



## Einleitung: Endlich Ruhe in Klassenzimmer & Co.

4



## 1. Vereinbarungen und Regelungen für den Schuljahresbeginn

8

1.1 Organisatorisches . . . . .	8
1.2 Gesprächs- und Verhaltensregeln . . . . .	12
1.3 Routinen und Rituale. . . . .	15
1.4 Bedeutung der Lehrersprache . . . . .	23
1.5 Selbstbeobachtung und Belohnungssysteme . . . . .	26



## 2. Übungen, Methoden & Tipps für den Unterricht

2.1 Stilleübungen und leise Spiele . . . . .	30
2.2 Übungen zum konzentrierten Zuhören . . . . .	41
2.3 Methodische Anregungen . . . . .	56
2.4 Lärm und Geräusche als Unterrichtsthema . . . . .	59
2.5 Tipps für den Sportunterricht . . . . .	68



## 3. Klassenübergreifende Tipps & Projekte für die ganze Schule

3.1 Leises Verhalten im Schulhaus. . . . .	72
3.2 Hörrallye durch die Schule . . . . .	74
3.3 Themenwoche mit allen Klassen . . . . .	77
3.4 Zuhören als Monatsmotto. . . . .	80
3.5 Leisetraing mit Leisezertifikat. . . . .	84



## Störfaktor Lautstärke

Eine angenehme Atmosphäre ist das Fundament für eine effektive und gewinnbringende Lernumgebung in der Schule. Diese ist aber in der Praxis oft nicht automatisch gegeben: Schüler, die den Unterricht stören und sich gegenseitig ablenken, sind im Alltag in vielen Klassen der Normalfall.



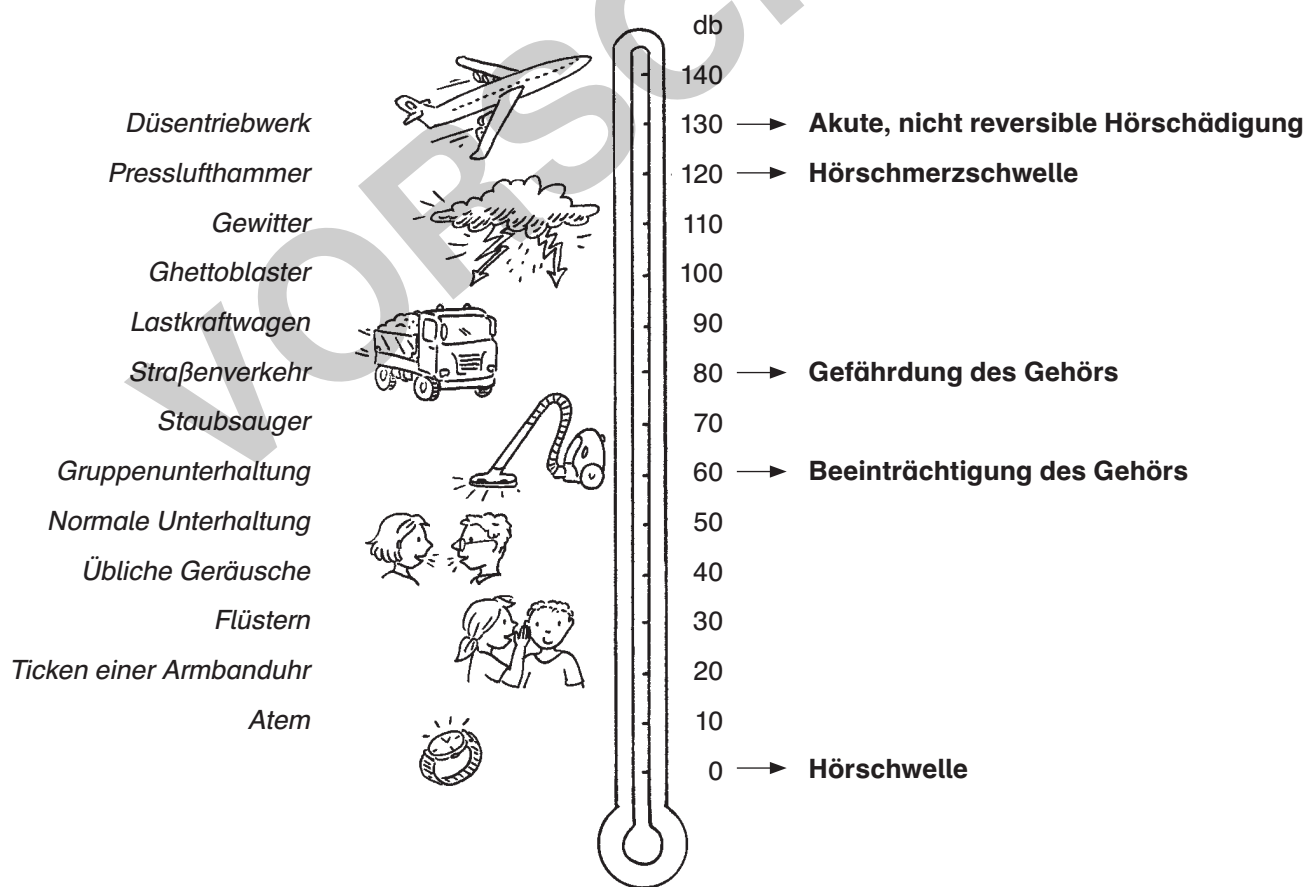
Meist empfinden wir Lehrer<sup>1</sup> in diesem Zusammenhang vor allem die Lautstärke als Störfaktor und Hemmschuh. Ruhe nachhaltig und verlässlich herstellen – diese Aufgabe bereitet uns Lehrkräften oft Mühe und kostet Nerven.

Es ist bereits mehrfach wissenschaftlich nachgewiesen worden: Lärm in Schulklassen verschlechtert den Unterricht und macht auch Lehrer krank.



In vielen Zimmern ist leiser Unterricht unmöglich. Schuld daran ist eine schlechte Raumakustik. Wegen der unzureichend geräuschisolierten Räume herrscht in vielen Klassenzimmern ein durchschnittlicher Lärmpegel von 65 Dezibel. Diese Werte sind für ein gutes Lehren und Lernen viel zu hoch.

In kooperativen Lernphasen oder während offener Unterrichtsphasen kann der Dezibelwert noch höher liegen, wenn es sich um eine eher undisziplinierte Klasse handelt.

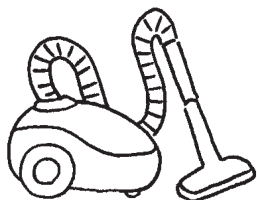


<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird für die Bezeichnung von männlichen und weiblichen Personengruppen Lehrer bzw. Schüler stets die männliche Bezeichnung verwendet.



## Staubsauger im Klassenzimmer

Stellen Sie sich vor, im Klassenzimmer würde ein Staubsauger angeschaltet – das entspräche etwa 70 Dezibel.



Besonders während der Pausen, im Speisesaal, in hallenden Gängen und in der Turnhalle werden Werte erreicht, für die in industriellen Betrieben ein Gehörschutz vorgeschrieben wäre.

Wie gut sich Schüler und Lehrkräfte im Klassenraum verstehen können, hängt auch vom Hall ab. Je stärker der Nachhall ist, desto schlechter das Sprachverstehen. Gerade die Kombination von Hintergrundgeräuschen und Hall beeinträchtigt das Leistungsvermögen erheblich.

### Was ist Lärm?

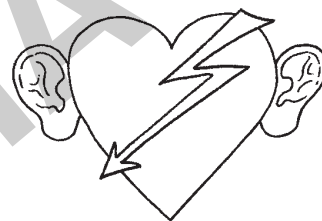
Lärm ist jedes unerwünschte laute Geräusch. Das Ohr nimmt akustische Signale auf und verarbeitet die darin enthaltenen Informationen. Lärm nehmen wir sehr subjektiv wahr. Jeder Mensch registriert Geräusche unterschiedlich, das eigene Empfinden spielt dabei eine wesentliche Rolle. Laute Musik kann der eine Menschen als Lärm empfinden, während der andere sie schön findet oder ihn völlig kalt lässt.

## Lärm macht krank

Lärm kann zu langfristigen Gesundheitsproblemen führen. Hohe Schallpegel fördern Stress, können Herzkrankheiten und Burn-out-Erkrankungen verursachen oder das Gehör für immer schädigen. Nicht zuletzt beeinträchtigt ein hoher Lärmpegel die Konzentrationsfähigkeit, das Nachdenken und Verstehen.

Bei dauernder Einwirkung haben wir nachweislich ein um 20 % erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Das Thema Lärm in Schulen wird gern unter dem Gesichtspunkt der Lehrgesundheit diskutiert.



Der Lärm belastet jedoch nicht nur Lehrkräfte, er kann auch das Wohlbefinden und die Lernfähigkeit der Schüler erheblich beeinträchtigen.

Die Situation ist paradox: Moderner Unterricht lebt von Kommunikation. Doch gerade handlungsorientierte Unterrichtsformen erhöhen die Lautstärke im Klassenzimmer. Methoden wie Stationenarbeit, Projektarbeit und kooperatives Lernen verstärken den Austausch untereinander und führen schnell zu einer Lärmspirale, in der jeder versucht, die Gespräche der Nachbarn zu „überlärmern“.

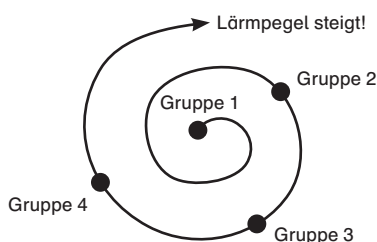


## Bist du laut, dann bin ich lauter – Der Lombard-Effekt

Besonders in Klassenräumen ist der sogenannte Lombard-Effekt von Bedeutung. Der Begriff stammt vom französischen Wissenschaftler Étienne Lombard (1868–1920). Er beobachtete, dass ein Sprecher bei Vorhandensein von Hintergrundlärm seine Lautstärke und meist auch seine Tonlage erhöht. Er erklärt die Zunahme der Lautstärke wie folgt: Sind beispielsweise in einer Klasse mehrere gleichzeitig miteinander sprechende Gruppen, dann kann der Geräuschpegel der einen Gruppe schnell zum Störgeräusch für die anderen Gruppen werden:



Um sich besser verständigen zu können und die Sprachverständlichkeit zu erhöhen, steigern alle anderen Gruppen die eigene Sprechlautstärke. Dieser wachsende Lärmpegel hat wieder Auswirkungen auf die anderen Gruppen, die nun ihrerseits darum bemüht sind, die gruppeninterne Verständlichkeit zu verbessern. So schraubt sich der Geräuschpegel im Klassenzimmer Stück für Stück nach oben, obwohl die Anzahl der Sprecher sich nicht erhöht.



Sie können den **Lombard-Effekt** im Klassenzimmer jedoch **durch verschiedene Maßnahmen abmildern**:

- ⇒ Halten Sie Arbeitsphasen, in denen ihre Schüler in Gruppen miteinander diskutieren, möglichst kurz. Formulieren Sie dazu entsprechend knappe Arbeitsaufträge.
- ⇒ Durch festgelegte und für Kinder nachvollziehbare Strukturen entfallen im organisatorischen Bereich bereits Diskussionen. Geben Sie den einzelnen Gruppenmitgliedern klare Aufgaben (Materialverteiler, Schreiber, Vorleser, ...).
- ⇒ Behalten Sie die Klasse im Blick: Wer ist federführend verantwortlich für ein Ansteigen der Lautstärke? Es gibt in jeder Klasse solche Alphatiere. Sprechen Sie diese in Gruppenarbeitsphasen gezielt an und bitten um Flüsterlautstärke oder schließen Sie diese aus, wenn alle anderen Maßnahmen nicht mehr greifen.
- ⇒ Verteilen Sie die Gruppen möglichst geschickt im Raum. Eventuell gibt es Regale oder Raumteiler, die den Schall dämmen.
- ⇒ Reflektieren Sie nach kommunikativen Arbeitsphasen den Lautstärkepegel. Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern, wie es das nächste Mal noch besser klappen könnte.

## Was kann noch Abhilfe schaffen?

**Praxistipp**

Generell gilt: Zuhören, still arbeiten, bei der Sache bleiben – diese grundlegenden Fähigkeiten müssen täglich im Unterricht eingeübt, trainiert und erweitert werden.



## Aufbau des Buches

Der vorliegende Band liefert Ihnen **Tipps, Methoden und Materialien**, mit denen Sie **nachhaltig** eine **lernförderliche und ruhige Atmosphäre in Ihrer Klasse und in der Schule** herstellen können. Dazu ist es wichtig, dieses Anliegen als ein **generelles Unterrichtsprinzip** zu verstehen – eine Unterrichtsstunde zum Thema Lärm schafft keine Abhilfe und sorgt nicht für nachhaltige Ruhe im Klassenzimmer.

Ein **systematisches Einbinden der vorliegenden Methoden** jedoch wird Früchte tragen und Sie in Ihrem Wunsch unterstützen, ein lernförderliches und leises Klima zu schaffen.

Das Wichtigste zu Schuljahresbeginn: Nehmen Sie sich am Anfang Zeit, Regeln und Rituale zu implementieren. Tipps und Methoden für einen guten und ruhigen Start ins Schuljahr bietet das **Kapitel 1**.

Durch entsprechende Spiele, Übungen und Beobachtungsbögen können Sie auch während des Schuljahres immer wieder die Thematik in Ihren Unterricht integrieren, Ruhe einfordern, das Zuhören trainieren und für Entspannung sorgen. Eine Vielzahl an Möglichkeiten für den Unterrichtsalltag ist in **Kapitel 2** aufgelistet und beschrieben.

Oftmals ist das Thema „Ruhe“ nicht auf das Klassenzimmer beschränkt. Im Schulhaus und auch im Pausenhof ist die Lautstärke immer wieder Anlass für Beschwerden. Klassenübergreifende Ideen für ein ruhiges und lärmreduziertes Klima, die sich auch als Projekte mit der gesamten Schule durchführen lassen, finden Sie in **Kapitel 3**.

## Einige Gründe für Unruhe in der Klasse

Ein hoher Geräuschpegel im Klassenzimmer kann unterschiedliche Gründe haben:

- der Unterricht ist langweilig
- der Raum verfügt über eine schlechte Akustik
- die Raumluft ist schlecht, es wurde nicht oder zu wenig gelüftet
- es gibt Leerlaufphasen ohne konkreten Auftrag
- es gibt Missverständnisse und die Schüler verstehen nicht, was von ihnen erwartet wird
- die Schüler versuchen, über das Stören die Aufmerksamkeit zu erlangen
- die Schüler sind krank, nervös oder übermüdet
- die Situation ist für die Kinder ungewohnt und überfordernd
- es gibt soziale Probleme zwischen Schülern
- der Unterrichtsstoff ist zu schwer
- es gibt keine Regeln und zu wenig konsequente Erziehung durch die Lehrkraft
- die Arbeitsphasen sind zu lang
- die Übungen sind stupide und ohne kognitiven Anreiz
- die Schüler werden nicht angehalten, über Unruhe nachzudenken
- ...





# 1. Vereinbarungen und Regelungen für den Schuljahresbeginn

Praxis-  
tipp

## 1.1 Organisatorisches

Ob Klassenzimmer, Mensa oder Gang – Schulen sind, wie eingangs erwähnt, in der Regel ohrenunfreundliche Orte: Es dröhnt, lärmt, hallt – die Geräusche überlagern sich. Wo viele Individuen interagieren, entstehen zwangsläufig massenweise akustische Signale. Kindern fällt es oft schwer, die bedeutsamen Reize aus dem akustischen Wirrwarr herauszufiltern. Deshalb ist es wichtig, ihnen Hilfestellungen zu geben und ihnen zunächst keine böse Absicht zu unterstellen, wenn sie mal nicht zuhören. Eventuell gelingt es ihnen in dieser Situation einfach nicht.

Sie erhalten im Folgenden einige Tipps zur Gestaltung einer ohrenfreundlichen Lern- und Lauschumgebung.

Insgesamt gilt: *In der Ruhe liegt die Kraft – das gilt auch fürs Zuhören. Stille tut uns allen gut. Wir brauchen sie, um nachzudenken, durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen.*

So richtig still ist es allerdings nirgendwo, aber wir können Orte bewusst leise gestalten. Denn je mehr akustische Reize wir im Rezeptionsprozess unterbinden, desto leichter fällt uns das gezielte Zuhören.

### Classroom-Management

Durch gutes Classroom-Management lassen sich viele akustische Unterrichtsstörungen reduzieren und es ist möglich, ein ruhigeres Lernklima zu schaffen. Hierbei spielen die vorausplanenden Aktivitäten eine wesentliche Rolle, die der Lehrer zu Schuljahresbeginn umsetzen sollte.

Im ersten Schritt gilt es, sich das Klassenzimmer anzusehen und hier präventiv Maßnahmen zu ergreifen.

Achten Sie auf eine sinnvolle Sitzordnung!

### Checkliste „Klassenzimmer“:

- Habe ich alle Schüler möglichst immer gut im Blick?
- Können mich die Kinder alle gleich gut sehen?
- Wo und wie stelle ich mein Lehrerpult?
- Gibt es für mich Möglichkeiten, mich während Arbeitsphasen gezielt neben unruhige Kinder zu setzen? (⇒ Präsenz zeigen!)
- Fördert die Anordnung der Pulte generell Unruhe?
- Hat jedes Kind genügend Platz?
- Wer sitzt neben wem? Gibt es Kinder, die nicht nebeneinandersitzen sollten, weil sie sich gegenseitig stören?
- Existieren abschaltbare Störfaktoren, die zu unnötigen Unterrichtsunterbrechungen und Störungen führen können (z. B. blendendes Sonnenlicht ab einer gewissen Uhrzeit)?
- Gibt es Möglichkeiten (z. B. zusätzliche Arbeitsplätze im hinteren Bereich), um unruhige Kinder phasenweise allein arbeiten zu lassen?
- Ist genügend Platz im Klassenzimmer, um die Kinder für Gespräche in einen gesonderten Sitzkreis zu holen?

### Größe des Raums & Raumakustik

Generell spielt die Größe des Klassenzimmers eine erhebliche Rolle. Je weniger Platz, desto schwieriger ist es, Nischen und alternative Arbeitsplätze zu schaffen und so gute Bedingungen für eine ruhige Atmosphäre zu garantieren.

Sehen Sie sich den Raum auch gezielt mit gespitzten Ohren an. Gibt es Aspekte, die die Raumakustik beeinflussen?



# 1. Vereinbarungen und Regelungen für den Schuljahresbeginn

Einfache Gegenmaßnahmen können hier greifen und den Geräuschpegel positiv beeinflussen.

Praxis-  
tipp

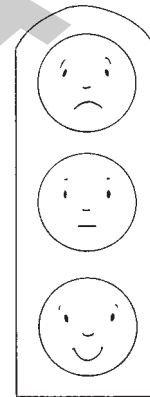
## Tipps zum Verringern des Geräuschpegels:

- ▷ Kleben Sie Filzunterlagen unter Stühle und Tische.
- ▷ Ölen Sie Türen und quietschende Schubladen.
- ▷ Teppiche und Vorhänge verringern Lärm, da sie den Schall brechen. Doch Vorsicht! *Diese erhöhen auch die Brandgefahr, weswegen in diesem Fall unbedingt beim Schulträger (z. B. beim Schulamt) nachgefragt werden muss. Technische Einbauten wie Akustikdecken oder schalldämmte Wände und Türen sind nachweislich sehr effektiv, scheitern aber oft an finanziellen Hürden.*
- ▷ Sitzkissen für den Gesprächskreis können eine sinnvolle Anschaffung sein, da sie das Stuhlrücken und den damit verbundenen Lärm reduzieren.
- ▷ Filzlatschen (spezielle Hausschuhe aus Filz) haben einen ähnlichen Effekt und sollten im Schulhaus oder zumindest im Klassenzimmer zur Lärmreduktion getragen werden.
- ▷ Haben Sie stets ein Päckchen Silikonstopfen für Ihre Ohren (z. B. Ohropax®) dabei. *Es gibt Situationen im Unterrichtsalltag (in der Turnhalle bei aktivierenden Spielen, oder wenn Schüler für Großveranstaltungen in der Schule in der Aula gesammelt werden), wo man diese tatsächlich verwenden sollte, um sich und vor allem sein Ohr zu schützen. Denn das eigene Ohr hat leider keinen Stand-by-Knopf.*

## Lärm sichtbar machen

Viele Kinder sind nicht in der Lage, Lärm als solchen auf akustischem Weg zu erkennen. In solchen Fällen macht ein visuelles Unterstützungssystem Sinn.

Eine Möglichkeit besteht darin, eine sogenannte Lärmampel für die Klasse anzuschaffen. Mit dem bekannten System der Verkehrsampel Grün-Gelb-Rot zeigt sie den Schülern an, ob und wie stark der vorher als akzeptabel festgelegte Lärmpegel überschritten wird. Steigt das Lautstärkeniveau an, wechselt die Lärmampel von Grün auf Gelb. Wird es zu laut, springt sie auf rotes Licht und es kann ein Signalton zugeschaltet werden.



Zuviel Lärm wird für die Kinder folglich mit der Lärmampel sicht- und hörbar. Diesen Pegel können Sie individuell einstellen und somit den unterschiedlichen Situationen im Schulalltag anpassen. Eine solche Lärmampel kostet im Handel 80–100 Euro.

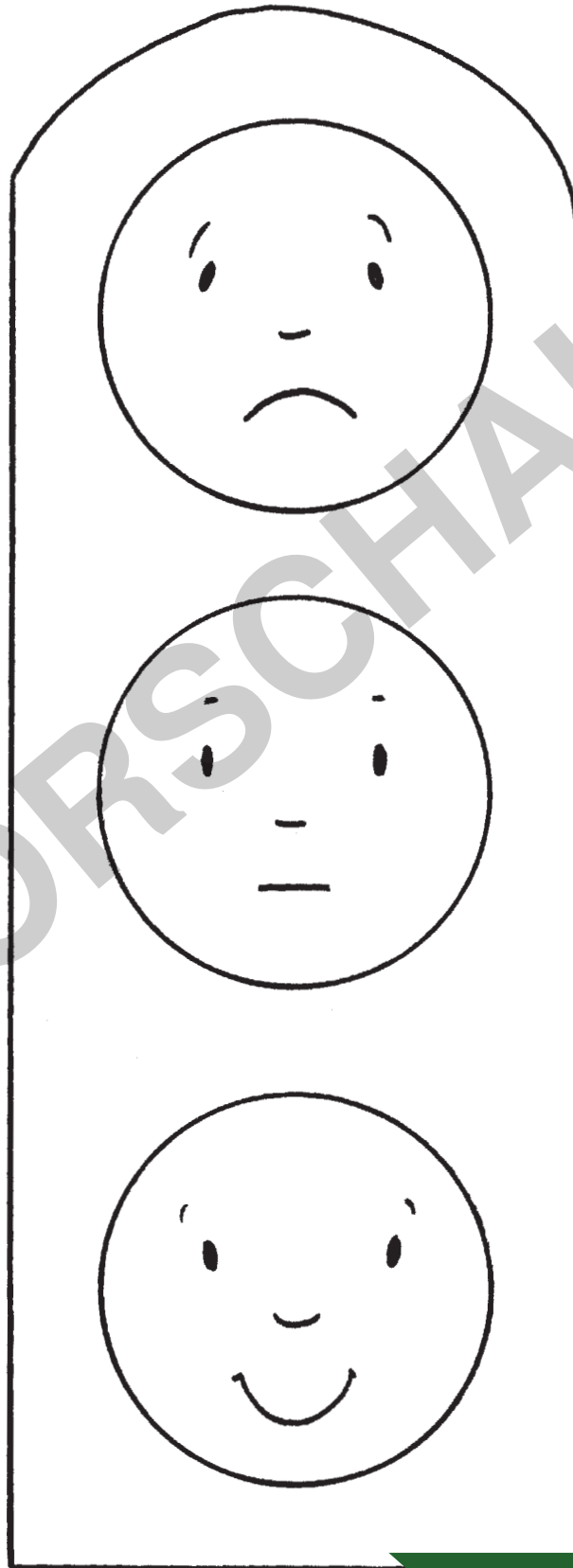
Wem eine Lärmampel zu teuer ist, der kann sich selbst eine Lärmampel (s. Vorlage S. 10) oder ein Lärmbarometer basteln und eine Wäscheklammer an der entsprechenden Stelle befestigen.

Wird es im Klassenzimmer zu laut, wird die Wäscheklammer entsprechend am Rand versetzt. Diese Aufgabe kann auch ein Kind als sogenannter „Leisewächter“ für die Klasse übernehmen.



## Kopiervorlage Lärmampel

**Hinweis:** Vorlage auf A3 hochkopieren, farbig anmalen, laminieren, im Klassenzimmer aufhängen und mit einer Wäscheklammer versehen. Dann das Vorgehen mit den Kindern besprechen.







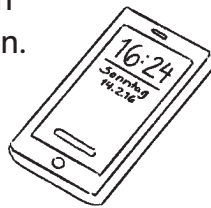
# 1. Vereinbarungen und Regelungen für den Schuljahresbeginn

Praxis-  
tipp

## Eine Alternative zur Lärmampel – Die Lärm-App

Selbstverständlich kann man sich auch eine Lärm-App für sein Handy kostenfrei herunterladen. Man findet sie in den üblichen Stores. In der App wird der Lärm, wie bei der Lärmampel – durch das Ampel-farbensystem angezeigt.

Die App misst allerdings nicht genau. Auch die Qualität des Smartphone-Mikrofons spielt bei der Messung eine große Rolle. Trotzdem ist es einen Versuch wert, mit einer App zu arbeiten. Die Schüler motiviert der Einsatz ungemein.



➔ iPhone®: <http://itunes.apple.com/de/app/larmapp/id465291587?mt=8>

➔ Android-Smartphone: <https://play.google.com/store/apps/details?id=de.monks.laermApp>

## Unterwegs mit dem Schallpegelmessgerät

Ein qualitativ akzeptables Schallmessgerät kostet nicht mehr als 20 Euro. Damit kann man Lärm ebenfalls gut sichtbar machen. Die Schüler oder Lehrkräfte einer Klasse oder Schule messen in verschiedenen Räumen zu verschiedenen Uhrzeiten und können somit den Lärm oder die Stille nachvollziehbar mit Zahlen dokumentieren.

## Idee - Lärm konservieren

Sie können auch einmal unbeobachtet die Geräuschkulisse in Ihrer Klasse aufnehmen. Das geht leicht via Handy oder mithilfe eines Aufnahmegerätes. Spielen Sie den Kindern die Tonaufnahme im Anschluss vor – Sie werden über die Reaktionen überrascht sein.

## Weitere sinnvolle Anschaffungen:

### ➔ Gehörschutz:

Für die Schüler sind Lärmschutz-Kopfhörer nützlich, die sie in konzentrierten Einzelarbeitsphasen tragen können.



### ➔ Augenbinden für Hörübungen:

Mithilfe von Augenbinden oder Tüchern können die Schüler den visuellen Sinn komplett ausschalten und sich auf ihr Zuhörvermögen konzentrieren.



### ➔ Sanduhren, Eieruhren oder Wecker:

Sollen Ihre Schüler eine Zeitlang still arbeiten, ist es sinnvoll, diese Zeitspanne für Kinder visuell greifbar zu machen. Durch



die genannten Uhren ist dies gut möglich. Schüler können damit die „Stillezeit“ besser einhalten.



# 1. Vereinbarungen und Regelungen für den Schuljahresbeginn

## 1.2 Gesprächs- und Verhaltensregeln

Praxis-  
tipp

- ▷ Achten Sie auf die Einhaltung der Regeln.
- ▷ Zeigen Sie sich in jeder Situation im positiven Sinne berechenbar.
- ▷ Machen Sie keine Ausnahmen.
- ▷ Bleiben Sie auch in lauten Situationen ruhig und begründen Sie Konsequenzen mit der aufgestellten Regel kurz und nachvollziehbar.

Ein prinzipieller Tipp vorweg:

### **Weniger ist mehr!**

Zu Beginn des Schuljahres sollten maximal fünf Verhaltens- und Gesprächsregeln für die Klasse gelten. Diese müssen deswegen besser allgemein gehalten sein, damit die Kinder sie in möglichst vielen Situationen einhalten können.

Spezifischere Regeln sollten Sie erst einführen, wenn möglichst alle Schüler die grundsätzlichen Gesprächs- und Verhaltensregeln gut einhalten.

Generell sollten Sie Ihre Schüler in einem offiziellen Rahmen – beispielsweise in der ersten Sitzung des Klassenrates – verpflichten, die Regeln einzuhalten. Es ist sinnvoll, diese Erwartung gemeinsam mit der Klasse zu besprechen und mit allen Schülern auch Konsequenzen festzulegen, was passiert, wenn gegen die Regeln verstoßen wird.

### **Was ist ein Klassenrat?**

In jeder Schulklasse gibt es neben organisatorischen auch pädagogische Themen, die der Lehrer mit allen Schülern besprechen sollte. Im Unterricht bleibt dafür in der Regel nicht genügend Zeit. Deswegen führen viele Lehrkräfte

eine Klassenratsstunde ein, in der die Schüler ihre Wünsche, Probleme und Ideen einbringen können.

Die Mitbestimmung als demokratisches Grundprinzip steht dabei im Mittelpunkt. Diese Klassenratsstunde können Sie auch nutzen, um Ihre Schüler für das Thema „Unruhe im Klassenzimmer“ zu sensibilisieren. Dabei können diese viel lernen, wenn sie dieses Thema selbst in die Hand nehmen und Verantwortung dafür übernehmen.

## Drei goldene Gesprächsregeln

Die sogenannten „Drei goldenen Gesprächsregeln“ (S. 13) sollten Sie möglichst in der ersten Schulwoche einführen und besprechen. Im Anschluss werden sie als Plakat (auf A3 Format hochkopieren) ins Klassenzimmer gehängt.

## Tägliches Reflektieren

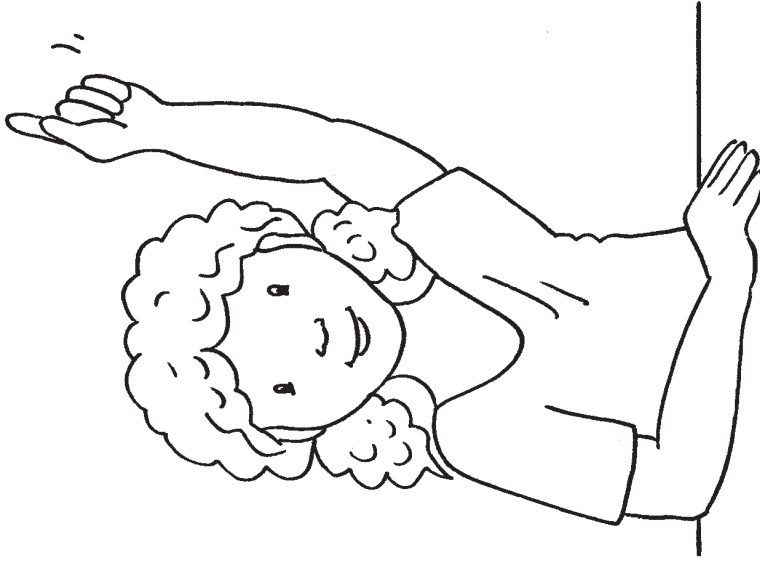
In den ersten Schulwochen ist es wichtig, die Einhaltung der Regeln täglich zu reflektieren. Dazu können Sie die Regeln noch einmal kopieren, die Karten ausschneiden und beispielsweise auf einen Plastikteller kleben. Wenn die Schüler der Meinung sind, dass die Regel gut eingehalten wurde, legen sie am Ende des Schulvormittags zum Beispiel ein blaues Plättchen oder einen Muggelstein in den jeweiligen Teller. Sind sie der Meinung, die Regel wurde nicht gut eingehalten, wird ein rotes Plättchen oder ein entsprechend farbiger Muggelstein hineingelegt.

Mit dieser Reflexionsweise sieht die Lehrkraft rasch, wie die Klasse die Lautstärke empfindet. Gemeinsam können alle Beteiligten Ideen und Lösungsvorschläge entwickeln und umsetzen.



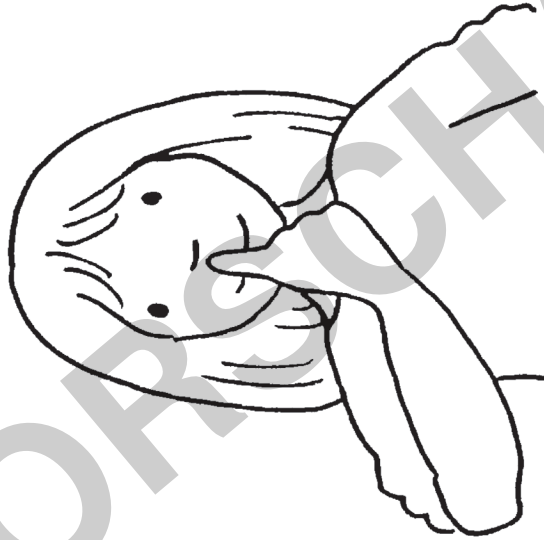


## **melden**



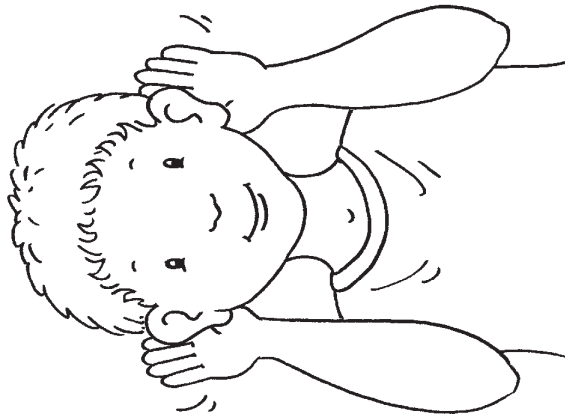
**Wir melden uns, damit  
nicht alle gleichzeitig  
sprechen.**

## **leise sein**



**Wir flüstern beim  
Arbeiten, weil wir  
uns bei Ruhe besser  
konzentrieren können.**

## **zuhören**



**Wir hören einander  
zu, weil jedes Kind  
wichtige Dinge sagt.**



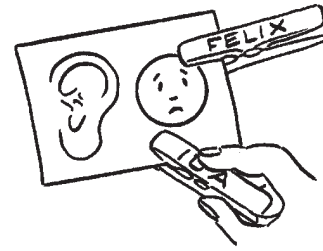
# 1. Vereinbarungen und Regelungen für den Schuljahresbeginn

## Über Lärm reflektieren – Unser Gemeinschaftsohr

In den Reflexionsphasen zum Unterricht kann man sich mit den Schülern auch noch stärker auf das Thema Lärm fokussieren.

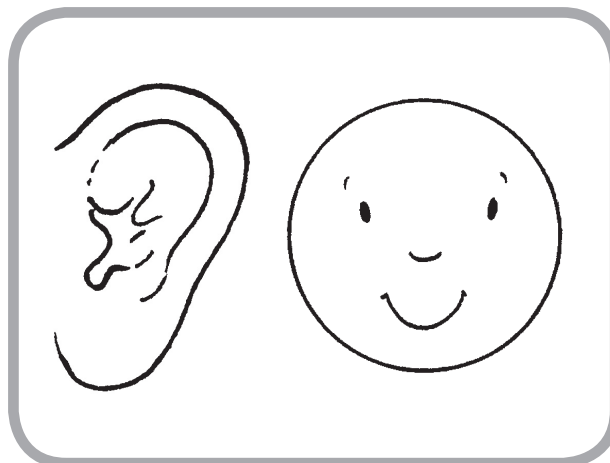
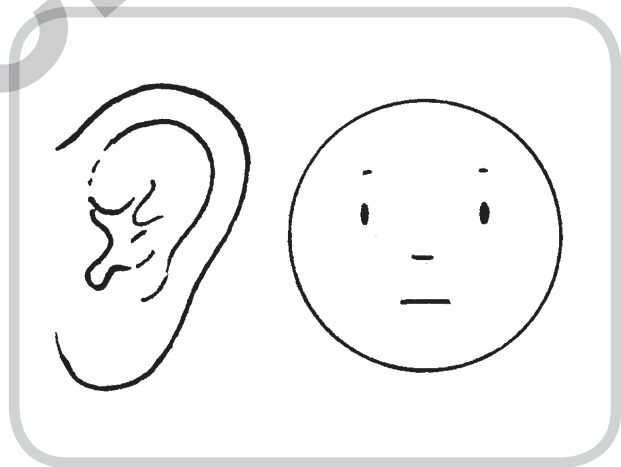
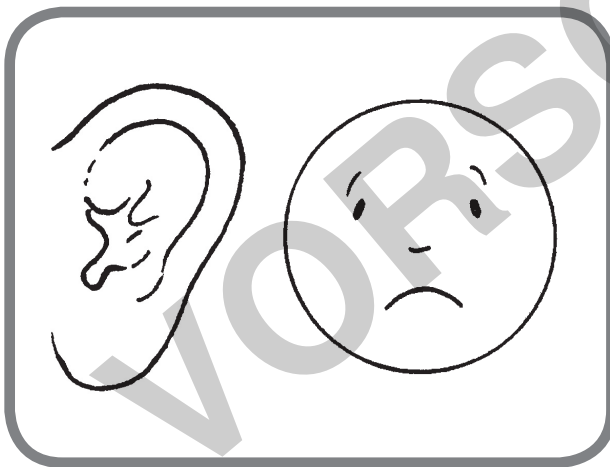
Kopieren Sie dazu die Vorlage „Unser Gemeinschaftsohr“ (unten) auf A3-Format und laminieren Sie diese. Alternativ können Sie die einzelnen Karten ausschneiden und aufhängen.

Am Ende jeden Vormittags befestigen die Kinder eine mit ihrem Namen beschriftete Wäscheklammer am passenden Ohr:  
War den Schülern die Lautstärke zu hoch, wählen sie das Ohr mit dem weinenden Gesicht.  
Wählen sie das Ohr mit dem weinenden Gesicht.



Empfinden sie die Lautstärke als phasenweise verbesserungswürdig, befestigen sie ihre Klammer an der Abbildung mit dem gleichgültigen Gesicht. Wenn sie mit der Lautstärke zufrieden waren, wählen sie das Ohr mit dem fröhlichen Gesicht. So erhält die Lehrkraft ein Blitzfeedback und weiß im Anschluss ganz genau, von welchem Schüler welche Einschätzung stammt.

## Unser Gemeinschaftsohr





# 1. Vereinbarungen und Regelungen für den Schuljahresbeginn

## 1.4 Bedeutung der Lehrersprache

Als Lehrkraft sind Sie ein Sprachvorbild. Sie können bei den Schülern vieles auch durch das Vorleben im Unterricht bewirken. Die Lehrersprache ist ganz allgemein in eine verbale und eine nonverbale Komponente gegliedert. Natürlich spielen auch paraverbale Elemente wie Sprechpausen, Geschwindigkeit und Betonung bei der Kommunikation eine Rolle.



Im Folgenden sind Tipps und Tricks aufgelistet, mit denen Sie durch einen gezielten Einsatz Ihrer Lehrersprache Ruhe herstellen können. Voraussetzung ist, dass die Schüler die Lehrkraft als Medium und Sprachrohr respektieren.

Praxis-  
tipp

### Tipps & Tricks für Ihre verbale Lehrersprache

- ▷ **Abwarten:**  
Sie sprechen nicht zur Klasse, bevor Ruhe eingekehrt ist.
- ▷ **Aufträge wiederholen lassen:**  
Sie geben die Anweisung und lassen diese dann von verschiedenen Schülern in eigenen Worten zusammenfassen und wiederholen. So spart man Worte und die Schüler können zeigen, ob sie richtig zugehört haben.
- ▷ **Loben:**  
Sie loben Schüler, die schon schön leise sind. Durch das Würdigen der positiven Verhaltensweisen lässt sich ein Dominoeffekt beobachten: Die anderen Kinder nutzen das positive Modell für ihr eigenes Verhalten.
- ▷ **Zurückholen:**  
Sie rufen einzelne unruhige Schüler mit ihrem Namen auf: „Auch Markus wird jetzt ganz leise. ...“

- ▷ **Kurze Sätze verwenden:**  
Je kürzer der Satz, desto besser können die Schüler die Informationen verarbeiten. Nebensätze und Schachtelsätze unbedingt vermeiden. Ein Satz sollte immer nur eine Aufforderung enthalten. Längere Aufträge mit unterschiedlichen Anforderungen notieren Sie am besten für alle Kinder sichtbar an der Tafel oder unterstützen diese mit visuellen Symbolen.
- ▷ **Verbale Botschaften nutzen:**  
Bei sparsamer und nicht zu inflationärer Verwendung kann auch ein Satz wie „So kann ich nicht beginnen ...“ sinnvoll sein.
- ▷ **Leise sprechen:**  
Je leiser Sie sprechen, desto mehr müssen sich die Schüler auf das Gesagte konzentrieren. Schreien sollten Sie unbedingt vermeiden.
- ▷ **Belohnung in Aussicht stellen:**  
Sätze wie „Wenn wir das schaffen, dann ...“ wirken äußerst motivierend auf Grundschulkindern.
- ▷ **Überraschen:**  
Wer mit Humor reagiert, zeigt Gelassenheit und beweist einen routinierter Umgang mit Störungen. Viele Kinder sind für Sätze wie „Stelle mal dein Radioprogramm ab, dann verstehen wir uns wieder besser!“ empfänglicher als für Aufforderungen wie „Jetzt sei aber leise!“. Zu viel Klammauk sollten Sie allerdings auch nicht machen, da die Schüler sonst schnell albern werden.
- ▷ **Aufforderungen wiederholen:**  
Sollte ein Kind Ihrer Aufforderung nicht nachkommen, ist es sinnvoll, diese einfach zu wiederholen. So zeigen Sie, dass Sie die Aufforderung ernst meinen und keiner eine





# 1. Vereinbarungen und Regelungen für den Schuljahresbeginn

## Nonverbale Kommunikation

Lehrkräfte mit einem besonders guten Classroom-Management zeichnen sich dadurch aus, dass sie mit wenig viel erreichen. Wann immer möglich nutzen sie dazu nonverbale Kommunikation.

Praxis-  
tipp

### Tipps & Tricks für Ihre nonverbale Lehrersprache

#### ▷ **Augen suchen:**

Stellen Sie zu unruhigen Schülern Blickkontakt her und schauen diese bestimmt an oder legen den Finger auf die Lippen, um sie zur Ruhe aufzufordern.

#### ▷ **Nonverbale Zeichen nutzen:**

Loben und tadeln Sie Schüler durch stumme Reaktionen (Hand auf die Schulter legen, Daumen nach oben halten und auf das entsprechende Kind blicken, Kopf schütteln, Ohren zuhalten ...). Auch sinnvoll: Zu dem Schüler gehen, der nicht arbeitet, und auf dessen Blatt oder Heft deuten.

#### ▷ **Raumdistanz verringern:**

Gehen Sie auf schwatzende Schüler zu und stellen sich neben sie. Durch Ihre Präsenz reduziert sich der Lärmpegel.

#### ▷ **Pantomimisch agieren:**

Arbeitsaufträge müssen nicht immer als mündliche Aufträge vermittelt werden. Halten Sie anstelle von „Bitte nimm dein rotes Heft heraus!“ ein rotes Heft hoch und legen es vor sich.



#### ▷ **Zeichen einsetzen:**

Machen Sie mithilfe von akustischen oder optischen Signalen (S. 15–17) auf sich aufmerksam, ohne Worte zu verwenden.

#### ▷ **Arbeitsaufträge schriftlich präsentieren:**

Schaffen Sie schnell konzentrierte Ruhe, indem Sie Arbeitsaufträge stumm an die Tafel schreiben oder über den Beamer (Tageslichtprojektor) präsentieren.

## Klare Anweisungen geben



Aufträge wirken besser, wenn sie konkret, knapp und positiv formuliert sind. Andernfalls schafft man schnell Räume für Diskussionen, weil sich die Kinder ggf. ungerecht behandelt fühlen.

Ein Beispiel: Wenn man zu einem Kind sagt „Bitte hör auf zu reden!“, kann dies zu Rechtfertigungen oder zum Abstreiten von Seiten des Schülers führen.

Besser ist deshalb: „Arbeite nun bitte leise weiter!“

Je knapper die Anweisung, desto weniger Diskussionen, die Sie unbedingt im Unterricht unterbinden sollten.

Haben die Schüler akuten Klärungsbedarf, bieten Sie Ihnen ein Gespräch am Ende der Stunde oder in der Pause an, um offene Fragen zu klären.

Auch der Klassenrat (S. 12) oder eine Kindersprechstunde sind geeignetere Orte, um Unstimmigkeiten zu klären.

## Beobachtung der eigenen Lehrerkommunikation



Ebenfalls hilfreich kann für Sie ein Beobachtungsbogen zur Lehrersprache sein, um sich dahingehend zu verbessern.

Auf Seite 25 finden Sie ein Beispiel eines solchen Bogens, der auch schon bei der Betreuung von Lehramtsanwärtern gewinnbringend zu Reflexionszwecken eingesetzt wurde. Er könnte auch ebenso gut in der Kolleg

# Beobachtungsbogen „Kommunikation vor/mit/in der Klasse“



Stunde: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Aspekt				ggf. Bemerkung
klar und verständlich formulierte Arbeitsaufträge				
kurze Sätze, keine Nebensätze				
direkte Ansprache der Kinder: <i>Du</i>				
sinnvolle Betonung und Variation der Stimme				
einfache Wortwahl, keine Fremdwörter				
geschickte Gesprächsführung: keine geschlossenen Fragen, sondern offene Gesprächsimpulse, z. B.: <i>„Da fällt dir noch viel mehr ein ...“</i> , <i>„Hier kannst du noch mehr entdecken ...“</i>				
kein Lehrerecho (Wiederholen von Schüleräußerungen)				
angemessene Reaktion auf Schüleräußerungen (Lob, Berichtigung, ...)				
Stringenz: kein Abschweifen oder unnötiges verbales Ermahnen				
Einsatz der Körpersprache: nonverbale Signale				
„sparsamer“ Redeanteil der Lehrkraft				
viele Sprachanregungen für die Schüler (Sprechen die Schüler in ganzen Sätzen? Wie werden sie aufgefordert, sich zu beteiligen?)				
Beteiligung möglichst aller Schüler am Gespräch durch Arbeitsaufträge				
Einhalten der Gesprächsregel <i>„Alle Kinder hören zu.“</i>				
Einhalten der Gesprächsregel <i>„Wir melden uns und rufen nicht hinein.“</i>				
Einhalten der Gesprächsregel <i>„Jeder, der an der Reihe ist, darf ausreden.“</i>				



# 1. Vereinbarungen und Regelungen für den Schuljahresbeginn

## 1.5 Selbstbeobachtung und Belohnungssysteme

Sich immer wieder bewusst zu machen, wie das Zuhören und auch das Leisesein geklappt hat, sollte ein zentrales Anliegen im Unterricht sein.

### Nachdenkbogen „Zuhören“ für Schüler

Auf dem „Nachdenkbogen Zuhören“ (KV S. 27) füllen die Kinder täglich aus, wie sie ihre Zuhörleistung einschätzen. Am Freitag wird in der Abschlussrunde über das Zuhörverhalten und die Lautstärke der ganzen Klasse gesprochen. Dieser Reflexionsbogen kann kontinuierlich während des Schuljahres oder begleitend zu einer Unterrichtssequenz, die das Zuhören und Leisesein fokussiert, eingesetzt werden.

### Feedback „Zuhörplan“ durch Lehrer

Den „Ruhe-Erfolg“ können Sie auch mit dem „Zuhörplan“ (siehe unten) dokumentieren und visualisieren:

Laminieren Sie die Feedbackkarte und tragen Sie täglich je nach Geräuschpegel lachende oder weinende Gesichter mit einem wasserlöslichen Stift in die Tabelle ein.

Hängen Sie den Zuhörplan gut sichtbar für alle im Klassenzimmer auf.

Hat die Klasse die Woche über eine Mindestanzahl von lachenden Gesichtern erreicht, wird zur Belohnung beispielsweise ein Hörspiel angehört.



## Zuhörplan der Klasse \_\_\_\_\_

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Lautstärke					

ohne Rechte: Endlich Ruhe im Klassenzimmer  
Auer-Verlag

Datum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

## Nachdenkbogen „Zuhören“



Bewerte mit



	Mo	Di	Mi	Do	Fr
<b>Ich konnte im Unterricht alles hören, was der Lehrer gesagt hat.</b>					
<b>Ich habe alles verstanden, was die anderen erzählt haben.</b>					
<b>Im Klassenzimmer war es heute ruhig und ich konnte gut arbeiten.</b>					
<b>Ich war leise und aufmerksam.</b>					



Ich möchte noch sagen:

---

---

---



Rückmeldung von meinem Lehrer, meiner Lehrerin:

---

---



## 2. Übungen, Methoden & Tipps für den Unterricht

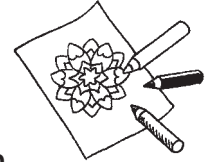
### Mandalas malen

**Sie brauchen:** Mandalas, Stifte, evtl. leise meditative Musik



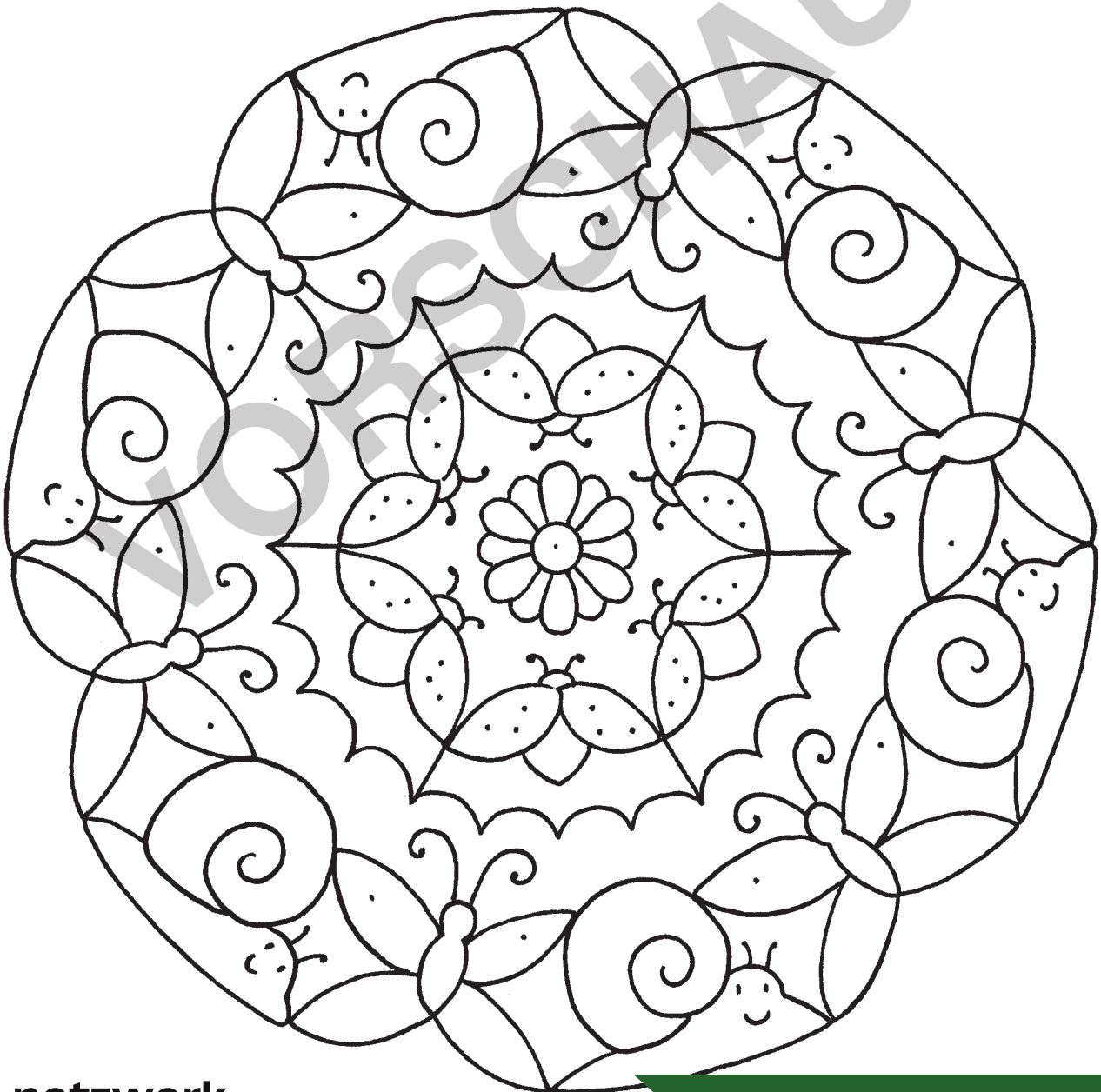
25 min

- Die Kinder malen die Vorlagen aus, eventuell bei leiser Musik.
- Es darf nicht gesprochen werden.
- Die fertigen Mandalas werden aufgehängt, oder aber laminiert und ausgeschnitten. Sie können auch als Tischschmuck dienen.



#### Variationen:

Mandalas kann man auch selbst entwickeln. So können Schüler Kreise mit Steinen, bunten Papierschnipseln oder Blättern bekleben.







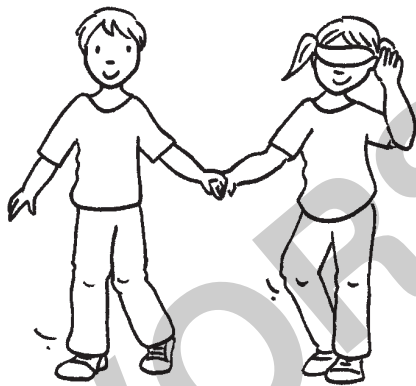
## 2. Übungen, Methoden & Tipps für den Unterricht

### Der Geräuschespaziergang

Wenn es um Zuhörförderung geht, dient der auch als auch als *Soundwalk* bezeichnete Geräuschespaziergang immer wieder als Paradebeispiel. Meist bekommen Schüler dabei die Augen mit einem Schal verbunden und ein sehender Partner führt sie an der Hand. Danach soll über die wahrgenommene Geräuschkulisse gesprochen werden.

#### Praxistipp

Ein Geräuschespaziergang kann aus meiner praktischen Erfahrung heraus nur dann ergiebig sein, wenn er mit gezielten Höraufträgen kombiniert stattfindet und danach auch ausgewertet wird (KV S. 65).



### Klangparcours

Sie können selbst mit Ihrer Klasse einen Klangparcours entwickeln:

Einige Schüler sind die Klangerzeuger und stehen an vereinbarten Orten im Klassenzimmer oder Schulhaus mit ihren klang-erzeugenden Gegenständen.

Die anderen Kinder gehen paarweise zusammen. Einem Kind werden pro Team die Augen verbunden, der sehende Partner führt das „blinde“ Kind durch den Parcours. Im Anschluss werden die Eindrücke verbalisiert. Richtig ergiebig wird es, wenn man klang-erzeugende Gegenstände einsetzt, die das

assoziative Hören anregen, z. B. Klangschale, Glöckchen, Kokosnüsse, ...

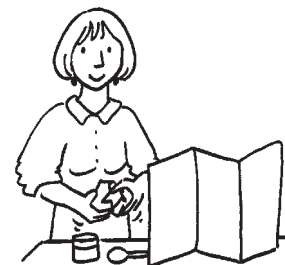


### Ratespiele

Geräusche raten – das lieben Kinder. Spiele eignen sich dazu prima für die Einstimmung. Basteln Sie sich fürs Geräuscheraten einen Pappaufsteller als Sichtschutz, zum Beispiel mithilfe eines geknickten Kartons. Die Kinder können sich bei den Lauschratespielen aber auch einfach im Kreis nach außen drehen, sodass sie nicht sehen, welches Material die Lehrkraft in der Kreismitte zum Erzeugen des akustischen Signals verwendet.

Im Anschluss können Sie im Gespräch unter anderem folgende Fragen stellen:

- „Wie viele Geräusch hast du gehört?“
- „Zähle die Geräusche in der richtigen Reihenfolge auf.“
- „Was war das dritte Geräusch?“
- „Welches Geräusch hat dir am besten gefallen und wieso?“



### Zuhörspiele-Sammlung

Das spielerische Üben und Lernen ist in der Grundschule ein fest verankertes Unterrichtsprinzip. Folgende Spiele (S. 43–54) können immer wieder in den Alltag integriert und genutzt werden.



## 2. Übungen, Methoden & Tipps für den Unterricht

### Hörbasar

**Sie brauchen:** Karten mit Fragen (siehe unten)



10 min

(eignet sich als Einstieg in die Thematik Zuhören)

- Jedes Kind erhält eine Karte mit einer Frage. Alle bewegen sich frei im Raum und stellen einem Mitschüler ihre Frage. Nach der Antwort stellt der Gesprächspartner seine Frage.
- Danach tauschen die Kinder ihre Karten und suchen einen neuen Partner.

Nenne Geräusche, die du mit einem Luftballon erzeugen kannst.	Welches Geräusch macht dir Angst? Warum?	Welche Geräusche hörst du im Herbst besonders oft?
Welche Hörspiele kennst du?	Wo hörst du Radio?	Wann kannst du schlecht zuhören?
Woran merkst du, wenn jemand nicht zuhört?	Welche Geräusche hörst du auf dem Fußballplatz?	Wann willst du deine Ruhe haben?
Welche Geräusche hörst du im Frühling besonders oft?	Welche Geräusche kannst du auf einer Wiese hören?	Warum kann es schwierig sein, wenn du nicht zuhörst?
Welches Lieblingsgeräusch hast du?	Welches Geräusch magst du nicht? Warum?	Welche Geräusche stören dich in der Schule?
Wer ist in deiner Familie besonders laut?	Welche Geräusche hörst du im Sommer besonders häufig?	Welche Geräusche kannst du mit Wasser erzeugen?
Wem hörst du gern zu? Warum?	Wo ist es besonders wichtig, zuzuhören?	Wann hörst du gerne Musik?
Wie empfindest du die Lautstärke in deiner Klasse?	Nenne drei Orte, an denen du leise sein musst.	Wo darfst du laut sein?
Welche Geräusche kannst du im Badezimmer hören?	Welche Geräusche kannst du in der Küche hören?	Warum sind Ohren wichtig?



## 2. Übungen, Methoden & Tipps für den Unterricht

### Blinder Maler

**Sie brauchen:** Augenbinden (für alle Schüler), Stifte, Papier



10 min

- Alle Kinder verbinden sich die Augen. Sie zeichnen „blind“ auf das Papier vor sich, was der Lehrer anweist, z. B.: „Zeichne ein Haus mit einem Dach. Links neben dem Haus ist ein Apfelbaum.“
- Danach vergleichen alle in einem Sitzkreis gemeinsam ihre Ergebnisse und sprechen über die Hindernisse und Probleme, die beim Malen aufgetaucht sind.



**Tip:** Wenn man keine Schlafbrillen, sondern Tücher verwendet, sollten einige geschickte Kinder ihren Mitschülern helfen, sich den Schal richtig umzulegen und festzuknoten. Sonst dauert es zu lange, bis alle Kinder „blind“ sind. Die Helfer-Kindern unterstützt dann am Ende der Lehrer.

### Geräuschepantomime

**Sie brauchen:** Karten mit Begriffen



10 min

- Ein Kind zieht eine Karte und stellt den darauf befindlichen Begriff mithilfe von Geräuschen dar. Es darf nicht geredet oder verbal erklärt werden.  
**Tip:** Derjenige, der den Begriff mit Geräuschen darstellt, befindet sich außer Sichtweite der anderen.
- Die anderen Kinder erraten den Begriff und der Nächste ist an der Reihe.

<b>Wasserkocher</b>	<b>Flöte</b>	<b>Tiger</b>	<b>Telefon</b>
<b>Autounfall</b>	<b>trinken</b>	<b>Taube</b>	<b>Hubschrauber</b>
<b>Ball</b>	<b>Zähne putzen</b>	<b>fegen</b>	<b>schwimmen</b>
<b>Xylofon</b>	<b>klopfen</b>	<b>schlafen</b>	<b>aufräumen</b>
<b>Trompete</b>	<b>Staubsauger</b>	<b>Fön</b>	<b>Wecker</b>
<b> duschen</b>	<b>Schulgong</b>	<b>Klavier</b>	<b>Rakete</b>
<b>Feuerwehr</b>	<b>Schlange</b>	<b>Rasenmäher</b>	<b>waschen</b>
<b>Gewitter</b>	<b>Baby</b>	<b>Frosch</b>	<b>Wecker</b>

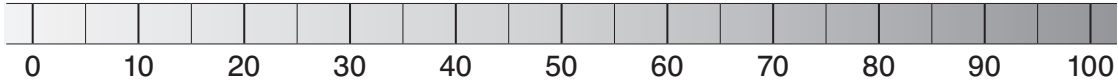
# Fragebogen

## „Lärm und Lautstärkepegel an unserer Schule“



*So empfinde ich die Lautstärke bei uns an der Schule.*

Bitte ankreuzen: 100 = sehr belastend; 0 = überhaupt nicht belastend



*Besonders laut ist es bei uns ...*

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> vor Beginn des Unterrichts | <input type="radio"/> in den Pausen     |
| <input type="radio"/> im Klassenunterricht       | <input type="radio"/> im Fachunterricht |
| <input type="radio"/> auf den Gängen             | _____                                   |



*Diese Räume finde ich besonders anstrengend, was den Lautstärkepegel betrifft:*

---

---



*In diesen Situationen belastet mich die Lautstärke besonders:*

---

---



*Ich leide auch körperlich unter der Lautstärke: Ohrensausen, Tinnitus, Herzrasen, Gefühl der Ohnmacht, ...*

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> ja, täglich              | <input type="radio"/> ja, eher selten |
| <input type="radio"/> ja, mehrmals wöchentlich | <input type="radio"/> nein            |



*Ich bin der Meinung, dass wir in diesem Bereich mehr tun könnten:*

- ja    nein