FREMDSPRACHENANGST BEIM SPRACHENLERNEN

Timoschenko Polina Andreewna,
Masterstudentin des Lehrstuhls der allgemeinen und sozialen Psychologie, Fachrichtung «Psychologie: persönliche und organisatorische Beratung», Staatliche Universität Tjumen, Tjumen, Russland,
Wissenschaftliche Betreuerin: Andreewa Olga Stanislawowna,
Kandidatin der psychologischen Wissenschaften, Dozentin des Lehrstuhls der allgemeinen und sozialen Psychologie, Staatliche Universität Tjumen, Tjumen, Russland

Abstract. Der Artikel handelt vom Konzept «Fremdsprachenangst» und ihre Entstehungsfaktoren. Es werden drei Arbeitsmethoden an Fremdsprachenangst identifiziert: lexikalischer Ansatz, Language Coaching, Techniken der Psychotherapie. Die Möglichkeiten, sie in den Fremdsprachenunterricht einzuführen, werden bestimmt.

Schlüsselwörter: Fremdsprachenangst, lexikalischer Ansatz, Language Coaching, Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT-Therapie), Fremdsprache.

Viele Menschen behaupten, eine mentale Blockade beim Fremdsprachenlernen oder beim Sprechen in einer Fremdsprache zu haben, obwohl dieselben Leute in anderen Situationen gut lernen können und stark motiviert sind. In vielen Fällen können sie eine Angstreaktion haben, die ihre Fähigkeit, in einer Fremdsprache erfolgreich zu kommunizieren, beeinträchtigt [Horwitz, 1986, S. 125].

Solche Menschen leiden unter Fremdsprachenangst bzw. Xenoglossophobie – das ist ein starkes Gefühl von Stress und Nervosität sowie emotionalen Reaktionen, die im Zusammenhang mit dem Erlernen einer Fremdsprache entstehen. Eine Fremdsprachenangst zeigt sich durch Vermeidungsverhalten, Flucht- und Schamgefühle und starke Versagensängste. Außerdem sind körperliche Symptome typisch, wie zum Beispiel Herzrasen, Schwindel, Kopf- oder Bauchschmerzen sowie Übelkeit [Therapie bei Fremdsprachenangst]. Die Entstehungsfaktoren solcher Angstzustände können in zwei große Kategorien aufgeteilt werden: externe Faktoren, zu denen das Bildungssystem, die Kultur und Herkunft der Lernenden, die Sprache selbst, die Unterrichtsmethoden, die Persönlichkeit der Lehrenden und die Bewertungsmethoden gehören. Zu den internen bzw. persönlichen Faktoren, die sich speziell auf die Lernenden beziehen, gehören ihr Bewusstsein, ihre Überzeugungen, Perfektionismus, Motivation, Selbstwertgefühl sowie physiologische und psychologische Merkmale [Kayavo, 2021, S. 46]. Fremdsprachenangst hat tiefliegende psychologische Ursachen, weil sie die Gesamtheit von Vorstellungen des Individuums über sich selbst darstellen. Dazu gehören auch emotionale Wahrnehmungen und Verhaltensmuster, die mit dem Erlernen einer Fremdsprache verbunden sind [Sanakoeva, 2022, S. 108]. Die Anwendung vom lexikalischen Ansatz, Language Coaching und Akzeptanz- und Commitmenttherapie kann dabei helfen, diese Ursachen zu identifizieren und aufzulösen. In diesem Artikel werden alle drei Aspekte in Betracht gezogen und detaillierter analysiert.

Der von Michael Lewis 1993 eingeführte lexikalische Ansatz erweitert den kommunikativen Ansatz, um den tatsächlichen Bedürfnissen der Lernenden gerecht zu

werden, indem man sich mehr auf den Wortschatz konzentriert, und nicht auf die grammatischen Strukturen. Im „Lexical Approach» von Michael Lewis wird die Bedeutung des Wortschatzes hervorgehoben: „Language consists of grammaticalised lexis, not lexicalised grammar.» Lewis fasst den Wortschatz damit nicht dichotom zur Grammatik, sondern stellt die Kommunikation in den Vordergrund des Sprachenlernens, was wiederum einen genügend großen Wortschatz bedingt: „... the Lexical Approach places communication of meaning at the heart of language and language learning. This leads to emphasis on the main carrier of meaning, vocabulary» [Hirzinger-Unterrainer, 2014, S. 46].

Der lexikalische Ansatz basiert auf der Idee, dass die fließende Sprache aus dem Erwerb einer Reihe von festen und halb fixierten Phrasen besteht, die als „Chunks»-Fragmente bekannt sind (zum Beispiel, Herzlichen Glückwünsch zum Geburtstag, beim Arzt, Woher kommst du?). Solche Fragmente, hauptsächlich Wortkombinationen, sind von größter Bedeutung, da sie als Basis der Sprache gelten, und grammatische Strukturmodelle schon in sich enthalten [Dzhakaeva, 2022, S. 129]. Chunks ermöglichen es den Lernenden, ihr Vokabular schneller zu vergrößern, die Sprache natürlicher und fließender zu machen und das eine oder andere Konstrukt beim Sprechen leichter in Erinnerung zu rufen. Daraus folgt, dass die Lehrkräfte ihren Lernenden mehr Chunks anbieten sollen und ihren Unterricht so gestalten, dass man sie sich besser merkt und sofort in die Praxis umsetzt. Was auch noch wichtig ist – das Hauptmaterial beim Erlernen einer Fremdsprache muss authentisch und «lebendig» sein, das im täglichen Leben von Muttersprachlern verwendet wird. Die Lehrenden sollen ihren Lernenden auch beibringen, Chunks zu identifizieren und zu erweitern, zum Beispiel: „Ich bin in Paris / Moskau / Deutschland angekommen», und dadurch wird diese Einheit eher aktiv [Atyaksheva, 2023, S. 173-174].

Was Language Coaching angeht, kann es dazu beitragen, im Unterricht eine positivere Lernumgebung zu schaffen. Infolgedessen werden sprachliche und psychologische Barrieren viel einfacher beseitigt. Der amerikanische Business Coach T.W. Golvey betrachtet das Coaching als eine Möglichkeit, das maximale Potential einer Person für die effektive Arbeit auszuschöpfen. Coaching hilft beim Lernen und gibt keine fertigen Lösungen, sondern hilft den Lernenden, basierend auf ihren persönlichen Eigenschaften, sich ein Ziel zu setzen und das gewünschte Ergebnis mit weniger Aufwand zu erreichen. Die Philosophie des Coachings ist folgende: jeder kann viel mehr, als es scheint. Nur seine Fähigkeiten sind versteckt und durch innere Probleme blockiert (zum Beispiel, durch die Angst vor dem Scheitern). Nimmt man die Angst weg – wird die Leistungsfähigkeit erhöht [Il'ina, 2022, S. 981].

Die «Leistungsskala» kann dabei helfen, Angstzustände effektiver zu überwinden, indem die Lernenden auf einer Skala von 1 bis 10 ihr heutiges subjektives Niveau bestimmen (z.B. 3) und die Lernaktivitäten planen, die sie erledigen müssen, um das Ziel (z.B. 8 auf der Skala) zu erreichen. Die Lehrenden können hier folgende Fragen stellen:

- Was bedeutet „3» Ihrer Meinung nach? Warum haben Sie „3» ausgewählt? Wie bewerten Sie Ihre Sprachergebnisse momentan?

- Was bedeutet „8» Ihrer Meinung nach? Warum haben Sie „8» ausgewählt? Was müssen sie können, wenn Sie „8» erreichen? Wie werden Sie sich dann fühlen?
- Welche Ressourcen haben Sie und nutzen Sie schon beim Sprachenlernen?
- Was kann man machen, um „8» zu erreichen?
- Was kann Sie auf diesem Weg stören?
- Wie kann man diese Schwierigkeiten aber überwinden?
- Was können Sie schon heute machen? Womit würden Sie lieber anfangen?

Während einer solchen Analyse erstellen die Lernenden zusammen mit den Lehrenden einen Plan, der hilft, die Ziele schneller und leichter zu erreichen. Darin kann man zum Beispiel die Lernstrategien, den genauen Stundenplan, Pausen, Urlaube und Belohnungen einschließen – alles, was für die Lernenden eine große Rolle spielt und ihren Erfolg unterstützt.

Darüber hinaus wäre es empfehlenswert, Techniken der Psychotherapie in den Unterricht zu integrieren, und zwar der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT-Therapie) – das ist eine Verhaltenstherapie der sogenannten „Dritten Welle», die evidenzbasiert ist. Die ACT soll Menschen dabei helfen, auch angesichts von auftretenden unangenehmen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen ein erfülltes Leben zu führen und das zu machen, was einem wichtig ist (im Fall der Fremdsprachenangst – die Sprache weiter zu lernen, sein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, ins Gespräch mit anderen zu kommen und zu kommunizieren, obwohl man Angst hat). Konkret verfolgt die ACT das Ziel, die sogenannte „psychische Flexibilität» zu fördern. Dies bedeutet vor allem zweierlei:

- Akzeptanz: Bewusstes Anerkennen und Annehmen von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, die sich nicht oder nur schwer verändern bzw. kontrollieren lassen;
- Commitment: Engagiertes Handeln, welches auf selbstgewählte Werte ausgerichtet ist, die zu einem sinnvollen und zufriedenen Leben beitragen [Burian, 2021, S. 4-5].

Die ACT-Therapie nutzt häufig Achtsamkeitsfähigkeiten, indem die psychologischen Auswirkungen schwieriger Erfahrungen und Erinnerungen verringert oder gemildert werden. Luisa Zeilhofer beschreibt in ihrem Artikel „Achtsamkeit im DaF-Unterricht – Der Einfluss von Meditationsübungen auf den Lernfortschritt und das Achtsamkeitsniveau innerhalb eines Semesters», dass Meditation und Atemübungen das Achtsamkeitsniveau erhöhen und dadurch einen positiven Einfluss auf die Leistungsverbesserung haben. Der Ablauf der Atem-Zählmethode war wie folgt: Vor dem Unterricht legte die Lehrperson jedem Studenten bzw. jeder Studentin die Meditationsanweisung in Schriftform auf den Tisch. Nach der Begrüßung wurde den Studenten*innen drei Minuten Zeit gegeben, um die Meditation selbst durchzugehen. In der allerersten Stunde wurden die Anweisungen zusammen mit der Lehrperson durchgegangen. Die Anweisungen lauteten wie folgt:

- Atme aus und zähle am Ende des Ausatmens geistig „Eins».
- Atme ein, mache kurz Pause, atme aus und zähle dann am Ende des Ausatmens geistig „Zwei».
- Zähle bei jedem Ausatmen so weiter, bis du bei „Zehn» angelangt bist.

- Dann fange an, rückwärts zu zählen – neun, acht, sieben, sechs usw. – bis du wieder bei „Eins» angelangt bist. Beginne wieder bei Punkt 1.

Nach drei Minuten wurden die Studenten*innen angewiesen, dass sie in die Unterrichtsumgebung „zurückkommen» sollen. Laut Zeilhofer erzielten die Teilnehmer*innen, die jedes Mal meditierten, bessere Testergebnisse und Noten. Daraufhin lässt sich auch vermuten, dass die Lernenden beim Sprachenlernen angefangen haben, sich besser zu fühlen, und entspannter wurden [Zeilhofer, 2021, S. 71].

Als Fazit lässt sich sagen, dass man seinen Unterricht aus drei Perspektiven heraus gestalten soll, um es seinen Lernenden zu ermöglichen, bessere Leistungen zu erzielen – mithilfe von modernen Lehrmethoden (zum Beispiel von Lexikalischem Ansatz), Coaching und Psychologie, weil sie integrale Bestandteile des ganzen Prozesses sind.

Literaturverzeichnis

Atyaksheva D. A. Effektivnost' primeneniya leksicheskogo podhoda pri obuchenii studentov vysshego uchebnogo zavedeniya inostrannomu yazyku // MNKO. – 2023. – №2 (99). – S. 172-175. (Auf Russisch).

Burian R. Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT): eine praxisorientierte Einführung / A.T. Gloster, J.P. Klein // PSYCH up2date. – 2021. – № 15 (04). – S. 339-356. (Auf Russisch).

Dzhakaeva A.A. Leksicheskij podhod v obuchenii anglijskomu yazyku kak inostrannomu: teoriya i praktika // MNKO. – 2022. – №4 (95). – S. 128-130. (Auf Russisch).

Hirzinger-Unterrainer E. Erwerb von lexikalischer Kompetenz Wortschatz im Fremdsprachenunterricht // Tagung der Fachdidaktik 2013. – Innsbruck: Innsbruck University Press: 2014. – № 4. – S. 45-57.

Horwitz E.K. Foreign language classroom anxiety / M.B. Horwitz, J. Cope // The Modern language journal. – 1986. – № 70 (2). – P. 125-132.

Il'ina O.K. Instrumenty kouchinga v obuchenii obshchemu anglijskomu yazyku // Vestnik TGU. – 2022. – №4. – S. 978-987. (Auf Russisch).

Kayavo V.A. Yazykovaya trevozhnost' kak problema v obuchenii inostrannomu yazyku i faktory ee vozniknoveniya: analiz teoreticheskih i empiricheskih issledovanij // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2021. – № 4. – S. 41-50. (Auf Russisch).

Sanakoeva Z.G. Obzor ponyatiya «yazykovaya trevozhnost'»: opredelenie, klassifikaciya, vliyanie, okazyvaemoe na izuchayushchih inostrannyj yazyk // Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya. – 2022. – № 1 (92). – S. 108-110. (Auf Russisch).

Zeilhofer L. Achtsamkeit im DaF-Unterricht – Der Einfluss von Meditationsübungen auf den Lernfortschritt und das Achtsamkeitsniveau innerhalb eines Semesters // Deutsch als Fremdsprache. – 2021. – № 25. – Band 25. – S. 64-84.

Marby N. Therapie bei Fremdsprachenangst : Therapie bei Angst, Englisch zu sprechen. URL: https://www.nataliemarby.de (data obrashcheniya: 15.03.25).

ЯЗЫКОВАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Тимошенко Полина Андреевна,
магистрант кафедры общей и социальной психологии
направления «Психология: Личностное и организационное консультирование»
Школы образования Тюменского государственного университета,
г. Тюмень, Россия,
научный руководитель: Андреева Ольга Станиславовна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей и социальной психологии
Школы образования Тюменского государственного университета,
г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье рассматривается понятие «языковой тревожности» и факторы ее возникновения. Выявляются способы работы с языковой тревожностью в трех направлениях: лексический подход, языковой коучинг, техники психотерапии. Определяются возможности их внедрения в урок иностранного языка.

Ключевые слова: языковая тревожность, лексический подход, языковой коучинг, терапия принятия и ответственности (АСТ-терапия), иностранный язык.