

Übergänge sicher gestalten

Wechsel, Pause, Vertretung — die übersehenen Stolperstellen

Zwischen zwei Dingen liegt oft das Schwierigste. Der Wechsel von der Pause zurück, von einem Fach ins nächste, vom Klassenraum in die Turnhalle, von der gewohnten Lehrkraft zur Vertretung — für viele Kinder sind das die eigentlichen Stolperstellen des Tages, nicht der Unterricht selbst.

Ein Wechsel bedeutet: loslassen, umstellen, sich neu orientieren. Das kostet Kraft. Kommt Unvorhergesehenes dazu — der Plan ändert sich, etwas fällt aus, es wird laut im Flur —, füllt sich das Fass schon, bevor die neue Stunde beginnt. Was dann als plötzliche Unruhe oder Widerstand sichtbar wird, hat seinen Ursprung oft im Übergang, nicht im Moment.

Diese Punkte übersieht man leicht: Sie sind kurz, laut und stehen nicht auf dem Stundenplan. Genau deshalb lohnt es sich, sie bewusst zu gestalten. Vorhersehbarkeit ist hier die größte Entlastung — sie füllt das Fass nicht, sie hält es niedrig.

Ankündigen

- Wechsel vorher nennen: „In fünf Minuten räumen wir auf.“ Ein Vorlauf gibt Zeit zum Umstellen.
- Ein festes Signal: dasselbe Zeichen für dasselbe Ereignis. Verlässlichkeit entlastet mehr als Lautstärke.
- Ende ankündigen statt abbrechen: nicht mitten im Tun stoppen, sondern das Ende vorbereiten und begleiten.

Struktur geben

- Ablauf sichtbar machen: der Tag in Schritten an der Tafel. Was übersehbar ist, muss nicht im Kopf getragen werden.
- Übergänge ritualisieren: immer dieselbe Abfolge beim Fachwechsel, beim Aufräumen, beim Rausgehen. Rituale ersetzen Entscheidungen.
- Pausen mitdenken: Anfang und Ende der Pause sind selbst Übergänge. Ein ruhiger Einstieg zurück hilft mehr als sofortiges Lostempo.

Auf das Unerwartete vorbereiten

- Planänderungen früh sagen: sobald Sie wissen, dass etwas anders läuft — Vertretung, Ausfall, Raumwechsel —, sagen Sie es früh und ruhig.
- Vertretungskräfte kurz informieren: eine knappe Notiz, welches Kind bei Wechseln mehr Vorlauf braucht, verhindert Eskalation, ohne zu etikettieren.
- Einen Anker lassen: bei Neuem etwas Vertrautes behalten — der gewohnte Platz, ein bekannter Ablaufschritt, eine feste erste Aufgabe.
- Ruhig bleiben, wenn es kippt: läuft ein Übergang aus dem Ruder, wirkt Reize senken besser als erklären. Erst ankommen lassen, dann weitermachen.

Gestalten, nicht einordnen

Auch hier geht es ums Gestalten des Alltags, nicht ums Einordnen des Kindes. Was einem Kind bei Übergängen hilft, sagt nichts über eine Diagnose — es macht den Tag nur tragbarer. Bleibt die Anspannung bei Wechseln dauerhaft groß, ist das ein Thema für Eltern und Fachstellen, nicht für eine Einschätzung im Unterricht.

✂ Klassenraum-Karten zum Ausschneiden

Ein Handgriff pro Karte — für den nächsten Wechsel griffbereit. An der gestrichelten Linie ausschneiden.

Vorher ankündigen

„In fünf Minuten räumen wir auf.“ Vorlauf gibt Zeit zum Umstellen.

Festes Signal

Dasselbe Zeichen für dasselbe Ereignis. Verlässlichkeit statt Lautstärke.

Ablauf sichtbar

Den Tag in Schritten an die Tafel. Was übersehbar ist, muss man nicht tragen.

Vertretung & Änderung

Planänderung früh und ruhig sagen. Vertretungskraft kurz informieren.

Anker lassen

Bei Neuem etwas Vertrautes behalten — Platz, Ablauf, erste Aufgabe.

Wenn es kippt

Erst Reize senken, dann erklären. Ankommen lassen, dann weitermachen.

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).