

Michaela Sambanis /
Christian Ludwig (Hrsg.)

Positive Fremd- sprachendidaktik

narr STUDIENBÜCHER

narr\f
ranck
e\atte
mpto

Michaela Sambanis / Christian Ludwig (Hrsg.)

Positive Fremdsprachendidaktik

narr\fr
ancke
e\at
tempto

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Univ.-Prof. Dr. Michaela Sambanis, Freie Universität Berlin, Fachbereich Philosophie und Geisteswissenschaften, Institut für Englische Philologie, Didaktik des Englischen, Habelschwerdter Allee 45, 14195 Berlin

Gastprof. Dr. Christian Ludwig, Freie Universität Berlin, Fachbereich Philosophie und Geisteswissenschaften, Institut für Englische Philologie, Didaktik des Englischen, Habelschwerdter Allee 45, 14195 Berlin

DOI: <https://doi.org/10.24053/9783381128921>

© 2025 · Narr Francke Attempto Verlag GmbH + Co. KG
Dischingerweg 5 · D-72070 Tübingen

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Informationen in diesem Buch wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Fehler können dennoch nicht völlig ausgeschlossen werden. Weder Verlag noch Autor:innen oder Herausgeber:innen übernehmen deshalb eine Gewährleistung für die Korrektheit des Inhaltes und haften nicht für fehlerhafte Angaben und deren Folgen. Diese Publikation enthält gegebenenfalls Links zu externen Inhalten Dritter, auf die weder Verlag noch Autor:innen oder Herausgeber:innen Einfluss haben. Für die Inhalte der verlinkten Seiten sind stets die jeweiligen Anbieter oder Betreibenden der Seiten verantwortlich.

Internet: www.narr.de
eMail: info@narr.de

Druck: Elanders Waiblingen GmbH

ISSN 0941-8105
ISBN 978-3-381-12891-4 (Print)
ISBN 978-3-381-12892-1 (ePDF)
ISBN 978-3-381-12893-8 (ePub)



Inhalt

Kapitel 1: Einleitung	7
Positive Fremdsprachendidaktik – Die Etablierung eines neuen Forschungs- und Praxisfeldes Michaela Sambanis & Christian Ludwig	7
Kapitel 2: Psychologisches Kapital (PsyCap)	37
Infobox: Psychologisches Kapital (PsyCap) Michaela Sambanis & Christian Ludwig	37
Psychologisches Kapital (PsyCap) Michaela Sambanis & Christian Ludwig im Gespräch mit Eva Lermer	40
Jutta Rymarczyk zum Psychologischen Kapital (PsyCap)	53
Kapitel 3: Achtsamkeit	55
Infobox: Achtsamkeit Christian Ludwig & Michaela Sambanis	55
Achtsamkeit ist nicht, was Sie denken! – <i>Making mindfulness your topic</i> Christa Rittersbacher	58
Jutta Rymarczyk zu Achtsamkeit	82
Kapitel 4: Dankbarkeit und Flow	83
Infobox: Dankbarkeit und Flow Michaela Sambanis & Christian Ludwig ..	83
<i>Moments that matter</i> – Dankbarkeit und Flow als Impulsgeber im Fremdsprachenunterricht Stephanie Ramsay, Leonie Fuchs & Katrin Harder	85
Jutta Rymarczyk zu Dankbarkeit und Flow	108
Kapitel 5: Negative Emotionen verstehen	111
Infobox: Negative Emotionen verstehen Christian Ludwig & Michaela Sambanis	111
<i>Should we really make lemonade when life gives us lemons?</i> – Negativen Emotionen im Sprachunterricht konstruktiv begegnen Christian Ludwig & Jessica Nowoczien	113
Jutta Rymarczyk zu Negative Emotionen verstehen	140
Kapitel 6: Glück und positive Emotionen	143
Infobox: Glück und positive Emotionen Michaela Sambanis & Christian Ludwig	143

Gedanken zu positiven Emotionen und Glück Sonja Mahne	147
Aura, Ausstrahlung, Authentizität: Überlegungen zur positiven Präsenz (<i>positive presence</i>) – ein Essay John Crutchfield	160
Jutta Rymarczyk zu Glück und positiven Emotionen	174
Kapitel 7: Stress und Coping	177
Infobox: Stress und Coping Michaela Sambanis & Christian Ludwig	177
Stressquellen und Coping-Strategien im Fremdsprachenunterricht Maria Giovanna Tassinari	180
Jutta Rymarczyk zu Stress und Coping	212
Kapitel 8: Digitale Medien	213
Infobox: Digitale Medien Christian Ludwig & Michaela Sambanis	213
Positive Psychologie und Künstliche Intelligenz – Konvergenzen, Unterschiede und Herausforderungen am Beispiel Resilienz Christian Ludwig, Michaela Sambanis, Li Ding & Andreas von Reppert	216
Digitale Medien und Künstliche Intelligenz Christian Ludwig & Michaela Sambanis im Gespräch mit Thomas Strasser	237
Jutta Rymarczyk zu Digitalen Medien	249
Kapitel 9: Lehrkräftewohlbefinden	251
Infobox: Lehrkräftewohlbefinden Christian Ludwig & Michaela Sambanis	251
Lehrkräftewohlbefinden Christian Ludwig & Michaela Sambanis im Gespräch mit Sarah Mercer	254
Jutta Rymarczyk zum Lehrkräftewohlbefinden	272
Dankeswort	275
Autorinnen und Autoren	277
Abbildungsverzeichnis	281
Verzeichnis der Praxisimpulse	283

Kapitel 1: Einleitung

Positive Fremdsprachendidaktik – Die Etablierung eines neuen Forschungs- und Praxisfeldes

Michaela Sambanis & Christian Ludwig

Abstract

This chapter introduces positive foreign language education (Positive Fremdsprachendidaktik) as an approach to language learning and instruction in an age when children and teenagers are experiencing diminished rates of happiness compared to previous generations. Stress, anxiety disorders, and depression are being diagnosed more frequently in young people due to various economic, technological, political, social, and ecological factors. As an institution responsible for the care of society's youth, schools and educational systems as a whole – particularly in the area of foreign language learning – have a responsibility to rise to these challenges. Taking this as a starting point, this introductory chapter begins by providing an overview of student and teacher well-being, drawing on recent studies and surveys conducted in Germany. It then establishes positive foreign language teaching as a distinct field of research and practice. It argues that foreign language learning and well-being are intricately connected: Learning a language can have a positive impact on a person's well-being and mental health, while high well-being also positively influences language learning. Acknowledging that positive foreign language education evolved from Positive Psychology (PP), the chapter offers insights into PP's history and main tenets. It concludes by providing an overview of the chapters in this volume, exploring various facets of the topic, such as flow, mindfulness, positive and negative emotions, psychological capital (PsyCap), and teacher and student well-being. While all chapters are grounded in current theory and research, they also include elements of reflective practice and sample activities for the foreign language classroom.

1 Einleitung

[...]

2 Die unglückliche Generation?

Weltweit hat sich die psychische Gesundheit der Menschen verschlechtert, wobei die Corona Pandemie auch in Deutschland zu einem Anstieg psychischer Krankheiten geführt hat (WHO 2022). Neben der Zunahme spezifischer Störungen der psychischen Gesundheit, wie etwa Depressionen und Angststörungen, ist eine Abnahme des psychischen Wohlbefindens zu beobachten. Die Stimmung in Deutschland, darauf weisen u.a. mehrere Umfragen des Instituts für Demoskopie Allensbach hin, ist gedämpft (Petersen 2023). Ein ähnliches Bild zeigt der 2024 am Weltglückstag veröffentlichte UN-Glücksbericht (*World Happiness Report*, Helliwell et al. 2024): Deutschland ist vom 16. auf den 24. Platz abgerutscht und damit nicht mehr unter den zwanzig glücklichsten Staaten (ebd.), was auch 2025 noch zutrifft. Deutschland nimmt aktuell Rang 22 ein (*World Happiness Report*, Helliwell et al. 2025).

Neuere Daten belegen eine beachtenswerte Entwicklung, die darauf schließen lässt, dass die junge Generation tatsächlich eine unglückliche ist: Bis vor wenigen Jahren erreichten Jugendliche im Durchschnitt zunächst einen recht hohen Wert an Lebensglück, der dann im Alter von 20 bis 60 abnahm und danach wieder anstieg, sodass sich eine u-förmige Kurve ergab (Blanchflower/Bryson 2024). Der erneute Anstieg im Alter wird auch als Zufriedenheitsparadoxon bezeichnet. Eine umgekehrte Form zeigte die Kurve, die das sogenannte *ill-being* abbildet, welches die Kategorien Unglücksempfinden, Traurigkeit und Stress umfasst. Der höchste Wert lag bislang etwa beim Lebensalter von 50. Über mehrere Jahrzehnte und mehrere Kohorten hinweg war der Verlauf vergleichbar, doch spätestens seit 2017 ist die u-förmige Kurve verschwunden: Im Durchschnitt sind junge Menschen nunmehr diejenigen, die am wenigsten *well-being* empfinden, was Daten aus fast 100 Ländern belegen. Der Wert nimmt über die Zeit hinweg langsam zu, sodass nicht mehr die Jungen das größte Lebensglück empfinden, sondern die Älteren. Das Verschwinden der u-förmigen *well-being*-Kurve und der umgekehrt verlaufenden *ill-being*-Kurve wird zum einen als Indikator dafür betrachtet, dass die *midlife crisis* sich zu einem Relikt aus der Vergangenheit entwickelt – einer noch sehr jungen Vergangenheit. Zum anderen belegen die neuen Verläufe aber auch eine ernstzunehmende Krise der psychischen Gesundheit junger Menschen, und zwar im Sinne einer globalen Krise. Junge Frauen und die Altersgruppe bis Mitte 20 scheinen dabei eine besonders vulnerable Gruppe zu bilden.

2.1 Aktuelle Befunde zum psychischen Wohlbefinden junger Menschen

[...]

2.2 Erforschung des psychischen Wohlbefindens von Lehrkräften

[...]

3 Der erste Meilenstein

Am 8. Juni 2024 nahmen 360 Personen aus Wissenschaft, Praxis, Bildungspolitik sowie der Lehrkräfteaus- und -fortbildung – vom frühkindlichen Bereich bis zur Erwachsenenbildung – am Berliner *Happy Learning*-Kongress teil. Vertreten waren alle Bundesländer. Zudem hatte sich die Kongressankündigung über die Landesgrenzen hinaus verbreitet, sodass unter anderem Teilnehmer:innen aus Frankreich, Polen, Slowenien, der Schweiz und den USA dabei waren bzw. mitwirkten. Nach dem Eröffnungsvortrag, mit dem die beiden Initiatoren und Hosts in das Veranstaltungsthema einführten und den Weg von *Happy Learning* hin zu einer regelrechten Positiven Fremdsprachendidaktik skizzierten, wurden in 43 Workshops Konzepte und Ziele einer Positiven Fremdsprachendidaktik erschlossen, darunter Resilienz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Motivation, Glückserleben, Achtsamkeit, Stressbewältigung und mentale Gesundheit. Dabei deckten die Workshops eine große Bandbreite an Themen ab (u.a. körper- und kognitionsbewusstes Lehren und Lernen von Fremdsprachen, Outdoor Learning, Kreativität und Kunst im Fremdsprachenunterricht, performative Ansätze, autobiografisches Erzählen, Nachhaltigkeit, CLIL, digitale Medien und KI) und gaben neben Denkanstößen auch Impulse für die Umsetzung in der Praxis.

4 Vom *happy day* an der FU Berlin zur Positiven Fremdsprachendidaktik

Der beim Kongress und in den Rückmeldungen deutlich geäußerte Wunsch nach einem tragfähigen Konzept, um die Fremdsprachendidaktik auf systematische, fundierte und nachhaltige Weise mit positiven Faktoren und einem salutogenetischen (Antonovsky 1997), d.h. gesundheitsfördernden Ansatz zu verbinden, beschäftigte die Herausgeber dieses Bandes in der Folgezeit intensiv. Durch verschiedene Publikationen und zahlreiche Vorträge, u.a. bei Tagungen und Fortbildungen, auf der Frankfurter Buchmesse 2024 sowie in Ministerien, Bildungsverwaltungen und an Schulen, wurde der Austausch fortgesetzt und die Idee einer Positiven Fremdsprachendidaktik diskutiert. Schließlich nahm die Positive Fremdsprachendidaktik, maßgeblich gestützt durch eingehende Beratungen mit Expert:innen sowie weiterführende Recherchen in Bezugsdisziplinen wie den Neurowissenschaften und der Positiven Psychologie (PP), konkrete Formen an. Mehrere der Schlüsselpersonen, die bereits 2024 zum Kongress beitrugen bzw. die in dessen Umfeld und Nachgang ihre Expertise zur Verfügung stellten, sind als Mitwirkende des vorliegenden Bandes an der Gestaltwerdung und Konkretisierung der Positiven Fremdsprachendidaktik beteiligt. Ihr Fundament bildet, neben der Didaktik, insbesondere die Positive Psychologie.

5 Positive Psychologie

Die Psychologie, die als Wissenschaft menschliches Verhalten beschreiben, erklären, vorhersagen und auch verändern (angewandte Psychologie) möchte, konnte sich erfolgreich etablieren, nahm jedoch in Kauf, dass „bestimmte Themen nicht oder nur aus einem defizitorientierten Blick heraus bearbeitet wurden“ (Brendtro/Steinebach 2012: 19). Die Positive Psychologie – das jüngste Forschungsgebiet der Psychologie – steht diesem Paradigma des medizinischen Krankheitsmodells („*victimology*“, Seligman 2002: 4) entgegen, indem sie sich mit „Stärken statt mit Störungen“ (Sambanis/Ludwig 2024: 9), mit der Erforschung von Glück statt Unglück, Gesundheit statt Krankheit und Erfolg statt Misserfolg befasst und den Blick darauf richtet, wie menschliches Gedeihen und Aufblühen auch unter widrigen Umständen möglich ist (Blickhan 2018). Glück und Wohlbefinden sowie die gesunde Bewältigung von kritischen Lebensereignissen und Krisen stehen im Zentrum der Forschung und Praxis der PP. Dabei sollte der Begriff keinesfalls als wertend aufgefasst werden (Brendtro/Steinebach 2012). Die Betonung des Positiven stempelt die klassische Psychologie nicht als negativ ab, sondern bildet vielmehr eine Ergänzung bestehender Denkansätze, die allen Menschen zur Verfügung steht. Die PP ist eine forschungs- und anwendungsorientierte Richtung, die sich komplementär zu bisherigen Richtungen der Psychologie verhält. „Sie richtet sich“, so konstatiert Blickhahn, „an alle Menschen, da ihre Grundannahme ist, dass jeder in sich das Potenzial zu einem erfüllenden, gelingenden Leben trägt. Das umfasst sowohl klinische als auch nicht-klinische Zielgruppen, Patienten und Klienten gleichermaßen“ (2024: o.S.). Die Kernkomponenten der PP lassen sich, zurückgehend auf die Forschung von Peterson und Seligman (2004; vgl. auch Park et al. 2004), in sechs Tugenden (*virtues*) mit 24 korrespondierenden Charakterstärken einteilen (vgl. Abb. 2). Die Entfaltung von Charakterstärken wie Mut, Weisheit und Gerechtigkeit ist entscheidend für das individuelle Aufblühen. Doch auch in der zwischenmenschlichen Interaktion spielen Charakterstärken, wie z.B. Empathie und Freundlichkeit, eine wichtige Rolle, denn sie fördern das gemeinsame Wachstum und helfen, das Zusammenleben zu verbessern. Der zielgerichteten Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Tugenden als Weg zu einem erfüllten und bedeutungsvollen Leben kommt daher eine besondere Bedeutung zu.

5.1 Die Entwicklung der Positiven Psychologie als Wissenschaft

[...]

5.2 Die drei Wellen der Positiven Psychologie

[...]

5.3 Die Bausteine der Positiven Psychologie nach Martin Seligman

[...]

6 Von der Positiven Psychologie zur Positiven Bildung

[...]

7 Positive Fremdsprachendidaktik

Ziel des vorliegenden Bandes ist es, im weiten Feld der Fremdsprachendidaktik eine Positive Fremdsprachendidaktik zu begründen. Als angewandte Wissenschaft muss die Fremdsprachendidaktik Veränderungsprozesse zur Kenntnis nehmen, denn es ist ihre Aufgabe, begründete Empfehlungen für die Gestaltung und Optimierung von Lehr- und Lernprozessen im fremdsprachlichen Bereich zu geben. Diese müssen neuen Entwicklungen, aktuell insbesondere der „erschöpfte[n] Gesellschaft“ (Bertelsmann Stiftung 2022: o.S.), Rechnung tragen, da sie andernfalls nicht zu einer Optimierung, sondern zu Stagnation oder sogar rückläufigen Entwicklungen führen können, anstatt begründete und zeitgemäße Innovationsimpulse zu setzen.

Die Fremdsprachendidaktik, die nicht als ein Sammelbegriff zu verstehen ist, sondern als eine verbindende Ebene zwischen den Didaktiken der einzelnen Sprachen (z.B. Französisch-, Polnisch-, Englischdidaktik, Didaktik des Deutschen als Zweit- und Fremdsprache, vgl. Doff 2017) bildet eine dynamische, anwendungsorientierte Wissenschaft. Ihre Fähigkeit zur Weiterentwicklung, angestoßen durch äußere Faktoren, hat sie bereits mehrfach bewiesen, z.B. stellte sich die Didaktik des Englischen in den Jahren nach dem Hamburger Abkommen (*Englisch für alle*, 1964), besonders stark auf und differenzierte sich aus, sodass die Englischdidaktik „modellbildend für andere fremdsprachendidaktische Disziplinen“ wurde (Doff 2017: 91; vgl. Abb. 7). Nunmehr, in den Jahren nach der Pandemie, die sich nicht durch die erhoffte Entspannung auszeichnen, sondern stattdessen durch multiple neue Belastungsfaktoren, soll durch die PF ein neuer Impuls gesetzt werden, der die aktuellen Bedarfe, darunter die Fürsorge für Lernende und Lehrende, berücksichtigt.

[...]

8 Die Beiträge zu diesem Band

Die in diesem Band versammelten Beiträge bieten eine zeitgemäße Einführung in zentrale Ansätze und Konzepte der Positiven Fremdsprachendidaktik. Die Autor:innen verbinden grundlegendes Theoriewissen, Erkenntnisse aus der Forschung und praktische Ideen für den Sprachunterricht (der Band enthält, um rasches Auffinden zu ermöglichen, ein Verzeichnis der Praxisimpulse). Dabei wechseln sich klassische wissenschaftliche Textformate mit wissenschaftsjournalistischen Beiträgen ab, ergänzt durch einen essayistischen Reflexionstext.

Für die Rubrik *Im Gespräch mit* führten wir als Herausgeberin und Herausgeber Interviews mit ausgewiesenen Expert:innen in den jeweiligen Themenbereichen. Die Antworten wurden von uns kontextualisiert, zur Fremdsprachendidaktik in Bezug gesetzt, ergänzt und im wissenschaftsjournalistischen Stil dargestellt. Dabei geht es nicht um eine allumfassende Darlegung der Perspektiven und Ansätze der PF, sondern vielmehr darum, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie man im Sprachunterricht über Positive Bildung nachdenken kann und Erkenntnisse der PP nutzen kann, um Sprachlernprozesse in herausfordernden Zeiten so zu gestalten, dass die Lernenden ihre Stärken finden, Resilienz, Optimismus, Lernfreude und Lernbereitschaft entwickeln und sich erhalten können.

Michaela Sambanis & Christian Ludwig im Gespräch mit Eva Lerner: Psychologisches Kapital (Kapitel 2) diskutiert eines der Kernkonstrukte: das Psychologische Kapital (PsyCap). Ausgehend von den vier zentralen Stärke- und Wachstumsfaktoren Hoffnung, Selbstwirksamkeit, Resilienz und Optimismus (HERO), die das PsyCap von Menschen ausmachen, gibt das Interview wertvolle Tipps und stellt Übungen vor, durch die sich das psychologische Kapital von Lehrenden und Lernenden stärken lässt. Der darauffolgende Beitrag von Christa Rittersbacher beschäftigt sich mit einem weiteren wesentlichen Baustein der PF, der entscheidend ist für die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden: Achtsamkeit (Kapitel 3). Achtsamkeit wird darin wohlüberlegt und fundiert thematisiert, keineswegs als Modewort aufgebauscht, sondern vielmehr sorgsam eingeordnet. Die Autorin spürt dem Wesen der Achtsamkeit basierend auf den Erkenntnissen des bekannten Achtsamkeitsforschers Jon Kabat-Zinn nach. Darauf aufbauend zeigt sie Wege auf, wie Achtsamkeit nicht nur als Übung zur Förderung des emotionalen Wohlbefindens der Lernenden in den Unterricht integriert werden kann, sondern auch als Unterrichtsgegenstand selbst behandelt werden sollte.

Kapitel 4 wendet sich den Konstrukten Dankbarkeit und Flow zu. In ihrem Beitrag *Moments that matter: Dankbarkeit und Flow als Impulsgeber im Fremdsprachunterricht* setzen sich Stephanie Ramsay, Leonie Fuchs und Katrin Harder aus praxisorientierter Perspektive mit Flow- und Dankbarkeitsförderlichen Impulsen auseinander, untermauern wissenschaftlich und arbeiten damit mögliche Bedeutungen und Potenziale dieser Konstrukte im Sinne der PF heraus.

Emotionen, sowohl positive als auch negative, sind ein wichtiger Teil des menschlichen Seins. Der *Homo sapiens* ist gleichzeitig auch ein *Homo sentiens* – ein fühlendes, emotionales Wesen. Während positive Emotionen zu Glückserleben und Wohlbefinden beitragen und uns willkommen sind, sollten wir auch lernen, negative Emotionen nicht zu unterdrücken, sondern konstruktiv mit ihnen umzugehen. Vor diesem Hintergrund beschäftigt sich Kapitel 5 mit der Frage, wie Lehrende und Lernende zu einem solchen konstruktiven Umgang mit negativen Emotionen finden können. Andauernde negative Emotionen schaden nicht nur dem Spracherwerb, sondern können auch zu psychischen und physischen Gesundheitsproblemen führen. Daher plädieren Christian Ludwig und Jessica Nowoczien in *Should we really make lemonade when life gives us lemons? – Negativen Emotionen im Sprachunterricht konstruktiv begegnen* dafür, die

emotionale Offenheit von Lernenden und Lehrenden zu fördern. Kreative Ansätze wie *journaling* und Dramatechniken illustrieren beispielhaft, wie Schüler:innen im Fremdsprachenunterricht dabei unterstützt werden können, auch negative Emotionen in einer sicheren Umgebung auszudrücken und so zu verarbeiten, dass sie die Gesundheit nicht beeinträchtigen.

Kapitel 6 wendet sich gleich in zwei Beiträgen positiven Emotionen und Gefühlen zu. In *Gedanken zu positiven Emotionen und Glück* bespricht Sonja Mahne, wie ein stärkenorientierter, positiver Ansatz im Sprachenunterricht Lernende dabei unterstützen kann, die Herausforderungen des Spracherwerbs mit Begeisterung und emotionaler Erfüllung anzunehmen und für ihr persönliches Wachstum zu nutzen. Sie zeigt, dass positive Emotionen die Kreativität und die Resilienz steigern, wodurch die Offenheit für neue Informationen gefördert sowie kognitive und emotionale Ressourcen gestärkt werden. Daran anknüpfend begibt sich der Dramatiker, Regisseur, Schauspieler und Dozent John Crutchfield in *Aura, Ausstrahlung, Authentizität: Überlegungen zur positiven Präsenz (positive presence) – ein Essay* auf die Spuren seiner Kindheit und zeigt, dass positive Präsenz mehr ist als gute Laune. Menschen mit einer starken positiven Präsenz können andere inspirieren und auch herausfordernden Situationen mit einer lösungsorientierten Einstellung begegnen. Am Beispiel der Lieblingslehrerin seiner Kindheit verdeutlicht er, wie sehr eine starke positive Präsenz unser Wohlbefinden steigern und einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen kann und gibt Tipps, wie Lehrkräfte zu ihrer persönlichen positiven Präsenz finden können.

Kapitel 7 befasst sich mit den Themen Stress und Coping. Maria Giovanna Tassinari setzt sich in ihrem Beitrag *Stressquellen und Coping-Strategien im Fremdsprachenunterricht* mit einer der großen Herausforderungen unserer Zeit auseinander – Stress – und bietet Lösungen. Sie arbeitet heraus, welche spezifischen Stressoren der Fremdsprachenunterricht mit sich bringen kann, thematisiert einerseits Fremdsprachenangst und Langeweile, andererseits Wohlbefinden und Coping und nimmt dabei sowohl die Lernenden als auch die Lehrenden in den Blick.

Auch die zunehmende Digitalisierung und die Ablenkungsmöglichkeiten, die digitale Medien bieten, können das Stresserleben verstärken. Selbst wenn es das eigentliche Ziel ist, durch Digitalisierung den Unterrichtsalltag zu erleichtern, kann die Nutzung digitaler Medien zusätzlich beanspruchen und das Belastungsempfinden erhöhen. Mit diesen und weiteren Fragestellungen zu digitalen Medien befasst sich Kapitel 8 und kontextualisiert sie im Feld der PF. In *Positive Psychologie und Künstliche Intelligenz: Konvergenzen, Unterschiede und Herausforderungen am Beispiel Resilienz* zeigen Christian Ludwig, Michaela Sambanis, Li Ding und Andreas von Reppert Potenziale und Grenzen der KI-Nutzung im Hinblick auf Resilienz sowie ferner auf Selbstwirksamkeit auf. Daran schließt sich *Christian Ludwig & Michaela Sambanis im Gespräch mit Thomas Strasser: Digitale Medien und Künstliche Intelligenz* an. Der Beitrag nutzt die Expertenmeinung, um Möglichkeiten digitaler Medien auszuloten und Gefahren in Hinblick auf das Wohlbefinden von Schüler:innen zu benennen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Einsatz von KI-basierten Werkzeugen und Plattformen und

darauf, wie diese zentrale Ziele der PP und der PF – wie positive Emotionen, Flow, soziale Beziehungen, Lernfreude und Achtsamkeit – fördern, aber auch verhindern können.

Das Studienbuch schließt mit einem Thema, das in den letzten Jahren in den Fokus gerückt ist: Lehrkräftegesundheit und Lehrkräftewohlbefinden (Kapitel 9). *Christian Ludwig und Michaela Sambanis im Gespräch mit Sarah Mercer* nehmen sich gemeinsam dieses Themas an und diskutieren zentrale Aspekte und begünstigende Faktoren für Lehrkräftewohlbefinden. Dabei beleuchten sie auch das Wechselspiel zwischen dem Wohlbefinden von Lehrkräften und Lernenden. Im Zuge der Konzeption des Bandes wurde die Entscheidung, in die vorliegende Didaktik ein Kapitel einzubinden, das die Lehrkraft fokussiert, bewusst getroffen, und zwar nicht, wie bisher schon üblich, im Hinblick auf mögliche Lehrkompetenzen, sondern auch im Hinblick auf ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden sowie hinsichtlich ihrer Energie, Belastbarkeit und Freude am Unterrichten.

Allen inhaltlichen Kapiteln ist eine Infobox vorangestellt, die den thematischen Schwerpunkt des jeweiligen Kapitels vor dem Hintergrund der PF kurz zusammenfasst und zentrale Forschungsergebnisse hervorhebt. Des Weiteren beinhalten alle Kapitel einfach umsetzbare Unterrichtsimpulse, welche die Ziele der Positiven Psychologie und des modernen Fremdsprachenunterrichts zusammenbringen. Jedes Kapitel schließt mit Assoziationen und einer gedanklichen Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Kapitelthema, für die die Infoboxen als Impuls genutzt wurden. Die Idee dahinter ist, die Infoboxen als Schreibimpulse zu nutzen, sei es als Anstoß für das eigene Sammeln von Ideen und gegebenenfalls Vorkenntnissen als Lesender oder in Lehrveranstaltungen zur Aktivierung der Teilnehmenden. Im Band wird jedes Kapitel dadurch abgerundet, dass Jutta Rymarczyk als Expertin für das Lehren und Lernen einer Fremdsprache uns als Herausgebende und Sie als Lesende teilhaben lässt an ihren durch die Infoboxen angestoßenen Gedankenreisen.

Literaturverzeichnis

[...]