

# Wenn Aufmerksamkeit zur Daueraufgabe wird

Reize senken, Struktur geben — für die ganze Klasse

Aufmerksamkeit ist keine Frage des Wollens. Manche Kinder müssen ständig aussortieren, was gerade wichtig ist und was nicht: das Geräusch im Flur, das Licht, der Stuhl des Nachbarn, der eigene Gedanke. Dieses Filtern läuft bei ihnen nicht nebenbei — es kostet Kraft, den ganzen Vormittag.

Im Bild des Fasses: Jeder Reiz, der nicht weggefiltert wird, fließt hinein. Bei einem Kind, dessen Fass sich schneller füllt, ist irgendwann kein Platz mehr fürs Zuhören. Was Sie dann sehen — abschalten, träumen, zappeln, von allem abgelenkt sein — ist kein Desinteresse. Es ist ein Fass, das voll ist.

Vieles, was diesen Kindern hilft, hilft der ganzen Klasse. Wer die Reize senkt und die Struktur klarer macht, entlastet nicht nur eines — er macht den Unterricht für alle ruhiger. Das Folgende ist in diesem Sinn gedacht: nicht als Sonderprogramm für ein Kind, sondern als Grundhaltung für den Raum.

## Was die Reize senkt

- Ruhe an den Wänden: eine überladene Wand ist ein volles Fass. Weniger im direkten Blickfeld, besonders vorne.
- Geräusche dämpfen: Filzgleiter unter den Stühlen, ein vereinbartes Ruhezeichen statt lautem Übertönen.
- Verlässliche Plätze: weniger Wechsel, weniger Durchgangsverkehr, ein fester Sitzplatz.
- Bewegung erlauben statt unterdrücken: ein Botengang, ein Stehplatz, etwas Ruhiges für die Hände — Bewegung entlastet das Fass, statt es zu füllen.

## Was Struktur gibt

- Ablauf sichtbar machen: die Stunde in wenigen Schritten an der Tafel. Wer weiß, was kommt, muss weniger tragen.
- Eine Sache nach der anderen: Anweisungen einzeln geben, nicht im Paket. Wichtiges zusätzlich zeigen, nicht nur sagen.
- Klare Anfänge und Enden: Aufgaben mit einem hörbaren Start und einem sichtbaren Ziel. Portionen statt eines langen Blocks.
- Kurze, angekündigte Pausen: regelmäßig, bevor das Fass überläuft — nicht erst, wenn nichts mehr geht.

## Was zusätzlich überfordert

- Mehrere Anweisungen auf einmal: was als Überblick gemeint ist, geht als Reizflut verloren.
- Reize als Antrieb: lauter werden, mehr Tempo, mehr Material — das füllt das Fass schneller, statt zu helfen.
- Stillsitzen erzwingen: Bewegung zu verbieten kostet Kraft, die dann beim Zuhören fehlt.
- Öffentliches Ermahnen: Beschämung ist ein großer Reiz. Sie beruhigt selten und füllt das Fass zusätzlich.

## Verstehen und handeln, nicht diagnostizieren

Auch hier gilt: Dieses Material hilft beim Verstehen und Handeln, nicht beim Diagnostizieren. Anhaltende Aufmerksamkeitschwierigkeiten können viele Gründe haben — Schlaf, Belastung zu Hause, Über- oder Unterforderung, manchmal auch Körperliches wie Hör- oder Sehprobleme, das eine ärztliche Abklärung braucht. Wenn Sie sich anhaltend sorgen, gehört das in die Hände von Eltern und Fachstellen, nicht ins Klassenzimmer allein.

## ✂ Klassenraum-Karten zum Ausschneiden

Ein Griff pro Karte — greift für ein Kind und für die ganze Klasse. An der gestrichelten Linie ausschneiden.

### Reize senken

Ruhige Wände, gedämpfte Geräusche, ein verlässlicher Platz.

### Bewegung erlauben

Botengang, Stehplatz, etwas für die Hände. Entlastet, statt zu stören.

### Ablauf zeigen

Die Stunde in wenigen Schritten an die Tafel. Wer weiß, was kommt, trägt weniger.

### Eine Sache nach der anderen

Anweisungen einzeln geben. Wichtiges zeigen, nicht nur sagen.

### Pause vor dem Überlaufen

Kurze, angekündigte Pausen — bevor nichts mehr geht.

### Besser nicht

Kein öffentliches Ermahnen, kein Stillsitz-Zwang, keine Reizflut als Antrieb.

## 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](https://ungebremst-besonders.de/workshop-fuer-lehrkraefte)  
Eltern, die Sie begleiten, finden hier einen ruhigen ersten Schritt: [ungebremst-besonders.de/willkommen](https://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).