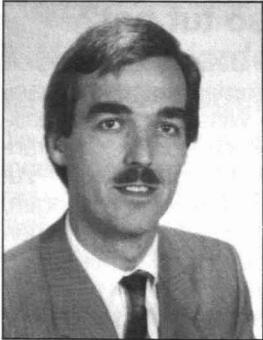


## Besser lernen ohne Streß



Wigbert WINKLER, Dipl.-Ing., Jahrgang 1955, Studium des Wirtschaftsingenieurwesens für Maschinenbau an der TU-Graz, seit 1981 Assistent am Institut für Wirtschafts- und Betriebswissenschaften.

**Wußten Sie schon, daß Sie in 4 Tagen bis zu 2000 Vokabeln lernen können? Immer mehr Seminarveranstalter bieten Kurse nach der Superlearning-Methode an, mit welcher die Aufnahmebereitschaft und die Gedächtniskapazität verblüffend gesteigert wird. Die Kursteilnehmer lernen nicht nur besser, sie erholen sich auch noch dabei. In diesem Artikel wird einleitend über die Erlebnisse bei einem Superlearning-Fremdsprachenkurs berichtet. Im Anschluß werden die wesentlichen Wirkfaktoren der Methode untersucht.**

### 1. Fremdsprachenlernen einmal ganz anders

Wer eine Fremdsprache nach der Superlearning-Methode erlernen will, sollte zuerst einmal seine alt hergebrachten Vorstellungen über einen effizienten Fremdsprachenunterricht zu Hause lassen — dort können sie nicht hinderlich sein. Superlearning ist anders — in jeder Hinsicht.

Der Französisch-Kurs beginnt mit knalenden Sektkorken und der Auswahl eines Namens und eines Berufes, den man während des gesamten Kurses behält. Ich bin Jaques Duvall und von Beruf Chansonnier. Nicht ich, sondern dieser Jaques wird es sein, der während des Kurses die Fehler machen wird — so erklärt die Seminarleiterin diesen Trick, der auch hilft, die Schranken und Hemmungen zwischen den Kursteilnehmern abzubauen.

Und dann die erste Entspannungsübung: Wir legen uns auf flauschige Matten und schließen die Augen. Aus den Lautsprechern in den abgedunkelten, in angenehmen Farben gehaltenen Räumen, klingt die langsame Musik des Largos für Mandoline, Streicher und Orgel von Antonio Vivaldi. Dazu gibt eine angenehme Stimme Anweisungen zu entspannenden Vorstellungen, wie z.B.

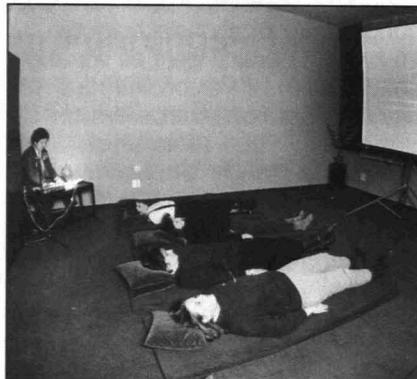
»Stellen Sie sich vor, daß Sie an einem schönen Strand sind. Fühlen Sie die Wärme der Sonne. Gehen Sie am Strand entlang, treten Sie ans Ufer.

Spüren Sie den warmen Sand unter Ihren Füßen, fühlen Sie, wie der weiche Sand beim Gehen durch Ihre Zehen quillt...«

Durch solche Gedankenspiele entspannen wir uns so sehr, daß manche beinahe sanft einschlummern.

Nun ist der geistige Zustand ideal für Affirmationen, welche den Glauben an die eigenen Fähigkeiten verstärken sollen.

»Ich kann.  
Ich erreiche jetzt mein Ziel.



**Abb. 1:** In genau festgelegtem Rhythmus wird der Lernstoff in kurzen Sätzen rezitiert und auf eine Leinwand projiziert (Foto: Alpha Dynamik Superlernmethoden, Lernzentrum Graz-Südost)

Ich habe eine riesige Freude am Lernen.

Lernen und Erinnern fallen mir leicht.

Meine Gedanken bewegen sich in der richtigen Bahn.

Ich bin vollkommen ruhig.«

Nach einer kurzen Anweisung über den für Superlearning so wichtigen Atemrhythmus beginnt die Kursleiterin Texte zu rezitieren — in französischer Sprache. Wir sehen die auf eine Leinwand projizierten kleinen Sätze oder Phrasen in französischer Sprache und deutscher Übersetzung. In einem zweiten Durchgang, wird alles diesmal in einer sehr suggestiven Art — mal laut und mal flüsternd — wiederholt. Dies ist die wichtigste Phase des gesamten Vorganges. Je besser entspannt man in diesem Zustand ist, desto besser ist der Lernerfolg.

Den Abschluß einer Lerneinheit bildet das aktive Umgehen mit dem Lernstoff. Nach einer Leseübung (zur richtigen Aussprache) werden Rollenspiele inszeniert um einen leichten und lockeren Umgang mit den neuen Sätzen und Phrasen zu erlernen. Es ist leicht vorstellbar, daß Flirtgespräche unter »Franzosen« sehr zu einer heiteren und entspannten Stimmung beitragen.

Nach 3 derartigen Lerneinheiten ist der Tag beendet, wir verlassen entspannt und keineswegs ermüdet das Kurslokal. Hausübungen und das dazugehörige schlechte Gewissen, das bei herkömmlichen Sprachkursen unvermeidbar ist, gibt es nicht. Gelernt wird im Kurslokal und sonst nirgends. Am Ende des Kurses sind wir in der Lage, uns in den wichtigsten bei einer Reise notwendigen Belangen zurechtzufinden.

## 2. Woher kommt diese neue Lernmethode?

Als Erfinder der Lerntechnik gilt der bulgarische Doktor der Medizin und Psychotherapie, der Leiter des Institutes für Suggestologie und Parapsychologie in Sofia, Georgi Losanow. Losanow hat offenbar ein System entwickelt, das dem einzelnen durch koordinierten Einsatz von Körper und Geist Höchstleistungen und dadurch die Entwicklung von Supergedächtnis (Hypermnese — ungewöhnlich genaue und lebhaftere Erinnerung oder ein fast fotografisches Gedächtnis) und superschnelles Lernen ermöglicht. Er nannte sein System Suggestopädie, das im Westen dann unter dem Namen Superlearning bekannt wurde. Die Suggestopädie ist nur ein Zweig, wenngleich ein sehr wichtiger, eines viel größeren Forschungsgebietes, dem sich sein Institut widmet, der »Suggestologie« [1].

Um diese neue »-ologie« zu entwickeln, haben Losanow und seine Mitarbeiter alle möglichen Gebiete »angezapft«: mentales Yoga, Musik, Schlaflernen, Physiologie, Hypnose, autogenes Training, Parapsychologie, Psychodrama, um nur einige zu nennen. Vor allem jedoch wurzelt die Suggestologie im System des Raja Yoga. So sind indische Yogis und japanische Zen-Mönche in der Lage, neben anderen phänomenalen Leistungen, ellenlange religiöse Texte zu zitieren, ohne daß sie diese mühevoll auswendig gelernt haben. Oftmals können diese Leute überhaupt nicht lesen. »Die Suggestologie ist wirklich nichts Neues«, erklärt Losanow. »Das Neue daran ist die Anwendung«. (2, S. 23)

## 3. Die Wirkfaktoren des Superlearning

Losanow ist aufgrund seiner Forschungen überzeugt davon, daß wir in gewissem Sinn das Supergedächtnis bereits besitzen. Nur können wir das, was wir speichern, nicht beliebig abrufen. »Wenn ich in einem Saal eine Rede gehalten habe« sagt Losanow, »wüßte ich auf Anhieb nicht zu sagen, wie viele Lampen an der Decke hängen. Wenn Sie mich aber in Hypnose versetzen, weiß ich es. Weil meine Aufmerksamkeit ganz anderen Sachen gilt, liegen diese peripheren Dinge jenseits der

Schwelle bewußter Wahrnehmung. Trotzdem nimmt man derlei Informationen ständig auf«. (2, S. 93)

Superlearning macht sich diese peripheren Informationen zunutze und stellt darüber hinaus eine wechselseitige Beziehung zwischen Bewußtem und Unbewußtem her, so daß wir unsere Wahrnehmungen abrufen können, »indem wir zur gleichen Zeit bewußt und unbewußt aufgenommene Anregungen geben, stimulieren wir die gesamte Persönlichkeit«, sagt Losanow, »... wir sprechen die ganze Persönlichkeit an, die rechte und die linke Gehirnhälfte gleichzeitig«. (2, S. 93)

Ganz allgemein kann gesagt werden, daß die Erfolge dieser Lernmethode weniger auf einzelne Elemente zurückzuführen sind, sondern auf das Zusammenwirken aller Elemente auf eine holistische Betrachtungsweise. Superlearningmethoden betrachten den Menschen nicht nur als ein Ganzes, sie beeinflussen und verändern ihn auch »ganz«, selbst wenn sie nur auf einen Teil von Geist und Körper ausgerichtet sind. [2]

Zu den Wirkfaktoren muß bemerkt werden, daß die phänomenalen Ergebnisse Losanows — wie z.B. 500 neue gelernte Worte, 15 Lektionen aus einem französischen Lehrbuch in einer einzigen Sitzung mit phänomenalen Testergebnissen beigebracht, oder Losanow berichtete von manchen Tests die sogar eine Aufnahmekapazität von 3000 Worten pro Tag nachgewiesen hätten (2, S. 41) — von seinen Nachfolgern nicht erreicht werden.

Losanow versteht es ganz offensichtlich, seine Erkenntnisse nur zum Teil preiszugeben. Doch wenn man den Anweisungen Losanows folgt, so sind die erreichbaren Erfolge noch immer erstaunlich.

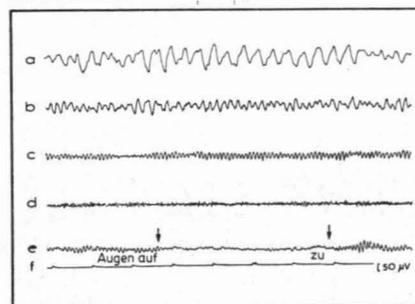


Abb. 2: Beispiele der Frequenzmuster von (a) Delta-, (b) Theta-, (c) Alpha- und (d) Beta-Gehirnwellen; die Kurve (e) zeigt Abbruch des Alpha-Rhythmus bei Öffnen der Augen (Pfeil); (f: Sekunden-Zeitmarkierung) [8, S. 42]

Da die Wirkung der Superlearningmethode sehr stark vom richtigen Zusammenwirken der verschiedenen Faktoren abhängt, möchte ich kurz auf die wichtigsten eingehen.

### 3.1 Suggestion-Desuggestion

Superlearning beinhaltet eine Reihe von suggestiven Elementen, wie z.B. die suggestive Einwirkung der Lehrkraft während der Entspannungsübung oder die rhythmische Darbietung des zu lernenden Materials in unterschiedlichen Informationsstufen. Dazu gehört auch die Gestaltung des gesamten Unterrichtsprozesses in der Form, daß die Suggestibilität gesteigert wird durch die Entspannung, durch die entsprechende Gestaltung der Unterrichtsräume, durch die Wahl des Zeitpunktes mit erhöhten Ermüdungserscheinungen für die Stoffübermittlung, durch die Abschirmung von störenden Außenreizen und durch den Aufbau einer harmonischen angstlösenden, freudebetonten Gesamtatmosphäre. (3, S. 3)

Nach Losanow gibt es 3 antisuggestive Barrieren, die die Verwirklichung einer Suggestion behindern können:

1. die kritisch-logische Barriere
2. die intuitiv-emotionale Barriere und
3. die moralisch-ethische Barriere.

Die **kritisch-logische** Barriere führt dazu, daß der Schüler alles zurückweist, von dem er den Eindruck hat, daß es nicht logisch aufgebaut und begründet ist.

Die **intuitiv-emotionale** Barriere behindert die Annahme einer Suggestion, die nicht in der Lage ist, ein Gefühl des Vertrauens und der Sicherheit zu verbreiten.

Die **moralisch-ethische** Barriere führt dazu, daß Suggestionen, die im Widerspruch zu den moralischen Prinzipien des Schülers stehen, nicht realisiert werden.

Die Kenntnis von dem Vorhandensein und den Auswirkungen dieser antisuggestiven Barrieren kann durchaus die Durchführung suggestiver Prozesse erleichtern. Dabei kommt es aber weniger darauf an, den Widerstand, den diese antisuggestiven Barrieren entwickeln können, zu brechen, sondern sie besser dadurch zu überwinden, daß sich die ganze Unterrichtsmethode in Übereinstimmung und Harmonie mit ihnen befindet, d.h. ein logisch-sachliches, auf unbestreitbarer fachli-

cher Kompetenz aufgebautes Unterrichtssystem, das Vertrauen und Sicherheit ausstrahlt und in dem die moralisch-ethischen Prinzipien des Individuums voll respektiert werden, wird die günstigsten Voraussetzungen für eine Steigerung von Lern- und Gedächtnisleistungen bieten.

In diesem Sinne stellt die Überwindung der antisuggestiven Barrieren keinen Zwang dar.

Häufig haben Kursteilnehmer eine bestimmte Vorstellung von der Lernfähigkeit des Menschen, die den gewohnten Erfahrungen mnestischer Normen entspricht, d.h. sie meinen, man könne am Tage etwa 25—30 Vokabeln lernen, mehr nicht; oder sie sind der Auffassung, daß sie speziell für das Erlernen von Fremdsprachen ungeeignet seien. In derartigen Fällen muß zunächst eine Desuggestion durchgeführt werden, die den Kursteilnehmer von seiner gewohnten Vorstellung, die ihm vielleicht schon in der Kindheit von ungedulden Eltern oder Lehrern suggeriert wurde, befreit. Daran schließen sich Verbalsuggestionen an, die geeignet sind, das Selbstvertrauen des Schülers in seine Fähigkeiten zu erhöhen.

So betrachtet, kann man den Suggestionenprozeß auch als dialektische Einheit von Desuggestion und Suggestion auffassen. (3, S. 4 f)

### 3.2 Die Rolle der Musik

Die Rolle der Musik im Rahmen des Superlearning erwächst aus der Tatsache, daß die Musik, die bekanntlich vorwiegend emotionale Seiten der Wirklichkeit widerspiegelt, in hohem Maße die Gefühls- und Empfindungsfähigkeit anspricht und damit dessen

unbewußte psychische Aktivität stimuliert, sich nachgewiesenermaßen günstig auf das körperliche Befinden auswirkt. Die Musik beeinflusst die Pulsfrequenz, die Atmung, den Blutdruck, Hautreflexe, die Gehirnschwingungsfrequenz und andere Funktionsabläufe. (Vgl. 4, S. 10 und 2, S. 70 f)

Verwendet werden langsame Sätze der Barockkomponisten Bach, Telemann, Händel, Corelli und Vivaldi. Diese Musik verlangsamt die Herzfrequenz, die Beta-Gehirnwellen verringern sich zugunsten des langsameren Alpha-Rhythmus (7—13 Schwingungen pro Sekunde) (Vgl. 2, S. 68)

Nach Lehmann (4, S. 13) fördert die unter dem Einfluß der Musik erfolgende psycho-physische Entspannung Assoziationen und die Musik unterstützt das »In-Gang-Kommen« unterbewußter Vorgänge. Die Musik vertieft somit die körperliche Entspannung und stimuliert gleichzeitig den Assoziationsfluß. Im übrigen haben Beobachtungen gezeigt, daß die gleichzeitige Einwirkung von Sprache und Musik bei nicht wenigen Teilnehmern suggestopädischer Lehrveranstaltungen zu einer Neutralisierung psychophysisch unangenehmer Spannungszustände geführt hat. (4, S. 14)

### 3.3 Der Einfluß der Alpha-Gehirnwellen

Mit dem EEG (Elektroencephalographen) lassen sich mittels Elektroden Ströme an der Kopfhaut abnehmen. Diese oszillierenden Ströme werden Gehirnwellen genannt. Wie schon oben festgestellt, bewirken die Entspannungsübungen und die Musik eine Herabsetzung der schnelleren Beta-Frequenzen zugunsten der langsameren Alpha-Frequenzen.

Der Zustand verstärkter Alpha-Gehirnwellen scheint physiologisch sehr gesund und die Grundlage für bewußte Kontrolle von an sich unbewußten Prozessen zu sein. Versuche mit Yogis haben dies eindrucksvoll bewiesen (vgl. 5, S. 9). So konnte bewiesen werden, daß zwischen der verstärkten Produktion von Alpha-Wellen und der menschlichen Aufmerksamkeit ein direkter Zusammenhang besteht. (Vgl. 6,7)

Hier scheint einer der Schlüssel für die phantastischen Erfolge der Superlearning-Methode zu sein, denn es ist eine erwiesene Tatsache, daß Kinder, wel-

che bekanntlich Fremdsprachen sehr leicht lernen, vorwiegend Alpha-Wellen produzieren. Untersuchungen der Gehirnwellen intelligenter hyperaktiver Kinder mit Lernschwierigkeiten ergaben, daß diesen Kindern ein klares Alpha-Muster fehlte. Durch Alpha-Training konnten starke Verbesserungen der Konzentrationsfähigkeiten und der Lernergebnisse erreicht werden. (5, S. 67 f)

### 3.4 Das Lernen im langsamen Rhythmus

Einer der Gründe, warum herkömmliches Vokabellernen so ineffizient ist, liegt nicht in zu langsamem, sondern paradoxerweise in zu schnellem Lernen. Wir lassen dem Hirn keine Zeit, die Information einzuspeichern. Das Vokabellernen erweist sich nach Losanow als erfolgreicher, wenn man nicht öfter als alle 10 Sekunden ein neues Wort hört. (2, S. 72)

Beim Superlearning wird ein 8-Sekundenrhythmus verwendet — 4 Sekunden für die Phrase und dann 4 Sekunden Pause.

### 3.5 Atmen im Takt

Das Atmen sollte so erfolgen, daß man, während eine Phrase zitiert wird — also zum Zeitpunkt des Informationstransfers — nicht atmet, und in der Pause bis zur nächsten Information aus- und einatmet. Dieses rhythmische Atmen wirkt sich positiv auf die Lernfähigkeit aus. Man vermutet u.a., daß die Synchronisierung von Atemrhythmus und Pulsschlag möglicherweise »psychische Geräusche« im Gehirn dämpft und dadurch die Aufnahmebereitschaft für Informationen steigert. (2, S. 74) Ganz sicher ist jedoch, daß die Atemtechnik die physische und psychische Entspannung fördert.

### 3.6 Der Trainereffekt

Den Abschluß einer Lerneinheit bildet eine aktive Phase. Dabei sollen die Kursteilnehmer im Rahmen von Rollenspielen selbst aktiv werden. Die Bedeutung dieser Rollenspiele bzw. der gesamten aktiven Phase darf nicht unterschätzt werden. Da »Vergessen«, so die Annahme, das Ergebnis erschwerter Zugänglichkeit ist, kommt es vor allem darauf an, mit dem Wissensstoff locker umgehen zu können.

In Rollenspielen werden die Kenntnisse phantasievoll angewandt. Die affek-



Abb. 3: Das vorwiegende Auftreten der Schwingungsbereiche der Gehirnwellen [8, S. 43]



tive Entfaltung, die heitere Atmosphäre, die Gruppendynamischen Ergebnisse fördern nicht nur die Gedächtnisleistung, sondern dienen auch zum Abbau etwaiger Sprechbarrieren. (Vgl. 9, S. 193)

#### 4. Die Superlearningpraxis

In der Bundesrepublik Deutschland und in der Schweiz hat Superlearning schon stark Fuß gefaßt. Nach einem Artikel im Manager Magazin werden Superlearning-Sprachkurse z.B. bei Audi, bei Triumph-Adler und beim Reifenhersteller Veith-Pirelli im Rahmen der betrieblichen Weiterbildung genutzt. In der BRD und in der Schweiz gibt es schon eine große Anzahl von Anbietern. In Österreich hat man erst seit kurzem mit dieser Lernmethode auszubilden begonnen.

Superlearning wird derzeit fast nur beim Sprachtraining eingesetzt. Es lassen sich jedoch auch andere Stoffe sehr gut mit dieser Methode erlernen. (Vgl. 10, S. 45 ff; 9. S. 193)

**In einigen Tests wurde eine phänomenale Aufnahmekapazität von bis zu 3000 Worten pro Tag erreicht (Losanow).**

Es werden vielfach auch Superlearning-Kassetten für das Heimstudium angeboten. Ein derartiger Lehrgang ist billiger. Der Lerneffekt wird durch das Fehlen des Trainereffektes und auch sehr oft durch die mangelnde Kassettenqualität beschränkt. Ganz allgemein kann empfohlen werden, sich vor dem Besuch eines Seminars genau über Lernmethode und Lerninhalt zu informieren, denn nicht alles, was sich Superlearning nennt, ist Superlearning.



**Literatur:**

[1] LOSANOW, G: Suggestology and outlines of suggestopedy, London 1978.

- [2] OSTRANDER, S.; SCHROEDER, L.: Superlearning, Bern-München 1979.
- [3] JANICKE, K.; GRAF, E.: Bemerkungen zur Rolle im Lernprozeß — dargestellt am Beispiel des suggestopädischen Fremdsprachenunterrichts, in: Forschungsstelle für Mnemologie an der Karl-Marx-Universität Leipzig: Wissenschaftliche Berichte, Leipzig 1982, S. 1—7.
- [4] LEHMANN, D.; Die Rolle der Musik in der Suggestopädie, in: Wissenschaftliche Berichte, a.a.O., S. 8—25.
- [5] BOXERMANN, D.: SPILKEN, A.: Alpha Wellen — Die Technik der Elektronischen Meditation, Basel 1977.
- [6] BREMNER, F. J.; BENIGNUS, V.; MORITZ, F.: Die Wechselbeziehungen zwischen EEG und der menschlichen Aufmerksamkeit, in: Silva, J.; Miele, P.: Silva Mind Control, Argentinien-Eglofstal 1983, S. 234—243.
- [7] BREMNER, F. J.; MORITZ, F.: Der innere Brennpunkt (internal focus) als Bestandteil der Aufmerksamkeit, in: Silva, J.; Miele, P.: a.a.O., S. 244—250.
- [8] o.V.: Auf neuer Welle — Das Alpha-Training der Silva Mind Control, in: Esotera, 34. Jg., 1/1983, S. 40—48.
- [9] GOTTSCHALL, D.: Lernen — Lust statt Frust, in: Manager Magazin 4/84, S. 186—193.
- [10] URBAN, A.: Zur Anwendung der Suggestopädie auf dem Gebiet der Naturwissenschaft, in: Wissenschaftliche Berichte, a.a.O., S. 45—67.

## Alpha-Dynamic Sprachintensivseminare mit der verbesserten Losanow'schen Superlearningmethode

**Alpha Dynamic bietet auch Ihnen die Möglichkeit innerhalb von 10 Abenden oder 5 Tagen 2000 Wörter und Redewendungen zu erlernen, und diese auch über einen langen Zeitraum zu behalten.**



- ENGLISCH I      ● FRANZÖSISCH I
- ENGLISCH II    ● FRANZÖSISCH II
- SPANISCH I     ● GRIECHISCH
- SPANISCH II    ● ITALIENISCH
- DEUTSCH FÜR AUSLÄNDER



In Firmenseminaren kann auch auf firmenspezifisches Vokabular eingegangen werden.

Seminarkosten: 5.500 öS pro Person.

Jeder Seminarteilnehmer erhält eine Clubkarte, welche ihn berechtigt, an dem Sprachkurs innerhalb von 6 Monaten wiederholt teilzunehmen!

LERNZENTRUM GRAZ SÜDOST  
RAUBERGASSE 20  
8010 GRAZ · TEL. (0316) 789/44

