

MAGDALENA ROZENBERG

ACHTSAMKEIT, RESILIENZ UND DEMOKRATIE FÖRDERN: NEUE PERSPEKTIVEN FÜR DEN FREMDSPRACHENUNTERRICHT

Abstrakt. Ziel des konzeptionellen Beitrags ist es, theoretisch zu erörtern, wie achtsame, souveräne und resilienzfördernde Beziehungen aufgebaut werden können, um ein wertschätzendes und diversitätssensibles Lern- und Arbeitsklimas im Fremdsprachenunterricht zu unterstützen. Zu diesem Zweck wird das integrative Modell *Mindful and Resilience-Based Foreign Language Teaching* (MiRe-FLT) entwickelt. Es basiert auf einer Analyse aktueller Erkenntnisse aus der Achtsamkeits- und Resilienzforschung. Das MiRe-FLT-Modell versteht sich als ein beispielhaftes praktisches Werkzeug (Tool) zur Förderung von Achtsamkeitspraxis im Fremdsprachenunterricht. Es zielt darauf ab, Lehrkräfte und Lernende zu einem (selbst-)fürsorglichen Handeln zu befähigen und dadurch Resilienz, Beziehungsfähigkeit, Unterrichtsqualität, demokratische Werte und das Gemeinwohl nachhaltig zu stärken. Im Kontext des Sprachenlernens geht das Modell davon aus, dass achtsame, wertschätzende und emotional unterstützende Lernbeziehungen die sprachliche Entwicklung positiv beeinflussen können. Der Beitrag versteht sich als Impuls zur Gestaltung einer Unterrichtskultur, die Achtsamkeit, Resilienz und Beziehungsorientierung in den Mittelpunkt stellt, um das psychische Wohlbefinden aller Beteiligten und den Lernerfolg im Fremdsprachenunterricht zu fördern.

Schlüsselwörter: Achtsamkeit; Resilienz; Sprachlehrkräfte; Wohlbefinden; Gesundheit; Ethik; Fremdsprachendidaktik; Sprachlehr-/Sprachlernforschung

PROMOWANIE UWAŻNOŚCI, REZYLIENCJI I DEMOKRACJI: NOWE PERSPEKTYWY NAUCZANIA JĘZYKÓW OBCYCH

Abstrakt. Niniejszy artykuł o charakterze koncepcyjnym podejmuje teoretyczną refleksję nad tym, w jaki sposób można kształtować uważne, suwerenne i oparte na rezyliencji relacje w nauczaniu języków obcych, aby wspierać pełne szacunku i wrażliwe na różnorodność środowisko uczenia się i pracy. W tym celu opracowano integracyjny model *Mindful and Resilience-Based Foreign Language Teaching* (MiRe-FLT), oparty na analizie aktualnych wyników badań nad uważnością i rezyliencją. Model MiRe-FLT jest rozumiany jako przykładowe praktyczne narzędzie umożliwiające wdrażanie praktyki uważności w dydaktyce języków obcych. Jego celem jest wspieranie nauczycieli i uczniów w podejmowaniu działań opartych na trosce o siebie i innych, co przyczynia się do trwałego wzmacniania odporności psychicznej, rozwijania umiejętności budowania relacji, poprawy jakości

Dr hab. MAGDALENA ROZENBERG – Universität Gdańsk, Institut für Germanistik; e-mail: magdalena.rozenberg@ug.edu.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0694-7724>.

nauczania, realizacji działań dydaktycznych według wartości demokratycznych oraz dbałości o dobro wspólne. W kontekście nauki języków obcych model zakłada, że uważne, pełne szacunku i emocjonalnie wspierające relacje w procesie uczenia się mogą pozytywnie wpływać na rozwój językowy. Artykuł stanowi impuls do kształtowania kultury dydaktycznej opartej na uważności, rezyliencji i relacyjności w celu wspierania dobrostanu psychicznego wszystkich uczestników procesu dydaktycznego oraz zwiększenia skuteczności nauki języków obcych.

Słowa kluczowe: uważność; rezyliencja; nauczyciele językowi; dobrostan; zdrowie; etyka; dydaktyka języków obcych; edukacja językowa; kształcenie nauczycieli języków obcych

PROMOTING MINDFULNESS, RESILIENCE AND DEMOCRACY: NEW PERSPECTIVES IN FOREIGN LANGUAGE TEACHING

Abstract. The aim of this conceptual paper is to theoretically explore how mindful, confident, and resilience-promoting relationships can be cultivated in foreign language teaching in order to support a respectful and diversity-sensitive learning and working environment. To this end, the integrative model *Mindful and Resilience-Based Foreign Language Teaching* (MiRe-FLT) is developed. It is based on an analysis of current research findings in the fields of mindfulness and resilience. The MiRe-FLT model is conceived as an exemplary practical tool to promote mindfulness practices in foreign language education. Its goal is to empower both teachers and learners to act with (self-)care and thereby sustainably strengthen resilience, relational competence, teaching quality, democratic values, and the common good. In the context of language learning, the model assumes that mindful, appreciative, and emotionally supportive learning relationships can have a positive impact on language development. This article serves as an impetus for shaping a teaching culture that places mindfulness, resilience, and relationship orientation at its core, with the aim of promoting the psychological well-being of all participants and enhancing learning success in foreign language teaching and learning process.

Keywords: mindfulness; resilience; language teachers; well-being; health; ethics; foreign language didactics; language teaching and learning research

PROBLEMAUFRISS

In einer Zeit tiefgreifender gesellschaftlicher, kultureller und politischer Umbrüche machen zahlreiche Veränderungen gegenwärtige Gesellschaften nachdenklich. Die transnationale Migration und die mit ihr einhergehende Vervielfältigung von Zugehörigkeiten, Lebensgeschichten und Einstellungen verändern so gut wie alle Sphären des alltäglichen Lebens. Der rasante technologische Fortschritt prägt in allen Gesellschaften die sozialen und kulturellen Dynamiken und ist somit zu einer definierenden Dimension moderner Gesellschaften geworden. Nationalistische und rechtspopulistische Haltungen gewinnen in vielen Ländern Einfluss, was die demokratische Wertebasis und den gesellschaftlichen Zusammenhalt herausfordert. Die Corona-Pandemie hat die

Weltbevölkerung einer globalen Bedrohung ausgeliefert. Und nicht zuletzt hat der Überfall Russlands auf die Ukraine den Krieg mit all seinen Schrecken zurück nach Europa gebracht (vgl. Hallet, 2024, S. 7) und gleichzeitig die unbeschreibliche Bedeutung von Frieden sowie nationaler und internationaler Zusammenarbeit hervorgehoben. Diese Veränderungen gehen nicht spurlos an Schulen vorbei. Im Gegenteil: Schulen befinden sich im Zentrum der gesellschaftlichen Transformationsprozesse und sind direkt davon betroffen. Sie stehen vor der Herausforderung, auf diverse Einflüsse und Spannungen, die aus der zunehmenden Komplexität und kontinuierlichen Dynamik dieser Prozesse resultieren, angemessen zu reagieren (vgl. Rozenberg, 2024, S. 252). Der Unterricht sollte selbst hierbei ein Ort gelebter Demokratie sein, indem er die freie Aushandlung, die kritische Meinungsäußerung und den Respekt für andere Orientierungen bzw. Positionen zu einer beständigen diskursiven Praxis¹ macht (vgl. Hallet, 2024, S. 178). Dies bestätigt die repräsentative Befragung der Robert Bosch Stiftung (2024) zu den wichtigen Fähigkeiten, die Schule heute vermitteln muss. Nach dieser Befragung halten deutsche Lehrkräfte neben sozialer Kompetenzen/Selbstkompetenzen (68%), Fachwissen (47%) und kognitiver Fähigkeiten (31%) die Vermittlung gesellschaftlicher Werte (31%) für die wichtigsten Kompetenzen der Zukunft an. Dabei werden von den Lehrkräften Toleranz (11%), Respekt (10%), Begleitung zu mündigen Bürgerinnen und Bürgern (8%) sowie Demokratieverständnis und -fähigkeit (6%) als zukunftsrelevant erachtet (vgl. Robert Bosch Stiftung, 2024, S. 71).

Die Frage, wie Lehrkräfte und Schulen konkret dazu beitragen können, gesellschaftliche Werte, Empathie, Mitgefühl sowie souveräne und gleichwürdige Beziehungen wachsen zu lassen, richtet sich darauf, achtsame Momente in Schule und Unterricht bewusst zu gestalten und zu ermöglichen (vgl. Altner & Dannhorn, 2024, S. 125). Grundvoraussetzung, um mit anderen respektvoll zu arbeiten und zu lernen, sind die Fähigkeiten der achtsamen Selbst- und Fremdwahrnehmung, aus denen ein fürsorgliches Miteinander erwachsen kann. Das bezieht sich auf

¹ Für das Lehren und Lernen von Fremdsprachen gibt es einige Bildungskonzepte, die es ermöglichen, diversitätsfreundlich und demokratisch im Fremdsprachenunterricht zu arbeiten, das Mitgefühl zu stärken sowie eine respektvolle Lernumgebung zu schaffen. Zu diesen gehört beispielsweise ein Konzept der Nachhaltigkeit, das eingebettet in *citizenship*-Ansätze interkulturelle Aspekte in den Vordergrund stellt und einen Schwerpunkt auf der Demokratiebildung hat, ohne den expliziten Bezug zu fremdsprachlicher Bildung zu vernachlässigen (vgl. Vogt, 2021, S. 222). Zu den *citizenship*-Ansätzen gehören *intercultural citizenship* (Byram, 2008; 2021), *democratic citizenship* (Hallet, 2024; Knippertz & Möller, 2015a und 2015b), *Global Citizenship Education* (Janachowska-Budych, 2023; Lütge et al., 2023; Schmidt, 2023; Freitag-Hild, 2021) und das Konzept der *Citizenship Education* (Rozenberg, 2024).

die Selbstreflexion und die Wahrnehmung der eigenen Grenzen sowie den Umgang mit Belastungen. Indem Lehrkräfte sowie Schülerinnen und Schüler lernen, auf sich selbst und ihre Bedürfnisse zu achten, können sie ihre Resilienz (Widerstandsfähigkeit) stärken und gemeinsam dazu beitragen, achtsame Beziehungen aufzubauen, um wertschätzende und diversitätsfreundliche Bildungs-, Erziehungs-, Lehr- und Lernprozesse zu fördern sowie eine demokratische Kultur des Miteinanders in Schule und Unterricht zu entwickeln. Dabei sollte diejenige Lern- und Arbeitskultur geschaffen werden, die auf den Prinzipien von Achtsamkeit und Resilienz basiert sowie demokratische Werte (Toleranz, Anerkennung, Gleichberechtigung) und respektvolles Handeln stärkt (vgl. ebd.). Achtsamkeit und Resilienz sind innere Haltungen, die das Denken, Fühlen und Handeln von Individuen prägen. Diese Haltungen bedingen einander: Achtsamkeit stärkt Resilienz, da sie ermöglicht, die psychische und physische Gesundheit zu stärken, Gefühle und Spannungszustände besser zu regulieren sowie Selbstwirksamkeit zu erhöhen (z.B. Hoffmann et al., 2010). Resilienz hilft, belastenden Erfordernissen der alltäglichen und beruflichen Praxis gerecht zu werden. Gemeinsam beeinflussen sie maßgeblich nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern auch die Qualität des Unterrichts und der Beziehungsarbeit sowie das Schaffen eines respektvollen und unterstützenden sozialen Lernumfelds (z.B. Liu et al., 2022; Hattie & Yates, 2013).

Diese sehr allgemeinen Überlegungen zur Relevanz der Achtsamkeit und Resilienz für das demokratische Miteinander in Schule und Unterricht liefern die Grundlage für die Konzeption des vorliegenden Beitrags. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Vorstellung eines neuartigen didaktischen Paradigmas, sondern vielmehr der Versuch, vorhandene Erkenntnisse aus der Achtsamkeits- und Resilienzforschung systematisch mit aktuellen Zielsetzungen des Fremdsprachenunterrichts zu verbinden, in dem achtsame Haltungen im sprachlichen und kulturellen Lernen gefördert werden. Dabei wird ein besonderer Wert auf den Aufbau achtsamer, souveräner und resilienzfördernder Beziehungen gelegt, um so zur Entwicklung eines wertschätzenden und diversitätsfreundlichen Lern- und Arbeitsklimas im Fremdsprachenunterricht beizutragen. Zur konzeptionellen Verortung dieser Perspektive wird das eigene integrative Modell *Mindful and Resilience-Based Foreign Language Teaching* (MiRe-FLT) vorgeschlagen – nicht als originäres theoretisches Novum, sondern als strukturierte Darstellung und Bündelung bestehender Ansätze. Abschließend wird diskutiert, inwiefern eine solche Perspektive dazu beitragen kann, eine Unterrichtskultur im Fremdsprachenunterricht zu etablieren, die stärker auf Achtsamkeit, Resilienz und Beziehungsorientierung basiert und somit auf das psychische Wohlbefinden aller Beteiligten Einfluss nimmt.

ACHTSAMKEIT UND FREMDSPRACHENUNTERRICHT

Achtsamkeit (*mindfulness*) bezeichnet die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit bewusst lenken und sie auf die Erfahrung des gegenwärtigen Moments richten zu können, ohne dabei zu urteilen. Wir lernen, innerlich ruhig zu werden und in einen Zustand tiefer Entspannung und innerer Harmonie zu kommen (vgl. Kabat-Zinn, 2019, S. 41). Diese Fähigkeit geht mit einer achtsamen Haltung einher, die mit Begriffen wie Vorurteilslosigkeit, Offenheit, Akzeptanz, Geduld und Vertrauen umschrieben wird. Achtsamkeit verbindet damit zwei eher getrennt betrachtete Dimensionen, und zwar *mentale Fähigkeiten* wie Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation auf der einen Seite und *ethisch relevante Haltungen* auf der anderen Seite. Durch diese ethische Dimension hängt Achtsamkeit eng mit dem Mitgefühl zusammen, das die Grundlage einer global konsensfähigen Ethik bilden könnte (vgl. Valtl, 2021, S. 32). Daher richtet sich Achtsamkeit nicht nur auf die innere Erlebenswelt und die individuelle Entwicklung, sondern bezieht sich immer auf das Eingebundensein in soziale, kulturelle und politische Zusammenhänge (vgl. Altner, 2023, S. 48). In diesem Sinne ermöglicht Achtsamkeit einen Transfer in die Sozialität, die sich dabei auf das Gegenüber, eine soziale Gruppe oder auch die Gesellschaft als Gesamtheit abzielt. Diese Hinwendung erfordert Empathie sowie Ethik und bewirkt zugleich Partizipation und Demokratiebildung (vgl. Iwers, 2021, S. 18).

Im Fremdsprachenunterricht werden achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Methoden für den Aufbau achtsamer und resilienzfördernder Beziehungen eingesetzt, um so zur Entwicklung einer demokratiefördernden Lern- und Organisationskultur beizutragen. Häuptle-Barceló (2018) greift bei der Formulierung der Prinzipien achtsamer Interaktionen im Fremdsprachenunterricht auf das Modell der gewaltfreien Kommunikation von Rosenberg (2016) zurück. Der Einsatz von Rosenbergs Modell unterstützt eine demokratische Lern- und Arbeitskultur im Fremdsprachenunterricht, indem sie in Übereinstimmung mit Werten entwickelt ist und zugleich auf die Vermeidung von Vorurteilen, Unterstellungen und ungerechtfertigten Vergleichen abzielt. Nur so lässt sich verhindern, dass das Mitgefühl mit uns selbst und mit anderen nicht blockiert wird. Zudem orientiert sich die gewaltfreie Kommunikation an der Wahrnehmung aller beteiligten Akteure für ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen (vgl. Rosenberg, 2016, S. 36), was die Schaffung eines Rahmens für das respektvolle und empathische Miteinander im Fremdsprachenunterricht ermöglicht. Zur Konkretisierung der Prinzipien achtsamer Beziehungen schlägt Häuptle-

Barceló (2018) eine Reihe von Aktivitäten und Aufgabentypen vor, die sich auf folgende Bereiche beziehen:

- **Konzentrationsübungen:** Sie umfassen Atemübungen, die helfen sollen, zur Ruhe zu kommen und sich zu zentrieren. Dabei handelt es sich um Wahrnehmungsübungen, die die Aufmerksamkeit fördern.

- **Rituale:** Dabei geht es um wiederkehrende Aktivitäten mit sprachlichem und/oder kulturellem Hintergrund wie z.B. Begrüßungen oder Impulse zur (Selbst-)Reflexion.

- **Bewegung und Beobachtung:** Diese Aufgaben sollen dazu anregen, gezielt die Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand oder eine Person zu richten und diese zu beschreiben. Dazu kommen Entspannungsübungen, die mit Anweisungen in der Fremdsprache kombiniert werden.

- **Beziehungspflege:** In diesem Bereich handelt es sich um Aktivitäten wie Storytelling oder Dialogübungen, bei denen aktives und empathisches Zuhören eingeübt wird und soziale Beziehungen gestärkt werden.

- **Kreative Aufgaben mit Realitätsbezug:** Dazu gehören Projekte, Simulationen oder Aufgaben zur Herstellung eines Produkts (z.B. Klassen-Adventskalender), bei denen die Lernenden emotionale, kulturelle und soziale Kompetenzen entwickeln und so das Wir-Gefühl stärken können (zu allem vgl. Häuptle-Barceló, 2018, S. 9).

In Anlehnung an Häuptle-Barceló (2018, S. 8) deuten Sambanis & Ludwig (vgl. 2024, S. 112) auf zahlreiche Gemeinsamkeiten zwischen Achtsamkeit und Fremdsprachenlernen hin, die sich auf Selbstreflexion, nicht wertende Aufmerksamkeit, gute Selbsteinschätzung, Aufmerksamkeit, Empathie, Anerkennung und Respekt beziehen. Verschiedene Studien (z.B. Zeilhofer, 2023; 2021) können positive Effekte sowohl im universitären als auch schulischen Sprachunterricht belegen, wie beispielsweise fokussierte Aufmerksamkeit, höhere Erinnerungsleistung, gesteigerte Emotionsregulierung, bessere Beziehung zu sich selbst, verringerte Ängstlichkeitssymptome, erhöhte Freude am Lernen, erhöhtes Mitgefühl, gesteigertes Engagement, verbesserte soziale Fähigkeiten und bessere kreative Fähigkeiten (vgl. Sambanis & Ludwig, 2024, S. 113).

Die Förderung von Achtsamkeit und gegenseitigem Verständnis ist auch im Kontext zunehmend heterogen werdender Klassen wesentlich. Schülerinnen und Schüler kommen oft aus verschiedenen kulturellen Hintergründen und bringen eine Vielfalt an Lebenseinstellungen, Werten und Sprachen mit auch in den Fremdsprachenunterricht. Diese sprachliche und kulturelle Diversität wird zusätzlich durch individuelle traumatische Erfahrungen wie Krieg, Migration oder Armut geprägt. Für den Fremdsprachenunterricht resultiert daraus eine

wichtige Bildungsaufgabe, die auf die Kompetenzorientierung im Umgang mit Heterogenität abzielt. Achtsamkeit kann hierbei eine Schlüsselrolle spielen, indem sie Lehrkräften und Lernenden hilft, offen und wertschätzend miteinander umzugehen. Sie fördert die Sensibilität für verschiedene Bedürfnisse der Lernenden und stärkt gleichzeitig das gegenseitige Verständnis. Darüber hinaus können viele im Fremdsprachenunterricht achtsamkeitsförderliche Methoden wie bereits erwähnte Entspannungsübungen, einfache Atemübungen, Improvisationsübungen und Arbeit an Projekten nicht nur das mentale Wohlbefinden steigern, sondern auch die freundvolle und gleichwertige Beziehungsgestaltung sowie die Entwicklung sozialer Kompetenzen, Empathie und Resilienz ermöglichen (vgl. ebd., S. 115). Diese tragen dazu bei, die Vielfalt in der Klasse als Ressource zu verstehen und eine respektvolle sowie kooperative Lernkultur zu fördern.

RESILIENZ UND FREMDSPRACHENUNTERRICHT

Wie achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Methoden im Fremdsprachenunterricht eingebunden werden, so sind auch resilienzorientierte Ansätze im Kontext achtsamer Beziehungen und einer demokratiefördernden Lern- und Organisationskultur im Fremdsprachenunterricht präsent. Nach Sambanis & Ludwig (2024) gibt es zahlreiche Schnittmengen zwischen den Prinzipien eines auf die Förderung von Resilienz ausgerichteten Lehrens und Lernens sowie eines erfolgreichen Fremdsprachenunterrichts. Entwicklungsförderliche Kommunikation, Authentizität, exploratives und entdeckendes Lernen sowie spezifische und auf die Bedürfnisse einzelner Schülerinnen und Schüler zugeschnittene Förderungsmaßnahmen unterstützen sowohl Resilienz als auch begünstigen souveräne und gleichwertige Lernprozesse. Eine besondere Rolle wird der Förderung der Autonomie der Lernenden sowie dem Kooperativem Lernen zugeschrieben (vgl. Sambanis & Ludwig, 2024, S. 29). Kooperative Lehr- und Lernmethoden (s. dazu Green & Green, 2023) tragen zur Entwicklung der Lernerautonomie im Fremdsprachenunterricht bei. Sie ermöglichen den Lernenden, zwischen kooperativen und individuellen Lernphasen zu wechseln, wodurch die Fähigkeit zur Selbstreflexion als eine grundlegende Voraussetzung für lebenslange Lernprozesse gestärkt wird. Gleichzeitig erlernen Schülerinnen und Schüler, ihre eigenen Lernprozesse selbständig zu steuern (vgl. Rozenberg, 2013, S. 264). Kooperative Lehr- und Lernmethoden fördern darüber hinaus nicht nur die Zusammenarbeit der Lernenden, stärken nicht nur den Team-Geist oder das

Wir-Gefühl, sondern schaffen auch eine resilienzfördernde Lernumgebung, die von positiven Beziehungen und Interaktionen geprägt ist. Durch diese Methoden wird ein lehrerdominierter Fremdsprachenunterricht zunehmend abgelöst von einer partizipativen, freundvollen und nachhaltigen Lernkultur, in der die Lernenden selbständiges, eigenverantwortliches Sprachenlernen lenken und „das grundlegende Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie die Überzeugung, ein bestimmtes [Sprachziel] auch durch Überwindung von Hindernissen erreichen [...] können“ (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 23). Kooperative Lehr- und Lernmethoden fördern schließlich eine Kultur der gegenseitigen Wertschätzung innerhalb der Lerngruppe (vgl. Heckt, 2023, S. 17). Diese Methoden schaffen einen Rahmen für ein Lernumfeld, das die Akzeptanz unterschiedlicher kognitiver Leistungsfähigkeiten der Lernenden fördert und somit die gegenseitige Anerkennung stärkt. Dadurch bilden kooperative Methoden die Grundlage für die Entwicklung und Förderung von Demokratiekompetenz (Klippert, 2019), die sowohl auf individueller Ebene, indem Schülerinnen und Schüler Empathie und Respekt entwickeln, als auch auf kollektiver Ebene, indem sie auf die Gestaltung von Zusammenarbeit sowie die Förderung von Dialogbereitschaft und solidarischem Handeln Einfluss nehmen.

Für die Gestaltung eines resilienzfördernden Fremdsprachenunterrichts zeigt sich eine deutliche Schnittstelle zwischen dem Konzept *Balanced Teaching* (Rozenberg, 2015), einem gesundheitsförderlichen Lehrerhandeln und einer demokratischen Lernkultur. *Balanced Teaching* meint eine zielorientierte und ausgewogene Kombination aus geschlossenen und offenen Methoden, Techniken und Verfahren, um fremdsprachliche Lehr- und Lernprozesse fortschrittlich und menschenfreundlich zu konzipieren (vgl. Thaler, 2010, S. 19). Die Balance zwischen lehrerdominiertem Unterricht, auch als „geschlossener Unterricht“ bezeichnet (z.B. Frontalunterricht oder instruktiver Unterricht) und lernerzentriertem Unterricht, auch als „offener Unterricht“ mit offenen Lernarrangements bezeichnet (z.B. Projektarbeit, Stationenlernen oder Werkstattarbeit)² ermöglicht es, die Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler zu stärken und positive konstruktive Peerkontakte zu unterstützen. Die Lernenden sind für eigene Lernprozesse verantwortlich und entwickeln Resilienz auf individueller Ebene, indem sie anhand projektorientierten, spielerischen und kooperativen Lernformaten das Gelernte anwenden und erleben, selbständiges Lernen lenken und so ihre eigene Selbstwirksamkeit erfahren können (vgl. Sambanis & Ludwig, 2024, S. 29). Daher bietet die Kombination der beiden methodischen Vorgehensweisen eine

² Ausführlich zu offenen und geschlossen Unterrichtsmethoden im Kontext des Konzepts *Balanced Teaching* im Fremdsprachenunterricht siehe Rozenberg (2015).

Grundlage für einen resilienzfördernden Fremdsprachenunterricht, der sowohl selbständiges und eigenverantwortliches Lernen fördert als auch das Gemeinwohl stärkt.

INTEGRATIVES MODELL: MINDFUL AND RESILIENCE-BASED FOREIGN LANGUAGE TEACHING

Wie man achtsame und resilienzfördernde Beziehungen aufbauen kann, um so zur Entwicklung einer demokratieförderlichen Lernkultur im Fremdsprachenunterricht beizutragen, wird das integrative Modell *Mindful and Resilience-Based Foreign Language Teaching* (MiRe-FLT) entwickelt (Abb.1).

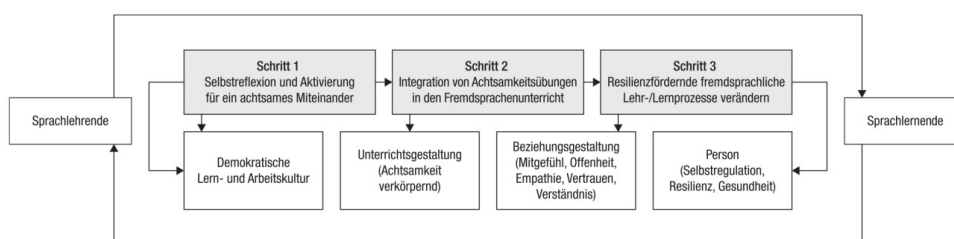


Abb. 1: *Mindful and Resilience-Based Foreign Language Teaching* (MiRe-FLT) in eigener Bearbeitung (in Anlehnung an Altner & Dannhorn, 2024)

Das eigene MiRe-FLT-Modell baut auf den von Altner & Dannhorn (2024) konzipierten Schritten zur Praxis der Achtsamkeit auf. Anliegen dieses Modells ist es, sowohl Lehrkräfte als auch Lernende zu einem (selbst-)fürsorglichen Handeln zu befähigen und somit Resilienz, Beziehungsfähigkeit, Unterrichtsqualität, demokratische Werte und das Gemeinwohl nachhaltig zu stärken (vgl. Altner & Dannhorn, 2024, S. 135). Das MiRe-FLT-Modell unterstreicht eine interdependente Beziehung zwischen Sprachlehrenden und Sprachlernenden. Dieser Beziehung liegt die Hauptannahme zugrunde, dass Wohlbefinden und Resilienz beider Gruppen eng miteinander verknüpft sind. Sprachlehrende sollten eine achtsame Haltung gegenüber den Bedürfnissen und Affekten ihrer Lernenden einnehmen, indem sie fördernd, respektvoll und wertschätzend agieren. Gleichzeitig sollten Sprachlehrende ihre eigene Gesundheit und Resilienz aktiv und reflexiv stärken (Schritt 1). Dazu gehört, „ihre eigenen Gefühle konstruktiv und freundlich wahrzunehmen, sie zu regulieren, ohne sie zu unterdrücken“ (ebd., S. 128). Von dieser Haltung profitieren die Sprachlernenden. Sie können

selbst Achtsamkeit und Resilienz entwickeln und aktiv dazu beitragen, eine wertschätzende Lernatmosphäre beizusteuern. Die Interdependenz zeigt sich somit in der bewussten und gegenseitigen Stärkung: Je gezielter Sprachlehrende Achtsamkeit, Resilienz und Fürsorge in ihren Unterricht einbringen, desto stärker fühlen sich Lernende wohl, motiviert und wertgeschätzt (z.B. Carsley et al., 2018). Dies fördert nicht nur ihre Motivation und ihr Lernengagement, sondern auch ihre Fähigkeit, sich selbst im innerschulischen und außerschulischen Raum achtsam und fürsorglich zu verhalten.

Um Achtsamkeit in den Fremdsprachenunterricht zu integrieren (Schritt 2), sollten Sprachlehrende einige Achtsamkeitsübungen anbieten. Lehrkräfte wirken nicht nur durch ihr methodisch-didaktisches Handeln auf die Lernenden, sondern auch durch ihre innere Haltung und Ausstrahlung. Wenn Lehrkräfte aus einer verkörpert achtsamen Haltung und mitfühlenden Präsenz heraus Übungen anleiten, laden sie die Lernenden ein, selbst auch präsent, achtsam und mitfühlend zu sein. Solche Übungen ermöglichen den Lernenden, wohltuende Erfahrungen zu machen, die oft mit einem Gefühl von Ruhe, Vertrauen und Verbundenheit zusammenhängen (vgl. Altner & Friedrich, 2024, S. 148). Zudem helfen achtsame Übungen den Lernenden, während des Unterrichts besser aufzupassen, bewusst ihre Emotionen zu regulieren und gezielt größere Sozialkompetenz zu entwickeln (vgl. Rechtschaffen, 2017, S. 65). Hierbei fungiert Achtsamkeit auch als Katalysator für ein erfolgreicherer Sprachenlernen, weil Stress sowie Sprechangst zugunsten der Förderung von Achtsamkeit und Kreativität reduziert wird (vgl. Sambanis & Ludwig, 2024, S. 112). Bei Rechtschaffen (2018) finden sich zahlreiche praktische Werkzeuge (Tools), die zum einen als Anregungen für eine achtsame Unterrichtsgestaltung, zum anderen als Hinweise für eine auf Achtsamkeit basierende Beziehungsgestaltung dienen. Diese Tools lassen sich auch gezielt im Fremdsprachenunterricht implementieren, um eine demokratieförderliche Lernkultur zu schaffen und die Interaktion zwischen Lehrenden und Lernenden achtsamer und respektvoller zu entwickeln. Beispielsweise wird angeboten, vor Unterrichtsbeginn drei Minuten in Stille zu verbringen. Diese kurze Zeitspanne vermag, achtsam zu *erscheinen* und somit ein ruhiges Lernklima zu schaffen. Weiter wird empfohlen, gemeinsam Vereinbarungen aufzustellen, die als Basis für eine respektvolle und kooperative Zusammenarbeit dienen. Diese Vereinbarungen können sich an den individuellen Bedürfnissen und Lernstilen der Lernenden orientieren und so auf ein harmonisches Miteinander auswirken. Eine weitere relevante Haltung ist die Anerkennung, dass keine falschen Antworten möglich sind. Jede Erfahrung der Lernenden wird für wertvoll gehalten, da sie Ausdruck ihres individuellen Lernprozesses ist. Diese Perspektive hilft

den Lernenden, sich frei zu äußern, ohne Angst vor Fehlern zu haben. Dadurch wird nicht nur eine fehlerfreundliche Lernkultur unterstützt, sondern auch Frustration minimiert (vgl. Rechtschaffen, 2018, S. 66ff.).

Was kann sich im Fremdsprachenunterricht verändern, wenn eine Praxis der Achtsamkeit umgesetzt und gemeinsam kultiviert wird? (Schritt 3). Basierend auf den Ergebnissen einer ca. 50-stündigen Weiterbildung *GAMMA-Gesundheit, Achtsamkeit und Mitgefühl im Schulalltag* (Altner & Adler, 2022), zeigt sich, dass Lehrkräfte, die Methoden der achtsamen Selbstfürsorge, der mitfühlenden Beziehungsgestaltung und der gemeinwohlorientierten Kulturentwicklung erlernt haben, deutliche Veränderungen in ihrer Berufspraxis und persönlichen Haltung erleben. Wie Altner und Adler weiter erläutern, enthalten diese Methoden Elemente des Stressbewältigungsprogramms MBSR (*Mindfulness-based Stress Reduction*) von Jon Kabat-Zinn und sind mit Aspekten der Mitgefühlsschulung sowie der Organisations- und Kulturentwicklung nach Otto Scharmer (2019) verbunden (Altner & Adler, 2022, S. 406). Mithilfe dieser Methoden können sich Lehrkräfte besser regulieren. Sie kommunizieren selbstbewusster, freier und wertebasiert. In Stresssituationen können Lehrkräfte mit negativen Gedanken konstruktiv umgehen sowie ihre Grenzen und Bedürfnisse untereinander klarer kommunizieren. Sie erleben sich selbst als zugewandter und fürsorglicher den Lernenden gegenüber (vgl. Altner & Dannhorn, 2024, S. 136–137). Diese Ergebnisse zeigen, dass die Kultivierung einer Achtsamkeitspraxis sozial-emotionale Kompetenzen von Lehrkräften stärkt, was sich in der förderlichen Qualität der Unterrichts- und Beziehungsgestaltung, der Entwicklung einer demokratischen Lernkultur sowie der personalen Ebene widerspiegelt. Daher kann die Achtsamkeitspraxis im Fremdsprachenunterricht wichtige Veränderungen bewirken. Dazu zählen beispielsweise:

- Stärkung der Lernbeziehungen durch ein zugewandtes Miteinander,
- emotionale Stabilität und Gelassenheit im Umgang mit Fehlern, Leistungsdruck und beruflichen Belastungen,
- individuelle und gemeinschaftliche Weiterentwicklung, z.B. durch empathisches Zuhören, Selbstreflexion und kooperative Lernformen.

Diese wegweisenden Veränderungen können nicht zuletzt Sprachlernprozesse motivierter und nachhaltiger beeinflussen. Achtsamkeit lässt sich dabei konkret in sprachliche Lernaktivitäten integrieren. Im Kontext der Wortschatzarbeit können beispielsweise diejenigen Übungen eingeführt werden, die auf Vokabular zu Gefühlen, Bedürfnissen und sozialen Werten (z.B. Dankbarkeit, Mitgefühl, Zuhören, Respekt, Toleranz) abzielen. Im Kontext der Grammatikarbeit können Lernende Sätze mit achtsamen Inhalten bilden, z.B. im Konjunktiv (*Ich würde gerne...*) oder mit Modalverben (*Ich möchte... Man sollte...*). Die Lehrkraft kann

bereits am Anfang des Unterrichts kurze bewusste Gesprächsrunden (z.B. *Acht-sames Teilen*) initiieren, während denen Lernende über ihr Befinden oder über kleine Freuden des Tages sprechen. Die Lehrkraft kann Schreibübungen zu achtsamen Themen (z.B. Dankbarkeitslisten) durchführen oder die Arbeit mit Audioimpulsen (Hörverstehen) gestalten, die z.B. Achtsamkeit und Diversität thematisieren. Demzufolge ist die Verbindung von Achtsamkeitspraxis und Fremdsprachenunterricht kein Zusatz, sondern kann didaktisch sinnvoll und integrativ entwickelt werden, um sprachliche, emotionale und soziale Lernprozesse zu ermöglichen.

NEUE PERSPEKTIVEN FÜR DEN FREMDSPRACHENUNTERRICHT

Das integrative Modell *Mindful and Resilience-Based Foreign Language Teaching* (MiRe-FLT) ergänzt und erweitert den fremdsprachlichen Fokus um Achtsamkeit und Resilienz. Durch die Kombination sprachlicher Bildung mit der gezielten Entwicklung und Förderung von Empathie, Verantwortung und Partizipation werden nicht nur die sprachlichen Kompetenzen der Lernenden gestärkt, sondern auch ihre Fähigkeiten gefördert, in einer pluralistischen und demokratischen Gesellschaft aktiv, respektvoll und verantwortungsvoll zu agieren. Weiterhin können Achtsamkeit und Resilienz den Sprachlehrenden entscheidend helfen, den beruflichen und schulischen Alltag trotz zahlreicher Anforderungen und Probleme besser zu bewältigen (vgl. Grimm, 2024, S. 14). Basierend auf dem MiRe-FLT-Modell wird ein Werkzeug (Tool) zur Achtsamkeitspraxis im Fremdsprachenunterricht vorgeschlagen, das als eine praxisleitende Orientierungshilfe für Lehrkräfte darstellt. Es bietet strukturierte Handlungsschritte, um toxische Dynamiken wie unachtsame, abwertende und undemokratische Führungsstile zu überwinden. Solche negativen Praktiken verletzen die Lernenden, schwächen ihre Resilienz und begünstigen egoistische und verantwortungslose Verhaltensweisen (vgl. Altnier & Dannhorn, 2024, S. 140). Ein achtsam resilientes Tool könnte helfen, eine respektvolle und resilienzfördernde Lehr- und Lernkultur im Fremdsprachenunterricht zu etablieren, die interpersonelle Interaktionen stärkt und ein gesundes Lernumfeld beeinflusst. Daher ist es für Sprachlehrkräfte, Sprachlernende und Schulen im wahrsten Sinne des Wortes lebens-wichtig, die oft belastenden Räume in achtsame, mitfühlende und partizipative Lern- und Lebensräume umzuwandeln. Eine solche Transformation kann gelingen, wenn alle Beteiligten gemeinsam daran arbeiten, achtsame und fürsorgliche Beziehungen aufzubauen und eine demokratische Kultur des respektvollen Miteinanders zu

entwickeln (vgl. ebd.). Ein transformierter Fremdsprachenunterricht, der achtsame und resiliente Lehr- und Lernprozesse sowie souveräne Beziehungen in den Mittelpunkt rückt, sorgt sich nicht nur um die Vermittlung sprachlicher Kompetenzen, sondern trägt auch zur Persönlichkeitsentwicklung, zur Förderung pro-demokratischer Lebenskompetenzen und sozialer Interaktionen bei. Dieses Verständnis eröffnet neue Perspektiven für sprachliche Bildung, die über die reine Vermittlung von Sprachwissen hinausgeht und stattdessen das ganzheitliche Lehren und Lernen von Fremdsprachen hervorhebt.

Hierbei stellen sich allerdings Fragen für zukünftige fremdsprachendidaktische Forschung und die Lehrerbildung. Zukünftige Forschung sollte sich intensiver mit achtsamkeits- und resilienzbasierten Ansätzen befassen. So sollte beispielsweise untersucht werden, welche konkreten Praktiken und Methoden achtsame und partizipative Lehr- und Lernprozesse unterstützen. Dann sollte geprüft werden, welche langfristigen Auswirkungen diese Ansätze auf das sozial-emotionale Lernklima und die Motivation im Fremdsprachenunterricht haben. Im Kontext der Lehrerbildung zeigen die aktuellen Befunde (Hirshberg et al., 2020), dass sich Achtsamkeit in der Lehrerbildung positiv auf die Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen wie auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung und Professionalisierung angehender Lehrkräfte auswirkt. Daher könnte Achtsamkeit zu einem Schlüsselthema der Lehrerbildung werden und sollte in einem wesentlich stärkeren Maße in sie verankert werden als bisher (vgl. Valtl, 2021, S. 43). Die Integration von Achtsamkeit in der Lehrerbildung könnte angehenden Lehrkräften ermöglichen, die Notwendigkeit der Selbstfürsorge für ihre zukünftige Berufspraxis in Erwägung zu ziehen (vgl. Rozenberg, 2025). Denn nur so könnte eine neue Generation von Lehrkräften ausgebildet werden, die in der Lage ist, achtsame, resilienzfördernde und demokratische Lernumgebungen nachhaltig zu gestalten.

BIBLIOGRAPHIE

- Altner, N. (2023). Souveräne Beziehungen gestalten. *Pädagogik*, 6, 48–51. <https://doi.org/10.3262/PAED2306048>
- Altner, N., & Adler, B. (2022). „Was braucht ihr, damit ihr gern zur Schule kommt?“ Achtsamkeitsbasierte Bildung in Schulen fördert Gesundheit, partizipative Beziehungs- und Kulturgestaltung sowie Demokratiefähigkeit. *Gruppe, Interaktion, Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie (GIO)*, 53, 405–415. <https://doi.org/10.1007/s11612-022-00648-3>
- Altner, N., & Dannhorn, S. (2024). Gemeinsam für Selbsthilfe und Demokratie. In: A. Grimm & N. Altner (Hrsg.). *Resilienz stärken – gesund bleiben als Lehrkraft. Besser mit Herausforderungen umgehen durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge* (ss. 124–141). Klett Kallmeyer.

- Altner, N., & Friedrich, J. (2024). Achtsamkeitsbasierte Persönlichkeitsbildung in der Schule zur Stärkung von suchtp Präventiven und pro-demokratischen Lebenskompetenzen. In: U. Graf, T. Iwers, N. Altner & K. Staudinger (Hrsg.). *Persönlichkeitsbildung in Zeiten von Digitalisierung* (ss. 134–151). Verlag Julius Klinkhardt. <https://doi.org/10.35468/6073-10>
- Byram, M. (2008). *From foreign language education to education for intercultural citizenship*. Multilingual Matters.
- Byram, M. (2021). *Teaching and assessing intercultural communicative competence – Revisited*. Multilingual Matters. <https://doi.org/10.21832/BYRAM0244>
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 693–707. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- Freitag-Hild, B. (2021). Fremdsprachenunterricht global denken. Impulse aus der Bildung für nachhaltige Entwicklung und der *Global Citizenship Education*. In: E. Burwitz-Melzer, C. Riemer & L. Schmelter (Hrsg.). *Entwicklung von Nachhaltigkeit beim Lehren und Lernen von Fremd- und Zweitsprachen. Arbeitspapiere der 41. Frühjahrskonferenz zur Erforschung des Fremdsprachenunterrichts* (ss. 67–76). Narr Francke Attempto Verlag.
- Green, N., & Green, K. (2023). *Kooperatives Lernen im Klassenraum und im Kollegium. Das Trainingsbuch*. Klett Kallmeyer.
- Grimm, A. (2024). Einführung: Resilienz in der Schule – Aufgabe und Chance. In: A. Grimm & N. Altner (Hrsg.). *Resilienz stärken – gesund bleiben als Lehrkraft. Besser mit Herausforderungen umgehen durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge* (ss. 13–39). Klett Kallmeyer.
- Hallet, W. (2024). *Kulturen im Englischunterricht. Konzepte, Modelle, Unterrichtsbeispiele*. Klett Kallmeyer.
- Hattie, J., & Yates, G. (2013). *Visible learning and the science of how we learn*. Routledge.
- Häuptle-Barceló, M. (2018). Achtsam lernen im Fremdsprachenunterricht – was bedeutet das? Warum Achtsamkeitsübungen den Fremdsprachenunterricht bereichern. *Praxis Fremdsprachenunterricht Englisch*, 6, 8–11.
- Heckt, D. H. (2023). Vorwort: Kooperatives Lernen: Eines für alle?. In: N. Green & K. Green. *Kooperatives Lernen im Klassenraum und im Kollegium. Das Trainingsbuch* (ss. 16–23). Klett Kallmeyer.
- Hirshberg, M. J., Flook, L., Enright, R. D., & Davidson, R. J. (2020). Integrating mindfulness and connection practices into preservice teacher education improves classroom practices. *Learning and Instruction*, 66, Article 101298. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.101298>
- Hoffmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Iwers, T. A. (2021). Zum achtsamen Umgang mit Ungewissheit im Spannungsverhältnis von Individuation und Sozialität. In: *Dossier 10. Wiener Symposium Pädagogik der Achtsamkeit, 18.–19.02.2021* (ss. 18–21). https://achtsamkeit.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/p_achtsamkeit/Dossier10.WienerSymposiumPadagogikderAchtsamkeit2021mB.pdf (10.11.2024).
- Janachowska-Budych, M. (2023). Exercising imagination: Teaching and learning for global citizenship with literature of migration. In: C. Lütge, T. Merse & P. Rauschert (Hrsg.). *Global Citizenship in Foreign Language Education Concepts, Practices, Connections* (ss. 248–266). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003183839-15>

- Kabat-Zinn, J. (2019). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München.
- Klippert, H. (2019). *Teamentwicklung im Klassenraum. Übungsbausteine für den Unterricht*. 11. Aufl. Beltz.
- Knippertz, D., & Möller, S. (2015a). 800 Years of the Magna Carta. Demokratielernen im FSU fördern. *Der fremdsprachliche Unterricht Englisch*, 49, 2–9.
- Knippertz, D., & Möller, S. (2015b). Living democracy. Themenheft. *Der fremdsprachliche Unterricht Englisch*, 49.
- Liu, J. J. W., Ein, N., Gervasio, J., Battaion, M., & Fung, K. (2022). The pursuit of resilience: A meta-analysis and systematic review of resilience-promoting interventions. *Journal of Happiness Studies*, 23, 1771–1791. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00452-8>
- Lütge, C., Merse, T., & Rauschert, P. (Hrsg.). (2023). *Global citizenship in foreign language education concepts, practices, connections*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003183839>
- Rechtschaffen, D. (2017). *Die achtsame Schule. Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler*. Arbor Verlag.
- Rechtschaffen, D. (2018). *Die achtsame Schule. Leicht anwendbare Anleitungen für die Vermittlung von Achtsamkeit – Praxisbuch*. Arbor Verlag.
- Robert Bosch Stiftung. (2024). *Deutsches Schulbarometer: Befragung Lehrkräfte. Ergebnisse zur aktuellen Lage an allgemein- und berufsbildenden Schulen*. Robert Bosch Stiftung.
- Rönnau-Böse, M., & Fröhlich-Gildhoff, K. (2024). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne*. Kohlhammer. <https://doi.org/10.36198/9783838563138>
- Rosenberg, M. B. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. 12. Aufl. Junfermann.
- Rozenberg, M. (2013). Think! Pair! Share! Kooperatives Lernen im Fremdsprachenunterricht. *Studia Germanica Gedanensia*, 29, 259–269.
- Rozenberg, M. (2015). *Balanced Teaching: Balance zwischen Geschlossenheit und Offenheit im Fremdsprachenunterricht*. *Acta Philologica*, 46, 51–61.
- Rozenberg, M. (2024). *Keine fortschrittliche Schule ohne Fortschritt der Demokratie*. Warum wir *Citizenship Education* in der Fremdsprachendidaktik nicht ignorieren dürfen. In: D. Harion, N. Morys & T. Lenz (Hrsg.). *Diversität und Demokratie. Gesellschaftliche Vielfalt und die Zukunft der sprachlichen und politischen Bildung* (ss. 252–266). Wochenschau Verlag.
- Rozenberg, M. (2025). Selbstfürsorge wertschätzen, Selbstkompetenz entwickeln. *Deutsch als Fremdsprache. Zeitschrift für die Praxis des Deutschunterrichts*, 73, 44–51. <https://doi.org/10.37307/j.2194-1823.2025.73.08>
- Sambanis, M., & Ludwig, C. (2024). *Happy Learning. Glücklich und erfolgreich Sprachen lernen*. Hueber.
- Scharmer, O. (2019). *Essentials der Theorie U*. Carl Auer.
- Schmidt, L. (2023). Global Citizenship Education in der Lehrer:innenbildung – am Beispiel der studentischen Mobilität. *Mitteilungen des Deutschen Germanistenverbandes*, 70(4), 422–435. <https://doi.org/10.14220/mdge.2023.70.4.422>
- Thaler, E. (2010). *Lernerfolg durch Balanced Teaching*. Cornelsen Scriptor.
- Valtl, K. (2021). Achtsamkeit und sozial-emotionales Lernen. Verbindungslinien in Forschung, Schule und LehrerInnenbildung. In: T. Iwers & C. Roloff (Hrsg.). *Achtsamkeit in Bildungsprozessen. Professionalisierung und Praxis* (ss. 31–48). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-30832-2_3

- Vogt, K. (2021). *Intercultural citizenship* als Ziel nachhaltigen Fremdsprachenunterrichts. In: E. Burwitz-Melzer, C. Riemer & L. Schmelter (Hrsg.). *Entwicklung von Nachhaltigkeit beim Lehren und Lernen von Fremd- und Zweitsprachen. Arbeitspapiere der 41. Frühjahrskonferenz zur Erforschung des Fremdsprachenunterrichts* (ss. 217–227). Narr Francke Attempto Verlag.
- Zeilhofer, L. (2021). Achtsam im Fremdsprachenunterricht? Ein Forschungsüberblick über Meditation in der Lehre. *ドイツ文学研究*, 66, 1–28.
- Zeilhofer, L. (2023). Mindfulness in the foreign language classroom: Influence on academic achievement and awareness. *Language Teaching Research*, 27(1), 96–114.