

Leseprobe Sambanis & Ludwig:

Happy Learning: glücklich Sprachen lernen, erfolgreich in der Schule

1. Einleitung

Welcher große Wunsch verbindet Eltern, Bezugspersonen und Lehrkräfte? Wir haben diese Frage vielen Menschen gestellt und die Antwort lautet: Dass die Kinder und Jugendlichen sich gut entwickeln, möglichst gerne zur Schule gehen und Bildungserfolge erleben dürfen. Sie sollen mit Zuversicht und realistischem Optimismus ins Leben starten und sich durch Bildung Chancen eröffnen. Entwicklungs- und Bildungschancen stehen dabei in einem besonders engen Zusammenhang mit Sprachkompetenzen: Sprache ist der Schlüssel zum Bildungserfolg. Das Sprachenlernen bildet somit den Ansatzpunkt.

Happy Learning ...

- trägt durch positive Lernerlebnisse zur Entwicklung bei.
- verbessert die Chancen auf Bildungserfolg durch Sprachkompetenzen und wirksame Lernstrategien.
- zeigt, wie Kinder und Jugendliche erfolgreich und glücklich Sprachen lernen können.
- macht Erkenntnisse der Positiven Psychologie für den Alltag anwendbar.
- gibt auch Erwachsenen wertvolle Tipps für mehr Lernerfolg und Wohlbefinden.

Kann Sprachenlernen glücklich machen?

Es fällt uns nicht immer leicht, das zu glauben und vielleicht klingt es sogar ein bisschen trivial oder nach Wunschdenken, aber: Lernen kann uns tatsächlich glücklich machen. Dabei ist Sprachenlernen eine ganz besondere Art des Lernens. Im Gehirn gibt es ein Zentrum, das wir für gewöhnlich mit Glück und Belohnung in Verbindung bringen: Das mesolimbische dopaminerge System und dessen Schaltstelle, den Nucleus accumbens. Hier wird Belohnungserleben, Glücksempfinden, außerdem Motivation gemacht, aber streng genommen nicht um des Glücks willen. Der eigentliche neurobiologische Beweggrund dafür, dass unser Gehirn uns Glück und Belohnung bescheren kann, ist das Lernen. Das körpereigene System will und kann uns antreiben, lernbereit und sogar lernbegeistert machen.

Was bedeutet das für die Gestaltung von Sprachlernprozessen? Wie kann dazu beigetragen werden, dass die Lernenden die Herausforderung gerne annehmen, sich gut damit fühlen und an ihr wachsen? Die Antwort von *Happy Learning* lautet: Durch einen positiven,

stärkeorientierten Ansatz, eine Positive Didaktik. Was sich hinter diesem Begriff verbirgt und welches Potenzial in dem Ansatz steckt, werden wir im Laufe der folgenden Kapitel zeigen. Zunächst aber stellt sich die Frage, warum das Lernen von Sprachen in den Fokus gestellt wird.

Das hat gleich mehrere Gründe, ein erster, bedeutender wurde bereits genannt: Chancen auf Bildungserfolg. Darauf kommen wir gleich noch einmal zurück. Ein weiterer wichtiger Grund führt uns zum Lernorgan, dem Gehirn: Sprachenlernen ist etwas ganz Besonderes, denn eigentlich beinhaltet es so ziemlich alles, was Lernen überhaupt sein kann. Neue Vokabeln zu lernen bedeutet z.B. Wissen aufzubauen. Wenn wir versuchen, Wörter auszusprechen, üben wir Bewegungsabläufe, und auch beim Schreiben sind motorische Prozesse beteiligt. Unser Gehirn sucht außerdem ständig nach Mustern und Wiederkehrendem, erkennt Regelmäßiges und wir versuchen, Muster anzuwenden. Wenn wir eine Sprache hören, tauchen wir in deren Klangwelt ein: Sprache ist Musik! Wir lernen also auch Musikalisches und Ästhetisches. Man könnte die Aufzählung fortführen, der wichtige Punkt ist aber schon deutlich geworden: Sprachenlernen umfasst ganz viel, und so sind Sprachen als Lerngegenstand besonders geeignet, um Lernerfahrungen sammeln und Strategien aufbauen zu können, die auch für andere Inhalte wertvoll sind. Viel von dem, was wir beim Sprachenlernen aufbauen und entwickeln, ist adaptierbar und auf anderes übertragbar.

Sprachenlernen fordert unser Gehirn also auf ganz eigene Weise heraus. Wenn wir mehr als nur eine Sprache lernen, beeinflusst das die Art und Weise, wie sich unser Gehirn organisiert (Hirnarchitektur) und wie es arbeitet. Es braucht gute Verbindungen, eine effektive Kommunikation zwischen Hirnbereichen, die zusammenarbeiten und die Fähigkeit, das komplexe System, in dem sich die Sprachen verorten, zu steuern und zu organisieren. Menschen, die mehr als eine Sprache gelernt haben, schneiden in Reaktions- und Leistungstests häufig besser ab als Einsprachige. Durch die besondere Nutzung des Gehirns beim Lernen und Sprechen von Fremdsprachen verdichtet sich die graue Masse in bestimmten Bereichen (man spricht manchmal auch von den grauen Zellen und meint damit die Neuronen im Gehirn), was das Einsetzen von Demenzercheinungen hinauszögern kann, sollte man von Demenz betroffen sein. Außerdem bleibt die weiße Masse, die Isolier- und Leiterschicht in unserem Gehirn, im Alter länger intakt, aber nur, wenn man vorher mindestens eine Fremdsprache gelernt hat und zwar einigermaßen gut. Studien zeigen des Weiteren, dass nach einem Schlaganfall die Genesungschancen besonders in kognitiver Hinsicht deutlich besser stehen, wenn im Gehirn mehr als nur eine Sprache verankert ist (Sambanis 2020). Das Lernen von zumindest einer Fremdsprache ist also eine wirklich lohnende und gute Investition.

Neben den Fremdsprachen spielt die Unterrichtssprache eine zentrale Rolle. Ohne entsprechende Sprachkompetenzen ist die Teilhabe an Bildung nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich. Selbst andere, nichtsprachliche Inhalte werden in unserem Kopf zu Sprache, und um sie zu vermitteln, brauchen Lehrkräfte und SchülerInnen bzw. Bezugspersonen und Kinder eine gemeinsame Sprache. Lehren und Lernen ist Sprache, das gilt mehr oder

weniger für jedes Schulfach und ist ein weiterer wichtiger Grund dafür, dem Sprachenlernen besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Sprache und Bildungserfolg hängen zusammen. Und gerade weil Sprachen eine so wichtige Rolle für das Lernen insgesamt spielen, für die Entwicklung, den Bildungs- und Lebenserfolg, die Teilhabe an Gesellschaft und Kultur, ist nicht nur wichtig, dass Sprache gelernt wird, sondern vor allem, *wie* sie gelernt wird. Der auf die Positive Psychologie zurückgehende Ansatz dieses Ratgebers zielt auf effektives und nachhaltiges Lernen, aber nicht auf Kosten der Lernfreude oder als Zwang erlebt, sondern mit möglichst viel *Happy Learning*.

Dabei geht es nicht um das Erreichen von Glück im Sinne eines toxischen Glücklichs in einer Art „good vibes only culture“ (Goodman 2022), sondern vielmehr um eine positive Grundstimmung, Selbstverantwortung, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und das Erleben von Wohlbefinden z.B. durch Zufriedenheit mit uns selbst oder die Anerkennung durch andere (Gravelmann 2022: 81). Doch fällt es der jungen Generation in einer Zeit fundamentaler und gehäufte gesellschaftlicher Krisenerfahrungen und Ausnahmezuständen wie der Corona-Pandemie, dem Klimawandel und politischen Konflikten sowie einer rasanten technologischen Entwicklung gar nicht so leicht, Glück zu empfinden. Kleine und große Krisen haben Auswirkungen auf die Sozialisation von Jugendlichen. So schreibt auch die Kultusministerkonferenz (2018: 10): „Von besonderer Bedeutung ist [...] die Stärkung der Schülerinnen und Schüler in ihrer Persönlichkeit und Identitätsentwicklung“.

Doch was genau ist Glück überhaupt und was bedeutet es, wenn wir sagen, wir sind *happy*? Im Englischen gibt es die beiden Wörter *happiness* und *luck*, im Deutschen sprechen wir immer von Glück. Dabei ist *happiness* als Emotion, wie wir noch zeigen werden, zumindest zum Teil selbst beeinflussbar, Glück im Sinne von *luck* hingegen, hat man oder man hat es nicht. Alle, die schon einmal einen Lottoschein ausgefüllt haben, wissen, ob sie *luck* hatten und für den Fall, dass sie es hatten, ob es sie tatsächlich glücklich gemacht hat. Wenn wir im Folgenden von *happiness* sprechen, meinen wir nicht *luck*, sondern *happiness*. Glück ist die Kombination von zwei zentralen Fähigkeiten: man ist in der Lage, das subjektive Wohlbefinden durch das Erleben und Ausdrücken positiver Emotionen zu steigern und positive Erfahrungen zu machen. Positive Emotionen gelten als solche, die wir gerne empfinden und über deren Vorhandensein wir uns freuen. Selbstwirksamkeit, Selbstakzeptanz und die Fähigkeit zur Selbstbeurteilung können also zu einer Steigerung unseres Glücksempfindens beitragen. Zugleich ist *happiness* ein wichtiger Schutzfaktor bzw. Bewältigungsmechanismus – eine zentrale Säule der Widerstandsfähigkeit (Resilienz) nicht nur von Kindern und Jugendlichen. Denn *happiness* bedeutet nicht, dass wir keine Krisen erleben oder nie gestresst wären. Glück wirkt gerade in schlechten Zeiten vielmehr wie ein Gegenmittel: glückliche Menschen verstehen, dass Herausforderungen und Krisen zwar Teil unseres Lebens sind, dass wir aber dem eigenen Glück aktiv auf die Sprünge helfen können.

Glück ist gleichzeitig Ziel und Ausgangsbedingung für ein erfolgreiches Leben und Lernen. Gruppen, aber auch ganze Institutionen funktionieren besser, wenn Menschen glücklich sind

(Frederickson 2009). Glückliche Menschen sind nicht nur weniger aggressiv und weniger ängstlich, sie führen eher stabile und tragfähige Beziehungen und sind tendenziell freundlicher.

Doch wie erleben Menschen mehr Glück und Wohlbefinden? Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass unser Glück von fünf zentralen Faktoren abhängt, die der Psychologe Seligman in seinem bekannten PERMA-Modell zusammenfasst (Abb. 1).

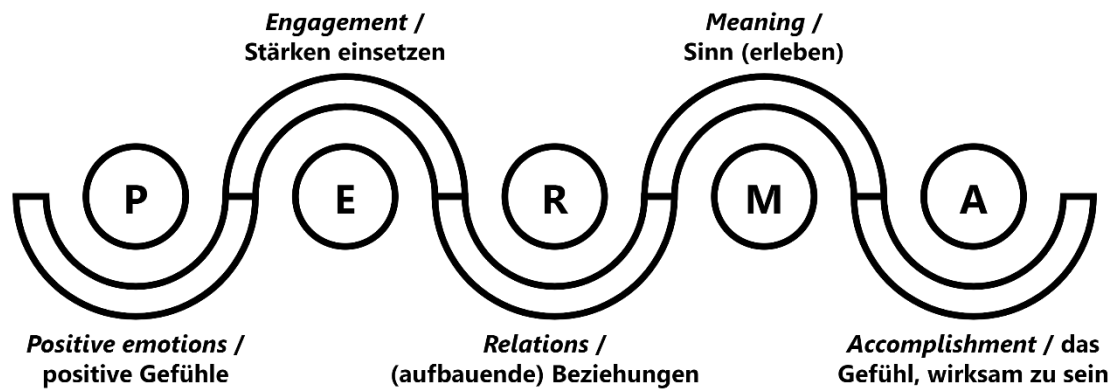


Abb. 1: PERMA-Modell

Diese Komponenten sind nicht nur für eine Stärkung des mentalen Wohlbefindens im Alltag wichtig, sondern eben auch, um SchülerInnen zum Lernen zu motivieren.

Weg mit dem Lernfrust

Für viele SchülerInnen ist gerade das Sprachenlernen eine echte Herausforderung. Oft gibt es viele Stolpersteine und Hürden, die es zu meistern gilt, bevor sich der Erfolg einstellt. Es kommt häufig zu Frustration, die Motivation zum Üben lässt mit der Zeit nach. Das gilt besonders dann, wenn Lernende nur noch das sehen, was sie noch nicht können bzw. alleine die Defizite vor Augen geführt bekommen und bereits erreichte Ziele sowie Stärken dabei in Vergessenheit geraten oder gar nicht mehr zu zählen scheinen. Hinzukommt, dass das Erlernen einer neuen Sprache nicht nur bedeutet, sich Vokabeln zu merken und Grammatik zu durchdringen, sondern eben auch, in andere Kulturen einzutauchen und die eigene Perspektive kritisch zu hinterfragen. Eine zentrale Komponente erfolgreichen Sprachenlernens ist die Beziehungsebene, denn aus neurobiologischer Sicht sind wir „auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen“ (Bauer 2006: 35f.). Damit sind sowohl die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern sowie der Lehrkraft und den Lernenden gemeint, aber eben auch die Beziehungen der jungen Menschen untereinander.

Sprachenlernen ist also nicht nur eine kognitive Herausforderung, sondern auch eine soziale und vor allem eine emotionale Erfahrung. Anders gesagt, spielt die affektiv-emotionale Dimension eine zentrale Rolle. Dafür lassen sich inzwischen zahlreiche Belege finden (Sambanis

2013). Aus der Forschung liegen inzwischen auch Hinweise darauf vor, unter welchen Bedingungen der Erwerb einer Sprache gelingt. Daraus können wir nicht nur grundlegende Prinzipien für erfolgreichen Sprachunterricht ableiten, sondern auch Methoden und konkrete Aktivitäten. Genau darauf baut der vorliegende Ratgeber auf und eröffnet mit der Praxisanwendung von Positiver Psychologie und Sprachdidaktik eine neue stärkenorientierte Perspektive.

Positive Bildung

Die Prägung des Begriffs Positive Psychologie ist auf die Arbeit des bekannten amerikanischen Psychologen Seligman zurückzuführen. Positive Psychologie befasst sich mit Stärken statt mit Störungen und erforscht alles, was nachweislich „das Wohlbefinden von Menschen stärkt: positive Gefühle, Engagement, Sinn und Bedeutung, aufbauende Beziehungen und das Gefühl, wirksam zu sein“ (Brohm & Endres 2017: 8).

Positive Bildung und Erziehung verbindet „education for both traditional skills and happiness“ (Seligman et al. 2009: 293). Positive Bildung ist also nichts, das außerhalb des Unterrichts, jenseits von Bildungszielen oder losgelöst vom Sprachenlernen stattfindet, sondern ein Ansatz, der es erlaubt, stärkende Maßnahmen und Übungen mit dem Erlernen von Sprache zu verbinden.

Die bekannte Fremdsprachendidaktikerin Oxford (2016: 10) schlägt das EMPATHICS-Modell zur Integration der Ansätze der Positiven Psychologie in den Sprachunterricht vor. Es entwickelt Seligmans PERMA-Modell weiter und schafft eine erste theoretische Grundlage dafür, um es auf den Sprachenunterricht anzuwenden. Es zeigt zentrale psychologische Kräfte auf, die Lernenden dabei helfen, Fortschritte zu machen und aufzublühen. Zugleich zeigt das Modell, warum SchülerInnen mit geringem Wohlbefinden häufiger Frustration, Angst oder auch Gleichgültigkeit empfinden (ebd.). Das Modell umfasst die zentralen Begriffe der Positiven Psychologie Emotion, Empathie, Sinn, Bedeutung, Durchhaltevermögen (Resilienz, Hoffnung und Optimismus), Gestaltungswille und Autonomie, Widerstandsfähigkeit, Denkweise, Charakterstärke sowie Selbstwirksamkeit, Selbstkonzept, Selbstachtung und Selbstverifizierung (Bestätigung positiver Selbstansichten). Es wird nachfolgend mit den englischen Begriffen visualisiert (Abb. 2).

E motion and **e**mpathy
M eaning and motivation
P erseverance, including resilience, hope and optimism
A gency and **a**utonomy
T ime
H ardiness and **h**abits of mind
I ntelligence
C haracter strengths
S elf factors (**s**elf-efficacy, **s**elf-concept, **s**elf-esteem, **s**elf-verification)

Abb. 2: Dimensionen erfolgreichen Sprachenlernens (Oxford 2016)

Erziehung und Bildung sind Aufgaben, die Elternhaus und Bildungsinstitutionen zusammen zu erfüllen haben. Der Aspekt der gemeinsamen Verantwortung wird im kurz vor Jahresende 2022 erschienenen Bildungsbericht, der die Situation des Bildungswesens in Deutschland kontinuierlich analysiert, ausdrücklich hervorgehoben. Dort heißt es (Autor:innengruppe Bildungsberichterstattung 2022: 86): „Unabhängig von den besuchten Bildungseinrichtungen [...] ist die Familie altersübergreifend nicht nur für viele Bildungsimpulse, sondern auch für den gesamten Bildungsweg der Kinder von entscheidender Bedeutung“. Für diese – wie auch für institutionelle Bildungsprozesse – gilt, dass Lernen dann besonders anregend und nachhaltig ist, wenn es von positiven Emotionen getragen wird. Dabei ist die Zusammenarbeit von Bildungsinstitutionen und Familien entscheidend.

Schule sollte ein Ort sein, an dem Lernende sich wohlfühlen, denn Kinder und Jugendliche verbringen einen nicht geringen Teil ihrer Zeit in Bildungseinrichtungen. Damit kommt Bildungsinstitutionen, neben dem privaten und hier insbesondere dem familiären Umfeld, eine wichtige Rolle zu sowohl bei der Vermittlung von Wissen und Kompetenzen, als auch bei der psychosozialen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Bildung und Erziehung im Sinne der Positiven Psychologie nimmt Kinder und Heranwachsende nicht mehr vorrangig bzw. ausschließlich in ihrer Rolle als Lernende wahr, sondern ganzheitlich mit ihren vielfältigen Entwicklungsanforderungen.

Wie hilft mir der Ratgeber *Happy Learning* jetzt weiter?

Um positive Bildung im privaten und schulischen Alltag umsetzbar zu machen, stellt *Happy Learning* zahlreiche in der Praxis erprobte Aktivitäten und Übungen vor, die positive Sprachlernerfahrungen ermöglichen. Sie unterstützen Achtsamkeit, Resilienz, Selbstwirksamkeit, Dankbarkeit, Hoffnung, Optimismus, Flow sowie das Finden von eigenen Stärken und verbinden positive Lernerlebnisse mit wichtigen sprachlichen Entwicklungszielen.

In jedem Kapitel finden sich Übungen, die Lehrkräfte in ihrem Unterricht einsetzen können, ebenso für Eltern/Bezugspersonen sowie ergänzende Tipps, die von SchülerInnen alleine umgesetzt werden können. Das jeweilige Icon zeigt an, durch wen die Aktivität genutzt werden kann:



Lehrkräfte (im Unterricht)



Eltern/Bezugspersonen (zu Hause)



Kinder

Viele der Übungen für den Unterricht und für zu Hause (zusammen mit Eltern oder anderen Bezugspersonen) zielen auf gemeinschaftliche Erlebnisse, manche setzen auch Bewegungsimpulse. Damit bilden sie ab, was die aktuelle neurowissenschaftliche Glücksforschung empfiehlt: Verbundenheit mit anderen Menschen macht uns glücklich und Bewegung ist in unserem Gehirn eng mit positiven emotionalen Erlebnissen verknüpft (Spitzer 2021: 73).

Der Ratgeber verzahnt die Praxisimpulse mit spannenden Einblicken in die Forschung: Wissenswertes aus den Neurowissenschaften, der Didaktik und der Positiven Psychologie wird so dargestellt, dass es lesenswert und lesbar ist.

In diesem Sinne: *Happy Reading* und Ihnen viel Freude und Erfolg beim Ausprobieren der Impulse.

3. Psychologisches Kapital (PsyCap)

Wie kann es gelingen, eine Art von Leistungsfähigkeit zu erreichen, die mit Wohlbefinden und Zufriedenheit einhergeht und das *persönliche* Aufblühen unterstützt? Die Positive Psychologie gibt folgende Antwort und zeigt damit wichtige Ansatzpunkte auf:

Sei ein HERO! Wie? Entdecke und stärke ...

H OPE (HOFFNUNG)

E FFICACY (SELBSTWIRKSAMKEIT)

R ESILIENCE (RESILIENZ)

O PTIMISM (OPTIMISMUS)

Abb. 11: Psychologisches Kapital (HERO)

Was ist Psychologisches Kapital?

In der Literatur ist meistens der englische Begriff Psychological Capital (kurz: PsyCap) zu finden. PsyCap ist ein psychologisches Modell, das Wachstums- und Entwicklungsfaktoren aufschlüsselt. Das Konzept geht zurück auf Luthans und Kollegen (2004), die, im Anschluss an den amerikanischen Psychologen und Wegbereiter der Positiven Psychologie Martin Seligman, eine Definition vorlegten: PsyCap bezeichnet die Erforschung und Anwendung positiv orientierter menschlicher Ressourcen, Stärken und psychischer Fähigkeiten. Diese können entwickelt werden und zu einer Steigerung der Leistung und Zufriedenheit beitragen. Sie sind einfacher zu beeinflussen als die Intelligenz oder Persönlichkeitsmerkmale und dabei stabiler als Emotionen oder Stimmungen.

Durch das Akronym HERO werden, wie oben veranschaulicht (Abb. 11), die Komponenten von PsyCap aufgeschlüsselt. Sie sind wichtige Prädiktoren, d.h. sie sagen voraus, wie leistungsfähig jemand ist oder, um es anders zu sagen, diese Faktoren haben Einfluss auf die Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus sind positive Zusammenhänge zwischen PsyCap und dem Wohlbefinden sowie der Zufriedenheit nachgewiesen (Lermer 2019: 79). Dabei ist PsyCap keine reine Theorie, sondern durch die Positive Psychologie sowie die Stressforschung empirisch fundiert. Es wird schon seit einigen Jahren im Arbeitskontext erforscht, mittlerweile auch an Schulen.

Mehrere Studien (z.B. Finch et al. 2020) geben Hinweise darauf, dass PsyCap einen bedeutenden Ansatzpunkt bildet, um ab dem Kindes- und Jugendalter den Aufbau von Ressourcen zu stützen, die zu Wohlbefinden und einer positiven Entwicklung beitragen. Diese ermöglichen es außerdem, psychische Belastungen abzufedern. Trotz fortschreitender Erforschung lassen sich manche Fragen noch nicht eindeutig beantworten, aber die Hinweise verdichten sich weiter, dass zwischen PsyCap und Motivation, Einsatzbereitschaft, Wohlbefinden und Lernerfolg ein positiver Zusammenhang besteht. Jede der oben

genannten HERO-Komponenten bildet eine Stellschraube, durch deren Förderung etwas bewirkt werden kann. Aus Befunden zu PsyCap-Förderprogrammen im Arbeitskontext lässt sich, übertragen auf den schulischen Kontext, schließen, dass die Förderung mehrerer oder aller HERO-Komponenten sogar noch wirksamer sein könnte als beispielsweise ein reines Resilienz-Förderangebot (Finch et al. 2020: 1032f). ForscherInnen gehen davon aus, dass wir zumindest 40% unseres PsyCaps durch Übungen entfalten können. Unser Psychologisches Kapital ist also gestaltbar, es gibt keinen Grund zu resignieren oder davon auszugehen, das Potenzial wäre genetisch so festgelegt, dass es keinen Entwicklungsspielraum böte. Die vier HERO-Komponenten sind wie folgt definiert:

Hope/Hoffnung

Mit Hoffnung meinen wir im alltäglichen Sprachgebrauch oft etwas, das wir nicht selbst beeinflussen können (z.B. *Ich hoffe, dass es am Tag des Schulausflugs nicht regnet*) oder wir nutzen unsere Einflussmöglichkeiten nicht (z.B. *Ich habe zwar nicht gelernt, hoffe aber trotzdem, eine einigermaßen gute Note in der Klassenarbeit zu schreiben*). Im PsyCap-Modell wird Hoffnung als das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verstanden, das Setzen von erreichbaren Zielen und das zuversichtliche Ansteuern dieser Ziele. Aus Hoffnung kann Motivation, z.B. für das Sprachenlernen, erwachsen, außerdem auch Resilienz. Hoffnung bedeutet positiv motiviert zu sein und zuversichtlich nach geeigneten Wegen zu anvisierten Zielen zu suchen sowie Energie für das Anstoßen und Aufrechterhalten der Bewegung auf diese Ziele (Handlungskomponente) zu investieren. Hoffnung, definiert als die optimistische Erwartung, dass sich Anstrengungen auszahlen, ist eine wichtige persönliche Ressource.

Efficacy/Selbstwirksamkeit

In der englischsprachigen Literatur findet sich neben *efficacy* häufig der Begriff *self-efficacy*, was dem deutschen Wort Selbstwirksamkeit entspricht und schon zum Ausdruck bringt, dass damit eine Ressource gemeint ist, die durch die Person selbst beeinflusst werden kann. Personen mit hoher Selbstwirksamkeit sind sich ihrer Kompetenzen und Fertigkeiten eher bewusst als solche mit niedrigerer Selbstwirksamkeitserwartung. Sie vertrauen darauf, ihre Fertigkeiten und ihr Wissen beim Verfolgen eines gesetzten Ziels so einsetzen zu können, dass sie das Ziel, unter Aufbringung eines angemessenen Maßes an Anstrengung, erreichen können. Bei hoher Selbstwirksamkeit zeigt sich oft mehr Anstrengungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit, bei niedriger Selbstwirksamkeit häufiger eine geringere Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben, raschere Entmutigung bei Rückschlägen sowie eine höhere Anfälligkeit für Phobien und Depressionen.

Selbstwirksamkeit lässt sich durch Gelingenserfahrungen, Lernen am Modell und Feedback stabilisieren und stärken außerdem möglicherweise durch *private speech* unterstützen (Radack et al. 2022: o.S., Kötter 2016): Besonders Kinder im Kindergarten- und frühen Vorschulalter sprechen manchmal mit sich selbst, wobei dieses an sich selbst gerichtete Sprechen nicht ziel- oder zwecklos ist. Formulierungen werden wiederholt oder bei der Erledigung von Aufgaben einzelne Arbeitsschritte beschrieben. Es wird kommentiert, Ziele werden benannt. Durch das Aussprechen kann das Arbeitsgedächtnis entlastet werden, eigene Überlegungen werden durch das Ausformulieren fassbarer. Außerdem kann man sich selbst anfeuern und dazu ermutigen, am Ball zu bleiben. Auf diese Weise kann die Erreichung von Zielen durch *private speech* unterstützt werden, was sich wiederum positiv auf die Selbstwirksamkeit auswirkt.

Vermutlich kann *private speech* auch zum Sprachenlernen beitragen (Formulierungen suchen, Probesprechen usw.) wird aber, besonders von Heranwachsenden und Erwachsenen, eher unterdrückt. Dabei ist nicht bewiesen, dass dieses Unterdrücken stets notwendig und vor allem zielführend wäre. Vielmehr gibt es Belege dafür, dass das Sprechen beim Nachdenken hilfreich sein kann, und dass

Sprechen beim (Sprachen-) Lernen „im Gegensatz zum stummen Üben zu einer deutlich höheren Behaltensleistung“ führt (Kötter 2022: 205).

Resilience/Resilienz

Dieser HERO-Komponente wurde in unserem Ratgeber bereits ein eigenes, nämlich das vorherige Kapitel gewidmet (vgl. Kap. 2). Darauf aufbauend wird nun Resilienz verortet im Gefüge der PsyCap-Wachstums- und Entwicklungsfaktoren. Resilienz umfasst als HERO-Komponente jene Ressourcen, die es einer Person ermöglichen, selbst bei widrigen Umständen psychisch widerstandsfähig zu bleiben, Hindernisse zu meistern und somit erfolgreich sein zu können. Resilienten Menschen gelingt es in der Regel, sich nach besonderen Herausforderungen rasch wieder zu erholen. Es gibt offenbar Zusammenhänge zwischen Resilienz und Selbstwirksamkeit, Resilienz und Selbstachtung sowie zwischen Resilienz und der Qualität von Freundschaften.

Studien zum sogenannten *academic burnout*, also zur Erschöpfung junger Menschen im Schul- oder Studierendenalter, weisen auf die besondere Bedeutung von Resilienz als Schutzfaktor hin (Radack et al. 2022). Burnout bei Kindern und Jugendlichen kann sich neben Erschöpfung in Form von Ablehnung und Distanzierung manifestieren, aber auch durch Teilnahmslosigkeit im Unterricht, sinkende Leistungen, Unhöflichkeit gegenüber den Eltern und Lehrkräften sowie Zynismus. Erschöpfung, Zynismus und Leistungsrückgang gelten als die drei Kernmerkmale von *academic burnout*. Der Anteil der betroffenen Heranwachsenden variiert zwar je nach Studie und Alter der Befragten, es kann aber davon ausgegangen werden, dass etwa ein Drittel der Lernenden, mehr oder weniger stark ausgeprägt, betroffen ist. Gute Resilienz verringert, wie Korrelationsstudien nahelegen, das Risiko, *academic burnout* zu entwickeln. Ein möglichst frühzeitiges, auch präventives Stärken von Resilienz, möglicherweise zusammen mit weiteren HERO-Komponenten, erscheint besonders vielversprechend und bedeutsam. Da aber auch im Jugendalter das Gehirn hoch anpassungsfähig ist und bis ins frühe Erwachsenenalter hinein ohnehin komplett umgebaut und auf diese Weise optimiert wird, muss keineswegs angenommen werden, dass später einsetzende Maßnahmen zur Stärkung von Resilienz nutzlos wären. Im Gegenteil! Im Übrigen kann ein weiterer Faktor das Risiko von *academic burnout* verringern, nämlich positiv eingestellte, enthusiastische Lehrkräfte (zur Bedeutung von Unterrichtsenthusiasmus vgl. Kap. 4).

academic burnout

(Erschöpfung, Zynismus,
nachlassende Leistungen)

Resilienzstärkung kann
schützen bzw. helfen

Optimism/Optimismus

Optimismus bezeichnet eine zuversichtliche Grundhaltung. Optimistische Menschen blicken mit positiver Erwartung auf Bevorstehendes. Wenn sie sich um etwas bemühen, erwarten sie eher günstige als ungünstige Entwicklungen, und zwar selbst dann, wenn nicht alle Umstände optimal sind. Mit dem Begriff realistischer Optimismus kann eine positive, dabei aber nicht realitätsfremde Grundhaltung von unrealistischem Optimismus oder naivem Optimismus unterschieden werden. Unser Ratgeber nimmt Bezug auf realistischen Optimismus.

Manchem erscheint – vielleicht – trotz dieser Definition der Begriff Optimismus noch nicht ganz klar. Vor allem die Abgrenzung zu Selbstwirksamkeit ist auf den ersten Blick nicht einfach. Hilfreich ist es, Optimismus als eine Grundhaltung zu betrachten, während Selbstwirksamkeit jede einzelne Herausforderung im Spiegel der eigenen Kompetenzen einschätzt. Durch Studien (Finch et al. 2020) mit

ProbandInnen im Schulalter konnte Optimismus als ein wichtiger Prädiktor u.a. für den Schulerfolg und das Wohlbefinden identifiziert werden.

Optimismus nicht unterschätzen!

Optimismus scheint vielfach unterschätzt zu werden, möglicherweise, weil die Erkenntnisse dazu, wie bedeutsam Optimismus sein kann, noch recht neu sind. Betrachtet man Effekte der einzelnen HERO-Komponenten jeweils für sich, dann erweist sich Optimismus oftmals als besonders wichtig, z.B. ist es der stärkste Prädiktor für persönliches Aufblühen (*flourishing*, vgl. Kap. 4) – stärker als Hoffnung, Selbstwirksamkeit und sogar stärker als Resilienz. Es liegen ferner Nachweise dafür vor, dass ein Anstieg von Optimismus Angst mindert (Finch et al. 2020: 1032). Das trifft auch für Selbstwirksamkeit zu, aber der Effekt ist schwächer.

Im Licht solcher Erkenntnisse betrachtet, scheint Optimismus unter den HERO-Komponenten besonders beachtenswert zu sein bzw. zumindest beachtenswerter als bislang geschehen. Die vier HERO-Komponenten zusammen bieten allerdings, wie schon kurz erwähnt, wahrscheinlich noch mehr Potenzial als eine einzige Komponente, die isoliert gefördert wird.

Trotzdem gibt es zahlreiche Programme, die nur einzelne Komponenten fokussieren, vor allem Resilienz (vgl. Kap. 2). Dies hat, wie es scheint, zum einen mit der Machbarkeit zu tun (die Konzeption von Angeboten zur Förderung von Resilienz hat sich als machbar erwiesen) und zum anderen mit der Erforschbarkeit (Effekte lassen sich oft nur dann nachweisen, wenn ein Programm nur einen Aspekt fördert, andernfalls lässt sich schwer sagen, worauf ein gefundener Effekt zurückzuführen ist). Wie Studien belegen, ist es möglich, Optimismus durch entsprechende Interventionen zu steigern, wobei die Effekte unterschiedlich stark sind, je nach Art des Angebots. Beispielsweise zeigten Online-Programme signifikant geringere Effekte als solche mit persönlicher Begegnung (Malouff & Schutte 2017; ein ähnliches Bild zeigt sich bei Resilienz-Programmen). Außerdem schnitt ein Programm besonders gut ab, dessen Kernmerkmale das Setzen von Zielen und das Visualisieren bestmöglicher zukünftiger Entwicklungen ist. Im Fremdsprachenunterricht kann das ein sehr schöner, Sprech- oder Schreibimpuls sein, mit dem ein tatsächliches Ziel verfolgt wird.

Zur Steigerung von realisiertem Optimismus und der eigenen Antriebskraft kann die WOOP-Strategie (Oettingen 2015), eine Zielrealisierungstechnik und Mentalstrategie, genutzt werden. WOOP steht für *wish* (Wunsch), *outcome* (Ergebnis), *obstacle* (Hindernis) und *plan* (Plan).

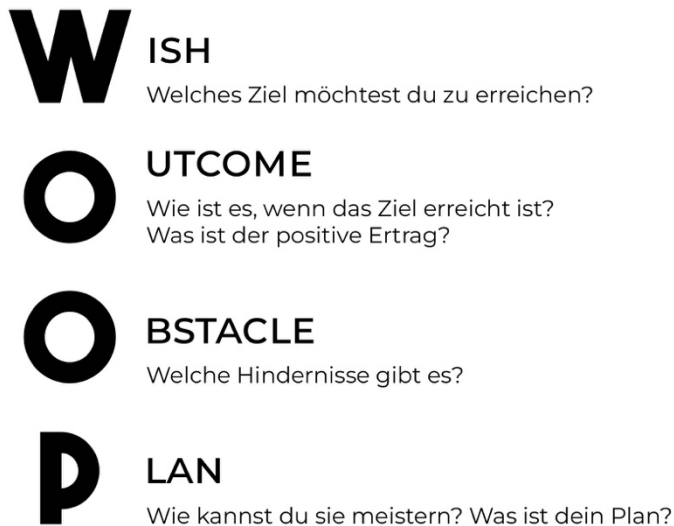


Abb. 12: Mit WOOP zu mehr realistischem Optimismus, Antriebskraft und Zielorientierung

Die Technik wurde in den letzten Jahren verschiedentlich, z.B. für den Arbeitskontext, empfohlen. Sie ist aber bei Eltern, SchülerInnen und Lehrkräften noch eher wenig bekannt, dabei wird sie von ihrer Urheberin, der Psychologin Gabriele Oettingen, als überaus wirksam bezeichnet („WOOP wirkt Wunder“, 2015: 7).

Bei der Durchführung ist es wichtig, die Abfolge der Schritte einzuhalten (Abb. 12). Es beginnt mit einem Wunsch, einem Vorhaben, einem Ziel, das man erreichen will (Schritt 1). Bei Schritt 2 geht es darum, sich den positiven Ertrag auszumalen, das Gute lebhaft vorzustellen, das bei Zielerreichung eintritt. Der Wunsch bzw. das Ziel wurde so konkretisiert, der positive Ertrag der Zielerreichung imaginiert, was als Antrieb dienen und für entsprechende Motivation sorgen soll. Damit aus positiven Vorstellungen tatsächlich etwas werden kann, muss Handeln hinzukommen. Da die meisten Wege zu Zielen Hindernisse aufweisen, soll in Schritt 3 gefragt werden, welches Hindernis der Erfüllung im Wege stehen könne. In Schritt 4 wird dafür gesorgt, einen passenden Plan zu erstellen. Dieser zielt darauf, das Hindernis zu erkennen und zu bezwingen. Die Schritte 3 und 4 dienen dazu, sich nicht in naivem Optimismus und der Annahme, es gäbe keine Herausforderungen und Widrigkeiten, auf den Weg zu machen, dann aber doch von Hindernissen überrascht zu werden und womöglich zu resignieren.

Beim Fremdsprachenlernen können SchülerInnen die WOOP-Strategie für viele verschiedene Ziele nutzen, z.B. beim Vokabellernen. Der Wunsch (Schritt 1) könnte lauten: *Ich will die Vokabeln zu Unit 5 bis Freitag gut können*. Ein positiver Ertrag (Schritt 2) hiervon wäre, sich im Unterricht beteiligen zu können, in einem Test gut abzuschneiden usw. Hindernisse (Schritt 3) könnten sich ergeben, wenn die Zeit fürs Lernen anderweitig zerfließt oder wenn es bei einzelnen Vokabeln zunächst nicht gelingen will, sie im Gedächtnis zu verankern. Die Lösung zum Bezwingen dieser Hindernisse (Schritt 4) könnte das Erstellen eines Arbeitsplans mit Lernzeiten und -portionen sein sowie das gezielte Auswählen und Anwenden von Memorisierungstechniken, beispielsweise die, die unter der Rubrik *Aktiv werden!* gegen Ende dieses Kapitels vorgestellt werden.

WOOP stellt ein systematisches Vorgehen mit einer stimmigen Folge jeweils überschaubarer Schritte zu einem Ziel dar. Es erhöht die Wahrscheinlichkeit von Erfolgserlebnissen und des Annehmens sowie Meisterns von Herausforderungen. Zugleich trägt es zu einem realistischen Optimismus im Sinne einer zuversichtlichen Grundhaltung bei.

Dass Grundhaltungen, Erwartungen, Gefühle und Gedanken uns tatsächlich beeinflussen können, belegen übrigens nicht nur Studien zu den HERO-Komponenten, sondern z.B. auch Placebo-Studien. Hier wird einer Gruppe ein Medikament verabreicht (Verum), einer anderen Gruppe hingegen etwas, das zwar genau wie ein Medikament aussieht, aber keinen Wirkstoff enthält. Ungeachtet der Gruppenzugehörigkeit – die TeilnehmerInnen wissen natürlich nicht, ob sie in der Verum- oder Placebo-Gruppe sind – können Wirkungen wahrgenommen werden. Mitunter stellen sich auch Nebenwirkungen ein und zwar nicht nur in der Gruppe derer, die tatsächlich einen Wirkstoff verabreicht bekommen haben. Wirkungen, die ohne Wirkstoffgabe zustande kommen und auf Erwartungen und Gedankenkraft basieren, bezeichnet man als Placebo-Effekt, die Nebenwirkungen sogenannter Scheinmedikamente als Nocebo-Effekt. Beide Effekte belegen auf eindrucksvolle Weise, dass Gedanken, Erwartungen und Einstellungen tatsächlich Einfluss haben. So wird auch die Hirnarchitektur nicht nur durch Taten und Erlebnisse, sondern auch durch Gedanken beeinflusst und geformt. Wer sich z.B. ständig ängstigt und in negativen Gedankenschleifen festhängt, festigt dadurch mit der Zeit die Angstnetzwerke im Gehirn. Es gilt aber auch umgekehrt: Positive Gedanken, Zuversicht und Optimismus hinterlassen ebenfalls Spuren und können so zu einem günstigen Umgang mit Herausforderungen beitragen. Durch möglichst regelmäßiges Anwenden von Strategien wie WOOP oder das Durchführen von Übungen, wie in *Happy Learning* vorgestellt, kann der Lernende selbst den HERO in sich stärken, außerdem können Eltern und Lehrkräfte einen wichtigen Beitrag leisten. Neben Übungen und Strategien kann z.B. das Erteilen von Lob eine Rolle spielen und zwar entweder als *blessing* oder als *curse* förderlich bzw. abträglich wirken.

Richtig loben

Fast alle Menschen freuen sich über Lob. Es macht uns stolz, fühlt sich belohnend an, kann eine Kaskade positiver Emotionen auslösen und es kann uns anspornen, zuversichtlich neue Herausforderungen anzunehmen. Lob kann diese positiven Wirkungen zeigen, wenn es ehrlich gemeint ist und wenn es Anstrengungen würdigt. Falsches Lob kann aber auch toxisch sein! Zwei Faktoren sind ausschlaggebend für gutes, förderliches Lob: die Dosis und die Art und Weise, wie gelobt wird.

Echtes Lob braucht die Aufmerksamkeit dessen, der das Lob erteilt. Man beobachtet als Eltern oder Lehrkraft, wie ein Kind oder Jugendlicher sich anstrengt, Zeit investiert, an einer Sache dranbleibt, etwas wagt, was vorher vermieden wurde, z.B. sich im Unterricht zu melden. Oder man erkennt an einem Produkt, z.B. einem Bild oder Text, dass es nicht eben schnell hingehuscht wurde. In solchen Fällen sollte nicht mit Lob gespart werden, und das Lob sollte angemessen sein. Aber nicht alles ist deswegen gleich herausragend oder spitze. Wichtig ist, nicht einförmig, wenig nuanciert oder reflexartig einfach alles zu loben. Spätestens im Grundschulalter merken Kinder, wenn Lob unüberlegt erteilt wird, statt eine Geste echter Zuwendung und Aufmerksamkeit zu sein. Sie werden ärgerlich, traurig, fühlen sich nicht ernst genommen oder unterschätzt statt wertgeschätzt.

Bei manchen Kindern führt dauerndes Loben dazu, dass sie beginnen von ihrer Umwelt ständig Lob einzufordern. Mit der Zeit werden sie davon abhängig, was für den Selbstwert des Kindes und die Entwicklung seiner Resilienz nicht förderlich ist: „Sein Selbstwert wird so zunehmend abhängig vom äußeren Lob, es kann sich nur annehmen, wenn es positiv bewertet wird“ (Döpfner 2022: 87). Hinzu kommt, dass Kinder, die zu Hause dauernd gelobt werden, irgendwann schmerzlich feststellen müssen, dass gar nicht alles, was sie tun und sagen, Lob verdient und bemerkenswert ist. Diese Erfahrung ist dann zutiefst irritierend, verletzend und enttäuschend. Außerdem kann Loben, falsch verstanden und falsch eingesetzt, sogar manipulativ und somit gefährlich sein (ebd.: 88). Menschen, die zu Narzissmus (Selbstbewunderung) neigen und solche mit niedrigem Selbstwertgefühl, empfinden oft ein gesteigertes Verlangen nach Lob.

Loben im Sinne der Positiven Psychologie darf weder manipulieren, noch Abhängigkeiten schaffen, vielmehr geht es darum, so zu loben, dass Kinder bzw. Menschen ganz allgemein gesprochen Wertschätzung erleben und erfahren, dass ihre Anstrengung, kreativen Ideen, ihr Engagement usw. bemerkt und gewürdigt werden. Der Fokus liegt beim Loben also gar nicht unbedingt auf dem Ergebnis (vgl. Kap. 4 zu *Anstrengungen würdigen*) oder gar auf Eigenschaften (ein *Du bist so klug* spricht dem Kind im Grunde sogar ab, dass es Anteil an einer Leistung hat), sondern auf dem, was sie aus eigener Kraft schaffen.

„Lobenswerte“ Strategien oder die zehn Gebote des Lobens sind (ohne Gewichtung der Relevanz durch die Reihenfolge):

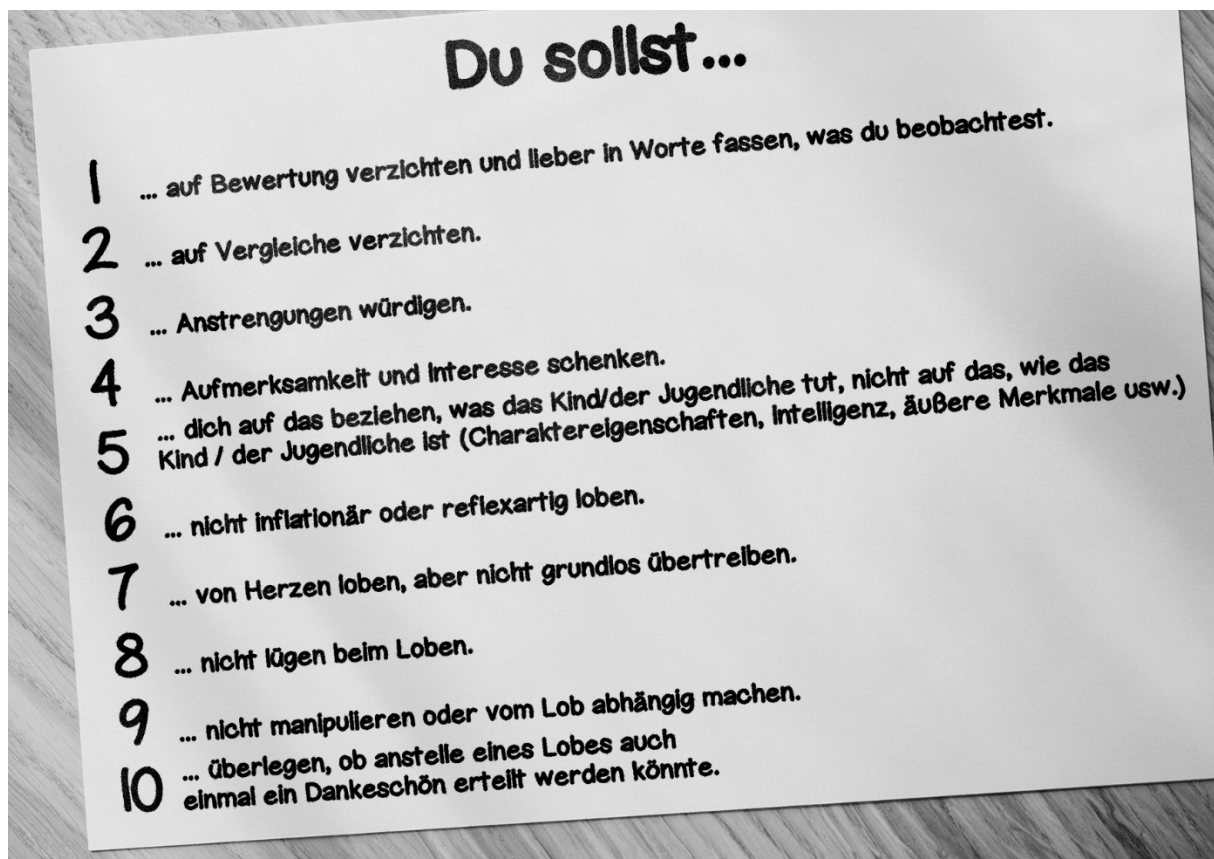


Abb. 13: Zehn Gebote des Lobens

So macht Loben glücklich! Zwischen der Fähigkeit Glück empfinden zu können bzw. der Intensität des Glücksempfindens und den HERO-Komponenten besteht ein gewisser Zusammenhang. Beispielsweise fällt es Menschen mit einem gesunden Maß an Optimismus oft leichter, Glück zu empfinden. Ihre Grundeinstellung und ihr Attributionsstil, d.h. die Ursachen, die sie Ereignissen zuschreiben, können als glücksförderlich bezeichnet werden. Dabei gilt für das Glücksempfinden, dass Gene, Umstände und das eigene Handeln zusammenwirken und jeweils zu einem gewissen Anteil Einfluss nehmen. Neuere Forschungsarbeiten (Vedder 2021) gehen davon aus, dass im Durchschnitt etwa 50% des Glücksempfindens durch die genetische Ausstattung bestimmt ist, d.h. durch Persönlichkeitseigenschaften wie z.B. Offenheit. 40% wird beeinflusst durch das, was man tut und wie man denkt, und lediglich 10% sind äußeren Umständen, einschließlich Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand usw., geschuldet.

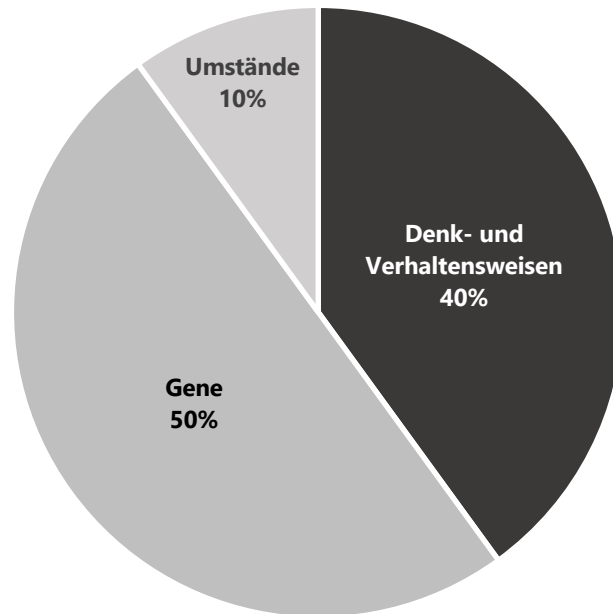


Abb. 14: Anteile am Glücksempfinden

Der genetisch bestimmte Anteil ist zwar nicht unerheblich und kann ähnlich wie ein Filter beim Glückserleben wirken, aber es zeigt sich auch, dass die jeweiligen Umstände einen sehr geringen Anteil haben und dass der Bereich, auf den wir selbst Einfluss nehmen können, mit 40% keineswegs unerheblich ist. Aber welche Rolle spielt Glücksempfinden eigentlich? Und gibt es auch zu viel Glück?

Glück allein?

Glück wird definiert als das häufige Erleben von positiven und seltener von negativen Emotionen. In der Einleitung (vgl. Kap. 1) haben wir bereits *happiness* und *luck* unterschieden und damit zwei Facetten des deutschen Wortes Glück voneinander getrennt, nämlich Glück als positive Emotion und Glück als äußere Fügung oder Zufall (z.B. ein Hauptgewinn). Glückserleben hat verschiedene positive Folgen, besonders die Verbesserung oder Stabilisierung der physischen und psychischen Gesundheit, z.B. durch eine geringere Ausschüttung des Stresshormons Cortisol (Vetter 2021: 5). Entscheidend für das individuelle Glückserleben ist die jeweilige Glückskompetenz. Damit wird die Fähigkeit bezeichnet, Glücksmomente im Alltag wahrnehmen und genießen zu können. Die Glückskompetenz ist „individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt [...] [lässt] sich aber trainieren“ (ebd.: 2). Eine hohe Glückskompetenz zeichnet sich vor allem durch Haltungen und Denkweisen aus, die es ermöglichen, Glücksmomente nicht wenig beachtet vorbeiziehen zu lassen, sondern sich an ihnen zu erfreuen bzw. Glück dadurch sogar hervorzurufen, dass man es im Alltäglichen zu entdecken vermag (verschiedene Übungen finden sich in der Rubrik *Aktiv werden!* in diesem Ratgeber).

Möchten wir unsere persönliche Glückskompetenz verbessern oder andere dabei unterstützen, dann ist der erste Schritt die Bewusstmachung von Denk- und Verhaltensmustern. Dabei gilt es, eher negative Muster zu erkennen und durch positive zu ersetzen. Glückskompetenz lässt sich durch optimistisches Denken aufbauen, durch das Setzen und Verfolgen von Zielen (vgl. WOOP-Strategie), sowie durch Dankbarkeit. Dankbarkeitsübungen, wie der in Kapitel 2 vorgestellte Dankbarkeitsbaum, helfen dabei, positive Erlebnisse nicht als selbstverständlich hinzunehmen, sondern wertzuschätzen und sich an ihnen

zu erfreuen: „Diverse Studien konnten nachweisen, dass Dankbarkeit das Glück ursächlich erhöht und sich positiv auf die Gesundheit auswirkt“ (ebd.: 9).

Das Entwickeln von Glückskompetenz bedeutet allerdings nicht, negative Emotionen zu tabuisieren. Negative Gefühle sind nicht per se schlecht: Angst, beispielsweise, ist eine negative Emotion, aber sie kann überlebenswichtig sein, uns in einer Gefahrensituation dazu bringen, z.B. ganz schnell wegzulaufen und damit Schaden von uns abzuwenden. Am Auslösen von Flucht- und Kampfreaktionen (alternativ mitunter auch das Sich-tot-Stellen) ist im Gehirn der Mandelkern (Amygdala) beteiligt. Diese Hirnstruktur erfüllt wichtige Funktionen, denn sie überprüft enorm schnell, ob wir uns in einer gefährlichen Lage befinden und beurteilt Situationen emotional. Die Amygdala ist unsere innere Warnsirene, durch die wir schnell und effektiv in Alarmbereitschaft versetzt werden.

Auf diese Weise können negative Emotionen überlebenswichtig sein. Wir nehmen sie enorm rasch wahr und sie bleiben uns außerdem besonders gut in Erinnerung. Aber negative Emotionen fühlen sich unangenehm an, unsere Handlungs- und Denkmuster werden eingeschränkt, auf das vorliegende Problem eingegrenzt und sie fordern viel Aufmerksamkeit und Energie. Sie sind, besonders auf Dauer, anstrengend.

Dennoch gilt: Auch Emotionen, die nicht im positiven Spektrum liegen, gehören zu uns. Sie alle sind wie Saiten eines Instruments, die manchmal erklingen, manchmal nicht, und manche erklingen öfter als andere. Aber Melodien bestehen in der Regel nicht nur aus hellen Tönen! Wenn es uns, übertragen gesprochen, gelingt, positive Emotionen öfter erklingen zu lassen als negative und die positiven Töne, wenn sie erklingen, wahrzunehmen, dann ist das ein vielversprechender Ansatz.

Wie gehe ich mit negativen Emotionen um?

Halten wir fest: Negative Gefühle sind nicht unnütz. Sie sind natürlich, denn sie bilden einen der beiden Pole des Spektrums unseres Fühlens. Meistens sind wir ganz darauf fokussiert, dass sie sich unangenehm anfühlen und vergessen dabei, dass sie über dieses unangenehme Gefühl vor allem eine Funktion zu erfüllen haben, nämlich die, uns eine Information zu übermitteln. Beispielsweise sagt Angst vor einer Prüfung etwas darüber, wie wir mit dieser Situation umgehen bzw. wie wir sie subjektiv erleben und bewerten. Ist die Angst intensiv und übersteigt das normale Maß an Lampenfieber, kann die erlebte Emotion die Information enthalten, dass eine Bewältigungsstrategie zum Einsatz kommen sollte – eine solche Strategie kann u.a. das Bändigen durch Benennen sein, das weiter unten vorgestellt wird. Bewältigungsstrategien zielen keineswegs auf ein Unterdrücken, sie sollen vielmehr Möglichkeiten dafür schaffen, dass wir auch unangenehme Emotionen annehmen und sie als Mitteilungen an uns selbst verstehen können.

emodiversity

Die Vielfalt und Durchmischung
von Emotionen zählt!

Der Begriff *emodiversity* verweist auf die Vielfalt der Gefühle und ermutigt zu emotionaler Akzeptanz. Selbst Glückswahrnehmung entsteht nicht durch ununterbrochenes Erleben von Glücksmomenten, sondern letztlich erst durch den Kontrast mit zumindest einigen Unglückserfahrungen (Vedder 2021: 3). Achtsamkeitsübungen können dazu beitragen, Emotionen, angenehme wie auch unangenehme, annehmen zu können. Die Erforschung des

„emotionalen Ökosystems“ (Mocker 2018) ist noch recht jung. Der Begriff verweist darauf, dass, wie in einem funktionierenden Ökosystem in der Natur, auch bei Emotionen die Vielfalt und Durchmischung

ausschlaggebend ist. Wenn angemessen, d.h. wenn die Gefühle tatsächlich zur Situation passen, sind auch negative Emotionen wichtig. Studien zu *emodiversity* versuchen ein differenzierteres Bild davon zur Verfügung zu stellen, was uns tatsächlich guttut. Die Idee, es seien ausschließlich positive Emotionen, greift zu kurz und kann sogar, wenn sie überbetont wird, schädlich und destabilisierend wirken, zu *toxic positivity* führen. Wir gehen gleich noch darauf ein. Studien zu *emodiversity* geben u.a. Hinweise darauf, dass das Erleben von mehr verschiedenen positiven Emotionen beispielsweise zu einem niedrigeren Level an entzündungsfördernden Stoffen im Blut führt, sich also günstig auf die Gesundheit auswirken kann (ebd.). Eine Reihe an Forschungsarbeiten enthält Hinweise darauf, dass vielfältiges emotionales Erleben für die physische und psychische Gesundheit förderlich ist, allerdings nutzen die Studien oft persönliche Rückmeldungen aus der Retrospektive, d.h. die TeilnehmerInnen erinnern sich in der Rückschau z.B. an den zurückliegenden Tag und machen Angaben zu ihrem emotionalen Erleben. In der Rückschau vergessen wir jedoch oft Details, Dinge verzerren sich, und manchmal fehlen uns auch die Worte, um exakt benennen zu können, was wir empfunden haben. Es ist also festzuhalten, dass *emodiversity* ein spannendes, dabei aber gar nicht so einfach zu erschließendes Forschungsfeld ist, wobei der bisherige Kenntnisstand die Annahme stützt, dass das Erleben von Gefühlsvielfalt wichtig ist.

Da negative Emotionen besser im Gedächtnis bleiben als positive – die Erinnerung daran soll uns schützen – ist es wichtig, negative Gefühle nicht zusätzlich zu verstärken. Wir sollten uns nicht in ihnen festbeißen, sie vielmehr als vorbeiziehend im Sinne von „passing events in the mind“ betrachten (Dundas et al. 2013: 251). Es ist nicht ratsam zu versuchen, sie zu unterdrücken, denn das führt in der Regel nur dazu, dass unangenehme Gefühle umso heftiger hervorbrechen. Blickhan (2021: 75) nutzt dafür das Bild eines Balles, den man versucht unter die Wasseroberfläche zu drücken. Das ist nicht nur kräftezehrend, sondern „[b]ei der geringsten Unaufmerksamkeit [...] schießt [der Ball] [...] mit großer Macht nach oben“ (ebd.). Das führt uns zurück zum Phänomen der *toxic positivity*.

Seit einigen Jahren ist, auch in Deutschland, ein bedenklicher Trend zu *toxic positivity* zu beobachten (Goodman 2022), der in den sozialen Medien einen besonders fruchtbaren Boden gefunden und dadurch eine beachtliche Reichweite erhalten hat. Mit Toxischer Positivität geht eine Tabuisierung von negativen Emotionen einher. Nur positive Gefühle scheinen erlaubt bzw. erstrebenswert und zeitgemäß zu sein. Die Vorstellung, immer nur positiv empfinden zu dürfen, baut enormen Druck auf, zwingt zum Verdrängen und Verheimlichen von Emotionen, die nicht im positiven Spektrum liegen, was große Anstrengung erfordert, energetisch erschöpfend wirkt und, wie oben am Beispiel des Balls gezeigt, zumindest auf Dauer nicht funktioniert. Hinzu kommen oft Schuldgefühle und Gefühle der Unzulänglichkeit, ausgelöst durch den Irrglauben, dass man negative Gefühle gar nicht haben dürfe. *Toxic positivity* missversteht gründlich, worauf das Betonen von positiven Denk- und Handlungsmustern im Sinne einer gesunden Positivität tatsächlich abzielt. Menschen mit überzogener, zwanghafter Positivität schaden im Übrigen nicht nur sich selbst, u.a. indem sie sogar an Resilienz verlieren, statt stärker zu werden, sondern sie machen es auch anderen schwer, mit ihnen zu interagieren – zumindest auf einer ehrlichen Basis, nicht auf einer, die ein Scheinbild kultiviert. Da sie selbst negative Emotionen vermeiden, statt sie zuzulassen, fehlt ihnen oft nicht nur die Akzeptanz, sondern auch das tiefere Verständnis dafür, wenn eine andere Person z.B. gerade traurig ist. Es ist kaum möglich, echte Empathie zu empfinden, wenn man sich selbst versagt, auch negative Gefühle in gesundem Maß zu erleben und zu verarbeiten, es vielleicht sogar als Versagen betrachtet, wenn sie aufkommen. Toxische Positivität drückt sich auch in der Sprache aus, z.B. in der Verwendung vermeintlich aufmunternder, tatsächlich aber oberflächlicher Parolen wie: *Sei nicht so negativ! Komm mal klar! Was nicht tötet, härtet ab!* Aber nicht nur Personen, die selbst zwanghaft positiv zu sein versuchen, verwenden solche Phrasen, ehrlich betrachtet haben die meisten von uns in gewissen Situationen eine Tendenz

Vorsicht vor
toxic positivity!

dazu. Dies geschieht in der Regel ohne böse Ansicht, zum einen aus Gewohnheit (sie sind in unserer Lebensumwelt präsent), zum anderen aus einer Art Hilflosigkeit heraus: Es ist nicht leicht, zu ertragen, wenn z.B. die Freundin oder die Tochter gerade traurig ist. Wir wollen, dass sie sich besser fühlt, wir wollen helfen und versuchen es mit Durchhalteparolen, manchmal auch mit Vergleichen, die zeigen sollen, dass es sogar noch schlimmer sein könnte. Das ist zwar gut gemeint, aber schlecht gemacht, denn solche Phrasen signalisieren eher, dass die gezeigten Gefühle unnötig, übertrieben, sogar falsch und für Außenstehende sowieso eine regelrechte Zumutung wären.

Wer seine Zeit und Energie damit verbraucht, nur Positives und Glück allein erleben zu wollen, verschwendet seine Ressourcen und erlebt statt Vielfalt und Glück vielmehr „Glücksstress“ (Vedder 2021: 3). Wie wir gezeigt haben, muss man manchmal z.B. eine Weile traurig sein, um dann wieder Freude und Glück als Kontrast dazu erleben und genießen zu können. Lehrkräfte und Eltern können oftmals durch ihre Präsenz und ein offenes Ohr dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche einen gesunden Umgang mit ihren unterschiedlichen Emotionen finden. Das Kennenlernen einiger Strategien kann wesentlich dazu beitragen, dass wir uns negativen Emotionen nicht hilflos ausgeliefert fühlen. Im Folgenden werden zwei Strategien vorgestellt, wobei *Bändigen durch Benennen* die Sprache nutzt und damit ein positives Gegenbeispiel zu oberflächlichen Phrasen gibt. Im Unterricht kann diese Strategie auch in einer Fremdsprache entdeckt und eingesetzt werden. Manchmal kann durch das Nutzen einer Fremdsprache eine gewisse Distanz geschaffen werden, die es erlaubt, solche Übungen und Vorschläge besser anzunehmen und über die eigene Gefühlswelt sprechen zu können.

Bändigen durch Benennen

Dass der Umgang mit negativen Emotionen nicht immer einfach ist, wissen viele aus eigener Erfahrung, Lehrkräfte auch aus ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Die meisten Eltern kennen schwierige Momente, in denen es den Kindern (noch) nicht gelingt, ihre Emotionen zu regulieren. Tatsächlich ist die Emotionsregulation ein Entwicklungs- und Lernprozess, der auch durch die Hirnreifung beeinflusst wird: Im Pubertätsalter baut sich das Gehirn nach und nach um, wodurch u.a. die kognitive Entwicklung vorangebracht wird (Sambanis & Walter 2020). Die Kontrollinstanz des Gehirns braucht am längsten zum Ausreifen, nämlich bis ins junge Erwachsenenalter hinein. Dieser Reifungsprozess vollzieht sich in Abhängigkeit zu den Erfahrungen, die gemacht werden. Mit der im Folgenden vorgestellten Strategie können wir dafür sorgen, dass beim Umgang mit negativen Gefühlen gute Erfahrungen gesammelt werden können.

Die Strategie, die schon von Kindern genutzt werden kann, basiert auf dem Benennen von Gefühlen. Es klingt nicht spektakulär, es ist aber sehr effektiv, wenn wir Emotionen benennen und sie dadurch fassbar machen. Gebe ich einer Emotion einen Namen, indem ich z.B. sage *Ich habe Angst* oder *Ich fühle mich bei dem Spiel ausgegrenzt*, wird sie greifbar und verarbeitbar. Die Klarheit des Denkens verbessert sich wieder, indem die Aktivität unserer inneren Alarmanlage heruntergeregelt wird. Höhere Schaltkreise im

Benenne deine Gefühle!

Gehirn können die Situation dann feiner analysieren. Auf diesem Mechanismus im Gehirn basiert die Wirkung dieser einfachen Strategie des Bändigens von negativen Gefühlen: *Name it to tame it!* (Siegel in Blickhan 2021: 78). Ein Bändigen negativer Emotionen durch das Benennen kann also dabei

helfen, die Gefühle nicht zu verdrängen, sondern sie durch das Benennen zu konkretisieren und dadurch besser in den Griff zu bekommen. Eine zweite Möglichkeit, die auch mit dem Benennen kombiniert werden kann, nutzt einen anderen Zugang, nämlich die Körperhaltung.

Negative Emotionen, geringe Selbstwirksamkeitserwartungen und niedrige Resilienzwerte spiegeln sich in der Regel in der Körperhaltung, z.B. hängende Schultern, kaum Körperspannung. Die Körperhaltung spiegelt also, wie es in uns aussieht. Da offenbar eine Verbindung zwischen Körperhaltung und Gefühlslage besteht, lautet die spannende Anschlussfrage: Ließen sich über die Körperhaltung negative Emotionen, Stress oder auch das Gefühl der Unzulänglichkeit reduzieren? Können wir an der Körperhaltung ansetzen, wenn im Kopf die Alarmsirenen schallen und klares Denken unmöglich scheint?

Mach dich groß, fühl dich groß!

Vor etwa 15 Jahren machte eine Studie (Carney et al. 2010) von sich reden, die beanspruchte zu beweisen, dass durch das Einnehmen einer Machtpose – man könnte sagen: einer ausladenden, protzigen Körperhaltung, auch Power Pose genannt – das Fühlen, Handeln und die Wahrnehmung beeinflusst werden könne. Das Interesse der Öffentlichkeit war groß, denn das Halten einer Power Pose für ein bis zwei Minuten stellt sich als eine sehr einfache Möglichkeit dar, um etwas zu bewirken, auch in herausfordernden Situationen, in denen klares Denken wegen starker Gefühle (z.B. Angst, Aufregung usw.) kaum möglich ist. Wir machen uns groß, stehen aufrecht und bändigen so ungünstige Einstellungen und Gedanken, wir schöpfen Selbstvertrauen und fühlen uns besser. Statt verzweifelt zu versuchen, negative Gedanken und Gefühle zurückzudrängen, wählt Power Posing einen anderen Ansatzpunkt als den Kopf, nämlich den Körper. Das Einnehmen einer aufrechten Position ist meist leichter zu bewerkstelligen als das Durchbrechen negativer Gedanken. Da Körper und Geist zusammenwirken, kann über die Körperhaltung auch das Denken und Fühlen in günstigere Bahnen gelenkt werden. So betrachtet stellt sich Power Posing als eine vielversprechende Entdeckung dar, die Erwachsene, Kinder und Jugendliche gleichermaßen für sich nutzen können. In der Schule könnte das Einnehmen einer großen, offenen Körperhaltung vor einer Klassenarbeit oder einem Referat hilfreich sein. Im Unterricht wäre es möglich, das Einnehmen einer offenen Körperhaltung zu einer gemeinsamen Routine zu machen, um z.B. vor einer Sprechaufgabe Zuversicht zu verspüren und Sprechfreudigkeit zu mobilisieren, unnötige Selbstzweifel und Angstgefühle gar nicht erst aufkommen zu lassen. Da die Fähigkeit, an kommunikativen Interaktionen mitwirken zu können, ein wesentliches Ziel des Fremdsprachenunterrichts bildet und damit das Sprechen mit und vor anderen einen besonders wichtigen Platz einnimmt, könnte Power Posing gerade für Sprachfächer eine wertvolle Strategie sein.

Doch die vielbeachtete Studie geriet in die Kritik, insbesondere, weil die Forschergruppe berichtet hatte, dass sich das Cortisollevel nach Einnehmen einer Power Pose verringere und das Testosteronlevel erhöhe. Ein abnehmender Cortisolwert weist darauf hin, dass das Stresslevel zurückgeht, wohingegen ein Anstieg von Testosteron als Hinweis darauf gedeutet werden kann, dass man sich auf eine Herausforderung vorbereitet. In sogenannten Replikationsstudien, also erneuter Durchführung der Studie mit anderen TeilnehmerInnen, ließ sich die Veränderung der beiden Hormonlevels dann jedoch nicht mehr nachweisen, und so geriet erst einmal die gesamte Idee in Verruf. Das Wiederholen von Studien ist wichtig, um Befunde kritisch prüfen zu können und um zu erkennen, wo sich ähnliche Ergebnisse und somit verdichtende Erkenntnisse zeigen und wo Abweichungen. Allerdings sind gar nicht alle Studien wiederholbar. Weniger als zwei Drittel aller veröffentlichten Befunde lassen sich in Wiederholungsstudien bestätigen. Diese noch recht neue Bewusstwerdung führte, u.a. in der Psychologie, zur sogenannten Replikationskrise (Ritchie 2020: 28f.).

Die Studie zu Power Posing aus dem Jahr 2010 ist eine jener, zu der die Kritik besonders laut wurde, wahrscheinlich wegen der einstigen Popularität, außerdem räumte eine der Forscherinnen mögliche Fehler ein. Manche betrachteten Power Posing daraufhin als enttarnten Mythos. Eine aktuelle Metaanalyse zeigt inzwischen jedoch, dass es sich nicht um einen Mythos handelt. 2022 legte ein

ForscherInnenteam eine systematische und umfassende Analyse vor (Körner et al. 2022), basierend auf den Daten von ca. 10 000 ProbandInnen. Diese Metaanalyse ermöglicht es, die Wirkung von Körperhaltung genauer und unvoreingenommen einzuschätzen. Es ergibt sich folgendes Bild:

Durch das Einnehmen einer aufrechten und offenen oder auch einer ausladenden Körperhaltung (Power Pose) lassen sich Gedanken und Gefühle beeinflussen. Die größten Effekte betreffen die Psyche. Sie sind signifikant und außerdem robust, d.h. sie zeigen sich in verschiedenen Studien.



Abb. 15: Aufrechte Körperhaltung und Power Pose (© Sambanis)

Mehrere Studien weisen außerdem Verhaltenseffekte nach: Durch das Einnehmen einer aufrechten Haltung können die Ausdauer und das Dranbleiben an einer Aufgabe gesteigert werden. Expansive Körperhaltung, wie z.B. breitbeiniges Stehen und Abstützen der Hände an den Hüften (siehe Abb. 15, Power Pose), können, ähnlich wie die aufrechte Haltung, stärkend wirken, dabei aber eine Tendenz zu Überlegenheitsgefühlen mit sich bringen.

Die Metaanalyse bestätigt zwar, dass sich hinsichtlich des Hormonspiegels keine bzw. keine signifikanten Effekte nachweisen lassen, aber sie belegt auch, dass die Idee, bei der Körperhaltung anzusetzen, trotzdem gut ist (Körner et al. 2022: 76f.). Interessant ist außerdem, dass sich die Effekte auf Psyche und Verhalten unabhängig

vom Alter, der Kultur- oder Genderzugehörigkeit der Person zeigen. Es wurde auch kein Unterschied zwischen Studierenden und Nicht-Studierenden gefunden, was darauf schließen lässt, dass das Einnehmen einer aufrechten Körperhaltung gerade dann, wenn wir beginnen uns klein zu machen und unsicher zu fühlen, unabhängig vom Bildungsgrad und -weg ein sinnvoller erster Ansatzpunkt sein kann. Besonders im Hinblick auf Gedanken und Gefühle lassen sich so positive Veränderungen in Gang setzen sowie die Ausdauer und Willensstärke unterstützen.

Mach dich nicht klein!
Aufrecht stehen, Stärke fühlen.

Werde ein Sprachlern-HERO!

Beim Lernen kommt es oft darauf an, sich nicht entmutigen zu lassen, Ziele zu definieren und geeignete Strategien und Techniken zu kennen und einzusetzen, um diese Ziele zu erreichen. Hoffnung, Selbstwirksamkeit, Resilienz und Optimismus stehen zu Erfolg in einer Art Wechselwirkung: einerseits begünstigen sie erfolgreiches Handeln, andererseits wirkt sich die Erfahrung, eine Herausforderung gemeistert oder ein Ziel erreicht zu haben, auch stabilisierend auf PsyCap aus. Erleben Kinder und Heranwachsende wiederholt, dass sie Ziele nicht erreichen oder sich bei der Erledigung von Aufgaben und dem Erbringen von Leistungen schwertun, wirkt sich das schwächend aus und oftmals beginnt dann

die Abwärtsspirale aus Erschöpfung, weiter nachlassender Leistung, Unlust und Zynismus, was sich, wie oben erwähnt, zu *academic burnout* entwickeln kann.

Am besten ist, es kommt gar nicht erst so weit, denn reparieren ist, wie so oft, auch hier mühsamer als vorbeugen. Jedes Kind sollte die Chance bekommen, ein Lern-HERO zu werden, d.h. getragen von Hoffnung, Resilienz und Optimismus selbstwirksam Lernherausforderungen anzunehmen und durch Gelingenserfahrungen die persönlichen positiven Entwicklungs- und Wachstumsfaktoren zu fördern. Durch das Zugänglichmachen und Ausprobieren von Strategien und Techniken wird die Erreichung von Lernzielen wahrscheinlicher und das Erleben von Lernerfolg ermöglicht.

Beim Sprachenlernen ist der Wortschatzauf- und -ausbau eine tragende Säule und für viele Lernende eine besondere Herausforderung. Die Frage, ob man Wörter lernen müsse, stellt sich nicht wirklich, denn Wörter sind die Bausteine der Sprache. Interessanter und zielführender ist die Frage, wie Wörter am besten gelernt werden können. Studien belegen, dass das sture Pauken mit der Vokabelliste nicht der Königsweg ist (Schilitz 2021), dass so zwar, oftmals durch jahrelange Gewöhnung, kurzfristig zum Teil zufriedenstellende Leistungen erbracht werden, aber schon mittelfristig vieles wieder verlorengeht.

Am Beispiel des Vokabellernens lässt sich aufzeigen, wie Lernende ihren Lernprozess selbstwirksamer gestalten können und durch Selbstwirksamkeitserlebnisse auch gesunden Optimismus aufbauen sowie die weiteren HERO-Komponenten stärken können. Dazu brauchen sie ein Repertoire an Vorgehensweisen: „Wer über ein breiteres Spektrum [...] [an Vorgehensweisen] verfügt, kann sich an mehr Wörter erinnern“ (Kötter 2022: 203). In der Fachliteratur wird eine zum Teil sehr detaillierte Diskussion darüber geführt, wie die Begriffe Strategien und Techniken zu unterscheiden seien. Manche sehen Techniken als weniger komplex, Strategien hingegen als eine „Abfolge oder Kombination mehrerer Schritte“ (ebd.: 195). Für unseren Ratgeber verwenden wir den Begriff Technik.

Merks-Techniken kennen und nutzen

Im Folgenden werden ausgewählte Techniken vorgestellt, mit denen es gelingen kann, sich neues Wissen erfolgreich anzueignen. Die unten dargestellten Merk-/Mnemotechniken wurden aus der Fülle der Möglichkeiten ausgewählt, weil sie sich in Studien als effektiv erwiesen haben.

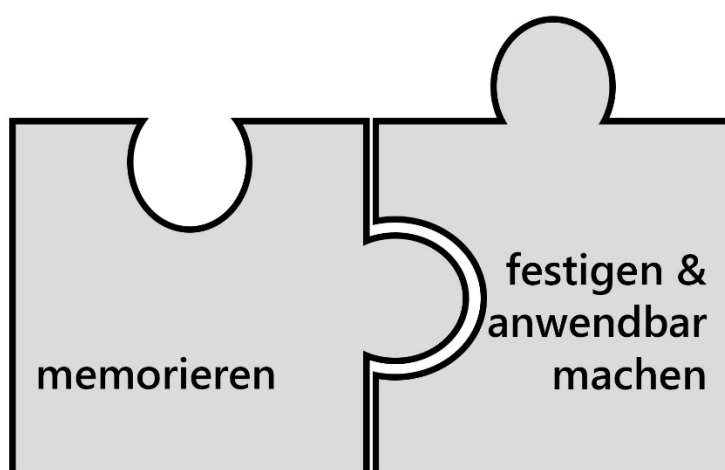


Abb. 16: Aufnehmen und Anwendbarmachen als komplementäre Bausteine

Das Aufnehmen von Neuem bildet einen ersten und sehr wichtigen Schritt beim Wissensaufbau, oftmals müssen jedoch weitere Schritte hinzukommen. Neugelernstes muss, damit es tatsächlich anwendbar und nicht wieder gelöscht wird, auch genutzt werden. Andernfalls greift das *use it or lose it*-Prinzip: Im Gehirn

wird das, was nicht mehr abgerufen wird, als Ballast identifiziert und nach Möglichkeit zum Löschen freigegeben. Dadurch stellt das Gehirn sicher, dass Energie nicht unnötig investiert wird und dass Speicherkapazitäten für tatsächlich Wichtiges und Nützliches verwendet werden. Nur so kann das Gehirn effizient arbeiten. Beim Üben und Wiederholen hat es sich vielfach bewährt, wenn die Abstände zwischen den Übungen zuerst kleiner sind, mit der Zeit können sie größer werden. Auch das Verknüpfen von Neuem mit bereits vorhandenen Gedächtnisinhalten ist sinnvoll, denn Anknüpfen ist leichter als gänzlich Neues zu lernen.

Ziel

Merktechniken ermöglichen die Aufnahme von Neuem, d.h. sie zielen zunächst auf das Auswendiglernen. Je solider dieses erste Aneignen gelingt, desto leichter und erfolgversprechender kann auch der nächste Schritt genommen werden, dessen Ziel es ist, aus Wortschatzwissen eine in der Kommunikation spontan gebrauchsfähige Ressource zu machen. Mnemotechniken bilden aus kognitiver Sicht ein elementares Werkzeug, aber auch emotional und motivational ist das Erleben, sich neues Wissen aneignen zu können, enorm wichtig. Es stärkt die Selbstwirksamkeit, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und den Optimismus. Entsprechend setzt die sich anschließende Rubrik *Aktiv werden!* bei konkreten Vorschlägen an, die SchülerInnen selbst anwenden können. Sieben Merktechniken wurden sorgsam ausgewählt und werden, ergänzt durch einen Extratipp für das Lernen zu Hause, im Folgenden vorgestellt. Die Techniken können im Unterricht mit den Lernenden ausprobiert werden. Alle lassen sich ferner außerhalb des Schulunterrichts nutzen, z.B. bei den Hausaufgaben, allein oder, wenn gewünscht mit LernpartnerInnen, z.B. Eltern, Geschwistern, FreundInnen.

Aktiv werden! Übungen für den Unterricht und für zu Hause



Verbinde Orte und Inhalte!

Das tatsächliche oder gedankliche Verbinden von Orten und Inhalten gilt als eine der ältesten Mnemotechniken überhaupt. Man nennt sie auch Loci-Methode. Im Klassenzimmer lässt sie sich so ausprobieren: Als Gesamtgruppe oder in Kleingruppen wählen wir uns einen Weg, auf dem gelernt wird. Auf diesem Weg gibt es Haltestationen, an denen eine Portion des Lernstoffes präsentiert und gemeinsam wiederholt wird, z.B. bei der Klassenzimmertür. Dann geht es weiter zur nächsten Station. Am Ende kann der Weg nochmals gegangen werden, wobei die Inhalte am jeweiligen Ort erinnert und wieder aufgegriffen werden. Für viele Lernende ist es hilfreich, den Weg tatsächlich ein zweites Mal zu gehen, danach kann man die Haltestationen und Inhalte auch gedanklich in Erinnerung rufen. Zu Hause kann der Weg z.B. an der Wohnungstür beginnen. Dort werden die ersten zwei oder drei Vokabeln gelernt. Dann geht es weiter, beispielsweise zum Kühlschrank, wo Portion zwei gelernt wird usw.

Durch diese Technik werden die Inhalte portioniert und mit Orten verknüpft. Zentral ist dabei, außer dem Nutzen von Raum-Lage-Informationen und dem Herstellen einer bestimmten Folge an Stopps auf dem Weg, die Bewegung. Auch sie trägt zum Behaltenseffekt bei (vgl. die Techniken zum Lernen im Gehen und zu Mimik, Gestik, Körperbewegung weiter unten).

Mach dir ein Bild!

Zeichnungen, Skizzen sowie Vorstellungsbilder können das Aufnehmen von Wissensinhalten unterstützen. Visuelle Informationen sind enorm wichtig und in unserer Lebenswelt ständig präsent. 60-90% aller Informationen, die uns im Laufe eines Tages begegnen, sind visuell oder haben visuelle Anteile. Bilder und Illustrationen werden im visuellen System des Gehirns verarbeitet und können als mentale Bilder sprachliche Informationen, z.B. beim Vokabellernen, ergänzen und dadurch die Behaltensleistung stützen. Das bedeutet allerdings nicht in jedem Fall, dass schon fertige Bilder zur Verfügung gestellt werden müssten. Manchmal ist es auch möglich, sich selbst ein Bild vor dem inneren Auge zu erschaffen und dieses mit dem Lerninhalt zu verbinden. Das aktiviert die Lernenden, und gelernt wird bekannterweise in der Regel dann, wenn wir selbst aktiv werden und selbst denken! Machen sich Lernende zu Inhalten eine Skizze, so wird, ergänzend zu den sprachlichen und visuellen Informationen, eine motorische Spur im Gehirn angelegt. Auch das kann die Lernchancen erhöhen.

Mach eine Geschichte draus!

Gerade bei isolierten Fakten, wie einer Liste unverbundener Vokabeln, fällt es manchmal schwer, zuversichtlich mit der Aneignung des Neuen zu beginnen, denn aus Erfahrung wissen wir, dass scheinbar Unzusammenhängendes nicht einfach zu verarbeiten ist. Meistens vergessen wir einzelne Elemente rasch wieder, was frustrierend ist und dem Lern-HERO ordentlich zusetzen kann. Die Lösung besteht darin, die Inhalte so aufzubereiten, dass sie eingebettet und verbunden werden, sodass sich das Gehirn gerne mit ihnen beschäftigt. Bestens geeignet und vielfach bewährt hat sich das Überführen von Wissensinhalten in Geschichten. Bei neuen Vorkabeln versucht man spontan, sich eine Situation vorzustellen und eine Geschichte oder zumindest eine kleine Handlungsabfolge zu entwickeln, in die alle oder möglichst viele der neuen Vokabeln eingebunden werden. Das Hören, Erzählen und Erfinden von Geschichten ist eine Art Grundbedürfnis des Menschen. Von klein auf sind wir von Geschichten umgeben und entwickeln so unsere narrativen Kompetenzen. Diese können als Lernzugang genutzt werden. Geschichten sind für die Sprachentwicklung enorm wichtig.

Sortiere und verknüpfe!

Diese Technik greift die Idee auf, das Memorieren von Neuem durch visuelle Darstellungen zu unterstützen, und zielt ebenfalls, wie die Technik mit der Geschichte darauf, isolierte Inhalte zu verbinden. Durch das Erstellen beispielsweise von *graphic organizers* können Lerninhalte strukturiert und Verbindungen sichtbar gemacht werden (z.B. neue Vokabeln nach Wortarten sortieren, nach Wortlänge, nach subjektiv empfundenem Schwierigkeitsgrad oder inhaltlichen Aspekten). Dadurch bleiben die Inhalte nicht unverbunden, es findet eine intensive Auseinandersetzung mit dem Lernstoff statt und dieser wird außerdem in mehrere Portionen eingeteilt. Mit *sortiere und verknüpfe* wird der Lernstoff so organisiert, dass er besser lernbar wird.

Organisationstechniken wie diese helfen nicht nur deshalb beim Verarbeiten von Neuem, weil sie Lernstoff portionieren und Unverbundenheit reduzieren, sondern weil es beim Sortieren und Verbinden oftmals gelingt, Muster und Regelmäßigkeiten zu erkennen. Das Gehirn ist ein Muster- und Regeldetektor. Es sucht ständig nach Mustern, nicht zuletzt in der Sprache. Neue Informationen werden dahingehend geprüft, ob sie Regelmäßiges erkennen lassen und sich an andere, bereits im Gehirn repräsentierte Muster anbinden lassen. Durch die empfohlene Technik wird dieser Prozess und damit die Aufnahme des Neuen erleichtert.

Schreibe – am besten von Hand!

Schreiben kann eine wirkungsvolle Technik sein, wenn man sie richtig einsetzt. Manche Menschen nutzen sie intuitiv richtig und stellen fest, dass sie sich Dinge besonders gut merken können, wenn sie diese aufgeschrieben haben. Wie aber nutzt man sie richtig, was wäre der falsche Weg?

Wenig hilfreich und eher demotivierend ist das mechanische Abschreiben, bei dem die Gedanken ganz woanders unterwegs sind und die Technik eine lästige, meist fremdbestimmte Pflicht darstellt. Wirksam ist Schreiben beim Aufnehmen von Neuem hingegen, wenn es vom Lernenden selbst möglichst gezielt eingesetzt wird und dabei dazu veranlasst, sich mit den Inhalten auseinanderzusetzen. Dies geschieht z.B., wenn diese nicht einfach wahllos aufgeschrieben werden, sondern wenn man ihnen dabei eine Struktur gibt. Zu neuen Wörtern könnte man, ähnlich wie bei der Technik zum Sortieren und Verknüpfen schon vorgeschlagen, eine Übersicht erstellen oder aber einen Merktzettel. Beim Merktzettel legt der Lernende vorher fest, wie viele Wörter niedergeschrieben werden dürfen. Das Festhalten durch die Schrift wird so zur wertvollen Erinnerungsstütze statt zur lästigen Pflicht! Für die übrigen Vokabeln müssen Symbole, Smileys oder Skizzen verwendet werden. Ziel ist es, mithilfe des Merktzettels am Ende alle neuen Vokabeln erinnern zu können. „Das Erarbeiten von eigenen Darstellungen [...] hat in Studien besser abgeschnitten als das Wiederholen von Vorgegebenem oder mehrfaches Durchlesen [...]“ (Sambanis & Walter 2022: 66). Mit dem Schreiben wird die Motorik angesprochen, d.h. entsprechende Bewegungsabläufe werden in den Lernprozess eingebunden. Gelingt es dabei, die zu memorierenden Inhalte zu aktivieren, sich also gedanklich mit ihnen zu befassen, auf sie fokussiert zu sein, so kann die Motorik zusammen mit den Sprachzentren, visuellen und möglichst auch den auditiven (selbst sprechen und sich selbst sprechen hören), zum Gedächtnisaufbau beitragen.

Das Schreiben von Hand führt im Gehirn zu einem Aktivierungsmuster, an dem zwölf Hirnareale beteiligt sind, darunter Bewegungszentren und solche, die für die Sprachverarbeitung zuständig sind. Beim Handschreiben erscheinen die Wörter dort, wo sie geschrieben werden. Auf diese Weise verbinden sich die visuellen Eindrücke unmittelbar mit den beim Schreiben ablaufenden motorischen und kognitiven Abläufen.

Beim Tippen hingegen verhält es sich anders. Geschrieben wird auf der Tastatur, aber an dieser Stelle wird nichts sichtbar. Das Geschriebene erscheint auf dem Display oder Monitor. Augen und Hände arbeiten, anders als beim Handschreiben, nicht am selben Ort und nicht in derselben Richtung. Nur beim Handschreiben behält der Blick stets die Schreibrichtung bei und zwar sowohl beim Beobachten des Schreibvorgangs (beim Tippen springt der Blick von Buchstabe zu Buchstabe) als auch beim Wahrnehmen des Geschriebenen. Entsprechend wird das Gehirn beim Tippen anders aktiviert als beim Handschreiben: „Das Drücken einer Taste [...] aktiviert das Gehirn, wie Studien mit bildgebenden Verfahren belegen, auf ähnliche Weise wie das Schlagen einer Trommel“ (ebd.: 67). Als Mnemotechnik hat das Handschreiben größeres Potenzial als das Tippen, aber das Schreiben auf Endgeräten ist nicht generell schlecht. Wenn Lernende sich ihre Vokabeln beispielsweise nur durch mehrfaches Durchlesen zu merken versuchen – was nicht unüblich ist, aber besonders mittel- und längerfristig wenig zielführend, oft frustrierend –, andere jedoch eine App nutzen, bei der die neuen Wörter und Wendungen mehrfach getippt werden müssen, dann erreichen diese SchülerInnen oft bessere Ergebnisse als jene, die ausschließlich auf die Kraft des Durchlesens setzen.

Lerne im Gehen!

Auch ohne feste Route hat das Gehen Potenzial, und schon die alten Griechen lernten und philosophierten im Gehen: Es aktiviert uns, regt die Durchblutung und Sauerstoffzufuhr an und hilft, einen Grad an Wachheit zu erreichen, der es uns erlaubt, Neues zu verarbeiten. Dass Gehen darüber hinaus auch positive Effekte auf die Gesundheit hat, ist für alle, die viel sitzen, eigentlich schon Grund genug, um diese Technik zumindest auszuprobieren. Aber das Lernen im Gehen kann auch sehr zuträglich für die Verarbeitung von Gedächtnisinhalten sein. SchauspielerInnen oder andere Personen, die viel Text behalten müssen, setzen oftmals intuitiv auf diese Technik und erzielen damit gute Erfolge. Wie lassen sich diese erklären? Tatsächlich sind die lernstützenden Effekte nicht nur auf die anregende Wirkung der Bewegung zurückzuführen, sondern auch auf die gleichmäßige Rhythmisierung des Denkens und Wiederholens im Takt der Schritte. Einfache, zuverlässige Rhythmen, wie beispielsweise der des Gehens, haben sich bei verschiedenen sprachlichen Übungen als wirksam erwiesen, sogar in der Therapie von Sprachstörungen. Das Aufnehmen neuer Vokabeln im Rhythmus der eigenen Schritte kann allein oder auch mit einer Lernpartnerin oder einem -partner durchgeführt werden.

Setze auf Mimik, Gestik, Körperbewegung!

Gesten, Mimik, Körperhaltungen und Körperbewegungen können dabei helfen, Inhalte im Gedächtnis so abzubilden, dass sie sich gut festigen und wieder abrufen lassen. Als Memorisierungstechnik genutzt, verbindet man mit einer neuen Vokabel oder Wendung eine inhaltlich passende Geste oder eine Pose, z.B. für *inner strength* eine Power Pose. Bei Begriffen, die nicht konkret darstellbar sind, wird kurz überlegt, in welchem Kontext das Wort verwendet wird und wie, d.h. mit welchem emotionalen Ausdruck in der Stimme, der Mimik und Körperhaltung. Das Finden von passenden Bewegungen führt zu einer Befassung mit den Inhalten und trägt so unmittelbar zum Lernprozess bei. Am besten werden die Vokabeln mehrfach laut oder halblaut gesprochen, nicht nur stumm im Kopf, denn, wie weiter oben in Zusammenhang mit *private speech* schon erwähnt, führt lautes Wiederholen zu einer höheren Behaltensleistung als stummes Wiederholen. Beim Wiederholen wird auch die jeweilige Bewegung gemacht. Die Wirksamkeit der Kombination von Bewegung und Inhalt einschließlich lautem Wiederholen als Memorierungstechnik ist durch eine ganze Reihe an Studien belegt (Sambanis & Walter 2020) und zwar nicht nur für jüngere Lernende, sondern ebenso für andere Altersstufen, einschließlich Teenagern und (jungen) Erwachsenen (Böttger & Sambanis 2021, Schilitz 2021).

Durch die Bewegungen wird das Sprachliche mit stimmigen motorischen und sensorischen Impulsen angereichert, wodurch die Lerninhalte lebhafter und eindrucksvoller werden. Die dadurch erreichte Verstärkung der Repräsentation im Gehirn führt in der Regel zu besserem Behalten und wirkt auch über die Zeit hinweg dem Vergessen entgegen.

Bonus-Tipp für zu Hause

Generationen von SchülerInnen hatten schon den sehnlichen Wunsch, im Schlaf lernen zu können. Tatsächlich trägt Schlaf maßgeblich zum Lernen bei, besonders zur Sicherung, zum Aussortieren und auch zum Löschen. Eine ausreichende Portion ruhigen Schlafs ist, so gesehen, eine unverzichtbare Lernzutat. Ruhephasen sind für Körper und Geist unerlässlich. Aus diesem Grund sind Angebote, die versprechen, man könne im Schlaf über Kopfhörer lernen, kritisch zu beurteilen.

Gebrauchsanweisung für Lernen auf der Bettkante:

kleine Lernportion →
Hirn an → wiederholen →
Licht aus → einschlafen

Was hingegen tatsächlich gut funktioniert, ist das Memorisieren oder Wiederholen einer überschaubaren Portion an Inhalten unmittelbar vor dem Schlafen. Gelingt es, eine kleine Lernepisode als letzte Erinnerung vor dem Einschlafen in die Schlafphase mitzunehmen, sind die Chancen hoch, dass sich das Gehirn mit diesen frischen Eindrücken befasst und im Zuge der Nachbereitungsprozesse während des Schlafs dafür sorgt, dass die Inhalte durch Reaktivierung gefestigt werden. So lässt sich Schlaf als eine zusätzliche Memorisierungshilfe nutzen. Sie funktioniert gut, allerdings nur für eine überschaubare Portion und bei Fokussierung auf die Inhalte.



Gefühle zeigen

Nicht nur das Zulassen, sondern auch das Deuten von Emotionen fällt besonders Jugendlichen oftmals schwer. Ursächlich dafür sind Umbauprozesse im Gehirn.

Ziel

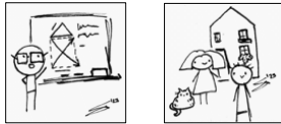
Die Übung stellt den mimischen Ausdruck von Gefühlen ins Zentrum und trägt dazu bei, Emotionen zuzulassen sowie, von außen betrachtet, deuten zu lernen. Übungen wie diese sollen die Entwicklung hin zu guter Deutungsfähigkeit und Akzeptanz von Gefühlen unterstützen. Zugleich sorgt die Übung, im Fremdsprachenunterricht eingesetzt, methodisch für Abwechslung. Soll z.B. das Frage-Antwort-Schema *Do you like? – Yes, I do?/No, I don't.* geübt werden, können die Lernenden aufgefordert werden, die an sie gerichtete Frage zuerst mit Mimik, Körperhaltung und gegebenenfalls Gestik zu beantworten und erst im nächsten Schritt auch sprachlich: *Do you like kittens? – verzücktes Gesicht, das sagt: Katzenbabys sind so süß! – Yes, I do!*

Die Übung ist auch im Online-Unterricht einsetzbar, wenn die Lernenden die Kamerafunktion ihrer Endgeräte nutzen. Als Verbindung zwischen dem mimischen Hinweis und dem sprachlichen Beantworten der Frage können MitschülerInnen, wie bei einem Ratespiel, zunächst die von ihnen vermutete Antwort äußern. In sprachlicher Hinsicht erlaubt das Erraten der Antwort auf Grundlage der mimischen Hinweise das Übertragen in die dritte Person (z.B. *Yes, she does!*).

Gefühle zeigen erlaubt es zum einen, bestimmte sprachliche Strukturen wiederholt zu üben, ohne allzu schnell Monotonie aufkommen zu lassen. Zum anderen regt die Übung zum Sprechen an und sie aktiviert viele bzw. alle Lernenden. Studien zu Zusammenhängen zwischen akademischem Erfolg und PsyCap belegen eindrucksvoll, dass Lernende, die sich mehr einbringen und aktiver mitwirken, auch bessere Chancen haben, ein hohes Level von PsyCap zu erreichen. Das wiederum wirkt sich günstig auf die Lernerträge und den Bildungserfolg aus.

Die Übung kann in abgewandelter Form im Sprachunterricht zur Wortschatzerweiterung eingesetzt werden und über den Weg des Darstellens und Erratens das Benennen von unterschiedlichen Gefühlen

durch Adjektive (*sad, happy, disgusted, surprised, bored* usw.) ins Zentrum stellen. Ein Lernender zieht eine Adjektiv-Karte, stellt das Wort dar, und die Klasse versucht es zu erraten. Im Sinne der Verbindung und Wertschätzung von sprachlichen Ressourcen können einige der verwendeten Adjektive im Anschluss noch in anderen Sprachen, z.B. Familiensprachen oder Schulfremdsprachen, benannt und verglichen werden.



Daumen hoch-Karte

Mit der *Daumen hoch-Karte* kann Lob ausgedrückt werden und es lassen sich nette Botschaften übermitteln. Im Grunde ist es eine zeitgemäße Version früherer Fleißkärtchen, die, besonders in der Grundschule, bis vor etwa 50 Jahren noch genutzt wurden. Damals wurden Fleißkärtchen allerdings vor allem ausgegeben, um Gehorsam und, wie der Name schon sagt, Fleiß zu belohnen, und durch die Belohnung dafür zu sorgen, dass auch weiterhin Fleiß und Gehorsam gezeigt würde. Die Zielsetzung hat sich geändert, aber die Idee per se, Kärtchen mit Botschaften einzusetzen, ist auch heute noch nett.

Ziel

Die *Daumen hoch-Karte* zielt auf eine Stärkung der HERO-Komponenten. Sie soll einen kleinen Glücksmoment im Alltag schenken und den EmpfängerInnen zeigen, dass ihre Anstrengungen nicht unbemerkt bleiben. Im Internet finden sich unter dem Suchbegriff *proud of you ticket* oder *proud of you note* verschiedene Vorlagen auf Englisch, teils kostenpflichtig.

Eine zu den jeweiligen EmpfängerInnen passende Vorlage lässt sich leicht auch selbst herstellen und immer wieder nutzen. Schön ist es, wenn die Lehrkraft oder Bezugsperson sich persönlich zu Wort meldet (*In dieser Woche ist mir aufgefallen, dass du ...*), so wie bei unserem Beispiel unten – es lässt sich für zu Hause anpassen. Besonders nett und persönlich ist es, wenn die Lehrkraft oder Bezugsperson am Ende unterschreibt. Viele Kinder im Grundschul- und frühen Sekundarschulalter freuen sich über solche Kärtchen, manche sammeln sie. In der Pubertät empfinden das manche allerdings irgendwann kindisch. Trotzdem sollte auch dann nicht auf Lob verzichtet werden, wenn es etwas zu loben gibt! Und manchmal muss man genau hinschauen, um zu sehen, dass sich auch Heranwachsende bemühen. Bei Teenagern ist es wichtig, als Bezugsperson im Gespräch zu bleiben und einander nicht sprachlos zu begegnen, denn sonst droht Beziehungslosigkeit (Böttger & Sambanis 2021: 39ff.).

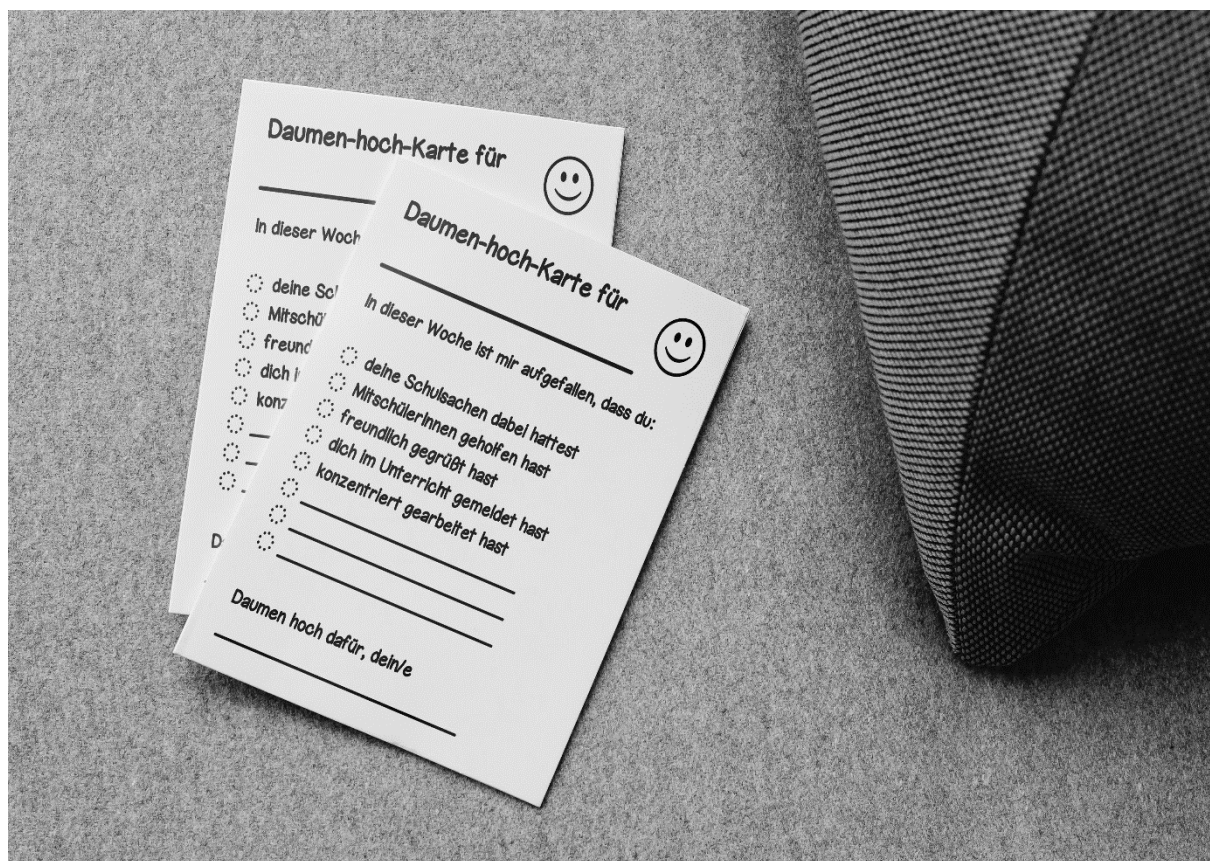


Abb. 17: Modell für eine *Daumen hoch-Karte*

Im Fremdsprachenunterricht kann die Karte in der Zielsprache genutzt werden. Die Freitextzeilen bieten Platz für individuell formulierte Anerkennung. Im Klassenzimmer sollte man darauf achten, dass keines der Kinder leer ausgeht. Das gilt auch für Familien mit mehreren Kindern. Der Erhalt einer *Daumen hoch-Karte* soll etwas Besonderes bleiben und darf auf keinen Fall manipulativ eingesetzt werden.

Die Idee für die *Daumen hoch-Karte* wurde übrigens durch eine Lehramtsstudentin angestoßen, die in einem Seminar an der FU Berlin ein *proud of you ticket* vorstellte und eine Diskussion dazu anregte. Dies zeigt, dass eine von der Positiven Psychologie inspirierte Auseinandersetzung mit dem Lehren und Lernen von Sprachen nicht nur für Bezugspersonen und Lehrkräfte interessant ist, sondern auch für künftige LehrerInnen. Ein entsprechender Schwerpunkt in Seminaren stößt auf Interesse und regt StudentInnen dazu an, sich sowohl wissenschaftlich als auch praktisch mit Ansätzen der Positiven Psychologie auseinanderzusetzen. Auch der nächste Impuls geht auf eine von StudentInnen eingebrachte Anregung zurück.



The elf on the shelf

Dieser Impuls basiert auf einer jüngeren vorweihnachtlichen Tradition mit Wurzeln in Amerika.

Ziel

The elf on the shelf bietet schöne Sprech- und Schreibimpulse zum Sprachenlernen und verbindet diese mit dem Benennen von Stärken, mit Wertschätzung, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Hoffnung, Optimismus und Resilienz.

In der Vorweihnachtszeit kommt eine Weihnachtselfe, als kleine Figur oder Puppe, zu den Kindern und begleitet sie durch die Wochen vor dem Fest. Als Santas Helfer ist es ihre Aufgabe, zu beobachten und Santa zu berichten. Am ersten Tag sitzt die Weihnachtselfe auf einem Regal (*the shelf*) zu Hause oder im Klassenzimmer und ist von da an jeden Tag an einem anderen Platz. Die Kinder sind gespannt und motiviert, jeden Tag aufs Neue herauszufinden, wo die Elfe sich versteckt hat. Ausgefallene Orte sind besonders beliebt.

Zu *the elf on the shelf* gibt es englischsprachige Kinderbücher und Reime, die im Englischunterricht genutzt werden können. Auch das Entdecken eines Weihnachtsbrauchs, den hierzulande noch nicht alle Kinder kennen, ist mit *the elf on the shelf* möglich. Weitere Bräuche aus anderen Ländern können entdeckt werden, ebenso andere Feiertage im Winter. Das kann sowohl in der Familie als auch im Unterricht ein spannendes Thema sein, das kulturelles sowie interkulturelles Lernen und das Entdecken von Traditionen und Sprachen fördert, neugierig macht und Offenheit unterstützt.

Wird die Weihnachtselfe im Fremdsprachenunterricht in der Grundschule oder in den Klassen 5 und 6 eingesetzt – letztlich lässt sich das in jeder Fremdsprache durchführen – ist ein Verbinden der Schulung von Achtsamkeit (wahrnehmen, wo sich andere Personen, in dem Fall die Elfe, aufhalten) und sprachlichem Lernen schon beim morgendlichen Suchen der Elfe möglich (*Wo ist ... heute? Wer hat ... entdeckt? Wo? Auf dem Schrank, hinter der Pflanze, auf dem Stuhl der Lehrkraft* – Frage-Antwortmuster, Präpositionen).

Im Sinne der Positiven Psychologie kann der vorweihnachtliche Besuch aber auch dazu genutzt werden, um über Dinge nachzudenken, für die man dankbar ist. Diese werden aufgeschrieben und gesammelt, z.B. in einer Baumwolltasche, sodass die Elfe diese am Ende des Aufenthalts mitnehmen kann. Statt Dankbarkeitsbotschaften können auch ehrlich wertschätzende Äußerungen über andere Kinder aus der Lerngruppe bzw. zu Hause über Familienmitglieder und Freunde niedergeschrieben werden, z.B. *Tim hat gemerkt, dass ich mein Essen vergessen hatte und seines mit mir geteilt. Das war total nett und lecker!* oder *Mein kleiner Bruder Mert hat extra für mich ein Bild gemalt. Ich habe mich wirklich gefreut.* Die Erwachsenen (Lehrkraft, Eltern, Großeltern, aber auch Geschwister) können sich beteiligen und nette Botschaften beisteuern, die Stärken benennen und Wertschätzung zum Ausdruck bringen. So wird sichergestellt, dass über jedes Kind eine nette Botschaft in der Sammlung ist.

Wenn *the elf on the shelf* im Fremdsprachenunterricht eingesetzt wird, die Kinder aber die Botschaften noch nicht in der Fremdsprache schreiben können, wird entweder durch Beispielsätze, aus denen die Lernenden auswählen können, Unterstützung angeboten oder die Kinder schreiben auf Deutsch. Bei wertschätzenden Botschaften sind die Kinder neugierig und wollen erfahren, was über sie geschrieben

wurde. Das ist gut so, denn nur, wenn die Botschaften ihnen auch gezeigt bzw. vorgelesen werden, erfahren sie, welche positiven Aspekte und Stärken andere bei ihnen sehen. Die Sammlung wird daher gemeinsam kurz vor den Feiertagen (und damit kurz vor der Abreise der Weihnachtselfe) erkundet. Wurden die Botschaften, auf Deutsch verfasst, können sie von der Lehrkraft in der Zielsprache bestätigt und freundlich ergänzend kommentiert werden. So wird eine Verbindung zwischen den Sprachen hergestellt.



Aufrecht und stark in den Schultag

Manche Schultage beinhalten besondere Herausforderungen: ein Referat, eine Aufführung, eine Prüfung und oftmals ist eine gewisse Anspannung spürbar. Nun ist es nicht falsch, wenn Lernende sich vor Herausforderungen fokussieren und ihre Kräfte bündeln, aber Verunsicherung und übermäßige Aufregung, die bei manchen Kindern Appetitlosigkeit, sogar Übelkeit und Erbrechen hervorrufen können, sind abträglich. Viele Eltern reden ihren Kindern dann gut zu und zeigen damit Einfühlungsvermögen, aber die Angst und Anspannung nimmt das in der Regel noch nicht.

Ziel

Die Übung nutzt Erkenntnisse zum Zusammenwirken des Körpers und Denkens und setzt darauf, bei spürbarer Anspannung bei der Körperhaltung anzusetzen. Dabei gilt es, gemeinsam eine aufrechte Haltung einzunehmen, kurz auf die Atmung zu achten und damit die kreisenden Gedanken anzuhalten und zum eigenen Körper und den Stärken hinzulenken. Am besten begleitet man das Kind mit ein paar Sätzen und macht selbst die Übung mit – es ist eine winzige Zeitinvestition, die sich auszahlen kann! So oder ähnlich lässt sich die Übung anleiten:

Komm, wir stellen uns beide ganz aufrecht hin und atmen tief durch die Nase ein, dann pusten wir die Luft durch den Mund aus.

Lass uns auch die Schultern öffnen, ein bisschen nach hinten ziehen, damit sie nicht hängen. Dann ist noch mehr Platz für unseren Atem. Einatmen durch die Nase, ...

Das fühlt sich schon sehr gut an. Wir können uns aber noch größer machen, wenn wir unseren Scheitel hier oben auf dem Kopf Richtung Decke ziehen. Da merkt man richtig, wie die Wirbel mehr Platz bekommen. Und wieder ein tiefer Atemzug ...

Wenn man möchte, lässt sich das noch weiter ausbauen, z.B. indem man darauf aufmerksam macht, dass die Füße gut verwurzelt sind und einen ganz festen Stand haben und dass, wie bei einem Baum, Energie von den Füßen durch den ganzen Körper fließt, natürlich auch durch unser Gehirn.

Wichtig ist vor allem, dass man das Einnehmen der aufrechten Haltung begleitet und zum tiefen Atmen anregt, denn die Atmung blockiert sonst zumeist und wird flach. Die Übung schließt damit, dass man die gewonnene Energie und Zuversicht ausdrücklich bestätigt und damit das Kind in den Tag starten lässt. Auch für Jugendliche (und Erwachsene!) ist die Übung geeignet. Das Vorgehen kann somit als eine Bewältigungsstrategie in das persönliche Repertoire aufgenommen werden.