

„Oberstes Ziel: ein stressfreieres Leben“

WISSENSCHAFT Der gebürtige Schwandorfer Dr. Josef Meier koordiniert eine EU-weite Untersuchung zu stressreduziertem Lernen.

VON MARIA GRUBER

SCHWANDORF. Dr. Josef Meier war 22 Jahre lang Lehrer. Und immer wieder begegnete ihm ein und dasselbe Bild: Schüler, die während des Unterrichts einwandfreie Leistungen erbrachten, saßen in der Prüfung und brachten vor lauter Nervosität plötzlich kein Wort mehr heraus. „Die verlieren den roten Faden und sind fix und fertig“, sagt der gebürtige Schwandorfer. „Und nicht anders war es, als ich vor zehn Jahren als Dozent an die Uni ging. Immer wieder dieselbe Situation.“ Und so entstand die Idee: „Ich wollte eine Methode entwickeln, wie man den Schülern und Studenten die Angst nehmen kann, sodass sie fähig sind, all ihre Ressourcen zu mobilisieren.“

Untersuchung in Bayern gestartet.

Josef Meier, heute Dozent am Lehrstuhl für Didaktik der englischen Sprache und Literatur an der Universität Augsburg, wollte es nun ganz genau wissen: Er startete, zusammen mit einem Management Board und IT-Spezialisten, eine Untersuchung an 50 Lehrern, 70 Klassen und insgesamt 1863 Schülern an Hauptschulen, Realschulen, Fachoberschulen und Gymnasien in Bayern. Das Ziel: Herauszufinden, wie sich bei

den Schülern eine „positive Lernmentalität“ – eine Lernumgebung ohne Stress und Angst entwickelt. Die Ergebnisse dieser Studie wird Josef Meier im Frühjahr veröffentlichen. Schon jetzt konnte er der MZ sagen:

„Meine Vermutungen haben sich bestätigt. Schüler, die einem Fach gegenüber eine Ablehnung haben, lernen nicht effektiv. Und solange man solche Vorannahmen nicht tilgt, geht nichts. Man muss die Angst nehmen, dann schafft's jeder.“ Und wie funktioniert das? „Die beste Methode ist es, ganz individuell auf jeden Einzelnen einzugehen und ihn mit Entspannungstechniken in den so genannten Alpha-Zustand zu versetzen. Dies ist ein natürlicher Entspannungszustand, den man zum Lernen nützen kann.“

Auf europäischer Ebene fortgesetzt

Seine Idee hat Dr. Josef Meier schließlich bei der Europäischen Kommission eingereicht. „Prompt wurde mein Antrag genehmigt und mit einer Gesamtsumme von über 800 000 Euro gefördert“, freut sich Meier. Das Projekt, das der 54-jährige seit dem koordiniert, nennt sich „Comenius Netzwerk LTE (Learning an Teaching (Foreign Languages) Efficiently on the Basis of Innovative Methods and ICT)“. Bis September 2009 werden so im Rahmen des Netzwerks die Untersuchungen, die Meier in Bayern gestartet hat, in weiteren 15 europäischen Ländern fortgesetzt. „Der Hauptthemebereich des Netzwerks sind innovative Lehr- und Lernmethoden, die am Beispiel des Fremdsprachenunterrichts festgemacht werden“,

erklärt Meier. „Das Ziel ist, dass diese Methoden über den Fremdsprachenunterricht hinaus beim Lernen per se Anwendung finden und das lebenslange Lernen fördern. Das oberste Ziel ist ganz einfach ein stressfreieres Leben“, so Meier. Und bei einem Projekt mit so hohen Zielen hat sich auch Dr. Theo Waigel nicht lange bitten lassen und spontan die Schirmherrschaft des Netzwerks übernommen.

Sein Wissen möchte der Wahl-Augsburger Meier natürlich auch weitergeben und „auf das normale Leben übertragen.“ Zusammen mit der Internationalen Gesellschaft für Prävention hat er ein bundesweites Stressprojekt gestartet und auf 300 Seiten seine gesammelten Erkenntnisse niedergeschrieben. „Die Adressatengruppen dafür sind sehr vielfältig: Es werden alle Lernenden angesprochen, Lernende in der Erwachsenenbildung, Studierende, Trainer und Mitarbeiter in Betrieben oder öffentlichen Einrichtungen, aber auch Verantwortliche von Heilbädern oder Wellnessoasen sein“, sagt Meier.

Die Schüler von Josef Meier sind jedenfalls damals schon

Dr. Theo Waigel ist Schirmherr des Projekts von Dr. Josef Meier.

Foto: privat

freiwillig eine viertel Stunde früher gekommen, um mit ihrem Lehrer Entspannungstechniken zu üben. „Wir haben zusammen Übungen gemacht und dann konnte der Tag richtig los gehen.“



DAS PROJEKT

► **Der Name:** Comenius Netzwerk LTC - Learning and Teaching (Foreign Languages) Efficiently on the Basis of Innovative Methods and Innovative Information and Communication Technologies

► **Die Laufzeit:** Oktober 2006 bis September 2009

► **Fördersumme** vonseiten der Europäischen Kommission: 800 000 Euro

► **Untersuchungsgebiet:** 16 Länder der Europäischen Union

► **Schirmherrschaft:** Dr. Theo Waigel

► **Das Ziel:** Stressreduziertes Lernen und Unterrichten von Schülern mit innovativen Lern- und Mentaltechniken. Lehrer und Trainer sollen informiert und dazu motiviert werden, eine angstfreie Lernatmosphäre zu schaffen, um somit auch die Leistung in Prüfungssituationen zu optimieren. Die Schüler sollen befähigt werden, sich in kürzester Zeit zu entspannen und darüber hinaus den Entspannungszustand, den so genannten Alpha-Zustand, zum Lernen zu nutzen.

► **Weiterführende Ziele:** Positive Auswirkung der Resultate der Untersuchung auf den gesundheitlichen Bereich: Verminderung des Burnout-Syndroms bei Lehrern, Reduzierung von Aggressionen bei den Schülern.

► **Die Methode:** Innovative Lehr- und Lernmethoden: Mentale Techniken, multisensorisches Lernen, autonomes, selbständiges Lernen, entspanntes Lernen, lerntypgerechtes Lernen, ressourcenorientiertes Lernen, IKT gestütztes Lernen, vernetztes Lernen

► **Der Koordinator:** Dr. Josef Meier, gebürtiger Schwandorfer, tätig am Lehrstuhl für Didaktik der englischen Sprache und Literatur an der Universität Augsburg