

Fortbildung:
Ruhe im Karton - Tools für Lehrkräfte

Modul 2:
Ritualisierter Stundenbeginn

© Horst Hofmann

Ruhe im Karton



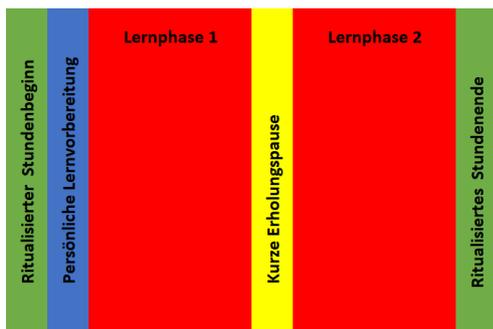
1

Weitere Informationen

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

2

Fokus: Ritualisierter Stundenbeginn



3

A Der Unterricht beginnt auf dem Flur

4

Ausgangssituation vor dem Unterricht

Häufig sehr **unruhiges Verhalten** auf dem Flur



5

Ohne pädagogische Unterstützung durch die Lehrkraft

machen die meisten S* **beim Betreten des Raumes** weiterhin großen Lärm, der durch räumliche Enge gegenüber draußen sogar noch anwachsen kann.

6

Lernzustand nach dem Auspacken ohne pädagogische Unterstützung

Modellsituation (0:37)

- Die meisten S* machen immer noch **großen Lärm**.
- Sie sind nach wie vor **gestresst und** daher **lernunfähig**.

7

B Auswirkungen auf unsere Gesundheit

8

1. Risikofaktor für unsere Gesundheit: Lärm der Schüler*innen

- Der von vielen S* beim Betreten des Raumes erzeugte **Lärm***
- **überschreitet häufig die Schmerzgrenze von 85 dB**,
- bei dem in Betrieben **ein Gehörschutz** getragen werden muss.

- **Lärm-Studie**, Institut für interdisziplinäre Schulforschung Uni Bremen von 2004
- *Lärm gilt als einer der größten Stressoren im Bildungsbereich - **rund 80 % der Lehrkräfte leiden darunter** (DGUV, siehe auch Deutsches Schulportal 2020)

9

2. Risikofaktor für unsere Gesundheit: Nervliche Belastung

- Viele S* kommen mit einem aktivierten Sympathikus in den Raum.
- Das kann **unser Nervensystem dysregulieren, wenn wir schwache Nerven haben** (→ Fobi 3).

10

Unruhige Schüler*innen belasten die Gesundheit von uns Lehrkräften

Schüler-Unruhe ~ Lehrkräfte-Burnout

„Teacher burnout from dealing with out-of-control children is skyrocketing.“ (Prof. Diamond)

“Schule kann krank machen – vor allem uns Lehrkräfte!”

Bereits 2014 titelt die SZ: „30 % der Lehrer und Erzieher leiden unter Burnout und Erschöpfung, die Zahl der Krankheitstage hat sich von 2000 bis 2014 verdoppelt.“

11

Was tun?



12

Schutz vor Dysregulation

1. Starke Nerven durch eine Verbesserung der Stressresistenz (Langsames und tiefes Atmen, neuromuskuläres Training, ... → **Fobi 3**)

2. Sofort tief atmen im Kontakt mit gestressten Menschen.
Die Ausschüttung der Stresshormone aus der Nebennierenrinde wird sofort unterbrochen.

13

Pädagogische Bestandsaufnahme

Die meisten S* sind beim Betreten des Raumes gestresst, d. h. motorisch aktiviert und in vegetativer Übererregung, die sie nicht kontrollieren können. Gehirn und Körper werden die Übererregung los - mit Hilfe **zweier Ventile: Hampeln** (grobmotorisch) und **Quasseln** (feinmotorisch). Dabei bleiben sie **weiterhin gestresst** und weitgehend unfähig zu lernen und sich kontrolliert zu verhalten. Das ändert sich nur, wenn es ihnen gelingt, die vegetative Erregung abzubauen, bis sie diese containen/in ihrem Toleranzfenster halten können. Das können die meisten nicht alleine.

Zum Abbau der Erregung ist neuromuskulärer Einsatz nötig wie bei der Faustdruck-Übung. Diesen müssen die S* schon beim Betreten des Raumes in Form eines **kontrollierten Verhaltens** selbst aufbringen. Das können wir nicht für sie tun. Wir können sie aber dabei durch unsere Ruhe (Co-Regulation) und durch ein neurophysiologisch sinnvoll konstruiertes Verhaltenstraining (ritualisierter Stundenbeginn) unterstützen. In diesem „**Übungsraum**“ können sie den orbitofrontalen Cortex gegenüber der Unruhe stiftenden Amygdala stärken und ein Teil des Stresses schon beim Betreten des Raumes abbauen. Gleichzeitig schützen wir durch diesen **Stress-Filter** unsere eigene Gesundheit.

Zur Terminologie

„Quasseln“ = unbezogenes schnelles Sprechen
„Hampeln“ = unwillkürliche Bewegungen

15

C Ritualisierter Stundenbeginn

16

Tool 5: Stressabbauendes Verhaltenstraining (Ritualisierter Stundenbeginn)

17

5.1. Stressabbauendes Verhaltenstraining 1. Stufe: Tun, was anliegt

Zielgerichteter Handlungsablauf: Betreten des Raumes, zum Platz gehen, auspacken, Heft öffnen, aufstehen, auf die Begrüßung warten. Das Hampel-Ventil ist „verschlossen“ - 6. Klasse (0:27)

18

Die vegetative Übererregung

kann beim Betreten des Raumes wie folgt herunterreguliert werden

- Das „Hampel-Ventil“ durch einen vorgegebenen **gerichteten Handlungsablauf**: Den Raum betreten, zum Platz gehen, auspacken, Heft öffnen und im Stehen auf die Begrüßung warten.

19

5.2. Stressabbauendes Verhaltenstraining 2. Stufe:

Handeln ohne zu reden

Wortloses Betreten des Raumes und Auspacken. Das Quassel-Ventil ist „verschlossen“ - 5. + 9. + 11. Klasse (3:38)

20

Die vegetative Übererregung

kann beim Betreten des Raumes wie folgt herunterreguliert werden

- Das „Quassel-Ventil“ durch die Regel, **wortlos den Raum zu betreten**, geschlossen.

21

Tool 9: Begrüßung im Stehen (Sek. I)

22

Begrüßung im Stehen

- Beziehungsaufnahme: Alle S* **freundlich anschauen** (Schwenk)
- **Ruhe ausstrahlen** beruhigt die S* und schafft eine Atmosphäre von Sicherheit
- **Diagnostischer Blick**: Wer ist wie stark gestresst?

23

D Unterstützung organisieren

24

Die schwache Position von uns Lehrkräften

Uns fehlt häufig die Möglichkeit, **sinnvolle pädagogische Maßnahmen** auch durchzusetzen.

Unterstützung für uns Lehrkräfte

1. Ein ganz entscheidender Schutz- und Erfolgsfaktor für die pädagogische Arbeit von uns Lehrkräften ist **die Zusammenarbeit des Kollegiums**.

Hilfreich sind

- ein **verbindlicher Maßnahmenkatalog** und
- ein **Tool basiertes pädagogisches Konzept**.

2. Ferner brauchen wir **die Unterstützung der Schulleitung** und **geeignete Fortbildungen**.

25

Wir müssen uns in der Regel pädagogische Unterstützung selbst organisieren

Durch kollegiale Absprachen über verbindlich verwendete pädagogische Tools

- in 2-er Teams z. B. mit dem KL oder einem FL
- im Klassen-Team
- im Jahrgangsteam (**Beginn** am besten **in der 1. bzw. 5. Klasse**)
- im Kollegium

26

E Einführung des Anfangsrituals

27

4. Erziehungs-Tools zur Einführung des wortlosen Stundenbeginns

Tools zur Impulshemmung von außen

1. Die STOPP-Übung > **Modul 4**
2. Die Wiederholung
3. Das „portionsweise“ Betreten des Raumes in 2er- oder 4er-Gruppen
4. Die Einbeziehung der Klassensprecher
5. Sanktionieren einzelner S*. (z.B. auf Grundlage der Gesprächsregeln) > **Modul 4**

Anreiz (extrinsische Motivation)

1. „Klönnpause“ > **Modul 3**

28

4.3. „Portionsweises“ Betreten des Raumes in 2er- oder 4er-Gruppen

29

4.4. „Portionsweises“ Betreten des Raumes in 2er- oder 4er-Gruppen

mit Einbeziehung der Klassensprecher (6. Klasse)(1:21)

30

F Ursachen für die Stress am Stundenanfang

31

1. Übergänge sind Stress-Situationen

Übergang (von Pause zu Unterricht, von Stehen zum Sitzen = Hinsetzen oder von Körpertraining zum Fachunterricht)

- **Anpassungsforderung**
- **Sicherheit geht verloren**
- **Übergangsstress**, Aktivierung des Sympathikus
- **Vegetative Übererregung**
- Toleranzfenster wird gesprengt
- Überwältigung des PFC („Kopflösigkeit“)
- Unwillkürliche (unkontrollierte) Abfuhr der Erregung
- **Fein- und grobmotorische Unruhe** („Quasseln“ und „Hampeln“)
- Ein angemessenes Lernverhalten ist erst nach einigen Minuten (wenn überhaupt) möglich.



32

Tool 10: Aufmerksamkeitslenkung beim Hinsetzen

33

Zum Hinsetzen

Auch wenn die S* sich im Stehen noch in einem konzentrierten Zustand befanden, lösen die meisten S* mit hoher Wahrscheinlichkeit diesen Zustand beim Hinsetzen auf und „quasseln“ und „hampeln“ nach dem Hinsetzen.

Denn **das Hinsetzen ist ein Übergang** von Stehen zum Sitzen **und damit** wie der Stundenbeginn **eine Stress-Situation**.

„Quasseln“ = unbezogenes schnelles Sprechen
„Hampeln“ = unwillkürliche Bewegungen

34

Aufmerksamkeitslenkung beim Hinsetzen

„Sit down, no quasseln“

35

G Evaluation

36

Meine eigenen Erfahrungen mit dem ritualisierten Stundenanfang

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**.

37

H Abschließende Bemerkungen

38

Wortloser Schulbeginn einer ganzen Schule

39

I Veröffentlichungen/Literatur

40

Veröffentlichungen

- Hofmann, H. (2019): **Ruhe im Karton - Tools für Lehrkräfte**. Müheloser Unterrichten in unruhigen Lerngruppen. In: GGG NRW - Integrierte Schulen Aktuell Heft 4, S. 24-27 (im Internet).

41

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit.

42