

HALTUNG – darauf steht alles andere

Der Raum zwischen Reiz und Reaktion

Du musst nicht sofort reagieren. Ankersatz denken („Das ist nicht persönlich“), ein paar Schritte gehen, atmen – und dann **langsamer** sprechen, nicht schneller.

Die unsichtbare Bühne

Störungen gelten fast nie dir, sondern der Peergroup. Wer öffentlich und emotional reagiert, liefert die Bühne gleich mit.

Die Klasse spiegelt dich

Spiegelneuronen: Bist du angespannt, wird die Klasse angespannt. Steigt die Energie im Raum, **werde langsamer**. Nicht lauter.

Kenne deine Trigger

Was bringt dich sofort auf 180? Welches *eigene* Gefühl steckt dahinter? Leg dir für deinen stärksten Trigger einen fertigen Satz zurecht.

DIE 7 WERKZEUGE – akute Störungen stoppen

1 Private Whisperer

Kläre so privat wie möglich: hingehen, Blickkontakt, Finger aufs Heft. Geht es gerade nicht privat, dann öffentlich – aber nicht persönlich: „**Wir fokussieren uns kurz.**“ Kein Name, kein Fingerzeig.

2 Strategische Pause

Bei Unruhe mitten im Satz aufhören. Locker vorne stehen bleiben und warten – so lange wie nötig. Kein genervter Blick, keine verschränkten Arme. Die Stille ist lauter als jede Ermahnung.

3 Hilfe statt Vorwurf

Niemals „Warum arbeitest du nicht?“. Stattdessen: „**Brauchst du gerade Hilfe?**“ oder „**Zeig mir, wo du bist.**“ Du wechselst vom Richter zum Helfer – und erfährst die echte Ursache.

4 Später-Prinzip

„**Mir ist wichtig weiterzumachen. Wir sprechen nach der Stunde.**“ Beleidigung vor der Klasse? Namen auf einen Zettel schreiben, unkommentiert weiterunterrichten. Signal: Es wird nicht vergessen – aber nicht hier verhandelt.

5 Korrigierende Sprache

Situation wertfrei benennen, Erwartung aussprechen. „**Es ist mir zu laut. Ich möchte, dass ihr anfangt.**“ Zuspätkommen: nur ein Nicken, „**Setz dich, wir sind bei Aufgabe 3.**“

6 Die Ich-Botschaft

„**Das stört mich gerade.**“ Punkt. Hör auf, dich zu erklären – die Schüler wissen genau, was in Ordnung ist. Du greifst nicht an, du beschreibst. Und damit führst du.

7 Low Profiling & bewusstes Ignorieren

Sei nie selbst die größte Störung im Raum. Hinbewegen und Blickkontakt statt quer durch die Klasse rufen – „Hör auf zu kippeln!“ stört mehr als das Kippeln. Und manche Kleinigkeit ist es schlicht nicht wert: Ignorieren ist keine Kapitulation, sondern Prioritätensetzung.

RESPEKTLOSIGKEIT – die 4 Schritte

- 1 **Ruhig bleiben.** Auch die Körpersprache. Kein schneller Schritt, kein harter Blick.
- 2 **Aus der Hörweite holen.** Ohne Publikum steht ein völlig anderer Mensch vor dir.
- 3 **Unter vier Augen klären** – mit dem Skript unten.
- 4 **Neustart und Smalltalk.** Ein Stück mitgehen: Geschwister, Hobbys, Klasse.

DAS SKRIPT

„Ich bin Herr/Frau ... Ich kenne dich noch gar nicht – wie ist dein Name?“

„Habe ich dich jemals respektlos behandelt oder war ich unfair zu dir?“ (*Pause lassen*)

„Ich habe dich nie respektlos behandelt. Und das Gleiche erwarte ich von dir. Du wirkst auf mich wie ein kluger, vernünftiger Mensch – das war einfach ein falscher Moment. Wir fangen nochmal von vorne an. Wenn du ein Anliegen hast, komm zu mir.“

DIE NO-GOS – niemals

- **Öffentlich bloßstellen.** Nie jemanden aufrufen, weil er nicht aufpasst.
- **Das Ampelsystem.** Es lenkt die volle Aufmerksamkeit auf die Störung.
- **Sarkasmus und rhetorische Fragen.** Humor verbindet, Sarkasmus trennt.
- **Standpauken vor der Klasse.** Sie treffen die Falschen und erreichen die Richtigen nicht.
- **Drohungen, die du nicht umsetzt.** Deine Worte verlieren ihren Wert.
- **Sofort das große Kaliber.** Erst eine Warnung, dann kleinschrittig.
- **Schreien und Genervtsein zeigen.** Du bist der Ruhepol im Raum.
- **„Das habe ich doch gerade erklärt.“** Danach fragt niemand mehr nach.
- **„Weil ich der Lehrer bin.“** Rollenautorität trägt nicht – Charakterautorität schon.

SÄTZE, DIE ZUVERLÄSSIG ESKALIEREN

„Ich habe dir das schon tausendmal gesagt!“ · „Was stimmt eigentlich nicht mit dir?“ · „Immer musst du auffallen!“ · „Wenn du so weitermachst, fliegst du raus.“ · „Jetzt reicht's mir endgültig!“

RITUALE – der Rahmen

Begrüßungsritual

Aufstehen, begrüßen, hinsetzen – erst wenn es still ist. Redet jemand: „**Wir stehen nochmal auf und versuchen es nochmal.**“ Freundlich, humorvoll, ohne Vorwurf. Der wirksamste Hebel in großen, lauten Klassen.

Verabschiedung mit Wirkung

Stühle hoch, Boden checken, Ruhe, dann verabschieden. **Peak-End-Effekt:** Menschen erinnern vor allem das Ende. Die Glocke entlässt nicht – du tust es.

Routinen trainieren

Erwartung vorher aussprechen, dann so oft wiederholen, bis es leise klappt. Ruhig und humorvoll, nie laut. Drei Durchgänge zahlen sich das ganze Jahr aus.

5-Finger-Feedback

Daumen: lief gut. Zeigefinger: merke ich mir. Mittelfinger: war blöd. Ringfinger: hat mich berührt. Kleiner Finger: kam zu kurz.

Pragmatischer Klassenrat

Einmal pro Woche ein Zettel: Was lief gut? Was schlecht? Was wünsche ich mir? Box, Stuhlkreis, sprechen. Kein Protokollant, kein Zeitwächter. Das Ventil senkt den Anreiz, im Unterricht zu stören.

WERTE STATT REGELN

Regeln sagen, was verboten ist – und sind in schwierigen Klassen am ersten Tag alle gebrochen. Werte zeigen, wer man sein will.

- **Ich-Du-Wir:** erst jeder für sich, dann zu zweit, dann die Klasse. Werteliste vorgeben.
- **Drei Werte an die Wand.** Dazu ausgeschnittene Papierhände: „Das tue ich persönlich dafür.“
- Bei Unruhe nicht „Gegen welche Regel hast du verstoßen?“, sondern „**Was ist unser Wert?**“

Das Gespräch *ist* die Konsequenz.

PLANUNG – die stillen Ursachen

Differenzierung

Die häufigste hausgemachte Ursache. Über- und Unterforderung erzeugen Störungen. Für die Schnellen immer eine Zusatzaufgabe bereithalten.

Autonomie geben

Eine echte Entscheidung pro Stunde: welche Aufgabe, allein oder mit Partner. Gerade in unruhigen Klassen – nicht trotzdem, sondern deswegen.

Dynamische Sitzordnung

Alle zwei Wochen wechseln. Nie Schüler als Puffer missbrauchen. Wer sich schwer konzentriert, sitzt vorne am Pult – ruhig auch zu zweit.

Strategischer Ruhepol

Eine Abschreibephase in der Hinterhand. Didaktisch fragwürdig, manchmal überlebenswichtig. Eine ausgebrannte Lehrkraft hilft niemandem.

Energizer & Spiele

Das wirkungsvollste Mittel überhaupt. Stille Spiele trainieren genau das, was du willst: Klassenschreibgespräch, stilles Zählen, stilles Ordnen, Nachts im Museum.

Reflexionsbogen statt Strafe

Vorbereitet in der Schublade: Was ist passiert? Welche Folgen hatte es? Was hätte ich anders machen können? Was nehme ich mir vor? Danach das Gespräch.

DEIN PLAN

Drei Werkzeuge. Nicht zehn.

Mindestens eines für den Akutfall, mindestens eines, das vorbeugt.

Eine Woche, ein Fokus.

Was du nicht terminierst, setzt du nicht um. Ein Werkzeug ohne Termin ist ein Wunsch.

Erwarte Gegenwind in Woche 1.

Die Klasse testet, ob du es ernst meinst. Das ist das Zeichen, dass es begonnen hat.

Der Neustart-Moment.

Keine Etiketten. „Wir vergessen, was war, und starten neu.“ Gilt für die Klasse – und für dich.