



Handout zum Vortrag

„Lernen braucht innere Sicherheit.“

Wie das Nervensystem bestimmt, ob Lernen überhaupt möglich ist – und warum es bei uns Erwachsenen anfängt.

Die drei Zustände unseres Nervensystems

Unser autonomes Nervensystem reagiert ständig auf unsere Umgebung – ohne dass wir es bewusst steuern. Es schaltet zwischen drei Zuständen um, die wir uns wie eine Ampel vorstellen können:

<ul style="list-style-type: none">● Sicher & verbunden <i>Ventraler Zustand</i>	Wir fühlen uns sicher, sind offen, neugierig, kreativ. Wir können lernen, zuhören, Probleme lösen und mit anderen in Kontakt treten. Der präfrontale Kortex – unser „denkender“ Hirnteil – ist voll zugänglich.
<ul style="list-style-type: none">● Alarm – Kampf oder Flucht (Fight/Flight) <i>Sympathischer Zustand</i>	Unser Körper mobilisiert Energie. Herz schlägt schneller, Muskeln spannen sich an. Wir werden ungeduldig, gereizt, ängstlich. Der Zugriff auf klares Denken und Lösungen ist eingeschränkt.
<ul style="list-style-type: none">● Shutdown – Abschaltung (Freeze) <i>Dorsaler Zustand</i>	Wenn der Stress zu groß wird, schaltet der Körper ab. Wir fühlen uns erschöpft, leer, „neben uns“. Kinder wirken apathisch, abwesend, „abgeschaltet“. Lernen ist in diesem Zustand unmöglich.

Wichtig: Alle drei Zustände haben ihre Berechtigung – sie schützen uns. Das Problem ist nicht der Zustand selbst, sondern wenn wir darin „steckenbleiben“ und nicht mehr flexibel wechseln können.

Drei Figuren – was in unserem Nervensystem passiert

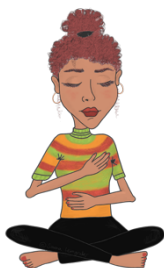
HERR AUSSICHT – Dein Botschafter (Exterozeption)

Herr Aussicht ist der Botschafter unseres Nervensystems. Er beobachtet ständig Gesichter, Stimmen, Geräusche und die Stimmung im Raum – automatisch und ohne unser Zutun. Er meldet, was er sieht und hört, neutral und ohne Bewertung, direkt an Herrn Neu in der Zentrale. Besonders bei Eltern und Pädagog:innen arbeitet er auf Hochtouren, weil er nicht nur für uns scannt, sondern auch für die Kinder. Das kostet enorm viel Energie.



FRAU INNIG – Deine innere Sensorin (Interozeption)

Frau Innig nimmt wahr, was in unserem Körper passiert: Anspannung, Wärme, Herzschlag, Bauchgefühl. Sie ist der Schlüssel zur Selbstregulation – denn nur was wir spüren, können wir verändern. Selbstregulation bedeutet nicht, immer entspannt zu sein – sondern zu bemerken, in welchem Zustand wir gerade sind. Frau Innig ist nicht nur eine Beobachterin – sie ist auch der Kanal, über den wir unser Nervensystem beruhigen können.





HERR NEU – Der Sicherheitschef (Neurozeption)

Herr Neu sitzt in der Zentrale. Er empfängt die Meldungen von Herrn Aussicht (außen) und Frau Innig (innen) und trifft blitzschnell eine unbewusste Entscheidung: Sicherheit oder Gefahr? Je nachdem verschiebt er unsere Ampel auf Grün, Orange oder Rot. Wichtig: Herr Neu arbeitet nicht neutral – wenn wir schon im Alarm sind, wird er noch nervöser und sieht überall Gefahr. Das ist die Spirale, in die wir manchmal geraten. Außerdem entscheidet er auf Basis vergangener Erfahrungen – dabei arbeitet er nicht selten mit veralteten Daten.

→ Die Kernbotschaft: Stärkt eure Frau Innig!

Herr Aussicht können wir kaum beeinflussen. An Herrn Neu kommen wir nicht direkt ran. Aber Frau Innig können wir stärken – durch bewusstes Atmen, durch Körperwahrnehmung. Und je stärker unsere Verbindung zu Frau Innig ist, desto ausgewogener werden Herrn Neus Entscheidungen.

Warum das fürs Lernen wichtig ist

„Lernen ist grundlegend zustandsabhängig.“ (Porges, 2025). Wenn Herr Neu auf Alarm steht, werden genau die Hirnareale heruntergefahren, die wir zum Lernen brauchen: Kreativität, Problemlösung, Gedächtnis. Das erklärt, warum ein Kind zu Hause alles kann – und in der Probe plötzlich alles vergessen hat.

Die Hattie-Studie (2023), die größte Bildungsstudie weltweit, zeigt: Der wichtigste schulinterne Faktor für den Lernerfolg ist die Lehrperson – nicht Methodik, nicht Klassengröße, nicht Lehrplan.

Es fängt bei uns an – Co-Regulation

Kinder orientieren sich unbewusst am Nervensystem der Erwachsenen. Sie spüren unseren Zustand, noch bevor wir ein Wort sagen – über Gesichtsausdruck, Stimme, Körperspannung. Wenn wir Erwachsene uns im Alarmzustand befinden, reagieren Kinder darauf sehr unterschiedlich: manche werden unruhig, andere ziehen sich zurück oder schalten ab. Umgekehrt hilft eine regulierte Bezugsperson dem Kind wieder in den grünen Bereich zu kommen. Diesen Vorgang nennt man **Co-Regulation**.

Das ist kein Vorwurf. Es ist eine Einladung: Bei sich selbst anzufangen. Nicht perfekt zu sein – sondern sich selbst besser wahrzunehmen. Forschung zeigt: Erwachsene, die lernen sich zu regulieren, durchbrechen alte Muster – nicht nur für sich, sondern über Generationen hinweg (vgl. Porges, 2025).

Zwei Dinge, die ihr heute mitnehmen könnt

Die Ampel-Frage

- 1 Fragt euch mehrmals am Tag: „Wo stehe ich gerade? Grün, Orange oder Rot?“ Allein das Bemerkten ist schon der erste Schritt zur Regulation – das ist Frau Innig bei der Arbeit. Und übt das mit euren Kindern – nicht als Bewertung, sondern als gemeinsame Sprache.





Verlängertes Ausatmen

2

Das verlängerte Ausatmen aktiviert den ventralen Vagusnerv und gibt über Frau Innig eine beruhigende Nachricht an Herrn Neu: „Hier drinnen ist es gerade ruhig.“ Funktioniert überall – an der roten Ampel, vor dem Elternabend, vor den Hausaufgaben.

Wissenschaftliche Quellen zum Vertiefen

Porges, S. W. (2025). Polyvagal Theory: Current Status, Clinical Applications, and Future Directions. *Clinical Neuropsychiatry*, 22(3), 169–191.

Porges, S. W. (2025). Polyvagal theory: A journey from physiological observation to neural innervation and clinical insight. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 19, 1659083.

Hattie, J. (2023). *Visible Learning: The Sequel*. Routledge.

Delahooke, M. (2019). *Mehr als Verhalten [Beyond Behaviors]*. G.P. Probst Verlag.



Möchtest du tiefer einsteigen?

In meinem Coaching kannst du mit deiner Frau Innig in Kontakt kommen und Herrn Neus Daten aktualisieren.

Dein Feedback wäre ein Geschenk!

Hat dir der Vortrag etwas gegeben? Konntest du etwas davon in deinem Alltag umsetzen? Ich freue mich wirklich sehr über eine kurze Rückmeldung – per Mail, WhatsApp oder auf Instagram. Dein Erleben hilft mir, die Inhalte weiterzuentwickeln – danke!

