

# Diese Unruhe nervt

**Beitrag von „Avantasia“ vom 25. September 2025 20:49**

Ich war gerade gestern bei einer Fortbildung über Hörschädigungen und meine Smartwatch behauptet, ich sei so entspannt wie nachts beim Schlafen(!) gewesen. Dabei habe ich mich während der Fortbildung nie gelangweilt, die war wirklich sehr informativ und mit viel Aktivität.

Heute habe ich dafür umso mehr die Geräuschkulisse während des gesamten Schultages wahrgenommen. Nicht nur im Klassenraum ist es permanent unruhig (Stifte klicken, Papier raschelt, Taschen fallen um, die Wasserflasche zischt - und dann reden Schüler auch noch miteinander!), sondern auch während der Pausen in den Fluren ist immer etwas los - und dann ist da noch das Lehrerzimmer! Kein Wunder, dass man sich dann gestresst fühlt!

Genießt ihr auch erstmal ein paar Minuten die Stille im Auto, bevor ihr nach Hause fahrt?

À+