

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 81 (1994)
Heft: 5: Jugendarbeitslosigkeit

Rubrik: Vreni Schneider und Professor Losanow

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Schlusspunkt

Vreni Schneider und Professor Losanow

Man weiss es schon lange: Vor der entscheidenden Abfahrt beschäftigt sich Vreni Schneider (wie alle Alpinen) nicht mehr mit ihren Muskeln, sondern intensiv und ausschliesslich mit ihrem Geist. Ohne Training der Muskeln und Reaktionen kommt zwar kein Sportler rechtzeitig ins Ziel, aber entscheidend ist offensichtlich der Geist, das Mental Training. Im Spitzensport ist jedermann davon überzeugt, dass die geübte Konzentration auf das Innere Wunderkräfte für den Sieg weckt.

Hat die Schule eigentlich von dieser so eindrücklich am Fernsehen demonstrierten Tatsache irgendwie Kenntnis genommen? Werden die jungen Menschen dazu angeleitet, auch für geistige Leistungen geistige Kräfte zu wecken? Ist immer noch Valium das Zaubermittel gegen Prüfungsangst? Werden unsere jungen Lehrer dazu angeleitet, das Unbewusste zum Verbündeten des Bewussten zu machen?

Eigentlich hat man schon vor langem entdeckt, dass man das Unterbewusste dazu bringen kann, fast mühelos neues Wissen aufzunehmen. Ich habe vor rund 20 Jahren einmal mit einer kleinen Gruppe in Sofia Prof. Losanow, den Schöpfer der Suggestologie besucht. Es herrschte damals natürlich der Kalte Krieg, ein unbewachtes Gespräch war also mit dem schon etwas ältlich wirkenden Mann nicht möglich. Aber ich drang immerhin in sein Institutzimmer in der Universität vor. Es sah jämmerlich genug aus: Bücherregale fehlten, so dass die Bücher und Akten am Boden aufgestapelt waren. Nichts deutete darauf hin, dass man damals in der ganzen Welt von ihm sprach. Er erzählte – mit Hilfe eines imposanten statistischen Materials – von seinen Erfolgen und von den Misserfolgen seiner Nachahmer in der ganzen Welt. Alles tönte verblüffend und verwirrend, aber es war nicht möglich, einer eigentlichen Unterrichtsstunde beizuhören. Er

beschränkte sich – vielleicht auf höhere Anweisung – darauf, die Methode zu erklären: Der Lernende wird – halb liegend – mit Musik tief beruhigt, dann spricht ihm eine Frauenstimme in bestimmter Weise den Lernstoff vor. Und der dringt dann via das Unterbewusste ins Gedächtnis ein... Immerhin geriet ich dann in Gruppen von erwachsenen Bulgaren, die unter Anleitung von Lehrerinnen Konversationsspiele inszenierten (deutsch, französisch, englisch), und ich konnte mich in dieser Stunde mit den Leuten selbst unterhalten. Sie waren des Lobes voll, aber ich wusste nicht, ob es sich um «handverlesene» Leute handelte.

Die Demonstration und die Literatur verfehlten ihren Eindruck nicht, und ich hoffte, die Methode Losanow in der Schweiz irgendwie evaluieren zu können, was dann aber misslang. Es gelang auch nicht, die Forschung dafür zu interessieren.

Welche innern Kräfte sich mobilisieren lassen, wenn man es richtig anstellt, habe ich leider erst spät bewusst wahrgenommen und ausprobiert. Ich bin überzeugt, dass das, was uns die Spitzensportler als mentales Training vordemonstrieren, in der Erziehung und im Unterricht besser genutzt werden könnte, als dies heute der Fall ist. Oder sind das Wunschträume?