



LUGERT
AKADEMIE

Achtsamkeit **für Musiklehrkräfte**

Tanja Draxler

Inhalt

1. Stress und Nervensystem

- 1.1 Vagusnerv
- 1.2 Lage des Vagus
- 1.3 Wie arbeitet das autonome Nervensystem?
- 1.4 Neurozeption

2. In der Praxis

- 2.1 Achtsamkeit
- 2.2 Orientierung im Raum
- 2.3 Tiefe Bauchatmung
- 2.4 Klangschale am Bauch
- 2.5 Angenehmer Geruch
- 2.6 Kaugummi kauen (Hirnnerv V und IX)
- 2.7 Singen und Musik (Hirnnerv VIII)

Immer mehr Lehrkräfte fühlen sich vom Schulalltag mit all seinen Anforderungen erschöpft und ausgelaugt. Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst gewinnt dabei immer mehr an Bedeutung. In dieser Fortbildung lernen Sie Übungen und Techniken kennen, die nicht nur während des Workshops für mehr innere Ruhe sorgen, sondern auch ganz unkompliziert im Alltag dabei helfen, im Moment anzukommen und Kraft zu tanken für weitere Aktivitäten. Dazu brauchen Sie sich nicht einmal zurückzuziehen und können einige Übungen sogar gemeinsam mit den Schüler*innen umsetzen.

1. Stress und Nervensystem

Die Anteile des menschlichen Nervensystems, welche die Funktion von Organen und Gefäßen steuert, nennt man vegetatives Nervensystem. Es wird ebenso als „autonomes Nervensystem“ bezeichnet, da es ganz ohne Mitwirkung unseres Bewusstseins einwandfrei funktioniert. Es lässt sich nicht direkt durch unseren Willen beeinflussen.

Sympathikus = für die Steigerung der Aktivität verantwortlich = Aufregen

Parasympathikus = für das Herunterregulieren des Körpers zuständig = Abregen

Bis Ende des 20. Jahrhunderts wurde das vegetative Nervensystem in medizinischen Lehrbüchern als ein duales System (Sympathikus – Parasympathikus) dargestellt.

Die Polyvagaltheorie von Stephen Porges geht einen Schritt weiter und beschreibt drei Systeme als Stufenleiter.

1. Das neue parasympathische System: unterstützt soziales Engagement und Verbundenheit im Zustand von Sicherheit, angenehm entspannt
2. Sympathikus: Kampf Flucht
3. Das alte parasympathische System (dorsal): Untererregung, hilft uns bei Lebensgefahr zu schützen, indem wir in den Zustand des Shutdowns verfallen.

1.1 Vagusnerv

Die Anatomen fanden den Vagusnerv im gesamten menschlichen Körper und fühlten sich daher an einen Vagabunden, Herumtreiber erinnert. So kam es zum lateinischen Begriff Vagus (lat. vagus = umherschweifend, umherirrend, umherziehend, heimatlos)

Der Vagusnerv (Nervus vagus) ist der 10. Hirnnerv und der Hauptnerv des Parasympathikus, der die Tätigkeit vieler innerer Organe reguliert. Evolutionär betrachtet befinden wir uns im ältesten Teil unseres Nervensystems, in den Kerngebieten des Stammhirns. Lange weiß man schon, dass der Vagusnerv in diesem Gebiet entspringt. Stephen Porges hat entdeckt, dass der Vagusnerv seine ursprünglichen Kerngebiete an zwei unterschiedlichen Stellen hat.

1. Dorsale Vaguspfad (ältere Pfad)
2. Ventrale Vaguspfad (jüngere Pfad)

Beide haben völlig unterschiedliche Arbeitsweisen. Deshalb lässt uns die Polyvagaltheorie unsere Stressreaktionen und die Reaktionen des autonomen Nervensystems noch feiner und besser verstehen.

Der vordere **soziale Nerv (ventral)** sorgt dafür, dass wir uns mit anderen Menschen entspannt wohlfühlen können, wenn wir in Sicherheit sind. Er wird auch als Ruhe-Nerv bezeichnet, weil er der Erholung und der Gesundheit dient, indem er das Immunsystem stärkt.

Der **hintere Vagus (dorsal)** hilft bei Todesgefahr oder überwältigendem Stress, uns leblos zu stellen: Wichtige Körperfunktionen werden heruntergefahren, die Muskulatur wird schlaff.

1.2 Lage des Vagus

Er verlässt den Hirnstamm, tritt vor dem Ohr aus, zieht weiter über Kehlkopf, Speiseröhre, umschlingt die Aorta, hat engen Bezug zum Herzen und Lungengewebe, breitet sich im Brustraum aus, durchzieht dann das Zwerchfell und ist im Bauchraumbereich fast mit allen Bauchorganen bis ins Darmsystem verbunden.

Ist ein Mensch entspannt, ist der vordere Vagus voll aktiv. Er hemmt den Kampf-Flucht-Nerv – den Sympathikus.

1.3 Wie arbeitet das autonome Nervensystem?

Gut vergleichbar ist das autonome Nervensystem mit einer Ampel. Das autonome Nervensystem kennt nur eine wichtige und wesentliche Frage: Bin ich sicher? Ist das hier sicher? Fühle ich mich wohl oder bin ich womöglich einer Gefahr ausgesetzt?

Die Lichter der Ampel

Das **grüne** Licht der Ampel steht in Zusammenhang mit dem ventralen Vaguspfad. Wir befinden uns im evolutionär jüngsten Teil, der aktiv ist. Es sollte eigentlich bei den meisten unserer Aktivitäten leuchten. Wir fühlen uns entspannt. Die Muskulatur ist angenehm entspannt. Wir fühlen uns sicher. Wir neigen uns sozial zu. Eine stabile soziale Beziehung ist möglich. Denkprozesse können klar ausgeführt werden, da die Durchblutung des Frontalhirns funktioniert. Wir sind lösungsorientiert. Das Herz und der Atem gehen ruhig und gleichmäßig. Wir sind in der Herz- und Atemkohärenz. Wir schlafen gut. Die Verdauung ist gut geregelt. Das Bindungshormon Oxytocin wird ausgeschüttet.

Wenn die Ampel auf **Gelb** schaltet, befinden wir uns im nächstjüngsten System, dem Sympathikus. Dieser hat zwei Aufgaben. Er wird aktiviert bei Angst und Stress sowie bei gesunder Action. Er hat eine wichtige Aufgabe in unserem Körper. Wenn wir uns in einer unsicheren Situation befinden, wird er ebenso aktiviert. Reale oder nicht reale Gefahr aktiviert ihn. Das System bewirkt, dass Herz und Atem schneller werden, der Blutdruck steigt, der Muskeltonus steigt, die Verdauung wird verlangsamt. Das Blut fließt in die Muskelpartien, die wir zum „Flüchten“ benötigen. Dopamin, Noradrenalin oder auch Cortisol werden freigesetzt. Über die Cortisolausschüttung wird z. B. das Immunsystem geschwächt. Immer wieder im gelben Bereich der Ampel zu sein, ist kein Problem. Schwierig wird es, wenn wir dauerhaft in diesem Zustand verweilen. Das normale Leben spielt sich im Bereich Grün und immer wieder kurzen gelben Phasen ab.

Wenn die Ampel auf **Rot** umschaltet, befinden wir uns im evolutionär ältesten Bereich, dem dorsalen Vagus (hinten). Es ist ein Shutdown System. Wenn das autonome Nervensystem scannt, dass wir uns in einer extrem unsicheren Situation befinden, kann es lebensgefährlich sein. Es reicht nicht mehr aus, zu flüchten oder zu kämpfen. Freezing, Schockstarre – z. B. in der Tierwelt Maus und Katze. Kann nicht willkürlich beeinflusst werden. Der Angreifer denkt, das Tier wäre tot und lässt (hoffentlich) davon ab. Menschen können sich in diesen Situationen nicht wehren. Trauma.

1.4 Neurozeption

Porges prägte den Begriff Neurozeption. Er bezeichnet die Fähigkeit des autonomen Nervensystems – automatisch und ohne bewusste Wahrnehmung – die Umgebung laufend darauf zu prüfen, ob sie sicher, bedrohlich oder lebensgefährlich ist.

2. In der Praxis

2.1 Achtsamkeit

Das Kultivieren von Achtsamkeit kann einen tiefen Wandel im eigenen Leben bewirken. Dabei ist die Idee der Achtsamkeit im Grunde ganz einfach. Viel wichtiger sind die Umsetzung und praktische Anwendung.

Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, ohne zu urteilen. Es gibt viele Definitionen von Achtsamkeit. Keine Definition kann das Wesen der Achtsamkeit vollständig erfassen.

Im Grunde ist es ganz einfach. Wir lösen uns von der Idee, wie die Wirklichkeit sein sollte und öffnen uns dem was ist. Das was gerade geschieht oder uns umgibt nehmen wir mit unseren Sinnen bewusst wahr, ohne es zu beurteilen.

Nimm dir einen Moment Zeit, um genau dort, wo du dich jetzt gerade befindest, deine Sinneseindrücke wahrzunehmen:

- Was hörst du? Schließe deine Augen und lausche den Geräuschen rund um dich. Nimm sie einfach wahr, ohne sie zu benennen.
- Was siehst du? Öffne deine Augen und mache deinen Blick weich. Lasse deinen Blick schweifen und nimm wahr was du siehst, ohne es zu benennen.
- Was spürst du? Nimm wahr, wie deine Füße auf dem Boden aufkommen oder wie dein Körper die Unterlage berührt, auf der du sitzt oder liegst. Berühre mit deinen Händen ein Körperteil und nimm die Berührung bewusst wahr.
- Was riechst du? Gibt es auch Gerüche, die du gerade wahrnimmst?
- Was schmeckst du? Kannst du einen Geschmack in deinem Mund wahrnehmen?

Wenn wir unter Stress stehen, neigen wir dazu, einen Tunnelblick zu bekommen. Wir blenden unbewusst die Umgebung aus. Das macht auf jeden Fall Sinn. Denn in Notsituationen geht es darum, rasch zu handeln und z.B. so schnell wie möglich einen Fluchtweg zu finden. Oft bleiben wir jedoch in diesem Muster hängen oder verfallen auch darin, wenn keine echte Notfallsituation vorhanden ist. Stress wird aufgrund unterschiedlicher angelernter Muster innerlich wahrgenommen. Es hilft in diesem Fall, sich im Raum zu orientieren und die Wahrnehmung zu erweitern, um so auf sanfte Art und Weise ins Hier und Jetzt zurückzukommen.

Du kannst diese Übung überall machen. Zu Hause im Wohnzimmer, während einem Telefongespräch, an der Ampel im Auto, im Supermarkt an der Kasse oder einfach dann, wenn du dich gestresst fühlst.

2.2 Orientierung im Raum

Egal wo du gerade bist, komme etwas zur Ruhe.

Lenke deine Aufmerksamkeit nach außen in deine Umgebung.

Lasse deinen Blick schweifen.

Mache so lange weiter, bis du eine angenehme Veränderung in dir wahrnimmst.

Vielleicht spürst du, dass du einen tiefen Atemzug nimmst oder tiefer und langsamer zu atmen beginnst. Oder dein Blick schärft sich, du siehst klarer. Oder du erkennst Dinge um dich, die du zum ersten Mal bewusst wahrnimmst. Oder vielleicht spürst du, dass du dich zu entspannen beginnst.

2.3 Tiefe Bauchatmung

Prinzipiell atmen wir besser, tiefer und langsamer, wenn wir uns sicher und geborgen fühlen. Umgekehrt können wir über bewusstes, tiefes und langsames Atmen unser gesamtes System entstressen und Entspannung gezielt herbeiführen. Über die Atmung ist es möglich, das eigene autonome Nervensystem unmittelbar positiv zu beeinflussen.

Mithilfe einer vagusdominanten Atmung, der sogenannten Bauchatmung, gelingt dies rasch und wirkungsvoll. Es macht Sinn, sich zuerst immer wieder selbst über die Atmung zu beruhigen und das eigene Nervensystem zu regulieren.

Spüre, wie du in den unteren Bauch atmest. Wenn du magst, lege als Unterstützung deine Hände auf deinen Bauch. Atme in deinen Bauch ein und wieder aus.

Beobachte, wie sich dein Bauch beim Einatmen nach vorne wölbt und beim Ausatmen wieder zusammenzieht.

Bleibe so lange bei dieser Atmung, wie es dir guttut.

2.4 Klangschaale am Bauch

Der Weg des Vagusnervs führt durch den Magen. Viel mehr Informationen gehen vom Bauch zum Gehirn als umgekehrt. Das Massieren des Oberbauches kann sehr entspannend wirken. Auch eine Klangschaale auf dem Bauch aufzulegen und anzuspielen, wirkt sehr entspannend.

2.5 Angenehmer Geruch

Durch die Arbeit an den benachbarten Hirnnerven lässt sich die Aktivität des Vagusnervs (speziell des ventralen Kerngebietes) hervorragend fördern, die dem Willen leichter zugänglich sind.

Der Geruchssinn läuft über den Hirnnerv I. Er geht ohne Umwege direkt in unsere alten Gehirnregionen.

Es gibt Düfte, die von Natur aus beruhigend auf den menschlichen Organismus wirken. Unter anderem gehören dazu Lavendel und Zirbe.

Auf Kinder wirkt sich unter anderem sehr positiv der Geruch von Vanille und Mandarine oder Orange aus.

2.6 Kaugummi kauen (Hirnnerv V und IX)

Der fünfte Hirnnerv ist der wichtigste sensorische Nerv im Gesicht. Unter anderem werden alle Empfindungen der Zähne (Kaudruck, Kälte, Wärme Schmerz) und des Kiefergelenkes durch ihn ans Gehirn weitergeleitet. Er hat noch weitere Aufgaben, aber für unsere Übung ist vor allem wichtig zu wissen, dass er auch mit der Kaumuskulatur zusammenhängt.

Seine vielfältigen Aufgaben hängen eng in Zusammenhang mit der Stimulation, die beim Säugling durch das Stillen ausgelöst werden.

Bei dieser kurzen Entspannungsübung geht es darum, dass sich Kopf und Halsbereich lockern. Das Sprechen gelingt leichter, die Atmung verbessert sich und allgemein breitet sich angenehme Entspannung aus.

Diese Übung gelingt im Sitzen oder Stehen. Stelle dir vor, du hättest einen wunderbaren, dicken Kaugummi im Mund. Führe imaginäre Kaubewegungen mit deinem Mund aus.

2.7 Singen und Musik (Hirnnerv VIII)

Da der Vagusnerv auch mit Atmung, Kehlkopf und Muskeln im Rachenraum verbunden ist, kann wunderbar die Stimme eingesetzt werden, um die Spannung des Vagusnervs zu erhöhen. Der Vagusnerv durchquert die Stimmbänder ebenso wie das Innenohr. Singen und vor allem die dunklen Vokale A, O und U, aber auch Summen und Gurgeln stärken die hinteren Rachenmuskeln und stimulieren den Vagusnerv.

Singen löst nicht umsonst bei den meisten Menschen auf natürliche Weise innere Freude aus. Es kann befreiend wirken und dabei helfen, Spannungen loszulassen und die Stimmung aufzuhellen.

Allgemein sind Singen, Summen aber auch Schnurren wunderbare Übungen die man in den Tagesablauf integrieren kann. Egal wie die Stimmbänder zum Schwingen gebracht werden, all das stärkt den Vagusnerv und aktiviert die Herzfrequenzvariabilität. Somit wirkt es entspannend.

Klangpädagogik Basic Set 1: Klangschale, Elfenklangkugel, Koshi-Klangspiel

Sie haben Interesse an einem passenden Klanginstrumente-Set mit einer Klangschale, einer Elfenklangkugel und einem Koshi Klangspiel?

Als TeilnehmerIn der Online Fortbildung erhalten Sie einen Gutscheinrabatt von Euro 15,- auf das Entspannungsset. Gutscheincode: Basic1

Hier kommen Sie zum Setangebot:

www.neuewege.at

www.neuewege-klang.shop/produkte/klangpaedagogik-set-basic/

Literatur:

Draxler, Tanja: Wohlfühlgeschichten. 30 Fantasiereisen mit Mutmachkarten und CD. Don Bosco Verlag

Draxler, Tanja: Achtsame Klangschalenspiele, Ökotoxia Verlag

Draxler, Tanja: Töne sehen- Klänge fühlen, Don Bosco Verlag

Draxler, Tanja: Ich bin da. Begleitbuch zur CD 24 Wohlfühllieder. Seebär Edition

Draxler, Breuer: CD Ich bin da. 24 Wohlfühllieder für Kinder. Seebär Edition

Draxler, Tanja: Lebe wild, verrückt und wunderbar. Trias Verlag

Delahooke, Mona. Mehr als Verhalten. Neurozeption, Neurodiversität und die Wirkung früher Traumata auf die Gehirnentwicklung. 2019. Probst Verlag