapparates
- zu Muskelverspannungen und Muskelschwäche
- zur Austrocknung der Bandscheiben
- zur Verringerung der Knochendichte
- zu Problemen mit der Wirbelsäule und dem gesamten Bewegungsapparat

„Die Belastung der Wirbelsäule ist im Sitzen um ein Vielfaches höher als im Stehen. [...] Man muss kein Prophet sein, um die Folgen der Bewegungslosigkeit und Sprachlosigkeit unseres Computer- und Medienzeitalters vorherzusehen. Bewegungsmangel ist schon jetzt zu einer Zivilisationskrankheit geworden, die die geistige, körperliche und emotionale Entwicklung der Kinder zunehmend negativ verändert.“⁹⁵

Es ist also sehr wichtig, Bewegung im Tagesplan der Schule einen größeren Stellenwert zu geben. Lehrer/innen sollten Schüler/innen so oft wie möglich haltungsstärkende, gehirngerechte, entspannende und konzentrationsfördernde Bewegungsübungen ermöglichen.⁹⁶

4.3. Bewegte Schüler/innen lernen leichter

Durch die enorme Wandlung der Umweltbedingungen in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts wurden die Reize, die auf das kindliche Gehirn einströmen, nicht nur quantitativ erhöht, sondern auch immer intensiver. Die Gehirnstruktur der Menschen, die nach 1965 geboren wurden, unterscheidet sich laut Oppolzer, erheblich von denen der vorhergehenden Generationen. Die Art der Ernährung, das Sozialgefüge und die Beschäftigungen der Kinder und Jugendlichen haben sich enorm geändert. Wie schon erwähnt, sind sie stundenlang der Reizüberflutung des Fernsehens und der Computer ausgesetzt. Das Gehirn reagiert sehr sensibel auf Einflüsse von außen, intensive Reize führen zu mehr Gehirnaktivität, zu Synapsenbildung und damit zu neuen Denk- und Verhaltensweisen. Andererseits führen sie auch zu einer höheren Reizschwelle und, verbunden mit mangelnder Bewegung und Entspannung, zu Konzentrations- und Lernschwierigkeiten.

⁹⁵ Ebd.

⁹⁶ Vgl. ebd.: S.15 f.

Wenn sich Eltern und Lehrer/innen heutzutage darüber beklagen, dass Schüler/innen im Unterricht nicht aufpassen, unkonzentriert und demotiviert, oft sogar aggressiv und destruktiv sind, so gibt es dafür sicher mehrere Ursachen. Ein Grund für die beschriebenen Verhaltensweisen, so Oppolzer, liegt in der zunehmenden Veränderung des Gehirns und ein weiterer Grund liegt im Bewegungsmangel. „Das Gehirn verlangt nach immer mehr und immer stärkeren Reizen, um in Aktion zu treten und die Zeit der vollen Konzentration wird zunehmend kürzer.“⁹⁷

So ist es zu erklären, dass ein Unterricht, der diese Tatsache nicht berücksichtigt, viele Schüler/innen bzw. ihre Gehirne nicht erreicht, vor allem dann, wenn nur die linke Gehirnhälfte, das heißt Logik und Verstand, angesprochen wird und es speziell um die Vermittlung von Fachwissen, Regeln und Gesetze geht. Das Gehirn ist jedoch nicht nur der Sitz des Verstandes, sondern auch des Gefühls. Da geistige Funktionen mit körperlichen und seelischen eng verbunden sind, ist es sinnvoll und notwendig, den Lernenden ganzheitlich anzusprechen und alle Möglichkeiten zu nutzen. Vor allem sollte der Bewegungsmangel der Freizeit ausgeglichen werden. Das Gehirn sollte durch Bewegung immer wieder neu aktiviert werden um die Leistungsfähigkeit zu erhalten.⁹⁸

Bewegung für mehr geistige Leistungsfähigkeit:⁹⁹

- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserung der Wahrnehmung
- Verbesserung des Kurzzeitgedächtnisses
- Anregung der Sinne
- Erleichterung des „Begreifens“ eines Lernstoffes
- Beruhigung bei Stress und Verhinderung von Denkblockaden
- Anregung bei Müdigkeit
- Förderung der Zusammenarbeit beider Hirnhälften
- Verstärkte Mitarbeit der rechten Hirnhälfte (bei Rechtshändern)
- Förderung kreativen Denkens, Verbesserung der Problemlösefähigkeiten
- Bildung neuer Synapsen (Verbindungen zwischen den Gehirnzellen)
- Erschließung eines zusätzlichen Informationszuganges

⁹⁷ Oppolzer 2006: S.17

⁹⁸ Vgl. ebd.

⁹⁹ Ebd.: S.18

- Schnellerer Informationsverarbeitung (schneller erkennen und schneller reagieren)
- Förderung vernetzten Denkens und Handelns
- Förderung der emotionalen Intelligenz
- entscheidende Hilfe besonders für den kinästhetischen Lerntyp

4.4. Vorschläge für mehr Bewegung im Unterricht

Wenn Schüler/innen sich auf nur irgendeine Art und Weise bewegen, wird der Adrenalin-Spiegel gesenkt. Das bedeutet, dass Körper und Geist ausgeglichener sind und Schüler/innen erfolgreicher denken und lernen. In folgenden Punkten beziehe ich mich weiterhin auf das Buch von Ursula Oppolzer.¹⁰⁰

4.4.1. Allgemeine Bewegung im Unterricht

Schüler/innen könnten während des Unterrichts mehrfach aufgefordert werden, ihre Sitzhaltung zu verändern. Sie könnten zum Beispiel für kurze Zeit ihre Sitzposition auf dem Stuhl umkehren oder den Platz wechseln. Ein weiterer Vorschlag wäre, dass sie stehen, während sie am Wort sind oder sie etwas vorlesen, bzw. dass sie zur Tafel kommen, um Begriffe oder Lösungen anzuschreiben. Arbeitsblätter könnten auf dem Lehrertisch liegen und nicht von vornherein ausgeteilt werden. Die Schüler/innen müssten also selbst aufstehen und sie sich abholen. Die Lehrperson könnte ihre Schüler/innen zwischendurch auffordern, mit den Fingern zu trommeln oder mit den Füßen zu wippen.

¹⁰⁰ Vgl. Oppolzer 2006: S.18 ff.

4.4.2. Gezielte Bewegungsübungen im Sprachunterricht

- Wichtige Begriffe oder Sätze in die Luft schreiben
- Rechtshänder schreiben Wörter und Sätze mit der linken Hand ins Heft
- Wörter gleichzeitig mit der rechten Hand und mit der linken Hand in Spiegelschrift schreiben (erst in die Luft und dann auf Papier)
- Fremdwörter in Bewegung umsetzen
- für bestimmte Buchstaben bestimmte Bewegungen festlegen und dann die Schreibweise eines Fremdwortes oder einer schwierigen Vokabel durch Bewegung deutlich machen
- Vokabeln und Fremdwörter mit einer bestimmten Buchstabenanzahl suchen und ganz bewusst mit den Fingern die Buchstaben zählen lassen (auch in Sek. I und II)

4.5. Bewegungsansätze

Oppolzer hat in ihrem Buch „Bewegte Schüler lernen leichter“ diverse Bewegungsübungen in die folgenden vier Ansätze eingeteilt:¹⁰¹

- Haltungsstärkende Bewegung
- Entspannungsfördernde Bewegung
- Konzentrationsfördernde Bewegung
- Gehirngerechte Bewegung

4.5.1. Haltungsstärkende Bewegung

Da viele Schüler/innen an beträchtlichen Rückenproblemen leiden und das Mobiliar meist nicht das ergonomisch Beste ist, sollte vor allem der gesundheitliche Aspekt der Bewegung im Unterricht berücksichtigt werden.

Haltungs- und rückenstärkende Bewegung beinhaltet:¹⁰²

- „Dynamisches Sitzen“
- Allgemeine Dehnungs- und Kräftigungsübungen

¹⁰¹ Vgl. Oppolzer 2006: S.24

¹⁰² Ebd.

- Spezielle Übungen zur Stärkung der Nackenmuskulatur
- Spezielle Rückenübungen

Schüler/innen müssen jeden Tag viele Stunden sitzend lernen. Da die negativen Folgen außer Frage stehen, sollte es für die Lehrperson immer wichtiger werden, die Belastung des Sitzens auf ein Minimum zu reduzieren.

Der erste Schritt in diese Richtung ist, den Schüler/innen ihre Sitzhaltung bewusst und sie auf mögliche falsche Sitzpositionen aufmerksam zu machen. Der/Die Lehrer/in sollte dabei natürlich selbst auf eine richtige Haltung achten und den Schüler/innen die Bedeutung des „dynamischen Sitzens“ vermitteln. Unter diesem Begriff versteht man den wiederholten Wechsel der eingenommenen Arbeitshaltung. „Veränderte Sitzpositionen gelten nicht als Störung, sondern als Mittel zur Steigerung von Konzentration und Lernfähigkeit.“¹⁰³

Sitzunterbrechungen sollten von der Lehrperson bewusst in den Unterricht integriert werden. Durch einen Wechsel von geistiger und körperlicher Aktivität wird der Unterricht im Stillsitzen zunehmend reduziert und neue Lehr- und Lernformen gewinnen immer mehr Raum. So sorgt ein Unterricht, der handlungs- und projektorientiert organisiert ist und von einem Methoden- und Medienwechsel bestimmt ist, automatisch für einen Wechsel von Ruhe und Bewegung und reduziert außerdem die Zeit des Stillsitzens. Oppolzer rät zu einer Anschaffung von Sitzbällen und Stehpulten, denn altersgerechtes und handlungsgerechtes Schulmobiliar sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Neben dem „bewegten Sitzen“ empfiehlt sie so oft wie möglich haltungsstärkende Bewegungsübungen in den Unterricht zu integrieren.¹⁰⁴

Projekt „Bewegte Klasse“ – Analyse der koordinativen Fähigkeiten¹⁰⁵

Am Goethegymnasium in Wien wurde im Jahr 2010 eine Studie von der FH Technikum Wien durchgeführt, um den Einfluss von einstündigem Training auf der Kybouncer-Matte¹⁰⁶ auf Koordination und Gleichgewicht von Schüler/innen zu ermitteln. Die an der Studie teilnehmenden Klassen wurden aufgefordert, täglich eine Schulstunde vor Stehpulten auf den

¹⁰³ Oppolzer 2006: S.24

¹⁰⁴ Vgl. ebd.

¹⁰⁵ Vgl. Studie der FH Technikum Wien 2010

¹⁰⁶ Die Kybouncer Matte ist eine Schaumstoffmatte mit spezieller Dicke, die aufgrund der spezifischen Eigenschaften eine hohe Instabilität des Trainierenden erzeugt. Um diese Instabilität auszugleichen, trainiert man automatisch die haltungsstabilisierenden Muskulatur und es kommt zu einer verstärkten Aktivität des „Posturalen – Systems“ - Studie der FH Technikum Wien 2010

Kybounder-Matten zu stehen, anstatt die gleiche Zeit auf Stühlen sitzend zu verbringen. Dieses Training wurde 2 ½ Monate durchgeführt. Danach zeigten die Resultate zwar keine wesentliche Verbesserung, aber doch eine ganze Reihe von Trends, die auf eine positive Auswirkung des Trainings auf Koordination und Gleichgewicht hindeuteten.



Abbildung 8: Kybounder-Matten

4.5.2. Entspannungsfördernde Bewegung

„Entspannungsfördernde Übungen bringen Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht, bewirken ein „In-sich-hinein-hören“ und sensibilisieren für die Wahrnehmung körperlicher Bedürfnisse. Durch den Einsatz von Entspannungsübungen [...] kommt es zur Verringerung von psychosomatischen Beschwerden, zu erholsamerem Schlaf und zu einer Leistungssteigerung des Gehirns.“¹⁰⁷

Für unser grundlegendes Lebensprinzip, das den beiden Gehirnhälften entspricht, gibt es ein chinesisches Zeichen: „Yin Yang“ symbolisiert Passivität und Aktivität, Entspannung und Anspannung. Erwachsenen und Kindern geht es gut, wenn keine der beiden Seiten vernachlässigt wird. Schüler/innen brauchen den ständigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung um körperlich und geistig möglichst leistungsfähig zu sein. Laut Oppolzer sollten Entspannungsübungen täglich durchgeführt werden, vor allem zu Beginn einer Unterrichtsstunde. Stress wird somit abgebaut, Denkblockaden werden verhindert, Konzentration steigt und Fantasie und Kreativität werden aktiviert.

¹⁰⁷ Oppolzer 2006: S.25

Entspannungsübungen bewirken:¹⁰⁸

- Den Abbau von Stress, die Verhinderung von Denkblockaden
- Eine Konzentrationssteigerung
- Das „Einschalten“ der rechten Hirnhälfte
- Mehr Fantasie und Kreativität, leichtere Problemlösungen
- Positive biochemische Veränderungen in den Zellen
- Eine andere Hormonproduktion
- Eine bessere Muskeldurchblutung, eine bessere Sauerstoffversorgung, eine Stärkung des Immunsystems
- Entspannungsmethoden im Unterricht:¹⁰⁹
- Konzentration auf den eigenen Atem
- Isometrische Übungen
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Entspannungsmusik
- Autogenes Training
- Meditation
- Fantasiereisen

Oppolzer zitiert in ihrem Buch Kabat-Zinn, einen Stresstherapeuten und Verhaltensmediziner:

„Das Atmen ist etwas äußerst Beruhigendes. Sich auch nur für kurze Zeit darauf zu konzentrieren, das heißt bewusst zu atmen, verleiht uns Stabilität und erinnert uns daran, dass unterhalb der hektischen Oberfläche unserer Gedanken und Gefühle tiefe Ruhe und Frieden herrschen.“

Das aus dem Griechischen kommende Wort „Isometrik“ bedeutet so viel wie „gleiche Länge“. Muskeln werden bei isometrischen Übungen nicht gedehnt, sondern bei gleich bleibender Länge gestärkt. Isometrisches Muskeltraining ist eine Möglichkeit über den Weg der Anspannung zu entspannen.

Die „Progressive Muskelentspannung“ wurde von Edmund Jacobson um 1934 entwickelt. Diese Methode geht von der Erkenntnis aus, „dass psychische Spannungen - wie zum Bei-

¹⁰⁸ Ebd.

¹⁰⁹ Ebd.

spiel Angst - immer von Muskelkontraktionen begleitet werden und dass diese Angst durch das Beseitigen der Muskelspannungen aufgelöst werden kann.“¹¹⁰

Der Entspannungszustand, der durch verschiedene Methoden erreicht wird, baut Energiereerven auf und Stress ab. Ruhe und Gelassenheit führen zu mehr Leistungsfähigkeit, einer neuen Perspektive und einem anderen Umgang mit Konflikten und Problemen im Alltag. Außerdem können Lehrpersonen mit diesen Methoden den Schüler/innen die Wichtigkeit von Entspannung nahe bringen. Sie lassen sich leicht im Unterricht einsetzen, sind einfach zu erlernen und führen gleichzeitig zu einer bewussten Körperwahrnehmung.¹¹¹

4.5.3. Konzentrationsfördernde Bewegung

Mit Konzentration ist hier nicht nur höchste Aufmerksamkeit gemeint, sondern auch die Fähigkeit, sich mit einer Aufgabe über einen längeren Zeitraum auseinanderzusetzen. Konzentrationsprobleme entstehen, laut Oppolzer, durch Stress in Form von Überforderung oder Langeweile, Leistungsdruck, Zeitdruck, optische und akustische Reizüberflutung, zu viel Fernsehkonsum, mangelnde Erholungsphasen und auch durch zu wenig Bewegung. Unkonzentrierte Schüler/innen lassen sich sehr leicht ablenken und brauchen deshalb immer wieder neue Anregungen. Sie müssen immer wieder neu motiviert werden, da sie sonst die Lust an einer Sache verlieren und viele Aufgaben gar nicht oder nur sehr spät zu Ende bringen.¹¹²

Konzentrationsfähigkeit:¹¹³

- 5-7 Jahre ca. 15 Minuten
- 7-10 Jahre ca. 20 Minuten
- 10-12 Jahre ca. 25 Minuten
- 12-16 Jahre ca. 30 Minuten

Auch bei Erwachsenen ist nach ca. 30 Minuten Schluss mit der Aufnahmefähigkeit. Dann ist der Zeitpunkt für eine Pause oder einen Methodenwechsel.¹¹⁴

¹¹⁰ Oppolzer 2006: S.27

¹¹¹ Vgl. ebd.: S.26 f.

¹¹² Vgl. ebd.: S.27

¹¹³ Ebd.: S.28

¹¹⁴ Vgl. Falk-Frühbrodt: http://www.iflw.de/wissen/konzentrationstraining_mit_kindern.htm

Konzentrationsmangel zeigt sich durch:¹¹⁵

- mangelndes Interesse
- mangelnde Ausdauer
- Flüchtigkeitsfehler
- Vergesslichkeit
- Ruhelosigkeit
- Ungeduld
- mangelnde Fähigkeit zuzuhören
- wiederholtes gedankenloses Handeln
- Nichtbeenden von Aufgaben
- eine negative Einstellung zum Lernen
- leichte Reizbarkeit
- geringe Frustrationstoleranz

Die folgenden Übungen sind „beliebte Bewegungsübungen, die gleichzeitig Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Vorstellungskraft fördern“¹¹⁶ und im Sprachunterricht gut einsetzbar sind.

Bewegte Vokale:¹¹⁷

Reihum werden zunächst einsilbige – später immer längere Wörter gerufen und die Vokale werden in Bewegung umgesetzt. Bei einem „a“ werden die Arme ausgebreitet, bei einem „e“ werden die Arme parallel nach vorne gestreckt, bei einem „i“ zeigen die Hände nach oben, bei einem „u“ gehen die Hände nach unten und berühren den Boden. Nicht nur Vokale können jedoch in Bewegung umgesetzt werden, sondern auch die übrigen Buchstaben. Bei einem „k“ können die Schüler klatschen, bei einem „m“ summen, bei einem „n“ an die Nase fassen, bei einem „r“ die Hände auf den Rücken legen und bei einem „l“ lachen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

¹¹⁵ Oppolzer 2006: S.28

¹¹⁶ Ebd.

¹¹⁷ Ebd.

Zahlenspiel mit links:¹¹⁸

Schüler/innen stellen sich hin und reagieren auf Zuruf bestimmter Zahlen von 1-13 mit einer entsprechenden Bewegung. Bei 1 zeigen sie mit der linken Hand auf ihren Kopf, bei 2 auf die rechte Schulter, bei 3 auf den rechten Ellbogen, bei 4 auf die rechte Hand, bei 5 auf den rechten Oberschenkel, bei 6 auf die rechte Pobacke, bei 7 auf das rechte Knie, bei 11 auf den linken Oberschenkel, bei 12 auf die linke Pobacke, bei 13 auf die linke Schulter. Entweder der Lehrer ruft die unterschiedlichen Zahlen von 1-13 oder die Schüler rufen reihum eine Zahl zwischen 1 und 13, und alle setzen diese Zahlen möglichst schnell in Bewegung um.

Fingerrechnen:¹¹⁹

Zunächst erhält jeder Finger eine bestimmte Zahl von 1-10. Der Daumen der linken Hand bekommt die 1, der Zeigefinger der linken Hand die 2 usw. bis schließlich der Daumen der rechten Hand für die Zahl 10 steht. Nun wird gerechnet: $2 + 8$, oder $3 + 5$ oder $7 + 10$... Dabei sollen sich die entsprechenden Finger berühren. Dieses Spiel erfordert volle Konzentration, vor allem, wenn es immer schneller gespielt wird.

Variante: Alle Schüler strecken ihre Hände nach vorn. Reihum sagt jeder Schüler eine Zahl zwischen 1 und 10. Alle Schüler tippen mit dem entsprechenden Finger auf den Tisch. Je schneller, desto besser. Es können auch gleichzeitig 2 oder 3 Zahlen genannt werden.

Die Übungen werden im Sprachunterricht natürlich in der entsprechenden Sprache ausgeführt. Laut Oppolzer soll geistige Arbeit immer mit einer Konzentrations- und/oder Entspannungsübung beginnen. Aber auch während dem Unterricht sind kurze Bewegungsübungen sinnvoll, „da die Konzentration durch den Wechsel von passivem Aufnehmen des Lernstoffs und aktivem Handeln gesteigert wird.“¹²⁰

4.5.4. Gehirngerechte Bewegung

Wie schon in den ersten Kapiteln ausgeführt wurde, sind Konzentration, Merkfähigkeit und Problemlösefähigkeit umso besser, je intensiver die linke und die rechte Gehirnhälfte zu-

¹¹⁸ Ebd.: S.28 f.

¹¹⁹ Oppolzer 2006: S.29

¹²⁰ Ebd.: S.30

sammenspielen. „Gehirngerechte Übungen fördern die optimale Leistungsfähigkeit der rechten und der linken Hirnhälfte sowie die stärkerer Zusammenarbeit der Hirnhälften.“¹²¹

Paul Dennison hat mit der Edu-Kinesthetik eine lernfördernde Bewegungslehre geschaffen, dessen Übungen er mit dem Begriff Brain-Gym zusammenfasst. Brain-Gym bedeutet soviel wie Gehirnturnen, Gehirngymnastik oder Lerngymnastik. Die lernfördernden Übungen bauen Blockaden im Gehirn ab und ein Lernen mit beiden Hirnhälften wird besser ermöglicht, indem Verbindungen zwischen links und rechts angebahnt werden.¹²²

Auf diese Übungen möchte ich im Kapitel 4.7. „Brain-Gym als Methode zur Lernförderung“ noch genauer eingehen.

4.6. Kinesiologisches Lernen

„Natürliches Lernen ist ein unendlicher Zyklus von Gleichgewicht und Ungleichgewicht, innerhalb dessen der Status quo jeweils durch ein Ziel herausgefordert wird, durch Bewegung wieder integriert und dann erneut herausgefordert wird. Im Idealfall bildet unsere kinästhetische Intelligenz – unsere Bewegungen und unsere Sinneseindrücke – die Ausgangsbasis für die Verarbeitung räumlicher, mentaler, emotionaler und spiritueller Informationen. Weil unsere Bewegungsmuster bestimmen, wie wir neu zu lernende Inhalte angehen und integrieren, kann entspanntes Lernen ein erfreuliches Nebenprodukt der Bewegungsmuster für das ganze Gehirn sein.“¹²³

Die Kinesiologie ist ein diagnostisch-therapeutisches System der Kommunikation mit dem Körper, das sich in verschiedene Spezialrichtungen, wie z.B. in angewandte Kinesiologie, Touch for Health und Educational Kinesiologie, unterteilt. Dr. Paul Dennison entwickelte die Edu-Kinesthetik aus Erkenntnis der anderen beiden oben angeführten Spezialrichtungen, der Neurologie und der Legasthenieforschung. Das Ziel der Edu-Kinesiologie ist die Aneignung einer besseren Lernfähigkeit durch spezielle Bewegungsübungen. Die beiden Gehirnhälften, Augen, Ohren und Körperhälften werden dabei energetisch miteinander verbunden, sodass „Lernen auf allen Ebenen“ stattfinden kann.¹²⁴

¹²¹ Oppolzer 2006: S.30

¹²² Vgl. ebd.: S.30 f.

¹²³ Dennison 2006: S.81

¹²⁴ Vgl. Decker 1995: S.112 f.

4.6.1. Die Edu-Kinesthetik

Die Edu-Kinesthetik ist eine Methode zur:¹²⁵

- Steigerung der Lernfähigkeit,
- Auflösung von Energieblockaden, die die Gehirnfunktion beeinträchtigen,
- Integration der beiden Gehirnhemisphären,
- Befreiung von blockiertem Lernpotenzial,
- Vermittlung von Freude am Lernen,
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und des Koordinationsvermögens,
- Eliminierung von Stress beim Lernen, z.B. durch verbesserte Körperhaltung
- Gewinnung größtmöglicher physischer, emotionaler und geistiger Ausgeglichenheit

Bei 80% aller Menschen ist der neurologische Überkreuzfluss, also die Verbindungsbahnen zwischen den Gehirnhälften, nicht ausreichend vorhanden. Durch Edu-Kinesiologie-Übungen können diese Verbindungen wieder gebahnt und somit das Lernen verbessert werden. Solche neurophysiologischen Störungen können auf verschiedenen Ebenen auftreten und dort das Lernen durch entstandene Energieblockaden beeinträchtigen.¹²⁶ Beispiele für solche Störungen sind:¹²⁷

1. Abgeschaltete Augenenergie

Beim Lesen oder beim Abschreiben, z.B. von der Tafel, kann man Informationen nicht mehr wirklich aufnehmen.

2. Abgeschaltete Ohrenenergie

Man kann nur noch zuhören, aber nicht mehr hinhören. Die Informationen gehen durch ein Ohr hinein und durch das andere wieder hinaus, eine Verarbeitung durch das Gehirn findet nicht statt.

¹²⁵ Decker 1995: S.113

¹²⁶ Vgl. ebd.

¹²⁷ Ebd.: S. 113 f.

3. Abgeschaltete Gehirnhälften

Je nachdem, welche Gehirnhälfte abschaltet, fehlt das intuitive oder das logische Denken. Werden Funktionen der abgeschalteten Seite gebraucht, kommt man in Stress, es stellen sich Nervosität, Unlust, Müdigkeit ein.

Die Probleme beim Lernen bekommen dann verschiedene Namen wie Konzentrationschwäche, Lese-, Lern- und Rechtschreibschwierigkeiten, mangelnde Belastbarkeit unter Stress oder geringe Verständnis- und Behaltfähigkeit. Um die Energieblockaden auf den unterschiedlichsten Ebenen aufzulösen, verwendet die Edu-Kinesiologie Prinzipien der angewandten Kinesiologie und des Muskelbalancierens, wodurch auch die Beeinträchtigungen der Denk- und Gehirnfunktionen abgebaut werden. Durch die Verbesserung der Integration der rechten und der linken Gehirnhälfte kann das Lernen natürlich und unverkrampft geschehen.¹²⁸

6.6.2. Vorgehen der Edu-Kinestetik¹²⁹

1. Diagnose:

- Testung der Dominanzen von Gehirn, Auge, Ohr und Hand: „Dominanz-Profile“
- Schreibanalyse hinsichtlich Stift- und Körperhaltung und Energiefluss im Gehirn
- Bestimmung des Lerntyps: auditiv, visuell, kinästhetisch
- Überprüfung des Bewegungs-Lateralitätsmusters
- Austestung von Stressursachen beim Lernen und Blockierung beim Lernprozess

2. Therapie:

- Durch Brain-Gym-Übungen
- Überkreuzübungen
- Übungen zur Gehirnintegration, z.B. „Gehirnknöpfe“ reiben
- Stressabbau durch Stirnhöckerübungen

¹²⁸ Vgl. Decker 1995: S. 114

¹²⁹ Vgl. ebd.: S.115

Einfache Edu-Kinesthetik-Übungen, wie Brain-Gym, können nach Anleitung selber praktiziert werden. Anspruchsvollere Therapien hingegen, „bedürfen der Betreuung und Beratung erfahrener Anwender.“¹³⁰

Einige Übungen zur Aktivierung der Gehirntätigkeit bzw. zur Synchronisation beider Hemisphären folgen im Kapitel 4.7.2. „Praktische Vorschläge“.

4.7. Brain-Gym als Methode zur Lernförderung

„Beim Brain-Gym handelt es sich um eine Serie von Bewegungen, die Zustände entspannter Aufmerksamkeit für Spitzenleistungen ermöglichen. Einige verleihen die Energie neu, andere bringen die rechte und die linke Hirnhälfte wieder in Balance. Manche ermöglichen die Zunahme der Blut- und Sauerstoffzufuhr, die bei Stress „abgeschaltet“ wird, an die vordere Hirnrinde.“¹³¹

Wie der Name schon klar zum Ausdruck bringt, geht es bei Brain-Gym um die Kombination von der denkenden Intelligenz und den koordinierten körperlichen Funktionen. Es ist ein System von angenehmen, leicht auszuführenden Bewegungen, die den Zweck haben, bestimmte Fähigkeiten zu fördern: „die Fähigkeiten zu lernen, Informationen zu verarbeiten und auf unser Umfeld aufgeschlossen, liebevoll und effektiv zu reagieren.“¹³²

4.7.1. Brain-Gym in der Schule

„Wenn Brain-Gym Bestandteil des täglichen Stundenplans ist, kommen Kinder und Lehrer gerne in die Schule.“¹³³ Dennison ist überzeugt, dass die Lehrer/innen, die Brain-Gym-Übungen in ihren täglichen Unterricht einbauen, die Freude am Unterrichten wieder entdecken, die sie ursprünglich veranlasste, diesen Beruf zu wählen. Des Weiteren ist er der Meinung, dass gesunde Kinder, die in einer optimalen Umgebung lernen, weder Zwang noch Kontrolle brauchen. Sie wissen, wann sie Bewegung und wann sie Ruhe brauchen.

Das Brain-Gym-Programm war ursprünglich als Bewegungsreihe für die Anwendung an Schulen gedacht und ist dort auch weiterhin sehr erfolgreich. Es kann erstaunliche Verbesserungen in allen schulischen Fächern bewirken, ohne einen Konflikt mit den in der Schule

¹³⁰ Decker 1995: S. 115

¹³¹ Ebd.

¹³² Dennison 2006: S.38

¹³³ Ebd.: S.196

gebräuchlichen Methoden heraufzubeschwören. Obwohl unser Bildungssystem größtenteils noch einen langen Weg vor sich hat, so Dennison, können Lehrer/innen mittlerweile von dem effektiven Werkzeug profitieren, das sich leicht in das gegenwärtige System einfügen lässt. Die Übungen von Brain-Gym betonen die körperlichen Fähigkeiten, die zu kurz kommen, wenn der Lehrplan nur mentale Fähigkeiten benennt. Man erfährt dadurch, dass es beim Lernen mehr darum geht, wie man etwas macht, als darum, was als Nächstes kommt. Wenn Schüler/innen zum Beispiel noch nicht wissen, wie man ein „b“ oder ein „d“ schreibt, hat ein Rechtschreibtest keinen Sinn.

Laut Dennison scheinen die Schüler/innen, die in Brain-Gym eingeführt werden, es zu mögen. Sie fragen danach, bringen es ihren Freunden bei und integrieren es ohne Beratung oder Supervision in ihr Leben. Brain-Gym bringt, unabhängig vom Fach bzw. Lehrplan, wieder Freude ins Lernen.¹³⁴

„Um unsere Kinder natürlicher zu erziehen und dabei den körperlichen Aspekt besser zu berücksichtigen, müssen wir ihnen sehr früh ganzheitliche Erfahrungen bieten, zum Beispiel Musik, Kunst und Ausflüge in die Natur.“¹³⁵

Dennison ist überzeugt, dass die potenziellen Vorteile solcher Aktivitäten, die Bewegung und Kreativität fördern, nicht hoch genug einzuschätzen sind. Man sagt, so der Pädagoge, dass ein Kind im Alter von sieben Jahren bereits so viele Verbindungen im Gehirn besitzt, dass es damit für 80 Prozent dessen, was es je wissen wird, ausgestattet sei. Das weitere Wachstum baut dann auf diesen frühen Verbindungen auf.¹³⁶

4.7.2. Praktische Vorschläge

Dennison gibt in seinem Buch „Brain-Gym. Mein Weg.“ praktische Vorschläge für den Einsatz von Brain-Gym in der Schule. Diese Anregungen gründen sich auf umfassende Erfahrungen und haben sich in der Praxis bewährt. Der Pädagoge möchte die Leser aufmuntern, selbst weitere Möglichkeiten zu entdecken, und seine Ideen nur als Ausgangsbasis zu verstehen. „Egal welches Fach [...] wenn die Klasse vor dem Unterricht einige Brain-Gym-

¹³⁴ Vgl. S.196

¹³⁵ Dennison 2006: S.200

¹³⁶ Vgl. ebd.

Übungen macht, ist das geistig-körperliche System der Kinder besser darauf vorbereitet, neue Informationen zu verarbeiten.“¹³⁷

Für die Einführung der Brain-Gym-Bewegungen empfiehlt Dennison eine bestimmte Reihenfolge, die mit einfachen Bewegungen beginnt und darauf aufbauend zu komplexeren Übungen überleitet.

Die nächsten Punkte sollen einen Einblick in Brain-Gym geben.

4.7.2.1. Wasser trinken

Häufig trinken wir nur dann Wasser, wenn wir durstig sind. Viele Menschen bedenken nicht, wie wichtig H₂O für ihre Gehirnfunktionen, ihre Beweglichkeit und allgemein für ihre Gesundheit ist. Da mit Hilfe von Wasser das elektrische Potenzial an den Zellmembranen erhöht wird, ist Wasser so wichtig für das Funktionieren der Nervenverbindungen.

„Wasser spielt eine lebenswichtige Rolle für die Gehirnfunktionen und wenn der Durst nicht wahrgenommen wird, führt das unweigerlich zu einer Einschränkung dieser Funktionen.“¹³⁸

Da wir unseren Durst nicht immer ausreichend beachten, trinken nur wenige von uns genügend Wasser. Viele Lehrer/innen, die mit Brain-Gym vertraut sind, raten ihren Schüler/innen, sich eine Flasche Wasser auf den Tisch zu stellen und immer wieder davon zu trinken.

¹³⁷ Dennison 2006: S.212

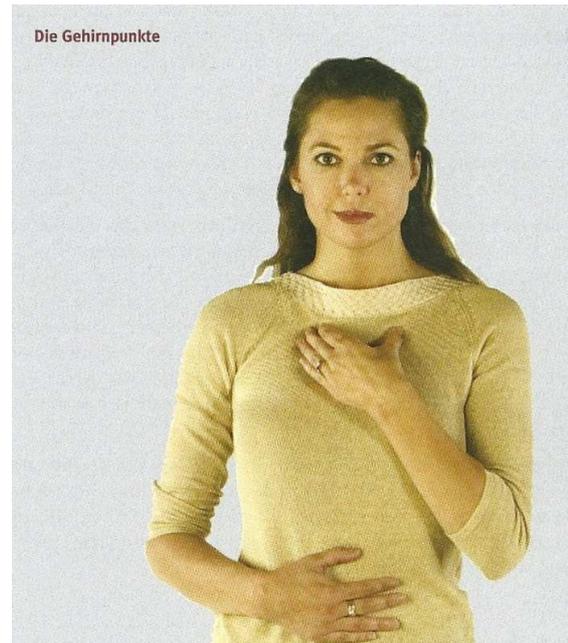
¹³⁸ Ebd.: S.271

4.7.2.2. Gehirnpunkte

Die Gehirnpunkte dienen dazu, die Einschränkung der Augenbewegungen aufzuheben. Durch diese Übung werden diejenigen Muskeln im Nacken entspannt, die vom visuellen Hinterhauptbereich ausgehen, und die visuelle Wahrnehmung wird verbessert.

Abbildung 9: Die Gehirnpunkte

Bei dieser Übung wird mit einer Hand der Bauchnabel gehalten und gleichzeitig für 30 bis 60 Sekunden mit zwei Fingern und dem Daumen der anderen Hand die beiden Punkte unterhalb der Schlüsselbeine massiert. Die beiden Punkte findet man leicht, wenn man die Finger und Daumen auf die beiden knöchernen Erhebungen, wo Schlüsselbein und Brustbein aufeinander treffen, legt und von dort aus nach außen und unten auf die beiden weichen und leicht vertieften Stellen rutscht. Sie liegen circa zwei bis drei Zentimeter rechts und links vom oberen Ende des Brustbeins, gleich unterhalb des Schlüsselbeins.



Das Gehirn macht nur etwa 2% des Körpergewichts aus, verbraucht aber 20% des aufgenommenen Sauerstoffs. Die Gehirnpunkte liegen direkt über den Schlagadern, die das frisch mit Sauerstoff angereicherte Blut zum Gehirn transportieren. Durch die Stimulation dieser Punkte wird also auch die Sauerstoffversorgung verbessert. „Die bessere Versorgung regt das Gehirn zu verstärkter Aktivität an, der Austausch von Botschaften zwischen der rechten und der linken Hemisphäre wird gefördert. Und das führt zu einer besseren Integration der linearen, analytischen mit der holografischen, intuitiven Seite des Gehirns.“¹³⁹

Des Weiteren stärkt die Hand über dem Nabel das Gleichgewichtszentrum des Körpers. Das vestibuläre System in den Ohren wird aktiviert und somit die Verbindung von Geist und Körper verbessert.¹⁴⁰

¹³⁹ Dennison 2006: S.274

¹⁴⁰ Vgl. Dennison 2006: S.272 ff.

4.7.2.3. Hook-ups

Es ist egal ob die Hook-ups stehend, sitzend und liegend ausgeführt werden, sie sind immer effektiv.



Abbildung 10: Die Hook-ups im Sitzen

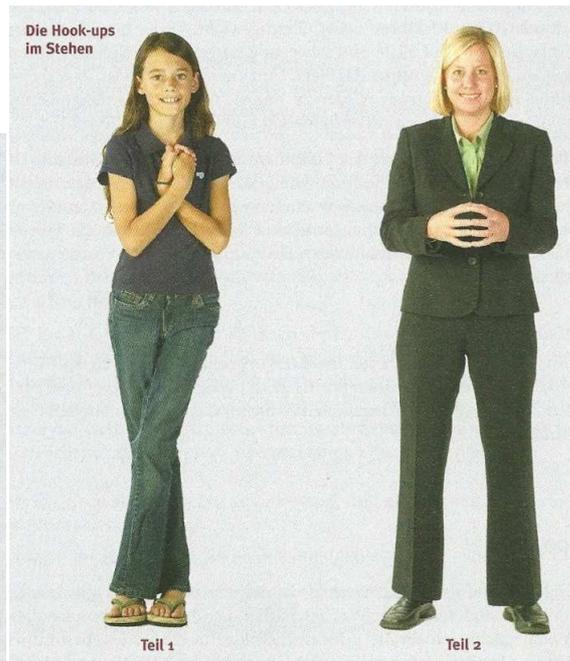


Abbildung 11: Die Hook-ups im Stehen

Teil 1: Bei dieser Übung wird der linke Fußknöchel über den rechten gelegt. Dann streckt man seine Arme nach vorne und legt das linke Handgelenk über das rechte. Die Finger werden dabei verschränkt und die Hände nach innen und nach oben gedreht, bis vor die Brust. Nun soll man die Augen schließen, tief atmen und sich entspannen. Die Zunge wird beim Einatmen an den Gaumen gedrückt und beim Ausatmen wieder entspannt.

Teil 2: Die Füße sollen nun wieder nebeneinander gestellt werden. Die Fingerspitzen beider Hände werden zusammengeführt und nun soll man eine weitere Minute, wie in Teil 1, lang und tief durchatmen.

Diese Übung stellt nach einer Stresssituation aufgrund von emotionalen oder Umweltfaktoren unser Gleichgewicht wieder her. Sie aktiviert die Stirnlappen, die auf Ziele und Bewegung ausgerichtete Kommandozentrale im Gehirn, und öffnet unser Herz. Laut Dennison helfen Hook-ups unser eigenes Zentrum zu finden, uns befreit zu fühlen und optimistisch und friedlich gestimmt zu sein.

„Diese Balancehaltung aktiviert das vestibuläre System in vollem Umfang. Die überkreuzten Hände und Füße stimulieren die motorischen Kortizes in beiden Hemisphären und aktivieren gleichzeitig alle motorischen Steuerungszentren im Gehirn, so dass unangemessene Reaktionen durch die Überlebensreflexe, durch Stresshormone oder das sympathische Nervensystem ausgeschaltet werden.“¹⁴¹

4.7.2.4. Sehen und Denken im Mittelfeld

Liegende Acht

Die „liegende Acht“, eines der geheimnisvollsten Symbole des Universums, das Unendlichkeitszeichen, ist zum Beispiel eine Übung von Brain-Gym.

Vor der Liegenden Acht, meint Dennison, sollte man noch eine so genannte *Voraktivität* ausführen. Man sollte sich einen Augenblick Zeit nehmen, um wahrzunehmen, wie sich die eigenen Augen anfühlen, wenn man einfach auf der Textseite ruht und Informationen aufnimmt. Ist man entspannt, fühlt es sich angenehm an, oder ist man angespannt? Wie fühlt sich der Nacken an? Wie schnell und wie flüssig liest man?

Nachdem man sich diese Fragen gestellt hat, deckt man mit einer Hand ein Auge zu. Man soll darauf achten, wie das andere (offene) Auge auf den Text blickt. Wie deutlich sieht man die Buchstaben und die Wörter? Dieser Ablauf sollte auch noch mit dem anderen Auge wiederholt werden.

Nach dieser Voraktivität soll man nun die Übung mit der liegenden Acht ausführen.

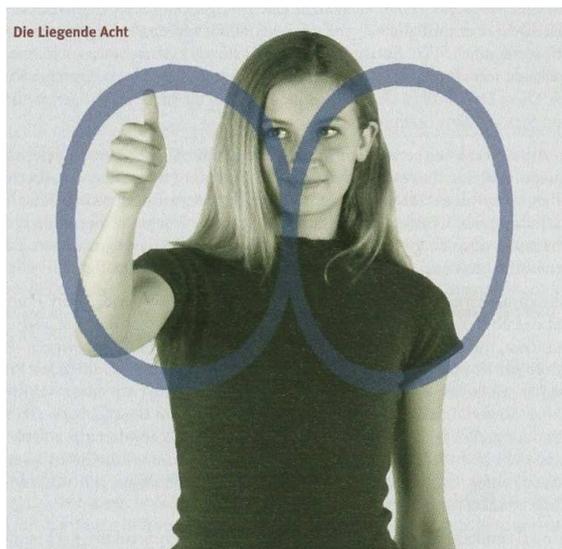


Abbildung 12: Die Liegende Acht

Bei dieser Übung beginnt man mit der linken Hand (Daumen nach oben) eine große liegende Acht langsam und fließend in die Luft zu „zeichnen“. Vom Mittelpunkt der Acht fährt man nach links oben und folgt mit den Augen, jedoch nicht mit dem Kopf, der Bewegung der Hand. Der Nacken soll dabei entspannt bleiben und man soll tief und stark gleichmäßig einatmen. Die Acht wird mit jeder Hand dreimal gezeichnet und dann dreimal mit beiden Händen zusammen.

¹⁴¹ Dennison 2006: S.278

Es gibt hierbei auch Variationsmöglichkeiten, wie zum Beispiel die „Achten“ auf große Blätter, auf ein Flipchart oder auf einen Malblock zu malen bzw. zu zeichnen.

Nach dieser Übung schlägt Dennison vor, eine Nachaktivität auszuüben: „Decken Sie dann nacheinander noch einmal Ihr rechtes und Ihr linkes Auge ab und achten Sie dieses Mal darauf, ob Sie einen Unterschied bemerken, wenn Sie dieses Mal auf den Text schauen. Zum Schluss schauen Sie dann noch mit beiden Augen auf den Text.“¹⁴²

Viele Menschen, die diese Übung machen, bemerken, dass sich Ihre Augen entspannen, dass sie den Text nachher besser verstehen und schneller lesen können. Laut Dennison sind es diese kleinen Freuden, die uns als Kinder dazu verführten, dass wir forschen und lernen wollten, dass wir neugierig unsere Sinne ausprobierten und wissen wollten, was sie uns über die Welt und unsere Beziehung zu ihr übermitteln. Jede Brain-Gym-Bewegung bietet somit die Chance, die eigene sensorische Erfahrung in den Lernprozess einzubringen.¹⁴³

Positive Punkte

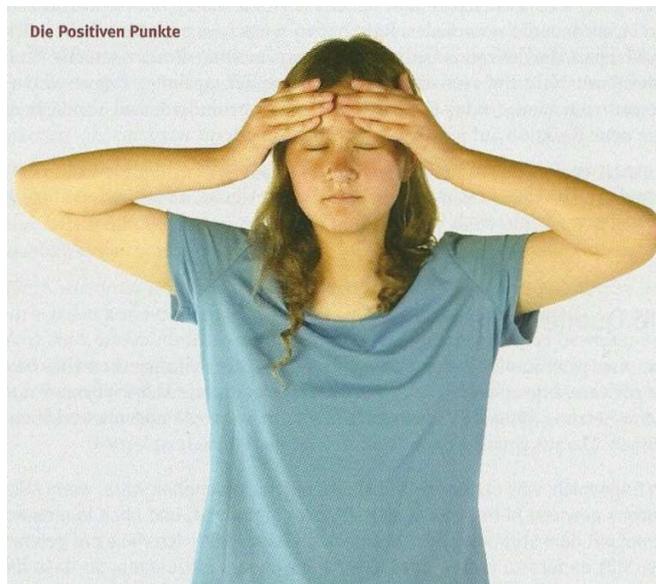


Abbildung 13: Die positiven Punkte

Die Fingerspitzen beider Hände berühren die beiden Positiven Punkte (Stirnbeinhöcker) – sie liegen oberhalb der Augenmitte, etwa in der Mitte zwischen Augenbrauen und Haaransatz. Die Punkte sollen nur sanft berührt werden, gerade mit soviel Druck, dass die Stirnhaut leicht gestrafft wird. Die Augen werden geschlossen und die Punkte für die Dauer von sechs bis zehn langsamen Atemzügen gehalten.

Mit dieser Übung werden unsere Energie und unsere Wahrnehmung zu den präfrontalen „Polen“ im vordersten neuronalen Bereich gelenkt, wo unsere willentliche Anstrengung neu-

¹⁴² Dennison 2006: S.40

¹⁴³ Vgl. ebd.: S.39 f.

tralisiert werden kann. Diese Punkte werden auch Punkte für das Lösen emotionalen Stresses bezeichnet.

„Bei Stress kontrahiert der Stirnmuskel als einer der ersten, so dass die normalen neuronalen Verbindungen in den vordersten Bereich der Stirnlappen nur eingeschränkt funktionieren.“

Durch die sanfte Berührung entspannen sich die Stirnmuskeln und auch die übrigen Gesichtsmuskeln werden locker. Die neuronalen Botschaften können so wieder ungehindert fließen und die Stirnlappen, die das rationale Denken steuern, werden durch verstärkte Blutzufuhr mit Nahrung versorgt und können weiter wachsen.

Quelle für das, was Dennison wahre Freude bezeichnet, ist die Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen und sich zu entscheiden und die Entschlusskraft, mit der Veränderungen im Leben herbeigeführt werden können. Diese Freude, so Dennison entspringt aus positivem Stress, wenn wir uns aktiv in einem Prozess engagieren und nicht wenn wir uns überanstrengen oder uns weigern mitzumachen.

Wenn Schüler/innen unter negativen Stress lernen, werden Dinge nur antrainiert und sie werden konditioniert. Wenn ihre Stirnlappen jedoch aktiv sind, können sie sich Ziele setzen, sich zielgerecht bewegen und mit vollem Einsatz lernen.¹⁴⁴

4.7.2.5. Integration durch Ganzkörperbewegung

Die Dimension der Lateralität

Das laterale Mittelfeld ist der Bereich, wo die visuellen, auditiven und kinästhetischen Felder der rechten und der linken Seite einander überlappen. Wir können dadurch bilaterale Bewegungen einsetzen und zum Beispiel Bilder mit Sprache verbinden. Lateralität ist sozusagen die Voraussetzung für unsere informationsverarbeitende Intelligenz. „Die Leichtigkeit, mit der wir denken, lesen, sprechen, zuhören und schreiben, gibt einen Hinweis darauf, wie gut wir Zugang zur Dimension Lateralität haben. Die Lateralität ist die Dimension für die Aufnahme und Weitergabe von Informationen.“¹⁴⁵

¹⁴⁴ Vgl. Dennison 2006: S.74 ff.

¹⁴⁵ Ebd.: S.97

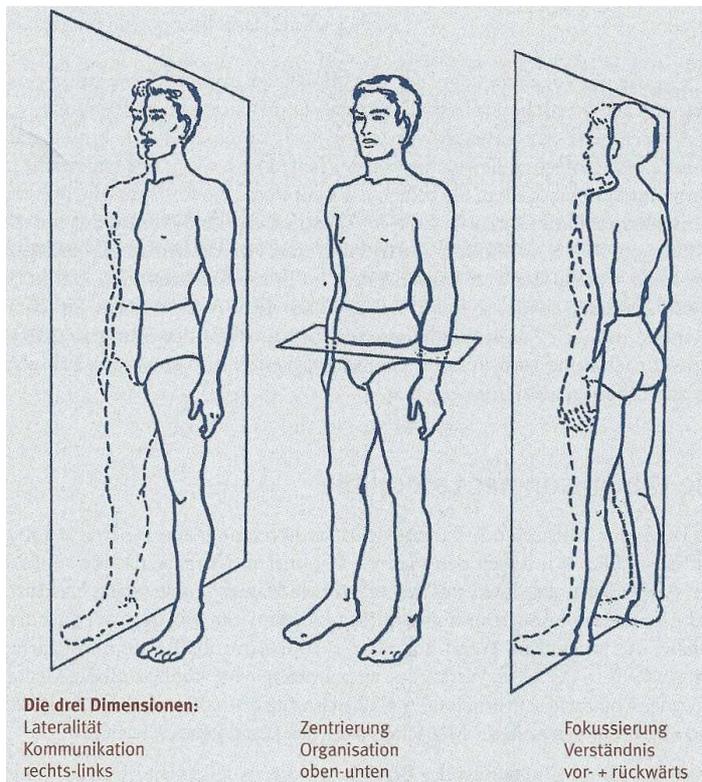


Abbildung 14: Die drei Dimensionen

Es ist eine komplexe Fähigkeit, dass wir gleichzeitig Zugang sowohl zur logischen, rationalen, linearen und sprachlichen Hälfte (linke Hemisphäre) als auch zur symbolischen, räumlichen, intuitiven Gestalthälfte (rechte Hemisphäre) haben. Bei der Edu-Kinestetik steht im Vordergrund, dass eine starke und aktive Brücke zwischen den beiden Gehirnhälften und den beiden Körperseiten geschaffen wird, die diesen Zugang ermöglicht bzw. stärkt.

Die Überkreuzbewegung ist eine ideale Bewegung, um diese Integration beider Seiten zu erfahren. Sie trägt dazu bei „die drei Kernelemente menschlicher Bewegungsmuster zu entwickeln oder zu stärken: das Bewusstsein für die aufrechte Haltung, die Muskelpropriozeption und das Gleichgewichtssystem.“¹⁴⁶

¹⁴⁶ Dennison 2006: S.97

Überkreuzbewegung im Sitzen



Abbildung 15:

Die Überkreuzbewegung im Sitzen

Das rechte Bein wird gleichzeitig mit der linken Hand gehoben und der linke Ellbogen berührt das gebeugte rechte Knie. Dann werden Hand und Bein wieder abgelegt und das linke Bein wird gleichzeitig mit der rechten Hand gehoben. Der rechte Ellbogen auch wird wieder zum gegenüberliegenden Knie geführt. Dieses Muster von Heben und Senken soll etwa eine Minute lang wiederholt werden, so als würde man rhythmisch gehen.¹⁴⁷

4.7.2.6. Das X entdecken

Dennison-Lateralitätsbahnung

Nach der Anwendung der Dennison-Lateralitätsbahnung, werden die Vorteile der Überkreuzübung sehr viel leichter erkannt. Diese Übung besteht aus einer Balance mit fünf Schritten, bei der Überkreuzbewegungen und einseitige („homolaterale“) Bewegungen in einer bestimmten Reihenfolge ausgeführt werden.

Bei der homolateralen Bewegung werden im Gegensatz zur Überkreuzbewegung der Arm und das Bein derselben Körperseite angehoben. Diese Bewegung wird durch das Kleinhirn, den für die Bewegung zuständigen Teil des Hirnstamms, gesteuert und es wird im Gegensatz zur Überkreuzbewegung keine Integration des ganzen Gehirns erreicht. Sobald jedoch die Überkreuzbewegung automatisch beherrscht wird, trägt die homolaterale Bewegung dazu bei, dass sich die Integration der parallelen Verarbeitung verbessert.

¹⁴⁷ Vgl. Dennison 2006: S.95 ff.

An ein X denken

Dr. Dennison hat für den Bereich, in dem sich beide Wahrnehmungsfelder eines Menschen überlappen, den Begriff „Mittelfeld“ geprägt. In der Mitte dieses Feldes kann man sich ein X vorstellen: „Das ist die Stelle, an der das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. Dort findet zentralisiertes Sehen statt, dort entwickeln wir die Fähigkeit, mit einem Auge zu lernen, ohne das andere zu behindern. Wenn wir das nicht lernen, werden wir immer das Mittelfeld und die Mittellinie meiden. Stattdessen arbeiten wir jeweils auf einer Seite und erleben dann den Stress und die gestörten Funktionen der parallelen Verarbeitung.“¹⁴⁸

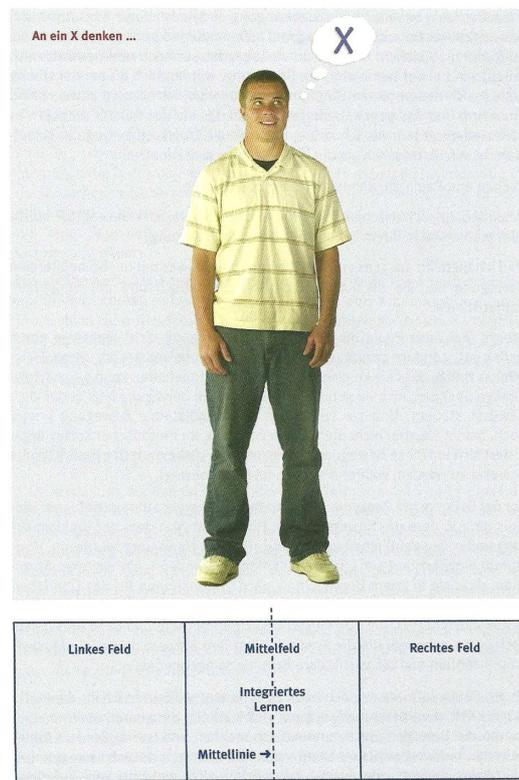


Abbildung 16: An ein X denken

4.7.2.7. Die Fertigkeiten Zuhören und Sprechen

Denkmütze

Bei der Denkmütze werden mehr als vierhundert Akupressurpunkte stimuliert, die mit allen Funktionen des Gehirns und des Körpers in Verbindung stehen. „Unter anderem aktiviert die Denkmütze die Formatio reticularis (=maschenförmig angeordnetes Nervengewebe in Rückenmark und Hirnstamm, eine Art Schaltzentrale) und hält so das Gehirn wach und aktiv.“¹⁴⁹

Außerdem, so Dennison, soll die Übung auch integratives Denken unterstützen. „Das Erkennen von Wortbedeutungen und Assoziationen wird erleichtert, weil Laute, Rhythmen und Bilder miteinander verknüpft werden.“¹⁵⁰

¹⁴⁸ Dennison 2006: S.102

¹⁴⁹ Dennison 2006: S.286

¹⁵⁰ Ebd.

Diese Bewegung hilft den Schüler/innen, dass sie besser zuhören und sich besser erinnern können, denn der Hörsinn ist enger mit dem Gedächtnis verbunden als das Sehen oder die übrigen Sinne.

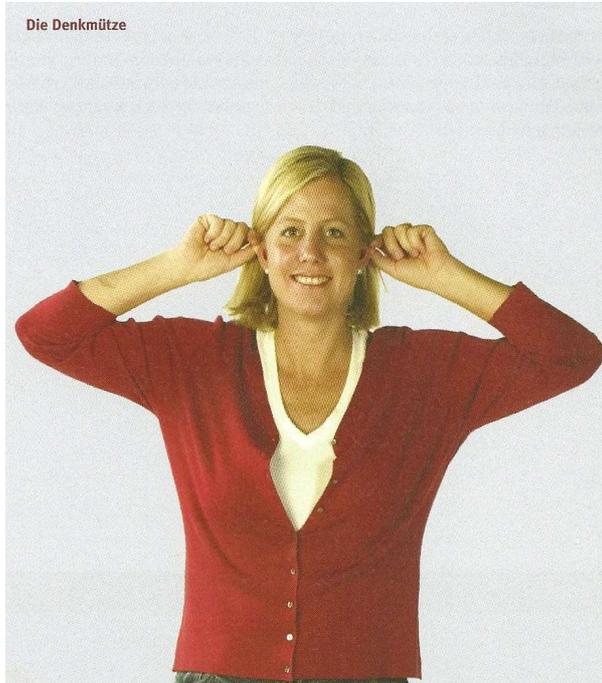


Abbildung 17: Die Denkmütze

Die Ohren werden sanft nach hinten gezogen und ausgefaltet. Man soll dabei ganz oben beginnen und dann massiert man sanft an der Rundung, am äußersten Rand, entlang bis hinunter zu den Ohr-läppchen. Dieser Vorgang soll mindestens dreimal wiederholt werden.

Elefant

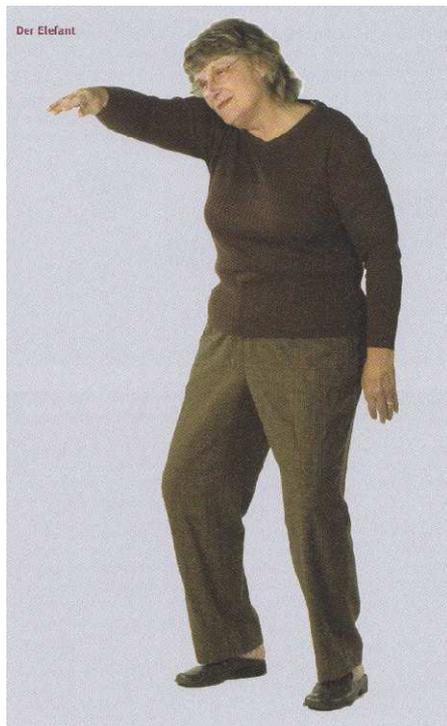


Abbildung 18: Der Elefant

Bei der Übung „Elefant“ werden im Stehen leicht die Knie gebeugt, der linke Arm nach vorne ausgestreckt und der Kopf entspannt auf dem Arm abgelegt. Man soll sich nun in der Ferne eine riesengroße Liegende Acht vorstellen und mit dem Arm diese Acht „zeichnen“. Dabei bleibt der Kopf entspannt auf dem Arm liegen. Die Bewegung wird vom Becken initiiert und der gesamte Oberkörper macht die Bewegung mit. Während der ganzen Übung wird über die Hand hinaus auf die Liegende Acht geschaut. Danach soll die Übung auch mit dem rechten Arm wiederholt werden. Falls es jemandem schwer fällt, den Kopf entspannt auf dem Arm abzulegen, kann man auch einen weichen Polster zwischen Kopf und Schulter halten.

Der „Elefant“ nützt in vielerlei Hinsicht, unter anderem lässt die Übung uns besser auf das hören, was unsere eigene Stimme sagt. Laut Dennison ist dies sehr wichtig, wenn Schüler/innen erfolgreich schreiben wollen. Die Übung stärkt die Aufmerksamkeit, die Wahrnehmung und die Unterscheidungsfähigkeit. Sie trägt dazu bei, das Sehen, das Zuhören und die Ganzkörperbewegung zu integrieren, indem sie das vestibuläre System vollständig aktiviert.¹⁵¹

Eule

„Eine Eule kann Kopf und Augen gleichzeitig bis zu 180 Grad drehen, so dass ihr ein außerordentlich großes Sehfeld zur Verfügung steht. Außerdem besitzt sie ein äußerst scharfes Gehör. Wenn wir diese Bewegung ausführen, erweitern auch wir unser Wahrnehmungsfeld.“¹⁵²

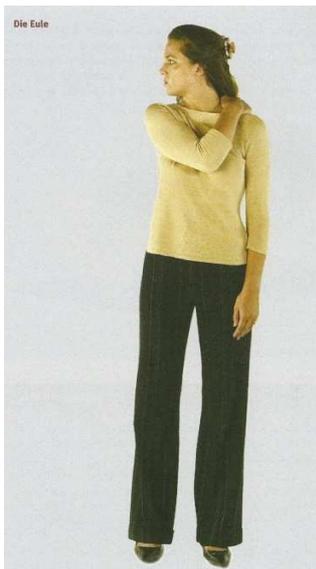


Abbildung 19: Die Eule

Eine Hand wird auf die gegenüberliegende Schulter gelegt und der Muskel fest zusammengedrückt. Der Muskel soll nun sanft festgehalten werden, während der Kopf langsam zur Seite gedreht wird und über die Schulter geschaut wird. An der Stelle wird ausgeatmet. Während dem Einatmen wird der Kopf langsam zur anderen Seite gedreht. Dort wird wieder ausgeatmet. Dann soll der Kopf mit der Einatmung langsam in die Mitte gedreht und leicht nach vorne gebeugt werden. Dort wird tief ausgeatmet und entspannt. Die Übung soll dreimal wiederholt werden, dann wird die Seite gewechselt und der andere Schultermuskel wird zusammengedrückt.

4.7.2.8. Zielgerichtetheit und Hand-Augen-Koordination

Simultanzeichnen

„Simultanzeichnen aktiviert beide Seiten des Gehirns gleichzeitig, es unterstützt eine Hemisphäre, damit sie führen kann, während die andere folgt.“¹⁵³

¹⁵¹ Vgl. Dennison 2006: S.282

¹⁵² Dennison 2006: S.288

¹⁵³ Dennison 2006: S.215

Wenn Schüler/innen als Aufwärmübung das Simultanzeichnen machen, können sie anschließend dem Unterricht mit mehr Aufmerksamkeit folgen. Sobald die Schüler/innen erkennen, wie schnell sich ihre Fertigkeiten für Lesen und Schreiben verbessern, machen sie das Simultanzeichnen sehr gerne. Dr. Dennison schlägt Lehrer/innen vor, dass sie die Schüler/innen vor und nach dieser Übung einige Zeilen schreiben lassen. Anschließend sollen die Schüler/innen die Zeilen von vorher und nachher vergleichen und gemeinsam besprechen, wo Unterschiede bzw. Veränderungen zu erkennen sind.¹⁵⁴

Alphabet-Acht

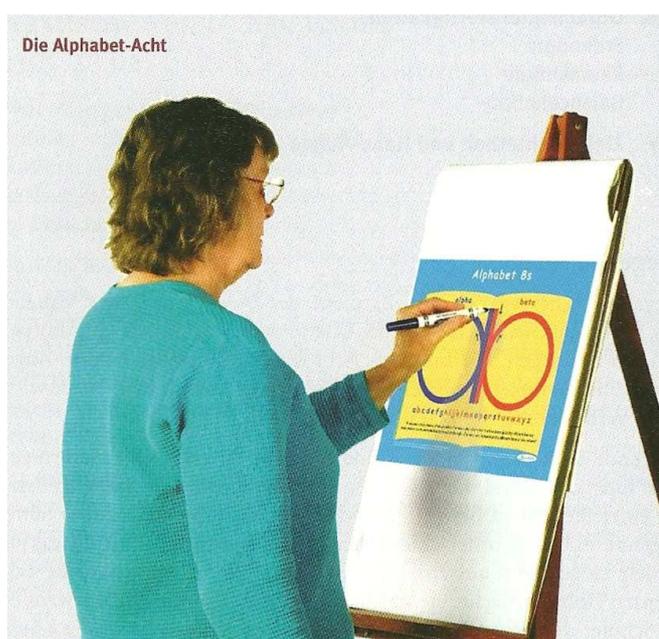


Abbildung 20: Die Alphabet-Acht

Die Alphabet-Acht unterstützt Schreibanfänger/innen bei der Druckschrift, fördert ältere Schüler/innen, damit sie die Schreibschrift flüssiger bewältigen und erleichtert insgesamt den Lernprozess. Die Buchstaben des Alphabets werden innerhalb des Kreises der Liegenden Acht geschrieben. Es werden dazu nur Kleinbuchstaben verwendet und nach jedem Buchstaben wird die „liegende Acht“ ausgeführt. Die Schüler/innen sollen bei dieser Übung kinästhetisch erleben, dass die Buchstaben des Alphabets entweder rund beginnen und auf der Mittellinie enden oder mit einem Abstrich auf der Mittellinie beginnen und nach rechts verlaufen. Die „liegende Acht“ ist also das Ganze und die Buchstaben sind die Teile.¹⁵⁵

¹⁵⁴ Vgl. Dennison 2006: S.215

¹⁵⁵ Vgl. ebd.: S.214

4.7.3. Brain-Gym in der Mittel- und Oberstufe

Falls sich die Jugendlichen anfangs sträuben, die Übungen auszuführen, könnte man ihnen die Alphabet-Acht und das Simultanzeichnen, wie oben beschrieben, vorführen. Vor den Übungen, rät Dennison den Lehrer/innen, die Schüler/innen über die neuesten Ergebnisse der Hirnforschung zu informieren: „wie wichtig es ist, dass eine Integration der rechten und linken Hemisphäre stattfindet, damit die Kommunikation erleichtert wird. Das Wissen, dass durch diese Übungen eine neurologische Stimulation stattfindet, erweckt eine gewisse Neugier und erhöht vielleicht die Bereitschaft der Schüler, die Brain-Gym-Bewegungen auszuprobieren und die Wirkung an sich selbst zu erfahren.“¹⁵⁶

4.8. Ergometerklassen

In dem Artikel „Sich zum Erfolg radeln“¹⁵⁷ von MMag. Martin Jorde wird das Projekt „Ergometerklasse“ vorgestellt. Jorde fiel auf, dass die Schüler/innen immer dicker werden und unter Bewegungsmangel leiden und da er ein Verfechter der täglichen Sportstunde ist, wollte er eine Möglichkeit schaffen, Lernen und Bewegung miteinander zu verbinden. Seit 2007 gibt es dank dieses Professors für Geschichte und Turnen am Gymnasium Ödenburgerstraße, im 21. Wiener Bezirk die erste Ergometerklasse in Österreich.

Bei diesem Projekt sitzen die Schüler/innen im regulären Unterricht eine Stunde auf einem Fahrradergometer und folgen dem Unterrichtsgeschehen. Um ein ungestörtes Lesen und Schreiben zu gewährleisten, sind an den Rädern Schreibpulte montiert. Während eines durchschnittlich sechsstündigen Unterrichtstages sitzen die Schüler/innen also eine Stunde auf dem Fahrrad und die tägliche Bewegung ist somit gesichert.

Abbildung 21: Ergometerklasse



¹⁵⁶ Dennison 2006: S.215

¹⁵⁷ Jorde Martin 2010: Sich zum Erfolg radeln: http://oe1.orf.at/static/pdf/Bewegtes_Lernen.pdf: S.13 f.

Nicht nur der körperliche Zustand der Kinder verbessert sich durch das Radeln, auch die Konzentration und die Aufmerksamkeit steigen und das Aggressionspotential sinkt. Die regelmäßige Bewegung während des Unterrichts wirkt sich positiv auf den Lernerfolg aus, was sich in den letzten Jahren am verbesserten Notendurchschnitt abzeichnete. Außerdem sind laut Martin Jorde sportmotorische Verbesserungen deutlich erkennbar.

Während des Schuljahres 2007/08 wurden mit den Schüler/innen der Ergometerklasse und zweier Kontrollklassen Bluttests, sportmotorische und psychologische Tests durchgeführt. Die Schulklassen wurden ein ganzes Schuljahr wissenschaftlich begleitet und die ersten Untersuchungen ergaben sowohl deutliche positive Veränderungen im metabolischen als auch im psychischen Bereich. Aufgrund dieses Erfolges, so schreibt Jorde, „macht dieses Projekt bereits Schule“, sodass immer mehr Schulen Ergometerklassen anbieten. In Österreich sind es derzeit ca. 30 Schulen, aber auch aus Deutschland und Schweden gab es bereits Anfragen. 2007 wurde das Projekt sogar mit dem Gesundheitspreis der Stadt Wien ausgezeichnet.¹⁵⁸

4.9. Motopädagogik

Unter Motopädagogik, die auch psychomotorische Erziehung genannt wird, verstehen wir ein ganzheitliches und lebensabschnitt-übergreifendes Konzept, das sich mit der Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung der Persönlichkeit beschäftigt. Die Motopädagogik ist ein Anwendungsgebiet des Fachgebiets der Psychomotorik, das sich seit 1920 in mehreren europäischen Ländern unabhängig voneinander entwickelt hat.¹⁵⁹

Definition der Psychomotorik vom Europäischen Forum für Psychomotorik (1996): „Aufgrund eines holistischen Menschenbildes, das von einer Einheit von Körper, Seele und Geist ausgeht, beschreibt der Begriff Psychomotorik die Wechselwirkung von Kognition, Emotion und Bewegung und deren Bedeutung für die Handlungskompetenz des Individuums im psychosozialen Kontext.“

4.10. Brainsports

Es gibt diverse Lerncamps, die mit dem didaktischen Prinzip der Bewegung arbeiten. Eines davon ist „Brainsports“, das Dipl. Ing. Martin Mair und Mag. Peter Gönitzer ins Leben geru-

¹⁵⁸ Jorde Martin 2010: Sich zum Erfolg radeln: http://oe1.orf.at/static/pdf/Bewegtes_Lernen.pdf: S.13 f.

¹⁵⁹ akmö Aktionskreis Motopädagogik Österreich: www.motopaedagogik.at

fen haben. Auf der Homepage „www.brainsports.at“ wirbt die Sport Events OG mit der immensen Steigerung von Selbstbewusstsein und Konzentrationsvermögen durch die Verbindung des Lernens mit Bewegung & Sport.

Mit ihrem Leitsatz "Lernen macht Spaß" versuchen sie auf ihren Camps Schüler/innen die Freude und den Spaß am Lernen wiederzugeben. Brainsports bietet individuelle Betreuung, das Eingehen auf jede/n einzelne/n Brainsportler/in und Trainer/innen, die mit ganzem Herzen und voller Motivation dabei sind.¹⁶⁰

4.11. Zum pädagogischen Ansatz einer bewegten Schule

Rüdiger Klupsch-Sahlmann¹⁶¹, Verfechter der bewegten Schule, hat versucht seine Vorstellungen in einem „Haus der Bewegten Schule“ zu verdeutlichen.

Eine bewegte Schule muss seiner Meinung nach auf einem Fundament aufbauen, welches das Lernen und Leben in der Schule als bewegungsfreundlich definiert. Dies ist seiner Meinung nach nur dann möglich, wenn das Fundament aus der gemeinsamen Überzeugung der Lehrkräfte besteht, dass eine ganzheitliche Entwicklung ohne Bewegung nicht möglich ist und dass ein das Leben der Kinder berücksichtigendes Lernen auch nur handelnd, also mit Bewegung inszeniert werden kann.

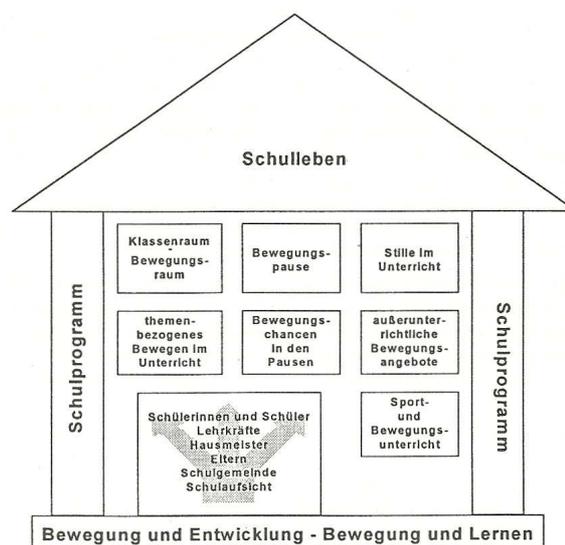


Abbildung 22: Das Haus der bewegten Schule

¹⁶⁰ Vgl. www.brainsports.at

¹⁶¹ Vgl. Klupsch-Sahlmann in Dannemann, Schosser, Ullmann 1997: S.32

5. Fremdsprachendidaktik

5.1. Unterrichtsziele im Fremdsprachenunterricht

Die Unterrichtsziele bezüglich des Fremdsprachenunterrichts sind im österreichischen Lehrplan formuliert.

Jede Lehrperson sollte diese Ziele beachten und geeignete didaktische Konzepte dafür verwenden.

Ich beziehe mich im Folgenden auf den Lehrplan der AHS-Unterstufe für die ersten beiden Lernjahre für die zweite lebende Fremdsprache, die auf der Homepage des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur veröffentlicht ist.

„Ziel des Fremdsprachunterrichts ist die Entwicklung der kommunikativen Kompetenz in den Fertigkeitsbereichen Hören, Lesen, An Gesprächen teilnehmen, Zusammenhängend Sprechen und Schreiben. Sie soll die Schülerinnen und Schüler befähigen, Alltags- und Unterrichtssituationen in altersgemäßer und dem Lernniveau entsprechender Form situationsadäquat zu bewältigen.“¹⁶²

Des Weiteren spielt auch die Sozialkompetenz und interkulturelle Kompetenz eine wichtige Rolle: „Der Fremdsprachenunterricht hat einen Beitrag zur Entwicklung sozial angemessenen Kommunikationsverhaltens der Schülerinnen und Schüler – sei es in der Muttersprache oder in einer Fremdsprache – zu leisten. Der Prozess des Fremdspracherwerbs bietet auch zahlreiche Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit interkulturellen Themen. Das bewusste Aufgreifen solcher Fragestellungen soll zu einer verstärkten Sensibilisierung der Schülerinnen und Schüler für kulturelle Gemeinsamkeiten und Unterschiede führen und ihr Verständnis für die Vielfalt von Kulturen und Lebensweisen vertiefen. Dabei ist die Reflexion über eigene Erfahrungen und österreichische Gegebenheiten einzubeziehen.“¹⁶³

Im Fremdsprachenunterricht sollen darüber hinaus auch fachliche Grundlagen, Lernstrategien und Lerntechniken für den weiteren selbstständigen Spracherwerb, insbesondere im Hinblick auf lebensbegleitendes und autonomes Lernen, vermitteln und trainieren werden.

Bei der Vermittlung der Fremdsprache soll wertorientiertes Denken und Handeln im politischen, sozialen, wirtschaftlichen, kulturellen und weltanschaulichen Umfeld gefördert wer-

¹⁶² Lehrplan für lebende Fremdsprachen: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur 2000

¹⁶³ Ebd.

den. Der Unterricht soll in seiner Gesamtheit zur Erreichung aller Ziele dieses Bildungsreiches beitragen.

Mensch und Gesellschaft:

„Fremdsprache ist Ausdruck von Kultur- und Lebensformen. Der Erwerb einer Fremdsprache dient u.a. dem Kennen lernen von Fremdem, der bewussten Auseinandersetzung mit kultureller Verschiedenheit und diesbezüglichen Wahrnehmungen und Wertungen. Sofern es sich bei der Fremdsprache um eine Volksgruppensprache handelt, soll deren besondere Beachtung zum gleichberechtigten und friedlichen Zusammenleben beitragen.“¹⁶⁴

Kreativität und Gestaltung:

„Der Fremdsprachenunterricht soll zu kreativen Aktivitäten, wie z.B. zu Rollenspielen, fremdsprachlichen Theateraufführungen und kreativem Schreiben, anregen.“¹⁶⁵

Gesundheit und Bewegung:

„Kommunikative Anlässe über gesunde Lebensführung und den harmonischen Umgang mit dem gesellschaftlichen Umfeld bzw. der natürlichen Umwelt sind auch im Fremdsprachenunterricht zu nutzen bzw. herzustellen. Die Auseinandersetzung mit landestypischen Sportarten und gegebenenfalls auch deren Ausübung können hierbei einen wertvollen Beitrag leisten.“¹⁶⁶

Der Referenzrahmen geht außerdem auf die unterschiedlichen Voraussetzungen bei den Schüler/innen ein. Da Lerntypen, Lerntempo, Neigungen und Interessen, soziale Fertigkeiten, Stärken und Schwächen variieren, sollte auf eine Differenzierung der Arbeitsformen geachtet werden und zwar durch Berücksichtigung verschiedener methodischer Zugänge, Umfang und Komplexität der Aufgabenstellungen bzw. durch entsprechend individualisierte Formen der Arbeitsaufträge und der fachlichen Förderung. Hierbei sollten vielfältige Arbeitsformen wie z.B. offenes Lernen, eigenverantwortliches Lernen, Portfolios, Lerntagebücher und Kurzpräsentationen zum Einsatz kommen.

Ein positives Lernklima soll geschaffen und erhalten werden, um Schüler/innen entsprechend ihrer individuellen Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft bestmöglich zu unterstützen, zu fordern und zu fördern. Durch die Stärkung des Selbstwertgefühls und die Fo-

¹⁶⁴ Ebd.

¹⁶⁵ Ebd.

¹⁶⁶ Ebd.

kussierung auf vorhandene Fähigkeiten der Schüler/innen soll ein solches Klima erreicht werden.¹⁶⁷

Ganzheitlich-kreatives Lernen

„Der Einsatz von spielerischen und musischen Elementen bzw. ganzheitlich-kreativen Methoden ist auch im Fremdsprachenunterricht notwendig, um möglichst förderliche Lernbedingungen für Schülerinnen und Schüler zu schaffen. Multisensorisches Lernen vermag die Aufnahmebereitschaft, Erinnerungsleistung und Motivation zu aktivieren und bringt daher vielschichtigen lernpsychologischen Gewinn.“¹⁶⁸

Vielfältige Kommunikationssituationen und Themenbereiche

„Die Schülerinnen und Schüler sind durch die Einbindung der sprachlichen Mittel in vielfältige situative Kontexte mit verschiedenen Themenbereichen vertraut zu machen (wie Familie und Freunde, Wohnen und Umgebung, Essen und Trinken, Kleidung, Körper und Gesundheit, Jahres- und Tagesablauf, Feste und Feiern, Kindheit und Erwachsenwerden, Schule und Arbeitswelt, Hobbys und Interessen, Umgang mit Geld, Erlebnisse und Fantasiewelt, Gedanken, Empfindungen, Gefühle, Einstellungen und Werte, Umwelt und Gesellschaft, Kultur, Medien, Literatur). Dies entspricht den „vertrauten Themenbereichen“ in den Kompetenzbeschreibungen des GER.“¹⁶⁹

Einbettung von Landes- und Kulturkunde

„Landes- und kulturkundliche Informationen sind mit den Themen und kommunikativen Situationen des Fremdsprachenunterrichts zu verbinden, handlungsorientiert zu vermitteln und bewusstseinsbildend zu nutzen.“¹⁷⁰

Förderung authentischer Begegnungen

„Direkte persönliche Begegnungen (z.B. Einsatz von „native speakers“ und anderen Personen, mit denen die Kommunikation in der Zielsprache erfolgt, Schüleraustausch, Intensivsprachwochen) sowie die Nutzung von audiovisuellen Medien und neuen Technologien wie E-Mail und Internet sind im Sinne möglichst großer Authentizität zu empfehlen.“¹⁷¹

¹⁶⁷ Vgl. ebd.

¹⁶⁸ Ebd.

¹⁶⁹ Ebd.

¹⁷⁰ Ebd.

¹⁷¹ Ebd.

Fächerübergreifende Aktivitäten

„Das Erleben der Fremdsprache als authentisches Kommunikationsmittel in fächerübergreifenden Aktivitäten ist anzustreben.“

5.2. Bezug zum Referenzrahmen

„Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen stellt eine gemeinsame Basis dar für die Entwicklung von zielsprachlichen Lehrplänen, curricularen Richtlinien, Prüfungen, Lehrwerken usw. in ganz Europa. Er beschreibt umfassend, was Lernende lernen müssen, um eine Sprache für kommunikative Zwecke zu benutzen, und welche Kenntnisse und Fertigkeiten sie entwickeln müssen, um in der Lage zu sein, kommunikativ erfolgreich zu handeln. Die Beschreibung deckt auch den kulturellen Kontext ab, in den Sprache eingebettet ist. Der Referenzrahmen definiert auch Kompetenzniveaus, sodass man Lernfortschritte lebenslang und auf jeder Stufe des Lernprozesses messen kann.“¹⁷²

Ziele des Referenzrahmens

Eines der vorrangigen Ziele des Referenzrahmens ist es, so wird im Kapitel 2 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens ausgeführt, die verschiedenen am Sprachenlernen und -lehren Beteiligten zu ermutigen und zu befähigen, die Anderen so klar wie möglich über ihre Ziele und Absichten zu informieren. „Ebenso wichtig ist es aber, dass sie auch über die Methoden, die sie benutzen, und über die Resultate, die sie erzielen, informieren können. Es ist daher klar, dass der Referenzrahmen sich nicht nur auf die Beschreibung von Kenntnissen, Fertigkeiten und Einstellungen beschränken kann, die Lernende erwerben müssen, wenn sie als kompetente Sprachverwender agieren wollen, sondern dass er sich auch mit den Prozessen des Spracherwerbs und des Sprachenlernens sowie mit Lehrmethoden befassen muss“.¹⁷³

Diese Aspekte werden in Kapitel 6 „Fremdsprachenlernen und -lehren“ behandelt, wo unter anderem die Ansicht einiger Theoretiker beschrieben wird. Laut dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen gibt es derzeit keinen allgemeinen, auf Forschungsergebnissen basierenden Konsens darüber, wie Lernende lernen. Daher kann der Referenzrahmen sich nicht auf eine bestimmte Lerntheorie stützen.

¹⁷² GERS: Kapitel 1.1

¹⁷³ Ebd: Kapitel 2.3

Die meisten Lernenden und Lehrenden sowie die Einrichtungen, mit denen sie zusammenarbeiten, gehen davon aus, dass Lernende nicht unbedingt das lernen, was von Lehrenden gelehrt wird, und dass sie sehr großen kontextualisierten und verständlichen sprachlichen „Input“ sowie Möglichkeiten zur interaktiven Verwendung der Sprache benötigen.¹⁷⁴

„Jedoch erkennen sie auch, dass das Lernen, besonders das unter den künstlichen Bedingungen des Klassenraums, erleichtert wird, indem man bewusstes Lernen und ausreichendes Üben kombiniert.“¹⁷⁵

Auf diese Weise soll die bewusste Aufmerksamkeit für die auf untergeordneter Ebene ablaufenden physischen Fertigkeiten des Sprechens und Schreibens und für die morphologische und syntaktische Korrektheit reduziert oder ausgeschaltet werden, um somit den Kopf für die auf höherer Ebene ablaufenden kommunikativen Strategien frei zu machen.

Natürlich bestehen zwischen Lernenden je nach Alter, Lerntyp und Hintergrund sehr große Unterschiede hinsichtlich der Elemente, auf sie am besten ansprechen; auch Lehrende, Kursentwickler usw. unterscheiden sich in der Gewichtung dieser Elemente im Unterricht, je nach der Bedeutung, die sie den Aspekten Produktion vs. Rezeption, Korrektheit vs. Flüssigkeit usw. beimessen.¹⁷⁶

„Moderne Sprachen werden derzeit auf ganz verschiedene Arten gelernt und gelehrt. Seit vielen Jahren unterstützt der Europarat einen Ansatz, der auf den kommunikativen Bedürfnissen der Lernenden basiert sowie auf der Verwendung von Materialien und Methoden, mit denen die Lernenden diese Bedürfnisse erfüllen können und die für ihre speziellen Eigenschaften als Lernende geeignet sind.“¹⁷⁷

Es ist jedoch nicht die Aufgabe des Referenzrahmens, eine bestimmte Methode für das Fremdsprachenlehren zu befürworten - vielmehr sollen Optionen angeboten werden. Der Referenzrahmen ruft auch dazu auf, Lücken mit Hilfe eigenen Wissens und eigener Erfahrung selbst zu schließen.¹⁷⁸

Der Referenzrahmen geht im Kapitel 7, neben kognitiven und sprachlichen Merkmale, auch auf die affektive Faktoren ein, die ich hier näher erläutern möchte.

¹⁷⁴ Vgl. GERS Kapitel 6.2.2

¹⁷⁵ GERS: Kapitel 6.2.2

¹⁷⁶ Vgl. ebd.

¹⁷⁷ GERS Kapitel 6.4

¹⁷⁸ Vgl. ebd.

Selbstwertgefühl: „Ein positives Selbstbild und das Fehlen von Hemmungen kann dort zur erfolgreichen Bewältigung einer kommunikativen Aufgabe beitragen, wo Lernende das erforderliche Selbstvertrauen besitzen, um an der Durchführung der Aufgabe festzuhalten; dies kann z. B. geschehen, indem sie bei Bedarf die Steuerung der Interaktion übernehmen (z. B. jemanden unterbrechen, um Klarheit zu schaffen oder um das Verstehen zu kontrollieren; die Bereitschaft, Risiken einzugehen oder trotz Verständnisproblemen weiterzulesen oder weiterzuhören und Bedeutungen zu erschließen, usw.). Der Grad der Gehemmtheit kann von der jeweiligen Situation oder Aufgabe beeinflusst werden.“¹⁷⁹

Engagement und Motivation: „Die Wahrscheinlichkeit, eine kommunikative Aufgabe erfolgreich zu bewältigen, steigt mit dem Engagement der Lernenden. Ein hoher Grad an intrinsischer Motivation - die darauf zurückzuführen ist, dass der Lernende sich für die Aufgabe interessiert oder sie als relevant empfindet, z. B. in Hinblick auf seine Bedürfnisse im 'wirklichen' Leben oder die Lösung einer anderen, damit verknüpften Aufgabe (Aufgabeninterdependenz) - fördert das Engagement der Lernenden; eine extrinsische Motivation *kann* auch eine Rolle spielen, beispielsweise wenn es einen externen Druck gibt, die Aufgabe erfolgreich zu bewältigen (z. B. um Lob zu ernten oder um das Gesicht zu wahren, oder aufgrund einer Konkurrenzsituation).“¹⁸⁰

Befindlichkeit: „Die Ausführung einer kommunikativen Aufgabe wird vom physischen und emotionalen Zustand des Lernenden beeinflusst (ein wacher, entspannter Lernender kann eher lernen und erfolgreich handeln als jemand, der müde und nervös ist).“¹⁸¹

Einstellung: „Die Schwierigkeit von Aufgaben, die neue soziokulturelle Kenntnisse und Erfahrungen einführen, wird u.a. von folgenden Faktoren beeinflusst: dem Interesse der Lernenden an Fremdem und seine Aufgeschlossenheit diesem gegenüber; der Bereitschaft, ihren eigenen kulturellen Blickwinkel und ihr Wertesystem zu relativieren; die Bereitschaft, als 'kulturelle Mittler' zwischen der eigenen und der fremden Kultur zu fungieren und interkulturelle Missverständnisse und Konflikte zu lösen.“¹⁸²

Ein weiterer für meine Arbeit interessanter Punkt ist die Empfehlung für die Arbeit in Kleingruppen: „Bei bestimmten Lernenden, insbesondere - aber nicht nur - bei leistungsschwä-

¹⁷⁹ GERS: Kapitel 7.3.1.2

¹⁸⁰ Ebd.

¹⁸¹ Ebd.

¹⁸² Ebd.

cheren führt die Arbeit in Kleingruppen mit gemeinsamem Hören/Lesen eher zu einer erfolgreichen Bewältigung einer Aufgabe als Einzelarbeit, da Lernende auf diese Weise die Verarbeitungslast teilen und in Bezug auf ihr Verstehen Hilfe und Rückmeldungen von ihren Mitlernenden erhalten können.“¹⁸³

„Ermutigt man Lernende, ihr persönliches Wissen, ihre Vorstellungen und Meinungen in eine Verstehensaufgabe einzubringen, so kann dies die Motivation und das Selbstvertrauen der Lernenden erhöhen und sprachliche Kompetenzen, die mit dem Text zusammenhängen, aktivieren. Auch durch das Einbetten einer Verstehensaufgabe in eine andere kommunikative Aufgabe kann die Aufgabe an Bedeutung gewinnen und so das Engagement der Lernenden fördern.“¹⁸⁴

Zusammenfassend stelle ich fest, dass sowohl der österreichische Lehrplan als auch der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen auf der einen Seite keine spezifischen Methoden vorschreiben, auf der anderen Seite gibt es das Ziel, dass der Spracherwerb nicht rein rational und mechanisch erfolgen soll, sondern dass die kulturelle Vielfalt und der soziokulturelle Hintergrund der Landessprache in ihrer ganzen Emotionalität vermittelt werden soll. Affektive Faktoren sollen ebenso wie kognitive und sprachliche berücksichtigt werden.

Somit stellen sich die didaktischen Prinzipien der Suggestopädie und der Bewegung in den Dienst dieser Vorgaben.

5.3. Sprachförderung durch Bewegung

Bewegung ist, wie schon ausgeführt, die Voraussetzung für jegliche kognitive und intellektuelle Entwicklung. Nicht nur beim Erwerb der Muttersprache, sondern auch beim Erlernen einer Fremdsprache ist Bewegung essentiell für die Unterstützung der sprachlichen Entwicklung der Kinder.

¹⁸³ GERS: Kapitel 7.3.2.2

¹⁸⁴ Ebd.

In diesem Kapitel beziehe ich mich auf das innovative, nachweislich erfolgreiche, ganzheitliche Konzept von Renate Zimmer¹⁸⁵, das sie in ihrem Buch „Sprachförderung durch Bewegung“ theoretisch fundiert und praxisnahe vorstellt. Sie bezieht sich in erster Linie darauf, wie ein Kind seine Muttersprache erlernt.

Mittel der Kommunikation

Lange bevor ein Kind die verbale Sprache nutzt, teilt es sich bereits über seinen Körper mit. Anhand von Gestik, Mimik und Gebärden kann es bestimmte Wünsche und Bedürfnisse kommunizieren. Mithilfe der Sprache kann es sich dann besser mitteilen und Dinge erfragen. Die Funktion der Sprache im ursprünglichen Sinne ist die Mitteilung und Verständigung. Sprache beinhaltet verschiedene Mittel der Kommunikation wie Gestik und Mimik, Laute und Gebärden, Körperhaltung und Bewegung.

Kinder nutzen vielfältige Möglichkeiten sich auszudrücken, lange bevor sie sich sprachlich ausdrücken können.

Mit zunehmendem Alter übernimmt die verbale Sprache die Form der Mitteilung und des Austauschs und natürlich bleibt auch im Erwachsenenalter die nonverbale Kommunikationsebene bestehen.¹⁸⁶

5.3.1. Bewegungshandeln als Ausgang für sprachliche Prozesse

Laut Renate Zimmer baut Sprache auf dem Handeln auf: „Zuerst kommt das körperlich-sinnliche Erkunden einer Sache, dann erst erfolgt die sprachliche Begleitung. Das Kind spielt z.B. mit dem Ball, lässt ihn auf den Boden prellen. „Ball springt“ sagt es, aber nicht bevor, sondern nachdem es sich mit ihm beschäftigt hat. Im Tun, im handelnden Umgang mit Gegenständen und Objekten entdeckt es die Sprache als nützliches Medium, als Werkzeug des Handelns.“¹⁸⁷

¹⁸⁵ Renate Zimmer, Professorin an der Universität Osnabrück, ist bekannt durch zahlreiche Veröffentlichungen und Vorträge auf dem Gebiet der frühkindlichen Bewegungserziehung. Seit Anfang 2008 leitet sie das »Niedersächsische Institut für Frühkindliche Bildung und Entwicklung« an der Universität Osnabrück. 2007 wurde sie von Bundespräsident Horst Köhler für ihr langjähriges gesellschaftspolitisches Engagement für Kinder mit dem Bundesverdienstorden ausgezeichnet.

¹⁸⁶ Vgl. Zimmer 2009: S.13

¹⁸⁷ Ebd.: S.14

5.3.2. Bewegungshandeln ist gleichzeitig auch Sprachhandeln

Bewegungsaktivitäten, so Zimmer, regen zu explorativen Handlungen an und ermutigen das Kind, sich sprachlich zu äußern bzw. einzugreifen. Das Kind lernt sowohl mit Dingen, aber auch mit Worten zu handeln.

„Bewegung wird vom Kind nicht nur aus Lust an der Tätigkeit betrieben, sondern ist in der Regel auch von seinem Erkenntnisinteresse gesteuert.“¹⁸⁸ Daher werden Bewegungshandlungen geplant bzw. gesteuert. Sie sind mit Strategien der Problemlösung verbunden.¹⁸⁹

5.3.3. Bewegungsanlässe sind auch Sprachanlässe

„Sprache und Bewegung – beides sind bei Kindern wesentliche Mittel der Erkenntnisgewinnung, des Ausdrucks und der Mitteilung.“¹⁹⁰

Laut Renate Zimmer sollte das Grundanliegen einer bewegungsorientierten Sprachförderung von Kindern darin bestehen, „eine anregungsreiche, zur Aktivität und zum Handeln auffordernde Umwelt zu schaffen, in der das Kind seinen Körper, Bewegung, Sprache und Stimme gleichermaßen einsetzen darf, um sich mit sich selbst und anderen auseinanderzusetzen.“¹⁹¹

Ein bevorzugtes Mittel ist dabei das Spiel. Viele Spiele schaffen Bewegungs- und Sprechanlässe, die dazu beitragen, das sprachliche und körpersprachliche Handlungsrepertoire ebenso zu erweitern wie das Bewegungsrepertoire.

Damit wird klar, dass Bewegung ein entwicklungsförderndes Potenzial besitzt, das sich insbesondere in den ersten Lebensjahren positiv auf die Sprachentwicklung auswirken kann.

Gemeinsames Spielen, Aushandeln von Rollen und Regeln und andere Sprechanlässe haben sprachfördernde Wirkung, die sich insbesondere in dem motivierenden, lustbetonten Kontext, in dem Bewegungshandeln sich zwanglos mit sprachlichem Handeln verbinden lässt, entfaltet.¹⁹²

¹⁸⁸ Zimmer 2009: S.15

¹⁸⁹ Vgl. ebd.

¹⁹⁰ Zimmer 2009: S.16

¹⁹¹ Ebd.

¹⁹² Vgl. Zimmer 2009: S.16

„Der spielerische Umgang mit der Sprache, die Lust am Nachahmen, das unbefangene Ausprobieren von Lauten – dies sind gute Voraussetzungen, die Sprache zu lernen. Bewegung unterstützt diesen Prozess – Sprache wird so am eigenen Leib erfahren.“¹⁹³

„Nach Piaget (1975) entwickelt sich die Intelligenz in der handelnden Auseinandersetzung des Kindes mit den Objekten seiner Umwelt. Denken vollzieht sich zunächst in der Form aktiven Handelns. Über die praktische Bewältigung von Situationen gelangt das Kind zu deren theoretischer Beherrschung. In der Folge von Piagets Theorien kann Denken als verinnerlichtes Handeln aufgefasst werden.“¹⁹⁴ Über die Bewegung setzt sich das Kind mit seiner materialen Umwelt auseinander und gewinnt Erkenntnisse über deren Regeln und Gesetzmäßigkeiten. Andererseits macht es aber auch über seinen Körper wichtige Erfahrungen über seine eigene Person, die die Grundlage der Persönlichkeitsentwicklung darstellen.¹⁹⁵

5.3.4. Bewegung – der Motor des Spracherwerbs

„Bewegung ist vom ersten Lebenstag an Motor der kindlichen Entwicklung, dies trifft auch auf den Erwerb der Sprache zu.“¹⁹⁶

Wenn man den Prozess der Entwicklung in den ersten Lebensjahren betrachtet, dann wird deutlich: „Sprache und Bewegung haben eine expressive, aber auch eine instrumentelle Funktion – sie sind Werkzeug des Handelns. Sie stellen zwei wesentliche Dimensionen der kindlichen Persönlichkeitsbildung dar, die zwar in ihrer Entwicklung getrennt voneinander betrachtet werden können, die sich gleichzeitig aber in Abhängigkeit voneinander entfalten und sich gegenseitig beeinflussen.“¹⁹⁷

5.3.5. Verbindungen zwischen Sprach- und Bewegungsentwicklung

Die Entwicklung der Sprache und der Bewegung darf man nicht als isolierte Prozesse betrachten. Sie sind integrale Bestandteile der Gesamtentwicklung des Kindes und stehen im Zusammenhang mit anderen Entwicklungsdimensionen, wie z.B. der Wahrnehmung, den Kognitionen und den Emotionen.

¹⁹³ Zimmer 2009: S.16

¹⁹⁴ Ebd.: S.23

¹⁹⁵ Vgl. Zimmer 2009: S.24

¹⁹⁶ Ebd.: S.24

¹⁹⁷ Ebd.: S.25

Bewegung und Wahrnehmung stellen die Basis jeglicher Entwicklung dar. Sie sind die Grundlage dafür, dass der Mensch sich ausdrücken, mit seiner Umwelt in Kontakt treten oder auf sie einwirken kann. Mit Hilfe der Sinnesorgane nimmt das Kind Eindrücke aus der Umwelt auf, verarbeitet sie und kann motorisch und auch sprachlich darauf reagieren. So ist es dem Kind möglich, Kontakt zu seiner Umwelt aufzunehmen und zunächst non-verbal, dann verbal mit ihr zu kommunizieren.

Das Sprechen an sich stellt bereits eine komplexe motorische Handlung dar, da das Kind für jeden Sprechakt viele Muskeln aktivieren und koordinieren muss.¹⁹⁸

„Kinder entfalten ihr Sprachpotenzial in Handlungszusammenhängen, die ihnen selbst wichtig erscheinen. Situative, aber auch bewusst inszenierte Bewegungsangebote stellen solche individuell bedeutsamen Handlungszusammenhänge dar. Sie bieten Kindern Anlässe zum Sprechen, zum Erweitern und Differenzieren ihres Sprachvermögens. Über Bewegungsspiele können sprachliche Lernprozesse provoziert werden. Eine Spielidee liefert den Anlass für Bewegungshandlungen wie auch für Sprachhandlungen. Situationen werden „versprachlicht“. Damit sind Spielhandlungen zugleich komplexe Sprachlernsituationen.“¹⁹⁹

5.4. Relevanz der Suggestopädie im Fremdsprachenunterricht

Laut Baur gibt es drei wesentliche Lernziele wenn es um den Fremdsprachenunterricht geht. Er bezeichnet sie als a.) pragmatische, b.) kognitive und c.) emotionale Ziele.

- Pragmatische Ziele beziehen sich auf die kommunikativen Fähigkeiten bzw. auf die „kommunikative Kompetenz“.
- Bei kognitiven Zielen handelt es sich um Kenntnisse über die Zielsprache und die Zielkultur.
- Mit emotionalen Zielen meint er, dass es darum geht, eine vorurteilsfreie Einstellung und Haltung der Lerner zur neuen Kultur aufbauen, um eine Kommunikationsbereitschaft gegenüber Vertretern der Zielkultur zu schaffen.²⁰⁰

Rupprecht S. Baur meint, dass in der Fremdsprachendidaktik am ehesten Einigkeit über die pragmatischen Ziele besteht:

¹⁹⁸ Vgl. Zimmer 2009: S.66

¹⁹⁹ Ebd.: S.118

²⁰⁰ Vgl. Baur in: Conrady, Haun-Just 1993: S.210

„Fremdsprachenunterricht soll zu kommunikativen Kompetenzen in der Fremdsprache führen. De facto werden mit der Erreichung der kommunikativen auch immer kognitive Komponenten verbunden sein müssen. Denn das Verstehen zielsprachiger Texte und kommunikatives Handeln in der Zielkultur sind nach heutiger Auffassung nur möglich, wenn Sprache und Kultur eine Einheit bilden, das heißt, die zielsprachigen Texte sind immer nur Teile des gesamten semiotischen Systems der Zielkultur.“²⁰¹

Laut Baur fehlt die Akzeptanz der emotionalen Lernziele und er ist der Meinung, dass damit ein wichtiger Bereich des Lernens vernachlässigt wird. Diese Lernziele können nur erreicht werden, wenn die Lerner im Unterricht emotional beteiligt sind. Eine solche emotionale Beteiligung ist seit den siebziger Jahren jedoch eher im negativen Sinne festgestellt worden, da das Versagen im Fremdsprachenunterricht zum großen Teil auf Angstemotionen in fremdsprachlichen Prozessen zurückzuführen ist. Baur meint, dass das fremdsprachliche Können, also das wichtigste Kriterium für eine Bewertung der Effektivität von Fremdsprachenunterricht nicht in Frage gestellt werden sollte, jedoch fügt er hinzu, dass man doch sehr nachdrücklich die Frage stellen muss, wie diese Ziele erreicht werden. Die Lehr- und Lernformen dürfen den Lerner psychisch nicht unter Druck setzen und Angstemotionen hervorgerufen werden könnten, denn die Folgen eines solchen Lernens sind langfristig gesehen kontraproduktiv:

„Der Lerner wird – über die Lernerfahrung vermittelt – keine positive Einstellung zum Lerngegenstand und damit zur fremden Sprache und Kultur entwickeln. Fremdsprachenunterricht läuft dann Gefahr, das Gegenteil von dem zu erreichen, was er anstrebt: Abwendung von statt Hinwendung zur fremden Sprache und Kultur.“²⁰²

5.5. Suggestopädie im Sprachunterricht

Die subjektive Befindlichkeit, die im letzten Kapitel beschrieben wurde ist der Ansatzpunkt für die Suggestopädie. Dem Schüler/der Schülerin und seiner/ihrer subjektiven Befindlichkeit im Lernprozess soll in der Regel mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Suggestopädisch lernen bedeutet, dass Lernen nicht nur erfolgreich verläuft, sondern auch als angenehm

²⁰¹ Baur in: Conrady, Haun-Just 1993: S.210

²⁰² Ebd.

empfunden wird, den Lerner/die Lernerin langfristig motiviert und das kreative Potential der Persönlichkeit entwickelt.²⁰³

Die „normalen“ Bedingungen des Lernens beruhen auf didaktischen und methodischen Traditionen einer Kultur, die mit der Autorität des Althergebrachten und Bewährten versehen in den Institutionen befolgt werden. Dies ist der Grund, weswegen suggestopädisches Lernen, also „anders“ zu lernen, als es unter gesellschaftlich institutionalisierten Bedingungen üblicherweise erfolgt, nicht von vornherein auf positive Resonanz stößt. Da die Schüler und Schülerinnen im Grunde auch erwarten, „traditionell“ unterrichtet zu werden, das heißt den Normen und Traditionen ihres Bildungssystems entsprechend, bedarf es großer Überzeugungsarbeit in allen Bereichen der Gesellschaft, um „Alternativen“, wie das suggestopädische Lernen, einzuführen.²⁰⁴

Bis jetzt werden Lehrer/innen während ihrer Ausbildung kaum bis gar nicht mit der Suggestopädie konfrontiert, geschweige denn praktische Fähigkeiten zur Anwendung suggestopädischer Lehr- und Lernverfahren erworben. Interessierte Lehrer/innen können sich spezifische suggestopädische Fähigkeiten daher nicht innerhalb einer grundständigen Lehrer/innenausbildung, sondern nur durch Eigeninitiative und Teilnahme an Fortbildungen aneignen.

5.6. Herausforderung beim Erlernen einer Sprache

Beim Erwerb einer zweiten Sprache in der Schule wird meist nur eingleisig formal – analytisch, also durch Lesen und Schreiben, gelehrt und gelernt. Dies führt dazu, dass die Sprache ausschließlich linkshemisphärisch repräsentiert wird. Wird eine Sprache im natürlichen Kontext erlernt, geschieht dies hingegen beidhemisphärisch. Laut Baur ist hiermit das Problem, mit dem viele Schüler/innen zu kämpfen haben, geortet. Die plagen sich nämlich gerade bei der Kommunikation in der Fremdsprache. Er schließt daraus, dass eine unzureichende Beachtung der rechts-hemisphärische kommunikativen Komponente der Sprache besteht.²⁰⁵

²⁰³ Ebd.

²⁰⁴ Ebd.: S.211

²⁰⁵ Baur 1990: S.23

Wie Peischl²⁰⁶ in ihrer Arbeit erläutert, zielt der moderne Fremdsprachenunterricht bereits darauf ab, bei der Kommunikation so viele wie mögliche Komponenten der natürlichen Kommunikation einzubringen. So begünstigen zum Beispiel die häufig durchgeführten Sprachwochen den optimalen Spracherwerb. Die grammatikalischen Strukturen einer Sprache sind nicht außer Acht zu lassen, doch sollten diese eine untergeordnete Rolle haben.²⁰⁷ Die Elemente natürlicher Kommunikation sollten hingegen schon von Beginn des Fremdsprachenlernens im Lernprozess dominieren. Dieser Ansatz, den die suggestopädische Lernmethode verfolgt, beinhaltet, dass auch in der Anfangsphase des Fremdsprachenlernens mit einer großen Menge sprachlichen Materials gearbeitet werden soll. Häufig werden in den ersten Lektionen nur kleine Mengen an Wörtern und Strukturen vorgestellt werden, sodass eine Verfälschung der natürlichen Kommunikationskomponenten stattfindet. Dies kann unter anderem zu Interessensverlust, einer Unterforderung oder einem Kreativitätsstopp seitens des Lerner/der Lernerin führen. Da in der Suggestopädie immer wieder auf die Verwendung der Muttersprache zurückgegriffen wird, ist es nun notwendig, auf den Unterschied und die Beziehung zwischen Erstsprachen- und Zweisprachenerwerb einzugehen, um den Sinn der Verwendung erläutern zu können.

„Der wesentliche Unterschied zwischen dem Erstsprachenerwerb und dem gesteuerten Fremdsprachenerwerb ist darin zu sehen, dass der Erstsprachenerwerb die Sozialisation des Menschen und die Entwicklung seiner kognitiven Fähigkeiten in der (sprachlichen) Sozialisation bedingt, während der Erwerb einer Fremdsprache auf den Besitz der Erstsprache und den damit erworbenen Kenntnissen und Fähigkeiten sowie dem angeeigneten Weltwissen aufbauen kann.“²⁰⁸

Es gibt Lernmethoden, wie die „direkte Methode“, die auf die ausschließliche Verwendung der Fremdsprache ausgerichtet sind und auf die „Hilfe“ der Muttersprache verzichten. Laut Baur vollziehen sich Speicherprozesse durch diese einsprachigen Vermittlungsformen viel langsamer und der Lerner stellt Hypothesen bezüglich Bedeutung und Funktion sprachlicher Zeichen und Zeichenkombinationen auf, die eine längere Periode Schweigen bewirken, bevor sich die Lerner überwinden, in der Fremdsprache zu reden. Erst wenn sich die Lerner

²⁰⁶ Vgl. Peischl 2008: S.59

²⁰⁷ Vgl. Baur 1990: S.24

²⁰⁸ Ebd.: S.25

sicher zu sein glauben, die Bedeutung zu kennen, so Baur, werden sie die entsprechenden sprachlichen Ausdrücke auch aktiv verwenden.²⁰⁹

Angesichts der oben angesprochenen Punkte sollten eine Veränderung des Inputs und eine Neuorientierung der herkömmlichen Unterrichtsmethoden stattfinden. Durch eine Veränderung des Inputs soll auch eine Erleichterung des „Intake“, nämlich der Aneignung und der Aufnahme des Lernstoffs, Hand in Hand gehen. Laut der Suggestopädie ist die Voraussetzung dafür ein stress- und angstfreier Zustand, der durch die weitverbreitete Leistungsangst oft nicht zugelassen wird.²¹⁰

²⁰⁹ Baur 1990: S.23

²¹⁰ Peischl 2008: S.61

6. Schlusswort

Das Ziel meiner Arbeit war darzustellen, dass das Erlernen einer Fremdsprache nicht nur sinnvoll und wertvoll ist, sondern dass diese Bereicherung und die Ausweitung des persönlichen Horizontes mit Freude geschehen können.

Beim Studium der umfangreichen Literatur, die dieser Arbeit zugrunde liegt, ist mir immer stärker klar geworden, dass das menschliche Gehirn so viel mehr Leistung anzubieten hat, als das im herkömmlichen Bildungssystem genutzt wird. Das Wissen der modernen Hirnforschung, die Verknüpfungen von rechten und linken Hirnhemisphären zu verwenden, scheint mir unumgänglich. Es ist ja nicht nur so, dass es neben der Ratio und dem Verstand eine emotionale Funktion gibt, sondern dass durch die eigentlich natürliche Abwechslung und Verwendung beider Hemisphären ein viel reicheres Menschsein möglich ist.

In Hinblick auf mein Studium der Sportwissenschaften war es außerordentlich interessant für mich, dass Bewegung nicht für sich alleine steht, dass sie nicht nur einen gesundheitsfördernden oder gar nur Freizeitcharakter hat, sondern dass ja im Gegenteil Bewegung überhaupt die Voraussetzung für die Entwicklung des Gehirns, der Förderung der Synapsenbildung und letztendlich eben auch der Entwicklung der Ratio darstellt.

Ich glaube, dass ein Unterricht, der die verschiedenen Sinne des Menschen berücksichtigt und der Bewegung mehr Raum gibt, möglicherweise für den Lehrer/die Lehrerin – zumindest am Anfang – anstrengender ist, als einer, der auf Disziplin und Ordnung Wert legt.

Als Lehrerin möchte ich eine angstfreie und vertrauensvolle Beziehung zu meinen Schülerinnen und Schülern aufbauen, ihnen einen Raum für die persönliche Entfaltung und Entwicklung ermöglichen.

Ich hoffe, dass ich dadurch auch selber sehr viel Freude an meinem Beruf haben werde.

7. Conclusione

Partendo con l'analizzare il titolo della mia tesi: "Lingue in movimento - La suggestopedia ed il movimento come principi didattici dell'insegnamento delle lingue straniere" cercherò di spiegare i motivi e gli interessi che mi hanno indotto ad affrontare un tema così vario ed allo stesso tempo interessante.

Fin dal principio dei miei studi universitari ho sempre avuto l'idea di amalgamare le mie materie di studio, che ho approfondito in questi anni, con l'italiano, lingua e cultura che adoro, con le scienze motorie.

Durante tutto il mio curriculum scolastico ho avuto la fortuna di frequentare una scuola superiore a Putignano in Puglia, dove ho conosciuto le prime forme della lingua italiana e dove, grazie anche all'ambiente particolarmente mediterraneo, suggestivo e caloroso, ho imparato, in maniera crescente, ad apprezzare la cultura italiana. Ero contenta di avere la possibilità di imparare l'italiano con leggerezza e gioia ed è questa gioia che voglio trasmettere agli alunni nelle scuole per motivarli all'acquisto di questa bella lingua.

Sono entusiasta anche della mia seconda passione, l'educazione fisica, convinta del fatto che nel futuro si debba considerare molto più di prima, poiché cambiano gli interessi, gli svaghi, l'alimentazione e la gestione del tempo libero, nonché del lavoro, la disciplina che promuove la salute, soprattutto per i bambini e gli adolescenti.

Si notano, oggi più di ieri, soprattutto nei bambini, delle carenze motorie che negli ultimi anni sono aumentate drasticamente: la mattina, infatti, restano seduti a scuola quasi tutto il tempo e nel pomeriggio guardano la tv o restano tutto il tempo davanti al monitor del computer o di una qualsiasi consolle di videogiochi. Tali abitudini portano ad un'estrema carenza di movimento nella vita quotidiana, sebbene un minimo di movimento sia indispensabile tanto per lo sviluppo fisico quanto per quello psichico di un bambino, poiché un deficit di attività motoria o di movimento porta, a quest'età, ad un fenomeno che si sta moltiplicando sempre più nelle nuove generazioni, il problema del sovrappeso od obesità ed ad altri effetti nocivi per la salute.

Nel corso dei miei studi universitari ho capito che uno dei motivi per il quale avevo delle difficoltà nel seguire le lezioni d'italiano a scuola era, probabilmente, legato al fatto che l'insegnamento delle lingue straniere è quasi sempre costruito in un modo puramente cognitivo e che, forse, per me e per altri studenti sarebbe stato d'aiuto utilizzare altri strumenti in

ambito audiovisivo od anche degli esercizi di movimento per incentivare la motivazione allo studio.

Ricercando una tema per la mia tesi ho scoperto “la suggestopedia” che dà la giusta importanza alla varietà di approcci e quindi anche dei sensi coinvolti. Si tratta di un metodo complesso che cerca di coinvolgere il corpo, lo spirito e l'anima e tutti i sensi nel processo d'apprendimento, evitando il più possibile la pressione e lo stress al meglio, tale da far diventare il processo d'apprendimento interessante, rilassato e voluttuoso, cosicché tutti i due emisferi del cervello vengano stimolati, sollecitati e coinvolti.

Durante tutti i miei studi universitari, all'interno delle diverse istituzioni, ho potuto raccogliere delle esperienze nell'ambito dell'insegnamento ed ai corsi di sport per bambini della scuola elementare ho notato il naturale bisogno di muoversi che aveva la maggior parte di questa popolazione e mi era sembrato che questo fosse l'unico momento od una delle poche occasioni per muoversi o sfogarsi all'interno delle giornate sempre più piene di momenti statici.

Durante l'insegnamento dell'educazione fisica tra gli adolescenti ho notato la diminuzione della motivazione al movimento, malgrado questo li potesse rappresentare un aiuto per la diminuzione del loro grado di stress in ambito scolastico.

Penso sia molto importante cercare di mantenere questa gioia gratuita per il movimento, che ai bambini sembra naturale, il più a lungo possibile, fino a farlo diventare una costante della vita, un'educazione, un principio di una sana e corretta crescita.

Come il movimento, così anche il processo d'apprendimento non dovrebbe essere un processo meccanico, non dovrebbe avvenire a causa di una motivazione estrinseca, come per esempio la paura di un voto basso, ma a me piace pensarlo come qualcosa di dinamico, pensato e vissuto con gioia, la gioia della comunicazione, la gioia di potersi esprimere e gli insegnanti, in primis, dovrebbero prefiggersi lo scopo di forzare questa motivazione, di svilupparla e di portarla fuori.

Lavorando presso ad un camp multidisciplinare che include anche lo sport ho sperimentato che il cambiamento tra le offerte sportive e le lezioni intellettuali aveva un effetto positivo, notando l'entusiasmo dei bambini e degli adolescenti tanto nell'apprendimento delle lingue, quanto nelle attività sportive, con un grande piacere e stimolo, da parte mia, nell'insegnare e nel trasmettere queste due passioni contemporaneamente.

Andando alla ricerca di diversi metodi d'insegnamento mi sono resa conto che noi allenatori ed insegnanti abbiamo utilizzato inconsciamente aspetti del metodo della suggestopedia, aspetti che, secondo me, avevano degli effetti positivi per il successo nello studio dei partecipanti.

Lo scopo di questa tesi dovrebbe essere quello di dimostrare che i miei valori d'esperienza possono anche essere provati nel campo scientifico e che il metodo della suggestopedia soprattutto, ma anche altri concetti del movimento sono adatti come principi didattici nell'insegnamento, tanto per raggiungere gli scopi del piano di studio quanto quello di migliorare la gioia dello studio per tutti gli allievi, rendendo molto più piacevole lo studio stesso ed allo stesso tempo meno pesante e più interattivo.

La vita è un processo d'apprendimento continuo e la voglia di tutti dovrebbe essere sempre più rivolta verso un apprendimento continuo. Noi esseri umani non nasciamo maturi, ma abbiamo piuttosto il compito di svilupparci, di crescere, di evolverci e la maniera nella quale impariamo, accogliamo ed assimiliamo qualcosa di nuovo, non dipende solamente da noi stessi, ma anche dall'ambiente che ci circonda, da quanto ci sentiamo sicuri, dalle paure e da quanto siamo stressati, piuttosto che vivere di benessere.

Il presente lavoro tratta i rudimenti biologici dell'imparare, spiega i diversi campi funzionali del cervello umano e dimostra che la capacità dell'analisi e della ragione, che nel nostro sistema scolastico occupa ancora il primo posto, costituisce solo una parte della varietà delle nostre possibilità ed è quasi trascurato non prendere in considerazione i nostri sensi e le nostre emozioni.

Presento il modello didattico della suggestopedia che, collegando i due emisferi del cervello, contribuisce al miglioramento del successo nello studio. In base a teorie ed esempi pratici mi piacerebbe dimostrare che le attività di movimento che vengono integrate nell'insegnamento scolastico hanno effetti positivi non solo al successo d'apprendimento ma sono essenziali per la salute fisica e psichica degli allievi che ne usufruiscono. Alla fine del presente lavoro mi soffermerò sulle conoscenze specifiche dell'insegnamento della lingua straniera.

Il cervello

I compiti del nostro cervello sono molto complessi e, nonostante tante nuove possibilità d'indagine, non saranno ancora completamente noti per molto tempo. Il cervello presenta un'istanza di controllo per l'intero sviluppo personale e regola tutti i processi biologici, corporali, mentali e psico-energetici dell'uomo.²¹¹

Il cervello è composto da due emisferi: quello sinistro e quello destro che sono legati da una traversa, il corpus callosum. Ad entrambi gli emisferi sono assegnate diverse funzioni. La parte sinistra controlla la lingua, l'analisi e le esperienze consapevoli, mentre alla parte destra sono riservate le funzioni sintetiche, metaforiche, non-verbali e inconsapevoli.²¹²

L'attività fisica porta ad adattamenti neurobiologici che influenzano processi emozionali, sociali e cognitivi per tutta la vita. Infatti, attraverso i movimenti del bambino e della madre, già nel grembo materno vengono stimulate la formazione, lo sviluppo ed il collegamento delle cellule nervose. Per tale motivo il movimento appartiene ad una delle simulazioni più importanti del cervello fetale. I fenomeni neuronali d'adattamento, che vengono indotti attraverso un carico fisico, comprendono tra l'altro un'irrorazione sanguigna del cervello aumentata, un aumento dei fattori di crescita neurotrofica e la neoformazione delle cellule nervose, che migliorano i profitti di studio.

Il cervelletto è la centrale di controllo per le nostre abilità motorie nel tronco cerebrale ed ha tanta importanza per lo sviluppo dei sentieri e per la capacità funzionale del sistema. Si preoccupa, insieme con il sistema vestibolare dell'equilibrio, che i segnali inviati dal cervello e dal corpo vengano coordinati ed inoltre assicura che le funzioni motorie vengano eseguite in maniera precisa e controllata. Queste funzioni fondamentali influenzano lo sviluppo ulteriore del cervello e hanno influsso su come impariamo o come non impariamo.²¹³

L'apprendimento

La parola "imparare" porta con se per tanti uomini una connotazione negativa, infatti, imparare spesso viene associata con la scuola e ci sono molte persone che soffrono di "un trauma scolastico", poiché la pressione e la paura del fallimento erano sempre presenti, attra-

²¹¹ Vgl. Decker 1995: S.28

²¹² Vgl. Pichler 1995: S.6

²¹³ Vgl. Dennison 2006: S.137

verso metodi e maniere d'insegnamento-apprendimento che non erano consone ad un vero e proprio processo educativo.

Considerando l'unione dell'esplosione del sapere alle pretese emancipate e condizionate del tempo, sono nate nuove forme e nuovi metodi dell'imparare. Poiché il sapere è un continuum, abbiamo bisogno di nuove tecnologie d'informazione per cadenzare il passo con la marea di informazioni e fatti.²¹⁴

In fondo è necessario andare di pari passo con questa forma di sviluppo. Conformemente al pedagogo e psicologo Franz Decker il modo dell'imparare e dell'insegnamento nelle scuole come anche la formazione professionale degli insegnanti, è rimasto immutato ampiamente. I metodi d'apprendimento sono organizzati ancora troppo spessi su di un trattamento d'informazioni esclusivamente razionale-cognitivo, per cui i nuovi metodi trovano poco utilizzo.

La varietà dei sensi

Nella scuola la rappresentazione dell'argomento di studio succede in maniera uditiva ed in maniera visiva, che è ancora la metodologia predominante.

Tanti uomini preferiscono studiare visivamente, ma ci sono anche persone che potrebbero raggiungere risultati migliori se l'argomento di studio fosse trasmesso in una maniera uditiva o cinestetica.

Per questo motivo è utile per insegnanti ed allievi sapere con quali canali di sensi ognuno può assorbire le informazioni nella memoria, effettuando tutto con armonia, leggerezza e piacere.

Studi scientifici hanno dimostrato che il successo nello studio aumenta quando c'è l'impiego di più canali di senso contemporaneamente (Diagramma sulla pagina 25). La statistica mette in evidenza che l'insegnamento è specialmente effettivo quando gli allievi non leggono o ascoltano solamente, ma quando diventano attivi, quando si possono muovere durante la lezione, quando, in maniera attiva si rendono utili, col proprio lavoro, all'interno dei gruppi, quando vengono coinvolti nelle discussioni, nel sociodramma, nei pantomimi o nelle sequenze sceniche dell'insegnamento. Già il famoso pedagogo Johann Heinrich Pestalozzi

²¹⁴ Vgl. Decker 1995: S.18

(1746 – 1827) faceva suo questo principio attraverso questa citazione: “Apprendere con la testa, il cuore e la mano”.²¹⁵

Il dottore Paul E. Dennison, pedagogo nel campo della scienza cerebrale ed esperto per le capacità cognitive, è convinto che soprattutto attraverso i movimenti possiamo integrare l'imparato e trasformarlo in comportamento espressivo. È ben noto che bambini ed adulti imparano provando qualcosa e mettendolo in atto, trasformano il sapere nel loro comportamento e sentono di conseguenza il processo di crescita. Per questo motivo Dennison è dell'opinione che dovremmo accordare alla generazione giovane di studiare cinestesicamente, nel modo naturale – invece di limitarsi all'ascolto passivo ed imparare meccanicamente a memoria.²¹⁶

La suggestopedia

Il dottore e psicoterapeuta Georgi Lozanov ha dato vita alla suggestopedia, per raggiungere un aumento di efficienza dello studio particolarmente rivolto all'insegnamento delle lingue straniere.

Poiché nella suggestopedia viene incluso tutto l'organismo, si parla di uno “studio complessivo”.²¹⁷

Per Lozanov sono tre i principi che sono collegati determinanti con la suggestopedia:²¹⁸

- La gioia in una situazione di studio: nasce quando viene creata un'attenta atmosfera psicologicamente rilassata e quando vengono evitate emozioni negative e stressogene come la paura, lo stress, l'esaurimento e la noia.
- Unità della coscienza e dell'incoscienza: viene resa possibile attraverso l'utilizzazione della comunicazione verbale e non verbale, dei processi corticali e subcorticali, della razionalità e dell'emozionabilità.
- Interazioni suggestive tra insegnanti e allievi attraverso desuggerzioni delle barriere d'apprendimento e la suggestione delle riserve d'apprendimento.

I suggestopedi sono dell'avviso che l'uomo utilizza solamente una parte dell'intera capacità dei processi d'apprendimento tradizionale. La suggestopedia cerca di aprire le capacità di

²¹⁵ Vgl. Oppolzer 2006: S.10 f.

²¹⁶ Vgl. Dennison 2006: S.203

²¹⁷ Vgl. Dietrich 2000: S.52

²¹⁸ Vgl. Schiffler 1989: S.22

nuovo e di usarle nelle lezioni, ed accanto al miglioramento del profitto di studio la suggestopedia persegue anche altri scopi come un miglioramento dell'autostima e un miglioramento della salute.²¹⁹

L'insegnamento suggestopedico può essere diviso in tre parti:

- La fase cognitiva (o decorazione)
- La fase ricettiva (o fase del concerto)
- La fase attiva (o approfondimento)

L'ultima fase raggiunge il 70% del totale ed è pertanto preponderante. Nel corso della lezione per gli allievi è sempre chiaro lo scopo dei loro sforzi e soprattutto l'effetto della varietà di metodi nella terza fase, sapendo che lo scopo viene raggiunto sotto forma di gioco, con divertimento e senza stress. In tale contesto è emblematico il consiglio di un politico irlandese a un oratore per la riuscita di un discorso: "Per primo dici cosa vuoi dire, poi dici cosa hai detto".²²⁰

All'analisi di una sperimentazione scolastica²²¹ gli allievi dichiaravano di aver potuto concentrarsi più facilmente che nelle lezioni consuete.

Studiando si sentivano più liberi e avevano meno paura di essere derisi ed inoltre potevano studiare con più costanza e pazienza, venendo a cambiare anche l'atteggiamento d'apprendimento, che è diventato estremamente positivo.

Questo studio dimostra in maniera evidente che quello che interessa alla suggestopedia non è solamente il successo d'apprendimento ma proprio l'atteggiamento positivo dell'imparare.

Il movimento

Non c'è bisogno di essere un profeta per prevedere le conseguenze dell'immobilità e la carenza del linguaggio nella nostra era di computer e media. La carenza del movimento è già diventata una malattia della civilizzazione che diventa sempre più negativa in antitesi con lo sviluppo motorio ed emozionale dei bambini.²²²

²¹⁹ Vgl. Dietrich 2000: S.70 sowie Riedel 2001: S.28

²²⁰ Vgl. Koch, Castner 1993: S.42

²²¹ Vgl. Bröhm-Offermann 1989: S.117 ff.

²²² Vgl. Oppolzer 2006: S.16

Allora è molto importante dare più valore al movimento nella pianificazione quotidiana della scuola. Gli insegnanti dovrebbero rendere possibile agli allievi di fare degli esercizi che rinvigoriscono il portamento, che siano di stimolo per il cervello, che siano rilassanti e promuovano la concentrazione più spesso possibile.²²³

Per mantenere viva la capacità di profitto il cervello dovrebbe essere attivato sempre. Movimento per migliorare la produttività mentale:²²⁴

- Rafforzamento della capacità di concentrazione
- Miglioramento della percezione
- Miglioramento della memoria corta
- Stimolazione dei sensi
- Facilitazione d'afferrare un argomento di studio
- Placamento dello stress ed impedimento dei blocchi mentali
- Stimolazione alla stanchezza
- Promozione della collaborazione dei due emisferi
- Sostegno del ragionamento creativo, miglioramento della capacità di risolvere problemi
- Creazione di nuove sinapsi (collegamenti tra le cellule cerebrali)
- Apertura di un accesso d'informazioni maggiore
- Lavorazione d'informazioni più veloce (comprendere più veloce e reagire più veloce)
- Promozione del ragionamento e del comportamento collegato
- Promozione dell'intelligenza emozionale
- Aiuto essenziale soprattutto per il tipo cinestetico

Dennison ha sviluppato l'edu-cinestetica per l'assimilazione del miglioramento della capacità d'apprendimento attraverso esercizi speciali di movimento. Con questi esercizi vengono collegati energeticamente i due emisferi, gli occhi, le orecchie e le due metà del corpo cosicché l'apprendimento può aver luogo su tutti i livelli.²²⁵

I semplici esercizi d'edu-cinestetica, come Brain-Gym si possono praticare facilmente seguendo le istruzioni. Le terapie più esigenti invece richiedono l'assistenza e consultazione degli applicatori esperti, mentre Brain-Gym considera solo una serie di movimenti che ren-

²²³ Vgl. ebd.: S.15 f.

²²⁴ Vgl. ebd.: S.17 f.

²²⁵ Vgl. Decker 1995: S.112 f.

dono possibile stati d'attenzione rilassati per grandi profitti. Alcuni danno di nuovo energia, altri portano l'emisfero destro e quello sinistro di nuovo in equilibrio, altri rendono possibile l'aumento del rifornimento di sangue e d'ossigeno, che sotto stress viene spento.²²⁶

Come il nome già mette in evidenza, Brain-Gym, si tratta di una combinazione dell'intelligenza mentale e delle funzioni corporali coordinative. È un sistema di movimenti piacevoli e facilmente eseguibili che abbia lo scopo di promuovere delle capacità specifiche: la capacità d'apprendimento, la capacità d'assimilare delle informazioni e di reagire al nostro milieu accessibile, affettuoso ed effettivo.²²⁷

Il piano di studio e il quadro comune europeo

Tanto il piano di studio austriaco quanto il quadro comune europeo di riferimento per le lingue, da una parte non prescrivono metodi specifici, dall'altra parte esiste lo scopo che l'acquisizione di lingue non deve avvenire solamente in modo razionale e meccanico, ma che la varietà culturale e lo sfondo socioculturale della lingua nazionale deve essere trasmesso in tutta la sua emozionalità. I fattori affettivi devono essere considerati altrettanto prioritari come quelli cognitivi.

Quindi possiamo dire che i principi della suggestopedia e del movimento rispecchiano questi scopi e cercano di eseguire le indicazioni al meglio possibile.

Lo sviluppo del linguaggio e del movimento

Lo sviluppo del linguaggio e del movimento non si devono osservare come due processi isolati, ma come elementi integrali dell'intero sviluppo del bambino e sono in relazione con altre dimensioni dello sviluppo, come per esempio la percezione, le cognizioni e le emozioni.

Il movimento e la percezione rappresentano la base di ogni sviluppo, in quanto sono il fondamento per quello che l'uomo è capace di esprimersi, che può prendere contatto con il suo ambiente e di poterlo condizionare.

²²⁶ Vgl. Decker 1995: S.115

²²⁷ Vgl. Dennison 2006: S.38

Con l'aiuto degli organi di senso il bambino riceve impressioni dall'ambiente, li tratta e può reagire in un modo motorio e pure linguale. Così per il bambino è possibile prendere contatto con il suo ambiente e comunicare prima nel modo non verbale, poi in quello verbale.²²⁸

Parlando dell'insegnamento delle lingue straniere, conformemente al linguista Rupprecht S. Baur, ci sono tre scopi di studio essenziali. Li denomina come: scopi pragmatici, cognitivi ed emozionali.

- Gli scopi pragmatici si riferiscono alla competenza comunicativa.
- Gli scopi cognitivi trattano delle conoscenze della lingua e della cultura.
- Con gli scopi emozionali intende costruire un atteggiamento e un comportamento senza pregiudizi riguardando la nuova cultura per creare una disposizione di comunicazione nei confronti di rappresentanti della cultura.²²⁹

Nella didattica delle lingue straniere Baur è conforme ad altri linguisti che esista alla più una concordia sugli scopi pragmatici:

L'insegnamento delle lingue straniere dovrebbe portare alle competenze comunicative nella lingua straniera e, di fatto, con il raggiungimento delle competenze comunicative dovranno essere collegate sempre anche le componenti cognitive.

Poiché il comprendere dei testi nella lingua straniera e l'agire comunicativo nella cultura straniera sono, secondo il parere odierno, possibili solamente quando la lingua e la cultura formano un'unità, ciò vuol dire che i testi nella lingua straniera sono sempre solo una parte dell'intero sistema semiotico della lingua straniera.²³⁰

Secondo Baur manca l'accettazione degli scopi emozionali ed è dell'opinione che con ciò viene trascurato un campo molto importante dell'apprendimento. Lo stato soggettivo è il punto di partenza della suggestopedia e nell'insegnamento deve essere data più attenzione all'allievo e al suo stato soggettivo nel processo d'apprendimento.

²²⁸ Vgl. Zimmer 2009: S.66

²²⁹ Vgl. Baur in: Conrady, Haun-Just 1993: S.210

²³⁰ Vgl. ebd.

Imparare suggestopedicamente non significa solamente che l'imparare si svolge con successo, ma pure che viene sentito come momento piacevole, che motiva gli allievi a lungo termine e che sviluppa il potenziale creativo della personalità.²³¹

Le condizioni "normali" dell'imparare si fondano sulle tradizioni didattiche e metodiche di una cultura, che, apposto con l'autorità del tradizionale e del provato, vengono eseguiti nelle istituzioni. Questo è il motivo per cui l'imparare suggestopedicamente, allora l'imparare diversamente, non come avviene sotto le condizioni consuete istituzionali e mondane, non ha risonanza positiva fin da principio. Siccome gli allievi contano di avere un insegnamento di tipo tradizionale, vuol dire corrispondente alle norme e tradizioni del sistema educativo, c'è bisogno di tanto lavoro persuasivo in tutti i campi della società per introdurre metodi "alternativi" come per esempio l'imparare suggestopedicamente, ossia un insegnamento con più movimento.²³²

Lo scopo della mia tesi era di illustrare che l'apprendimento di una lingua straniera non è solamente utile e di valore, ma che questo arricchimento e l'espansione dell'orizzonte personale possano arrivare con gioia ed entusiasmo.

Penso che un insegnamento che considera i diversi sensi dell'uomo e che dà spazio al movimento, probabilmente per l'insegnante – per lo meno all'inizio – è più faticoso di un insegnamento che dà solamente valore alla disciplina e all'ordine.

Come insegnante voglio creare e costruire una relazione fiduciosa e senza paura con i miei allievi, voglio dar loro uno spazio per la loro fioritura e per lo sviluppo personale e sono convinta e motivata dal fatto che in tal modo anch'io avrò tanta gioia e tante soddisfazioni con la mia professione.

²³¹ Vgl. ebd.

²³² Vgl. ebd.: S.211

8. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Neurofunktionelle Gebiete des Gehirns

<http://www.onmeda.de/lexika/anatomie/gehirn>

Abbildung 2: Die linke Hemisphäre kontrolliert die rechte Körperhälfte und umgekehrt.

Popper 1982: S.385

Abbildung 3: Die Funktionen der beiden Gehirnhälften

http://www.zum.de/Faecher/Materialien/beck/bilder/!2_hirn.gif

Abbildung 4: Diagramm - Merkfähigkeit mit Zunahme des Bewegungsgrades:

Oppolzer 2006: S. 10

Abbildung 5: Diagramm - Bewegung und geistige Arbeit: Oppolzer 2006: S.9

Abbildung 6: Der suggestopädische Kreis: Castner 1993: S.42

Abbildung 7: Diagramm - Folgen des Bewegungsmangels bei Schülern:

Oppolzer 2006: S.15

Abbildung 8: Kybounder-Matten

<http://resources.vol.at/FastResource.aspx?ResourceID=news-20090513-11424796-1590238369>

Abbildung 9: Die Gehirnpunkte: Dennison 2006: S.273

Abbildung 10: Hook-ups im Sitzen: Dennison 2006: S.49

Abbildung 11: Hook-ups im Stehen: Dennison 2006: S.277

Abbildung 12: Die Liegende Acht: Dennison 2006: S.41

Abbildung 13: Die positiven Punkte: Dennison 2006: S.75

Abbildung 14: Die drei Dimensionen: Dennison 2006: S.9

Abbildung 15: Die Überkreuzbewegung im Sitzen: Dennison 2006: S.98

Abbildung 16: An ein X denken: Dennison 2006: S.103

Abbildung 17: Die Denkmütze: Dennison 2006: S.287

Abbildung 18: Der Elefant: Dennison 2006: S.283

Abbildung 19: Die Eule: Dennison 2006: S.289

Abbildung 20: Die Alphabet-Acht: Dennison 2006: S.214

Abbildung 21: Ergometerklasse

<http://media.viennablog.at/34196/20090415-Ergo.JPG>

9. Bibliographie

Bachmaier Peter: Die Logik der Sprachspiele. Eine philosophische Abhandlung. Dr. Bachmaier Verlag GmbH, München 1996

Ballinger Erich: Lerngymnastik. Bewegungsübungen für mehr Erfolg in der Schule. Verlag Hölder-Pichler-Tempsky, Wien 1997

Bauer Joachim: Lob der Schule. Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern. Wilherlm Heyne Verlag, München 2009

Baur Rupprecht S.: Superlearning und Suggestopädie. Grundlagen – Anwendung – Kritik – Perspektiven; Langenscheidt KG, Berlin und München 1990

Beier Wolfgang: Positiv Denken! Mehr Sicherheit und Selbstvertrauen. Verlag für positive Lebensgestaltung. 1998

Beins Hans Jürgen: Kinder lernen in Bewegung. Borgmann Media, Dortmund 2007

Bröhm-Offermann Birgit: Suggestopädie. Sanftes Lernen in der Schule. Verlag Die Werkstatt GmbH, Göttingen, AOL-Verlag, Lichtenau 1989

Buck Günther: Lernen und Erfahrung. W. Kohlhammer Verlag, Stuttgart Berlin Köln Mainz 1967

Castner Thilo, Koch Klaus: Lernen ohne Angst und Stress. Einführung der Suggestopädie in den Schulunterricht. Winkler Verlag, Gebrüder Grimm, Darmstadt 1993

Conrady Ingrid, Haun-Just Marianne, Von der Meden-Saiger Barbara (Hrsg.): Lernen ohne Grenzen. Suggestopädie – Stand und Perspektiven. Gabal, Bremen 1993

Dannenmann Fritz, Hannig-Schosser Jutta, Ullmann Roland (Hrsg.): Schule als Bewegungsraum. Konzeption – Positionen – Konkretionen. Tagungsbericht eines Expertengesprächs am 25./26. April 1996 in Heidelberg. Bräuer GmbH, Weilheim/Teck 1997

Decker Franz: Die neuen Methoden des Lernens und der Veränderung. Lern- und Organisationsentwicklung mit NLP, Kinesiologie und Mentalpädagogik. Lexika Verlag, München und AOL, Lichtenau 1995

- Dennison Paul E.: Brain-Gym – mein Weg. Lernen mit Lust und Leichtigkeit. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2006
- Dietrich, Rainer: Lernen im Entspannungszustand. Verlag für angewandte Psychologie, Göttingen 2000
- Edelmann Walter: Suggestopädie / Superlearning. Ganzheitliches Lernen – das Lernen der Zukunft? Roland Asanger Verlag, Heidelberg 1988
- Gattei Sandro: Edu-Kinestetik als Möglichkeit ganzheitlich-kreativer Erziehung an Schulen. Diplomarbeit aus der Grund- und Integrativwissenschaftlichen Fakultät der Universität Wien, Wien 1996
- Gerrig Richard J., Zimbardo Philip G.: Psychologie. 18. aktualisierte Auflage, Pearson Studium, ein Imprint der Pearson Education Deutschland GmbH, München 2008
- Grenzmer Herbert: Sprache in Bewegung. Eine deutsche Grammatik. Suhrkamp Taschenbuch, Insel Verlag, Frankfurt am Main und Leipzig 1995
- Hinkelmann Gunhild, Hinkelmann Klaus G., Ferreboeuf Martine: Leichter Lehren. Leitfaden für den Unterricht mit Superlearning und Suggestopädie. PLS Verlagsgesellschaft mbH, Bremen 1989
- Kalka Katarzyna: Effizienz verschiedener Lehrmethoden zur Wortschatzvermittlung. Tectum Verlag, Marburg 2002
- Koch Klaus, Castner Thilo: Lernen ohne Angst und Streß. Einführung der Suggestopädie in den Schulunterricht. Winklers Verlag Gebrüder Grimm, Darmstadt 1993
- Krag Werner: Zur Wirkung der suggestopädischen Lehrmethode. Allgemeine theoretische Begründung und empirische Überprüfung. Verlag Peter Lang GmbH, Frankfurt am Main 1989
- Krebs Charles T., Brown Jenny: Lernsprünge. Eine bahnbrechende Methode zur Integration des Gehirns. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 1998
- Kubesch Sabine: Das bewegte Gehirn. Exekutive Funktionen und körperliche Aktivität. Dissertation aus der Humanbiologie der Medizinischen Fakultät der Universität Ulm, Kupferzell 2005

Lahmer Karl: Kernbereiche der Psychologie. E. Dörner GmbH, Wien 2000

Lexikon – Institut Bertelsmann: Bertelsmann Lexikon – in 15 Bänden. Band 5. Bertelsmann Lexikothek Verlag GmbH, Gütersloh 1989

Lexikon – Institut Bertelsmann: Bertelsmann Lexikon – in 15 Bänden. Band 14. Bertelsmann Lexikothek Verlag GmbH, Gütersloh 1989

Lozanov Georgi: Suggestology and Outlines of Suggestopedy. Gordon & Breach, New York 1978

Lozanov Georgi: Suggestological realization and development of the global approach in foreign language teaching. In: Lozanov Georgi: Selected Articles and Messages, from the books: "Suggestology and Training" and "Suggestology and Personality Development". University of Sofia, Sofia 1987

Mayer Martin: Edu-Kinesiologie und die Möglichkeiten ihres Einsatzes bei lernspezifischen Problemen. Diplomarbeit aus der Grund- und Integrativwissenschaftlichen Fakultät der Universität Wien, Wien 2000

Metzig Werner, Schuster Martin: Lernen zu Lernen. Springer, Berlin 2006

Meyer-Drawe Käte: Diskurse des Lernens. Wilhelm Fink Verlag, München 2008

Oerter, Montada (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. 6. Auflage. Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2008

Oppolzer Ursula: Bewegte Schüler lernen leichter. Ein Bewegungskonzept für die Primarstufe, Sekundarstufe I und II. Löer Druck GmbH, Dortmund 2006

Ostrander Sheila, Schroeder Lynn: Fitneß für den Kopf. Bertelsmann Club GmbH, Rheda-Wiedenbrück 1994

Peischl Lisa-Maria: Suggestopädie im Fremdsprachenunterricht. Eine lernpsychologische Studie auf empirischer Grundlage. Diplomarbeit aus Italienisch am Institut für Romanistik der Universität Wien, Wien 2008

Philipov E.: Die Suggestopädie als ein neuer Lernansatz und Modell ganzheitlichen Lernens. In: Bochow/Wagner (Hrsg.): Suggestopädie (Superlearning). Grundlagen/Anwendungsberichte. Speyer 1986

Pichler Günter: Suggestopädie im Französischunterricht. Diplomarbeit aus Französisch am Institut für Romanistik der Universität Wien, Wien 1995

Popper Karl: Das Ich und sein Gehirn. Piper & Co Verlag, München 1982

Reuterrer Alois: Erleben und Verhalten. Einführung in die Humanpsychologie. Öbv et hpt VerlagsgesmbH Co. Kg, Wien 2000

Riedel Katja: Persönlichkeitsentfaltung durch Suggestopädie. Suggestopädie im Kontext von Erziehungswissenschaft, Gehirnforschung und Praxis. Schneider Verlag, Hohengehren 1995

Riedel Katja: Suggestopädie in Ost und West. Wurzeln · Menschenbild · Akzeptanz. Schneider Verlag, Hohengehren 2001

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

Scholz Jan, Klein Miriam: Hirnforschung. Weiße Masse. „Lernen verbindet“, in: Gehirn und Geist, Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH: Juni 2010, S.32-37

Schuster Donald, Gritton Charles: Suggestopädie in Theorie und Praxis. Handbuch für den Unterricht mit holistischen Lehr-Lern-Systemen, Bremen 1986

Schwendenwein Werner: Theorie des Unterrichtens und Prüfens. WUV Univerisitätsverlag, Wien 2000

Spitzer Manfred: Lernen – Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Springer Verlag Berlin, Heidelberg 2007

Strohmayr Sebastian Alexander: Lernen und Bewegung: Ganzheitliches Lernen in der EDU-Kinesiologie unter dem Aspekt der Hirnforschung. Diplomarbeit aus der Grund- und Integrativwissenschaftlichen Fakultät der Universität Wien, Wien 1997

Teml Sandra Maria: Didaktik im Italienischunterricht. Der Weg zum kommunikativen Unterrichten. Diplomarbeit aus Italienisch am Institut für Romanistik der Universität Wien, Wien 1992

Vester, Frederic: Denken, Lernen, Vergessen – Gehirnforschung, wie sie jeden angeht.
Deutsche Verlags-Anstalt GmbH, Stuttgart 1976

Westerhoff Nikolas: „Mission impossible: Auf der Suche nach dem perfekten Lehrer“, in:
Psychologie Heute, Beltz: Jg. 37, März 2010, S.66-69

Zimmer Renate: Handbuch Sprachförderung durch Bewegung. Verlag Herder GmbH, Frei-
burg im Breisgau, 2009

Internetquellen:

Lexikon der Anatomie: Onmeda Redaktion, 2007
http://www.onmeda.de/lexika/anatomie/gehirn_anatomie.html

Quast Ulrike: Lerntypengerechtes Lernen -empirisch geprüfter Ansatz oder pädagogisches
Fantasiekonstrukt? In: Zeitschrift Pädagogik. Weinheim 2007 [http://www.ulrike-
quast.de/index.php/page/5/id/13](http://www.ulrike-quast.de/index.php/page/5/id/13)

Lernen und Gedächtnis, 2007
<http://www.brain-fit.com/htm/lerntyp.html>

Fachhochschule Technikum Wien: Studie des Projekts „Bewegte Klasse“. Institut für Sports
Engineering & Biomechanics, 2010
http://www.astgasse.net/cms/images/stories/0910/Projektkurzbericht_Bewegte_Klasse.pdf

Falk-Frühbrodt Christine: Konzentrationstraining für Kinder. Institut für integratives Lernen
und Weiterbildung. http://www.iflw.de/wissen/konzentrationstraining_mit_kindern.htm

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen für Sprachen: Lernen, Lehren, Beurteilen:
Kapitel 1-7, 2000 <http://www.goethe.de/Z/50/commeuro/>

Lehrplan für lebende Fremdsprachen: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur:
Lebende Fremdsprache (Erste, Zweite), 2000
<http://www.bmukk.gv.at/medienpool/782/ahs8.pdf>

10. Anhang

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Sinnhaftigkeit zweier didaktischer Prinzipien für den Fremdsprachenunterricht in der Schule, einerseits mit der ganzheitlichen Lehr- und Lernmethode der „Suggestopädie“ und andererseits mit der Idee, körperliche Bewegung in den Unterricht einzubeziehen.

Die Suggestopädie, die von dem bulgarischen Arzt und Psychotherapeuten Georgi Lozanov begründet wurde, versucht insbesondere beim Erlernen einer Fremdsprache alle Sinne während des Lernprozesses anzusprechen und zu nutzen. Diesem Prinzip zugrunde liegt das Wissen über die Funktion des menschlichen Gehirns, das aus zwei Hemisphären besteht, wobei die linke Hälfte eher für Sprache, Analyse und bewusstes Erleben und die rechte für synthetisches, bildliches, non-verbales und unbewusstes Denken zuständig ist. Ganzheitliches Leben und Lernen setzt die Integration beider Hemisphären voraus.

Ebenso wurde durch vielfältige Studien der Gehirn- und Lernforschung nachgewiesen, dass sich körperliche Bewegung positiv auf die Funktionsweise und Struktur des Gehirns auswirkt. Körperliche Aktivität führt zeitlebens zu neurobiologischen Adaptionen, die emotionale, soziale und kognitive Prozesse beeinflussen. Abgesehen von den positiven Auswirkungen auf den Lernerfolg wirkt ein zusätzliches Angebot an Bewegung im Unterricht dem zunehmenden Bewegungsmangel der heutigen Gesellschaft entgegen und stärkt die physische und psychische Gesundheit der Schüler/innen.

Im Fremdsprachenunterricht in der Schule wird ein Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften oftmals nicht ermöglicht, da der Unterricht meist kognitiv aufgebaut ist und dadurch Denkblockaden entstehen bzw. Informationen nur mit hoher Anstrengung aufgenommen werden können.

Ziel des Erlernens einer Fremdsprache ist nach dem österreichischem Lehrplan bzw. dem europäischen Referenzrahmen das Kennenlernen der kulturellen Vielfalt und des soziokulturellen Hintergrunds der Landessprache in ihrer ganzen Emotionalität. Affektive Faktoren sollen ebenso wie kognitive und sprachliche berücksichtigt werden.

Die beiden in dieser Arbeit beschriebenen didaktischen Prinzipien werden diesem Anspruch gerecht und können gleichzeitig dazu verhelfen, dass die Freude am Lernen wächst.

LEBENS LAUF

Persönliche Daten:

Name: Johanna Matejka
Geburtsdaten: 02.07.1986, Wien
E-Mail-Adresse: johanna.matejka@hotmail.com

Schulische Laufbahn:

1992 – 1996: Volksschule Mondweg (1140 Wien)
1996 – 2004: Gymnasium (GRG 13, Wenzgasse, Wien)
Schuljahr 02/03: Liceo Scientifico, Apulien, Italien
2004: Matura im GRG 13
WS 04/05: Italienisch & Ernährungswissenschaften
SS 05 – SS 07: Sportmanagement
seit SS 05: Italienisch & Sport und Bewegung (LA)
2006 – 2008: Studienvertreterin bei der IG-Romanistik
Studienjahr 07/08: Erasmus in Rom, Italien - IUSM
(Istituto Universitario di Scienze Motorie)

Sonstige Kenntnisse und Tätigkeiten:

Sommer 2002: Grundkurs für JungscharleiterInnen
2002 – 2009: Leiterin einer Jungschargruppe/Pfarre Wolfersberg
2009 – 2010: Leiterin einer Firmgruppe
Seit 2010: Leiterin einer Jugendgruppe
2005 – 2007: CSA (Children-Sports-Academy)
Betreuerin und Trainerin von Multi-Activity-Sport-Kursen
2007 – 2008: Sportlehrerin - Schule für Gehörlose (ISISS – Rom)
2008 – 2009: Leichtathletik-Trainerin bei der Union West Wien
2009 – 2010: Aufgabenbetreuerin an der Kooperativen Mittelschule
Friedrichsplatz
2009 – 2010: Bewegung & Sport - Lehrerin beim Berufsorientierungskurs an der VHS 15
2002 – 2010: 14 Wochen Snowboardlehrerin in einer Snowboardschule
7 Wochen Leiterin am Jungscharlager/Jugendlager
5 Wochen Begleitlehrerin bei Schulschikursen
4 Wochen Trainerin bei „Brainsports“-Sport- u. Lerncamp
1 Woche Animateurin bei „Actioncamps“

Sprachen: Deutsch, Italienisch, Englisch

außerdem: Führerschein B, 16h – Erste-Hilfe-Kurs, Rettungsschwimmer