

Endlich raus aus dem Corona-Stress im Unterricht

Neurophysiologie macht's möglich (Teil 2)

Anknüpfend an den ersten Teil des Artikels (ISA IV/2021), in dem es um das Sicherheitsgefühl als Grundlage des Lernens geht, stellt der Autor hier stressabbauende Übungen vor und beschreibt die Bedeutung der Lehrkraft für die Selbstregulation seiner Schüler*innen.



Horst Hofmann
Dozent für
körperorientierte
Pädagogik

HORST HOFMANN

Die drei autonomen Zustände, die von den drei Strängen des autonomen Nervensystems (ANS) ausgelöst werden, stehen in einer neurobiologischen Ordnung. So können wir normalerweise aus dem zweiten Stresszustand nur über eine sympathische Aktivierung, z. B. durch Bewegung, in den stabilen Zustand gelangen.

Vom zweiten in den ersten Stresszustand

Eine geeignete Übung ist **Hüfte und Oberschenkel klopfen**. Hierbei wird gleichzeitig auf einen Punkt oberhalb des Beckenkamms und auf die Mitte des Oberschenkels leicht geklopft. Die Hüfte bewegt sich einmal nach links, dann wieder nach rechts. Es reicht, 10-20-mal zu klopfen. Diese Übung macht Schüler*innen viel Spaß. Sie kann auch - entsprechend angepasst - im Sitzen durchgeführt werden.

Vom ersten Stresszustand in den „stabilen Zustand“

Hierfür eignet sich eine einfache Atemübung, die den vorderen Vagus tonisiert. Dazu reicht es, länger auszuatmen als einzuatmen. Das Ausatmen wird vom vorderen Vagus beeinflusst, während das Einatmen den Sympathikus aktiviert. Beim **verlängerten Ausatmen** (z. B. 3 Takte einatmen, 5 Takte ausatmen) wird insgesamt der vordere Vagus gegenüber dem Sympathikus gestärkt, so dass wir in den vom vorderen Vagus gesteuerten „stabilen Zustand“ zurückkehren können.

Stärkung des vorderen Vagus

Wenn die oberen Halswirbel (Atlas und Axis) stressbedingt (erster oder zweiter Stresszustand) oder aus anderen Gründen falsch ausgerichtet sind, kann die Funktion des vorderen Vagus beeinträchtigt werden. Meist wird durch die folgende einfache **Nackenübung**

die Ausrichtung der Wirbel und dadurch die Funktionsweise des vorderen Vagus verbessert (2).

Anleitung: Die Hände werden im Nacken verschränkt, der Kopf ist gerade ausgerichtet, bewegt sich nicht. Die Augen schauen etwa 30 Sekunden nach rechts und anschließend genauso lang nach links. In der Regel kommt es dann zu einem plötzlichen Seufzen oder sogar einem tiefen Gähnen. Daran lässt sich erkennen, dass sich das ANS entspannt und direkt aus dem jeweiligen Stresszustand in den „stabilen Zustand“ führt. Evtl. muss die Übung einige Male probiert werden, bevor sie ihre Wirkung zeigt.

Wichtige Bemerkungen

Selbstverständlich können diese Übungen keine klinischen Störungen beheben. Hierfür ist ausschließlich eine kompetente fachärztliche Behandlung nötig. Ich empfehle ferner, die Übungen erst selbst einzuüben, im Unterricht auszuprobieren und sich für die Übungen zu entscheiden, die die Schüler*innen gerne machen, sowie offen zu sein für deren Ideen und Erfahrungen.

Der „stabile“ Zustand des Wohlbefindens und des sozialen Verhaltens

Dieser Zustand wird, wie im Teil 1 erwähnt, vom vorderen Vagus

aktiviert. Dazu braucht dieser einen genügend hohen Tonus. Erst dann kann er den Sympathikus kontrollieren, der wiederum aufgrund der autonomen Hierarchie den hinteren Vagus unter Kontrolle hält.

Durch die Vagus-Steuerung sinkt die Herzfrequenz und der Blutdruck wird reguliert. Weitere angenehme Wirkungen sind ein starkes Immunsystem, gute Verdauung und tiefer Schlaf.

In diesem Wohlfühl-Zustand können unsere Schüler*innen gut lernen und sich entwickeln, weil ihnen ihr Stirnhirn zur Verfügung steht.

Ein gut trainierter vorderer Vagus ermöglicht erst sozialen Kontakt. Denn damit das geschehen kann, muss der Sympathikus, der uns ja ein Kampf-/Flucht-Verhalten aufzwingen würde, kontrolliert werden. Dadurch beherrschen wir Affektkontrolle und sind zu Konfliktlösung durch Kommunikation in der Lage. Wir können anderen Menschen zuhören, mit ihnen kooperieren und Verbundenheit organisieren.

Die neurophysiologische Bedingung für diesen erstrebenswerten Zustand ist, es sei hier noch einmal daran erinnert, dass das ANS uns in keinen der beiden Stresszustände versetzt hat, wofür wir Signale der Sicherheit brauchen.

Für die Tonisierung des vorderen Vagus brauchen unsere Schü-



Klopfübung

Foto Horst Hofmann

Verlängertes Ausatmen

Fotos Anna Schwartz



Nackenübung nach Rosenberg

Foto: Horst Hofmann (Webcam)

ler*innen unsere Unterstützung und soziales Training.

Co-Regulation

Das Kontrollieren des Sympathikus durch den vorderen Vagus nennt Porges auch Selbstregulation. Diese Fähigkeit ist nicht angeboren. Um sie erlernen zu können, brauchen Kinder Erwachsene mit einem gut regulierten ANS, die sie beruhigen und eine Atmosphäre von Sicherheit erzeugen können.

Beispiel: Gerät ein kleines Kind, wenn es hinfällt, in Stress, so braucht es Eltern mit einem tonisierten Vagus, die es trösten und beruhigen. So beruhigt sich sein ANS, und es kann weiterspielen. Durch zahlreiche solcher Erfahrungen lernt das Kind irgendwann sein Nervensystem selbst herunter zu regulieren.

Diese Interaktion zwischen Eltern und Kind nennt Porges „Co-Regulation“. Sie ermöglicht einer Person mit einem gut regulierten ANS, das ANS einer anderen Person zu beruhigen, weil diese sich in ihrer Gegenwart sicher fühlt.

Auch unsere Schüler*innen brauchen noch „Co-Regulation“, damit sie ihre Selbstregulation weiter entwickeln können. Sie können schwierige Situationen besser verarbeiten und nach Stress leichter die autonome Leiter wieder hinaufsteigen und in den „stabilen Zustand“ zurückkehren.

Ohne unser zuverlässiges Angebot von „Co-Regulation“ wird es unseren Schüler*innen in Zeiten von Corona und Klimakatastrophe schwerer fallen, sich auf Lern- und Entwicklungsprozesse einzulassen.

Die Lehrkraft als Stressregulator

Stressabbauende „Co-Regulation“ durch die Lehrkraft ist vor allem am Stundenanfang notwendig. Das galt schon immer, hat aber durch Corona eine höhere Dringlichkeit bekommen. Durch Corona „vorgestresste“ Schüler*innen brauchen erst das Gefühl, dass sie im Unterricht sicher sind. Das erfahren sie, wenn Lehrkräfte mit ruhiger und nervlich ausgeglichener Präsenz den Unterrichtsraum betreten und einen freundlichen Blickkontakt zu ihnen aufnehmen.

Damit dies im stressigen Lehrertag aber überhaupt einigermaßen möglich ist, müssen zwei Bedingungen erfüllt sein: Erstens sollten Lehrkräfte über die Selbstkompetenz der Selbstregulation verfügen, d. h. über die Fähigkeit, ihr ANS aus einem Stresszustand wieder in einen Vagus gesteuerten Zustand überführen zu können. Zweitens brauchen Lehrkräfte entsprechende Arbeitsbedingungen, damit sie selbst sich weitgehend sicher in der Schule fühlen können.

Tipp: Wenn vorher eingeübt, kann das verlängerte Ausatmen helfen, nach Stress schnell wieder die autonome Leiter hinaufzusteigen und zur Ruhe zu kommen. Manchmal reichen drei solcher Atemzüge aus, z. B. vor dem Gang zum Klassenraum oder vor dem Betreten des Raumes.

Soziales Training fördert die Stressresistenz

Lehrkräfte können die Selbstregulation ihrer Schüler*innen durch ein soziales Training fördern:

z.B. Schüler*innen anleiten, sich beim Sprechen anzuschauen, zuzuhören, ausreden zu lassen, zu argumentieren statt emotional zu reagieren, Kompromisse und Vereinbarungen zu schließen, die verlässlich eingehalten werden und so weiter. So wird nicht nur das Lernen in der Gruppenarbeit, sondern auch die Fähigkeit der Schüler*innen gefördert, sich wohlwollend auf andere zu beziehen. Dies trainiert gleichzeitig ihre Fähigkeit, den Sympathikus, also aggressives Verhalten, unter Kontrolle zu halten, stärkt den Tonus des vorderen Vagus und somit die Selbstregulation. Es macht sie zudem stressresistenter, weil sie bei einer Herausforderung ihr Verhalten länger über ihr Stirnhirn steuern können, bevor das Stammhirn mit seinen Stressmustern eingreift. Ferner erfahren Schüler*innen, dass sie im Unterricht

durch soziales Verhalten gemeinsam eine Atmosphäre der Sicherheit aufbauen können, so dass die Unsicherheit in der Außenwelt zumindest zeitweilig in den Hintergrund treten kann. Durch das im sozialen Training implizit mit enthaltene Vagus-Training fördern sie zugleich ihre Gesundheit. Das sind doch tolle Aussichten!

Insofern ist die Coronakrise auch eine Chance. Sie kann Lehrkräften zu der Erfahrung verhelfen, müheloser unterrichten zu können, wenn sie die neurophysiologischen Zusammenhänge beachten. So ist es am Anfang des Unterrichts ganz entscheidend, dass sie mit ihren Schüler*innen eine Atmosphäre von Sicherheit erzeugen. ◀

Literaturverzeichnis

- Jochims, I. (2018): Einführung in die Polyvagal-Theorie von Stephen W. Porges. pdf im Inernet. <https://polyvagaltheorie.de/wp-content/uploads/2018/08/Polyvagal.pdf>
- Rosenberg, St. (2019): Der Selbstheilungsnerv, VAK-Verlag.

Info

Lehrerfortbildung: siehe

► www.horsthofmann.com
 Institut für Körperorientierte Pädagogik | 0228 946993 73
 | h23hofmann@t-online.de