

Angst

Angst ist ein psychologisches Phänomen neurobiologischen Ursprungs. Auch beim Erlernen einer Sprache wirkt sie störend und kontraproduktiv. Angstbewältigung und das Schaffen eines angstfreien Lernkontextes sind somit auch ein Ziel jeder Fremdsprachendidaktik. Forschungen über den Zusammenhang zwischen Angst und Lernleistung beim Fremdsprachenlernen bestätigen aktuell vier unterschiedliche Annahmen:

1. Angst kann bei leistungsstarken Lernern eher lernförderlich wirken, im Lernprozess schwächerer Lernender dagegen beeinträchtigend.
2. Angst beeinflusst Lernanfänger affektiv stärker als fortgeschrittene Lernende.
3. Erwachsene Sprachlernende überwinden ihre Angst leichter als jüngere.
4. Ängste zu verbalisieren hilft, sie zu überwinden.

Fremdsprachenverwendungsangst (*foreign language anxiety*) sowie situationsspezifische Angst (*situation specific anxiety*) sind die zwei speziellen Formen, die das schulische Fremdsprachenlernen betreffen. Letztere ist eine Angstform, die voraussehbar in bestimmten Situationen auftritt, z. B. vor und während Prüfungen, bei plötzlich auftretender mündlicher Dialogsituation, beim freien Sprechen und in psychischen Druck erzeugenden Befragungssituationen. Das Resultat sind Lernblockaden oder die Flucht nach innen, so dass Sprechen sowie Sprachenlernen nicht mehr möglich sind.

Erkenntnisse für den Unterricht:

- Wissen und Sprechen über das Phänomen und seinen Ursprung sowie die Aufteilung in seine Unterkategorien hilft, die Angst vor dem Sprechen zu nehmen.
- Angst in ihrer affektiv-emotionalen Ausprägung sollte im Unterricht in Kleingruppen thematisiert werden, da sie nahezu alle betrifft und alle individuell etwas beitragen können. Die Unterrichtsplanung mit Schulpsychologen sichert positive Kommunikationserlebnisse und vermeidet Misserfolge.

Wie Angst beginnt

In Stress- oder Gefahrensituationen, auch in nur gedanklich vorgestellten, werden die chemischen Substanzen Adrenalin und Noradrenalin aus dem Nebennierenmark ins Blut abgegeben. Sie verhindern im schlimmsten Fall weitere chemische Abläufe zur Herstellung von nötigen Kontakten im Gehirn. Das wiederum kann zu Denk- und Sprechblockaden führen.

Dazu aktiviert der Botenstoff Glutamat ein Alarmzentrum im Gehirn, im Hypothalamus, das Hirnstamm und Nebenniere veranlasst, das Stresshormon Cortisol auszuschütten und Alarmbotenstoffe freizusetzen. Panik kann auftreten, Fluchtreaktionen, auch die „innere Emigration“ sind die Folge. Cortisol hat weitere Nebenwirkungen: Es schwächt Hirnzellen, lässt diese sogar absterben und kann das Gedächtnis blockieren. Niederschwellige Angst, das sog. „mulmige Gefühl“ in der Magengegend, hilft dagegen sogar etwas beim Sprechen: Kreative Sprachleistungen, wie z. B. das freie Bilden von Sätzen zur Lösung sprachlicher Kommunikationen, sind so möglich. Die Angst ist dann eher unterschwellig, ist eher eine Aufregung, ähnlich dem „Vorstartgefühl“ vor sportlichen Leistungen. Cortisol wird hier nur in ganz geringen Mengen ausgeschüttet und bleibt unter einer bestimmten Hemmschwelle.

Im besten Fall führt mehr Sprachlernerfolg zu mehr Spaß am Sprachenlernen. Der körpereigene Neurotransmitter Dopamin, der sich z.B. auch in Alkohol und Drogen befindet, hier aber in gesunden Dosen abgegeben wird, belohnt diesen Erfolgskreislauf geglückter sprachlicher Lösungen mit einer Art Glücksgefühl: *Nothing succeeds like success.*

Erkenntnisse für den Unterricht:

- Nur eine positive, entspannte und druckfreie Atmosphäre ermöglicht erfolgreiches Sprachenlernen durch Erfolgserlebnisse und den Aufbau von Sprachselbstbewusstsein.
- *Feedforward*, sachliches Feedback, Lob, positive Verstärkung und permanente Ermutigung führen zu einer für die Gedächtniskonsolidierung notwendigen Entspannung.
- Kindern und Jugendlichen kann – auch im fächerübergreifenden Unterricht – erklärt werden, dass sich Angst und Aufgeregtheit unterscheiden und dass Letzteres sogar leistungsfördernd ist.

Wenn Angst lebenslang bleibt

Wissen, auch sprachliches, das unter Stress und Druck erworben wird, und negative Lernerfahrungen werden vom Mandelkern (Amygdala) im Limbischen System (vgl. Abb.), tief im ältesten Inneren des Gehirns, mit einem negativen emotionalen Marker versehen. Mit ihm bleiben sie untrennbar verbunden, teils ein Leben lang. Ein kommunikativer Misserfolg kann so zu weiteren Misserfolgen führen und in dieser motivationalen Abwärtsspirale schließlich sogar bewirken, dass auch weitere Sprachen nur mit größter Anstrengung und wenig Freude gelernt werden. Der Mandelkern ist bei Jungen messbar größer, insbesondere in der linken Hirnhälfte.

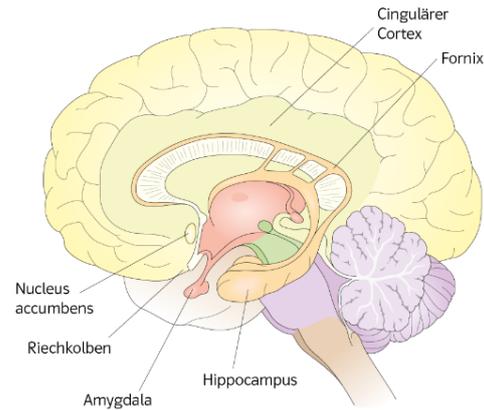


Abb.: Limbisches System

Erkenntnisse für den Unterricht:

- Restriktionsfreie Lernumgebungen mit Lernfreude, Motivation und viel Übung verhindern kontraproduktive Aktivitäten des Mandelkerns. So wird emotional verbunden Gelerntes leichter und dauerhafter memoriert.
- Neugier und Kreativität entfalten sich nur ohne Leistungsstress und Versagensängste.
- Affinität und Motivation zum lebenslangen Sprachenlernen sind dann möglich, wenn es als Bereicherung empfunden wird und keine Angst erzeugt.

Ängste reduzieren im Fremdsprachenunterricht

Soll die kommunikative Fertigkeit Sprechen gezielt gefördert werden, sollten folgende fünf Aspekte in der Unterrichtsplanung berücksichtigt werden.

1. Der Faktor **Zeit** spielt eine entscheidende Rolle. Auch vorgegebene Arbeits- und Lernzeiten können Unterforderung erzeugen, etwa durch Langeweile, aber auch Überforderung und somit Sprachlernmisserfolge. Dem kann beispielsweise durch das selbstständige Einüben von Dialogen oder Sprechrollen mit großzügiger Zeitvorgabe oder auch ganz ohne Zeitlimit entgegengewirkt werden.
2. **Übung** macht den Meister, auch beim Sprechen. In der Psychologie wird davon ausgegangen, dass eine Angstreaktion erlernt ist und daher auch wieder verlernt werden kann. Dazu werden die Personen Situationen, die ihnen Angst machen, immer wieder ausgesetzt. So können Schülerinnen und Schüler ihre Angst vor dem Sprechen vor vielen Personen dadurch überwinden, indem sie ihren Vortrag zunächst allein, dann vor ihrer Familie, im Anschluss vor ihren Freundinnen und Freunden und zuletzt vor der Klasse halten.
3. **Achtsamkeits-** und Entspannungsübungen, aber auch Meditation mildern neben sportlicher Bewegung bzw. körperlichen Bewegungsformen (z.B. *total physical response*) ebenfalls Stressreaktionen. Vor Unterrichtseinheiten mit mündlichem Schwerpunkt eingesetzt, brechen sie automatisierte negative Gedanken und starre Denkmuster auf.
4. **Fehler** bleiben bei sprachlichen Konstruktionen wie Satzbildung und Wortwahl in der Regel nicht aus. Sprachen zu erlernen heißt, permanent Hypothesen zu bilden, was richtig und falsch ist. Das sollte den Lernenden immer wieder vermittelt werden. Zudem sind hier eine angemessene Fehlertoleranz und konstruktive Korrektur wichtig. Auf neuronaler Ebene passen sich die sprachlich relevanten Gehirnzellen an, indem sie neue Verbindungen eingehen und so eine langfristige, selbstbewusste Sprachverwendung anbahnen.
5. Das spielerische **Avatar**-Prinzip hilft ebenfalls, Ängste zu vermeiden. In Rollenspielen, mit anderem Namen oder als fremder Charakter wird quasi als eine andere Person „sprachgehandelt“ und so, subjektiv gesehen, kein Fehler gemacht. Das funktioniert bereits in der Grundschule mit Handpuppen.

Zum Weiterlesen

- (1) Bandelow, B. (2009). *Das Angstbuch. Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann*. Rowohlt.
- (2) Böttger, H. (2016). *Neurodidaktik des frühen Sprachenlernens. Wo die Sprache zuhause ist*. (utb 4654.) Julius Klinkhardt.