

Vorbemerkung der Herausgeber der Reihe	1
Einleitung	5

Teil 1: Suggestopädie im erziehungswissenschaftlichen Kontext

1.	Die Prinzipien der Suggestopädie	27
1.1	Lernen mit Freude und in entspanntem Zustand	30
1.1.1	Menschliche Informationsverarbeitung	31
1.1.2	Motivationstheorien	31
1.1.3	Störfaktoren im Unterricht	33
1.1.4	Störungsfreies Lernen	37
1.2	Lernen unter Einbeziehen von bewußter und unbewußter Ebene	38
1.2.1	Periphere Wahrnehmungen und die Definition von Suggestion bei Lozanov	39
1.2.2	Ganzheitliches Lernen	42
1.2.3	Die Zweidimensionalität der LehrerInnenbotschaft	42
1.2.4	„Future pacing“ – eine hilfreiche Methode aus dem NLP	45
1.3	Die suggestive Interaktion zwischen Lehrenden und Lernenden durch die Desuggestion von Lernbarrieren und die Suggestion von Lernreserven	47
1.3.1	Die suggestive Interaktion	47
1.3.2	Negative Lerneinstellungen	47
1.3.3	Der geheime Lebensplan	50
1.3.4	Schulleistung und Selbstkonzeption	51
1.3.5	Die Desuggestion von Lernbarrieren	52
1.3.6	Die Suggestion von Lernreserven	54
1.3.7	Die optimale Lernumgebung	56
2.	Die Unterrichtsmittel	59
2.1	Die Autorität der Lehrerin bzw. des Lehrers	59
2.1.1	Schulerinnerungen sind Erinnerungen an LehrerInnen	60

2.1.2	Die prägende Beziehung zwischen LehrerIn und SchülerIn	61
2.1.3	Autorität haben – Autorität sein	62
2.1.4	Fördernde Dimensionen zwischenmenschlichen Verhaltens	62
2.1.5	Forderungen an suggestopädisch Unterrichtende	64
2.1.6	Die Erziehung der Lehrenden	65
2.2	Die Infantilisierung der Lernenden	68
2.2.1	Zum Begriff „Infantilisierung“	68
2.2.2	Die Macht positiver Erwartungen	70
2.2.3	Die Bedeutung des Spielens	71
2.2.4	Selbständiges Erarbeiten und Spielen im suggestopädischen Unterricht	72
2.2.5	Das Puppenspiel	75
2.2.6	Lernen im Spiel	78
2.3	Der Einsatz von Musik	83
2.3.1	Einige Erkenntnisse aus der Musiktherapie	83
2.3.2	Musik im suggestopädischen Unterricht	86
2.3.3	Die Begründung der Wirksamkeit der Musik bei den Konzertsitzungen	89
2.3.4	Exkurs in die Musikgeschichte	93
2.3.4.1	Griechenland	93
2.3.4.2	Das musikgeschichtliche Zeitalter des Barock (~ 1600–1750)	95
2.3.4.3	Das musikgeschichtliche Zeitalter der Klassik (~ 1750–1820)	97
2.3.5	Musikimmanente Gründe für die Wirksamkeit der Musik bei den Konzertsitzungen	98
2.3.6	Der Nutzen für die Lehrenden	99
2.4	Der Einsatz von Tanz und Bewegung	100
2.4.1	Persönlichkeitsentfaltung von Kindern und Bewegung	101
2.4.2	Bewegung im Unterricht	103
2.4.3	Bewegungserfahrung im Tanz	104
2.5	Der Einsatz von Entspannungsübungen	107
2.5.1	Stille-Übungen	107
2.5.2	Entspannungsübungen in der Suggestopädie	110
2.5.3	Atem und Bewußtsein	112
2.5.4	Geistige Vorstellungen	113
2.5.5	Phantasiereisen	116

2.5.6	Die Anleitung und Aufarbeitung von Entspannungsübungen und Lernkonzerten	120
2.5.7	Entspannungsübungen für LehrerInnen	121
2.5.8	Grundlegende Erziehungseinstellungen	122
2.6	Die anschauliche und ansprechende Aufbereitung des Materials	128
2.6.1	Verständliche und anschauliche Textgestaltung	129
2.6.2	Suggestopädische Textgestaltung	130
2.6.3	Die ansprechende Darbietung des Materials	133
2.7	Die ästhetisch gestaltete Lernumgebung	135
2.7.1	Der Raum als Grundkategorie menschlichen Seins	135
2.7.2	Der Raum als Lernfaktor	136
2.7.3	Der ästhetisch gestaltete Lernraum	138
2.7.4	Der suggestopädisch gestaltete Lernraum	140
3.	Der Suggestopädische Kreislauf	143
3.1	Suggestopädischer Kreislauf nach Lozanov	144
3.2	Suggestopädischer Kreislauf nach Schuster/Gritton	144
3.3	Suggestopädischer Kreislauf nach Philipov	145
3.4	Suggestopädischer Kreislauf nach Dhority	146
3.5	Suggestopädischer Kreislauf unter schulischen Rahmenbedingungen	147
4.	Persönlichkeitsentfaltung und Lernen	150
4.1	Zum Begriff „Persönlichkeit“	150
4.2	Zum Begriff „Persönlichkeitsentfaltung“	151
4.2.1	Humanistische Psychologie	151
4.2.2	Transpersonale Psychologie	155
4.3	Persönlichkeitsentfaltung und schulisches Lernen	155
4.3.1	Schulische Lernbedingungen	156
4.3.2	Auswirkungen von Lernschwierigkeiten	157
4.3.3	Fördernde schulische Bedingungen	158
4.3.4	Der Beitrag der Suggestopädie	159

Teil 2: Suggestopädie in der praktischen Anwendung

5.	Beschreibung der Seminarinhalte und Vorstellung der verwendeten Materialien	169
5.1	Äußere Bedingungen	169
5.2	Inhalte des ersten Wochenendes	170
5.2.1	Erster Tag	170
5.2.2	Zweiter Tag	174
5.2.3	Dritter Tag	195
5.3	Inhalte des zweiten Wochenendes	196
5.3.1	Erster Tag	196
5.3.2	Zweiter Tag	198
5.3.3	Dritter Tag	223

Teil 3: Historische und gehirnphysiologische Aspekte

6.	Die Entwicklung der Suggestopädie	229
6.1	Der Beginn der Suggestopädie in Bulgarien	229
6.2	Suggestopädie nach Lozanov	231
6.3	Der westliche Entwicklungsweg der Suggestopädie	235
6.4	Suggestopädie in Deutschland	237
7.	Das menschliche Gehirn	241
7.1	Der Bau des menschlichen Gehirns	241
7.1.1	Der Hirnstamm und das Kleinhirn	242
7.1.2	Das Limbische System	245
7.1.3	Der Neocortex	247
7.1.3.1	Versuche mit Split-Brain PatientInnen	250
7.1.3.2	Schematische Darstellung von rechter und linker Großhirnhemisphäre	252
7.1.4	Die Grenzen klinischer Daten	254
7.2	Die Bausteine des Gehirns – Neuronen	256
7.2.1	Die Entwicklung des Gehirns	257

7.2.2	Lernen und Gedächtnis	260
7.2.3	Unterschiedliche Gedächtnisspeicher	262
7.2.4	Das Gehirn als Musterentdecker und Programmentwickler	264
7.2.5	Denkblockaden	266
7.3	Folgerungen für die Schulpraxis	267
8.	Schlußüberlegungen	273
8.1	Verantwortlicher Umgang mit der Suggestopädie	274
8.2	Hemmende Rahmenbedingungen an öffentlichen Schulen	274
8.3	Von Descartes zu Comenius	275
	Literaturverzeichnis	278
	Anhang	292