

Superlearning/Suggestopädie

Vorbemerkung

Superlearning und Suggestopädie sind nicht ganz neu in Deutschland. Doch seit einigen Jahren drängen diese Lehrmethoden nun auch in die Universitäten, in die Lehrerbildung und in die Schulen, insbesondere in die Grundschulen. Damit stellen sich Lehrern, Studenten, Schülern und Eltern folgende Fragen: Was ist von diesen Lehr- und Lernmethoden zu halten? Was sind die Ziele und Versprechungen, die Grundtechniken und Grundfunktionen, die Hintergründe und Quellen, die Risiken und Nebenwirkungen dieser Lernverfahren?

I. Ziele und Versprechungen

Auf dem ersten Blick scheint es sich allein um eine bloße Unterrichtsmethode zu handeln, die "Lernen ohne Stress", "ohne Anstrengung" und "ohne den Verstand" verspricht. Ein Traum der heutigen Studenten- und Schülergeneration, die sich immer weniger anstrengen oder gar quälen möchte. Ein kurzer Blick in die einschlägige Literatur belehrt uns jedoch eines Besseren: Superlearning und Suggestopädie sind offensichtlich universale Wunderprogramme. Angeblich können diese Methoden

- Lernprozesse beschleunigen
- die Gedächtniskapazität steigern
- beruhigen und entspannen
- Wohlgefühl und Wohlbefinden vermitteln
- innere oder geistige Potenziale, Kräfte und Fähigkeiten entfalten
- von Ängsten, Schuldgefühlen und Schmerzen befreien
- heilen, z. B. Blinde sehend machen
- die Persönlichkeitsentwicklung fördern
- die fernöstliche "Einheitserfahrung" vermitteln
- zu außersinnlichen (paranormalen), kreativen und intuitiven Fähigkeiten, wie z. B. Levitation, Hellsehen, Telepathie, Zweites Gesicht, absolute Schmerzunempfindlichkeit usw. führen (vgl. Ostrander/Schroeder: Superlearning)

Wie lassen sich nun diese Wunder vollbringen?

II. Grundtechniken

Zu den Grundtechniken des Superlearning und der Suggestopädie gehören zunächst einmal ein rituelles Setting, wie zum Beispiel

- ein ruhiger Ort
- eine angenehme Atmosphäre
- gedämpftes Licht

- spezielle Musik und schließlich
- rituelle Körperhaltungen (bequem machen, Rückenlage auf der Couch oder auf dem Boden, Droschkenkutscherhaltung).

Dabei sollen die Augen geschlossen und der Blick leicht nach oben oder auf die Nasenspitze gerichtet werden; vielfach soll die Zunge an den Gaumen gelegt werden (vgl. Superlearning, S. 154). Weitere Praktiken des Superlearning und der Suggestopädie sind

- Entspannungs- und Atemtechniken
- Konzentrationstechniken sowie
- Vorstellungs- und Visualisierungstechniken.

Entspannungs- und Atemtechniken

Der Lernprozess beginnt fast immer mit einer körperlichen und geistigen Entspannung. Dazu dienen vor allem die klassischen Entspannungsverfahren, wie z. B. das autogene Training nach Schultz und die progressive Muskelentspannung nach Jakobson. Dazu kommen besondere Atemübungen und Atemtechniken: Der Atem soll verlangsamt, vertieft, rhythmisiert, kurz angehalten, durch Nase oder Nasenflügel geleitet oder im Rhythmus der Musik kontrolliert (vgl. ebd., S. 74, 105 ff) werden. Schließlich soll sogar der Lernstoff im Rhythmus der Musik und/oder des Atems präsentiert werden (vgl. S. 105 ff).

Konzentrationstechniken

Konzentrationsübungen dienen dazu, den Verstand und das Denken abzuschalten, indem der Lernende angewiesen wird, auf "einen einzigen Punkt" zu starren, so z.B. auf den Atemrhythmus (vgl. S. 39,55).

Visualisierungstechniken

Vorstellungs- und Visualisierungsübungen sollen die Fähigkeit vermitteln, "lebendige innere Bilder entstehen zu lassen" (S. 146). Die Lernenden sollen sich (bei geschlossenen Augen) an einem anderen Ort, außerhalb ihres Körpers sehen; sie sollen sich Wörter, Vokabeln, Personen, Szenen, (goldenes) Licht, Energieströme, Farben, Wesenheiten ("weise alte Männer"), komplexe Handlungsabläufe (wie z.B. im Hochleistungssport) oder gar ganze Filme wie auf einem geistigen Bildschirm sehen (vgl. S. 164ff).

Funktionen des Superlearning

Trance- und Doorwaytechnik

Superlearning und Suggestopädie sind zunächst einmal Trance- und Doorway-Techniken. Sie lenken die Aufmerksamkeit von außen "nach innen" (vgl. Superlearning, S. 78); sie führen in einen veränderten, tranceähnlichen Bewusstseinszustand

(vgl. ebd., S. 40, 68 f, 75 ff, 78 ff, 183), bzw. in einen Zustand entspannter Aufmerksamkeit und Wachheit. Dazu dienen vor allem

- Entspannungs- und Atemübungen
- Konzentrationsübungen
- Visualisierungsübungen und "Fantasiereisen"
- spezielle Musik (vgl. S. 68 ff, 75 ff)
- verbale und nonverbale Suggestionen
- besondere Sprechweisen (Tonfall usw.), die Körpersprache des Lehrers (Gestik, Mimik, Haltung, Gangart usw.)
- yogische Streck-, Dehn- und/oder Gähnungsübungen sowie infantilisierende
- gruppenspezifische Praktiken (Rollenspiele, Identitätswechsel usw.), die vielfach infantilen und infantilisierenden Charakter haben.

Insbesondere die Musik soll zu "anderen Bewusstseinssebenen" führen (vgl. S. 75) und "das Tor zu neuen Welten" öffnen (S. 36); aber auch die Entspannungs- und Atemübungen sind bekannte und bewährte Techniken oder Tranceeinleitung ebenso wie Visualisierungsübungen und "Fantasiereisen" (vgl. Franzke 1999 a, 1999 b).

Astralprojektion

Darüber hinaus sind Superlearning und Suggestopädie Techniken der Astralprojektion. Sie vermitteln die Fähigkeit, den eigenen Körper zu verlassen und sich von außen oder oben zu sehen (vgl. Superlearning, S. 207):

- "Ich bin außerhalb meines Körpers..." (S. 172)
- "Ich trete sozusagen aus mir heraus..." (S. 172)
- "Entspannen Sie Körper und Geist tief. Stellen Sie sich dann vor, dass Sie ruhig aus ihrem Körper heraustreten und neben sich stehen" (S. 222)
- "Kehren Sie dann an den Ort zurück, wo Ihr Körper in bequemer Ruhelage verharrt..." (S. 223).

Sogar "Workshops für Reisen außerhalb des Körpers" (vgl. Ostrander/Schroeder, Super-Memory, S. 352) gehören zum Konzept des Superlearning (S. 341 ff).

Spirituelle Transkommunikation

Superlearning und Suggestopädie sind Techniken der spirituellen Transkommunikation. Die Schüler sollen lernen, mit unsichtbaren Wesen und Welten zu kommunizieren, so zum Beispiel mit

- dem "Unterbewusstsein" oder "Unbewussten" (vgl. Ostrander/Schroeder, Superlearning, S. 95 f, 144, 193)
- dem "Höheren Selbst" (S. 164)
- einem "weisen alten Mann" (S. 192)

- einer "grenzenlosen Intelligenz" (S. 192)
- dem "Reich des Geistes" (S. 192), in dem weder Zeit noch Raum existieren
- "strahlenden Lichtwesen" (vgl. Ostrander/Schroeder, Super-Memory, S. 344)

Mittel und Medien der Transkommunikation sind vor allem

- Affirmationen, Suggestionen oder formelhafte Vorsätze sowie
- Visualisierungen, Visionen oder bildhafte Vorstellungen.

Dabei müssen sowohl die Affirmationen als auch die Visionen oder Visualisierungen positiv und antizipativ sein. Sie sollen die Ziele und Wünsche positiv zum Ausdruck bringen und so formuliert sein, als wären die Ziele schon erreicht, (vgl. Ostrander/Schroeder, Superlearning, S. 102, 135, 162). Außerdem wollen die angerufenen personalen und quasigöttlichen "Wesenheiten" freundlich angesprochen werden (S. 163). Die "andere Welt" antwortet mit

- "inneren Stimmen"
- Inspirationen oder Geistesblitzen
- "inneren Bildern" oder Träumen und Visionen
- Emotionen und der Intuition (vgl. S. 187 - 193).

Das heißt, "außersinnliche Fähigkeiten bedeuten außergewöhnliche Informationskanäle." (S. 202)

Transformation

Superlearning und Suggestopädie sind Techniken der spirituellen Transformation. Sie vermitteln übernatürliche und außersinnliche Fähigkeiten, wie zum Beispiel das zweite Gesicht, Telepathie, Intuition, Präkognition (vg. S. 189), Schmerzunempfindlichkeit, Levitation (d. h. Schweben des Körpers). Zuweilen gibt es auch Hinweise woher das Supergedächtnis stammt. Es ist der Zugriff auf die so genannte Akasha-Chronik, auf eine Art Super-Computer, in dem angeblich das gesamte Wissen unseres Universums gespeichert ist und der offensichtlich nur im Zustand der Trance angezapft werden kann (vgl. Ostrander/Schroeder: Super-Memory, S. 303 ff, 344).

Grundlagen und Quellen

Die Grundlagen und Quellen der Suggestopädie und des Superlearning sind kein Geheimnis. Der Begründer dieser "Lernmethoden" studierte in Indien Yoga und experimentierte jahrelang mit Hypnose. Yoga ist eine religiöse oder besser gesagt okulte und magische Lehre. Yoga soll mit "Gott" bzw. mit dem "Göttlichen" verbinden (vgl. Franzke: Meditation und Yoga); Hypnose gilt als wissenschaftliche Methode, die angeblich mit dem Unbewussten verbindet (vgl. Franzke: Vorsicht! Hypnose). Hypnose und Yoga führen in veränderte Bewusstseinszustände und vermitteln früher oder später übernatürliche oder gar magische Fähigkeiten.

Die zentralen Techniken des Superlearning sind in Wirklichkeit uralte Techniken aus den Religionen des Fernen Ostens. Dazu gehören zum Beispiel auch die » yogischen Augentechniken, bei denen die Augen leicht nach oben gerichtet werden müssen und die Praktik mit der Zunge den oberen Gaumen zu berühren. Ersteres findet sich sowohl in den Heiligen Schriften des Hinduismus als auch in den Heiligen Schriften des Sikkismus. Dort dient diese "Meditation auf das Dritte Auge", bei der der Blick auf die Nasenwurzel und/oder auf die Nasenspitze gerichtet wird, der Öffnung für die transzendente Welt und der Kontaktaufnahme mit den Gottheiten (z. B. Krisna). Letzteres findet sich zum Beispiel in den Meditationsanleitungen des Dalai Lama.

Die oben genannten Entspannungs-, Atem- und Visualisierungsübungen (oder -techniken) des Superlearning finden sich fast in jedem modernen Lehrbuch über Magie, Hexerei und Schamanismus (vgl. Franzke 1998, 2001).

IV. Beurteilung und Kritik

Die zentralen Grundtechniken der Suggestopädie und des Superlearning sind keine modernen Unterrichtsmethoden, sondern bekannte Praktiken aus den Religionen des Fernen Ostens, aus der Magie sowie aus dem Schamanen- und dem Hexentum.

Wie alle okkulten Praktiken und magischen Rituale (bequem machen, Rückenlage, Lotussitz, Augen schließen, konzentrieren, visualisieren) führen sie in veränderte, tranceartige oder tranceähnliche Bewusstseinszustände, die früher oder später das "Tor zu neuen Welten" öffnen. Sie bringen die Lernenden in Kontakt mit unsichtbaren Wesenheiten, denen personale und quasigöttliche Fähigkeiten (Allwissenheit, Supergedächtnis) zugesprochen werden. Die angeblich existierenden "inneren Potenziale" sind in Wirklichkeit transzendente Potenziale, die im Zustand der Trance aktiviert werden können.

Schamanismus und Magie lehren jedoch: In einem veränderten Bewusstseinszustand, im Zustand der Trance öffnet sich die Tür zur Welt der Götter, Geister und Dämonen. Mit anderen Worten: Im suggestopädischen Unterricht werden Schüler und Studenten zu spiritistischen Medien, zu Kanälen und Werkzeugen transzendenter Mächte, die ihnen übernatürliches Wissen und phänomenale Gedächtnisleistungen geben.

V. Biblische Sicht

Aus biblischer Sicht handelt es sich eindeutig um Magie und Wahrsagerei, um eine Form der Kommunikation und Kooperation mit bösen Geistern und Dämonen, die Medizinmänner, Schamanen, Magier, Hexen und Yogis schon seit Jahrtausenden und auch heute noch in anderen Ländern und Kulturen nutzen.

Das Wort Gottes verbietet jede Form der Kommunikation und Kooperation mit diesen Mächten, weil sie böse sind und nur kommen, um zu stehlen, zu zerstören und zu töten (vgl. 5. Mose 18, 9 ff; Joh 10,10).

Im übrigen können nicht nur böse Geister (und Dämonen) helfen, sondern auch der Geist Gottes, der Heilige Geist. Wer ein rechtes Verhältnis zu Gott hat und wiederge-

boren ist, dem kann Gott die Gabe schenken, die er in seinen Dienst für Gott (!) braucht. Das kann unter Umständen auch ein gutes Gedächtnis sein, oder die Fähigkeit, besonders schnell lesen, lernen und schreiben zu können.

Es gibt also keinen vernünftigen Grund, Kindern und Jugendlichen in der staatlichen Pflichtschule einzig und allein okkulte und magische Lern- und Unterrichtsmethoden aufzudrängen; vor allem deshalb, weil es auf dieser Welt nichts umsonst gibt. Wunder haben ihren Preis: Je besser das Gedächtnis, je schneller der Lernprozess, desto höher ist der Preis, den man früher oder später zahlen muss!

VI. Empfehlung

Halten Sie sich und Ihre Kinder fern von allen Formen des Superlearnings und der Suggestopädie. Dies sind keine harmlosen Lern- oder Unterrichtsmethoden, sondern uralte okkulte und magische Praktiken, die Menschen mit der Transzendenz in Kontakt bringen. Meiden Sie Räume, Personen und Musikrichtungen, die Sie in Trance bringen könnten.

Schließen Sie nicht die Augen, blicken Sie nicht leicht nach oben, nehmen Sie keine rituelle Körperhaltung ein. Meiden Sie Kurse und Seminare, zu denen Sie warme Socken und eine Isomatte oder Wolldecke mitbringen müssen. Konzentrieren Sie sich nicht auf "einen Punkt". Schalten Sie nicht den Verstand und das Denken ab; versuchen Sie nicht, (bei geschlossenen Augen) im Geiste ein klares Bild wie auf einem inneren Bildschirm zu sehen. Machen Sie keine Entspannungs- und Atemübungen. Das gleiche gilt für Ihre Kinder.

Lassen Sie sich nicht erzählen, dass wir "alle behindert" sind (vgl. Superlearning, S. 171), weil wir nicht über die magischen Fähigkeiten der Entspannung, Tranceeinleitung und Visualisierung verfügen, die allein Yogis, Magier, Hexen und Schamanen für ihre Zwecke benötigen.

Dennoch, die Drohung steht im Raum: "Das Erlernen irgendeiner Entspannungstechnik wird vielleicht einmal zum regulären Unterrichtsprogramm eines jeden Kindes gehören." (ebd., S. 126)

Refra, Juli 2009

VII. Literaturnachweis

Bochow/Wagner: Suggestopädie (Superlearning). Grundlagen und Anwendungsgebiete. Stuttgart 1988; Ostrander/Schroeder: Super-Learning. Die revolutionäre Lernmethode. Bern 1980; Diess.: Super-Memory. Bern 1992; Hinkemann, G. (Hrsg.): Superlearning und Suggestopädie. Ausgewählte Aufsätze. Bremen 1986