

# Lernen durch Entspannung?

Superlearning, Suggestopädie und  
»Sanfte Methoden« der Entspannung  
in Schule, Kirche und Gemeinde

Eine kritische Studie



Verlag der  
Liebenzeller Mission  
Lahr

# Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch 7

## ERSTER TEIL

### Lernen durch Entspannung

Superlearning, Suggestopädie und

»Sanftes Lernen«

Eine Einführung

1. Warum Superlearning so attraktiv ist 10
2. Was ist Superlearning? Was ist Suggestopädie? 16
  - 2.1. Superlearning boomt 17
  - 2.2. So entstand die Suggestopädie 20
3. Die Methode Lozanovs: 24
  - »klassische« Suggestopädie 24
  - 3.1. Warum die Atmosphäre des Klassenzimmers so wichtig ist 24
  - 3.2. Wie ein suggestopädischer Unterricht abläuft 25
  - 3.3. Prinzipien der »klassischen« Suggestopädie 29
  - 3.4. Kritik an Lozanov und an seiner Methode 37
  - 3.5. Steigert Musik den Lernerfolg tatsächlich? 41
4. Entspannungsübungen im Unterricht: 47
  - Suggestopädie als »holistisches Lehr-Lern-System« 47
  - 4.1. Angereicherte Suggestopädie 47
  - 4.2. Vorbereitung durch Entspannung 51
  - 4.3. Vorbereitung durch Desuggestion 53
  - 4.4. Vorbereitung durch Suggestion 55
  - 4.5. Dramatische Präsentation 61
  - 4.6. Atmen und lernen 62

4.7. Wertlose Entspannungsübungen?	63
4.8. Was steht hinter der »holistischen« Suggestopädie?	64
5. Superlearning – Start in eine Neue Welt?	75
5.1. Superlearning mit Fragezeichen	75
5.2. »Esoterische« Suggestopädie	76
5.3. Superlearning als Selbstprogrammierung	79
5.4. Superlearning als Heilsangebot	81
6. Verbreitung und Grenzen suggestopädischen Lernens	83
6.1. Suggestopädie an ausländischen Schulen	84
6.2. Suggestopädie an deutschen Schulen und anderen Bildungseinrichtungen	86
6.3. Superlearning in der privaten Wirtschaft	91
6.4. Möglichkeiten und Grenzen der Suggestopädie an Schulen	94
7. »Sanftes Lernen« in der Schule	100
7.1. Der Lehrer als Schlüsselfigur	101
7.2. Positives Denken – Schülern empfohlen	102
7.3. Was ist »Sanftes Lernen«?	103
7.4. Sich entspannen, um entspannt zu lernen	106
7.5. Meditation mit Kindern – Der Weg der Transpersonalen Psychologie zum Höheren Selbst	110
7.6. Der »innere Lehrer«	115
7.7. »Sanftes Lernen« im Religionsunterricht	117
8. »Sanfte Methoden« im Bereich von Kirche und Gemeinde	126
8.1. Meditation und christliche Frömmigkeit	126
8.2. Mit suggestopädischen Methoden Schlaf- störungen beheben?	128
8.3. Entspannungsübungen – fester Bestandteil christlicher Lebensführung?	131

## ZWEITER TEIL

- Was lehrt das »Sanfte Lernen«?  
Kritische Anfragen an die Suggestopädie und  
an »Sanfte Methoden« in Unterricht und Seelsorge
9. Standortbestimmung: Christlicher Glaube und  
New-Age-Spiritualität 138
10. Brauchbare Anregungen:  
Was jeder Lehrer vom Superlearning über-  
nehmen könnte 142
11. Auf den Lehrer kommt es an!  
Wie die Autorität des Lehrers neu entdeckt wird 146  
11.1. Hohe Anforderungen an den Lehrer 146  
11.2. Die Autorität des »Sanften Lehrers« 151  
11.3. Der »spirituelle Lehrer« und das Elternrecht 154
12. Lernen durch Suggestion:  
Manipuliert der »Sanfte Lehrer«? 157  
12.1. Ist Suggestion immer Manipulation? 158  
12.2. Suggestion und Desuggestion als  
ethisches Problem 161  
12.3. Wie hängt Suggestion mit Hypnose  
zusammen? 163  
12.4. Infantilisierung und Identitätswechsel:  
Mittel zur Manipulation? 165  
12.5. Suggestion und Autosuggestion als  
magische Techniken 167  
12.6. Einige Anstöße zur Kritik 169
13. Denken in Bildern:  
Was »Visualisierung« bedeuten kann 174  
13.1. Visualisierung als bildhafte Darstellung  
von Sachverhalten 174

13.2. Visualisierung als Denken in Bildern	175
13.3. Visualisierung als Lebenshilfe und Kraftquelle	176
13.4. Visualisierung – eine typisch esoterische Technik	180
13.5. Wo verläuft die Grenze?	182
14. Wie neutral sind »Sanfte Methoden« der Entspannung?	186
14.1. Entspannung ist nicht gleich Entspannung	186
14.2. Entspannung als esoterische Bewußtseinssteuerung	189
14.3. Indischer Yoga und westliche Entspannungstechniken	192
14.4. Autogenes Training und Hypnose	193
14.5. Wie neutral sind Entspannungsübungen?	195
14.6. Kritische Anfragen an »Sanfte Methoden« der Entspannung	197
Epilog	204
Literaturverzeichnis	206