

## Ruhe hilft weiter

### Ein professioneller pädagogischer Umgang mit traumatisierten Schüler\*innen im Unterricht (Teil 2)

Dieser Artikel schließt eine Serie von Beiträgen in der ISA ab, die sich mit den neurophysiologischen Grundlagen des Unterrichts beschäftigen. Deren Inhalte werden hier vorausgesetzt.

HORST HOFMANN



Horst Hofmann

Dozent für  
körperorientierte  
Pädagogik

Vorgestellt wurden in der ISA IV/2021 die neue Stresstheorie von Stephen Porges (Polyvagal-Theorie), in der ISA II/2022 pädagogische Werkzeuge für das Unterrichten Corona gestresster Schüler\*innen und in der ISA III/2022 ein Trauma-Grundwissen und das kohärente Atmen als effiziente Methode für „starke Nerven“, die Lehrkräfte beim Unterrichten traumatisierter Schüler\*innen besonders nötig haben. Denn diese Aufgabe gehört gegenwärtig zu den größten pädagogischen Herausforderungen an unseren Schulen.

Lehrkräfte haben – in Zukunft sicher noch vermehrt – Schüler\*innen im Unterricht, die in einem Stressmuster (Kampf/Flucht oder Rückzug/Kollaps) feststecken. Sie können nur eingeschränkt lernen sowie sich kaum sozial verhalten und haben evtl. die Verbindung zu ihrem Körper und den Boden unter ihren Füßen verloren. Sie funktionieren vielleicht, aber

sind nicht lebendig. Sie leben in ihren Vorstellungen, nicht aber in der Realität. Die FAZ vom 4.5.2022 titelt: „Rund 200.000 Jugendliche in Europa verschwunden. Sie gehen nicht zur Schule, sie arbeiten nicht. Wo stecken sie nur?“ Vereinzelt können Lehrkräfte auch mit Flashbacks konfrontiert werden. Wie können sie pädagogisch mit diesen neuen Schwierigkeiten im Unterricht umgehen?

### Umgang mit dauergestressten Schüler\*innen

Traumatisierte unterscheiden sich von „bloß“ Gestressten in Bezug auf Stress nur darin, dass sie in ihrem Stresszustand feststecken, also sich ständig in Über- oder Untererregung befinden. Letztere können die autonome Leiter meist alleine irgendwann wieder hinauf zum stabilen „ungestressten“ Zustand steigen, während Traumatisierte eine starke co-regulierende Unterstützung (Beruhigung oder Aktivie-

rung) durch die Lehrkraft brauchen. Immerhin ist auch für sie eine gewisse Zeit lang Besserung möglich. Folglich können die pädagogischen Werkzeuge zum Stressabbau in der ISA II/2022 auch mit ihnen durchgeführt werden.

Damit Lehrkräfte die notwendige Co-Regulation anbieten können, müssen sie selbst über eine gute Selbstregulation („starke Nerven“) verfügen. Ihr vorderer Vagus sollte den Sympathikus, der den ersten Stresszustand auslöst, angemessen kontrollieren können, sodass sie die Anforderungen im Alltag ruhig und unaufgeregt erledigen können und nicht gleich in Stress geraten. Sollte dies doch einmal der Fall sein, dann können sie wieder schnell in den stabilen Zustand zurückkehren, evtl. auch mithilfe regulierender Mini-Übungen. Diese hohe Selbstkompetenz ist in der Regel nicht umsonst zu bekommen, sie erfordert regelmäßiges Üben. Die Eigeninitiative liegt im Eigeninteresse der Lehrkräfte (Selbstschutz), denn ohne „starke Nerven“ kann der Kontakt zu gestressten oder traumatisierten Menschen sie dysregulieren und auf Dauer krankmachen. Ein einfaches, kurzes (ca. 7 Minuten) und erstaunlich wirkungsvolles Übungsprogramm habe ich in der ISA III/2022 vorgeschlagen.

Da die beiden Stresszustände die Funktionsfähigkeit von „Gehirnarealen, die für komplexes Denken und einem guten Zugriff auf Gedächtnisinhalte benötigt werden“, z. T. erheblich reduziert, erscheint die Selbstregulationsfähigkeit der Schüler\*innen „als ein relevanter Schlüsselfaktor für [deren] Schulerfolg“ (Nolle). Lehrkräfte spielen bei der Entwicklung dieser Fähigkeit eine entscheidende Rolle, weil Selbstregulation nur durch eine genügend hohe Zahl erlebter Co-Regulationen entwickelt werden kann. Diese Unterstützung sollte bei den Eltern, die ihr kleines Kind beruhigen, beginnen und von Kita-Fachkräften und Lehrkräften konsequent fortgesetzt werden. Damit kommt es in der Schule auch in diesem Zusammenhang auf die Lehrkräfte an, genauer auf die Qualität ihrer Selbstregulation und ihrer Beziehung zu ihren Schüler\*innen.

Aus dieser Erkenntnis lässt sich unmittelbar die Forderung nach deutlich besseren Arbeitsbedingungen für die Lehrkräfte und die Vermittlung dieser Kompetenzen in der Lehrerbildung und -fortbildung ableiten.

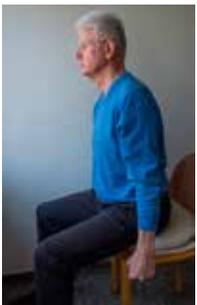
Es folgen Übungen, die einen professionellen Umgang mit Trauma-Symptomen im Unterricht ermöglichen. Sie können



Beckenkipfung nach vorne



Leichte Rücklage  
Leichte Vorlage



Klopfübung

vom 1. bis zum 13. Jg. eingesetzt werden und tun allen, also auch nicht traumatisierten, Schüler\*innen gut.

### Förderung des Kontakts zum eigenen Körper

Die Wiederherstellung der Verbundenheit zum eigenen Körper ist der Schlüssel bei der Unterstützung traumatisierter Schüler\*innen, denn er geht fast immer durch ein Trauma verloren. Die Übungen bereiten auch auf eine möglicherweise später stattfindende Trauma-Therapie vor, weil für den Heilungsprozess der Körper als stabiler Container für unangenehme Körperempfindungen benötigt wird. Körperkontakt kann auf vierfache Weise verbessert werden:

**1. Neuromuskuläre Übung**, wie z. B. durch die Faustdruck-Übung (ISA IV/2021)

Die Übung basiert auf dem Prinzip „Anspannen und Halten der Spannung“.

**2. Stabile Körperhaltung**, die Halt gibt. Wichtige Elemente sind eine leichte Beckenkipfung nach vorne (ganz leichtes Hohlkreuz) und das Dehnen des Kopfes zur Decke (Aufrichtung).

**3. Aktivieren der tiefen Haltemuskeln (THM):** Traumata hemmen die THM. Daher kommen u. a. auch die Gefühle von Halt und Hilfslosigkeit. Eine leichte

Rücklage aktiviert den Korsett-muskel, eine leichte Vorlage die tiefen Rückenmuskeln. Bei der ersten Übung sollten die oberflächlichen Bauchmuskeln, bei der zweiten Übung die oberflächlichen Rückenmuskeln entspannt bleiben.

Ein langsames Pendeln zwischen den beiden Positionen im Atemrhythmus trainiert zusätzlich noch den Beckenboden. Wird dabei kohärentes Atmen (ISA III/2022) praktiziert, wird sogar noch das Zwerchfell gestärkt. Eine wunderbare, stabilisierende Übung, die Zuversicht gibt.

**4. Festigung der Körpergrenzen**  
Weil Traumatisierte keine Verbindung zu ihrem Körper haben, können sie ihre eigenen körperlichen Grenzen nicht spüren. Damit können sie auch keine Grenzen in Beziehungen setzen, so Peter Levine. Ich stelle eine von ihm empfohlene leicht modifizierte **Klopfübung zur Festigung der Haut-Grenze** vor:

Mit der rechten Hand im Sitzen oder Stehen einige Male sanft auf den linken Oberarm klopfen. Es geht darum ein Gefühl für dieses Körperteil zu bekommen. Ist viel Zeit vorhanden, z. B. im Sportunterricht, das Klopfen kurz unterbrechen und nachspüren. Dann nach unten weiter bis zur Hand klopfen, den Arm wenden und nach oben klopfen. Beim

rechten Arm wiederholen. Dann mit beiden Händen den Rücken, die Beinaußenseiten nach unten, die Beininnenseiten nach oben und schließlich den Bauch leicht klopfen. Levine gibt zusätzlich eine **Übung zur Festigung der Muskel-Grenze** an, bei der die Muskeln in der gleichen Reihenfolge geknetet werden. Beide Übungen stabilisieren die Ich-Grenze.

### Förderung der Erdung

„Den eigenen Körper zu spüren und geerdet zu bleiben, hilft uns, einen Zustand beizubehalten, in dem der vordere Vagus-Ast aktiv ist“ (Rosenberg). Erdung stützt also den „stabilen Zustand“ und verbindet uns wieder direkt mit unseren körperlichen Ressourcen. Durch den wiedergewonnenen Boden unter den Füßen können wir ein Gefühl der Sicherheit entwickeln. Wir sind nicht mehr in der „Blase“ unserer Vorstellungen und Emotionen gefangen, sondern können die Realität objektiv wahrnehmen.

### Raupe

Die Fußsohlen zehnmal langsam beugen und wieder strecken. Die erdende Wirkung beruht auf der Stimulation des Akupunkturpunktes „Niere 1“. Sie ist meistens deutlich spürbar. Die Füße lassen sich dann schwerer heben.

### „Karussellfahren in Zeitlupe“

Dreimal langsam auf den Sitz-

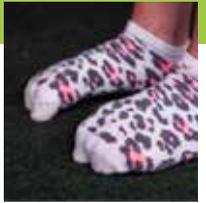
knochen mit dem Oberkörper im UZS kreisen, dreimal entgegen dem UZS. Dabei die Aufmerksamkeit nach unten zum Kontakt der Sitzknochen mit dem Stuhl lenken und sie dort bewahren. Diesen Kontakt sorgfältig erspüren: „Auf welcher Stelle der Sitzknochen ruht gerade das Gewicht des Oberkörpers.“ Evtl. kann der Kreisradius bei jeder Drehrichtung von Runde zu Runde verkleinert werden. Dadurch ergibt sich eine Spiralbewegung des Oberkörpers, die zusätzlich noch zentriert.

### Schulhunde

Hunde können eine positive Wirkung auf die seelische Ausgeglichenheit von Menschen haben. Schulhunde gelten zu Recht als „Hilfspädagogen auf vier Pfoten“. Sie sind völlig natürlich geerdet. Deshalb kann das Berühren eines Schulhundes gerade traumatisierte Schüler\*innen erden.

### Bewegung

Entspannungsübungen und meditative Übungen sind für Traumatisierte eher ungeeignet. In der Ruhe können im Körper gespeicherte Gefühle und Schmerzen unkontrolliert wieder zutage treten. Ohne therapeutische Hilfe würde dies die Dissoziation vom Körper verstärken. Damit Traumatisierte ihren Kör-



Raupe



„Karussellfahren in Zeitlupe“



Brust öffnen  
Rücken weiten



Ein kurzer Tanz  
zum Stressabbau

per spüren können, ist es besser, wenn sie ihre Muskeln richtig anstrengen, z. B. sich bewegen. Bewegung baut Übererregung (Kampf/Flucht) ab, aktiviert bei Untererregung (Rückzug), verstärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und stellt einen guten Ausgleich zum Sitzen dar. Gerade im Hinblick auf traumatisierte Schüler\*innen sollten Bewegungspausen regelmäßig im Unterricht stattfinden.

Es folgt eine Übung, die zusammen mit der Übung „Hüfte und Oberschenkel klopfen“ (ISA II/2022) ein kleines Faszientraining darstellt, das den Körper zu einem haltgebenden Spannungsnetzwerk umformen kann. Beide Übungen führen Schüler\*innen sehr gerne durch.

### Brust öffnen, Rücken weiten

Den Oberkörper aufrichten und die gebeugten Arme seitwärts vom Kopf mit Hohlfäusten nach oben halten. Dabei eine ganz leichte Rücklage einnehmen, wodurch der Brustkorb gedehnt wird. Dann den Oberkörper nach vorne beugen, so dass der Bereich zwischen den Schulterblättern gedehnt wird. Dort liegen einige für den Stressabbau wichtige Akupunkturpunkte. Die Übung dreimal bis fünfmal ausführen.

### Tanzen

Eine besonders lustvolle Form der Bewegung ist Tanzen, die allerdings bis nach Corona verschoben werden sollte. Interessanterweise tanzen heute auch die meisten Jungen bis zur siebten Klasse gut und gerne. Vielleicht, weil sie sich das bei youtube abgeschaut haben.

### Bewegungsspiele

Für den Sportunterricht gibt es zahlreiche Bewegungsspiele, die als körperlich-kognitives Training zur Förderung der exekutiven Funktionen und zum Stressabbau auch im Fachunterricht, z. B. nachmittags an der frischen Luft, verwendet werden können (Walk 2013).

### Verhalten bei Flashback

Die Ärztin Dr. Birgit Kracke gibt im Ratgeber von Refugee Trauma Help folgende Tipps:

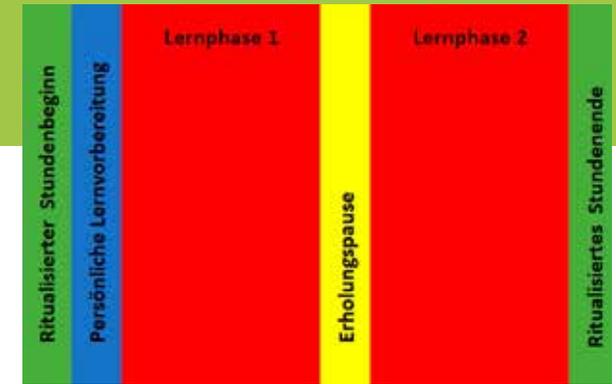
„LOT“: Lagewechsel – Ortswechsel – Themenwechsel. Durch verschiedene Reize/ Anforderungen auf den Körper und das Gehirn von außen ist es für das Gehirn leichter möglich, das emotionale Erleben wieder „herunterzuregeln“ und das logische Denken und Funktionieren im aktuellen Alltag wieder in den Vordergrund zu bringen. Allgemeine Hinweise zum Thema gibt es auch in einer Broschüre von [gesundheitsinformation.de](http://gesundheitsinformation.de).

### Integration in den Unterricht

Viele der vorgestellten Übungen lassen sich im Stehen ganz leicht in den Sportunterricht durchführen - im Warm up, Cool down oder in einer gesundheitsfördernden Sportstunde. Im Fachunterricht müssen hierfür spezielle Unterrichtsphasen zur Verfügung stehen, die aber im Körperorientierten Unterricht bereits vorhanden sind. In ihm folgt auf einen ritualisierten Stundenbeginn eine persönliche Lernvorbereitung mit geeigneten Körperübungen, um die Selbststeuerung und Konzentration aufzubauen und in der Stundenmitte eine kurze Erholungspause, da Schüler\*innen – das zeigt die Erfahrung – sich nicht länger als 20 Minuten voll konzentrieren können. In diesen beiden kurzen Phasen können einzelne der hier vorgestellten Übungen leicht integriert werden. Ich empfehle interessierten Lehrkräften aus den hier aufgeführten Übungen einige auszuwählen und auszuprobieren, welche Übungen die Schüler\*innen gerne machen.

### Schlussbemerkung

Es mag überraschen, wie aktuell und drängend das Thema „Traumatisierung“ für Lehrkräfte geworden ist. Bei aller zusätzlichen Anstrengung, die es erfordert, besteht doch auch eine



große pädagogische Chance: Lehrkräfte könnten lernen, ihren Fokus zuallererst auf die Regulierung ihres eigenen Zustandes und danach auf den Kontakt zu ihren Schüler\*innen zu legen, bevor sie an die fachliche Vermittlung denken. Die Ruhe, die sie ausstrahlen, fördert auf der neurophysiologischen Ebene deren Selbstregulation. Dieser bindungs- und körperorientierte pädagogische Ansatz könnte Schule humanisieren, die Gesundheitsbelastung der Lehrkräfte reduzieren und den Lernerfolg der Schüler\*innen deutlich erhöhen ◀

### Der Körperorientierte Unterricht

Grafik von Horst Hofmann

### Kontakt zum Autor Institut für Körperorientierte Pädagogik

▶ <http://www.horsthofmann.com>  
▶ H23Hofmann  
@t-online.de

### Quellen

Levine, P. A. (2007): Vom Trauma befreien, Kösel Verlag.  
Nolle, T. (2017): ... Die Bedeutung der Selbstregulation von Lehrpersonen für den Lernerfolg ..., in: Gemeinsam Lernen. 3 (2), S. 48-53.  
Rosenberg, S. (2019): Der Selbstheilungsnerv, VAK-Verlag.  
Walk, L. (2013). Fex – Förderung exekutiver Funktionen, Wehrfritz Verlag.  
<https://www.gesundheitsinformation.de/pdf/posttraumatische-belastungsstoerung/2021-trauma-bei-kindern-und-jugendlichen.pdf?rev=135523> (letztmalig aufgerufen am 22.10.2022)  
[https://www.planet-wissen.de/natur/tier\\_und\\_mensch/hund\\_und\\_mensch/beste-freunde-schul-und-therapiehuende-100.html](https://www.planet-wissen.de/natur/tier_und_mensch/hund_und_mensch/beste-freunde-schul-und-therapiehuende-100.html) (letztmalig aufgerufen am 22.10.2022)  
<https://www.refugee-trauma.help/fileadmin/downloads/pdf/de/refugee-trauma-help-professioneller-umgang-in-der-schule.pdf> (letztmalig aufgerufen am 22.10.2022)