

Zamyat M. Klein

Zauberwelt der Suggestopädie

Ein innovativer Ansatz für Ihr Business-Training

managerSeminare Verlags GmbH, Bonn

Inhaltsverzeichnis

Kap. I

Sesam öffne dich – Mehr als eine Einleitung

1. Liebe auf den ersten Blick..... 6
2. Suggestopädie – Ein schreckliches Wort
für eine wunderbare Sache 13
3. Der kleine Unterschied – Ein Vergleich mit anderen Ansätzen..... 17

Kap. II

Der fliegende Teppich – Was ist Suggestopädie?

1. Suggestopädie auf Reisen – Der Weg von Bulgarien
über die USA nach Deutschland..... 23
2. Laufen Sie im Kreis herum, das regt den Kreislauf an –
Der suggestopädische Kreislauf 27
3. Ungewöhnliche Zutaten – Wirkfaktoren und Elemente 36

Kap. III

Der Gewürz-Bazar – Elemente und Methoden der Suggestopädie

1. Rhythmus bestimmt das Leben – Rhythmisierung..... 54
2. Von Sinnen oder mit allen Sinnen? – Multisensorik 59
3. Die Schlange Kaa – Suggestion und Desuggestion 68
4. Wo man singt ... – Der Einsatz von Musik107
5. Mit Beethoven und Bach – Lernkonzerte.....116
6. Freut euch des Lebens – Energieaufbauübungen124
7. Lernen im Schlaf? – Entspannungselemente128
8. Das kann ich mir vorstellen – Visualisierung151
9. Wenn sie werden wie die Kinder – Infantilisierung170
10. Ich wär' jetzt mal ... – Identitätswechsel.....173



Kap. IV

Der Schleiertanz – Seminarkonzepte nach dem suggestopädischen Kreislauf

- 1. Multisenseo – Ein klassischer suggestopädischer Kreislauf zum Thema Lerntypen177
- 2. Jambo bibi! – Ein suggestopädischer Kreislauf für Sprachunterricht .246
- 3. Es geschah am hellichten Tag – Suggestopädische Phasen während eines Seminartages.....247

Kap. V

Die Handelskarawane – Suggestopädisch trainieren im Business

- 1. Bauspärmärchen und ein Museum für Kundenberatung262
- 2. Kreditberatung mit Rumpelstilzchen274
- 3. Durch den Dschungel der Buchführung284
- 4. Mit Bildern und Bauklötzchen im Automotive-Bereich.....296
- 5. Kreative Banken-Trainer.....298
- 6. Weitere Praxisbeispiele308

Kap. VI

Café Oriental – Suggestopädisch trainieren im Internet

- 1. Suggestopädie geht online – Online-Seminare, Webinare & Co.311
- 2. Social Media – Weblogs, Twitter & Co.344

Anhang

- Danksagung375
- Link-Listen.377
- Literatur.....379
- Stichwortverzeichnis381



Sesam öffne dich –

Mehr als eine Einleitung



1. Liebe auf den ersten Blick

Was erwartet Sie – und was nicht?

Bevor es losgeht, sollen Sie zunächst einmal erfahren, worüber ich in diesem Buch *nicht* schreibe. Das mag Ihnen etwas unüblich vorkommen – aber Sie wollen ja wahrscheinlich nicht das falsche Buch kaufen oder mit falschen Erwartungen herangehen. Ich schreibe wenig über „die Geschichte der Suggestopädie“, genauso wenig über Lerntheorie, Hemisphärenmodell, Gedächtnisstufen und Ähnliches. Dazu gibt es schon zahlreiche Literatur. Ein bisschen, aber sehr knapp gehalten, werden Sie hier über die philosophischen Hintergründe, das Menschenbild, das der Suggestopädie zugrunde liegt und andere theoretische Unterbauten finden. Wie alle meine Bücher ist auch dies vor allem ein praktisches Buch für Praktiker.

*So wenig Theorie
wie nötig ...*

*... so viel Praxis
wie möglich*

Stattdessen schreibe ich über die Suggestopädie, wie ich sie anwende und heute erlebe. Wie ich sie kennengelernt habe und wie sie sich für mich im Laufe der Jahrzehnte weiterentwickelt und verändert hat. Wie ich sie in Fachtrainings und allen Seminaren einsetze und nutze. Welche Impulse ich von anderen Ansätzen hinzugenommen habe und immer wieder bei eigenen Fortbildungen noch kennenlerne. Ob etwas nun „Suggestopädie“ heißt oder nicht, ist mir im Grunde gleichgültig – solange es für mich zur Grundhaltung eines ganzheitlichen Ansatzes von Lehren und Lernen passt.

Bei diesem Buch ist vieles anders entstanden als bei allen früheren Büchern, die ich geschrieben habe. Ich hatte diesmal viel Kontakt mit anderen Menschen durch eine Online-Umfrage durch Interviews mit Kolleginnen und Kollegen, durch die Beiträge anderer Autoren für dieses Buch und diverse Beiträge in Internet-Foren und -Gruppen, Blogs und Twitter. Und noch etwas ist anders: Ich habe mir selbst die Schreibatmosphäre diesmal viel bewusster suggestopädisch gestaltet. Das heißt, mir eine angenehme Arbeitsatmosphäre geschaffen, in der ich gerne und lustvoll arbeite und schreibe.



Erste Begegnung mit der Suggestopädie bei Charles Schmid

Seit 30 Jahren bin ich Trainerin – und Suggestopädin. Selbst als ich die Suggestopädie noch gar nicht kannte, habe ich schon vieles davon in meinen Seminaren eingesetzt. Daher war es dann auch Liebe auf den ersten Blick, als ich 1986 mein erstes Seminar zum Thema Suggestopädie erlebte.

Ich hatte es mit meiner Kollegin und Freundin zusammen gebucht – da wir damals Fortbildungen für Lehrer durchführten, die Deutsch für Ausländer unterrichteten, interessierte uns dieser Ansatz. Wir besuchten ein fünftägiges Seminar im Hoedekenhuis mit Prof. Dr. Charles Schmid, dem Gründer des LIND (Learning in a New Dimension) Institute in San Francisco und einem der Pioniere der Suggestopädie. Vorher hatte ich noch nie von Suggestopädie gehört, merkte aber schnell, dass es „meine“ Methode war. Es war auch nicht alles neu für mich, doch nun wurde mir die passende Theorie dazu geliefert, ein Konzept, eine Struktur und der Sinn.

Hier begegnete ich vielen Elementen von ganzheitlichem und spielerischem Lehren und Lernen, die wir bereits in unsere Seminare einbauten, bisher allerdings nur intuitiv und eklektisch. Nun bekam alles Hand und Fuß. Es wurde durch viele Aspekte und Elemente bereichert, die mir vorher nicht bekannt waren. So lernte ich ein System kennen, das weit über spielerische und kreative Methoden hinausging. Das Konzept der Suggestopädie sowie des „Suggestopädischen Kreislaufs“ bildeten für mich forthin den Rahmen, in dem ich meine Seminare plane und gestalte.

Charles Schmid hatte mit seinem Beispiel als suggestopädischer Trainer mindestens so viel dazu beigetragen wie seine Inhalte, die er uns vermittelte. Er war ein äußerst sympathischer, motivierender, überzeugender und wertschätzender Trainer. Die fünf Tage waren gespickt voll, ich zehre noch heute davon. In den ersten zwei Tagen durchliefen wir als Selbsterfahrung einen Kurs in Ungarisch. Sofort nahmen wir neue Identitäten an, ungarische Namen und Berufe. Ich hieß Boriška und war Bauchtänzerin. Diese neuen Identitäten behielten wir die ganze Woche bei. Die Teilnehmer kamen aus allen möglichen Bereichen. So erinnere ich mich noch daran, dass auch ein Fahrlehrer darunter war. Wie gerne hätte ich bei ihm meinen Führerschein gemacht. Wahrscheinlich wäre mir dann einiges an Angst vor dem Autofahren erspart geblieben ...

Sich für das Lernen öffnen

Eines hatte ich gleich gelernt und verstanden als wichtigen Bestandteil der Suggestopädie: Es geht nicht nur um neue ganzheitliche, kreative, spielerische und entspannende Methoden, sondern auch darum, die Lerner für das Lernen aufzuschließen. Sie vorzubereiten, dass sie sich für das Lernen öffnen und Ängste und Blockaden abbauen.

*Ganzheitliches
und spielerisches
Lehren und
Lernen*

Charles Schmid



Desuggestionen

Solange wir mit Schülern oder Teilnehmern mit negativen Lernerfahrungen zu tun haben, mit ihren Glaubenssätzen, dass sie nicht lernen können, dass Lernen eine Qual ist – solange helfen auch nette Methoden nichts. Parallel muss an der Überwindung der Lernblockaden gearbeitet werden, um ein neues Selbstbild als Lerner entwickeln zu können. Da ich damals im sogenannten Benachteiligtenprogramm tätig war, kam dieser Erkenntnis eine besondere Bedeutung zu. Auch heute noch treffe ich auf Teilnehmer mit einschränkenden Glaubenssätzen, mit Ablehnung gegenüber bestimmten Themen und Inhalten, die sie lernen „müssen“ oder gar mit Vorbehalten gegen die Fortbildung an sich. Da ist „Desuggestion“ hilfreich – eine spannende Methode, mit der wir uns später im Buch noch ausführlich beschäftigen werden.

Eine neue Welt

Für mich waren diese fünf Tage ein erster Schritt in eine neue Welt. Ich hatte meine Heimat gefunden, vieles war mir vertraut und wie auf den Leib geschnitten. Auch entdeckte ich meine Stärken, die ich bewusst ausbaute und nutzte. In den folgenden Jahren habe ich alles gelesen, was es damals an suggestopädischer Literatur gab, Elemente anderer Ansätze hinzugenommen. So habe ich noch eine NLP-Ausbildung gemacht und eine als Beraterin für positives Denken, was vielleicht komisch klingt, aber hier lernte ich sehr brauchbare Methoden kennen, um mit Lernblockaden und Prüfungsjängsten höchst erfolgreich arbeiten zu können.

Sehr viel später erst – nachdem ich schon jahrelang Seminare zum Thema „Suggestopädie“ bei der Lehrerfortbildung gab –, machte ich selbst noch mal eine Ausbildung zur Suggestopädin im SKILL Insitut, dessen Gründer, Hartmut Wagner, einer der ersten Ausbilder zum Suggestopädischen Lernen in Deutschland war. Dort bekam ich mit, wie sich die Suggestopädie weiterentwickelt hat. Wie sich der Kreislauf ändern kann, wenn es nicht um Sprachunterricht, sondern um Fachtraining geht. Inzwischen hatte ich schon lange nichts mehr mit „Deutsch als Fremdsprache“ zu tun, sondern machte Seminare für Lehrer und Ausbilder in der Berufsausbildung. Die Suggestopädie übertrugen wir auf alle möglichen Disziplinen, ob Metall, Elektro, Hauswirtschaft oder kaufmännische Themen.

Lernkonzerte

Aus dieser Zeit stammen die köstlichsten Lernkonzerte, die von Teilnehmern geschrieben wurden (zu so spannenden Themen wie „Rechnungsabgrenzung“ oder „Wie beschrifte ich eine Waschmaschine?“), die bei allen Lachtränen hervorriefen. Es wurde deutlich: Gerade bei nüchternen oder schwierigen Fachinhalten ist die Suggestopädie eine enorme Hilfe. Auch die „Bilanzgymnastik“ meines Kollegen C. F. Meyer-Gantenbein werde ich nie vergessen.



Suggestopädin von Kopf bis Fuß

Inzwischen war ich von Kopf bis Fuß Suggestopädin, ohne mir das immer bewusst machen zu müssen. Ich trainierte alle Themen mit allen Zielgruppen auf suggestopädische Art – und mache es bis heute. Der suggestopädische Kreislauf ist nach wie vor für mich der optimale Rahmen, in dem ich ein Seminar gestalten kann. Dabei gehe ich allerdings sehr locker damit um. Ich halte mich nicht sklavisch an den Kreislauf, sondern habe die Grundprinzipien so verinnerlicht, dass ich darüber gar nicht mehr nachdenke. So gestalte ich beispielsweise nicht zu jedem Thema ein Lernkonzert – für manche „orthodoxen“ Suggestopäden sicher ein grober Verstoß.

Wichtiger ist mir eine bestimmte Grundhaltung den Lernern gegenüber und der Präsentation und Erarbeitung der Inhalte. Fundamental ist es für mich, durchgängig alle Lerntypen mit einzubeziehen, eine gute Rhythmisierung im Ablauf des Seminars, der Wechsel von Anspannung und Entspannung. Die multisensorische Einführung in einen Stoff und die verschiedenen Formen der Wiederholung. Ein klarer Einstieg und ein bewusster Ausstieg. Viele kleine Elemente, die eine große Wirkung haben. Raumgestaltung, Visualisierung, Requisiten, Musik ...

*Lerntypen
einbeziehen,
Rhythmisierung*

All das spielt immer eine Rolle. In jedem Seminar. Bei allen Themen und bei allen Zielgruppen. Aber ich variiere je nach Teilnehmern und Seminarziel.

Meine persönliche Lernbiografie

Ein Grund, warum ich sofort so begeistert war von dieser neuen Welt des Lernens, waren sicher meine eigenen sehr negativen Schulerfahrungen und Erfahrungen mit mir als Lernerin. In der Schule und beim Studium war ich „schlecht“. Ich hatte keine guten Noten, Lernen machte mir keinen Spaß – ich hatte große Ängste und jede Menge Misserfolgserlebnisse. Von daher war mein Selbstbild von mir als Lernerin und meine Einstellung zum Lernen sehr negativ geprägt. Ich dachte, ich sei dumm, mein Vater meinte, ich sei faul. Beides nicht sehr beflügelnd.

Durch das Kennenlernen anderer Lehr- und Lernkonzepte, fernab von Frontalunterricht, autoritären Lehrern und sprödem Abfragen, vor allem auch durch das Kennenlernen der Lerntypen bei meiner NLP-Ausbildung und der Begegnung mit der Suggestopädie wurde mir klar, warum ich in der Schule solche Probleme hatte und dass ich doch durchaus lernen konnte und sogar sehr gerne lerne. Seitdem habe ich nicht nur nach dem Studium sieben weitere Ausbildungen gemacht, sondern besuche jedes Jahr zahlreiche Fortbildungen. Lernen ist zu einem meiner Hauptvergnügen geworden.



Nachdem ich das Gefühl hatte, dass ich mein Lerntrauma lang genug abgearbeitet hatte, habe ich mich bewusst von der Lehrerfortbildung verabschiedet. Ich führe nun nur noch Seminare für Trainer durch (Train the Trainer) und halte Trainings in Firmen mit dem Schwerpunkt „Kreativitätstechniken“. Doch das Grundprinzip bleibt das gleiche: die Teilnehmer ermutigen und fördern, das aus sich herauszuholen, was in ihnen steckt. Ihnen die Freude am Erfolg zu ermöglichen, sich auf ihre Stärken zu konzentrieren – und vor allem immer wieder ungeahnte und unerkannte Potenziale an Kreativität zu entdecken und zu leben.

Meine persönliche Lernbiografie habe ich auf suggestopädische Art „verarbeitet“ – in Form eines netten Reims. Wer interessiert ist, kann sich den Reim online aufrufen, er steht jedem Leser als **Download-Ressource** zusammen mit zahlreichen anderen Dokumenten zum Buch zur Verfügung. Der Download-Link lautet:

<http://www.managerseminare.de/tmdl/b,194442>



Erste Gehversuche und ständige Weiterentwicklung

Sprachlernen

Damals führten wir Seminare für Lehrer und Ausbilder in der Berufsvorbereitung und Berufsausbildung durch. Suggestopädie wurde von ihrem Begründer Dr. Georgi Lozanov ursprünglich zum Sprachlernen entwickelt. Meine langjährige Kollegin und ich übertrugen den Ansatz von Sprache auf den Fachunterricht.

Fachunterricht

Ganz gleich, welches Wissen und welche Inhalte vermittelt werden sollten, ob Metall, Elektro, Kaufmännisches oder Hauswirtschaft – suggestopädische Methoden ermöglichten es den Lehrern und Ausbildern, auch trockene Fachinhalte ganzheitlich und lebendig zu vermitteln. Wir hörten auch damals von den ersten Unternehmen, die Suggestopädie in ihre Ausbildung einbauten, beispielsweise AUDI bei der Robotertechnik.

Es gab einige Grundlagenwerke in den USA über die Geschichte und die verschiedenen Ansätze der Suggestopädie (Schuster, Gritton, 1986 und Dhoritiy, 1986), in Deutschland erschienen die ersten Artikel in Fachzeitschriften. Das reißerische Buch „Superlearning“, 1979 von den beiden Journalistinnen Sheila Ostrander und Lynn Schroeder veröffentlicht, entwickelte sich zwar zum Bestseller, brachte die Suggestopädie jedoch eher in Verruf, als dass es seriösen Trainern wirklich half. Dort wurde der Mythos verbreitet, dass Lernen „im Schlaf“ geschehen kann. Es wurde unbewiesen mit Zahlen jongliert und offensichtlich auch Lozanov falsch dargestellt. So hörte ich später einmal, dass die dort beschriebene Atemtechnik so nie von Lozanov selbst begründet wurde.



Da ich von je her ein praktischer als theoretischer Mensch war, ließ ich mich davon ohnehin nicht beeindrucken, sondern probierte und lernte weiter. Wir entwickelten immer neue Konzepte, um den Lehrern und Ausbildern die Suggestopädie nahezubringen.

In diesen frühen Jahren führten wir fünftägige Seminare durch, in denen wir zwei Tage Selbsterfahrung einbauten. Die Teilnehmer sollten mit suggestopädischen Methoden etwas für sie Neues lernen und so am eigenen Leibe erleben, wie die Methode wirkt. In unseren Seminaren lernten die Teilnehmer zuerst Kiswahili, weil meine Kollegin darin promoviert war und wir davon ausgehen konnten, dass niemand diese Sprache beherrschte. Wir sprachen in den zwei Tagen während es „Unterrichts“ kein Wort Deutsch. Ich hatte nur die nötigsten Seminarinhalte auf Kiswahili gelernt und den Satz „Ich spreche kein Deutsch“. Das hatte einen zusätzlichen Selbsterfahrungs-Effekt: Die Teilnehmer erlebten nicht nur, wie die Methode der Suggestopädie funktioniert. Sie konnten sich auch besser in ihre Schüler hineinversetzen und verstehen, dass es unsinnig und eine totale Überforderung ist, ihren Schülern zu verbieten, zwischendurch miteinander in ihrer Landessprache zu sprechen. Denn oft halfen sie sich gegenseitig und erlebten vor allem, welche Spannung und Aggressionen sich aufbauen, wenn man die ganze Zeit beinahe sprachlos ist!

Sie erlebten auch, dass es nicht reicht, eine Information nur einmal einzugeben und damit ist es gut. Sondern, dass wir mit unterschiedlichen Methoden und Lernspielen den Stoff so häufig wiederholen mussten, bis der kleine Dialog wirklich „saß“. Und sie erlebten hautnah (aber vor allem uns Trainerinnen fiel es sehr deutlich auf), wie sehr Entspannung den Lernerfolg unterstützt. Die meisten waren am Ende erstaunt, wie viel sie behalten hatten.

Es gab auch eine Phase, in der wir die „Philosophie des Yoga“ als Inhalt nahmen. Dieser Inhalt war allen fremd, es ging nicht um eine Sprache, sondern um Fachtheorie sowie um abstrakte und komplexe Zusammenhänge. Das war einfacher übertragbar auf die Fächer der Lehrer und Ausbilder.

Schließlich landeten wir beim Thema „Suggestopädie“, die wir auf suggestopädische Weise vermittelten – zwei Fliegen mit einer Klappe. In den damals fünftägigen Seminaren gab es noch genügend zusätzlichen Raum für die Teilnehmer, wo sie ihre eigenen Themen und Inhalte mit suggestopädischen Methoden bearbeiten und dazu konkrete Materialien entwickeln konnten.

Inzwischen mache ich keine Lehrerfortbildung mehr, sondern führe Seminare für Trainer und in Unternehmen durch. Der Suggestopädie bin ich auch hier treu geblieben. Sie ist meine zweite Haut, mein Denkansatz und meine Leidenschaft. Die Erfahrungen in 30 Jahren Trainingsdurchführung bestätigen mir, dass die Methode tatsächlich funktioniert, und zwar gut.

*Suggestopädie als
Trainingsthema*



Nachteile und Vorteile

Einiges könnte gegen suggestopädische Trainings sprechen, doch bei mir persönlich überwiegt die positive Bilanz.

Mögliche Nachteile:

- ▶ Als suggestopädischer Trainer können Sie kaum über vorgefertigtes Material verfügen, keine standardisierten Foliensätze kaufen, sondern Sie müssen die Trainings weitgehend selbst suggestopädisch aufbereiten. (Ausnahme: Ich habe beispielsweise mein Seminarkonzept „Kreative Geister“ veröffentlicht, das Sie übernehmen können.)



- ▶ Sie haben nicht nur mehr Vorbereitung, sondern auch mehr Gepäck: Flipcharts, Lernposter, Requisiten, Deko, Musik etc. (Für mich persönlich das Einzige, was mich wirklich stört und wo ich weiterhin an kreativen Hilfen bastele.)
- ▶ Sie brauchen Mut, Teilnehmer mit diesen ungewohnten Methoden zu konfrontieren. Das gelingt natürlich auch nur dann, wenn Sie selber davon überzeugt sind.

Abb.: Der Preis der Suggestopädie

Warum sollten Sie es dann überhaupt tun? Hier die *Vorteile*:

- ▶ Die Teilnehmer lernen mehr und leichter. Warum soll ich sie mit langweiligen oder anstrengenden Vorträgen und Übungen quälen, wenn es anders besser geht?
- ▶ Als Trainer haben Sie viel mehr Spaß am Training, als wenn Sie einen PowerPoint-Vortrag nach dem anderen halten und sich anstrengen müssen, die Teilnehmer wachzuhalten und zum Arbeiten zu bringen.
- ▶ Sie wachsen mit den Herausforderungen. Wenn mir Kollegen sagen „Bei dem Thema X oder Y geht das nicht!“, fühle ich mich persönlich besonders angestachelt zu beweisen, dass es gerade dann Sinn macht.

Je abstrakter und dröger ein Thema ist, desto hilfreicher und wichtiger ist ein suggestopädischer Ansatz.



Einstieg 1.1

1.1.1 Ankommen

Willkommen heißen

Sie können die Teilnehmer schon mit visuellen Signalen willkommen heißen, wenn diese sich dem Seminarraum nähern oder ihn betreten.

Ein **Willkommen-Flipchart oder -Poster** ist schon bei vielen Trainern üblich. Doch nicht immer strahlen diese wirklich das aus, was sie vermitteln wollen. Wenn ich in einem Seminarhotel ein Seminar durchführe und den Raum fertig vorbereitet habe, laufe ich oft noch mal über den Flur und luge neugierig in andere Seminarräume. Da sehe ich dann oft Tische in U-Form und vorne den Beamer und die Leinwand. Daneben ein Flipchart, worauf dann „Herzlich Willkommen zum Seminar xxx“ und der Trainer-Name stehen. Manchmal immerhin mit schöner Schrift, ansonsten meist spartanisch. Oft auch nur hingekritzelt.

Ein schön gestaltetes Poster oder Flipchart drückt schon die (unbewusst wahrgenommene) Wertschätzung den Teilnehmern gegenüber aus. Den Effekt können Sie verstärken, indem Sie beispielsweise die Namen Ihrer Teilnehmer mit Post-its oder auf bunten Kärtchen aufkleben und an das Willkommens-Poster heften, dann fühlen sie sich persönlich eingeladen. Das Chart kann witzig gestaltet sein, wie etwa die aufgeklebten Handschellen auf dem Willkommensplakat zum Thema „Beziehungsmanagement“. Es kann auch neugierig machen, wie etwa das „3-D-Flipchart“, auf dem Gegenstände aufgeklebt sind.



Abb.: Ein 3-D-Flipchart (links) oder eine schöne Gestaltung machen neugierig und laden ins Seminar ein



In den Raum locken



Um den Teilnehmern das Eintreten zu „erleichtern“, können Sie entsprechende Zeichen legen. Es gab sogar schon Moderationskarten in Form von **Fußsohlen** zu kaufen. Diese können Sie von draußen nach drinnen auf den Boden legen oder kleben. Sie können zusätzlich einladende Sprüche auf die Sohlen schreiben oder Fragen notieren, die sich die Teilnehmer selbst beantworten können.



Ich habe einmal **rote Holzherzen** von draußen nach drinnen gelegt, die in der Raum-Mitte dann in einem großen Herz endeten. Die Teilnehmer konnten später ihre Assoziationen äußern, wie sie diesen Einstieg interpretiert haben. Die Antworten reichten von „Herzlich Willkommen“ bis hin zu „Folge deinem Herzen“ – beides sind einladende Gedanken.

Mentales Ankommen

Wenn Teilnehmer in einem Seminar ankommen, bringen sie eine ganze Menge mit. Gefühle, Erwartungen, Erlebnisse. Sie haben vielleicht eine aufregende Fahrt hinter sich, hängen mit ihren Gedanken noch halb zu Hause, bei der Familie oder der Arbeit. Vielleicht gibt es gerade ein Problem und sie haben noch hektische Telefonate im Auto geführt.

Oft höre ich von Teilnehmern, dass sie sich zwar irgendwann bewusst und gerne zum Seminar angemeldet haben, wenn es dann aber konkret wird, passt der Zeitpunkt überhaupt nicht mehr und sie kommen nur mit leichtem Widerwillen. Andere sind skeptisch, was sie denn nun erwartet und ob sie etwas davon haben. Daher ist es ein mehr als hilfreiches suggestopädisches Prinzip für das Funktionieren des Seminars, wenn Sie den Teilnehmern helfen, erst einmal nicht nur körperlich, sondern auch mental und psychisch anzukommen. Es hilft ihnen, Ballast abzuwerfen, sich auf das Kommende einzulassen.

Eine klassische Methode ist in der Suggestopädie hierfür das „Centering“ und ich habe noch nie erlebt, dass ein Teilnehmer es nicht angenehm fand, erst einmal zur Ruhe zu kommen und nicht sofort aktiv werden zu müssen – auch wenn ihnen die Form zunächst vielleicht etwas ungewohnt war.

Centering

Zur Methode

Das Centering ist eine kleine Fantasiereise oder Entspannung, die den Teilnehmern ermöglicht, die Reise zum Seminar und das Ankommen mental noch ein-



mal zu erleben. Auch können einige Hinweise enthalten sein, die die Teilnehmer für das, was kommt, öffnet und sie neugierig macht.

Verlauf

Als Hinführung und Erklärung zum Centering wird oft die Indianer-Geschichte erzählt, die ich daher voranstelle.

Indianer-Geschichte

Es gab einmal ein großes Bauprojekt in den USA. Dafür wurden sehr viele Arbeiter gebraucht. Es meldeten sich die unterschiedlichsten Leute, darunter auch eine Gruppe von Indianern. Als nun der erste Arbeitstag kam, trafen alle pünktlich am Treffpunkt ein und wurden dann zur Baustelle gefahren. Sie zogen sich um und fingen an zu arbeiten. Nur die Indianer setzten sich auf eine Bank und blickten ganz ruhig vor sich hin. Als der Baustellenleiter dies sah, ging er empört auf sie zu: „Was macht ihr hier? Warum arbeitet ihr nicht wie all die anderen?“ Die Indianer sahen zuerst sich, dann den Baustellenleiter etwas verblüfft an: „Meister, unsere Körper sind da, aber unsere Seelen noch nicht.“

Ja, und dieses Ankommen der Seelen und des Geistes ist eine wichtige Sache – wofür wir uns aber oft nicht die Zeit nehmen ...

Nun folgt der Centering-Text. Während Sie den Text vortragen, lassen Sie im Hintergrund eine entspannende ruhige Musik laufen. Die Lautstärke der Musik und der Stimme sollte vorher getestet werden – oder Sie fragen zu Beginn, ob alle Sie gut verstehen können.

Weitere Hinweise und Anregungen, wie Sie ein Centering anleiten und was zu beachten ist, finden Sie in Kapitel III, Entspannungsübungen (siehe S. 130 ff). Hier ein Beispiel-Text:

Centering – Text

Ich lade Sie zu einer kleinen Übung ein, um ganz hier im Seminar anzukommen. Vielleicht ist sie für Sie etwas ungewöhnlich ... Sie brauchen nichts zu tun ... Sie können einfach der Musik ... und meiner Stimme lauschen ... und sich dabei immer mehr entspannen. ..

Nehmen Sie wahr ... wie Sie auf dem Stuhl sitzen ... wie Ihre Füße auf dem Boden stehen ... wie Sie vom Stuhl getragen ... und von der Lehne gehalten ... werden.

Sie können Ihren Atem wahrnehmen ... die Einatmung ... und die Ausatmung ... und mit jedem Atemzug ... können Sie sich tiefer und tiefer entspannen ...



und dabei noch einmal vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen lassen ... wie der heutige Tag begann. Wie Sie aufgestanden sind ... vielleicht noch gefrühstückt haben ... alles zusammengepackt ... und dann losgefahren sind ... hierhin ... zu diesem Seminar nach ...

Mit welchem Gefühl, mit welchen Gedanken haben Sie sich auf den Weg gemacht? ...

Und Sie können beginnen ... während Sie im Geiste hier ankommen ... sich immer mehr zu entspannen ... Vielleicht sind Sie ganz neugierig auf das, was der Tag Ihnen bringen wird ... während Sie sich weiter entspannen ... Sie fragen sich, wie Sie das, was Sie hier erfahren und lernen, möglichst effektiv und sinnvoll in Ihre Arbeit integrieren können ...

Ich weiß nicht, welche Fähigkeiten Sie am besten nutzen können, um möglichst viel aus diesem Seminar zu ziehen. Aber Sie können durch Ihre Erfahrungen gehen, um diese Fähigkeiten zu finden ...

Sie wundern sich vielleicht, wie einfach es ist, Spaß und Freude gleichzeitig beim Lernen zu erleben und Sie erlauben sich, etwas zu erleben, das vielleicht neu für Sie ist und dass Sie vielleicht so nicht erwartet haben ... Vielleicht können Sie sich vorstellen, wie es sich anfühlt, voller Energie und Freude Neues zu lernen und anschließend in der Praxis umzusetzen ... Es ist interessant zu erleben, wie Menschen Freude erleben und wachsen, wenn sie ihre Potenziale entdecken und einsetzen ...

Und während Sie sich immer weiter entspannen ... werden Sie gleichzeitig immer wacher und erfrischer ... und Sie können beginnen ... immer mehr hier anzukommen ... in diesem Raum ... in diesem Augenblick ... und wahrnehmen ... wie Ihre Atmung Ihren Körper bewegt ... beim Ein- ... und Ausatmen ... und wie Sie mit jeder Einatmung ... mehr Wachheit und Frische spüren ... bis Sie wieder ganz hier sind ... die Augen öffnen ... und sich strecken und räkeln ... ruhig auch einmal gähnen ... um wieder ganz da zu sein.

Nach dem Recken und Strecken können Sie die Teilnehmer zu einer nächsten Übung auffordern, bei der dann alle aufstehen.

Bei einem „Train the Trainer“-Seminar füge ich vor der nächsten Übung eine kurze Reflexion der Methode ein:

- ▶ Wie haben die Teilnehmer das Centering erlebt? Wie ging es ihnen dabei?
- ▶ War es angenehm oder auch für jemanden unangenehm?
- ▶ Gibt es noch Fragen dazu?



Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Als Mitglied von **Training aktuell** erhalten Sie beim Kauf von Trainingsmedien Sonderpreise. Beispielsweise bis zu **20% Rabatt auf Bücher**.

Zum Online-Shop

Training *aktuell* einen Monat lang testen



Ihre Mitgliedschaft im Testmonat beinhaltet:

- ▶ eine ePaper-Ausgabe **Training aktuell** (auch Printabo möglich)
- ▶ **Teil-Flatrate** auf 5.000 Tools, Bilder, Inputs, Vertragsmuster www.trainerkoffer.de
- ▶ **Sonderpreise** auf Trainingsmedien: ca. **20% Rabatt** auf auf Bücher, Trainingskonzepte im Durchschnitt **70 EUR günstiger**
- ▶ **Flatrate auf das digitale Zeitschriftenarchiv**: monatlich neue Beiträge, Dossiers, Heftausgaben

Mitgliedschaft testen