



## Trainieren mit Suggestopädie Lernen mit allen Sinnen Sandra Masemann, Barbara Messer

**Nachhaltige und effiziente Lernprozesse anregen und gestalten! Wache und neugierige TeilnehmerInnen im Training! Das wünschen wir uns sicher alle. Eine äußerst wirksame Methode, die Obiges erfüllt ist die Suggestopädie. Suggestopädie kommt aus dem Englischen von „to suggest“ – vorschlagen und –pädie“ von Pädagogik. Sie gilt derzeit als die „gehirngerechteste“ Lernmethode, egal ob im Unterricht, an der Universität oder im Training. Die Suggestopädie arbeitet mit einer Vielzahl an Wirkfaktoren und Methoden, die bei der Planung und Durchführung methodisch bedacht werden müssen. Ein Element möchten wir hier genauer vorstellen.**

### Die Lernlandschaft! – So wird sie aufgebaut

Was ist eine Lernlandschaft? Primär eine Methode, in der ein Inhalt multisensorisch vermittelt wird. Ganz entgegen Power-Point und Co. wird bei der Lernlandschaft das Thema, um das es geht, auf den Boden des Seminarraumes gelegt.

Ähnlich wie bei einem Mind-Map werden die Unteraspekte des Hauptthemas strukturiert dargestellt. Neben der inhaltlichen Vermittlung über Text - mit stichpunktartigen Schlagwörtern bzw. kurzen Sätzen, werden Bilder und anschauliche Materialien verwendet, um möglichst viele Lernkanäle anzusprechen.

Zu einem Unteraspekt wird je eine Karte erstellt, auf der die wichtigste Aussage steht, dazu wird z.B. ein Gegenstand ausgewählt, der die Aussage noch stärker veranschaulicht und als Erinnerungsbrücke dient.

Nach und nach wird jeder Inhaltsteil und Gegenstand auf den Boden gelegt, so dass eine Landschaft entsteht und die jeweiligen Zusammenhänge in ihrer Komplexität deutlich sichtbar werden.

Und was sind die Vorteile für die Lernenden? Die wichtigsten Sinneskanäle, die unsere Zugänge zum Lernen sind, werden angesprochen: der visuelle, der kinästhetische und der auditive Sinn.

Sie sehen etwas, nämlich die Textbotschaften und Gegenstände und können das gesamte Thema überblicken. Ihr visueller Sinn wird angesprochen. Zugleich werden sie über die konkreten Gegenstände mit dem kinästhetischen Sinn angesprochen, sie werden im „Fühlen“ angeregt. Und dadurch, dass die TrainerIn ihre Lernlandschaft mit Worten erläutert, gibt es natürlich auch etwas zu hören.

Über die Verbindung Wort und Bild/Gegenstand steigert sich der Behaltenswert eines, z.B. neu vorgestellten Themas, enorm. Zugleich werden Assoziationen geweckt, die ebenfalls dafür sorgen, dass der „Lernstoff“ mit bereits bestehendem Wissen und Erlebnissen im Gehirn verankert wird.

### Die Lernlandschaft konkret: ein roter Faden und einige Beispiele

#### Die Vorbereitung:

1. Sammeln Sie die wichtigsten Inhalte des Themas.
2. Strukturieren Sie die Inhalte nach Ober- und Unterthemen und bringen Sie diese in eine sinnvolle Reihenfolge.
3. Finden Sie passende Schlagwörter, Aussagen,

Fragen oder auch Zitate, die den jeweiligen Inhaltsaspekt im Sinne einer Überschrift bestmöglich verdeutlichen. Hier gilt: weniger Text ist mehr! Besser knapp und präzise!

4. Notieren Sie jeden Inhaltspunkt auf eine eigene Karte.
5. Wählen Sie passende Bilder oder Gegenstände aus.

### Die Präsentation

1. Bei der Präsentation der Lernlandschaft bauen Sie diese Stück für Stück vor den Augen der TeilnehmerInnen auf – in der Mitte eines Stuhlkreises auf dem Boden, oder auf einem großen Tisch.
2. Sie unterfüttern die wichtigen Schlagworte mit Ihnen eigenen Worten.

### Nach der Präsentation

1. Nach der Präsentation können einzelne Aspekte genauer in den Blick genommen und herausgegriffen (tatsächlich gegriffen) werden.
2. Verschiedene TN-Gruppen können sich in Kleingruppen mit einzelnen Themen beschäftigen und diese im Detail bearbeiten.
3. Im Rahmen des Trainings kann immer wieder darauf verwiesen werden, an welchem Punkt des Themas gerade gearbeitet wird und wie dieser mit den anderen zusammenhängt.

### Bauen Sie kleine Highlights ein

Auch kleine Aktionen sind willkommen, sorgen für Spannung und binden so die Emotionen der Lernenden ein.

Hier ein Beispiel aus einem unserer Train-the-Trainer Seminare:

In der Lernlandschaft geht es u.a. um die Motivation und Haltung der TrainerIn selbst zu ihrem Thema.

Um diesen Aspekt deutlich zu machen, nehmen wir gerne den Satz von Plutarch: „In Dir muss brennen, was Du in anderen entfachen möchtest“. Wenn wir diesen auslegen, sieht das konkret so aus:

- Ein Bild von einem Feuer.

- Das Zitat anschaulich ausgedrückt.
- Und wir zünden, während wir darüber sprechen noch eine Kerze an.

### Einsatzgebiete für Lernlandschaften

- Jedes Thema,
- Rückblicke,
- Prozessabbildungen,
- Ergebnispräsentation von Gruppenarbeiten
- und vieles mehr

Ganz speziell die Komplexität bis hin zur Widersprüchlichkeit eines Themas wird mit einer Lernlandschaft abgebildet. Darüber hinaus ist es in der Vorbereitung für uns als TrainerInnen eine ganz praktische Hilfe um die oft große Komplexität von Themengebieten und die zahlreichen, damit verbundenen

Inhalte, zu fokussieren.

Unsere Erfahrung zeigt, dass mit Hilfe einer Lernlandschaft der Lernstoff auf angemessene Weise übersichtlich veranschaulicht und auf das Wesentliche reduziert wird. So behalten alle den Überblick und im Detail kann man dann an verschiedenen Stellen „ans Eingemachte“ gehen.

Auf dem Foto zeigen wir Ihnen eine unserer Lernlandschaften zum Thema „Lebendiges Lernen“ als Beispiel, mit dem wir Sie anregen möchten, es selbst gleich einmal auszuprobieren.



Neben all den Vorteilen gibt es jedoch eine immer wiederkehrende Herausforderung: Die Materialmenge und -logistik. Wenn Sie also einen triftigen Grund für einen neuen Firmenwagen suchen, hier ist er: Ihr alter Wagen ist zu klein!

**Barbara Messer und Sandra Masemann, Jg. 62 und 75, sind begeisterte „Theater im Training“-Trainerinnen. Sandra Masemann, Dipl.-Sonderpädagogin und Theaterpädagogin, NLP-Practitioner, selbständige Trainerin und Autorin seit 2005, begeisterte Improvisationstheaterspielerin, Sprachtherapeutin und Märchenerzählerin. Barbara Messer, BBA, examinierte Altenpflegerin mit 15 Jahren Pflegepraxis und Managementenerfahrung, selbständige Trainerin und Autorin seit 1999, NLP Trainer, Ausbildungstrainerin Suggestopädie, diverse Weiterbildungen und viele Jahre Theatererfahrung. Beide sind aktiv in den Bereichen: Train-the-Trainer, Unternehmenstheater, Team- und Personalentwicklung, Unternehmenskultur, Training und Beratung in der Pflege**

**Masemann & Messer GbR  
Sandra Masemann & Barbara Messer  
Hirtenstr. 20, D-30974 Wennigsen  
Tel. 05103 - 704 205  
info@masemann-und-messer.com  
www.masemann-und-messer.com**

### Literaturtipp

Zahlreiche konkrete Ideen für Theater im Training finden Sie in unserem Buch „Improvisation und Storytelling in Unterricht und Training“. Beltz Verlag Weinheim / Basel, 2009

### Veranstaltungshinweis

8. & 9.01.2010 „Ein ganzer Koffer voll – Methoden-

training“: 2-Tages-Workshop mit Masemann & Messer in Hannover. Mehr Informationen unter:  
[www.masemann-und-messer.de/0901/index.php?id=48](http://www.masemann-und-messer.de/0901/index.php?id=48)