

## Ruhe im Karton - Tools für Lehrkräfte

### Mühevoller unterrichten in unruhigen Lerngruppen

So lautete auch ein Workshop beim GGG Landeskongress 2019. Wegen der großen Nachfrage stellt der Autor hier einer größeren Öffentlichkeit seinen Ansatz vor, vielen Dank dafür.



**Horst Hofmann**  
Moderator für  
schulinterne  
Lehrerfortbildungen

HORST HOFMANN

**L**ernen erfordert Einsatz und „bewusstes Üben“ (John Hattie). Wie können Lehrkräfte erreichen, dass ihre mehr oder weniger aufgedrehten und lärmenden Schüler\*innen am Stundenanfang in ca. zwei bis drei Minuten zur Ruhe kommen?

### Lehrkräfte brauchen neues Wissen

Neue Erkenntnisse der Hirnforschung (Prof. Bauer, Prof. Barkley), der Meditationsforschung (Dr. Hölzel, Dr. Ott) und der Mind-Body-Medizin (Prof. Esch) können weiterhelfen. Ein Beispiel: Eine zunehmende Zahl unserer Schüler\*innen verfügt über keine ausreichende Selbstkontrolle. Das bedeutet: sie können ihre Impulse nicht situationsadäquat hemmen oder stoppen. Können sie ihre motorischen Impulse nicht stoppen, sind sie aufgedreht. Können sie ihre Gefühlsimpulse nicht bremsen, sind sie impulsiv. Und können sie ihre Reaktionen auf Störreize von außen nicht stop-

pen, sind sie unaufmerksam. Sie müssten z. B. das Hinschauen zum Nachbarn, der mit ihnen sprechen will, hemmen, um ihre Konzentration zu behalten. Nach Prof. Barkley haben Aufgedrehtsein, Impulsivität und Unaufmerksamkeit eine gemeinsame Ursache: die Unfähigkeit, Impulse stoppen zu können.

Demnach müssen Lehrkräfte fast ständig die Impulse der unruhigen Schüler\*innen von außen stoppen (hemmen), bevor sie unterrichten können. Vor allem am Stundenanfang. Das kostet enorm viel Kraft. Besonders dann, wenn Lehrkräfte unsystematisch vorgehen und nur mit ihrer Stimme dagegenhalten. Im „Kampf um Ruhe bei 1 gegen 25“ werden sie sich in absehbarer Zeit verschleiben.

### Der Schlüssel zu mehr Ruhe

Wer mehr Ruhe und Aufmerksamkeit im Unterricht erreichen will, sollte seinen Schüler\*innen vorrangig das Stoppen beibringen

und damit deren Selbstkontrolle fördern. Denn: „Der Wegfall von Selbstkontrolle reduziert das Verhalten des Menschen auf Reiz-Reaktions-Automatismen, ein Trend, der sich in den letzten Jahren vor allem in den westlichen Wohlstandsländern beobachten lässt“ (Bauer, J. (2015)) Damit wäre der Fremdsteuerung die Tür geöffnet. Selbstkontrolle dagegen ermöglicht Innehalten, Zeit für bewusste Entscheidungen, kurz: Selbststeuerung.

### Lehrkräfte brauchen neue pädagogische Werkzeuge

Um ihren Schüler\*innen das Stoppen von Impulsen bzw. Selbstkontrolle zu vermitteln, brauchen Lehrkräfte effiziente pädagogische „Brems-Tools“. Aus dem Katalog von 12 Basis-Tools des von mir entwickelten Körperorientierten Unterrichts stelle ich hier drei Werkzeuge vor:

#### Die STOPP-Übung

ist das Grundwerkzeug der schulischen Erziehung. Ablauf: ertönt von der Lehrkraft das STOPP-Signal, stoppen die Schüler\*innen sofort ihre gerade ablaufende Aktion, ihr „Quaseln“ (falls sie es tun) und schauen aufmerksam nach vorne.

Das muss in einem kurzen Verhaltenstraining eingeübt werden. Sinnvollerweise gleich in der ersten Stunde. Evtl. kann beglei-

tend im Sportunterricht geübt werden, nach dem Klatschen freies Tanzen zur Musik sofort zu stoppen. Schon nach überraschend kurzer Zeit - nach einigen Stunden - zeigt sich die positive Wirkung. Mit einem lockerem „Könnt ihr mal kurz STOPP machen“ bekommt die Lehrkraft ganz schnell die Aufmerksamkeit ihrer Schüler\*innen, so dass sie ganz entspannt notwendige Informationen und Hinweise z. B. beim Experimentieren geben kann. Der Ablauf der STOPP-Übung muss immer wieder einmal wiederholt werden („Use it or loose it!“).

#### Die Faustdruckübung

ist das Grundwerkzeug der Körperarbeit im Unterricht.

Wie geht eigentlich „Stoppen“? Durch Anspannen von Muskeln und Halten der Spannung. Um z. B. Wut zurückzuhalten, kann die Faustmuskulatur angespannt werden („Faust in der Tasche machen“). Beim Ausblenden von Störreizen hilft die Fokussierung der Augenmuskulatur. „Anspannen und Halten“ ist das Geheimnis der Selbstkontrolle. Das kann mit neuromuskulären Übungen wie der Faustdruck-Übung trainiert werden, sogar auf zwei Muskeltonusstufen.

Bei dieser Übung werden beide Fäuste mit muskulärem Einsatz willentlich angespannt: erst mit nied-



**Salto**  
Foto Horst Hofmann

rigem Einsatz (25 % der maximalen Kraft), dann mit mittlerem (50 %) und wieder niedrigem Einsatz (25 %). Die Spannung wird auf jeder Tonusstufe jeweils 5 bis 10 Sekunden gehalten. Im Gehirn bilden sich bei regelmäßiger Übung „Tonuskarten“, die das jeweilige Spannungsprofil des Körpers repräsentieren. Ein neuromuskuläres Training ist also ein besonderes isometrisches und neuronales Training - eine Lerngymnastik, die das Stoppen (Hemmen) von Impulsen und damit die Selbstkontrolle unmittelbar fördert.

Diese Übung sollte regelmäßig am Stundenanfang etwa nach der Begrüßung eingesetzt werden. Sie kann im Stehen und im Sitzen ausgeführt und erzeugt sofort Ruhe, weil die Schüler\*innen schon während der Übung ihre Impulse stoppen. Schüler\*innen setzen diese Übung selbstständig in Klassenarbeiten ein, um ihre Prüfungsnervosität in den Griff zu bekommen. Die Faustdruckübung kann auch im Sportunterricht zur Förderung der Selbst- und Bewegungskontrolle eingesetzt werden, z.B. immer am Anfang und am Ende jeder Sportstunde ein. Und zwischendurch im Wechsel mit sportlichen Übungen: Z. B. erst Faustdruck, dann Salto, anschließend wieder Faustdruck. Dieses Vorge-

hen gewährleistet eine bessere Bewegungssteuerung. Die Faustdruck-Übung kann aber noch mehr: sie fördert auch die Aufmerksamkeit. Sie schaltet quasi den Präfrontalen Cortex (Stirnhirn) ein, weil sie zwei „Marker“ enthält, auf die unser Gehirn mit Aufmerksamkeit reagiert: Reizdauer (5 Sekunden halten) und die Reizveränderung (2 Tonusstufen).

#### Ein effizientes Brems-Ritual

Rituale stabilisieren das Verhalten, weil sie nach einem festen Drehbuch ablaufen. Die Schüler\*innen brauchen also nicht jede Stunde ein neues Verhalten zu kreieren, sondern üben das bekannte. Beim wortlosen Betreten des Raumes und Auspacken, einem Brems-Ritual am Beginn des Unterrichts, darf nach dem Durchschreiten der Tür („virtuelle Lichtschranke“) bis zur Begrüßung nicht mehr gesprochen werden. Das Motto lautet: Ruhe am Stundenanfang. Um Schweigen zu können, müssen die Schüler\*innen ihre Sprechimpulse (Feinmotorik) hemmen. Um leise Auspacken zu können ihre grobmotorischen Impulse. Sie bremsen damit ihr Aufgedrehtsein selbst herunter. Das fördert ihre Selbstkontrolle. Die Aufmerksamkeit ist nun mehr bei dem, was sie gerade tun, nämlich leise Auspacken.



#### Entlastende Wirkung von Brems-Tools

Brems-Rituale sind Übungsräume, in denen die Schüler\*innen die Hemmung ihrer Impulse selbst durchführen. Die Lehrkraft braucht nur noch evtl. mit geeigneten erzieherischen Maßnahmen - z.B. der STOPP-Übung - auf die Einhaltung des gewünschten Ritualablaufs zu achten. Sie muss sich also nicht mit all ihrer Kraft gegen die Unruhewelle stemmen.

#### Lehrkräfte brauchen ihre gegenseitige Unterstützung

Selbstverständlich kann jede Lehrkraft die drei vorgestellten pädagogischen Werkzeuge alleine in ihren Lerngruppen einführen. Leichter geht es allerdings zusammen. Dazu muss sich ein Kollegium verbindlich auf den regelmäßigen Einsatz einiger Tools einigen. Eine Schulleitung, die die Förderung der Selbstkontrolle als Voraussetzung für erfolgreiches Lernen tatkräftig den Eltern und Schüler\*innen gegenüber vertritt, ist dabei eine große Unterstützung.

Eine gemeinsame systematische Förderung der Selbstkontrolle führen immer mehr Schulen ein, vor allen in den Eingangsklassen (1. bzw. 5 Klasse) – mit tollen Erfolgen.

Eine Schule hat die Idee des wortlosen Unterrichtsbeginn sogar auf den Schulbeginn ausgedehnt. Die Klassenlehrer\*innen holen ihre Klassen auf dem Hof ab. In den Fluren erklingt leise entspannende Musik. Alle Schüler\*innen laufen (fast) ohne ein Wort zu sprechen, zu ihren Klassenräumen. Auf den Gesichtern findet sich häufig Entspannung und manchmal sogar ein Lächeln. Ist das nicht wunderbar?

#### Die Faustdruck-übung im Sitzen und im Stehen

Fotos  
Horst Hofmann,  
Foto links  
K. Schöne

## Info

Lehrerfortbildungen, siehe  
▶ [www.horsthofmann.com](http://www.horsthofmann.com)

---

**Literaturhinweise**

- ▶ Barkley, R. A. (2009). Erklärungsmodell zur ADHS. Adhs-Aktuell Nr. 22 vom 22.6.2009.
- ▶ Bauer, J. (2015). Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. München: Karl Blessing Verlag.
- ▶ Hättie, J./Zierer, K. (2016). Betrachte Lernen als harte Arbeit. In: Pädagogik. 9: 44 - 48.
- ▶ Ott, U., & Hölzel, B.K. (2011). Meditationsforschung: neuroanatomische Befunde. Deutsche Zeitschrift für Akupunktur 54, 17-19.
- ▶ Ott, U. (2010): Meditation für Skeptiker. München: O. W. Barth Verlag.
- ▶ Esch, T. (2018). Der Selbstheilungscode. München: Goldmann Verlag



Info

Lehrerfortbildungen, siehe  
▶ [www.horsthofmann.com](http://www.horsthofmann.com)

**Literaturhinweise**

- ▶ Barkley, R. A. (2009). Erklärungsmodell zur ADHS. Adhs-Aktuell Nr. 22 vom 22.6.2009.
- ▶ Bauer, J. (2015). Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. München: Karl Blessing Verlag.
- ▶ Hättie, J./Zierer, K. (2016). Betrachte Lernen als harte Arbeit. In: Pädagogik. 9: 44 - 48.
- ▶ Ott, U., & Hölzel, B.K. (2011). Meditationsforschung: neuroanatomische Befunde. Deutsche Zeitschrift für Akupunktur 54, 17-19.
- ▶ Ott, U. (2010): Meditation für Skeptiker. München: O. W. Barth Verlag.
- ▶ Esch, T. (2018). Der Selbstheilungscode. München: Goldmann Verlag