

# StressReduziertes (Fremdsprachen-)Lernen SRL jetzt auch in Südafrika

Auf Einladung von Mrs. Liz Mackintosh besuchte Dr. Josef Meier, der an der Universität Augsburg, am Lehrstuhl für Didaktik des Englischen lehrt, vom 14. bis 27. August die Provinz Mpumalanga in Südafrika. Frau Mackintosh, die dort seit vielen Jahren im Bildungs- und Erziehungsbereich tätig ist, war durch die Internetseite [www.e-f-l.net](http://www.e-f-l.net) auf das Konzept von Josef Meier aufmerksam geworden. Ein erstes Treffen wurde im Mai 2011 in Ottobeuren, im Allgäu, möglich, da sie zu dieser Zeit in Deutschland und in der Schweiz mehrere Vorträge zur Schulsituation in Südafrika hielt. Bereits bei diesem Treffen kristallisierte sich heraus, dass zwischen ihren Visionen, wie die Situation an den Schulen in Südafrika verbessert werden könnte und dem Konzept des StressReduzierten Lernens von Josef Meier interessante Gemeinsamkeiten bestanden.

Beim StressReduzierten Lernen geht es vor allem darum, Angst, Nervosität und Anspannung beim Lernen und in Prüfungssituationen zu reduzieren und komplementär dazu die Lern- und Leistungsmotivation zu steigern. Das Konzept des StressReduzierten (Fremdsprachen-)Lernens basiert auf der Tatsache, dass weniger Stress beim Lernen Angst und Nervosität reduziert und dadurch – gerade auch in Prüfungssituationen – die Leistung steigert. Es gilt also, angstreduzierte Lernatmosphären zu schaffen und die Lernenden zu befähigen, sich zu entspannen und diesen Entspannungszustand zum Lernen zu nutzen.

Zu diesem Konzept wurden bereits wissenschaftliche Untersuchungen durchgeführt. Unter dem Titel „Effizient Fremdsprachen lernen“ (e-f-l) wurden zunächst in Bayern mit 70 Klassen, 50 Lehrern und 1863 Schülern an Haupt-, Real-, Fachoberschulen und an Gymnasien Studien durchgeführt. Von 2006 bis 2009 koordinierte Meier das von der Europäischen Union geförderte Projekt LTE – Learning and

Teaching (Foreign Languages) on the Basis of Innovative Methods and ICT –, an dem 16 europäische Länder teilnahmen. Dadurch war es möglich, dass seitdem mehr als 300 Lehrer mit ca. 7000 Schülern mit SRL arbeiten und an einer Studie teilnahmen, die Anfang 2012 veröffentlicht wird.

Die Einladung, dieses Konzept auch in Südafrika zu präsentieren, nahm Meier gerne an. Zusammen mit Liz Mackintosh besuchte er in den zwei Wochen 15 Schulen, sprach mit Lehrern, Schulleitern und Verantwortlichen des Schuldistrikts. Mehr als 80 Pädagogen besuchten seinen Workshop und bekamen dadurch einen Einblick in SRL, dessen Inhalte besonders für Südafrika sehr interessant sind, da hier eine extrem heterogene Lernergruppe vorzufinden ist. Nicht selten unterrichtet ein Lehrer bis zu 80 Schüler in einer Klasse. Die Situation an den Schulen könnte nicht unterschiedlicher sein. In ländlichen, sehr armen Gegenden verfügen die Schüler kaum über Schreibmaterialien. Bleistifte, Kugelschreiber und Hefte sind hier Luxusgegenstände. Die Lernenden kommen zur Schule, ohne gefrühstückt zu haben. So werden an vielen ländlichen Schulen Schulküchen eingerichtet, die die Schüler mit kostenlosem Essen versorgen. Soweit möglich werden auch Gemüse und Salatbeete angelegt, damit die Schüler ausreichend Vitamine bekommen. An renommierten Highschools und Colleges dagegen finden sich hervorragend ausgestattete Computerräume, Bibliotheken und Klassenzimmer, die mit Whiteboards ausgestattet sind. Dr. Meier freute sich besonders, dass beide Gruppen, also Lehrer, die kaum Unterrichtsmaterialien zur Verfügung haben und mit unvorstellbaren Schwierigkeiten zu kämpfen haben, und Kollegen, die Schüler von sehr gut situierten Eltern unterrichten, großes Interesse an SRL bekundeten.

Den Höhepunkt seiner Reise erlebte Josef Meier am letzten Tag seines Auf-

enthalts in Südafrika. Liz Mackintosh war es gelungen, ein Treffen mit Verantwortlichen des Bildungsministeriums zu organisieren. Bei dem einstündigen Gespräch wurde deutlich, wie groß das Interesse an SRL ist. Die Vertreter des Bildungsministeriums schlugen vor, sofort ein Pilotprojekt zu starten. Diese offizielle Aufforderung ermöglicht es nun, dass Lehrer und Schulen ausgewählt werden, die an diesem Projekt teilnehmen. Wenn es nachgewiesen werden kann, dass SRL zu mehr Erfolg bezüglich der Leistung und zu weniger Stress bei Lehrern und Schülern führt, wird das Projekt auf weitere Teile des Landes ausgedehnt werden. Nachdem bereits in 16 europäischen Ländern belegt werden konnte, wie effektiv das StressReduzierte Lernen ist, dürfte auch in Mpumalanga ein positives Ergebnis zu erwarten sein. Die Untersuchung, die natürlich eine wissenschaftlich gesicherte Signifikanz erfordert, wird von einer Kollegin vor Ort, im Rahmen ihrer Magisterarbeit durchgeführt.

Auch in Deutschland und in Europa wird SRL weiter disseminiert. In Deutschland, Portugal, Griechenland und der Schweiz wurden bereits mehr als 50 Multiplikatoren ausgebildet. Im nächsten Jahr werden in weiteren europäischen und außereuropäischen Ländern SRL-Trainer geschult.

Lehrern, die als Multiplikatoren in Deutschland tätig werden möchten, wird das Material, das sie für ihre Fortbildungen benötigen – zwei Bücher, zwei DVDs, zwei Powerpoint-Präsentationen, ein Lehrvideo, ein Video einer portugiesischen Kollegin – zur Zeit kostenlos zur Verfügung gestellt. Sobald dieses Material, das von der Europäischen Kommission finanziert wurde, verteilt ist und nachproduziert werden muss, werden diese Unterlagen zum Herstellungspreis an Multiplikatoren ausgegeben. Nach Durcharbeit der Unterlagen ist ein Fragebogen zu beantworten, wodurch nachgewiesen wird,

dass die Multiplikatoren tatsächlich mit den Inhalten vertraut sind. Die SRL-Trainer müssten sich nur bereit erklären, zwei Fortbildungen pro Jahr anzubieten. Ziel ist, dass in naher Zukunft über die Multiplikatoren so viele Lehrer wie möglich von dem Konzept des StressReduzierten Lernens profitieren und in ihren Unterricht integrieren können. Ein weiteres Ziel ist, dass die Inhalte dieses Konzepts Eingang in die Lehrpläne und in die Lehrerbildung finden.

Darüber hinaus soll Stress nicht nur beim Lernen, sondern auch allgemein, in allen Lebenssituationen abgebaut werden. Es geht also um ein stressreduziertes Leben. In Zusammenarbeit mit IPO – Internationale Prävention Organisation, mittlerweile das größte Netzwerk für Gesundheit und Prävention in Europa – bietet das von Dr. Josef Meier und Angela Miller 1995 in München gegründete Institut IBS-Mentaltraining.com Lehrern, Ärzten und Berufsgruppen, die mit Menschen arbeiten, eine Ausbildung zum Anti-Stress-Berater, IBS, per Fernkurs an, wobei der Preis für die Ausbildung so konzipiert ist, dass sich bereits bei einem durchgeführten Kurs die Ausbildungskosten amortisieren. Ziel dieser Kampagne ist es, so vielen Menschen wie möglich, also nicht nur Lehrern, eine Hilfe zum Stressabbau bzw. eine Präventionsmaßnahme, um Stress zu vermeiden, anzubieten. Es geht darum, die emotionale Stabilität in allen Lebensbereichen zu fördern und den Lebensstil langfristig positiv zu verändern.

Das große Interesse an SRL in Südafrika hat wieder einmal gezeigt, dass Stressabbau nicht nur in Europa, nicht nur bei Schülern und Lehrern, sondern weltweit und in allen Lebenslagen dringend notwendig ist. ❖



Dr. Josef Meier(ganz links) beim „Board of Education“ im Mpumalanga

## „Ausbildung von Multiplikatoren zum StressReduzierten (Fremdsprachen-)Lernen SRL“: Ausbildung + workshop mit der KEG

Schwerpunkt dieser Veranstaltung sind innovative Lehr- und Lernmethoden, die am Beispiel des Fremdsprachenunterrichts festgemacht werden. Über den Fremdsprachenunterricht hinaus sollen diese Methoden aber beim Lernen per se Anwendung finden und das lebenslange Lernen fördern. Des Weiteren geht es um die Reduzierung von Angst und Nervosität.

Ziel ist es, u.a. Lehrer und Trainer zu informieren und zu motivieren, eine angstfreiere Lernatmosphäre zu schaffen, um somit auch die Leistung in Prüfungssituationen zu optimieren. Die Schüler sollen befähigt werden, sich in kürzester Zeit zu entspannen und darüber hinaus den Entspannungszustand, den sogenannten Alpha-Zustand, zum Lernen zu nutzen. Inhalte sind u.a. Entspannungstechniken, mentale Fitness, Motivation, Lernen im Alpha-Zustand, Konzentrationssteigerung, ganzhirniges Lernen.

Die Multiplikatoren erhalten alle Unterlagen – Bücher, DVDs, Videos, Pow-

erpoint-Präsentationen –, die sie für ihre Fortbildungen benötigen, zu einem Sonderpreis, bzw. solange die von der EU finanzierten Materialien ausreichen, sogar kostenlos.

Die KEG Bayern plant eine Ausbildung bei Dr. Josef Meier, KEG-Mitglied in Schwaben, zentral in München – voraussichtlich im 1. Halbjahr 2012.

Zu einem ersten Kennenlern-Termin lädt die KEG zu einem **workshop** ein:

Referent: Dr. Josef Meier, Universität Augsburg, Lehrstuhl für Didaktik

Termin: **17.01.2012**

Ort: Münchner Verein, Großer Sitzungssaal, Lessingstraße 6, 80336 **München**

Zeit: **14:30–16:30 Uhr**

**Anmeldung** bis 10.01.2012:

KEG Bayern, Herzogspitalstraße 13/IV, 80331 München ❖