

Fortbildung:
Ruhe im Karton - Tools für Lehrkräfte

Modul 1
Persönliche Lernvorbereitung

© Horst Hofmann



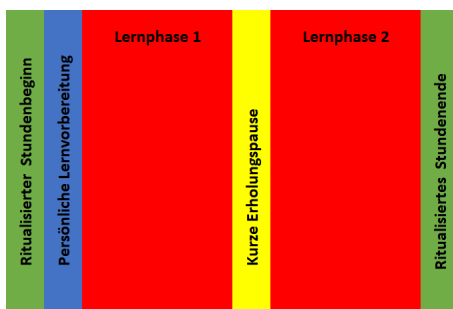
1

Weitere Informationen

- www.horsthofmann.com
- h23hofmann@t-online.de

2

Fokus: Persönliche Lernvorbereitung



3

A Der Unterricht beginnt auf dem Flur

4

Ausgangssituation vor dem Unterricht

Häufig sehr **unruhiges Verhalten** auf dem Flur



5

Beobachtbare Merkmale

- Lautes Sprechen, Schreien
- Lärm
- Unwillkürliche Bewegungen
- Ruckartige angespannte Bewegungen
- Reiz-Reaktions-Verhalten: Schubsen, Schlagen
- Übermäßiger Bewegungsdrang

→ Eine fein- und grobmotorische Mobilisierung

6

Beobachtbare Merkmale des unruhigen Verhalten auf dem Flur

Meist

- Lärm
 - Lautes Sprechen, Schreien
 - Unwillkürliche Bewegungen
 - Ruckartige angespannte Bewegungen
 - Reiz-Reaktions-Verhalten: Schubsen, Schlagen
 - Übermäßiger Bewegungsdrang
- Eine fein- und grobmotorische Mobilisierung

Aber auch

- Antriebslosigkeit
 - Hängende Köpfe
- Eine fein- und grobmotorische Immobilisierung

7

Blick auf die neurophysiologischen Ursachen hinter dem sichtbaren Verhalten

Der hohe Bewegungsdrang, die vegetative Übererregung, das Reiz-Reaktions-Verhalten und die geringe Affektkontrolle lassen begründet vermuten:

- Die meisten Schüler*innen sind am Stundenanfang gestresst.
- Ihr aktivierter Sympathikus hat sie in einen **Kampf-Flucht-Zustand** versetzt.

8

B Persönliche Vorbereitung der Lehrkraft auf den Unterricht

Sinnvoll,

- um die S* direkt am Stundenanfang beruhigen (**co-regulieren**) zu können und
- um sie nicht durch unseren Stresszustand zu **dysregulieren**

9

Verantwortlicher Umgang mit den vorgestellten Übungen

10

Kontraindikationen

- Fieber und akute Erkrankungen
- Ernste seelische Probleme
- Vorsicht ist bei Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparates geboten.
- Im Zweifel muss ein Arzt befragt werden.

11

Eigenverantwortung

Notwendigkeit der Selbstregulierung

- Das Körpertraining ist ein Angebot.
- Jede/r muss die Ausführung der Übung nach den eigenen Bedingungen regulieren.
- Das Kriterium ist Wohlbefinden.
- Bei Unwohlsein bitte die Übung beenden.

12

Selbstverantwortlichkeitsklausel

Die Verantwortung liegt der Lehrkraft – sowohl beim Erlernen der Übungen als auch bei der Weitergabe.

Der Autor ist daher in keiner Weise für Verletzungen und Beeinträchtigungen verantwortlich, die durch das Durchführen der Übungen und das Befolgen der Anleitungen entstehen könnten.

Evtl. ist die weitere Begleitung durch einen erfahrenen Trainer notwendig.

13

Medizinisch fundierte Übungen

Die von mir verwendeten Körperübungen

- sind kurz, einfach und erstaunlich wirkungsvoll
- haben messbare Wirkungen, sind durch einen neutralen Beobachter wahrnehmbar und subjektiv erfahrbar
- verbessern das Wohlbefinden: Sie tun einfach gut - das spüren auch S*
- entsprechen dem Bewegungsbedürfnis der S* und werden vermutlich deshalb von fast allen akzeptiert
- lassen sich unter schulischen Rahmenbedingungen leicht durchführen: Sie beanspruchen wenig Platz und Zeit und keinerlei Hilfsmittel und können im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden
- stellen einen willkommenen Ausgleich zum stundenlangen Stillsitzen dar
- halten wegen ihrer klaren Form und ihrer Übungszentriertheit auch der Gruppendynamik einer Klasse mit 25 bis 30 Schüler stand
- können auch zu Hause durchgeführt werden

14

Tool 1: Stabile Körperhaltung → Core (Rumpf) stabilisieren

- Hände auf die Oberschenkel, leichter Rundrücken
- **Beckenkipfung nach vorne**, dabei **niedriger Fußdruck**
- **Hinterkopf dehnt sich zur Decke**, dabei Wirbelsäule langmachen
- **Leichte Vorlage**, die Würde eine/s/r König/s/in ausstrahlen



nach hinten

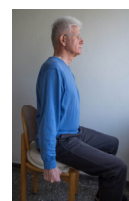
nach vorne

leichtes Hohlkreuz

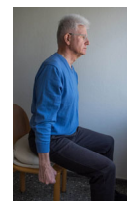
15

Tool 2: Niedriger Faustdruck mit Schwerpunktstütze → Core und Container stabilisieren und zentrieren

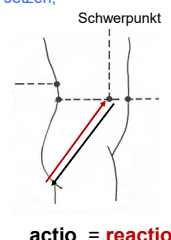
- Hände ohne Druck zur Faust geschlossen
- **Leichte Vorlage**
- **Schwerpunkt erspüren** (zentrieren): Die Körperneigung herausfinden, bei der der Schwerpunkt durch die Reactio des Stuhles von unten gestützt wird (**Schwerpunktstütze**)
- **Faustdruck**: Intensität niedrig (25 %), rigide Kante setzen, Spannung halten, Dauer: 5 Sek., leise (mit-)zählen



Core = Rumpf



Container = Körperwand



actio = reactio

16

Tool 3: Tiefes Atmen für Lehrkräfte

Mit drei tiefen Atemzügen können wir Lehrkräfte uns auf die jeweilige Stunde **persönlich vorbereiten**.

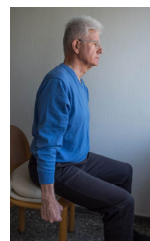
Wir können

- **sofort** die **Stresshormon-Ausschüttung** in der Nebenniere **stoppen**
- unser **ANS beruhigen**, um **co-regulationsfähig zu werden**

17

Tiefes Atmen 1. Stufe: Zwerchfellatmung

- Senke das Zwerchfell (ZF) **beim Einatmen nach unten**.
- Der Bauch wölbt sich leicht nach vorne.
- Lasse **beim Ausatmen** die Spannung bewusst los. Dadurch bewegt sich das ZF wieder **nach oben**.



18

Mini-Gesundheitstraining für Lehrkräfte

1. Stabile Körperhaltung
2. Niedriger Faustdruck mit Schwerpunktstütze
3. Tiefe Atmung (2 min)
4. Faust- oder Fußdruck-Übung

19

Basis-Übung der Gesunderhaltung aneignen



Täglich 2 mal
3 Minuten
für 30 Tage



20

Tool 4: Co-Regulation durch eine ruhige Lehrkraft

Haben wir starke Nerven, d. h. ein reguliertes, d. h. stressfreies Nervensystem, können wir unsere S* co-regulieren (beruhigen).
Wir Lehrkräfte sind das wichtigste pädagogische Tool.

21

Warum die Beruhigung durch die Lehrkraft wichtig ist

- **Stress** entsteht immer dann, wenn wir uns **unsicher** fühlen.
- S* können also nur dann lernen und sich entwickeln, wenn sie sich sicher fühlen.
- **„Gefühle“ Sicherheit ist die Grundlage des Lernens und Wachsens**
- Erst dann können sie auch ihren Stress am Stundenanfang abbauen
- **Eine ruhige, freundliche Lehrkraft** mit starken Nerven kann ihren S* das notwendige **Sicherheitsgefühl vermitteln**, so dass diese ihr Nervensystem beruhigen können (Co-Regulation).

22

Dysregulation der Schüler*innen

Sind wir selbst gestresst, können wir ruhige Schüler*innen dysregulieren.

23

Tool 5: Stressabbauendes Verhaltenstraining (Ritualisierter Stundenbeginn)

wird später behandelt

24

C Stressabbauendes Körpertraining am Stundenanfang

25

Tool 6: Stressabbauendes Körpertraining

26

Stressabbau-Programm 1

Merkmal des Stresszustandes	Methode	Körperübung
1 Instabilität	Core* stabilisieren	Stabile Körperhaltung
2 Hoher Bewegungsdrang	Bewegen	Bewegungsübungen: Handgelenk-Gymnastik
3 Vegetative Übererregung	Erregung kontrollieren durch neuromuskulären Einsatz	Faustdruck-Übung n, m, n mit rigider Kante
4 Geringer Selbstkontakt, Geistige Unruhe	Atem regulieren	Tiefe Atmung , evtl. verlängertes Ausatmen 3 Atemzüge
5 Vorbeugung von Übergangsstress	Erregung kontrollieren durch neuromuskulären Einsatz	Faust- oder Fußdruck-Übung

* Rumpf

27

Öffnen zur schulterbreiten Fußposition

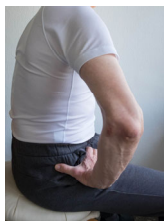
→ Motivieren

- **Anfangsposition:** Füße geschlossen, Hände auf den Oberschenkel
- Rechten Fuß **stumpfend** nach rechts setzen, linken Fuß stumpfend nach links - zum schulterbreiten Abstand
- Rechte Hand **klatscht** auf den rechten Oberschenkel, danach linke Hand auf den linken Oberschenkel
- Anschließend klatschen **beide Hände** wie vorher, nur gleichzeitig.

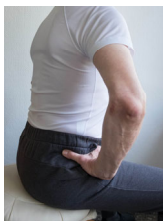
28

1. Stabile Körperhaltung → Core (Rumpf) stabilisieren

- Hände auf die Oberschenkel, leichter Rundrücken
- **Beckenkipfung nach vorne**, dabei **niedriger Fußdruck**
- **Hinterkopf dehnt sich zur Decke**, dabei Wirbelsäule langmachen
- **Leichte Vorlage**, die Würde eine/s/r König/s/in ausstrahlen



nach hinten



nach vorne
leichtes Hohlkreuz

29

2. Handgelenk-Gymnastik

→ Stressbedingten Bewegungsdrang abbauen

Jede Übung 5 – 10 mal ausführen

30

Handgelenk-Gymnastik 1 + 2

	Aufbau	Übungen
1	Handgelenk-Übungen 1	1. Handgelenke schütteln: Hin und her, rauf und runter, kreisend 2. Mit verschränkten Händen kreisen
2	Handgelenk-Übungen 2	3. Treppe: erst jede Seite getrennt drücken, dann jedes Mal Seite wechseln 4. Welle 5. Handgelenke ausschütteln

31

Die Treppe



32

3. Faustdruck-Übung

→ Stressbedingte vegetative Erregung kontrollieren

Die Faustdruck-Übung ist eine von drei neuromuskulären Übungen für den Unterricht.

33

Faustdruck-Übung

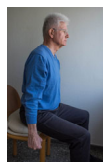


34

Faustdruck-Übung

Stabile Körperhaltung (in leichter Vorlage)

- Faustdruck:** Intensität niedrig (25 %), rigide Kante setzen, Spannung halten, Dauer: 5 Sek., leise (mit-)zählen
- Faustdruck:** Intensität mittel (50 %), rigide Kante setzen, Spannung halten, Dauer: 5 Sek., leise (mit-)zählen
- Faustdruck:** Intensität niedrig (25 %), rigide Kante setzen, Spannung halten. Achtung: Vegetative Erregung kann entstehen. Unwillkürliche Bewegungen stoppen. So bekommst du dich in den Griff. Dauer: 5 -10 Sek., leise (mit-)zählen
- In dieser Form die nächste Alltagsaufgabe erledigen



35

4. Drei tiefe Atemzüge

→ Atem regulieren

Handhaltung: Faustdruck, auf dem Bauch oder in der Taille

Vertiefung: Zwerchfellatmung, evtl. 2 D-Atmung (zusätzlich Flankenatmung)

36

Atemschulung im Unterricht

Wir sollten unseren Schüler*innen im Rahmen der Gesundheitsförderung, eine übergeordnete Aufgabe des Unterrichts, zeigen, **wie richtiges Atmen geht**. Denn das muss erst einmal gelernt werden und kommt nicht von selbst.

37

5. Fußdruck-Übung → Vegetative Erregung im Übergang zum Fachunterricht kontrollieren

- Im Übergang von Körperarbeit zum Fachunterricht entsteht **vegetative Erregung**.
- Deshalb erfolgt vorbeugend eine weitere **Stabilisierung**.
- Die Fußdruck-Übung ist eine von drei neuromuskulären Übungen für den Unterricht.

38

6. Kontrolliertes Schließen zur Anfangsposition → Motivieren

- **Ausgangsposition:** Füße stehen schulterbreit auseinander
- Rechten Fuß **kontrolliert** zur Mitte setzen, dann linken Fuß kontrolliert zur Mitte – zur geschlossenen Fußposition (Anfangsposition)
- Rechte Hand **klatscht** auf den rechten Oberschenkel, gleichzeitig die linke Hand auf den linken Oberschenkel

39

D Neurophysiologische Grundlagen des Unterrichtens

40

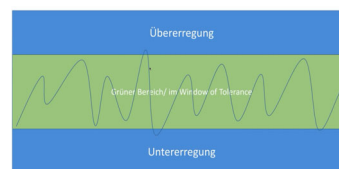
Die Kontrolle der vegetativen Erregung

ist **die zentrale Selbstmanagement-Aufgabe des Unterrichts**.

- Nur mit ihr sind S* lernfähig und zu sozialem Verhalten fähig.
- Dazu muss sie **im Toleranzfenster gehalten werden** bzw. containt werden.
- Die Kontrolle geht in einem Stresszustand verloren.

41

Das Toleranzfenster (TF) nach Dr. Dan Siegel



- Dr. Dan Siegel 1999
- Die **Weite dieses Fensters** gibt an,
- **wie viel Erregung**, also alles, was wir erleben, wir halten können,
- ohne **dass das TF gesprengt** wird und es sich unangenehm anfühlt.

42

Stresszustände sprengen das Toleranzfenster

Dr. Dan Siegel 1999

- 1. Stresszustand (Kampf/Flucht): nach oben
- 2. Stresszustand (Rückzug/Erschlaffung): nach unten

- **Stress** schwächt die Kontrolle der vegetativen Erregung und damit des Verhaltens.

43

Der Signalweg im Gehirn

Alle Reize/Signale aus der Umwelt (bis auf Gerüche) und aus dem Körperinneren werden zum Thalamus geleitet und von ihm gefiltert. Nur die aus seiner Sicht wichtigen Reize werden an die entsprechenden Bereiche im Gehirn zur bewussten Verarbeitung gesendet.

44

Die Überprüfung der Signale auf Gefahr

Temporalhirn (akustisch)/Okzipitalhirn (visuell)

Aus dem Inneren/
Vom ANS des
Gegenüber

Mandelkerne

Alle potenziell gefährlichen Signale gelangen zur Amygdala (Mandelkerne) zwecks Einschätzung der Sicherheitslage – auf mehreren Wegen.

1. **Schnell, unbewusst u. ungenau direkt vom Thalamus:** Bei der Einschätzung „Gefahr“ löst sie über den Hypothalamus sofort die Stressreaktion aus.
2. **Langsamer und etwas genauer über den sensorischen Cortex.**
3. **Noch langsamer, aber mit einer bewussten Bewertung der möglichen Gefahr unter Einbeziehung des Gedächtnisses (Hippocampus) vom PFC**

45

Der neurophysiologische Hintergrund von Stress

Die Stressreaktion macht den Körper mobil für Kampf oder Flucht. Weiter veranlasst die Amygdala im Hirnstamm eine starke Freisetzung von Dopamin und Noradrenalin, wodurch der präfrontalen Cortex überwältigt wird (Amygdala-Hijacking).

46

Das Ausschalten der präfrontalen Kontrolle

Dopamin und Noradrenalin in hoher Konzentration öffnen an Neuronen des präfrontalen Kortex dendritische Ionenkanäle, was hier die synaptische Signalübertragung beeinträchtigt (postsynaptische Löschung der Afferenzimpulse)

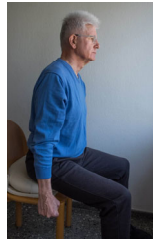
Dies schwächt die Kontrollfunktionen des PFC. Das analytische Denken wird ausgeschaltet, Verhalten und Emotionen laufen im akuten Stress aus dem Ruder.

47

Bei Stress Verlagerung von präfrontaler auf limbische Kontrolle

48

Mit der Faustdruck-Übung (evtl. mit Schwerpunktstütze) können die meisten S* ihre Erregung containen (im Toleranzfenster halten)



- Bei regelmäßigem Training **weitet** die Übung **das Toleranzfenster** und erhöht damit die Stressresistenz. Die S* bekommen **starke Nerven**.
- Die meisten S* machen die Erfahrung, dass sie mit dem Faustdruck **ihre Prüfungsangst in den Griff bekommen** können.
- Das motiviert sie auch zur Durchführung der Übung im Unterricht.

49

Warum lässt sich mit neuromuskulärem Einsatz die vegetative Erregung im Toleranzfenster halten?

Im Stress findet **ein Kampf zwischen Cortex und Amygdala** statt. Dabei ist der PFC eher unter-, die Amygdala überaktiviert. Um den Kampf zu gewinnen und die Kontrolle zu behalten, braucht er einen Verbündeten, den Körper, genauer seine Muskulatur.

1. Die Marker „Dauer“ (isometrischer Anspannung 5-10 Sek. halten) und „Veränderung“ (2 Muskeltonus-Stufen) generieren organismische Aufmerksamkeit und **aktivieren dadurch den PFC**.

2. Bei der Faustdruck-Übung gelangen über das periphere Nervensystem **Sicherheit vermittelnde Empfindungen** der Stabilität, des Sich-im-Griff-Habens, des Halts, der Selbstwirksamkeit (Propriozeption), zum Thalamus und von dort zur Amygdala. Diese Signale **beruhigen die Amygdala**, woraufhin sie die Stressreaktion abschaltet.

3. Der Kampf wird letztlich auf der motorischen Ebene entschieden. Der PFC kann durch das bewusste Einfrieren der Erregung in der isometrischen Übung die Versuche der Amygdala abwehren, über prämotorischen Cortex, Kleinhirn und motorischen Cortex unkontrollierte Bewegungen in Gang zu setzen. Mit seinem bewussten Eingreifen in die Bewegungsplanung – normalerweise tut dies das limbische System - blockt er die Erregung, die die Amygdala erzeugt, ab und schützt den gesamten Cortex.

50

Warum lässt sich mit neuromuskulärem Einsatz die vegetative Erregung im Toleranzfenster halten?

51

E Unterstützung bei der Bewältigung von Prüfungsstress

Durch den regelmäßige Einsatz von neuromuskulären Übungen im Unterricht wird den S* die Selbstkompetenz „Stressregulation“ vermittelt. Sie lernen, wie sie ihre stressbedingte vegetative Übererregung in Prüfungen in den Griff bekommen. Das wenden viele S* selbständig z. B. in Klassenarbeiten/Klausuren oder im mündlichen Abitur an.

S* sollen **starke Nerven** bekommen

52

Bewältigung von Prüfungsstress in Klassenarbeiten

Drei Schülerinnen, 6. Klasse

„In Klassenarbeiten habe ich, wenn ich nervös war oder Angst davor hatte, heimlich unter dem Tisch die Handbewegungen gemacht. Ich habe auch ... Faustdruck gemacht. Und das hat mir auch geholfen, dass ich nicht mehr so nervös war. Manchmal auch [die Handmitten] massieren. Das hat mich dann beruhigt.“

„In der jetzigen Mathearbeit hatte ich einen Blackout. Und da habe ich die Fußdruck-Übung gemacht. Dann ging das wieder.“

Eine Schülerin hat während der Klassenarbeit eine Dehnübung für die Hände gemacht, weil die Finger vom Schreiben schon etwas wehtaten. „Das hat geholfen. Danach ging es wieder.“

53

F Förderung der Impulskontrolle

Neuromuskuläre Übungen fördern auch die Impulskontrolle →
Modul 3: Erziehung zu gelingender Selbststeuerung

54

G Förderung der Konzentration

Wenn in der persönlichen Lernvorbereitung auch noch die Konzentration gefördert werden soll, kann in dem Stressabbau-Programm 1 vor der Atemübung noch das Karussellfahren in Zeitlupe und das Stillwerden im Körper (meditative Übungen) durchgeführt werden. Sie beruhigen das Gehirn/den Geist, was zur Bündelung der Gedanken der Aufmerksamkeit führt. Fokussieren wir eine gebündelte Aufmerksamkeit, ist die Konzentration höher.

Evtl. kann die Bewegungsübung (Handgelenk-Gymnastik) verkürzt werden, in dem nur der 1. oder 2. Teil ausgeführt wird.

55

H Evaluation

56

1.1. Teilnahme

- Die Teilnahme an den Übungen ist freiwillig.
- In der Regel nehmen aber alle S* teil.
- Gelegentlich wollen ein bis zwei Schüler*innen lieber eine schriftliche Übung statt Qigong machen.

57

1.2. Akzeptanz

Die Kombination von Bewegungs- und Ruheübungen im Lernförderprogramm hat sich sehr bewährt. Mit der Bewegung vor der Ruhe kann Aufgedrehtsein „abgeschöpft“ werden und die geistige Beruhigung gelingt leichter.

Durch den rhythmischen Wechsel beider Pole machen fast alle S* die Übungen gerne.

Mehr noch: Etliche S* einer 6. Klasse wollten recht bald [die Trainingsleitung übernehmen](#). Sie führten das Lernförderprogramm sehr zu meiner Freude auch alleine durch, wenn ich mal durch andere dienstliche Aufgaben am Stundenanfang verhindert war.

58

1.3. Stille im Unterricht

Die vielleicht erstaunlichste Erfahrung ist:

- Mich beeindruckt jedes Mal, wie fast alle S* nach ca. 20 Sek. mit Hilfe der Bewegungsmeditation „Karussellfahren/Hüftkreisen in Zeitlupe“ zur Ruhe kommen und sich bei der Sitz-/Standmeditation „Stillwerden im Körper“ [eine tiefe Stille im Raum](#) ausbreitet. Beobachter*innen können dann eine Stecknadel fallen hören. Diese Momente gehören für mich zu den beglücktesten Momenten im Unterrichtsalltag, der sonst meistens laut und hektisch ist.
- Vermutlich würden viele S* in ihrem Leben angesichts des Lärms der Außenwelt diese wohltuende Erfahrung nie machen: [Innehalten, die wohltuende Stille genießen und sich von innen her neu organisieren](#).

59

1.4. Bessere Beziehung zu den Schüler*innen

- [Gemeinsam Üben verbindet und schafft gegenseitiges Vertrauen](#), eine Voraussetzung für das so wichtige Gefühl von Sicherheit, das Stressreaktionen und somit die Schwächung der Lernfähigkeit sowie Beziehungsstörungen verhindert.
- Durch die gute Zusammenarbeit [macht das Unterrichten viel mehr Spaß](#).
- Schwierigere Situationen können gemeinsam viel entspannter gemeistert werden.

60

1.5. Deutliche Entlastung beim Unterrichten

Fast immer

- werden alle Lerngruppen **ruhiger, konzentrierter und motivierter**.
- brauche ich **nicht mehr so laut zu sprechen**, was ich als sehr wohltuend erlebe.
- brauche ich **organisatorische Hinweise** nicht ständig zu wiederholen. Sie werden durch die größere Aufmerksamkeit der SuS gleich verstanden.
- haben **Disziplinprobleme** im Unterricht deutlich abgenommen.
- kostet das Unterrichten in einer ruhigen und konzentrierten Unterrichtsatmosphäre viel **weniger Kraft**.

61

1.6. Höhere Konzentration - ablesbar am Schriftbild

1. Schriftbild des Schülers T., 7. Klasse

vorher

Information
für die Division zweier ganzer Zahlen gelten
folgende Regeln:

nachher

Ganze Zahlen kann man addieren,
subtrahieren, multiplizieren, dividieren.

62

Höhere Konzentration nach dem Üben

Mein Schulleiter Klaus Müller:

„Die konzentrationssteigernde Wirkung der Übungen ist deutlich erkennbar:

- an der **gesteigerten Mitarbeit**
- am **höheren Lerntempo**: Es wird mehr in kürzerer Zeit gelernt.“

Die für das Training investierte Zeit ist **eine lohnende Investition**.

63

Akzeptanz von fast allen Schüler*innen

Zwei Schüler, 12er-Ph-Kurs

- „Am Anfang war es schon ein bisschen komisch. Ja, man wusste nicht, wie man darauf reagieren sollte. Aber da ich es jetzt längere Zeit mache, finde ich, dass es sehr [erholend] ist. Und es bereitet einen gut auf den Unterricht vor. Und was mir besonders gefällt, ist, dass man Energien weckt, wo ich dachte, dass es sie zu diesem Zeitpunkt gar nicht mehr gibt. D. h. ich komme gestresst in den Unterricht und gehe entspannt wieder raus.“
- „Am Anfang der Stunde ist es jedenfalls so, dass es sehr viel Geschwätz und Stress vom Unterricht davor gibt. Wenn man [mit den Übungen] angefangen hat, ist absolute Ruhe und danach, das merkt man auch, sammelt man die Konzentration und der Unterricht läuft flüssig und astrein.“

64

2.4. Die Bedeutung regelmäßiger Übung

Ein Schüler der 9. Klasse berichtet:

„Als ich oft das Training [zu Hause] ausgefallen lassen habe, schrieb ich auch schlechtere Noten.“

Jedoch fand ich wieder Konzentration, als ich wieder mit dem Training angefangen habe.“

65

3. Erfahrungen von Teilnehmer*innen meiner Lehrerfortbildungen

Ein Hauptschullehrer: „Ich selber beobachte, dass sich die in der Klasse erzeugte Stille und Sammlung positiv auf die Konzentration auswirkt. Die in die Übungen investierte Zeit hole ich locker wieder heraus, da die früher häufiger notwendigen Unterbrechungen des Unterrichts deutlich weniger geworden sind.“

Eine Grundschullehrerin: „Die Kinder reagieren sehr positiv auf die Übungen. Sie sind nach einer Übung meistens zumindest für eine kurze Zeitspanne lernbereit und lernfähig.“

Eine Gesamtschullehrerin: „Ich glaube, am meisten gut tun mir die Übungen, denn wenn ich mich wohler fühle, halte ich auch nervlich besser durch. Außerdem sehe ich vor allem das Verhalten meiner z.T. sehr zappeligen Schüler aus einem anderen Blickwinkel, d.h. meine diagnostischen Fähigkeiten sind gestiegen, denn gerade diese Jungen haben eigentlich nie die Füße auf dem Boden. Es klingt doch auch ganz anders, wenn ich statt ‚hör auf zu kippen‘ sage, ‚sieh zu, dass du wieder Bodenkontakt kriegst‘, oder?“

66

G Abschließende Bemerkungen

67

1. Zum Aufbau von Lernförderprogrammen

68

1.1. Aufbauprinzip

- Von der Bewegung (Motivation, Stressabbau) in die Ruhe (Bündelung der Aufmerksamkeit)
- Aus der Ruhe zum neuromuskulären Einsatz (Impulskontrolle, Konzentration)

69

1.2. Eine neuromuskuläre Übung bildet immer den Abschluss eines Körpertrainings

Im Übergang von Körpertraining zum Fachunterricht entsteht wie in jedem Übergang in natürlicher Weise Stress und damit vegetative Übererregung solange, bis Gehirn und Körper das neue Verhalten organisiert haben.

Der neuromuskuläre Abschluss eines Körpertrainings versetzt die Schüler*innen in die Lage, die Erregung zu halten (containen) und ohne „Quasseln“ und „Hampeln“ gleich für den Fachunterricht bereit zu sein.

Er beugt einem möglichen Übergangsstress vor

70

6. Was ist neu?

- Nicht Entspannung bereitet auf das Lernen vor, sondern das Gegenteil: Neuromuskulärer Einsatz.

71

H Veröffentlichungen/Literatur

72

Veröffentlichungen

- Hofmann, H. (1996). **Qigong Yangsheng - Unterrichtshilfe und Wegweiser zu einem körperorientierten Unterricht an Schulen**. Zeitschrift für Qigong Yangsheng, 1998 (1), 63 - 69.
- Hofmann, H. (2002a): **Ruhe – eine zentrale Bedingung für erfolgreiches Lernen**. In: tiadiren journal Heft 2, 10 -12.
- Hofmann, H. (2002b): **Ruhe, Rhythmus und Regeln auf der Grundlage von Qigong: eine schulpraktische Antwort auf PISA**. In: Gesamtschulforum Nr. 27, 10-12.
- Hofmann, H. (2017). **Selbstmanagement in Klassen-arbeiten** mit der körperlichen Hausapotheke. Ein dringend benötigtes Unterstützungsangebot für unsere gestressten Schüler. Teil 1: Praxis der Psychomotorik (2), 100 -107. Teil 2: Praxis der Psychomotorik (3), 157-165.
- Hofmann, H. (2019a): **Ruhe im Karton - Tools für Lehrkräfte**. Mühsamer Unterrichten in unruhigen Lerngruppen. In: GGG NRW - Integrierte Schulen Aktuell Heft 4, S. 24-27.

73

Veröffentlichungen

- Hofmann, H. (2019b): **Impulse im Griff**. Teil 1: Förderung der Selbststeuerung im Sportunterricht. Praxis der Psychomotorik (2), 78-83.
- Hofmann, H. (2019c): **Impulse im Griff**. Teil 2: Förderung der Selbststeuerung im Fachunterricht. Praxis der Psychomotorik (3), 134-143.
- Hofmann, H. (2021a): Trotz Corona mit Freude unterrichten – Neurophysiologie macht Schule Teil 1: **Neurophysiologische Grundlagen des Unterrichts 1**, Praxis der Psychomotorik (4), 238-246.
- Hofmann, H. (2021b): **Endlich raus aus dem Corona-Stress im Unterricht** – Neurophysiologie macht's möglich (Teil 1). <https://ggg-web.de/z-nw-publikationen/1632-nw-isa-2021> ISA 2021/4
- Hofmann, H. (2022a): Trotz Corona mit Freude unterrichten – Neurophysiologie macht Schule Teil 2: **Neurophysiologische Grundlagen des Unterrichts 2**, Praxis der Psychomotorik (1), 36-43.

74

Veröffentlichungen

- Hofmann, H. (2022b): Endlich raus aus dem Corona-Stress im Unterricht – Neurophysiologie macht's möglich (Teil 2). <https://ggg-web.de/nw-diskurs/nw-publikationen/nw-isa/1872-nw-isa-2022-2-erschienen>
- Hofmann, H. (2022c): Trotz Corona mit Freude unterrichten – Neurophysiologie macht Schule Teil 3: **Unterrichtspraxis auf neurophysiologischer Grundlage 1**, Praxis der Psychomotorik (1), 82-91.
- Hofmann, H. (2022d): Trotz Corona mit Freude unterrichten – Neurophysiologie macht Schule Teil 4: **Unterrichtspraxis auf neurophysiologischer Grundlage 2**: Praxis der Psychomotorik (1), 173-182.
- Hofmann, H. (2022e): Ruhe hilft weiter - Ein professioneller pädagogischer Umgang mit traumatisierten Schüler*innen im Unterricht (Teil 1) <https://ggg-web.de/nw-diskurs/nw-publikationen/nw-isa/1910-nw-isa-2022-3-erschienen>
- Hofmann, H. (2022f): Ruhe hilft weiter - Ein professioneller pädagogischer Umgang mit traumatisierten Schüler*innen im Unterricht (Teil 2) <https://ggg-web.de/nw-diskurs/nw-publikationen/nw-isa/1975-nw-isa-2022-4-erschienen>

75

Literatur

- **Bauer, J.** (2015): Selbststeuerung. München: Blessing
- **Liu Yafei** (2012). Innen Nährendes Qigong – Neiyanggong (5. Aufl.)
- **Nolle, Timo** (2017): Lehrerstress macht Schüler dumm. Die Bedeutung der emotionalen Selbstregulation von Lehrpersonen für den Lernerfolg von Schülerinnen und Schülern aus der Perspektive der Polyvagal-Theorie, in: Gemeinsam Lernen. 3 (2), S. 48-53.
- **Rosa, H.** (2014). Beschleunigung und Entfremdung (4. Aufl.).
- **Türcke, C.** (2012). Hyperaktiv! Kritik der Aufmerksamkeitsdefizitkultur.
- **Walk, L./Evers W.** (2013). Förderung exekutiver Funktionen.

76

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit.

77