

Diese Unruhe nervt

Beitrag von „Alhimari“ vom 27. September 2025 13:05

[Zitat von Quittengelee](#)

Ich habe dieses Jahr mehr Kinder mit massiven Aufmerksamkeitsproblemen und es nervt mich manchmal, muss ich ehrlich sagen. Ich mache m.E. nichts anders als sonst, aber 4 Leute kriegen prinzipiell nichts mit. Einfachste Anweisungen 3-7x wiederholt... "Was soll ich jetzt machen?"

Bei einem Kind habe ich ernsthaft überlegt, ob es eine Hörbehinderung hat, aber das ist es nicht: Süßigkeitenankündigungen werden auch flüsternd wahrgenommen. Vielleicht strengt es mich auch nur momentan besonders an? Auch simple Aktionen, wie sich in einer Reihe aufzustellen dauern ewig. Ich habe gemacht, was man so macht als erfahrene Lehrerin, aber mein Eindruck ist, dass es Null Komma nicht besser wird.

Edit: nicht zu vergessen die täglich gleichen Konflikte der immerselben Kinder. Wo nehmt ihr die Geduld her?

Normale Phase meinerseits, oder kann es wirklich sein, dass die Hälfte Ritalin braucht?



Ich arbeite an einer Förderschule esE und merke auch, dass sich die Kinder verändern. Viele sind fahriger. Aus neurobiologischer Sichtweise sind sie sehr oft in der Übererregung und haben kaum ein (normal ausgeprägtes) Stresstoleranzfenster. Sobald sie etwas zur Ruhe kommen, erschrecken sie und suchen den nächsten Kick, z.B. durch Bewegung, Kuliklackern, Provokation etc.

Intensiver nehme ich wahr, dass mehr Kinder/Jugendliche sich die Co-Regulation durch Mitschüler suchen. In anderen Worten: Ihr überreiztes Nervensystem sucht Beruhigung, indem sie Murks mit anderen überreizten Kind anzetteln, damit die Übererregung anhält. Das hat für sie mindestens zwei Vorteile. Zum einen bekommen sie einen schnellen Dopaminkick (wie beim Zocken) und zum anderen müssen sie nicht zur Ruhe kommen, den diesen Zustand erleben sie als ungewohnt und beängstigend/gefährlich/falsch...

Mein Ziel ist es in den ersten Schulwochen das Klassenzimmer als sicheren Raum erfahrbar zu machen und Beziehung intensiv aufzubauen, so dass die Co-Regulation durch mich und meine Kollegin stattfinden kann. Wir versuchen Mini-Achtsamkeitsübungen einzubauen und wenn möglich die Klasse zu teilen, so dass mehr Chancen da sind gelingende Momente zu schaffen und Wertschätzung den Kids gegenüber zu zeigen. Wir üben stille Momente zu haben, insbesondere bei Übergangssituationen, wie Wechsel von Pause ins Klassenzimmer. Das Einüben dauert ewig. Hier mag ich mit dir ein wenig Geduld teilen. Letztes Jahr hat nach etwa

vier Monaten jeder begriffen, dass ich morgens auf eine Begrüßung bestehe, um sie für einen kurzen Moment aus ihrem "Film" zu reißen.

Erschreckend fand ich, dass sich viele Beleidigungen online über die Sommerferien entwickelten, so dass ich diese gar nicht erkannte.