

## Informationen zur Suggestopädie

Die **Suggestopädie** ist eine **Lehrmethode**, die **in den 1960er Jahren von** dem bulgarischen Arzt **Georgi Lozanov (1926 – 2012) entwickelt** wurde. **Lozanov forschte** zu den Themen **Hypnose** und **Hypermnese** (ungewöhnliche Gedächtnissteigerung), was ihn zu der **Beschäftigung mit Suggestionen** führte. Nach der Definition von Lozanov **sind Suggestionen in jeder Kommunikation wirksam: Jeder** von uns **strahlt sie unbewusst aus** – beispielsweise durch seine **Körpersprache** – und **beeinflusst** dadurch **den anderen**. Laut Lozanov verstand sich die Suggestopädie ursprünglich als rein psychologisches Experiment, das die Gedächtniskapazität erhöhen sollte. Dieses Experiment wies jedoch den Weg für eine neue pädagogische Praxis, auf deren Basis neue Lehrmethoden entstanden und immer noch entstehen.

### Was bedeutet der Begriff Suggestopädie?

Der **Begriff Suggestopädie** setzt sich zusammen aus den **Worten Suggestion + Pädagogik**. In dem Wort **Suggestion** verbergen sich dabei zwei weitere Aspekte:

1. **Suggestion im Sinne von to suggest (engl.) = anbieten, vorschlagen**. In der Suggestopädie werden dem Lernenden **viele verschiedene Lernangebote** gemacht – ob methodisch, durch die Gestaltung der Umgebung oder das Eingehen auf die Bedürfnisse der Lerngruppe.
2. **Suggestion im Sinne von beeinflussen**. Dieser Aspekt des Wortes **löst bei vielen** Menschen **negative Assoziationen aus**, da er mit **Manipulation** und Unfreiheit in Verbindung gebracht wird. Ganz **im Gegenteil** steht im suggestopädischen Unterricht **die Transparenz des Vorgehens** und die **Wertschätzung, Achtung und der Respekt vor jedem einzelnen Menschen im Vordergrund**. **Suggestion meint** in diesem Zusammenhang vielmehr, **dass wir immer von Beeinflussung umgeben sind**, ob durch die Umgebung, die eigenen Glaubenssätze, die wir als Lehrender ausstrahlen, oder durch die innere Haltung der Teilnehmer. In der Suggestopädie wird **mit diesen Einflüssen bewusst lernfördernd gearbeitet**, um den Lernenden optimale Voraussetzungen zu geben und den Lernstoff zu verankern.

### Methoden in der Suggestopädie

Die **Suggestopädie nutzt ein breites Methodenspektrum** und ist außerdem **beeinflusst von** den Erkenntnissen aus der **Gehirn- und Stressforschung**, pädagogischen Ansätzen zum **ganzheitlichen Lernen** sowie den **Ansätzen der Humanistischen Psychologie**. Beispiele für Methoden im suggestopädischen Unterricht sind:

- ☉ **Entspannungsübungen und Aktivierungen**
- ☉ **Mentales Training**
- ☉ **Lernspiele**
- ☉ **Kreative Präsentationen und Visualisierungen**
- ☉ **Musik**
- ☉ **Gestaltung der Lernumgebung**
- ☉ **Gezielte Rhythmisierung** des Unterrichts
- ☉ **Austausch** in unterschiedlichen Sozialformen

## Informationen zur Suggestopädie

### Quellen:

- ④ [www.dgsl.de](http://www.dgsl.de) (Website der Deutschen Gesellschaft für suggestopädisches Lehren und Lernen)
- ④ Katja Riedel: *Persönlichkeitsentfaltung durch Suggestopädie. Suggestopädie im Kontext von Erziehungswissenschaft, Gehirnforschung und Praxis*. Schneider Verlag Hohengehren, 2000
- ④ Zamyat Klein: *Zauberwelt der Suggestopädie. Ein innovativer Ansatz für Ihr Business-Training*. managerSeminare Verlag, 2010
- ④ Claudia Grötzebach (Hrsg.): *Lehren und Lernen mit Herz und Verstand. Einführung in die suggestopädische Unterrichts- und Trainingspraxis*. Gabal, 2006