

Eine digitale Ringvorlesung: Flensburg - Gdańsk  
im Rahmen des Projekts *Partners in Mobility*  
Herbstsemester 2023/2024

# Ziel: Gesundheit

## Gesundes Lehren und Lernen von Fremdsprachen

Organisationsteam:

Dr. Magdalena Rozenberg (Uniwersytet Gdański)

Dr. Kathrin Wild (Europa-Universität Flensburg)

# Hier geht es zur Vorlesung:



[https://uni-flensburg.webex.com/uni-flensburg/j.php?  
MTID=mb66cdef2d2b6dd1d8a17a8476370f6bb](https://uni-flensburg.webex.com/uni-flensburg/j.php?MTID=mb66cdef2d2b6dd1d8a17a8476370f6bb)

[mobility@uni-flensburg.de](mailto:mobility@uni-flensburg.de)

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Partners  
in  
Mobility



Lehramt.International  
Deutscher Akademischer Austauschdienst  
German Academic Exchange Service

# PROGRAMM

## Eröffnungsvortrag

**Prof. Dr. Dipl.-Psych. Marcus Antonius Wirtz**

(Pädagogische Hochschule Freiburg)

Der Begriff der Gesundheit und seine Bedeutung in interdisziplinären Forschungs- und Handlungsfeldern

**16.10.  
2023**

## **Mag. Ingrid Otepka**

(MARA O Achtsam Leben Erfahren)

Achtsamkeit, Resilienz und Community: Möglichkeiten und Grenzen für Sprachenlehrende

**06.11.  
2023**

## **Dr. Jenny Jakisch**

(Universität Hildesheim)

Lehrkräftegesundheit und Englischunterricht: Der Beitrag des Classroom Managements

**20.11.  
2023**

## **M.A. Ann-Kristin Krings / Dr. phil. Nils Altner**

(Kliniken Essen-Mitte / Alice Salomon Hochschule Berlin)

Ich, Du, Wir – Verkörperte (Selbst)Fürsorge als Chance für eine sprachensible, diversitätstfreundliche und demokratiefördernde Bildung

**27.11.  
2023**

## **Prof. Dr. Daniela Rotter**

(Pädagogische Hochschule Steiermark)

Salutogenese als Thema der Ausbildung von Primarstufenlehrpersonen

**04.12.  
2023**

## **Dr. Thomas H. Bak**

(University of Edinburgh)

“Gesunde Sprachliche Ernährung”: Ein Plädoyer für Sprachunterricht in sich wandelnden Zeiten

**11.12.  
2023**

## **Prof. Dr. Wolfgang Hallet**

(Universität Bonn)

Children's mental health in the Foreign Language Classroom

**08.01.  
2024**

## **Eva Seidl**

(Universität Graz)

Mentale Gesundheit und Beziehungsgestaltung in der akademischen Sprachlehre

**15.01.  
2024**

## **Prof. Dr. Michaela Sambanis / Dr. Christian Ludwig**

(Freie Universität Berlin)

Fit statt erschöpft – was Lehrkräfte stärkt. Perspektiven aus der Forschung und Impulse für die Praxis

**22.01.  
2024**

## **Prof. Dr. Heiner Böttger**

(Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt)

Fighting the Fear Factor – Foreign Language Anxiety

**29.01.  
2024**

**Prof. Dr. Dipl.-Psych. Marcus Antonius Wirtz**  
(Pädagogische Hochschule Freiburg)  
**Mo., 16.10.2023 - 16:30 Uhr**

## **Der Begriff der Gesundheit und seine Bedeutung in interdisziplinären Forschungs- und Handlungsfeldern**

Der Begriff der Gesundheit und seine Bedeutung in interdisziplinären Forschungs- und Handlungsfeldern  
Gesundheit wird in den Gesundheitswissenschaften nicht primär unter dem Aspekt der Abwesenheit von Krankheit (pathogenetische Sichtweise) betrachtet und beforscht. Vielmehr hat sich eine salutogenetische, ressourcenorientierte Sichtweise etabliert, die ausgehend vom biopsychosozialen Modell der WHO den engen Zusammenhang gesundheitlicher Aspekte und der gesamten Lebenssituation des Menschen hervorhebt. Neben biologischen und medizinischen Aspekten wird die Rolle des Individuums als Rezipient und selbstverantwortlicher Akteur der eigenen Gesundheitssituation sowie die Bedeutung seines Verhaltens und seiner Rollenfunktionen im sozialen und gesellschaftlichen Umfeld hervorgehoben (psychologische und soziologische Perspektive). Diese Gesundheitsdefinition fokussiert Aspekte, die den Menschen in seinem Leben bereichern. In diesem Sinne wird Gesundheit zu einem Ziel der persönlichen Weiterentwicklung und des persönlichen Wachstums. Auch im Falle eingetretener chronischer Erkrankungen werden – gesundheits- und weniger krankheitsfokussiert – der bestmögliche Erhalt und die Förderung der Lebensqualität und der Teilhabefähigkeit am gesellschaftlichen Leben durch die Orientierung am Modell der Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit der WHO als zentral betrachtet. Im Vortrag wird gezeigt, welche Bedeutung und Implikationen durch dieses multidimensionale Konstruktverständnis der Gesundheit, das maßgeblich durch das subjektive Erleben und Verhalten in sozialen Kontexten und Settings geprägt ist, in interdisziplinären Forschungs- und Handlungsfeldern resultieren.

**Mag. Ingrid Otepka**  
(MARA O Achtsam Leben Erfahren)  
**Mo., 06.11.2023 - 16:30 Uhr**

## **Achtsamkeit, Resilienz und Community: Möglichkeiten und Grenzen für Sprachenlehrende**

Die positive Wirkung von Achtsamkeit wurde in zahlreichen medizinischen Studien bestätigt. So führt Achtsamkeitstraining nachhaltig unter anderem zu verbesserter Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeitssteuerung, weniger Stressempfinden, besserer Stressverarbeitung, einem Rückgang von depressiven Symptomen, erhöhter kognitiver Leistungsfähigkeit oder emotionaler Stabilität. Werden Traumasymptome außer Acht gelassen, kann Achtsamkeit zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Das Community Resiliency Model (CRM)<sup>®</sup> baut auf der bewussten Körperwahrnehmung von Achtsamkeit auf und ist Trauma- und Resilienz-informiert. Die CRM-Skills können unabhängig von Alter, kultureller Zugehörigkeit und dem persönlichen Bildungshintergrund leicht vermittelt, erlernt und innerhalb der eigenen Community weitergegeben werden. In diesem Vortrag möchte ich Möglichkeiten und Grenzen von (traumasensitiver) Achtsamkeit und dem Community Resiliency Model (CRM)<sup>®</sup> für Lehrende und Lernende im Fremdsprachenunterricht aufzeigen sowie die Rolle der Community Resilience verdeutlichen.

**Dr. Jenny Jakisch**

(Universität Hildesheim)

**Mo., 20.11.2023 - 16:30 Uhr**

### **Lehrkräftegesundheit und Englischunterricht: Der Beitrag des Classroom Managements**

Um langfristig gesund bleiben zu können, müssen Lehrkräfte gut für sich selbst sorgen und im Schulalltag Entlastungsmomente schaffen. Einen Ansatzpunkt hierfür bietet das Classroom Management (im deutschsprachigen Raum häufig als Klassenführung übersetzt und hier synonym verwendet). Classroom Management bezieht sich nicht nur auf herausforderndes Verhalten von Schüler:innen, sondern ist vielmehr als umfassender, präventiver Ansatz zur Optimierung des gemeinsamen Lernens im (Englisch-)Unterricht zu verstehen, der sich über konkrete, d.h. lernbare Strategien und Techniken realisieren lässt. Die frühzeitige Auseinandersetzung mit Fragen der Klassenführung kann dabei helfen, typischen Lehr-/Lernsituationen im Englischunterricht ressourcenschonend zu begegnen und Freiräume für positive Lehr-/Lernerfahrungen zu schaffen. Der Vortrag stellt Überlegungen zum Zusammenhang von Classroom Management und Gesundheit vor und diskutiert, warum die Vermittlung entsprechender Kompetenzen bereits im Studium einsetzen sollte, um einen nachhaltigen Beitrag zum gesundheitlichen Wohlbefinden angehender Lehrkräfte zu leisten.

**M.A. Ann-Kristin Krings / Dr. phil. Nils  
Altner**

(Kliniken Essen-Mitte/ Alice Salomon  
Hochschule Berlin)

**Mo., 27.11.2023 - 16:30 Uhr**

### **Ich, Du, Wir – Verkörperte (Selbst)fürsorge als Chance für eine sprachensible, diversitätsfreundliche und demokratiefördernde Bildung**

Die Anzahl der stressbedingten Gesundheitsprobleme steigt. Dabei bleiben Ausbildung und Beruf in Deutschland Stressauslöser Nummer 1. Kulturelle, sprachliche und konstitutionelle Diversität in Schulen und Hochschulen können stressvolle Herausforderungen im Lernverband bedeuten. Wie ist es möglich diese Vielfalt für persönliches und strukturelles Wachstum zu nutzen? Wie wäre es, wenn wir (Hoch-)Schulen in Orte verwandelten, wo Lernende sich gleichwürdig entwickeln könnten und Lehrer:innen durch ihre Arbeit gestärkt würden?

Die Kultivierung einer achtsamen und (selbst)fürsorglichen Haltung, so unsere Hypothese, kann einen Raum der Verbundenheit und des mitfühlenden Miteinanders öffnen und damit zu einem Schlüssel für die Entwicklung einer diversitätsfreundlichen und pro-demokratischen Haltung werden. In der Vorlesung stellen wir ein erprobtes LehrerInnenbildungsformat zur Diskussion, skizzieren zentrale Wissenszusammenhänge und demonstrieren bei Bedarf auch Gesundheitsressourcen fördernde und Fähigkeiten bildende Übungen.

**Prof. Dr. Daniela Rotter**  
(Pädagogische Hochschule  
Steiermark)  
**Mo., 04.12.2023 - 16:30 Uhr**

### **Salutogenese als Thema der Ausbildung von Primarstufenlehrpersonen**

Im ersten Teil des Vortrags wird das Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky (1997) vorgestellt und erläutert, was unter dem Konzept der Kohärenz (auch Stimmigkeit, Ganzheit, Zusammenhalt) zu verstehen ist. Anschließend werde ich darauf eingehen, warum Stimmigkeit nicht nur für die individuelle Gesundheit wichtig ist, sondern als übergeordnete Motivation für die pädagogische Arbeit von hoher Relevanz erscheint. Gerade im Primarstufenbereich ist die Beziehung zu den Kindern so zu gestalten, dass sie Vertrauen und Zugehörigkeit entwickeln können, um sich in weiterer Folge auf das Lernen einlassen zu können.

Im zweiten Teil des Vortrags werde ich anhand eines Projektes an einer Grazer Grundschule berichten, wie eine salutogene Haltung und Kommunikation zur Sprachförderung bei mehrsprachig aufwachsenden Kindern implementiert wurde und welche Konsequenzen für die Ausbildung von Lehrpersonen im Bereich Deutsch-als-Zweitsprache und Sprachlicher Bildung daraus abgeleitet werden können.

**Dr. Thomas H. Bak**  
(University of Edinburgh)  
**Mo., 11.12.2023 - 16:30 Uhr**

### **“Gesunde Sprachliche Ernährung”: Ein Plädoyer für Sprachunterricht in sich wandelnden Zeiten**

Es mangelt heutzutage nicht an Stimmen, die das Ende des Sprachunterrichts in seiner heutigen Form voraussagen möchten. Auf der einen Seite gewinnt das Englische als die Weltsprache immer mehr an Bedeutung, so das Erlernen anderer Sprachen als überflüssig erscheinen mag. Auf der anderen Seite versprechen die automatischen Übersetzungsprogramme, dass es nur eine Frage der Zeit ist, bis eine mühelose Kommunikation zwischen Menschen verschiedener Sprachen möglich sein wird.

Dies ist allerdings nur ein Teil des Gesamtbildes. In aktuellen Studien wurde die Mehrsprachigkeit mit einer langsameren kognitiven Verschlechterung im Alter, einer späteren Manifestation der Demenz und einer schnelleren kognitiven Besserung nach einem Schlaganfall in Verbindung gebracht. Diese Ergebnisse werden im Rahmen der neueren neuronalen Netzwerkmodelle als ein Zeichen der sogenannten “kognitiven Reserve”, die mit der Mehrsprachigkeit verbunden ist, interpretiert. Um diese Einsichten in die Alltagspraxis einzubringen, wurde das Model der “Gesunden Sprachlichen Ernährung” (<http://healthylinguisticdiet.com/>) entwickelt. Eine der praktischen Auswirkungen dieses Konzepts ist die Einbeziehung einer gesunden sprachlichen Ernährung in die Initiative für gesunde Schulen und die Förderung des Sprachenlernens und des mehrsprachigen Sprachgebrauchs als nützliche geistige Aktivität im Rahmen des gesunden Alterns. Was die Klassiker, von Humboldt und Goethe bis Heidegger und Wittgenstein gewusst haben, wird durch die moderne Wissenschaft bestätigt: das Sprachlernen ist eine Nahrung für den Körper und den Geist.

**Prof. Dr. Wolfgang Hallet**  
(Universität Bonn)  
**Mo., 08.01.2024 - 16:30 Uhr**

## **Children's mental health in the Foreign Language Classroom**

The mental condition of children in our schools and classrooms has been largely marginalized in the past. In case an individual student displays behavioural problems or sends out clear signals of a mental crisis, these are more often than not regarded as an individual case and private matter. As a matter of fact, teachers do normally not have the expertise nor are they trained to recognize mental crises or covert signals that make it possible for them to respond to a child's critical mental development. This contrasts firmly with empirical findings about the frequency of mental health diagnoses. Referring to the period before the Covid-19 pandemic, a 2021 UNICEF report states that "according to the latest available estimates, more than 1 in 7 adolescents aged 10–19 is estimated to live with a diagnosed mental disorder globally. Almost 46,000 adolescents die from suicide each year, among the top five causes of death for their age group." The effects of the pandemic are therefore regarded as "a tip of the iceberg when it comes to poor mental health outcomes. It is an iceberg we have been ignoring for far too long, and unless we act, it will continue to have disastrous results for children and societies long after the pandemic is over." This is an alarming empirical finding to which teachers and schools need to respond urgently, not least because the children's mental health will also and almost inevitably affect the teacher's mental health. This contribution to the lecture series therefore seeks to scrutinize the situation more closely, consulting a range of studies and reports on children's mental health. It will then attempt to identify pedagogical strategies and concepts of how teachers and schools may respond to their children's mental health disorders. Finally, the question of how mental health issues can be integrated and addressed in the Foreign Language Classroom will be raised.

**Eva Seidl**  
(Universität Graz)  
**Mo., 15.01.2024 - 16:30 Uhr**

## **Mentale Gesundheit und Beziehungsgestaltung in der akademischen Sprachlehre**

Dieser Beitrag stellt eine kritische, hochschuldidaktische Analyse von Arbeiten aus der Sprachlehr-/ -lernforschung zu mentaler Gesundheit und Beziehungsgestaltung in der akademischen Fremdsprachenlehre dar. Dabei werden besonders die veränderten, Resilienz erfordernden Rahmenbedingungen der pandemischen und post-pandemischen Hochschullehre in den Blick genommen (Wood et al. 2023; Seidl 2021a). Sozio-emotionales Lehr-Lerngeschehen (Seidl 2021b, 2022) steht dabei ebenso im Fokus wie Positive Psychologie und subjektives Wohlbefinden von (Lehramts-) Studierenden und Lehrenden (Olivero et al. 2023). Am Beispiel eines hochschulübergreifenden, virtuellen Kooperationsprojektes zu mentaler Gesundheit und psychischem Wohlbefinden von Fremdsprachenstudierenden während der Corona-Pandemie (Seidl/Petrović, in Druck) wird gezeigt, wie wichtig zufriedenstellende Beziehungen zwischen Studierenden und Lehrenden (Seidl, in Begutachtung), aber auch zwischen Lehrenden (Ploder, 2022) für die Gesundheit, die Lebens-, Studien- und Arbeitszufriedenheit aller Hochschulbeteiligten sind.

**Prof. Dr. Michaela Sambanis / Dr. Christian Ludwig**  
(Freie Universität Berlin)  
**Mo., 22.01.2024 - 16:30 Uhr**

### **Fit statt erschöpft – was Lehrkräfte stärkt. Perspektiven aus der Forschung und Impulse für die Praxis**

*HURRAAA! Gelandet und gar keinen Bock auf Arbeit morgen? Mach was Dir Spaß macht und werde Lehrer\*in.* Dieser Werbeslogan des Kultusministeriums Baden-Württemberg am Stuttgarter Flughafen sorgte im August 2023 für einen Aufschrei des Entsetzens. Denn: aktuelle Umfragen zeichnen ein ganz anderes Bild. So zeigt eine Studie der bekannten Plattform Lehrer-Online, dass sich bei der überwiegenden Mehrheit der befragten Lehrkräfte schlechte Rahmenbedingungen wie zu große Lerngruppen, Heterogenität und Inklusion, aber auch das Gefühl, immer mehr Aufgaben bewältigen zu müssen, negativ auf ihre körperliche Gesundheit sowie psychisches Wohlbefinden auswirken. Hinzu kommt, dass Stresserleben, Ängste, Depressionen usw. seit der Pandemie auch bei vielen Lernenden zugenommen haben, was erfolgreiches Unterrichten erschwert und bei Lehrkräften Sorge um das Wohlergehen der Lernenden hervorruft. Um eine gute Qualität des Unterrichts zu gewährleisten, ist also sowohl das Wohlergehen der Lernenden, aber eben auch die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Lehrkräfte von entscheidender Bedeutung. Genau hier setzt dieser Vortrag an, indem er anhand aktueller Erkenntnisse, u.a. aus der Positiven Psychologie, praktische Möglichkeiten und Wege aufzeigt, Optimismus, Selbstwirksamkeit und Resilienz in den Vordergrund zu rücken und so die mentale und damit auch körperliche Gesundheit von Lehrkräften zu stärken.

**Prof. Dr. Heiner Böttger**  
(Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt)  
**Mo., 29.01.2024 - 16:30 Uhr**

### **Fighting the Fear Factor – Foreign Language Anxiety**

Das Gefühl ist fast jedem bekannt – die Aufregung, die spürbar unangenehme Veränderung der Biofunktionen, z.B. der trockene Mund, die feuchten Hände oder das gerötete Gesicht: Es tritt auf immer wieder auf beim Sprechen vor großen Gruppen, besonders, aber nicht nur in einer fremden Sprache. So kann sie, so muss sie aber nicht beginnen, die Angst vor dem Fremdsprachensprechen. Enden könnte sie jedoch in einer Krankheit, einer Phobie, der Xenoglossophobie. Am Beispiel der englischen Sprache bzw. ihrer produktiven Verwendung wird deutlich, wie unterschätzt die Thematik ist, und welche bedeutenden Auswirkungen sie haben kann. Ab der Schulzeit. Die letzte Vorlesung der Reihe vertieft das Phänomen der English Language Speaking Anxiety (ELSA) – woher sie kommt, wie sie sich zeigt, welche Auswirkungen sie hat und wie sie präventiv oder therapeutisch adressiert werden kann. Im Kontext der schulischen Bildung, des Alltagslebens und des beruflichen Umfelds wird die Bedeutung einer frühzeitigen Erkennung und rechtzeitigen Intervention diskutiert. Durch das Verstehen der Anzeichen und das Bereitstellen angemessener Unterstützung können Lehrkräfte aller Altersstufen helfen, diese Angst zu überwinden und so (Englisch-)Sprechen nicht zu einer Bürde werden lassen, sondern zu einem kommunikativen Erlebnis. Gewarnt sei allerdings davor, dass bildungspsychologische, neurodidaktische und englischdidaktische Lösungsmuster nicht minimalinvasiv oder rein methodisch sind, sondern vor allem systemverändernd sein müssen – da große Teile der Problematik systemisch sind. Das ist nicht immer leicht zu ertragen.