

Positive Language Education (PLE): Theoretical Frameworks

Heiner Böttger

Short Outline (English)

This chapter positions Positive Language Education (PLE) as a didactical framework and demonstrates how key models from positive psychology and learning psychology can be systematically applied to foreign language instruction (particularly English). In this way, the learning architecture provides a solid foundation for positive foreign language instruction, grounded in theory and evidence that extends beyond the neuroscientific foundations (see Chapter 2).

Dieses Kapitel ordnet Positive Language Education (PLE) als fachdidaktisches Rahmenkonzept ein und zeigt, wie sich zentrale Modelle der Positiven Psychologie und Lernpsychologie systematisch in den Fremdsprachenunterricht (v. a. Englisch) übersetzen lassen. So fundiert die Lernarchitektur den positiven Fremdsprachenunterricht, theorie- und evidenzbasiert über die neurowissenschaftlichen Grundlagen hinaus (vgl. Kapitel 2).

3.1 Warum PLE?

Fremdsprachenunterricht ist mehr als die Vermittlung von Wortschatz, Grammatik und Fertigkeiten. Er ist ein sozialer Raum, in dem Lernende ihre Stimme erproben, Identität aushandeln und sich öffentlich sichtbar machen. Genau darin liegen große Chancen – und große Risiken: Sprachangst, Scham, Rückzug und Leistungsdruck können Sprachhandeln blockieren, selbst wenn Lernende „eigentlich genug können“. PLE setzt hier an, ohne Problemrealitäten zu romanalisieren: Es verbindet Lernen und Wohlbefinden als zwei Seiten derselben Medaille.

In der Forschung zu positiver Psychologie in der Second Language Acquisition (SLA) wird PLE häufig als integrativer Ansatz beschrieben, der die Ziele der Positive Education (Flourishing, Well-being, Character Strengths) mit den Zielen von Language Education (Kommunikation, Interaktion, Kompetenzentwicklung) verknüpft (MacIntyre & Mercer, 2014; Mercer et al., 2018). Entscheidend ist dabei: PLE ist nicht „gute Laune“. Es ist die didaktische Gestaltung von Bedingungen, die Lernende befähigt, sich sprachlich zu beteiligen, Risiken einzugehen und sich langfristig als kompetent zu erleben.

Infobox 1 – PLE in einem Satz

Positive Language Education ist die systematische Gestaltung von Sprachlernprozessen, die sowohl (sprachliche) Kompetenzentwicklungen als auch Wohlbefinden (Flourishing) fördern (vgl. MacIntyre & Mercer, 2014; Mercer et al., 2018).

3.2 Drei Missverständnisse – und was PLE stattdessen ist

Missverständnis 1: PLE = „Happy Teaching“

PLE ist kein Unterricht, der negative Emotionen ausblendet. Zweite-Welle-Ansätze der Positiven Psychologie betonen ausdrücklich, dass Wohlbefinden aus dem Zusammenspiel von positiven und negativen Erfahrungen entsteht – inklusive der Fähigkeit, mit Schwierigkeiten konstruktiv umzugehen (Ivtzan et al., 2015).

Missverständnis 2: PLE = „Wohlfühlpädagogik ohne Anspruch“

PLE ist kompatibel mit hohen Leistungsansprüchen – wenn diese in psychologisch sicheren, transparent strukturierten Lernarchitekturen realisiert werden. PLE ersetzt fachliche Ziele nicht, sondern macht sie erreichbar, indem es die motivational-emotionalen Voraussetzungen stärkt.

Missverständnis 3: PLE = ein einzelnes Modell

PLE ist kein einzelnes Framework, sondern eine Familie von Modellen, die gemeinsam helfen, Unterricht zu planen: PERMA (Seligman), Broaden-and-Build (Fredrickson), Control-Value (Pekrun), Self-Determination (Deci & Ryan) sowie in der SLA z. B. EMPATHICS (Oxford). Sie bilden zusammen eine wahre Werkzeugkiste für das Unterrichtsdesign.

3.3 Kernmodelle: Die theoretische Werkzeugkiste von PLE

PERMA: Wohlbefinden als didaktische Struktur

Seligmans PERMA-Modell fasst Wohlbefinden als Zusammenspiel von fünf Dimensionen auf: Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment (Seligman, 2011). Für Fremdsprachenunterricht ist PERMA ein extrem praktischer Planungsrahmen, weil es nicht im Abstrakten bleibt, sondern Unterrichtselemente identifizierbar macht.

P – Positive Emotion: Freude, Interesse, Neugier (nicht Dauerhappy, sondern mikropositive Momente)

E – Engagement: Flow, tiefe Beteiligung, Aufgabenpassung

R – Relationships: Zugehörigkeit, Sicherheit, empathische Interaktion

M – Meaning: Sinn, Relevanz, Identitätsbezug der Themen

A – Accomplishment: Kompetenzfortschritt, Erfolgserleben, sichtbare Entwicklung

PERMA eignet sich als Checkliste: Welche Dimensionen werden in meiner Stunde angesprochen? Welche fehlen systematisch?

Infobox 2 – PERMA als Unterrichtsscheck

P: Wo erleben Lernende ein positives Mikrogefühl?

E: Wo sind sie wirklich gedanklich dabei?

R: Wo entsteht Zugehörigkeit/Respekt?

M: Warum ist das Thema/Produkt bedeutsam?

A: Wo wird Fortschritt sichtbar?

Broaden-and-Build: Warum Positivität Lernräume öffnet

Fredricksons Broaden-and-Build-Theory erklärt, dass positive Emotionen kurzfristig den Denk- und Handlungsspielraum erweitern (broaden) und langfristig Ressourcen aufbauen (build) (Fredrickson, 2001). Für Sprache bedeutet das konkret: Lernende probieren eher neue Formulierungen, paraphrasieren eher, fragen eher nach und bleiben eher im Gespräch. Das ist didaktisch hoch relevant: Viele kommunikative Kompetenzen entstehen nicht durch Regelwissen, sondern durch mutiges Ausprobieren im sozialen Raum.

Infobox 3 – *Broaden-and-Build* im EFL

Positive Emotionen → Broad: mehr Variationen, mehr Risiko, mehr Interaktion → Build: langfristig mehr Sprachressourcen (Wortschatz, Routinen, Selbstwirksamkeit).

Control-Value-Theory: Emotionen als Folge von Kontrolle und Wert

Pekrun's Control-Value-Theory (CVT) beschreibt, dass Leistungseemotionen (z. B. Angst, Hoffnung, Freude) wesentlich davon abhängen, ob Lernende (a) Kontrolle erleben (Ich kann das beeinflussen) und (b) Wert bzw. Bedeutung sehen (Das ist wichtig für mich) (Pekrun, 2006). Genau hier wird PLE praktisch: Unterricht soll Kontrolle und Wert erhöhen, ohne Leistungsanforderungen zu senken.

Didaktische Hebel sind folgende:

- Kontrolle erhöhen: klare Schritte, Wahlmöglichkeiten, Scaffolding, next step-Feedback
- Wert erhöhen: sinnvolle Themen, reale Adressaten, Identitäts- und Lebensweltbezug

Self-Determination Theory: Motivation als Grundbedürfnis-Design

Die Self-Determination Theory (SDT) unterscheidet drei psychologische Grundbedürfnisse: Autonomie, Kompetenz, soziale Eingebundenheit (Ryan & Deci, 2000). Unterricht fördert nachhaltige Motivation, wenn er diese Bedürfnisse systematisch anspricht.

Im Sprachunterricht heißt das:

- Autonomie: Wahl von Themen, Produkten, Partnern, Strategien
- Kompetenz: erreichbare Herausforderungen, Feedback, sichtbare Fortschritte
- Relatedness: Gesprächskultur, Wertschätzung, kooperative Strukturen

SDT ist damit ein unmittelbarer Designrahmen für Classroom Culture & Management: Wenn Beziehung und Autonomie fehlen, sinkt Beteiligung – besonders bei Sprechen.

Infobox 4 – SDT im Fremdsprachenunterricht: Drei Fragen

Autonomie: Haben Lernende echte Wahlmöglichkeiten?

Kompetenz: Erleben sie das I can do it?

Relatedness: Fühlen sie sich sicher und zugehörig?

EMPATHICS: Ein SLA-spezifischer Well-being-Rahmen

Oxford (2016) entwickelte EMPATHICS als umfassendes Modell für Wohlbefinden im Sprachlernen: Emotion/Empathy, Meaning/Motivation, Perseverance, Agency, Time, Habits of mind, Intelligences, Character strengths, Self factors. EMPATHICS ist besonders hilfreich, wenn PLE stärker Lernende als Personen fokussieren soll (z. B. Lernstrategien, Agency, Resilienz).

Wichtig für die Praxis: EMPATHICS muss didaktisch operationalisiert werden. Es ist weniger eine Checkliste für Stundenplanung, sondern eher ein Rahmen für curriculare Entwicklung (z. B. über Sequenzen, Projekte, Portfolios).

Ein integratives Modell für den Unterricht: PLE als Designlogik

Die Modelle wirken am besten gemeinsam. Für die Unterrichtspraxis ist es hilfreich, PLE als vier eng miteinander verwobenen Ebenen zu denken:

1. Zustand (Emotion, Stress, Energie) – Broaden-and-Build, CVT
2. Motivation (Autonomie, Kompetenz, Beziehung) – SDT
3. Sinn und Identität (Meaning, Agency) – PERMA/EMPATHICS
4. Handlung (Sprechen, Schreiben, Interaktion) – Didaktik/Tasks

PLE bedeutet damit: Unterricht wird so gestaltet, dass Lernende von Zustand zu Handlung kommen.

Infobox 5 – Broaden-and-Build im Fremdsprachenunterricht

Regulate the state → build motivation → create meaning → enable action.

3.4 PLE in der Praxis: Wie Frameworks zu Unterricht werden

Frameworks sind wertlos, wenn sie nicht in Aufgaben, Sprache und Routinen übersetzt werden. Im Folgenden drei PLE-Übersetzungen, die besonders für Fremdsprachen- bzw. Englischunterricht wirksam sind.

Meaningful Communication: Sinn vor Perfektion (CVT/SDT)

PLE stärkt Bedeutung: Lernende sprechen nicht, um „richtig“ zu sein, sondern um etwas zu sagen. Das reduziert Sprachangst und steigert WTC (willingness to communicate), den Wert und die Kontrolle über die Situation, weil die Aufmerksamkeit nicht ständig am Fehler hängt.

Tools:

- Message first-Routinen (erst Intention, dann Form)
- Delayed error correction
- Self-talk: Not yet/ Next step

Classroom Language als Wohlbefindensfaktor (CVT/SDT/PERMA)

- Autonomie-sensibel: You can choose ... statt You must ...
- Kompetenz-sensibel: Next step ... statt Wrong.
- Beziehungs-sensibel: I hear you ... statt Stop talking.

Warum das wirkt: Sprache steuert soziale Sicherheit (Relatedness) und Kontrolle (CVT). Schon Mikroformulierungen verändern die emotionale Atmosphäre im Raum.

Aufgaben, die Flow ermöglichen (PERMA/EMPATHICS)

Flow entsteht, wenn Herausforderung und Kompetenz in Balance sind, Ziele klar sind und Feedback unmittelbar erfolgt (vgl. Csikszentmihalyi, 1990). PLE nutzt Flow nicht als Glückszustand, sondern als Lernzustand: Sprache wird produktiv, weil Lernende „drin“ sind.

- klare Aufgabenprodukte (Poster, Podcast, Debatte)
- zeitliche Struktur (5-Min.-Designprints, Sprints)
- sofortiges Feedback (peer, rubrics, teacher feed-forward)

3.5 PLE und Curricula: Wo passt das in schulische Standards?

PLE ist anschlussfähig an Kompetenzorientierung: Curricula fordern kommunikative Kompetenzen, Strategien, Kooperation und Reflexion. PLE ergänzt hier eine entscheidende Dimension: Es macht sichtbar, dass Kompetenzen unter Bedingungen entstehen.

Praktische curricular anschlussfähige Formen:

- Portfolios (Accomplishment sichtbar)
- Projects mit realen Adressaten (Meaning)
- Reflexionsphasen (emotion & strategy awareness)
- Peer-Feedback-Kulturen (Relationships)

3.6 Grenzen, Risiken und Professionalität

PLE muss negative Emotionen integrieren. Gerade Sprachangst ist real. Professionell ist PLE, wenn es Schwierigkeiten benennt und Handlungsoptionen eröffnet. Lehrkräfte sind nicht verpflichtet, Lernende glücklich zu machen. Aber sie sind verpflichtet, Bedingungen zu gestalten, in denen Lernen möglich ist. Wohlbefinden ist daher häufig Voraussetzung, nicht Endzweck. Viele PLE-Befunde sind kontextabhängig. Deshalb gilt: klein starten, beobachten, reflektieren, anpassen.

3.7 Zusammenfassung

Positive Language Education ist ein Rahmen, der Fremdsprachenunterricht neu justiert: nicht weg vom Anspruch, sondern hin zu einer lernbiologisch und motivational plausiblen Lernarchitektur. PERMA strukturiert Wohlbefinden als Planungsraster, Broaden-and-Build erklärt die Ressourcendynamik positiver Emotionen, CVT erklärt emotionale Reaktionen aus Kontrolle und Sinn, SDT übersetzt Motivation in Bedürfnisdesign, EMPATHICS bietet SLA-spezifische Erweiterungen. Zusammen ermöglichen diese Modelle einen Fremdsprachenunterricht, der nicht nur Input liefert, sondern Lernende in Sprache bringt – mit Mut, Sinn und Entwicklung.

Literaturverzeichnis

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

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.

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.
- Mercer, S., MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Talbot, K. (Eds.). (2018). *Positive psychology in SLA*. Multilingual Matters.
- Oxford, R. L. (2016). Powerfully positive: Searching for a model of language learner well-being. In D. Gabrys-Barker & D. Gałajda (Eds.), *Positive psychology perspectives on foreign language learning and teaching* (pp. 21–37). Springer.
- Pekrun, R. (2006). The control–value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341.
- 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.