



PSYCHOLOGISCHE BERATUNG,
GESUNDHEITSCOACHING, YOGA
ACHTSAMKEITSMENTORING

CONSTANZE
LULLIES

Pädagogik+ Podcast Epigenetik trifft Schulalltag

So stärkst du dich und deine
Schüler:innen nachhaltig“



Fragestellungen

- Wie beeinflussen Ernährung, Stressmanagement, Bewegung und soziale Beziehungen unsere Gesundheit und die Lernfähigkeit unserer Schüler:innen?
- Wie du durch Selbstfürsorge, Achtsamkeit und eine positive Lernumgebung deine eigene Belastbarkeit stärken und gleichzeitig Kinder individuell unterstützen kannst.



Was uns ausmacht

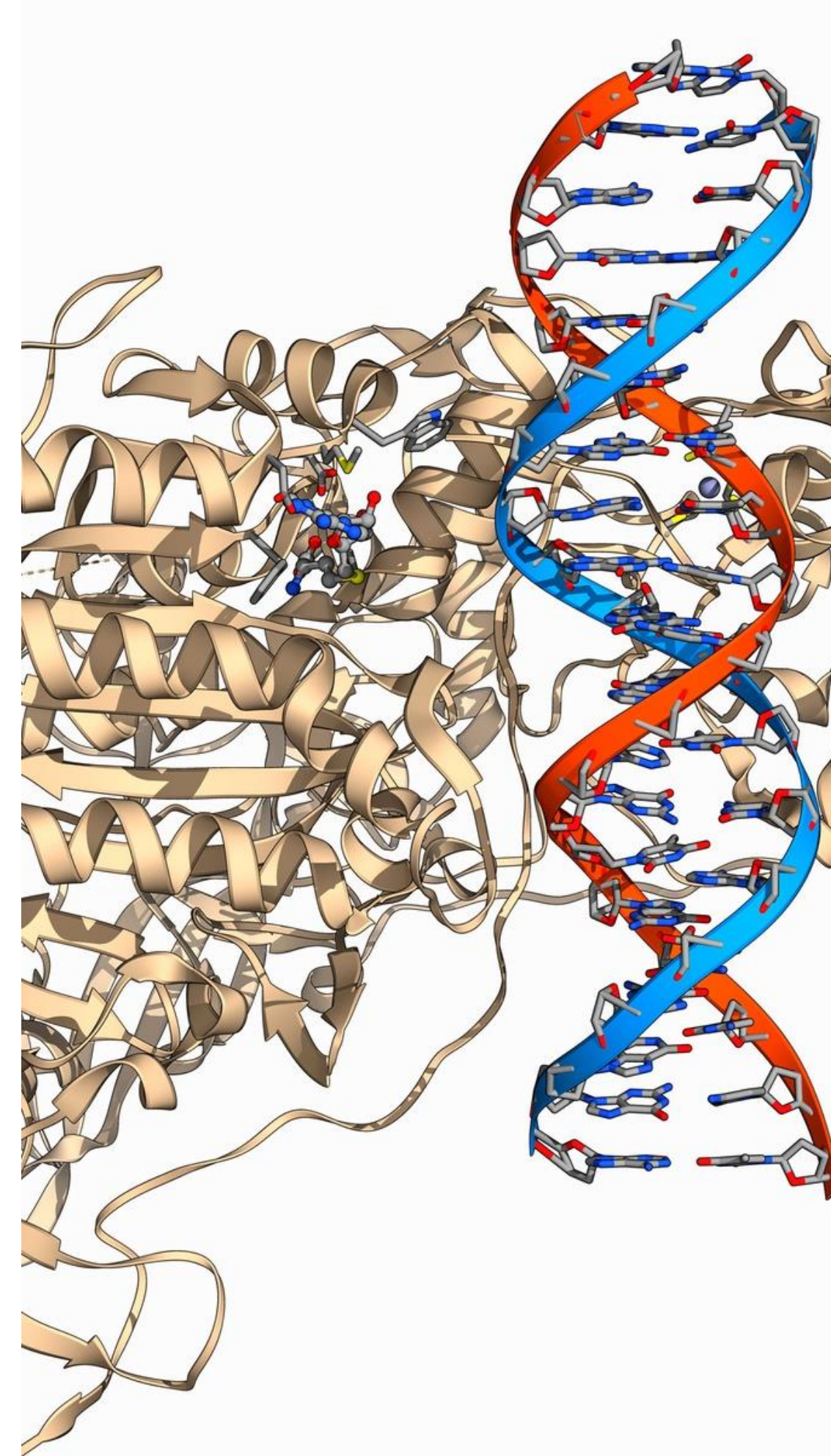
Lasst uns zum Einstieg eine kleine Einführung in die Epigenetik wagen. Dafür müssen wir kurz verstehen, was eigentlich die Genetik ist:

- Die **Genetik** beschreibt eine Art «Bauanleitung», die in unseren Zellen als DNA gespeichert ist
- Die DNA ist in Gene und Chromosomen verpackt. Außerdem weist sie sogenannten SNPs «single nucleotid polymorphism» auf, minimale Veränderungen eines Nukleotids der DNA, welche Veränderung der Gen-Funktion bewirken können.
- Die DNA ist für viele unserer äusserlichen und innerlichen Merkmale verantwortlich und beeinflusst sowohl unser Aussehen, als auch unseren Charakter und unsere Gesundheit.



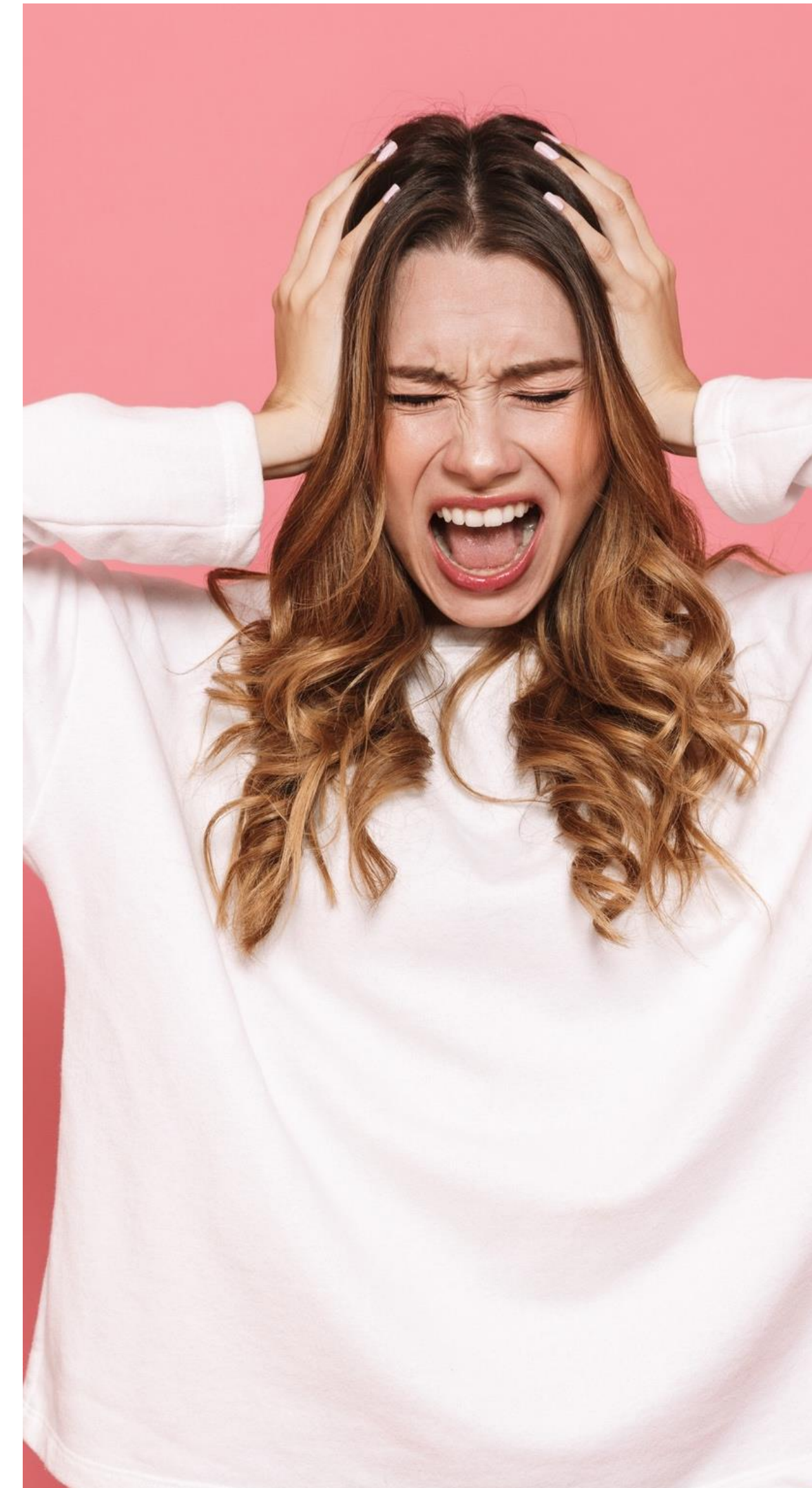
Welchen Einfluss unser Leben auf die Gene hat

- Die **EpiGenetik**, geht davon aus, dass die Aktivität eines Gens nicht immer gleich ist, sondern ständig aufgrund verschiedenster Faktoren beeinflusst wird.
- So werden ununterbrochen unsere Gene «an- und abgeschaltet», Zellen mit Genmaterial erneuern sich und sterben ab.
- Epigenetische Veränderungen eines Gens verändern zwar nicht die DNA Struktur selbst, können aber an Tochterzellen weitergegeben werden.
- Die Grundlage für eine epigenetische Veränderung sind chemische Veränderungen (Methylgruppen) an der DNA, welche dazu führen, dass gewisse Abschnitte der DNA in ihrer Aktivität beeinflusst werden, man könnte sagen «abgelesen werden» können oder nicht.



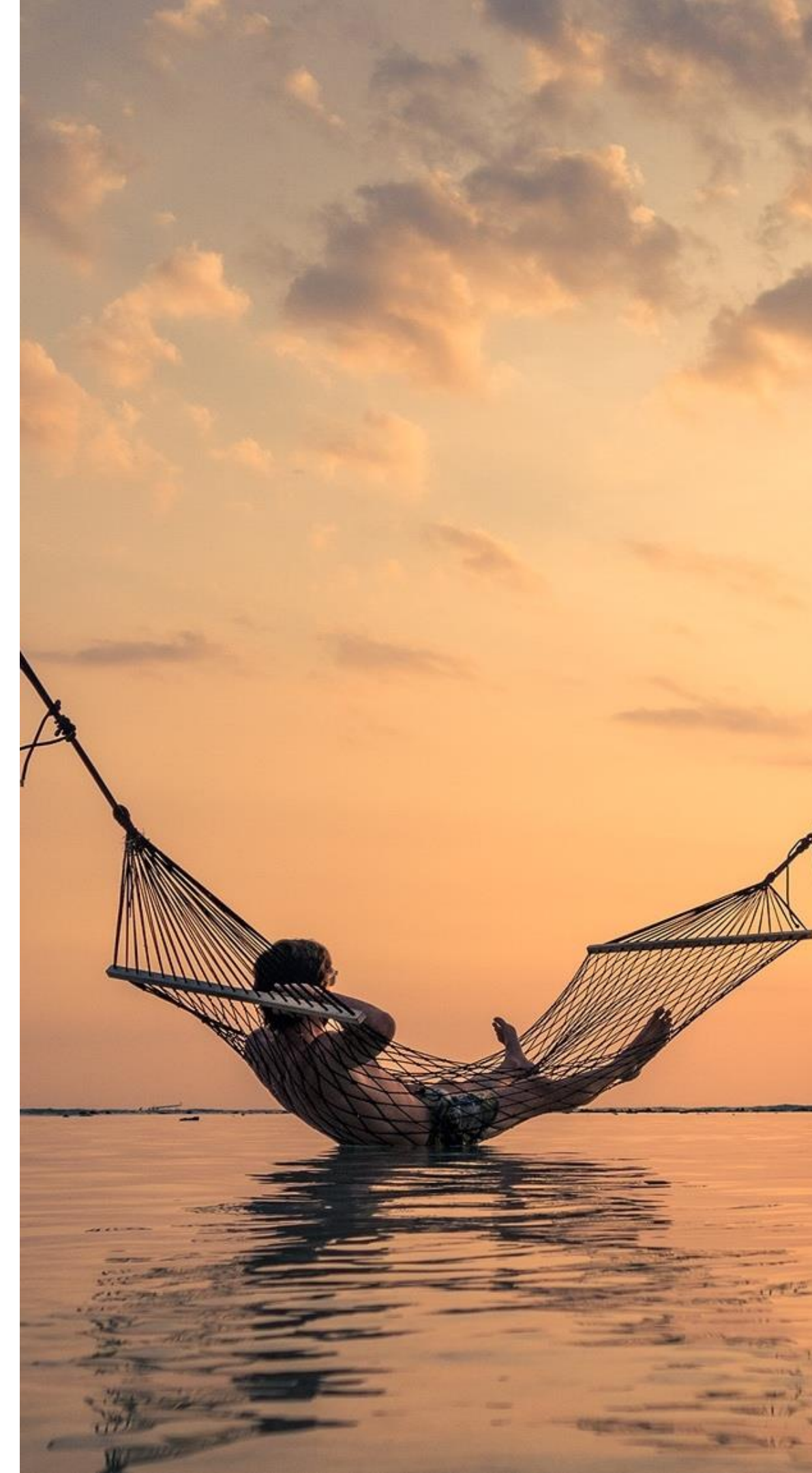
Was schadet der Funktion unserer Gene?

- Nährstoffarme Ernährung führt dazu, dass wir nicht die nötigen Nährstoffe zu Verfügung haben, um wichtige Prozesse, wie das “An- und Abschalten” der Gene zu ermöglichen und die Zellen mit Nährstoffen zu versorgen.
- Stress und Schlafmangel tragen dazu bei, dass sich die Zellen nicht regenerieren können.
- Zu wenig Bewegung schadet u.a. unseren Mitochondrien.
- Giftstoffe aus der Umwelt (Rauchen, Microplastik, Pestizide, Abgase, Strahlung, usw.) schaden unseren Zellen.
- Aber auch belastende Lebenserfahrungen, Beziehungen, Gedanken und Verhaltenmuster können unsere Zellen -z.T. nachhaltig - negativ beeinflussen.



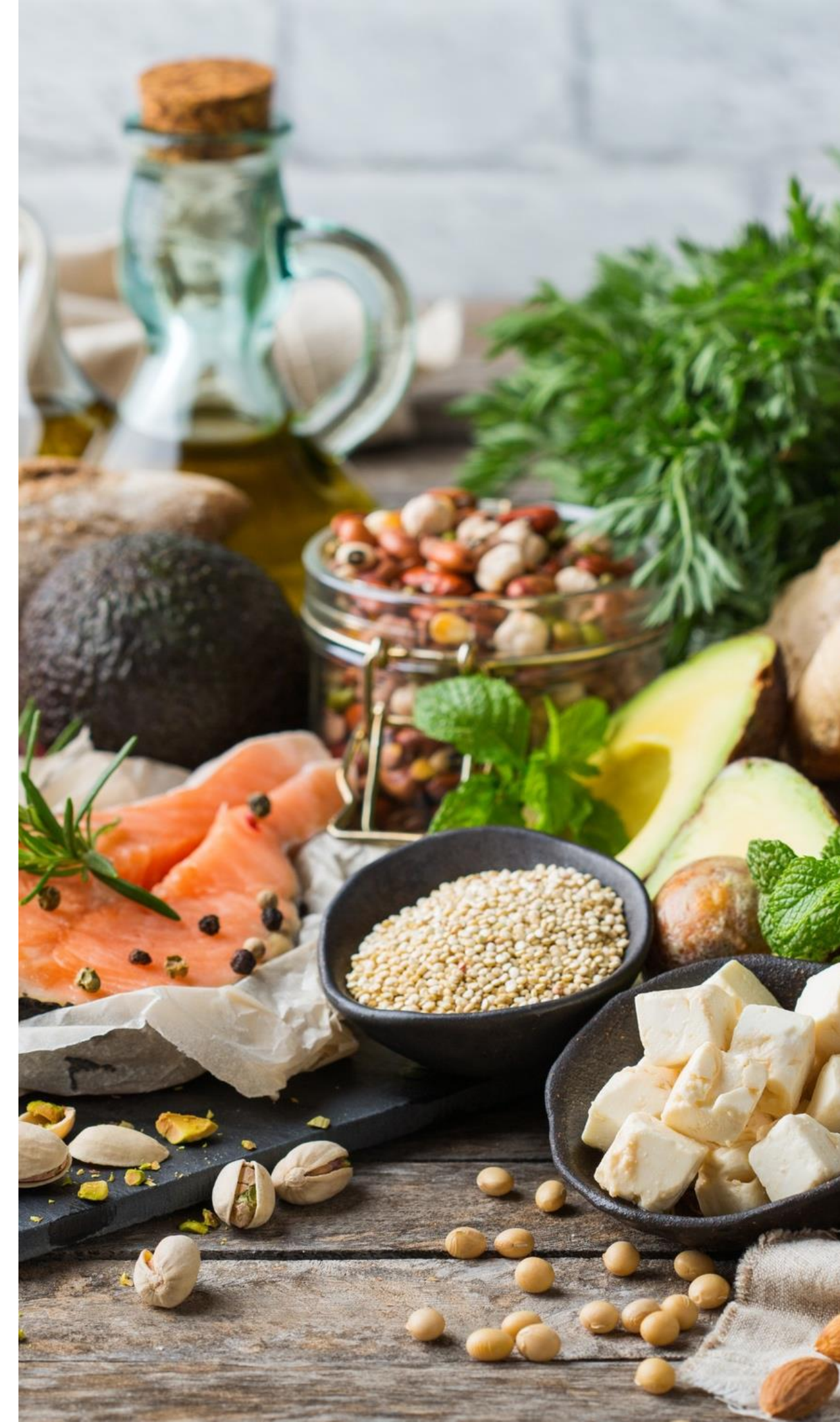
Wir können zur guten Funktion unserer Gene beitragen!

- Ein gesunder Lebensstil (Nährstoffreiche Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung sowie Entspannung wirken sich positiv auf unsere Zellen aus.
- Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis wie Meditation oder Yoga kann den Telomerabbau verlangsamen (“Schutzkappen” am Ende der Chromosomen, die bei der Zellteilung kürzer werden & Zellalterung in Verbindung gebracht werden) und helfen Stress zu reduzieren, was sich wiederum positiv auf die Zellen auswirkt.
- Positive soziale Beziehungen helfen, Stress zu bewältigen (reduzieren Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und erhöhen Ausschüttung des Bindungshormons Oxitocyn).
- Es hat sich gezeigt, dass Menschen mit unterstützenden sozialen Netzwerken tendenziell längere Telomere und damit eine bessere Zellgesundheit als einsame Menschen haben.



Ernährung

- Vielfalt ist der Schlüssel - unser Darmmikrobiom ist wie ein Regenwald - Hauptnahrungsquelle sind Gemüse und Obst aller Farben und Sorten
- Gesunde Fette: v.a. Omega-3-Fette, Vermeide hingegen entzündungsfördernde Omega-6 Fettsäuren und Transfette (keine Snacks und Fertigprodukte)
- Hochwertige Proteine aus Hülsenfrüchten, kleinem wildem Fisch, Huhn und Fleisch aus Weide-Bio Produktion
- Fermentierte Lebensmittel (Joghurt, Kefir, Sauerkraut)
- Blutzucker in Balance halten: Vermeide Zucker, hohe Quantitäten von Kohlehydraten (Pasta, Brot, Kartoffeln), Fertiggerichte, Snacks und Süssgetränke (inkl. Diät-Produkten!)
- Iss langsam und achtsam



Bewegung

- Bewegung hat viele Vorteile! Sie wirkt sich positiv auf unsere Stoffwechselfgesundheit, unsere Gehirnfunktion, unsere Stimmung, unsere kardiovaskuläre Gesundheit und die Funktion unserer **Mitochondrien** aus.
- 150 Minuten pro Woche mäßig intensives Aerobic-/Cardio-/Ausdauertraining (Herzfrequenz 50-70 % der maximalen Herzfrequenz)
- ODER mindestens 20 Minuten dreimal pro Woche intensives Aerobic-Training (Herzfrequenz 70-85 % der maximalen Herzfrequenz) betreiben.
- Zusätzlich mindestens 2 Mal pro Woche muskelstärkende Aktivitäten, die alle Muskelgruppen trainieren.



Schlaf

- Unser Schlaf ist eine unserer wichtigsten Tätigkeiten: der Körper ist in dieser Zeit mit Reparatur-, Entgiftungs-, Wachstums- und Regenerationsprozessen sehr aktiv: es wachsen neue Muskel-, Knochen-, Gehirn- und Hautzellen, der Hormonhaushalt wird ausgeglichen und unser Immunsystem gestärkt.
- Jeder Mensch hat seinen individuellen "Chronotyp".
- Stört den Schlaf: blaues Licht nach Sonnenuntergang, spätes Essen, zu wenig Bewegung, zu viel Kaffee und zu spät am Tag, Alkohol am Abend, fehlender Schlafrhythmus usw.
- Schlaf verbessern: Rhythmus, mindestens 2 Std vor dem Schlafen essen, leichtes Abendessen, entspannende Abendroutine, blaues Licht vermeiden, meditieren...



Beziehungen

- Die Forschung an Ratten hat z.B. gezeigt, dass die Qualität der mütterlichen Fürsorge epigenetische Veränderungen bei den Nachkommen hervorruft. So fördern fürsorgliche Rattenmütter die Fähigkeit der Jungen, Stress zu bewältigen, da sie eine geringere Stresshormon-Ausschüttung (Cortisol) zeigen. Und nachlässigere Mütter bewirken das Gegenteil. Diese Veränderungen werden z.T. weitervererbt.
- Wir können z.B. eine Analyse unserer eigenen Lebenserfahrungen sowie der Gewohnheiten, Krankheiten und Glaubenssätze unseres Familiensystems durchführen, um limitierende Muster aufzulösen.
- Wir können versuchen mit Selbstfürsorge und Persönlichkeitsentwicklung unsere eigene Beziehungskompetenz zu stärken.
- Wir können positive Beziehungen pflegen und fördern.



Was bedeutet das nun für den Schulalltag?

- “Gene- Environment interaction”: Sowohl unsere Gene als auch unser Lebensstil und unser Lebensumfeld haben einen zentralen Einfluss auf unsere Lernfähigkeit und unsere Lernbereitschaft. Intelligenz kann gefördert werden. Umgekehrt können Kinder aufgrund ein belastendes Umfeld oder eine ungesunden Lebensstil ihr Potenzial nicht voll entwickeln.
- Eine Lehrperson kann daher einen wesentlichen nachhaltigen Beitrag zur positiven Entwicklung eines Kindes auf allen Ebenen - intellektuell, emotional und körperlich - leisten.
- Dafür bräuchte sie m.E. u.a.:
 - ein individuelles Verständnis der Schüler*innen
 - ein Verständnis der eigenen Persönlichkeit
 - Selbstfürsorge
 - Achtsamkeit - v.a.Mitgefühl
 - Freude!



Jeder Mensch ist einzigartig

- Jedes Kind kommt mit seinem ganz individuellen Rucksäckchen aus angeborenen sowie erlebten und erlernten Eigenschaften, Fähigkeiten und Glaubenssätzen in die Klasse.
- Als Lehrperson ist es oft nicht einfach, den Bedürfnissen aller Kinder gerecht zu werden. Es kann hilfreich sein, achtsam mit den eigenen Vorurteilen, Erwartungen und Handlungsmustern den einzelnen Kindern gegenüber umzugehen.
- Neben der individuellen Lernunterstützung, könnte es auch hilfreich sein, sich zu fragen, welche Lebensstilfaktoren dem Kind helfen könnten?
- Ausserdem könnte es hilfreich sein zu verstehen, in welchem Kontext das Kind aufwächst, welche Glaubenssätze das Kind oder die Eltern bzgl. Lernerfolg und Schulkarriere haben.



Akzeptanz, Achtsamkeit & Selbstfürsorge

"Das Paradoxe ist: Wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin, dann kann ich mich verändern." Carl Rogers

- Akzeptanz: wir können uns darüber bewusst werden, welche Voraussetzungen wir selbst mitbringen, wie uns unsere Lebenserfahrung geformt hat. Wir können erkennen in welchem Umfeld wir uns gerade befinden und wie es sich auf uns auswirkt.
- Achtsamkeit: Desto bewusster wir mit dieser komplexen Gemengelage umgehen lernen, und erkennen, wo unsere Grenzen und unsere Möglichkeiten sind, desto konstruktiver können wir handeln.
- Fürsorge braucht Selbstfürsorge. Ich muss nicht alles alleine schaffen. Und ich kann das Beste für die Kindern wünschen, aber sie (und ihre Eltern) sind letztlich in der Verantwortung. Und ich übernehme Verantwortung für mein eigenes Handeln. Ich fokussiere auf Ressourcen nicht auf Schwächen.



Bedingungslose Freundschaft mit uns Selbst

- Ein wesentlicher Aspekt der Achtsamkeit ist die Haltung des Mitgefühls. Es ist auch die Grundlage der Selbstfürsorge.
- Mitgefühl kann ich sowohl auf mein eigenes Erleben von “Leiden” (Schmerz, Scham, Unzulänglichkeit, Ärger, usw.) anwenden (inneres oder Selbstmitgefühl) als auch auf das eines anderen.
- Anstatt mich oder andere für Rückschläge oder “Fehler” zu verurteilen, mache ich mir bewusst, dass Scheitern zum Leben dazu gehört. Manchmal bekommt man es einfach nicht besser hin, auch wenn man sich noch so bemüht. “Shit happens”.
- Die Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl sehr viel wirksamer als Selbstkritik ist, um unsere langfristigen Ziele zu verfolgen.
- Als Lehrperson und Eltern können wir das den Kindern vermitteln, auch wenn uns selbst etwas misslungen ist, indem wir den Fokus auf die Ressourcen und das neu Erlernte legen (growth mindset)



Was heisst das für ein positives Lernumfeld?

Ein positives Lernumfeld hängt davon ab

- wie gut wir erklären, wie spannend die Schulmaterialien sind, oder wie gut wir die Klasse “managen”.
- v.a. wie wir mit den Kindern in Beziehung treten können, ob sie sich gesehen und wertgeschätzt fühlen.
- ob die Kinder ausgeschlafen sind, oder nährstoffreich gegessen haben, gestresst sind.....
- was sie über sich selbst denken, und welche Erwartungen die Eltern ihnen mitgeben!
- welche Erwartungen wir an sie haben.
- wie es uns geht, wie angestrengt oder gestresst wir sind, aber auch wie achtsam oder kritisch wir mit uns selbst sind!
- wie viel Freude wir empfinden: “geteilte Freude ist doppelte Freude”.



Epigenetik und Schulalltag

- Durch verschiedene Lebensstil-Massnahmen (ausreichend erholsamen Schlaf, Stress Management und Nährstoff-reiche Ernährung, Bewegung) können wir die Funktion unserer Gene positiv beeinflussen.
- Indem wir unsere Achtsamkeit, unser Mitgefühl, unsere innere Freundschaft und unsere Selbstfürsorge stärken und uns immer wieder mit dem verbinden, was uns wirklich wichtig ist, können wir sowohl unsere Zellen als auch unsere Belastbarkeit stärken und zu einem positiven Lernumfeld beitragen.
- Indem wir das Kind individuell und ganzheitlich kennen und verstehen lernen, können wir es nicht nur intellektuell und emotional sondern auch körperlich fördern.
- Wenn wir Freude am Beruf haben, können wir den Kindern das Beste von uns geben und nicht das, was von uns übrig ist.



Fragen?

Melde Dich jederzeit per Email oder Whats
App mit Fragen:

www.constanzelullies.com

contact@constanzelullies.com

Tel.: 0798217428

