

Was ist Epigenetik

Epigenetik kannst du dir wie ein **Lichtschalter für deine Gene** vorstellen. Jeder Mensch hat ein **genetisches Grundgerüst – die DNA**, ähnlich wie ein Rezeptbuch. Aber nicht jedes Rezept wird immer benutzt, und genau hier kommt die Epigenetik ins Spiel: Sie entscheidet, welche Gene "angeschaltet" (aktiv) oder "ausgeschaltet" (inaktiv) werden.

Wie funktioniert das?

- **Umwelt und Verhalten:** Dinge wie Ernährung, Stress, Bewegung, Schlaf oder sogar Liebe und Zuwendung beeinflussen, welche Gene aktiv sind. Zum Beispiel kann chronischer Stress Gene „anschalten“, die für Krankheit oder Unruhe sorgen. Eine entspannte, positive Umgebung kann dagegen Gene aktivieren, die für Gesundheit und Wohlbefinden zuständig sind.
- **Chemische Marker:** Auf der DNA sitzen kleine Schalter (z. B. Methylgruppen). Diese Schalter können Gene „an- oder ausknipsen“, ohne die DNA selbst zu verändern

Was bedeutet das für uns?

- **Veränderbarkeit:** Deine Gene bestimmen nicht allein, wer du bist. Deine Lebensweise und Erfahrungen beeinflussen, **wie deine Gene genutzt werden**. Du hast also mehr Kontrolle, als du denkst.
- **Vererbung:** Manche dieser epigenetischen Veränderungen können sogar an die nächste Generation weitergegeben werden. Zum Beispiel können Stress oder Traumata, die Eltern erlebt haben, auch Auswirkungen auf ihre Kinder haben – aber genauso können positive Veränderungen weitergegeben werden.

Ein einfaches Beispiel

Stell dir vor, zwei gleiche Pflanzen stehen in unterschiedlichen Umgebungen:

- Eine Pflanze bekommt Licht, Wasser und gute Erde – sie wächst stark und gesund.
- Die andere steht im Dunkeln und wird kaum gegossen – sie bleibt klein und schwach.

Beide haben die gleichen Gene, aber ihre Umgebung bestimmt, wie sie wachsen. So ist es auch mit Menschen: Epigenetik zeigt, wie wichtig es ist, **welche Erfahrungen wir machen und wie wir leben**.

Warum ist das wichtig?

Epigenetik hilft uns zu verstehen, warum z. B. Kinder aus liebevollen, stabilen Umfeldern oft gesünder und ausgeglichener sind. Es zeigt auch, dass wir durch kleine Veränderungen – wie Stressreduktion, Bewegung oder gute Ernährung – langfristig unser Wohlbefinden und das unserer Kinder positiv beeinflussen können.

Was wirkt sich auf die Gene aus?

Stress und Lernumgebung

Chronischer Stress kann epigenetische Veränderungen hervorrufen, die sich negativ auf das Lernverhalten, die Konzentrationsfähigkeit und die emotionale Regulation von Schüler:innen auswirken. Eine stressarme, wertschätzende Lernumgebung kann hingegen die Resilienz fördern und positive Lernprozesse aktivieren.

Bedeutung von Beziehungen

Beziehungen zu Lehrpersonen und Mitschüler:innen haben einen großen Einfluss auf die epigenetische Regulation. Positive Bindungen und eine sichere Atmosphäre fördern die Ausschüttung von Oxytocin, was sich positiv auf die Genexpression auswirken und Lernprozesse erleichtern kann.

Ernährung und Bewegung

Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung wirken sich nicht nur direkt auf die körperliche Gesundheit, sondern auch epigenetisch positiv auf das Gehirn aus. Schulen, die Bewegung in den Unterricht integrieren und auf eine bewusste Ernährung achten, können langfristig die geistige und körperliche Entwicklung fördern.

Achtsamkeit und Selbstregulation

Programme, die Achtsamkeit oder soziale-emotionale Kompetenzen fördern, können epigenetisch den Umgang mit Stress verbessern und langfristig die psychische Gesundheit stärken. Schüler:innen lernen, besser mit Herausforderungen umzugehen und ihre Emotionen zu regulieren.

Frühförderung und Chancengleichheit

Epigenetische Prozesse zeigen, dass frühe Erfahrungen – positiv oder negativ – tiefgreifende Auswirkungen auf die Entwicklung haben können. Schulen, die auf frühkindliche Förderung und Chancengleichheit achten, können dazu beitragen, langfristige Nachteile durch schwierige Startbedingungen zu minimieren.

Aktivität

Die Lehrperson bringt zwei Pflanzen mit in den Unterricht: eine kräftige, gesunde und eine kleine, schwache. Sie erklärt der Klasse, dass beide Pflanzen gleiche Bedingungen erhalten werden – Wasser, Licht, Erde. Doch dann macht sie einen Test: Die gesunde Pflanze bekommt zusätzlich liebevolle Worte und wird mit Aufmerksamkeit gepflegt. Die schwache Pflanze wird ignoriert. Nach einigen Wochen zeigt sie die Ergebnisse: Die kräftige Pflanze ist prächtig gewachsen, während die schwache kaum Veränderung zeigt.

Die Lehrperson fragt: „Was können wir daraus lernen?“

„Man wächst nicht nur durch Wasser und Erde, sondern auch durch Zuwendung.“
Genau wie Pflanzen brauchen wir alle nicht nur die Basics, sondern auch emotionale Fürsorge, um wirklich zu gedeihen.

Dein Gemütszustand beeinflusst die Gene deiner Schüler:innen

Stell dir vor, es ist ein stressiger Tag, und du kommst gereizt ins Klassenzimmer. Du merkst, dass die Schüler:innen unruhiger sind als sonst, Aufgaben verweigern und der Unterricht holprig läuft. In einem Moment der Reflexion fragst du dich: Warum wirkt sich meine Stimmung so stark auf die Klasse aus?

Hier greift die Epigenetik: Deine Anspannung kann unbewusst bei den Schüler:innen Stress auslösen, der ihre „Stressgene“ aktiviert. Sie sind dann weniger konzentriert, weniger lernbereit – ein Teufelskreis.

Doch dann probierst du etwas Neues: Du nimmst dir vor dem Unterricht 2 Minuten, um bewusst durchzuatmen, deine Gedanken zu sammeln und ruhig in die Klasse zu gehen. Du bemerkst, wie sich die Atmosphäre sofort verändert – die Schüler:innen reagieren entspannter, aufmerksamer, offener.

In diesem Moment realisierst du, dass deine Selbstregulation ihre Epigenetik beeinflusst. Dein Verhalten gibt den Schüler:innen eine sichere Basis und zeigt, wie wichtig es ist, mit positiver Energie in den Schulalltag zu gehen.

Trigger erkennen und beeinflussen

Deine Trigger erkennen

1. **Selbstbeobachtung:** Achte bewusst auf Situationen, in denen du dich plötzlich gestresst, wütend oder überfordert fühlst. Notiere, was genau passiert ist und welche Emotionen ausgelöst wurden.
 - Beispiel: Ein Schüler ignoriert deine Anweisungen, und du merkst, wie Ärger hochkommt.
2. **Körperliche Signale wahrnehmen:** Dein Körper reagiert oft schneller als dein Verstand. Zitternde Hände, ein flaes Gefühl im Bauch oder ein beschleunigter Puls sind Hinweise auf Trigger.
3. **Muster erkennen:** Überlege, ob es wiederkehrende Themen gibt, die dich besonders triggern – z. B. respektloses Verhalten, Chaos oder das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden.
4. **Vergangenheit reflektieren:** Trigger wurzeln oft in früheren Erfahrungen. Frag dich: Gab es ähnliche Situationen in deiner Schulzeit, Familie oder in anderen Lebensbereichen?

Deine Trigger beeinflussen

1. **Akzeptanz:** Trigger sind normal. Verurteile dich nicht dafür, sondern sieh sie als Chance, dich besser kennenzulernen.
2. **Stopp-Strategie:** Sobald du einen Trigger bemerkst, halte kurz inne. Atme tief durch, zähle bis drei und lenke deinen Fokus auf die Situation, anstatt impulsiv zu reagieren.
3. **Alternative Reaktionen üben:** Überlege dir im Voraus, wie du reagieren möchtest. Wenn z. B. ein Schüler deine Anweisungen ignoriert, könntest du innerlich denken: „Er hat gerade Schwierigkeiten, sich zu regulieren“, statt dich angegriffen zu fühlen.
4. **Selbstregulation stärken:**
 - **Achtsamkeit:** Regelmäßige Übungen wie Meditation helfen dir, dich in stressigen Momenten zu zentrieren.
 - Positive **Selbstgespräche:** Statt „Ich verliere gleich die Kontrolle“ sag dir: „Ich bleibe ruhig, das ist nur eine Herausforderung.“
 - **Bewegung:** Körperliche Aktivität reduziert deine Grundspannung und macht dich resilienter.
5. **Trigger entschärfen:** Wenn möglich, ändere die Rahmenbedingungen. Wenn z. B. Lärm ein Trigger ist, schaffe in der Klasse ruhigere Phasen oder nutze Rituale, die helfen, die Lautstärke zu senken.
6. **Reflexion und Austausch:** Sprich mit Kolleg:innen oder einem Coach über deine Trigger. Andere Perspektiven können dir helfen, die Situation neu zu bewerten.

Wichtig: Je mehr du dich selbst kennst und an deiner Selbstregulation arbeitest, desto besser kannst du auf Trigger reagieren – und deine emotionale Balance strahlt sich auf deine Schüler:innen aus.

Selbsterkenntnis für gute Beziehungen

Wenn du dich besser verstehst, kannst du bewusster handeln und eine stabile Grundlage für den Umgang mit herausfordernden Kindern schaffen. Hier sind Schritte, wie du dich selbst besser kennenlernst und nachhaltig an deiner inneren Stärke arbeitest:

1. Deine Prägungen verstehen

- Reflektiere deine Kindheit: Welche Erfahrungen mit Autorität, Regeln oder Konflikten hast du selbst gemacht? Wurde deine Stimme gehört? Oder hast du gelernt, alles „unter Kontrolle“ zu halten?
 - Frage dich: Wie beeinflussen diese Erfahrungen heute deine Erwartungen an Schüler:innen?
- Unbewusste Glaubenssätze aufdecken: Glaubst du z. B., dass du immer die Kontrolle behalten musst? Oder dass du „zu nett“ nicht ernst genommen wirst? Schreibe diese Überzeugungen auf und hinterfrage sie: Dienen sie dir oder stehen sie dir im Weg?

2. Deine Gefühle wahrnehmen

- Tagebuch führen: Schreibe täglich auf, was dich emotional berührt hat. Was hat dich besonders gefreut, was hat dich gestört, was hat dich verletzt? So erkennst du Muster in deinem Denken und Fühlen.
- Gefühle benennen: Statt „Ich bin gestresst“ tiefer gehen: Bin ich enttäuscht, überfordert, frustriert oder traurig? Je präziser du deine Emotionen beschreiben kannst, desto besser kannst du mit ihnen umgehen.

3. Deine Werte definieren

- Überlege, welche Werte dir besonders wichtig sind: Respekt, Gerechtigkeit, Gelassenheit? Schreibe sie auf und prüfe, wie du sie im Schulalltag lebst.
 - Frage dich: Verhalten sich die Kinder wirklich „gegen dich“ oder kollidiert ihr Verhalten vielleicht mit deinen Werten? Wenn du das erkennst, kannst du gelassener reagieren.

4. Verantwortung übernehmen

- Trigger als Lernchance sehen: Statt dich über die Kinder zu ärgern, frage: „Was löst das Verhalten in mir aus?“ Oft haben schwierige Schüler:innen keinen direkten Einfluss auf dich – es ist deine Reaktion, die du steuern kannst.
- Gedanken lenken: Übe dich darin, herausfordernde Situationen umzudeuten: Ein Kind, das „rebellisch“ ist, sucht vielleicht einfach nach Verbindung.

5. Resilienz aufbauen

- Achtsamkeit üben: 5 Minuten am Tag bewusstes Atmen helfen dir, in stressigen Momenten ruhiger zu bleiben. Apps wie "Headspace" oder „7Mind“ können dabei unterstützen.
- Selbstmitgefühl kultivieren: Erlaube dir, Fehler zu machen. Sage dir: „Ich gebe mein Bestes – und das reicht.“
- Grenzen setzen: Stärke deine eigene Energie, indem du bewusst sagst, was für dich geht und was nicht. Kinder brauchen klare und faire Grenzen – und Erwachsene, die ihre eigenen kennen.

6. Perspektiven wechseln

- Empathie für die Kinder entwickeln: Frage dich: Welche Belastungen bringt dieses Kind in den Unterricht? Welche Kämpfe führt es außerhalb der Schule? Kinder „nerven“ meist nicht absichtlich – sie verarbeiten ihre Welt.
- Stärken des Kindes sehen: Mache dir bewusst, was dich an diesem Kind auch beeindrucken könnte. Ein Schüler, der „provoziert“, zeigt vielleicht ein starkes Selbstbewusstsein oder sucht kreative Ausdrucksformen.

7. Zukunftsvision: Wie möchtest du erinnert werden?

- Langfristig denken: Frage dich: Wie sollen diese Kinder in 20 Jahren über dich sprechen? Willst du jemand sein, der sie unterstützt hat, selbst in schwierigen Momenten? Diese Frage hilft dir, den Fokus zu ändern – weg von kurzfristigen Frustrationen hin zu langfristigen Beziehungen.
- Positive Spuren hinterlassen: Überlege, welche Werte und Kompetenzen du den Kindern mitgeben möchtest, damit sie in ihrem Leben gut klarkommen – wie Respekt, Eigenverantwortung oder emotionale Regulation. Je klarer du das vor Augen hast, desto bewusster kannst du diese Werte im Alltag vorleben.

8. Unterstützung suchen

- Supervision oder Coaching: Sprich mit Fachpersonen über deine Herausforderungen. Ein Perspektivwechsel von außen hilft dir, dich weiterzuentwickeln und neue Handlungsstrategien zu finden.
- Netzwerke nutzen: Teile deine Erfahrungen und Sorgen mit Kolleg:innen. Oft haben andere ähnliche Situationen erlebt und können dir Mut machen oder praktische Tipps geben.

9. Humor und Leichtigkeit einbauen

- Manchmal hilft es, Dinge nicht zu ernst zu nehmen. Kinder testen Grenzen aus – nicht, um dir zu schaden, sondern weil sie sich selbst finden wollen. Wenn du Situationen mit einem Augenzwinkern betrachtest, wirst du merken, dass dein Ärger schneller verfliegt und du souveräner reagieren kannst.

Sich selbst besser kennenzulernen, bedeutet, tief zu verstehen, warum bestimmte Verhaltensweisen von Kindern dich triggern. Es geht darum, alte Muster zu erkennen, Emotionen zu regulieren und deine Werte klar zu definieren. Wenn du dich mit Geduld und Selbstmitgefühl weiterentwickelst, kannst du nicht nur besser auf die Kinder eingehen, sondern auch langfristig Konflikte vermeiden. So entsteht ein Schulalltag, in dem du und die Kinder einander respektieren – jetzt und in der Zukunft.