

Angst vor dem Sprechen?! – Foreign Language Anxiety (FLA)

im Kontext der Schule

Woher kommt und wie äußert sich FLA?

1. Warum FLA?

- Fear of negative Evaluation
 - Imaginary Audience
 - Befürchtung von Lehrkräften, Mitschülern, Muttersprachlern korrigiert, missverstanden oder verurteilt zu werden
- Test Anxiety
 - Darunter fallen formale Fehler, Satzbau, Grammatik und Aussprache
- Communication Apprehension
 - Eigene Persönlichkeit geht in der Fremdsprache verloren, durch noch begrenzte Sprachkenntnisse



2. Die Reaktion von Angst – Im Gehirn



Bedrohung!
Anwendung einer unvollständigen Fremdsprache

- aktiviert die Amygdala
- emotionale Kontrollzentrum
 - Bewertet ob Situation, angenehm, bedrohlich, wichtig ist
 - Bei Angst/Gefahr sendet sie dem Körper Signale (z. B. Ausschüttung von Stresshormonen, erhöhter Herzschlag)
 - Erinnert und verknüpft Erlebnisse stark mit empfundener Emotion (z. B. Angst nach schonmaliger Blamage bei Anwendung einer Fremdsprache)

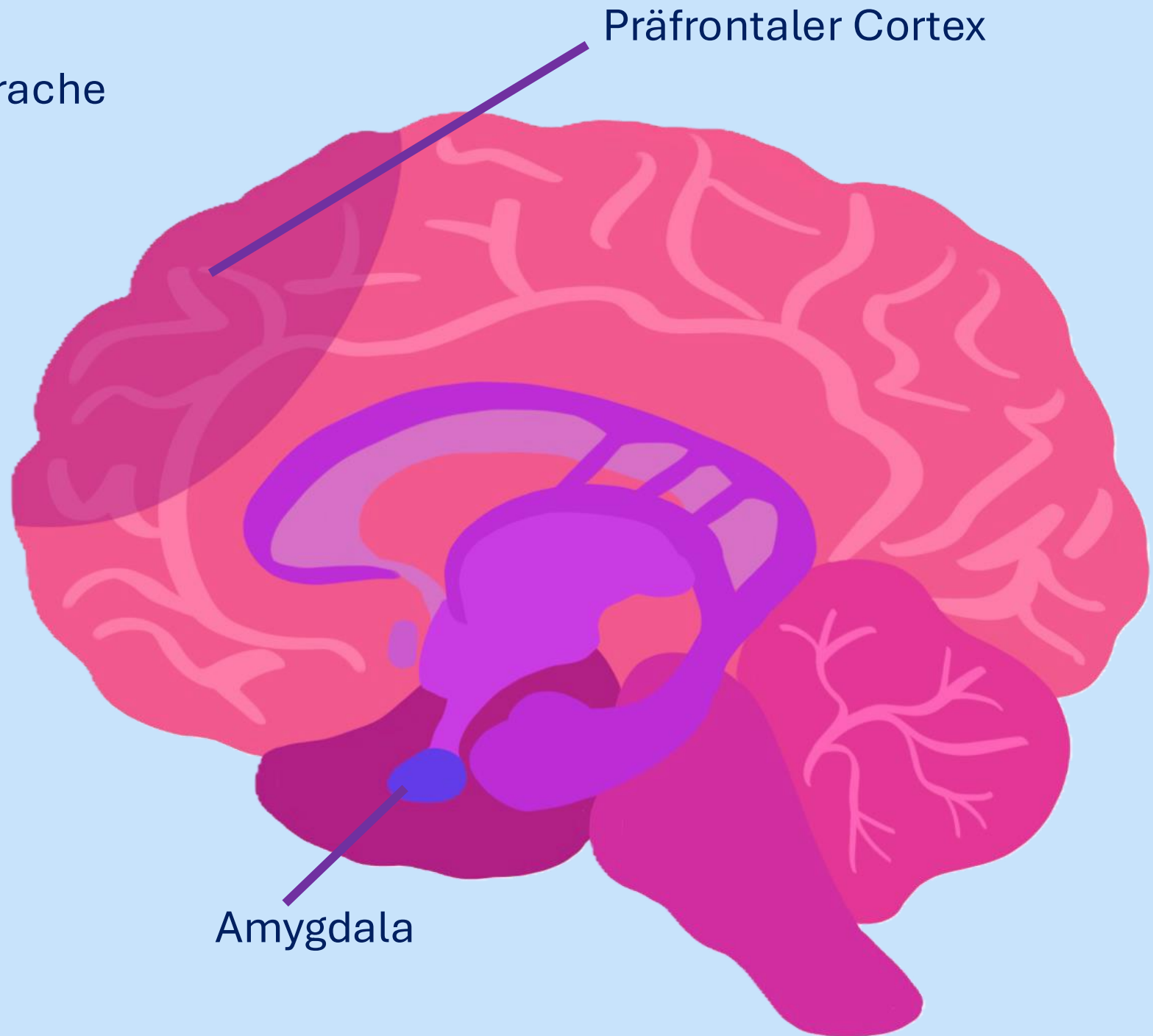


Abbildung 1: Vereinfachte eigene Darstellung eines Gehirns

- Cortisol blockiert den Präfrontalen Cortex
- Kontrollzentrum für Entscheidungen, Denken, Planen, Impulskontrolle
 - Eingeschränktes Arbeitszeitgedächtnis
 - Reduzierte Emotionsregulation
 - Blockade des rationalen, logischen Denkens

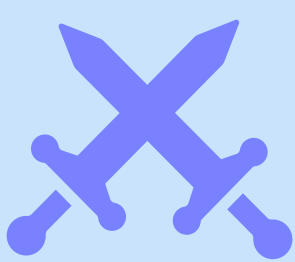
Angst ist schmerzvoll!

- Antizipation einer Blamage und ihre Konsequenzen aktivieren dieselben zentralen Schmerzzentralen wie physischer Schmerz

2.3 Die Reaktion von Angst – Äußerliche Erscheinung



Bedrohung!
Anwendung einer unvollständigen Fremdsprache



Fight – Defensive Verteidigung des eigenen Egos

- Passive Aggressivität & Zynismus
- Abwertung der Fremdsprache
- Rationalisierung der Versagensangst
- Schutz des Selbstwertgefühls
- Störverhalten & Clownerie
- Ablenkung des Unterrichts
- Verlagerung der Aufmerksamkeit
- Sanktionierung erscheint psychisch leichter als öffentliches Scheitern



Flight – mentalen oder physisches Entkommen

- Behavioral Withdrawal
 - Strategische Vermeidung von unangenehmen Situationen
 - Fehlen im Unterricht/Prüfungen, Zuspätkommen
- Fantasy
 - Mentale Dissoziation
 - Tagträumen, aus dem Fenster schauen

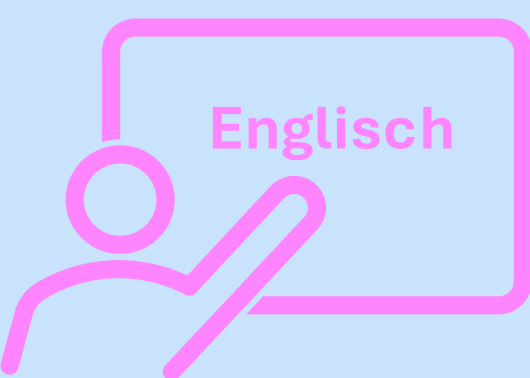


Freeze – kognitive Vollbremsung

- Debilitating anxiety
- Blackout, temporäre Sprachblockade, reduzierte Sprachproduktion

2.2 Die Reaktion von Angst – Psychologische Barriere nach Krashens Affective-Filter-Hypothese

High-Filter:



Input (z. B. durch Lehrkraft)

Hoher affektiver Filter
(ausgelöst durch Stress, Angst, geringes Selbstwertgefühl)

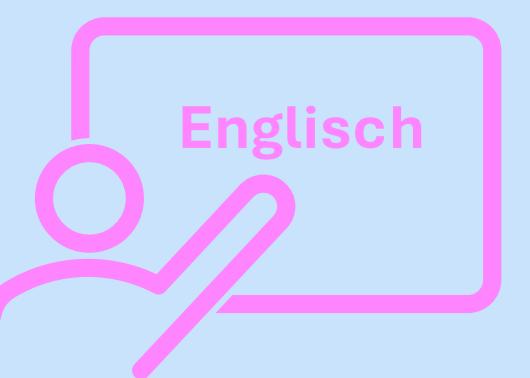


Eingeschränkte Verarbeitung des Inputs



Erschwerter Spracherwerb bis hin zur Lernblockade

Low-Filter:



Input (z. B. durch Lehrkraft)

Niedriger affektiver Filter
(durch angstfreie, sichere Umgebung)



Ungehinderte Verarbeitung des Inputs



Kognitive Sprachbereitschaft

Wie kann FLA reduziert werden?

3. FLA-Auslöser und der Umgang mit diesen

Psychologische Ursachen	Methodische Ursachen	Kognitive Ursachen	Sozial-affektive Ursachen	SCAN ME! für die ganze Tabelle
Zeitdruck	Zu komplexe Aufgaben	Psychische Vorbelastung	Kultureller Hintergrund	
Geringes Selbstwertgefühl	„Cold calling“	Keine Zieldefinition	Angst vor hypothetischer Verurteilung	
Stressförderndes Umfeld	Negatives Feedback	Perfektionismus	Angst vor öffentlicher Bloßstellung	

nach Böttger & Költzsch (2020, S. 52)

Task-Based Language Learning (TBLL) - als Lösungsansatz

- Fokus von sprachlicher Form auf Meaning
- Reduktion von Angst und Performancedruck
- Authentische, realitätsbezogene Aufgaben
 - z. B. Briefaustausch mit Auslandsschulen, Reise planen
 - Angemessenes Anforderungsniveau

Zeitdruck

- reduziert die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses

Didaktische Lösungsansätze:

- Ausreichende Bearbeitungszeit
- Authentische, bewältigbare Aufgaben
- Erfolg durch angemessene Herausforderung
 - Dopaminausschüttung nach erfolgreicher Aufgabenbewältigung
 - Aufbau von Language Self-Efficacy, dem Vertrauen in die eigene Sprachkompetenz



“Cold calling“

- Unangekündigtes Aufrufen aktiviert die Amygdala
- Erhöhtes Risiko einer Freeze Reaktion

Didaktische Lösungsansätze:

- Geschützter Lernraum
- Sprachproduktion erfolgt zunächst in Partner- oder Kleingruppen
- Reduziert sozialen Bewertungsdruck



Angst vor öffentlicher Bloßstellung

- Fehler werden als Bedrohung des Selbstwertgefühls erlebt

Didaktische Lösungsansätze:

- Rollenspiele
 - fiktive Charaktere schaffen psychologische Distanz zu eigenen Fehlern
- Total Physical Response (TPR)
 - unterstützt den Stressabbau durch Bewegung
- Delayed Correction, Feedforward



4. Grenzen pädagogischer Interventionen

State Anxiety

- Situationsabhängig und didaktisch beeinflussbar



Trait Anxiety

- Situationsübergreifende Charaktereigenschaft

Amygdala-Trauma

- Dauerhafte emotionale Marker durch negative Erfahrungen
 - Langfristige neuronale Verknüpfungen
- Begrenzte Wirksamkeit didaktischer Interventionen

Klinische Phobien

- z. B. selektiver Mutismus
- Trauma- oder krankheitsbedingte Störung

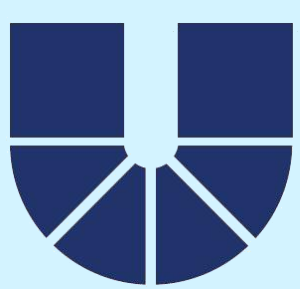
Zusammenarbeit mit

- Schulpsychologen
- Prävention von Retraumatisierung
- Klinische Psychotherapeuten

Literaturverzeichnis:

Böttger, H. (2023). Neurodidaktik des frühen Sprachenlernens: Wo die Sprache Zuhause ist (2. Aufl.). Julius Klinkhardt.
Böttger, H., & Költzsch, D. (2020). The fear factor: Xenoglossophobia or how to overcome the anxiety of speaking foreign languages. Training, Language and Culture, 4(2), 43–55. <https://doi.org/10.22363/2521-442x-2020-4-2-43-55>
Ehrman, M. E. (1996). Understanding second language learning difficulties. SAGE Publications.
Sambanis, M., & Arndt, M. (2017). Didaktik und Neurowissenschaften: Dialog zwischen Wissenschaft und Praxis. Narr Francke Attempto.

Poster erstellt von Viktoria Hempel



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT
Didaktik Englisch
English Didactics