

Selbstbewusstsein

Die Fähigkeit, Selbstbewusstsein zu entwickeln, unterscheidet den Menschen von anderen Lebewesen. Selbstbewusstheit befähigt ihn, nicht nur über sich selbst nachzudenken und sich selbst einzuschätzen, sondern auch, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Dieses Können wird Empathie genannt, die Fähigkeit des mitfühlenden Verstehens. Diese Perspektivenübernahme bildet die unverzichtbare Grundlage für Kommunikation. Selbstbewusstsein ist somit ein Bestandteil des interaktiven fremdsprachlichen Lernprozesses, der vor allem auch ein Beziehungslernen ist.

Wie entsteht das Selbstbewusstsein?

Die Entwicklung eines Selbstbewusstseins beginnt bereits vorgeburtlich durch die Interaktion mit anderen Menschen. Mütter sind die ersten engen Bezugspersonen: Sie spiegeln zunächst emotionale Regungen, kontrastieren sie aber auch, beispielsweise wenn ein Baby schreit, die Mutter aber beruhigend lächelt. Den Unterschied begreift das Baby und erkennt, dass die Mutter jemand anderer ist. Ich und Du werden als Diskrepanz begriffen. Diese Erkenntnis wird mit zunehmenden Interaktionen verstärkt, Individualität prägt sich aus. Neuronal verantwortlich für diesen Prozess sind Areale des Gehirns, deren Nervenzellen landläufig als „Spiegelneuronen“ bezeichnet werden (Böttger 2016: 49). Sie sind noch nicht abschließend erforscht, aber ihre anatomische Repräsentanz gilt als gesichert.

Erkenntnis für den Unterricht:

Grundlage für die Berücksichtigung des Andersseins im Unterricht ist das Selbstbewusstsein der Schülerinnen und Schüler, also das Wissen, dass jeder Mensch sich vom anderen unterscheidet. Das Selbstbewusstsein im Fremdsprachenunterricht zu stärken, ist demnach idealerweise individualisierend und differenzierend. Er bietet neben den curricularen Progressionen von Wortschatz und Grammatik vielfältige offene Aufgabenformate wie *projects* und *gamification*, in denen individuelle Kompetenzen zum fremdsprachlichen Lernerfolg beitragen.

Home of Selbstbewusstsein

Selbst-Bewusstsein ist sicher – wie der Begriff andeutet – zuvorderst ein kognitiver Prozess. Im Gehirn ist Selbstbewusstsein vermutlich zunächst als diffuses Netzwerk neuronaler Aktionen (Damasio et al. 2012: 15) angelegt, das vor allem fünf funktionale Areale miteinander vernetzt (Abb.):

1. Präfrontaler Kortex: Alle bewussten Aktionen wie Bewerten, Entscheiden oder Konzentrieren finden hauptsächlich hier im Frontalhirn statt. Dazu gehört auch das Nachdenken über sich selbst.
2. Cingulärer Kortex: Dieser Bereich hinter dem Stirnhirn weist viele sog. Spiegelneuronen auf, die zu der Fähigkeit beitragen, komplexe Probleme zu lösen. Die Unterscheidung Selbst und Andere gehört dazu.
3. Visueller Kortex: Im Hinterhauptlappen werden Unterschiede zwischen der eigenen Person und anderen sichtbar. Das Spiegelbild beispielsweise wird bereits früh als Selbst erkannt.
4. Limbisches System: Tief im Gehirn, in den ältesten Bereichen des Limbischen Systems, sitzen der Gedächtnisspeicher für alle bis dato gemachten Erfahrungen und die Fähigkeit zur Selbsterkennung.
5. Thalamus: Mittendrin befindet sich die Sammel- und Schlüsselstelle für alle Sinneseindrücke (Ausnahme: Riechsinn). Der Thalamus im Mittelhirn reguliert nicht nur Schlaf und Erwachen, sondern filtert alle äußeren Informationen und vermittelt sie höheren Hirnzentren in den Stirn- und Scheitellappen, wo sie zu bewusstem Erleben werden.

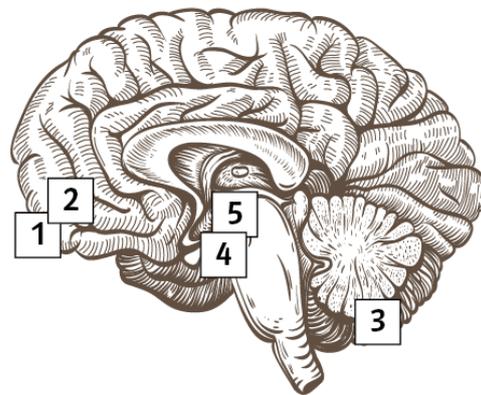


Abb.: Hirnareale

Die verantwortlichen Areale können Neurowissenschaftlerinnen und Neurowissenschaftlern mit bildgebenden Verfahren lokalisieren, wenn ein Mensch sich gedanklich mit sich selbst beschäftigt. Die Gehirnzellen

(Neuronen) werden dann aktiviert, Blut und Sauerstoff konzentrieren sich. Die elektrischen Impulse der Gehirnzellen lassen diese zusätzlich stärker werden.

Erkenntnis für den Unterricht

Die inhaltliche Beschäftigung mit sogenannten „Selbst-Themen“, die die Schülerinnen und Schüler persönlich betreffen oder involvieren, stärken das neurobiologische Zellwachstum in den für Selbstbewusstsein relevanten Gehirnarealen. Es erscheint also notwendig, dass im Fremdsprachenunterricht die Meinungen, Erfahrungen, Erwartungen etc. der Schülerinnen und Schüler ebenso Berücksichtigung finden wie Themen, die andere Menschen oder Lebenswelten betreffen.

Selbstbewusstsein entwickelt sich und kann gefördert werden

Für Selbstbewusstsein gibt es im Deutschen nur einen Begriff, im Englischen wird differenziert: *Self-awareness* bezeichnet im philosophischen Sinne ein Bewusstsein für die Existenz der eigenen Persönlichkeit oder Individualität. Sie entwickelt sich quasi automatisch über die gesamte Lebensspanne.

Self-consciousness geht darüber hinaus und kann als gesteigertes, ausgeprägtes Selbstbewusstsein bezeichnet werden, als Überzeugtheit von den eigenen Fähigkeiten und vom eigenen Wert als Person. In diesem Sinne treten selbstbewusste Menschen selbstsicher auf.

Diese Ebene des Selbstbewusstseins kann im Lernprozess beeinflusst, d.h. gestärkt und stabilisiert werden. Relevant sind dabei folgende didaktisch-lernpsychologischen Aspekte:

1. Negative sprachliche und nonverbale Reize wie Ironie, Sarkasmus, Hohn, Spott und auch Missachtung oder abschätzige Blicke sind kontraproduktiv.
2. Beim Nachdenken über sich und andere werden in etwa die gleichen Hirnareale angesteuert und aktiviert. Somit gehören die Konzepte „Ich“ und „Du“ zusammen. Im fremdsprachlichen Unterricht wird dem durch die interaktive, dialogische Ausrichtung Rechnung getragen. Die sprachliche Resonanz (Bauer 2019) sowie z.B. unterstützende Gesten, Mimik und Blicke der Gesprächspartner ermöglichen erst den kommunikativen Kompetenzaufbau.
3. Innere wie äußere Ermutigung und optimistische Lebensmodelle führen einerseits zur Bindung an die Bezugsperson Lehrkraft, andererseits aber auch zur Lernerautonomie. Lehrkräfte, insbesondere Sprachenlehrkräfte, können dies durch positive verbale Handlungen und Haltung unterstützen.

Erkenntnisse für den Unterricht:

- Selbstbewusstsein ist integraler Bestandteil des Fremdsprachenunterrichts: Die Überzeugung, gut in der Fremdsprache zu sein, entsteht durch positive Verstärkung von gelungener Performanz: Feedback/*feedforward* und viel Lob ermöglichen die Ausschüttung des sog. Glücks- und Erfolgshormons Dopamin und ermutigen zur weiteren Anwendung.
- *I, me and myself* sind inhaltliche Ausgangspunkte zu vielen Themen der Lebenswirklichkeit der Schülerinnen und Schüler: *my family; my favourite sports; what I do on weekends; the world I live in*. Der Selbstbezug stärkt die eigene Identität, aber auch Motivation, Teilhabebereitschaft und Selbstbewusstsein – durch die Gelegenheit, etwas beitragen zu können.
- Gestärkt wird das Selbstbewusstsein auch durch die Fähigkeit, sich in der Fremdsprache verständlich machen zu können. Dialoge als Basis fremdsprachlicher kommunikativer Kompetenz sind wichtiger Bestandteil des Unterrichts. Zu Beginn wird mit auswendig gelernten Satzmustern gearbeitet, schließlich sind *small talk, flow charts* und offene Gesprächsformen umsetzbar.

Zum Weiterlesen

- (1) Bauer, J. (2019). *Wie wir werden, wer wir sind: Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz*. Karl Blessing.
- (2) Böttger, H. (2016). *Neurodidaktik des frühen Sprachenlernens. Wo die Sprache zuhause ist.* (utb 4654.) Julius Klinkhardt.
- (3) Damasio, A., Philippi, C.L., Feinstein, J.S., Khalsa, S.S., Tranel, D., Landini, G., Williford, K., Rudrauf, D. (2012). Preserved self-awareness following extensive bilateral brain damage to the insula, anterior cingulate, and medial prefrontal cortices. *PloS One*, 7(8), e38413. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0038413>

