

Anregung für alle Sinne: Mit SenseTainment lernt man Fremdsprachen spielerisch

Der amerikanische Präsident mag es sich leisten, keiner Fremdsprache mächtig zu sein. Wer bei uns – insbesondere im Business – die Nase vorn haben will, weiß, dass nichts geht ohne den sprichwörtlichen Blick über den (sprachlichen) Tellerrand. Speziell auf die Bedürfnisse von Führungskräften zugeschnitten, die ihre Kenntnisse oft in ein paar Stunden aufpolieren müssen, hat die Münchnerin Barbara Förster, 36, eine ebenso effektive wie unterhaltsame Lernmethode entwickelt: „SenseTainment“.

Die Basis dieser Methode: ihre eigene Geschichte. Als Kind einer italienischen Mutter und eines amerikanischen Vaters wuchs Barbara Förster in Deutschland auf – natürlich (akzentfrei) dreisprachig. Und schon während ihres Studiums der Anglistik und Romanistik fragte sie sich: Wie kommt es, dass jeder mühelos im Kleinkindalter seine Muttersprache erlernt, während er sich später auch nach vielen Jahren Unterricht oft nur radebrechend auf Englisch oder Französisch verständlich machen kann? Könnte es sein, dass die Art und Weise, wie Kinder sich Dinge aneignen, dem menschlichen Lernvermögen viel eher entspricht als übliche Methoden, vor allem beim Sprachunterricht? Erkenntnisse aus der Wahrnehmungspsychologie und der neurobiologischen Forschung bestätigen diese Überlegungen. „Wir lernen nur zu 20 Prozent durch Zuhören, zu 30 Prozent, wenn wir etwas sehen, zu 70 Prozent, wenn wir sprechen, aber zu 90 Prozent, wenn wir etwas tun“, erklärt Barbara Förster. Und hat deshalb ihr Fremdspracheninstitut „Learning by Talking“, kurz „LbT languages“, genannt (www.LbT-languages.de).

Stures Büffeln bringt so wenig wie reines Info-tainment, von dem man sich passiv berieseln lässt. Aber: „Allein durch Rollenspiele kann man die dreifache Lerngeschwindigkeit erreichen.“ Insbesondere Führungskräfte profitieren von diesem Lernprogramm, bei dem Meetings, Messegespräche, Präsentationen oder

5-MINUTEN-TRAINING

Ob man den Tag lieber mit einem geflügelten Wort beginnt oder sich zwischendurch mit einer Dosis britischen Humors bei Laune hält: Zeit für ein bisschen Sprachtraining findet man immer. Eine sehr praktische Hilfe, gute Vorsätze zum neuen Jahr tagtäglich umzusetzen, hat Langenscheid jetzt in petto: Neben dem Zitate-Kalender, der alle Redewendungen mit Lautschrift in der Originalsprache auf-führt, bringt „A Joke a Day“ ein bisschen Spaß in den Alltag, während der Kalender „Business English“ Letzteres aufpoliert. Dazu bieten sieben neue Sprachkalender kurze Übungen, Rätsel, Anekdoten oder Cartoons auf Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch. Je um 9 Euro.

Verhandlungen in der jeweiligen Fremdsprache geübt werden. Es geht darum, „gehirngerecht“ zu lernen, und das, meint Barbara Förster, funktioniert am besten durch „SenseTainment“: Alle Sinne sollen in den Lernprozess einbezogen werden. Ob im Einzelunterricht oder in einer kleinen Gruppe von maximal sechs Teilnehmern, die sich in Seminarhotels in München oder Berlin treffen: Stets beginnt der Kurs mit einer Entspannungsübung, einer kleinen Fantasiegeschichte oder einer Meditation, zunächst auf Deutsch, ab dem dritten Tag in der jeweiligen Fremdsprache. Musik und Düfte unterstützen das langsame Gleiten in den so genannten Alpha-Zustand, in dem eine Hirnfrequenz zwischen 8 und 12 Hertz die Tiefenwahrnehmung möglich macht. Hirnforscher wissen: Emotionen sind keine Begleiterscheinungen, sondern Fundamente des Lernens, weil sie verschiedene, komplex verschaltete neuronale Netzwerke in der Großhirnrinde ansprechen. Diese sind eher nach dem Zufallsprinzip organisiert: Wenn miteinander verbundene Zellen gemeinsam aktiv sind, verstärken sich die so genannten Synapsen. Das sind Schaltstellen, die Informa-

tionen verknüpfen, indem sie Assoziationen bilden und somit das Erinnerungsvermögen stärken. Wenn das Gehirn also Lernstoff auf mehreren Kanälen verarbeitet, versteht und behält es die Inhalte besser. Wie Fakten oder Formeln lernen sich auch Vokabeln oder Grammatikregeln leichter und bleiben dauerhafter im Gedächtnis, wenn sie in einen Kontext gestellt werden. Die Sprachstrukturen werden deshalb in einer Multimediapräsentation mit Farben, Formen, Bewegungen, Geräuschen und Gerüchen verbunden, damit sie nicht nur im Kurzzeitgedächtnis gespeichert, sondern nachhaltig im Langzeitgedächtnis verankert werden.

Für eben diesen Prozess ist auch das Inszenieren von Rollenspielen wichtig. Selbst wenn es dabei für manchen der Kursteilnehmer eine Hemmschwelle zu überwinden gilt, sind Videoaufnahmen sehr hilfreich: „Klick macht es meist erst, wenn man sich selbst sieht und hört“, meint Barbara Förster. Und zieht eine weitere Erkenntnis der modernen Neurobiologie hinzu: das hirneigene Belohnungssystem. Und das funktioniert so: Lernen an sich interessiert unser Hirn nicht besonders. Die Motivation liegt darin, herausfordernde Aufgaben zu bewältigen, bei denen wir als Nebeneffekt etwas lernen, weil wir den Vorgang als lustvoll empfinden. Dann nämlich signalisiert eine winzige Sendestation im Gehirn namens Nucleus accumbens „Das macht Freude!“ und schüttet den Glücksbotenstoff Dopamin aus, ein hirneigenes Opiat. Dieses sorgt nicht nur für das mentale High, sondern stimuliert die Nervenzellen, ihre momentane Aktivität fortzusetzen, sprich: weiter zu lernen. Der Trick ist die Einbeziehung aller Sinne durch ein Wechselspiel aus Spannung und Entspannung. Weshalb der Unterricht auch mal an einen See, ins Gebirge oder auf den Golfplatz verlegt wird. Entweder vor Ort in der Nähe von München oder Berlin. Im Rahmen einer „LbT“-Reise kann man Sprach- und Golftraining auch im schottischen St. Andrews verbinden. Andere Aktivitäten: Sprachtrainer begleiten Amerika-Fans beim Reiten durch Colorado und Italien-Liebhaber auf Trips nach Sardinien oder in die Toskana. „Was Spaß macht, bleibt auch hängen“, sagt Barbara Förster. **FRIEDERIKE ALBAT**

Fremdsprachen sind ein Muss. Stures Vokabel-pauken nicht! Hirnforscher wissen heute: Wir lernen am besten, wenn uns etwas Spaß macht und alle Sinne gezielt zum Einsatz kommen: Durch Farben & Formen, Bewegungen, Berührungen, Geräusche & Gerüche werden im Kopf jene sinnlichen Assoziationen geweckt, die den Lernstoff besser im Langzeitgedächtnis verankern. Und jederzeit abrufbar machen