

Erste Hilfe für den Klassenraum: Überlastung & Meltdown

Was im akuten Moment trägt — Sicherheit, Ruhe, Präsenz

Ein Meltdown ist kein Wutanfall und keine Absicht. Stellen Sie sich ein Fass vor, das sich über den Tag füllt: Lärm, Licht, Nähe, Anforderungen, Enttäuschungen. Bei manchen Kindern füllt sich dieses Fass schneller — ist es fast voll, reicht ein kleiner zusätzlicher Reiz, damit es überläuft. Was Sie dann sehen — Schreien, Weinen, Erstarren, Wegrennen — ist kein Angriff auf Sie. Es ist der sichtbare Ausdruck von Überlastung, in einem Moment, in dem das Kind selbst keinen Zugriff mehr hat. Dann hilft kein Argument und keine Konsequenz. Was hilft, ist, dass jemand ruhig bleibt.

In 30 Sekunden — die wichtigsten Schritte

- 1 **Sicherheit zuerst.** Gefahrenquellen entfernen, dem Kind und den anderen Raum geben.
- 2 **Reize senken.** Leiser werden, Licht und Lärm reduzieren, die übrigen Kinder beschäftigen.
- 3 **Weniger reden.** Ein, zwei ruhige Sätze — dann Stille. Keine Fragen, keine Erklärungen.
- 4 **Nicht diskutieren, nicht bestrafen.** Das gehört in einen späteren Moment, nicht in diesen.
- 5 **Präsenz statt Lösung.** In der Nähe bleiben, ruhig atmen, warten. Sie müssen nichts lösen — nur da sein.

Frühzeichen erkennen

- Rückzug: still werden, Kopf auf den Tisch, der Blick geht nach innen.
- Motorische Unruhe: zappeln, aufstehen, mit Gegenständen hantieren.
- Reizbarkeit: kurze Antworten, schnelle Gereiztheit, alles wird zu viel.
- Körperliche Zeichen: Ohren zuhalten, Hände vors Gesicht, sichtbare Anspannung.

Was im Moment hilft

- Reize reduzieren: den Platz abschirmen, Nachbarn kurz umsetzen, einen ruhigeren Winkel anbieten. Ein Nebenraum ist gut, aber keine Bedingung.
- Abstand geben: nicht bedrängen, nicht festhalten — außer bei Gefahr. Nähe kann im vollen Fass zusätzlich überfordern.
- Einen Anker anbieten: Kopfhörer, ein vertrautes Objekt, etwas Ruhiges für die Hände — kann unterstützen, wenn es gut vertragen wird.
- Zeit lassen: ein überlaufendes Fass braucht Minuten, nicht Sekunden.

Was eher eskaliert — besser vermeiden

- Lauter werden, mehr Tempo, Ultimaten stellen: das füllt das Fass weiter.
- Diskutieren, erklären, Fragen stellen: das Kind kann jetzt nicht verarbeiten.
- Festhalten oder in die Enge treiben: erhöht Panik und Gegenwehr.
- Öffentlich ermahnen oder bloßstellen: Beschämung ist ein großer Reiz.
- Sofort Konsequenzen androhen: koppelt Strafe an einen Zustand, den das Kind nicht steuern konnte.

Ruhige Sätze für den Moment

“ Ich bin da. Du musst nichts sagen.

“ Wir haben Zeit.

“ Es ist gerade viel. Das wird wieder ruhiger.

“ Ich bleibe in der Nähe.

Danach — wieder ankommen lassen

- Ruhig wieder einsteigen: eine kleine, vertraute Aufgabe. Machen Sie kein großes Thema aus dem Vorfall.
- Das Gespräch kommt später: unter vier Augen, ohne Publikum, wenn beide ruhig sind.
- Die Klasse mitnehmen: ein kurzer, ruhiger Satz genügt — dass es gerade viel war und dass so etwas vorkommt. Ihre Ruhe gibt den Ton vor.

Überlastung oder bewusstes Verhalten? Eine Verstehenshilfe

Dieselbe Situation von außen — innen ist sie oft verschieden. Die Unterscheidung hilft beim Reagieren, sie ist keine Diagnose.

Eher Überlastung — das Fass läuft über	Eher bewusstes Verhalten
– Kommt scheinbar „aus dem Nichts“ und wirkt unverhältnismäßig.	– Hat einen erkennbaren Anlass und ein Ziel: etwas bekommen oder vermeiden.
– Das Kind ist gerade nicht steuerbar — auch für sich selbst nicht.	– Reagiert auf Reaktion — endet, wenn das Ziel erreicht ist oder niemand hinsieht.
– Keine erkennbare Absicht, kein Ziel, kein Publikum nötig.	– Das Kind bleibt ansprechbar und kann aushandeln.
– Danach oft Erschöpfung, Rückzug, manchmal Scham.	– Danach meist keine Erschöpfung.

Vieles liegt dazwischen, und im Zweifel gilt dasselbe: erst entlasten, dann verstehen. Diese Übersicht ordnet kein Kind ein — sie beschreibt Möglichkeiten.

Wann das Gespräch mit Eltern und Fachstellen sinnvoll ist

Häufen sich Überlastungen oder sind sie sehr heftig, gehört das nicht allein ins Klassenzimmer. Ein ruhiges Gespräch mit den Eltern — beschreibend, nicht bewertend — ist der erste Schritt. Wenn körperliche Beschwerden im Spiel sind oder die Belastung anhält, führen ärztliche und psychologische Fachstellen weiter. Dieses Material hilft beim Handeln im Moment, nicht beim Einordnen des Kindes: Es stellt keine Diagnose und bewertet kein Kind.

✂ Klassenraum-Karten zum Ausschneiden

Eine Situation pro Karte — für den Moment, in dem wenig Zeit bleibt. An der gestrichelten Linie ausschneiden.

In 30 Sekunden

Sicherheit zuerst. Reize senken. Weniger reden. Nicht diskutieren. In der Nähe bleiben.

Frühzeichen

Rückzug, Unruhe, Reizbarkeit, Ohren zuhalten. Je früher entlastet wird, desto seltener läuft das Fass über.

Was hilft

Reize senken, Abstand geben, Zeit lassen, einen Anker anbieten. Präsenz statt Lösung.

Besser nicht

Nicht lauter werden, nicht diskutieren, nicht festhalten, nicht bloßstellen, keine Konsequenz androhen.

Sätze für den Moment

„Ich bin da. Du musst nichts sagen.“ — „Wir haben Zeit.“ — „Das wird wieder ruhiger.“

Danach

Ruhig wieder ankommen, kleine vertraute Aufgabe. Das Gespräch kommt später, unter vier Augen.

Über dieses Material

Diese Reihe entsteht bei Ungebremst Besonders — Praxismaterial und Begleitung rund um neurodivergente Kinder. Wenn Sie mit Ihrem Kollegium tiefer einsteigen möchten, gibt es dazu einen Live-Workshop, der auf diesen Modulen aufbaut: ungebremst-besonders.de/workshop-fuer-lehrkraefte
Eltern, die Sie begleiten, finden hier einen ruhigen ersten Schritt: ungebremst-besonders.de/willkommen

Quellen — Grafiken: Claude (Anthropic). Schriften: Caladea und Liberation Sans (freie Lizenz). Texte: fachliche Inhalte selbst erstellt, Formulierung und Layout mit Claude (Anthropic).