

Short Outline (English)

The foreign language classroom is a unique learning environment. Hardly any other subject in school combines cognitive demands so directly with social visibility: Anyone who speaks a foreign language makes themselves heard, makes mistakes in real time, searches for words, struggles with grammar, and is evaluated – not just in terms of grades. This is precisely why, in foreign language classes, whether learning gets off the ground often depends not primarily on curricula or teaching methods, but on a much more fundamental factor: The question is whether learners feel confident enough to “take a chance” with language – in this case, a foreign language. In this context, positivity is not merely a decorative add-on but a prerequisite for language use. It provides the framework that makes participation possible and, at the same time, serves as a driving force that generates and sustains motivation to learn.

This chapter introduces the basic concept of positivity in the context of positive foreign language instruction. It clarifies what is and is not meant by positivity, presents the most important scientific evidence, and highlights the implications for foreign language teaching that can be derived from it. The guiding principle here is a single perspective: positive foreign language instruction refers to the evidence-based design of learning conditions that enable learners to participate linguistically, grow, and feel empowered, without denying difficulties, negative emotions, or performance expectations.

Das fremdsprachliche Klassenzimmer ist ein besonderer Lernraum. Kaum ein anderes Fach in der Schule verbindet so unmittelbar kognitive Anforderungen mit sozialer Sichtbarkeit: Wer eine Fremdsprache spricht, präsentiert sich hörbar, macht Fehler in Echtzeit, sucht Wörter, ringt um Formen, wird bewertet – nicht nur im Notensinne. Genau deshalb entscheidet sich im Fremdsprachenunterricht oft nicht zuerst an Lehrplänen oder Methoden, sondern an einem viel grundlegenden Punkt, ob Lernen überhaupt ins Rollen kommt: An der Frage, ob Lernende sich sicher genug fühlen, Sprache, hier Fremdsprache, sozusagen zu riskieren. Positivität ist in diesem Kontext kein dekoratives Zusatzprogramm, sondern eine Bedingung für Sprachhandeln. Sie ist der Rahmen, in dem Beteiligung möglich wird, und zugleich ein Motor, der Lernenergie erzeugt und hält.

Dieses Kapitel führt in das Grundverständnis von Positivität im Kontext des positiven Fremdsprachenunterrichts ein. Es klärt, was mit Positivität gemeint ist und was nicht, zeigt die wichtigsten wissenschaftlichen Evidenzen und macht sichtbar, welche fremdsprachendidaktischen Konsequenzen sich daraus ableiten. Leitend ist dabei eine einzige Perspektive: Positiver Fremdsprachenunterricht meint die evidenzinformierte Gestaltung von Lernbedingungen, die Lernenden

ermöglichen, sich sprachlich zu beteiligen, zu wachsen und sich als wirksam zu erleben, ohne, dass Schwierigkeiten, negative Emotionen oder Leistungsansprüche verleugnet werden.

1.1 Was Positivität im Fremdsprachenunterricht bedeutet

Positivität im Bildungsbereich wird häufig missverstanden. Im Alltag wird damit schnell ein freundlicher Ton, ein netter Umgang oder eine „gute Stimmung“ verbunden. In der Forschung ist der Begriff präziser: Positivität bezieht sich auf die Aktivierung von Ressourcen, die Menschen helfen zu lernen, zu handeln und zu wachsen. In der Positiven Psychologie geht es nicht darum, negative Seiten des Lebens auszublenden, sondern darum, das Bild zu vervollständigen: Neben Problemen und Defiziten werden Stärken, gelingende Prozesse, Sinn, Hoffnung und Flourishing systematisch untersucht (Seligman, 2011). Moderne Einordnungen betonen zudem, dass Positivität nur dann tragfähig ist, wenn sie Komplexität zulässt und nicht in eine naive Einseitigkeit kippt. Genau deshalb ist die Warnung vor „toxic positivity“ in Bildungskontexten sinnvoll: Dort, wo Positivität zur Pflicht wird, können sich Lernende und Lehrkräfte unter Druck gesetzt fühlen, ihre realen Schwierigkeiten zu verbergen (Ivtzan et al., 2015).

Im Fremdsprachenlernen lässt sich Positivität daher als ein Bündel von Bedingungen beschreiben, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Lernende sprechen, zuhören, Sprache variieren und sich auf Aufgaben einlassen. Sie umfasst mindestens vier Komponenten: emotionale Sicherheit, soziale Zugehörigkeit, Sinnorientierung und Kompetenzgefühl. Diese vier Komponenten sind nicht unabhängig voneinander. Sie stabilisieren sich gegenseitig: Wenn Lernende Zugehörigkeit erleben, sinkt das Bedrohungsgefühl; wenn Aufgaben Sinn haben, steigt das Engagement; wenn Fortschritt sichtbar wird, wächst Selbstwirksamkeit; und wenn Selbstwirksamkeit wächst, steigen Beteiligung und Mut.

1.2 Wie Positivität in die Fremdsprachendidaktik gelangt

Die Wende hin zu Positivität ist in der Sprachlernforschung und -didaktik eng mit dem Aufkommen der Positive Psychology in SLA verbunden. MacIntyre und Mercer (2014) argumentierten, dass das Feld lange stark auf Probleme und Defizite fokussiert war, etwa Angst, Hemmung oder Stress. Diese Aspekte sind wichtig, aber nicht ausreichend. Wer Sprache vollständig verstehen will, muss auch untersuchen, was gelingt: Welche Bedingungen fördern Engagement, Freude, Mut und Resilienz? In der Folge entstand ein Forschungs- und Praxisfeld, das positive Emotionen, Charakterstärken, Motivation, Empathie und Wohlbefinden in den Blick nahm, ohne die Realität von Belastung und Scheitern zu leugnen.

Für Lehrkräfte ist dabei entscheidend: Positivität ist nicht primär eine Persönlichkeitseigenschaft. Sie ist ein didaktisches Designprinzip. Es geht um Strukturen, Routinen, sprachliche Rahmungen und Beziehungsarbeit. Das entlastet auch die Lehrperson. Positiver Unterricht verlangt nicht, immer gut gelaunt zu sein. Er verlangt, Unterricht so zu bauen, dass Lernende in

einen aktiven Lernzustand kommen und bleiben. Genau an diesem Punkt entsteht eine starke Brücke zur Lehrerprofessionalität und zur Frage von Teacher Wellbeing. Forschung in der Sprachlehrkräftepsychologie zeigt, dass Wohlbefinden und Belastung der Lehrperson mit Unterrichtsqualität und Beziehungsgestaltung zusammenhängen. Lehrkräfte sind nicht nur Vermittler von Inhalten, sondern Teil der emotionalen Ökologie des Klassenzimmers (Mercer & Gregersen, 2020). Wenn Lehrkräfte erschöpft sind, sinkt die Wahrscheinlichkeit von Resonanz, Geduld, validierender Sprache und konstruktiver Fehlerkultur. Positiver Unterricht ist daher auch eine Frage von nachhaltiger Professionalität.

1.3 Didaktische Prinzipien: Was Positivität im Fremdsprachenunterricht konkret bedeutet

Positivität wird im Unterricht nicht durch eigene Unterrichtseinheiten hergestellt, sondern durch konsequente Mikro-Entscheidungen. Vier Prinzipien haben sich als besonders tragfähig erwiesen:

Erstens: Vorhersagbarkeit.

Vorhersagbarkeit ist nicht Gleichförmigkeit. Sie ist die Erfahrung, dass Unterricht einen Rhythmus hat, dass Ziele klar sind, dass Übergänge verständlich gestaltet werden und dass Lernende wissen, was als Nächstes geschieht. Gerade im Sprechen reduziert Vorhersagbarkeit die Angst vor Kontrollverlust. Praktisch heißt das: kurze, wiederkehrende Start- und Abschlussrituale, klare Aufgabenprodukte, transparente Kriterien.

Zweitens: Wahlmöglichkeiten.

Wahlmöglichkeiten sind Autonomietreiber. Selbst kleine Optionen machen einen Unterschied: ob Lernende zuerst schreiben oder sprechen, welchen Satzstarter sie wählen oder welche Rolle sie übernehmen. Die Self-Determination Theory erklärt, dass Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit grundlegende psychologische Bedürfnisse sind, die Motivation stützen (Ryan & Deci, 2000). Wenn Unterricht diese Bedürfnisse systematisch anspricht, entsteht nachhaltigeres Engagement.

Drittens: Fehlerkultur.

Eine Kultur, in der Fehler als Daten behandelt werden. Fehler sind im Sprachenlernen unvermeidlich. Entscheidend ist nicht, ob Fehler passieren, sondern wie sie gerahmt und genutzt werden. Feedback sollte Lernenden helfen, die Lücke zwischen aktuellem Stand und Ziel zu verringern. Besonders einflussreich ist hier das Modell von Hattie und Timperley, das Feedback als Prozess aus Feed-up, Feedback und Feed-forward strukturiert (Hattie & Timperley, 2007). Didaktisch bedeutet das: Lernende brauchen Orientierung, was gelungen ist und was der nächste Schritt ist. Fehler werden damit zu Lernchancen; es entsteht Sicherheit, auch wenn Korrektur stattfindet.

Viertens: Kommunikationskultur.

Und zwar eine, die Zugehörigkeit und Respekt ausdrückt. Die Formulierung von Lehrkräften ist dabei nicht nur Stil, sondern Steuerung. Ein Satz wie „Das ist falsch“ signalisiert Abwertung und kann negative Einstellungen gegenüber der Fremdsprache erzeugen bzw. verstärken; ein Satz wie „Ich sehe, was du meinst – lass uns die Form noch schärfen“ validiert die Intention und hält Lernende im Gespräch. Positive Kommunikation bedeutet nicht Vermeidung von Klarheit, sondern Klarheit ohne Bedrohung.

Die 4 Aspekte zeigen: Dieses Buch versteht Positivität als Lernfundament. Es geht nicht um ein einzelnes Modell, sondern um ein kohärentes, lernförderliches Denken und Handeln. Jedes Kapitel zeigt, wie ein zentraler Aspekt positiven Unterrichts fachlich und didaktisch begründet ist und wie er praktisch umgesetzt werden kann. Dabei gilt als Grundsatz: Positiver Fremdsprachenunterricht ist nicht „weniger anspruchsvoll“, sondern häufig anspruchsvoller, weil er mehr verlangt als Stoffvermittlung: Er verlangt professionelle Beziehungsgestaltung, präzise Kommunikation, klare Struktur und reflektierte Praxis. Alle Kapitel verbinden Wissen, Transfer und Praxis. Sie zeigen, wie neurowissenschaftliche Grundlagen, theoretische Rahmenkonzepte wie PERMA, Motivation und Flow, Feedback und Fehlerkultur, positive Kommunikation, Kreativität, Achtsamkeit, Musik und Bewegung sowie Resilienz und Growth Mindset zusammenwirken. Positivität ist in diesem Buch nicht das Gegenteil von Leistung, sondern deren Voraussetzung, wenn Sprachlernen nachhaltig, beziehungsorientiert und wirksam sein soll.

Literaturverzeichnis

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112.
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. Routledge.
- MacIntyre, P. D., & Mercer, S. (2014). Introducing positive psychology to SLA. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 4(2), 153–172.
- Mercer, S., & Gregersen, T. (2020). *Teacher wellbeing*. Oxford University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.