


Josef Meier
Universität Augsburg
Angela Miller
IBS-Mentaltraining

StressReduziertes Lernen

IBS-Mentaltraining im Lernbereich

Von SRL profitieren nicht nur Ihre Schüler, sondern auch Sie selbst.



Mehr Freude
und Erfolg
beim Lernen

Quelle: Meier, J./Dauer, M. (2017): Weniger Stress im Englischunterricht durch den Einsatz von Elementen des StressReduzierten Lernens. München: IBS

steht, dann ist es ein dringendes Desiderat, dass Schule und Elternhaus gemeinsam alles tun, damit den Lernenden ein Umfeld geboten wird, in dem sie sich wohlfühlen können und wo ihnen Hilfestellungen gegeben werden, die ihre Entwicklung positiv fördern und ihre schulischen Leistungen verbessern. Auch die Lehrer profitieren von SRL, wenn sie mit dieser Methode arbeiten. Sie laden ihre Batterien auf, werden gelassener, gewinnen an emotionaler Stabilität und beugen so dem Burn-Out-Syndrom vor.

Mentales Training

Mentales Training wird als geistige Vorwegnahme eines angestrebten Verhaltens definiert.

Kriterien sind unter anderem die Fähigkeit, einen entspannt-konzentrierten Geisteszustand zu erreichen, die äußere und innere Sinneswahrnehmung zu schulen, Ziele genau zu definieren, Leistungsergebnisse zu analysieren, den inneren Dialog zu steuern und sich selbst motivieren zu können, effiziente Lernstrategien zu kennen und einzusetzen.

Die Schüler werden in mentalen Techniken unterwiesen, die ihnen körperliche und geistige Entspannung ermöglichen, und sie erfahren, dass dieser Zustand zugleich der ideale Lernzustand ist. Zudem wird ihre Persönlichkeitsentwicklung gefördert.

Ziel des StressReduzierten Lernens (SRL) ist ein Unterricht, der in möglichst stressfreier Atmosphäre bestmögliche Ergebnisse erzielt. Mit dem von Josef Meier und Angela Miller 1995 auf der Basis des IBS-Mentaltrainings konzipierten StressReduzierten Lernen (SRL) arbeiten bereits Lehrer in 17 Ländern Europas, in Südafrika und seit Juni 2018 auch in Australien. Im Herbst 2018 erscheint zu diesem Thema von Josef Meier eine empirische Untersuchung in 16 Ländern Europas, an der ca. 10 000 Schüler teilnahmen.

StressReduziertes (Fremdsprachen-)Lernen

Das StressReduzierte Lernen ist am Englischunterricht festgemacht, kann

aber in allen Schularten und allen Jahrgangsstufen eingesetzt werden. Der Autor selbst hat mit SRL viele Jahre an verschiedenen Schularten und in der Erwachsenenbildung gearbeitet. Die SRL-Multiplikatoren setzen Elemente von SRL sowohl in der Grundschule als auch in allen anderen weiterführenden Schularten und in der Erwachsenenbildung ein.

Für den SRL-Unterricht gibt es keine Stundenmodelle, keine Artikulations-schemata für Grundschule, Sekundarstufe I und Sekundarstufe II. Elemente von SRL werden dann eingesetzt, wenn es der erfahrene Lehrer als notwendig empfindet.

Wenn heute mehr als drei Viertel aller Schüler angeben, unter Stress zu leiden, fast ein Viertel sogar unter Dauerstress

„Alphaübungen“ im SRL-Unterricht

Übungen, die in einem entspannt-konzentrierten Geisteszustand gemacht werden, nennt man beim IBS-Mentaltraining „Alphaübungen“. Sie werden deshalb so bezeichnet, weil das Gehirn in der Entspannung sogenannte Alpha-Wellen erzeugt, die erwiesenermaßen eine Voraussetzung für ganzheitliches Lernen und emotionale Stabilität sind. Im SRL-Unterricht lernen die Schüler, den „Alphazustand“ gezielt zu erreichen. Dies geschieht mit Stille-, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen. Je nach Intention erfolgen in der Entspannung Suggestionen und Visualisierungen für mentale Fitness; Lernbereitschaft und intra- und interpersonale Kompetenz werden gefördert.

Didaktisch bieten sich vielfältige Möglichkeiten an: eine Minute Stille vor dem Unterricht, die Reorientierung nach der Pause, eine Auflockerungsübung zwischendurch, eine Phase der Einstimmung in einen neuen Themenkreis, das multisensorische Erarbeiten eines Lerninhalts, eine Wiederholung zur Festigung eines Stoffes, eine mentale Vorbereitung vor einem Leistungstest. Geeignet sind „Alphaübungen“ für Lernende aller Altersstufen, denn eine bildhafte Sprache löst bei jedem einzelnen einen ganz persönlichen inneren Suchprozess aus.

„Alphaübungen“ helfen, zur Ruhe zu kommen

Eine einfache und zugleich wirksame Möglichkeit, sich zu zentrieren, ist die Konzentration auf den eigenen Atem, wobei die Aufmerksamkeit immer mehr auf das Ausatmen gelegt wird.

Man beschreibt die erwünschte „Alphahaltung“: „Du hast eine Haltung eingenommen, die so bequem wie

möglich und dabei aufrecht und symmetrisch ist. Deine Hände liegen im Schoß oder sind leicht verschränkt ...“

und fährt dann mit Vorannahmen fort: „Und weil du wahrnimmst, wie dein Atem ruhig ein- und ausfließt, kannst du dich mehr und mehr entspannen ...“

Grundsätzlich bedienen wir uns in der „Alphazeit“ eher der permissiven Sprache, damit der Einzelne zwar das Gefühl hat, geführt zu werden, sein innerer Such- und Verarbeitungsprozess dabei aber so ungestört wie möglich vor sich gehen kann. Dies ist zudem ein probates Mittel, mit Widerstand umzugehen.

Der Satzbau wird dem Atemrhythmus angepasst: „und du lässt dich in die Entspannung treiben ...“ wird in der „Alphasprache“ eher so formuliert: „und du lässt dich treiben – in die Entspannung ...“

Empfindungen werden ziemlich vage beschrieben, weil der Entspannungszustand von jedem Menschen mit anderen Worten ausgedrückt wird.

Das Gefühl von Entspannung bezeichnen die einen als „ich fühle mich leichter werden“, andere als „ich fühle mich schwerer werden“. Bilder und Symbole werden angeboten, die für Entspannung stehen, damit die Lernenden ihre ganz persönliche Metapher für den Entspannungszustand finden können. Vergleiche wie „leicht wie ein Vogel am Himmel, schwer wie ein Faultier, das am Baum hängt“ passen für Einzelne, aber eben nicht für alle.

Deshalb kommt auch hier die Anforderung „... oder erfinde dein ganz persönliches Spannungsbild“. In weiteren „Alphaübungen“ imaginieren die Schüler einen Ort, an dem sie sich wohlfühlen – ihre „Alphawelt“, in der sie sich sowohl erholen als auch mental arbeiten können. Die Übungen können durch leise Musik im Hintergrund begleitet werden.

„Alphaübungen“ fördern die Persönlichkeitsentwicklung

Schüler, die gezielt „in Alpha gehen“ können, sind emotional stabiler und bekommen Stressreaktionen leichter in den Griff. Folglich sind sie auch weniger anfällig für gesundheitsschädigende Entspannungs- und Aufputzmittel. Im „Alphazustand“ werden autosuggestive Sätze und „magische Gesten“ eingeübt, die dem Stressabbau und der Selbststeuerung dienen.

„Immer wenn ich einige Mal bewusst tief ausatme, spüre ich, wie Spannung von mir abfällt und ich mich ruhig und geistig fit zugleich fühle. Mein Kopf ist klar, meine Gedanken sind geordnet – immer wenn ich meine Hände verschränke, signalisiere ich mir selbst Konzentration, Aufmerksamkeit, Leistungsbereitschaft.“

Veränderungsarbeit durch mentales Training geschieht, indem der Istzustand bewusst wahrgenommen und der Sollzustand definiert und multisensorisch imaginiert wird. Sodann werden die Wege hin zum Ziel strategisch geplant. Aus der Zielvorstellung erwächst die Motivation, den ersten Schritt zu tun.

Schüler nehmen sich zum Beispiel vor, mehr zu lernen. Hier gilt es, nachzufragen und die Kriterien der Zieldefinition „positiv – präzise – im Präsens“ zu beachten, damit der Vorsatz fassbar wird – „ich übe täglich fünf Minuten mit meiner Vokabelkartei“. Die emotionale Vorwegnahme des erreichten Ziels – „ich bin gut in Englisch – English is fun“ – lässt sich im entspannten „Alphazustand“ erleben.

„Alphaübungen“ fördern die Lerne-
rautonomie. In einer „Alphaeinheit“ kreieren Schüler eine Gestalt, zu der sie Vertrauen haben können, die Führungsqualitäten aufweist. Dieser innere Trainer steht für den unbewussten Bereich, der über mehr Informationen

verfügt, als im Wachzustand zugänglich sind und der frei ist von limitierenden Beeinflussungen und Überzeugungen und lösungsorientiertes, vernetztes Denken ermöglicht. Mit dem inneren Trainer in Kontakt zu kommen, das bedeutet, auf die innere Stimme zu hören, seiner selbst immer sicherer zu werden, sich selbst immer besser steuern zu können.

„Alphaübungen“ sind demnach auch ein wichtiges Hilfsmittel in der Suchtprävention. Wer Drogen konsumiert, liefert sich aus, wer bewusst „in Alpha“ geht, übernimmt Verantwortung.

„Alphaübungen“ verschaffen ein Wir-Gefühl

Das Teambewusstsein stärken, die interpersonale Intelligenz fördern, Toleranz erlebbar machen, Frustration aushalten können, Regeln akzeptieren, eine Streitkultur erlernen ... jeder Lehrer weiß, wie schwierig es ist, derlei Ziele zu verwirklichen, wenn die Bedingungen – die Klassenstärke, die Begabungsunterschiede, die multikulturellen Gegebenheiten – alles andere als einfach sind.

„In Alphasein“ – sei es für kurze Atem- oder Visualisierungsübungen oder für längere „Alphazeiten“ – wird immer eine Gruppenatmosphäre entstehen lassen, die geprägt ist von Freundlichkeit, Gelassenheit, Verständnis. Im Grunde ist jede „Alphaübung“ ein positiver Beitrag für ein angenehmeres Miteinander. Warum ist das so? Jedem Einzelnen wird die Chance gegeben, sich auf sich selbst einzustimmen, keine Rolle spielen zu müssen. „In Alpha“ darf jeder einfach sein, ohne etwas real tun zu müssen, und das wirkt entlastend. Schon der äußere Rahmen erzieht zu diszipliniertem Verhalten.

Formulierungen wie „... Worte, die für dich ganz persönlich den Zustand der Entspannung beschreiben ... du hast die

ganze Zeit, die du brauchst ...“ zeugen von Respekt vor der Individualität eines jeden Schülers. Der Lehrer gibt zwar Anleitungen, entlässt jeden aber dann in seine eigene innere Welt. Der SRL-Unterricht zaubert nicht ein ständiges Lächeln auf die Gesichter und macht aus jedem Schüler einen Friedensengel, aber es ist weniger Aggression und mehr Akzeptanz erkennbar. Gerade in der Phase der Reorientierung kann man spüren, dass jeder seine eigenen Bilder, Erfahrungen, Vorstellungen, Wünsche, Träume, Hoffnungen, Ängste ... hat, und dies ist eine Basis, auf der die Erziehung zur Toleranz aufbauen kann. Wenn Probleme ausdiskutiert werden, was natürlich oft notwendig ist, kann es schnell zu verletzenden Äußerungen kommen – die „Alphazeiten“ wirken dann heilend.

SRL – das Lernen lehren, die Lernfreude wecken

Der SRL-Unterricht gibt den Schülern Lerneffizienz-Techniken an die Hand und regt dazu an, eine positive Lernermentalität zu entwickeln. Allein das Wissen, wie man richtig lernt, lässt Lernfreude entstehen und trägt dazu bei, dass die Schüler ihr Potenzial voll entfalten können. Lernen ist nun mal die natürlichste Sache der Welt. Nicht einfach nur fleißiges, sondern richtiges, lernpsychologisch fundiertes Lernen setzt ein hohes Maß an Lernenergie frei.

Anhand eines Tests werten die Schüler ihre Sinneskanaldominanz aus, das heißt, es wird getestet, ob die Aufnahme einer Information vornehmlich über das Auge, über das Ohr, über Körperempfindungen oder den Geschmacks- oder Geruchssinn verläuft. Diese Selbsteinschätzung ist eine Voraussetzung für optimale Lernstrategien.

Wichtig ist vor allem, dass die Lehrenden Verständnis dafür haben, wenn etwa Kinästheten beim Zuhören krit-

zeln, weil sie sich dann besser konzentrieren können, wenn Auditive ihrem Gesprächspartner beim Erzählen nicht so leicht in die Augen sehen können, weil sie auf ihre eigene Stimme fixiert sind, wenn die Visuellen sehr schnell sprechen, während sie ihre inneren Bilder beschreiben ...

SRL ist Lernen mit allen Sinnen. Bildhaftes Lernen hat eine günstigere Vergessenskurve als linkshirbig abstraktes Lernen.

Der SRL-Unterricht kommt der natürlichen Begabung von Schülern entgegen, ihre inneren Sinne zu aktivieren, damit sie ihre eigenen „mental bebilderten Schulbücher“ entwerfen, ihre ganz persönlichen Geschichten inszenieren können.

Sie erzeugen Fantasiebilder als Gedächtnishilfen für die Lerninhalte, begreifen, indem sie real – oder mental – Bewegungen ausführen, mit denen sie Handlungsabläufe simulieren, und sprechen innerlich mit, was sie sehen, hören, tun und empfinden.

Eine entspannt-konzentrierte Geisteshaltung bildet zum Beispiel auch die Basis für schnelles sinnerfassendes Lesen, das unter dem Begriff Photo-reading bekannt geworden ist und das natürlich gerade beim Leseverstehen im Fremdsprachenunterricht eine bedeutende Rolle spielt. Texte lassen sich mit defokussiertem Blick ganzheitlich erfassen. Die Fähigkeit, in einem Text die Schlüsselwörter zu erkennen, wird gesteigert, wenn man sich mit autosuggestiven Sätzen vorbereitet: „Ich muss nicht jedes einzelne Wort lesen – ich erfasse das, worauf es ankommt ...“

SRL hinterfragt die Gründe, die einen Lernerfolg verhindern, wie etwa ungünstige Lernstrategien, fehlende Motivation, blockierende Überzeugungen, und bietet wirksame individuell orientierte Gedächtnishilfen an.

Die biochemischen Vorgänge im Gehirn bei der Speicherung von In-

formationen im Langzeitgedächtnis werden in höheren Klassen erläutert. Die Vorstellung, dass neu Gelerntes griffbereit im Gedächtnis lagert, wenn man es ordentlich einräumt, und dass Gedächtnisübungen das Gehirn wie Hanteln den Bizeps trainieren, ist auch für jüngere Schüler durchaus einleuchtend. Ein bedeutendes Ziel des SRL-Unterrichts ist die Förderung einer positiven Lernermentalität. Anhand einer „Alphaeinheit“ werden die Schüler angeregt, ein mentales Lernstudio zu kreieren, in dem einfach alles möglich ist, in dem Raum und Zeit irrelevant sind. Sie imaginieren, dass sie sich in einem anderen Teil der Welt, in einem anderen Zeitalter befinden, dass sie mit Personen, die in den Schulbüchern vorkommen, in Kontakt treten. Sie nutzen den entspannt-konzentrierten „Alphazustand“, um Fragen zu stellen, Vorerfahrungen zu aktivieren, Synergien nachzuspüren, Wissen zu integrieren. Die Einsatzmöglichkeit des mentalen Lernstudios reicht vom mentalen Wortschatztraining bis zur Berufsplanning. Auch die autosuggestiven Sätze zum Stressabbau, zur emotionalen Stabilität, zur Neuorientierung des Verhaltens können hier wiederholt und vertieft werden.

Das mentale Lernstudio wird perfekt eingerichtet, futuristisch und genial, je nach Bedarf. Der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Dies löst zudem einen Impuls aus zu überlegen, was sich rund ums Lernen ganz real verbessern ließe. Damit begegnet man auch geschickt der altersgemäß ganz normalen Reaktion, auf Verbesserungsvorschläge mit Abwehr zu reagieren. Im „Alphazustand“ sind Schüler viel offener, sich selbst als Lernende wahrzunehmen und ihre Lernhaltung zu überprüfen.

Je nach Intention lassen sich in den „Alphatext“ etwa folgende Gedanken einbauen: „Beobachte dich, ob deine Sitzhaltung rückengerecht ist, ob deine

Arbeitsmaterialien einsatzbereit sind, ob du dein Schreibgerät entspannt hältst, wie du dich zum konzentrieren Arbeiten motivierst, ob du immer wieder an die magischen Gesten der Selbstkontrolle denkst. Beachtest du die Wiederholungsregeln? Machst du Lernpausen, die du sinnvoll nutzt? Hast du dir klar definierte Ziele gesetzt?“

„Alphazeiten“ im mentalen Lernstudio haben einen Transfereffekt auf alle Lebensbereiche im Hinblick auf selbstbestimmtes Lernen.

SRL – Multisensorisches Lernen

Wie wichtig es ist, die Schüler mit mentalen Techniken vertraut zu machen, können die Lehrer bestätigen, die immer mehr mit Schülern konfrontiert sind, die sich nur kurzfristig konzentrieren können.

Die „Alphazeiten“ fördern die Emotionale Intelligenz und die Emotionale Stabilität und lassen zugleich das Lernen effizienter werden.

Interessanterweise haben bei der PISA-Studie einige „Alternativ-Schulen“ Top-Werte erzielt. Gemeinsam ist diesen Einrichtungen, dass sie weniger belehren und mehr gegenwartsbezogenes schülerorientiertes Lernen, Lernen in sinnvollen Kontexten, multisensorisch aufbereitet, bieten. Ganzheitliches Lernen ist nicht neu. Bereits Pestalozzi sprach von Lernen mit Kopf, Herz und Hand.

Eine Bitte an die Lehrer, Erzieher und Trainer: Machen Sie erst Ihre eigenen Erfahrungen mit „Alphaübungen“, bevor Sie eine Gruppe anleiten. Setzen Sie sich aber nicht selbst unter Druck, indem Sie meinen, sofort alles umsetzen zu müssen, und glauben Sie ebenso wenig, mit den „Alphaübungen“ erst anfangen zu können, wenn Sie alle angesprochenen Vorschläge integriert haben.

Sinnvoll ist es, im Rahmen einer Konferenz, eines Elternabends, einer

Besprechung, die Kriterien und Zielsetzungen des SRL-Lernens vorzustellen.

Verschwenden Sie Ihre Zeit und Ihre Energie nicht darauf, Vorurteile entkräften zu wollen, die auf mangelndem Wissen beruhen, investieren Sie sie lieber in einen Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit gleichgesinnten Kollegen.

Für Lehrer, die mit Entspannungsübungen arbeiten möchten, aber bezüglich der Stimm-Modulation noch etwas unsicher sind, haben die Autoren die CDs „First Step“ und „Mehr Freude und Erfolg beim Lernen durch mentales Training“ konzipiert, die helfen sollen, Schritt für Schritt den eigenen Stil zu entwickeln.

Ausführlichere Erklärungen und Beispiele zu den Inhalten und deren Umsetzung im Unterricht finden Sie in Meier (1999).

Fazit/Ausblick

Es wäre schön, wenn viele interessierte Kolleg/-innen als SRL-Multiplikatoren – Anfragen bitte an info@SRL-web.com – helfen könnten, das SRL-Konzept weiter zu verbreiten, und es wäre erfreulich, wenn Firmen diese gemeinnützige SRL-Organisation finanziell unterstützten und Sponsoren den weiteren Ausbau des Netzwerkes ermöglichen.

Literatur

Meier, Josef (1999): Mehr Freude und Erfolg beim Englischlernen mit innovativen Lern- und Mentaltechniken. München: IBS

Meier, Josef/Miller, Angela (2000): First Step, Audioprogramm. München: IBS

Meier, Josef/Miller, Angela (2002): Mehr Freude und Erfolg beim Lernen durch mentales Training. Audioprogramm. München: IBS