Achtsamkeit im Sprachunterricht

Für die Fremdsprachendidaktik ist es ein Glücksfall, dass die jüngsten Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften wertvolle Hinweise dafür liefern, unter welchen Bedingungen erfolgreicher Fremdsprachenerwerb gelingt.

Auf Grundlage dieser Forschungen ist es zunehmend möglich, didaktische und methodische Prinzipien für erfolgreiches Sprachenlernen zu erkennen und zu formulieren. Zwei Aspekte des Achtsamkeitskonzepts und der darauf bezogenen kontemplativen Pädagogik sollen im Folgenden vorgestellt werden: Erstens die Gestaltung der Beziehungsebene zwischen den Sprachlernenden und der Lehrperson und zweitens die Motivierung einer Lerngruppe durch die Auswahl und methodische Vermittlung der Lerninhalte gemäß den Vorgaben der kontemplativen Pädagogik.

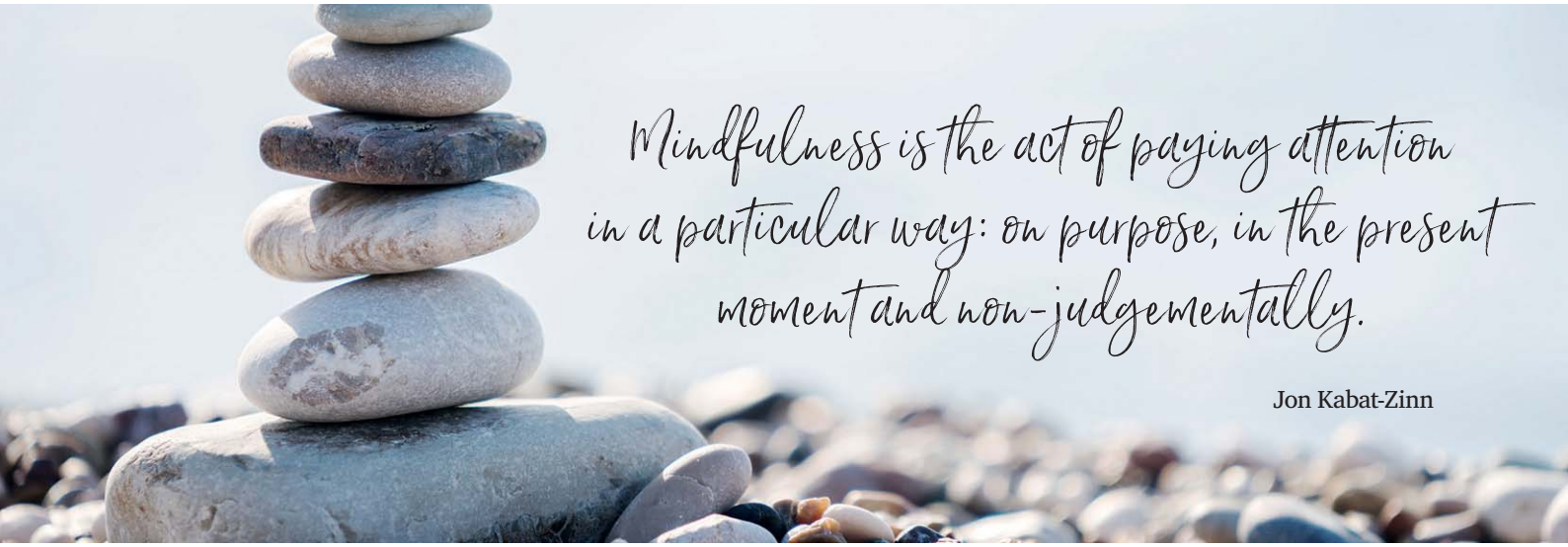
Von Dr. Marianne Häuptle-Barceló

Die Gestaltung der Beziehungsebene im Unterricht

Spätestens seit der Metastudie *Visible Learning* von John Hattie (2009) ist unumstritten, dass die Beziehung zwischen Lehrperson und Lernenden einen der entscheidenden Faktoren für erfolgreiches Lernen darstellt. Im Sinne der These über die Lehrendenrolle *We teach who we are and not what we know* (Bullock/Kraemer 2015) enthält das Erlernen einer neuen Sprache von Anfang an neben der sprachlichen eine kulturelle Komponente, welche die Fähigkeit zu perspektivischer Wahrnehmung einfordert, indem sie scheinbar „Normales" in Frage stellt, andere Sichtweisen auf die Welt thematisiert und entsprechende Haltungen dazu repräsentiert. Das Modell für die Teilnehmenden stellt in hohem Maße die Lehrperson als Repräsentantin dieser fremden Sprache und Kultur(en) dar. Es liegt also in einem Kurs zunächst vor allem an der Leitung, ob und wie es gelingt, die Gruppe dazu zu motivieren, sich mit den emotionalen und affektiven Komponenten beim Sprachenlernen auseinanderzusetzen.
Der Mediziner und Psychotherapeut Joachim Bauer stellt auf der Grundlage von neurowissenschaftlichen Befunden fest, dass wir „aus neurobiologischer Sicht auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen sind". Er sagt weiter, dass „nichts die Motivationssysteme so sehr aktiviert wie der Wunsch, von anderen gesehen zu werden, die Aussicht auf soziale Anerkennung" (Bauer 2006: 35/36).
Ähnliches konstatiert die Sprachwissenschaftlerin Rita Franceschini: „Der Spracherwerb findet durch Integration statt, Integration mit der sozialen Umgebung, welche letztlich den Spracherwerb ausmacht" (2016: 37). Diese Faktoren zusammen erzeugen Sicherheit und reduzieren Stress bei den Lernenden. Wie kann nun der Fremdsprachenunterricht auf diese Befunde reagieren? Hier kommt das Konzept der Achtsamkeit ins Spiel.
Jon Kabat-Zinn, einer seiner Begründer, definiert Achtsamkeit als eine besondere Art der Aufmerksamkeit, die zielgerichtet und auf den gegenwärtigen Moment bezogen ist und ohne Wertung auskommt.
Übertragen auf die Unterrichtssituation heißt dies, dass sich alle Beteiligten mit einer besonderen, nicht wertenden Aufmerksamkeit begegnen. Dazu kommt die Schulung der Fähigkeit zur Selbstreflexion *(awareness)*. Letztlich geht es um einen empathischen Umgang in der Lerngruppe, wobei unter Empathie nicht in erster Linie Mitgefühl zu verstehen ist, sondern das erlernbare konzentrierte Zuhören, das die andere Person wahrnimmt.

Ziele einer kontemplativen Pädagogik

Auf diesen Grundlagen baut die sogenannte kontemplative Pädagogik auf, die es sich zum Ziel gesetzt hat, eine Lernumgebung zu schaffen und fachspezifische Lernaufgaben zu entwickeln, die diesen Anforderungen gerecht werden. Es geht darum, eine Lernatmosphäre zu ermöglichen, in der die Lernenden ihre eigenen Überzeugungen und Werte, ihre Erfahrungen, ihr Weltwissen mit dem Erlernen einer neuen Sprache und Kultur verbinden können. Das setzt allerdings voraus, dass sie sich selbst gut einschätzen können und in der Lage sind, über sich zu reflektieren. Aber auch Kursleitende sollten sich der Werte und Prinzipien bewusst sein, die ihren Lehrstil ausmachen, um ihn modellieren und weiterentwickeln zu können. Zur Konkretisierung und Förderung dieser Ziele möchte ich einige Lernaufgaben



vorstellen, die sich in den Unterricht integrieren lassen, entweder als Ergänzung der Lernangebote im Lehrwerk oder als kleiner Ideenpool für die Anpassung schon bestehender Aufgaben im Sinne des Achtsamkeitskonzepts.

Lernaufgaben im Unterricht: Auswahl der Inhalte

Alle Texte, Übungen und Aufgaben im Fremdsprachenunterricht enthalten auf der Sachebene eine inhaltliche Komponente, eine kulturelle Information über die Zielsprache oder ein sprachliches Phänomen, die zur Einübung perspektivischer Wahrnehmung einladen, wenn die Aufmerksamkeit gezielt darauf gelenkt wird. Auf der Wortebene kann es zum Beispiel äußerst interessant sein, die unterschiedlichen kulturellen Konzepte, die einem Begriff zugrunde liegen, zu betrachten, etwa beim Wort „Familie“. Überprüfen Sie doch einmal, ob diese Art von Sensibilisierung in den Aufgaben und Übungen des Lehrwerks angeboten wird und in welcher Form. Geben Sie im Unterricht die Gelegenheit, über solche Phänomene aufmerksam zu kommunizieren, allerdings ohne zu bewerten.

Prinzipien der achtsamen Kommunikation

Das Modell der gewaltfreien Kommunikation von Rosenberg (2013) ist in diesem Zusammenhang bedeutsam, weil die vier methodischen Schritte einer gelungenen Kommunikation mit den Zielen der kontemplativen Pädagogik in hohem Maße übereinstimmen. Diese Schritte sind: Beobachtungen aussprechen, Gefühle benennen, Bedürfnisse formulieren, Bitten äußern. Zwei Gesprächsregeln sind im Sinne des Achtsamkeitskonzepts dabei zentral: Erstens fokussiert zuhören, ohne zu werten und zu urteilen, und zweitens Ich-Botschaften senden, keine Angriffe auf den/die Gesprächspartner/in formulieren. Es geht also um eine bestimmte Haltung bei der Begegnung mit anderen Menschen aus der eigenen oder einer anderen Kultur.
Zur Konkretisierung dieser Prinzipien schlage ich im Bereich „Aktivitäten und Aufgabentypen“ eine Reihe von Übungen vor, die jederzeit erweiterbar ist.

LITERATUR

Bauer, J. (2006): Prinzip Menschlichkeit. Hamburg: Hoffmann und Campe.

Franceschini, R. (2016): Mehrere Sprachen sprechen. In: H. Böttger / Michaela Sambanis (Hrsg.): Focus on Evidence – Fremdsprachendidaktik trifft Neurowissenschaften, Tübingen: Narr, 29-44.

Häuptle-Barceló, M. (2018): Achtsam lernen im Fremdsprachenunterricht - was bedeutet das? Warum Achtsamkeitsübungen den Fremdsprachenunterricht bereichern. In: Praxis Fremdsprachenunterricht Englisch, 6/2018, 8-11.

Rosenberg, M. B., Gandhi, A. Birkenbihl, V.F.& Holler, I. (2013) Gewaltfreie Kommunikation. Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann.

Dr. Marianne Häuptle-Barceló,
Akademische Direktorin a. D.,
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Aktivitäten und Aufgabentypen

Konzentrationsübungen
Atemübungen, um zur Ruhe zu kommen und sich zu zentrieren; Wahrnehmungsübungen, um den Autopiloten zu stoppen.

Rituale
Wiederkehrende Aktivitäten mit sprachlichem und/oder kulturellem Hintergrund wie Begrüßungen, Impulse zur (Selbst-)Reflexion.

Bewegung und Beobachtung
Gezielt Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand, eine Person richten und beschreiben; Entspannungsübungen mit Anweisung in der Fremdsprache.

Beziehungspflege
Storytelling, Dialogübungen, dabei aktives Zuhören einüben.

Kreative Aufgaben mit Realitätsbezug
Projekte; Simulationen; nach Anweisung ein Produkt herstellen; Improvisationsübungen (performen).