

## Mentalität / *Mindset*

Die originale Bedeutung des englischen Begriffs ist „Mentalität“. Dies wiederum meint auch Gesinnung und geistige Haltung, umfasst insgesamt alle inneren Überzeugungen, die menschliche Verhaltens- und Denkmuster beeinflussen. *Mindsets* sind also menschliche Kernüberzeugungen zu ganz grundlegenden Fragen des Lebens. Dabei müssen sie nicht objektiv richtig oder falsch sein, sondern sie sind, aus Erfahrung resultierend, subjektiver, individueller Natur. Sie können ein starkes Motiv sein für Verhaltensänderungen, insbesondere hin zu positiven Einstellungen (Crum 2017). Lernprozesse, insbesondere erfolgreiche, ermöglichen Erfahrungen von Kompetenzwachstum und stärken das Selbstbewusstsein.

### *Mindsets* im (Fremd-)Sprachenunterricht

Zwei *mindsets* sind im Wesentlichen relevant für den Fremdsprachenunterricht, das *fixed mindset* mit starrer, unveränderbarer Denkweise sowie das *growth mindset* mit wachstumsorientierter, veränderbarer Denkweise. Aus Fehlern kann so gelernt werden. Das Selbstbild beim *growth mindset* impliziert für Lernende, dass die eigene Persönlichkeit und Intelligenz durch Anstrengung und Lernen positiv veränderbar sind. Beim *fixed mindset* fehlt jede Risiko- und Lernbereitschaft sowie der Glaube an die Veränderbarkeit des eigenen Status quo. Im tabellarischen Überblick werden Chancen und Grenzen deutlich:

		<i>fixed mindset</i>	vs.	<i>growth mindset</i>
Herausforderung/ Challenge	>	vermeiden, prokrastinieren, abbrechen		annehmen, willkommen heißen, sich darauf freuen
Problem/Hindernis	>	erstarren, flüchten, aufgeben		analysieren, Lösung suchen, durchhalten
Anstrengung/ Einsatz	>	als nutzlos und sinnlos empfinden		als notwendige Investition empfinden
Feedback/Kritik	>	ignorieren, vermeiden, persönlich nehmen		zuhören, lernen, verbessern, optimieren
Erfolg anderer	>	wirkt bedrohlich, macht neidisch		inspiriert, motiviert, wird gegönnt

Abb.: Unterschiedliche Aspekte der *mindsets*

### Erkenntnis für den Unterricht:

Das *growth mindset* ist ein wünschenswerter Idealzustand für alle, die (Fremdsprachen) lernen wollen. Ein *fixed mindset* bei Kindern und Jugendlichen muss für einen erfolgreichen Lern- und Erwerbsprozess gezielt verändert werden. Dazu ist Wissen über die neuronalen Zusammenhänge die Voraussetzung.

### Das Gehirn verändert sich permanent

Gehirnzellen (= Neuronen) suchen Kontakt zu benachbarten bzw. funktional verwandten Zellen. Die Herstellung des Kontakts wird Synaptogenese genannt. Sie ist Grundbedingung für Lernfähigkeit und Regeneration.

Die einzelnen Gehirnzellen und ganze Gehirnareale können sich über die Lebensspanne dabei immer wieder verändern, umbauen, weiter- oder neu verbinden, abhängig von ihrer Nutzung und vom Alter. Dieser Prozess wird Plastizität genannt – stark vereinfacht könnte er auch „Lernprozess“ genannt werden.

Ab dem Zeitpunkt der Geburt reifen die noch wenig miteinander vernetzten Neuronen schnell. Über synaptische Verbindungen bilden sich funktionale Netzwerke und Areale, die sich weiter spezialisieren und ausdifferenzieren (z.B. für Musik und Sprache etc.). Die Plastizität verlangsamt sich in manchen Bereichen nach den ersten Lebensjahren, z.B. in der primären Sehrinde (visueller Kortex) im Hinterhaupt, wo über die Augen aufgenommene Sinneseindrücke verarbeitet werden. Bei erwachsenen Menschen verändert sich das Gehirn vor allem durch neue motorische und intellektuelle Herausforderungen. Vor allem im Hippocampus im Limbischen System in der Mitte des Gehirns können Neuronen sogar bis ins hohe Alter nachwachsen (= Neurogenese).

### Erkenntnisse für den Unterricht:

- Schulische Leistungen verbessern sich, wenn Schülerinnen und Schüler etwas über neuronales Wachstum und Plastizität sowie die Wirkung auf ihre Persönlichkeit lernen (Blackwell et al. 2007).
- „*The power of yet*“ (Dweck 2006) gilt besonders für den Fremdsprachenunterricht und ist seit 2001 mit dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GeR) und seinen „*Can do*“-Profilen Pflicht: Etwas noch nicht können, dies auch so von der Lehrkraft rückgemeldet bekommen, signalisiert Lernenden zukünftig mögliches Kompetenzwachstum. Ein solches *feedforward* zielt auf Einsatz, Bemühungen und Arbeitshaltung, motiviert und ermutigt.
- Gelobt wird im Wesentlichen nicht mehr für Leistung und Talent, sondern für Fleiß und Anstrengung.
- So wachstumsorientiert zu sprechen, macht eine selbstkritische Reflexion und Umwandlung eigener statischer Denkweisen nötig: Erst Fragen nach der Möglichkeit, sich selbst zu verbessern, Fragen, wie andere etwas geschafft haben, und die Annahme von Schwierigkeiten als Herausforderungen ermöglichen es Lehrkräften, ein positives, dynamisches *mindset* als Grundlage für den eigenen wachstums- und lösungsorientierten Unterricht zu entwickeln.

### Ein positives *mindset* verringert Stress und psychischen Druck

Das Empfinden jeder Form von Stress ist subjektiv. Privat und beruflich führt Stress zu Gesundheitseinschränkungen und geringerer Lebensqualität. Stress ist für Lernprozesse ab einer bestimmten Stärke kontraproduktiv.

So verläuft die Stressreaktion: Der Mandelkern (Amygdala) im limbischen System in der Gehirnmittle nimmt Reize aus der Umwelt auf, wenn sie auffällig erscheinen. Der Hypothalamus, die Hirnanhangdrüse, löst eine schnelle Reaktion aus. Dabei wird Adrenalin und Noradrenalin in der Blutbahn angeregt, die Aufmerksamkeit steigt, Atmung und Herzfrequenz beschleunigen sich. Blut- und Energieversorgung vor allem der Nerven- und Muskelzellen werden hochgefahren und mit dringend benötigter Energie versorgt. Der Körper ist bereit, zu kämpfen oder zu fliehen, solange die Konzentration des Stresshormons Kortisol überschwellig bleibt. Dieser Zustand sollte nicht zu lange anhalten, da er dann krank machen kann und Gehirnzellen zerstört. Stress in einer unterschwellig Form hilft jedoch, Körper und Geist sowie das Immunsystem zu aktivieren und schwierige Situationen und Herausforderungen zu bewältigen. Er sorgt dann vor allem für Fokussierung und Konzentration. Das Gedächtnis scheint aktiv schwerer abrufbar, jedoch regulieren Stresshormone den Transfer vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis.

### Erkenntnisse für den Unterricht:

- Sich der Stressursache bewusst zu werden und darüber zu sprechen, z.B. über die Angst vor dem Sprechen in der fremden Sprache, ist der erste Schritt zur Stressreduktion. Zu hohe Ansprüche an sich selbst können so relativiert werden.
- Sich die motivierende Wirkung von unterschwelligem Stress, z.B. Aufregung vor der Präsentation, zu vergegenwärtigen, hilft ebenfalls. Positiv verstärkend wirken Erinnerungen an Erfolgserlebnisse in ähnlichen Situationen.
- Aufgaben zu priorisieren, schafft Erleichterung. Lernpläne visualisieren Wichtiges.

### Zum Weiterlesen

- (1) Blackwell, L.S., Trzesniewski, K.H., Dweck, C.S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: a longitudinal study and an intervention. *Child development*, 78(1), 246–263. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>
- (2) Crum, A.J., Leibowitz, K.A., Verghese, A. (2017). Making mindset matter. *BMJ*, 356, j674. <https://doi.org/10.1136/bmj.j674>
- (3) Dweck, C.S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.