

Endlich raus aus dem Corona-Stress im Unterricht

Neurophysiologie macht's möglich (Teil 1)

Unterricht ist eine Interaktion zwischen Lehrkräften und Schüler*innen. Sie wirken wechselseitig aufeinander ein. Nun hat Corona die Befindlichkeit von Schüler*innen verändert. Das hat auch Auswirkungen auf Lehrkräfte und ihre Art zu unterrichten. Der Autor, selbst Lehrer, stellt hier als Experte für körperorientierte Pädagogik seinen Ansatz (Teil 1) vor, die Fortführung (Teil 2) erscheint in ISA 1/2022.

HORST HOFMANN



Horst Hofmann

Dozent für körperorientierte Pädagogik

Etwa ein Drittel der Schüler*innen reagierte in der akuten Phase der Pandemie im März 2021 auf die Ängste mit einer Mobilisierung, mit hyperaktivem und aggressivem Verhalten. Als die Ängste länger anhielten, kam es zu einer Immobilisierung, zu Rückzug und depressiven Verstimmungen. Letzteres bestätigt u.a. die Copsy-Längsschnittstudie. Ihr zufolge fühlten sich 70 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen im Alter von 7 bis 17 Jahren durch die Corona-Krise seelisch belastet.

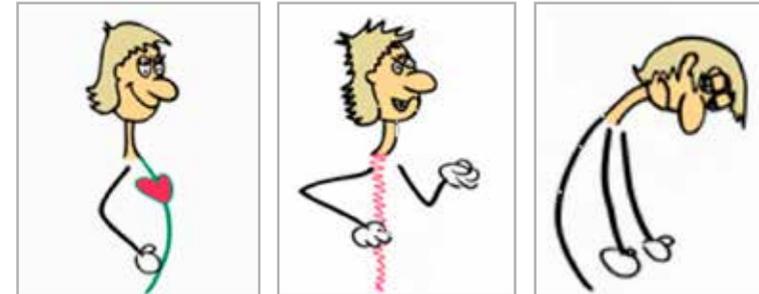
Im Unterricht werden wir Lehrkräfte entsprechend vermehrt mit aggressivem und deprimiertem Verhalten von Schüler*innen konfrontiert. Im ersten Fall überflutet die Übererregung das Stirnhirn, was zu Denkblockaden, geringer Affektkontrolle, fehlendem sozialen Verhalten und vermehrt zu Unterrichtsstö-

rungen führen kann. Im zweiten Fall schwächt das Stammhirn den Muskeltonus und hierdurch Willen und Handlungsfähigkeit. Es kann zu beträchtlichen Leistungseinbußen und schlechteren Noten kommen.

Wie hiermit umgehen? Diese Frage stellt sich, da die in der Pandemie erfahrene ständige Unsicherheit nach Aussagen von Expert*innen noch viele Jahre fortwirken wird.

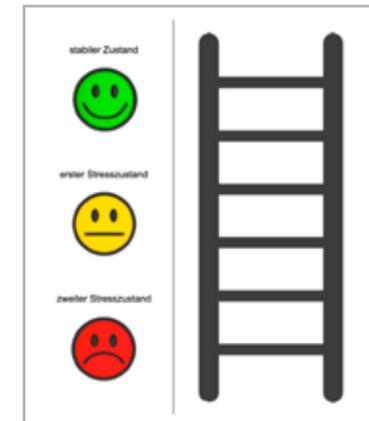
Wir Lehrkräfte brauchen neues Wissen

Die auf neuen Erkenntnissen der Neurophysiologie basierende Stresstheorie von Stephen Porges (1), die sog. Polyvagal-Theorie, kann uns helfen. Wir können einige ihrer Erkenntnisse durch unsere Alltagserfahrung bestätigen: Es gibt nicht nur einen Stresszustand, wie bislang angenommen, das Kampf-/Flucht-Ver-



halten, sondern daneben einen zweiten Stresszustand, der in einer gewissen Bandbreite auftritt: Vom Rückzug über Kollaps bis zum Shutdown. Er tritt ein, wenn unsere Energie nicht ausreicht, um eine Herausforderung durch Handeln zu meistern. Dann müssen wir uns erst einmal zurückziehen. Im ersten Stresszustand sind wir mobilisiert, im zweiten immobilisiert. So wechseln wir alle jeden Tag je nach Anforderung und Umständen mehr oder weniger oft von einem „stabilen Zustand“, in dem es uns gut geht und wir auf andere sozial bezogen sein können, in den ersten oder zweiten Stresszustand und wieder zurück. Wir steigen, wenn es gut läuft, sozusagen mehrmals am Tag die autonome Leiter flexibel hinab und wieder hinauf und bleiben in keinem Stresszustand „hängen“. So geht es auch unseren Schüler*innen im Unterricht.

Porges hat weitere Dinge entdeckt, die für uns Lehrkräfte



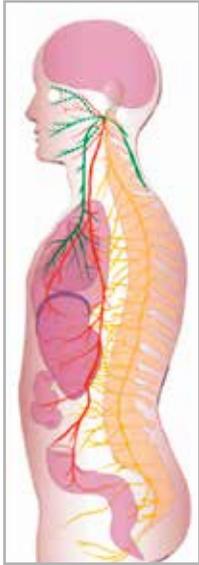
wichtig sind. Ausgelöst werden die drei neurophysiologischen Hauptzustände durch die drei Nervenstränge des autonomen (früher: vegetativen) Nervensystems (ANS) und zwar je nach „gefühlter“ Sicherheit. Empfängt das ANS aus der Umgebung und aus unserem Körperinneren Signale der Sicherheit, schaltet der vordere Vagus den „stabilen Zustand“ des Wohlbefindens und der sozialen Verbundenheit ein. Empfängt es

Stabiler Zustand / Kampfverhalten / Rückzug, Kollaps Shutdown

Alle Comics verwendet mit freundlicher Genehmigung von www.weltallferkel.de

Die autonome Leiter

erstellt vom Autor unter Verwendung von Smileys von iStock



Die drei Stränge des ANS

Grün: Vorderer Vagus-Ast
Gelb: Sympathikus
Rot: Hinterer Vagus-Ast

Verwendet mit Genehmigung der Autoren John und Anna Chitty

Signale der Gefahr oder sogar Lebensgefahr, so löst der Sympathikus den ersten Stresszustand oder der hintere Vagus den zweiten Stresszustand aus.

Die Entscheidung, in welchen Zustand wir versetzt werden, wird subkortikal und nicht willentlich getroffen. Wir haben keinen Einfluss darauf. Entscheidend ist, wie sicher das ANS ankommende Signale einschätzt. Damit bestimmt unser neurophysiologischer Zustand, d. h. der Zustand des ANS, die uns jeweils mögliche Bandbreite unseres Denkens, Fühlens, Handelns und unserer Überzeugungen. Diese zukunftsweisende Erkenntnis wird unsere Sicht auf Schule und Unterricht erheblich verändern.

Unsere Schüler*innen brauchen das Gefühl von Sicherheit

Auf Unterricht bezogen bedeutet dies: Nur wenn das ANS unserer Schüler*innen Signale von Sicherheit empfängt, kann es entspannen und aus einem Stresszustand herauskommen. Auch das ist eine wegweisende Erkenntnis. Nicht Entspannung baut Stress ab, wie gemeinhin angenommen, sondern das Gefühl von Sicherheit. Das lässt sich leicht erklären: Alle Signale gelangen zum Mandelkern im limbischen System. Er spielt eine

wichtige Rolle bei der emotionalen Bewertung von Situationen. Bei „gefühlter“ Sicherheit schaltet er die Signale zum Stirnhirn durch. Selbststeuerung und Lernen sind möglich. Bei „empfundener“ Gefahr schaltet er zum Stammhirn durch. Unsere Schüler*innen geraten in einen der beiden Stresszustände mit den o. g. nachteiligen Folgen für Lernen und Sozialverhalten. Entspannung ist also nicht die Ursache geglückter Stressbewältigung, sondern deren Folge. Somit ist das Gefühl von Sicherheit die Grundbedingung des Lernens, ja sogar das Grundbedürfnis des Menschen.

In unserem Unterricht z. B. sollten wir Lehrkräfte unbedingt eine Atmosphäre von Sicherheit aufbauen, vor allem am Stundenanfang. Sonst haben wir es mit den Auswirkungen der beiden Stresszustände zu tun und unterrichten gegen Gehirn sowie ANS und nicht diesen Systemen angepasst. Aber wie geht Letzteres?

Wir Lehrkräfte brauchen spezielle pädagogische Werkzeuge

Wir benötigen Sicherheit erzeugende pädagogische Tools für den Stundenanfang und Werkzeuge für den akuten Stress. Vieles von dem, was folgt, wird von uns schon im Unterricht praktiziert.

Sicherheit gebende Werkzeuge

- Wie wir alle wissen, geben Rituale Halt und Sicherheit, da das geforderte Verhalten regelmäßig wiederkehrt und somit bekannt ist. Außerdem können sie Struktur in normalerweise chaotisch ablaufende Situationen bringen. Bei der Ausführung eines Rituals ist ein gewisses Maß an Selbststeuerung nötig, was Schüler*innen Selbstvertrauen und somit Sicherheit geben kann. Daher bietet sich ein **ritualisierter Stundenbeginn** an, um „vorgestresste“ Schüler*innen schon zu Beginn etwas zu beruhigen. Ein effizientes Anfangsritual habe ich im Heft IV/2019 der ISA beschrieben: das wortlose Betreten des Raumes und Auspacken, das mittlerweile an einigen Schulen im ganzen fünften Jahrgang eingeübt wird und so für die nachfolgenden Jahrgänge zur Verfügung steht.
- Auch die dort vorgestellte **Faustdruckübung** kann Schüler*innen Sicherheit geben, weil durch sie ihre Selbststeuerung intensiv gefördert werden kann.
- Das wichtigste „Werkzeug“ aber sind wir Lehrkräfte selbst. Dazu im zweiten Teil des Artikels mehr.

Hier möchte ich zunächst nur die Bedeutung des **Blickkontaktes** zu den Schüler*innen, vor allem bei der Begrüßung, betonen. Durch ihn fühlen sie sich gemeint. Der Augenkontakt ermöglicht auch einen ersten diagnostischen Eindruck. An den Gesichtern lässt sich ganz gut ablesen, wie stark welche Schüler*innen gerade gestresst sind.

- Und zuletzt: **Das gemeinsame Einüben** einer stressabbauenden Übung nach der Begrüßung kann die Atmosphäre von Sicherheit weiter vertiefen. Im zweiten Teil des Artikels werden dazu einige Übungen vorgestellt. ◀

(1) Porges, S. (2021): Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit. G. P. Probst Verlag.

Info



Lehrerfortbildung: siehe ▶ www.horsthofmann.com