

# Dauerhaft Ruhe herstellen

Beitrag von „Kiggie“ vom 5. November 2025 16:17

## [Zitat von Wega1756](#)

Obwohl ich mich sehr um Sktruktur und Regeln bemühe, ist es mir nicht möglich, die Schüler 50 Minuten "ruhig zu halten".

Ich baue in meinen 90 Minuten Unterrichtseinheiten immer bewusst Murmelphasen oder Ähnliches. So lange ruhig bleiben würde mir auch schwer fallen.

Also aktiv Pausen einbauen. Diese ankündigen und Gespräche mit Verweis auf die Austauschphasen / Murmelphasen unterbinden.

Die reinen Phasen Stillarbeit sind bei mir auch nur 5-20 Minuten je nach Klasse und das übe ich. Mit Timer an der Tafel und mit der Zeit kann diese Zeitspanne immer länger werden. Aber auch das müssen die SuS üben und lernen.

Und so spät am Tag würde ich noch mehr aktive Pausen einbauen, finde das hier daher nen guten Tipp.

## [Zitat von Bolzbold](#)

Ermögliche, dass die SchülerInnen beim Musizieren oder szenischen Spiel die Sau rauslassen können.