

Artikel im KURIER
Sonntag, 8. Februar 2009
www.brainbox.at

Aufnahmefähig

Im Schlaf zu Höchstleistungen

Eine Grazerin ist mit alternativen Lernmethoden erfolgreich. Sie versetzt ihre Schüler in andere Sphären.

VON INGRID EDELBACHER

Nach drei Tagen wieder Englisch oder Französisch parlieren wie einst? Ein 300-Seiten-Buch in dreißig Minuten lesen? Sich endlich merken, was wirklich wichtig ist?

Klingt nicht nur verlockend – ist auch möglich. Alles eine Frage der Technik und des Willens. Die Grazerin Claudia Feichtenberger beschäftigt sich seit 20 Jahren mit Methoden, die das Lernen leichter machen – und hat eine gefunden, die den Lernprozess vereinfacht und beschleunigt: Die Suggestopädie, auch Superlearning genannt, ist Basis ihrer Systeme. „Es ist eine Unterrichtsmethode, in der alle Sinne eingesetzt werden und Inhalte so verpackt sind, dass alle Lerntypen angesprochen werden“, sagt die Sprach- und Bildungswissenschaftlerin.

Das Besondere: Es wird auch in der Entspannung ge-



Alphazustand, in dem das Langzeitgedächtnis besonders aufnahmefähig ist und eine optimale Koordination zwischen den Gehirnhälften herrscht. Dadurch können Inhalte leicht aufgenommen werden“, so Feichtenberger,

„Es dauert, bis sich neue Dinge durchsetzen. Auch der Kugelschreiber brauchte Jahrzehnte.“

Claudia Feichtenberger Lernexpertin

die vier Sprachen spricht. Diese Technik eigne sich sehr gut, vorhandenes Potenzial zu aktivieren. Etwa für verschüttete Fremdsprachen, die nach der Schule nie mehr gesprochen wurden, aber nach 20, 30 Jahren wieder gebraucht würden. Sei es für einen Geschäftsabschluss oder eine Reise. „In einem Drei-Tages-Seminar können die Kenntnisse wieder hervorgeholt werden.“

Lesetechnik In gleicher Weise wird Photoreading unterrichtet, das das Lesen völlig umkrempelt und einen neuen Umgang mit gedruckten Texten – vom Fachbuch bis zum eMail – ermöglicht. Einen zeitsparenden (siehe auch Bericht rechts). „Wer die Methode einmal beherrscht, nimmt bis zu 25.000 Worte pro Minute auf, verarbeitet die Information bewusst und unbewusst und erspart sich achtzig Prozent der Zeit“, sagt Feichtenberger, die das Hochgeschwindigkeitslesen ebenfalls in Drei-Tages-Seminaren (um 800 Euro) anbietet. Unter ihren Teilnehmern finden sich Wissenschaftler, Manager,

Entspannt: Im Schlaf wird das unbewusst Gelesene verarbeitet und am nächsten Tag ins Bewusstsein geholt. Mit dieser Technik kann ein Buch in kürzester Zeit gelesen werden

Schriftsteller, Journalisten und Studenten. Dass man den Alpha-Zustand zum Lernen nutzen kann, geht auf den bulgarischen Psychiater Georgi Losanow zurück, der in den 1960er-Jahren herausgefunden hat, dass phänomenale

Gedächtnisleistungen stets im Zusammenhang mit einem Entspannungszustand stehen. Daraus entwickelte er die Suggestopädie, die 20 Jahre später auch im Westen

bekannt und weiterentwickelt wurde. Richtig etabliert hat sie sich aber nicht. „Es dauert, bis sich Neues durchsetzt. Auch der Kugelschreiber brauchte Jahrzehnte für seine Verbreitung“, so die Expertin. „Es hängt auch damit zusammen, dass diese Methode eine völlige Umstellung für einen Lehrer bedeutet. Es ist eine sehr anspruchsvolle Methode.“ Auch vom Preis her. Die Seminare kosten zwischen 400 und 900 Euro.

Lernsysteme Vor zehn Jahren hat Claudia Feichtenberger die Brainbox in Graz gegründet, die mittlerweile Zweigstellen in Klagenfurt, Innsbruck, Salzburg, Linz und Wien hat. Feichtenberger hat Pionier-

Effektiv: Lernen bei Barockmusik

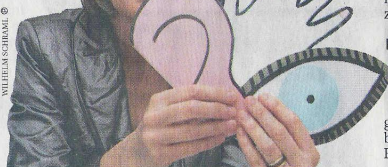
Alpha-Zustand Es ist eine Phase maximaler Entspannung bei vollem Bewusstsein. Der Trainer versetzt die Lernenden durch Barockmusik sowie Atem- und Konzentrationsübungen aus dem Beta-Zustand (in dem wir im Alltag und bei der Arbeit sind) in eine Sphäre zwischen Wachen und Schlafen. Dadurch werden die Gehirnwellen abgesenkt und Blockaden aufgelöst. Der ideale Lern-Zustand ist erreicht.

Lern-Zustand Die Kerninformation, die vorher erarbeitet wurde, wird jetzt noch einmal vorgetragen. Die Inhalte werden vom Gehirn leicht aufgenommen und abgespeichert.

arbeit geleistet und eigene Techniken entwickelt, in die sie Erkenntnisse der Lernpsychologie und der neuesten Forschungen aus Neurobiologie und Pädagogik einfließen ließ. Mit ihren Lern- und Sprachkursen geht sie auch an Schulen, Institute und Unternehmen, unterrichtet Schüler, Lehrer und Berufstätige aller Sparten.

Die 52-Jährige verfügt über einen gut gefüllten Werkzeugkasten zur Unterstützung der Kopfarbeit jedes Typs. Claudia Feichtenberger: „Wir sind gefordert, uns neben Beruf und Familie ständig weiterzubilden. Und das sollte doch leicht gehen und effektiv sein.“

INTERNET
www.brainbox.at



Lernen mit allen Sinnen: Claudia Feichtenberger

► **Technik**

Wie Lesen in Höchstgeschwindigkeit funktioniert

Dank Photoreading benötigt er jetzt nur noch zehn Minuten, wofür er vorher zwei Stunden brauchte. „Es ist ein ideales Handwerkzeug für alle, die Berge von Papier zu sichten haben und ständig unter Druck stehen“, sagt der deutsche Zeitmanagement-Experte Lothar J. Seiwert. Das vom Amerikaner Paul Scheele erfundene Lesesystem mache es möglich, einen 300-Seiten-Text in 30 Minuten zu erfassen.

Photoreading setzt aber voraus, sich vom herkömmlichen Lesen zu lösen. „Es geht in mehreren Schritten

vor sich und beginnt mit Entspannung und der Überlegung, was man von dem Buch haben will“, erklärt Claudia Feichtenberger. Nach dem Durchlesen von Klappentext und Inhaltsverzeichnis werden diesbezügliche Notizen gemacht. Damit hat man einen ersten Überblick gewonnen.

Blickwinkel Anschließend wird der Text „abfotografiert“, indem das Buch im Sekundentakt durchgeblättert wird. Dabei wird der Blick auf die Mitte der rechten Seiten gerichtet und quasi durch das Buch hin-

durch geschaut. Dann dreht man es um, stellt es auf den Kopf, und macht das Gleiche von hinten nach vorne.

Beim nächsten Durchblättern wird die Aufmerksamkeit auf Wörter, die einen anspringen, sogenannte Schlüsselwörter, gerichtet. Diese werden aufgeschrieben. Das war's dann fürs Erste, der Text sollte vom Unterbewusstsein aufgenommen sein. Buch weglegen und überschlafen.

Am nächsten Tag werden die Informationen ins Bewusstsein geholt, um sie zu nutzen. Dazu werden Buch und Notizen genommen

und Fragen formuliert. Worum geht es? Was ist der Inhalt? Was will ich wissen? Dabei wird der Text überflogen – nur besonders interessante Stellen genauer gelesen – und in Stichworten notiert. Der Leser weiß jetzt, was er wissen will.

Meisterschaft Anfangs gehe es nur holprig. Doch wer sich täglich 30 Minuten dem Hochgeschwindigkeitslesen widme, sei nach 20 bis 30 Büchern Meister darin. „Der Unterschied zu anderen Techniken ist, dass beim Photoreading der ideale Lernzustand genutzt wird



Tipps und Tricks für Schüler sind im Buch „Lerntechniken“ von Claudia Feichtenberger zu finden

und den Anwendern rasch das erwünschte Wissen zur Verfügung steht“, sagt Claudia Feichtenberger.

Artikel im Kurier
Sonntag, 8. Februar 2009
www.brainbox.at