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.

Ziele

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 Selbstwirk-samkeit, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und den Optimismus. Entsprechend setzt die sich anschließende Rubrik *Aktiv werden!* bei konkreten Vorschlägen an, die Schülerinnen und Schüler 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 Lernpartnern, z. B. Eltern, Geschwistern, Freunden.

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

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

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 bekanntermaßen 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 Vokabeln 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 Regelhaftigkeiten 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 Regelhaftes 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.

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

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 Merkzettel. Beim Merkzettel 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 Merkzettels 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 und Schüler 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 und Schauspieler 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 beispielsweis 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.

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

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 und Schülern 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.

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.

Gebrauchsanweisung für *Lernen auf der Bettkante*

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

Gefühle zeigen

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

Ziele und Vorgehen

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 und Mitschüler, 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!*).

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

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.

Ziele und Vorgehen

Die *Daumen hoch*-Karte zielt auf eine Stärkung der HERO-Komponenten. Sie soll einen kleinen Glücksmoment im Alltag schenken und den Empfängern 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 Empfängern 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 finden 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.).

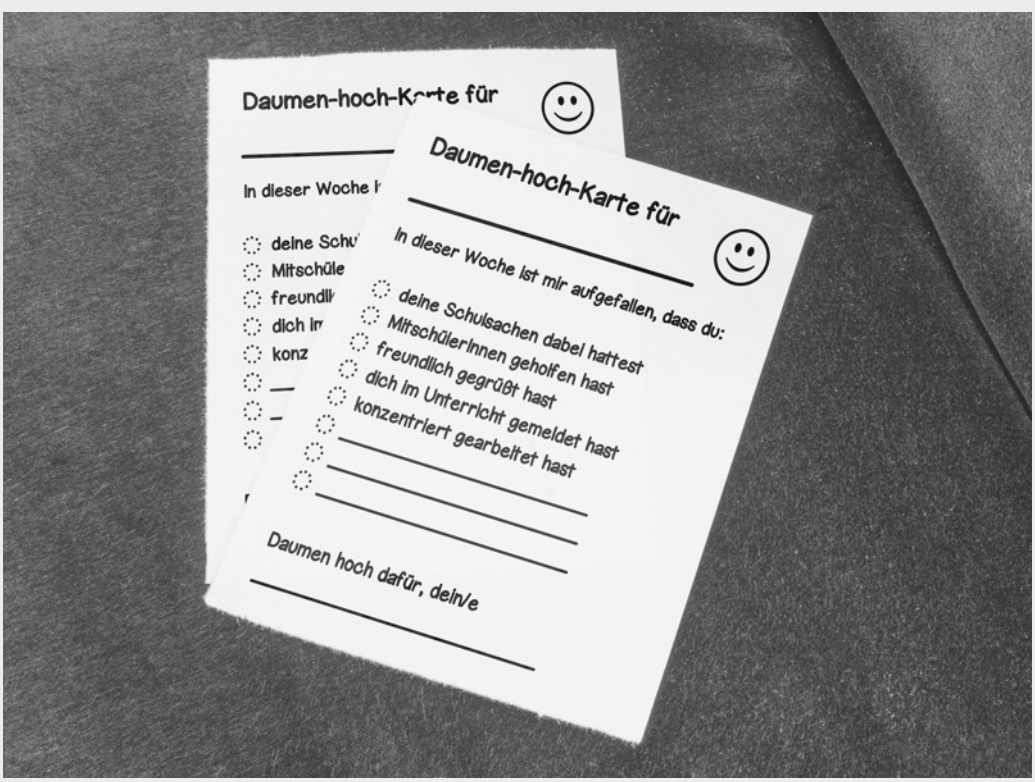

Abb. 18: Modell für eine *Daumen hoch*-Karte

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

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 Lehrkräfte. Ein entsprechender Schwerpunkt in Seminaren stößt auf Interesse und regt Studierende dazu an, sich sowohl wissenschaftlich als auch praktisch mit Ansätzen der Positiven Psychologie auseinanderzusetzen. Auch der nächste Impuls geht auf eine von Studierenden eingebrachte Anregung zurück.

The elf on the shelf

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

Ziele und Vorgehen

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

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

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.

Ziele und Vorgehen

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.

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