1. *Happy Learning*

Welcher große Wunsch verbindet Eltern, Bezugspersonen und Lehrkräfte? Wir haben diese Frage vielen Menschen gestellt und die Antwort lautet: Dass Kinder und Jugendliche 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 Regelhaftes, 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 noch 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 Demenzerscheinungen 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 Lernende bzw. Bezugspersonen und Kinder eine gemein-

Happy Learning – Glücklich und erfolgreich Sprachen lernen | ISBN 978-3-19-991741-0 | © 2024 Hueber Verlag

same 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 Glücklichseins 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 gehäufter 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 Glück 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).

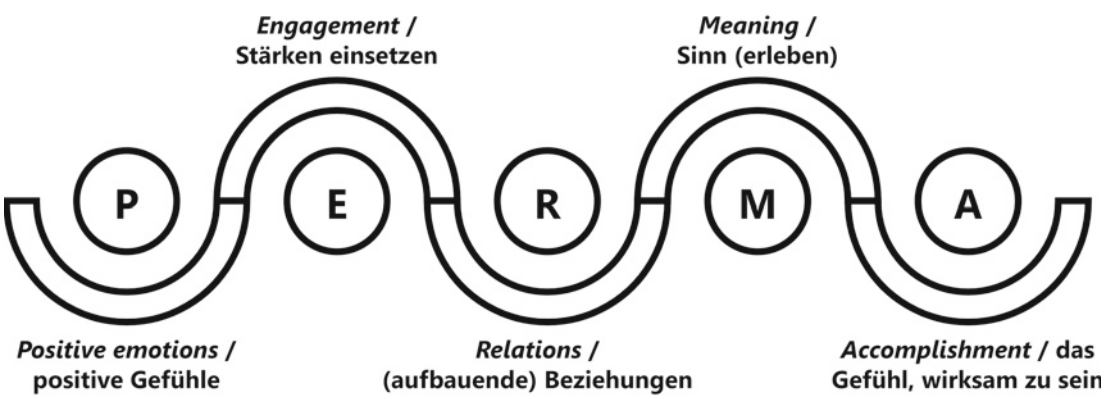


Abb. 1: PERMA-Modell

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

Weg mit dem Lernfrust

Für viele Schülerinnen und Schüler 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 und Schüler 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 **m**otivation
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 (nach 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.

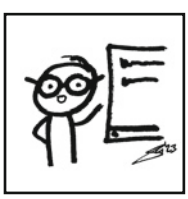
Schule sollte ein Ort sein, an dem Lernende sich wohlfühlen, denn Kinder und Jugendliche verbringen einen nicht geringen Teil ihrer Zeit in Bildungseinrichtungen. Damit kommt Bildungsinstitutionen, neben dem privaten und hier insbesondere dem familiären Umfeld, eine wichtige Rolle zu sowohl bei der Vermittlung von Wissen und Kompetenzen, als auch bei der psycho-

sozialen 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 und Schülern alleine umgesetzt werden können. Lehrkräfte können den Ratgeber also nicht nur für den eigenen Unterricht nutzen, sondern auch Eltern empfehlen. Das jeweilige Icon zeigt an, durch wen die Aktivität genutzt werden kann:



Lehrkräfte (im Unterricht)

Eltern/Bezugspersonen (zu Hause)

Lernende

Icons © Anastasia Sambanis

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. Die meisten Übungen und Tipps können auch von Erwachsenen, die selbst erfolgreich und glücklich Sprachen lernen wollen, genutzt werden.

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

Happy Learning – Glücklich und erfolgreich Sprachen lernen | ISBN 978-3-19-991741-0 | © 2024 Hueber Verlag

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags.

Eingetragene Warenzeichen oder Marken sind Eigentum des jeweiligen Zeichen- bzw. Markeninhabers, auch dann, wenn diese nicht gekennzeichnet sind. Es ist jedoch zu beachten, dass weder das Vorhandensein noch das Fehlen derartiger Kennzeichnungen die Rechtslage hinsichtlich dieser gewerblichen Schutzrechte berührt.

3. 2. 1. | Die letzten Ziffern
2028 27 26 25 24 | bezeichnen Zahl und Jahr des Druckes.
Alle Drucke dieser Auflage können, da unverändert, nebeneinander benutzt werden.
1. Auflage
© 2024 Hueber Verlag GmbH & Co. KG, München, Deutschland
Umschlaggestaltung: wentzlaff l pfaff l güldenpfennig GmbH, München
Titelbild: © Enzo - stock.adobe.com
Layout und Satz: Memminger MedienCentrum Druckerei und Verlags-AG, Memmingen
Illustrationen und Icons: Anastasia Sambanis, Berlin
Grafische Darstellungen: Paul Scheffler, Berlin
Verlagsredaktion: Hans Hillreiner, Hueber Verlag, München
Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN 978–3–19–991741–0

Art. 530_30714_001_01