

# Lärm im Klassenzimmer - Gesundheitsschädigung

**Beitrag von „Josh“ vom 3. Oktober 2015 17:04**

Hallo zusammen,

ab diesem Schuljahr habe ich mein Deputat mehr als verdreifacht (hatte letztes Jahr nur sieben Unterrichtsstunden).

Ich bin auch an einer neuen Schule, einem Neubau aus den 60er oder 70er-Jahren.

Leider sind die Klassenräume sehr eng und es hallt meines Erachtens etwas zu sehr. In Anbetracht der vielen Stunden (und zum Teil lebendigerer Schüler) ist das für mich eine große Belastung.

Abends habe ich deshalb des Öfteren Kopfschmerzen bzw. fühle mich sehr erschöpft.

Was tut ihr in so einem Fall für eure Gesundheit? (Disziplinäre Maßnahmen möchte ich hier nicht diskutieren 😊 )

Ich habe mir schon gedacht, mir irgendetwas in die Ohren zu stopfen, dass vielleicht den Schall etwas dämmt, was mich aber immer noch gut hören lässt. (Ich habe sehr gute Ohren, leider) Ohropax dürfte da zu stark sein.

---

**Beitrag von „Friesin“ vom 3. Oktober 2015 17:12**

auch wenn du es nicht lesen willst:

Ich würde es lieber mit disziplinären Maßnahmen versuchen (z.B. viel schreiben lassen, enges Unterrichtskonzept) versuchen, bevor ich mir irgendetwas in die Ohren stopfe.

Zumal die Unruhe ja nicht nur deine Ohren, sondern auch deine Nerven und den Arbeitserfolg schädigt

---

**Beitrag von „Josh“ vom 3. Oktober 2015 17:21**

Das Problem ist, dass die Klassenräume baulich dermaßen schlecht sind, dass normale Lautstärke zur Belastung werden kann. Das Gebäude wurde auch nie als Schule gebaut,

sondern umfunktioniert.

Ich frage ja auch deshalb, weil ich Klassen habe, in denen es wirklich sehr angenehm ist, aber selbst da - sobald ein Fenster offen ist und der Straßenlärm hereintönt - wird es belastend. Das Problem sind auch die Pausen. Ich stehe noch in der Klasse und schon kommen lärmende Schüler rein, die dort die nächste Stunde haben.

Aber vielleicht braucht es auch ein bisschen Zeit, um sich daran zu gewöhnen?

An der Disziplin arbeite ich noch. Während es mit den jüngeren Schülern (14-15) sehr gut funktioniert, machen die älteren (18-19) Schwierigkeiten. Aber die kann ich ja auch bitten, den Unterricht zu verlassen, da sie volljährig sind. Das will ich zwar nicht, aber wir arbeiten dran.

Freue mich aber über Tipps zur Gesundheit/Entspannung, etc.

---

### **Beitrag von „Aktenklammer“ vom 3. Oktober 2015 17:58**

Lass mal einen Hörtest machen. Es kann sein, dass du nicht zu gut hörst, sondern auf einem Ohr z.B. zu schlecht und du dadurch auch so angestrengt und erschöpft bist.

---

### **Beitrag von „Josh“ vom 3. Oktober 2015 18:07**

Ich höre wirklich zu gut, selbst Geräusche, die andere nicht wahrnehmen, höre ich. Vielleicht liegt auch darin das Problem.

---

### **Beitrag von „Aktenklammer“ vom 3. Oktober 2015 18:14**

Hyperakusis nennt sich das wohl. Ich würde aber trotzdem mal beim HNO-Arzt nachfragen.

<http://www.drhschaaf.de/SchaafHyperakusis.pdf>

---

### **Beitrag von „binemei“ vom 3. Oktober 2015 20:45**

Hallo,

ein ähnliches Problem habe ich auch: Unser Schulgebäude ist sehr hellhörig. Während der Regenspauzen, wenn alle Schüler in der Pausenhalle sind, halte ich den Lärm auch nicht aus. Ich hatte bereits drei Hörstürze auf dem linken Ohr, so dass ich immer sehr starke Pieptöne höre, wenn ich starkem Lärm ausgesetzt bin.

Mit Genehmigung meines Schulleiters trage ich in solchen Situationen zumindest einen Ohrstöpsel. Die Schüler wissen das und versuchen dann auch gar nicht mehr, mit mir ein Gespräch anzufangen.

Im Unterricht selbst ist es immer leise, eben weil es mir wichtig ist und weil es eine Frage der Fairness ist, seine Mitschüler nicht bei der Arbeit zu stören. Ich praktiziere sehr viel offenen Unterricht (unbedingt notwendig bei Schülern mit Gymnasialempfehlung bis geistiger Behinderung) mit häufigen Gruppenarbeitsphasen.

Damit alles leise vonstatten geht, übe ich mit jeder Klasse, die ich übernehme, zuerst die flüsternde Kommunikation. Später sind die Schüler abwechselnd "Lautstärkeregler". Dieser ist dann dafür verantwortlich, dass alle Mitglieder seiner Gruppe flüstern. Das klappt eigentlich sehr gut.

Nur einem einzigen Schüler meiner Klasse fällt es extrem schwer, leise zu sein. Hier arbeite ich mit einem Token-System, d.h. wenn er es schafft, leise zu sein, kann er Punkte sammeln. Ab einer bestimmten Punktezahl, bekommt er eine Lobkarte für zu Hause.

Diese Lobkarten sind übrigens ganz hoch im Kurs. Grob gesagt, kann man sie bekommen, wenn man "über sich selbst hinauswächst". Und dies ist natürlich bei den Schülern sehr unterschiedlich. (Aber das gehört ja jetzt nicht mehr zum Thema.)

Ich hoffe, meine Tipps helfen dir ein wenig.

Aber du solltest in jedem Fall auch die medizinische Seite abklären lassen.

Viel Erfolg!

---

### **Beitrag von „Plattenspieler“ vom 3. Oktober 2015 21:02**

Viel zu flüstern ist aber sehr belastend für die Stimmbänder. Das als durchgängiges Prinzip, wie die Schüler sich im Unterricht zu unterhalten haben, halte ich deshalb für bedenklich, vor allem wenn man sich anschaut, wie viele Kinder mit Stimmstörungen oder stimmlichen Auffälligkeiten es sowieso schon gibt.

---

### **Beitrag von „Aktenklammer“ vom 3. Oktober 2015 21:07**

Ich muss auch sagen, dass ich die Stunden in Klassen, in denen nur geflüstert wird, weil die Klasse so träge oder ruhig ist, schrecklich finde. Ich mag keine lärmenden Klassen, aber in Arbeitsphasen muss m.E. 'normal' laut gesprochen werden (können).

---

### **Beitrag von „Mikael“ vom 3. Oktober 2015 21:11**

Das einzig sinnvolle Vorgehen: Über den arbeitsmedizinischen Dienst eine Bewertung der Lärmsituation im Klassenzimmer vornehmen lassen (Messung der Lärmbelastung). Und nicht vom SL deswegen abwimmeln lassen! Dieser ist in der Fürsorgepflicht und ggf. persönlich haftbar (muss man ihm klarmachen). Bei Hörbeschwerden ruhig zum Arzt gehen und das Ganze über die Schiene "Dienstunfall" laufen lassen. So kommt die Schulbehörde auf Trab...

Bei Überschreitung der Grenzwerte MUSS der Schulträger das Klassenzimmer lärmmindern ausstatten (entsprechender Bodenbelag, schallabsorbierende Platten an den Wänden, Schallschutzfenster, Vorhänge usw.).

Gruß !

---

### **Beitrag von „alias“ vom 3. Oktober 2015 22:24**

Viele Schulen stammen noch aus den 70ern oder früher. Damals legten die Architekten keinen Wert auf Raumakustik. Ob sie das heute tun, ist fraglich. Die Nachhallzeiten in unserem Schulgebäude liegen jenseits von Gut und Böse - und das zehrt nicht nur an den Nerven der Lehrer. Es hindert auch die Schüler daran, effektiv zu lernen.

Es gibt brauchbare Umrüstungen - diese müssen jedoch beim Schulträger durchgesetzt werden. Infos zur Klassenraumakustik gibt es hier:

<http://www.autenrieths.de/links/schulhaus.htm#Akustik>

---

### **Beitrag von „fossi74“ vom 5. Oktober 2015 18:35**

Ist es in gewisser Weise typisch oder empfinde ich es nur als typisch, dass die weiblichen Teilnehmer dieses Threads Maßnahmen empfehlen, die von der / vom Geschädigten selbst ausgehen (Lobkarten, Flüsterkultur etc.), während nur die beiden männlichen Diskutanten darauf hinweisen, dass bei zu hoher Lärmbelastung am Arbeitsplatz der AG in der Pflicht ist?

fragt sich  
Fossi

---

### **Beitrag von „Aktenklammer“ vom 6. Oktober 2015 18:48**

#### [Zitat von fossi74](#)

Ist es in gewisser Weise typisch oder empfinde ich es nur als typisch, dass die weiblichen Teilnehmer dieses Threads Maßnahmen empfehlen, die von der / vom Geschädigten selbst ausgehen (Lobkarten, Flüsterkultur etc.), während nur die beiden männlichen Diskutanten darauf hinweisen, dass bei zu hoher Lärmbelastung am Arbeitsplatz der AG in der Pflicht ist?

fragt sich  
Fossi

Flüstern ist für mich auch keine Option. Unabhängig vom evtl. durch bauliche Mängel bedingten tatsächlich zu hohen Lärmpegel würde ich aber auch zum HNO-Arzt gehen.

---

### **Beitrag von „Karl-Dieter“ vom 7. Oktober 2015 12:55**

Also nur flüstern finde ich auch etwas merkwürdig. Trotzdem ist es aber Aufgabe des Lehrers zu sorgen, dass die Lautstärke nicht zu hoch wird. Ich kann nicht die Kinder wie wild rumbrüllen lassen und mich dann nur auf bauliche Mängel versteifen.

---

### **Beitrag von „alias“ vom 7. Oktober 2015 20:02**

BTW - ein Tipp für die Techniker und Informatiker:

<ftp.heise.de/pub/hacks/listings/Make.1504-088.pdf>

Bau einer **Lärmampel für's Klassenzimmer** mit Arduino. Artikel aus dem Make-Magazin zum kostenlosen Download

<http://www.heise.de/make/inhalt/2015/04/088/>

Download-Link für die zugehörigen Sketch-Dateien

Ein Arduino ist ein Kleincomputer für knapp 25 € umel.

Prima Produkt für das Thema "Steuern und Regeln"

Mehr zum Arduino:

<http://www.autenrieths.de/links/steuernregeln.htm#arduino>

---

### Beitrag von „Mikael“ vom 7. Oktober 2015 20:48

Habe noch nie von einem Schulträger gehört, der eine "Lärmampel" bezahlt oder sogar gebastelt hätte... also, was soll dieser Tipp?

Gruß !

---

### Beitrag von „Eliatha“ vom 7. Oktober 2015 21:03

Och, an meiner alten Schule hat der Chef sowas angeschafft und aus dem Etat bezahlt.

An meiner jetzigen Schule könnte man sowas gut im Technik-Unterricht machen... find den Tipp also gar nicht so verkehrt. 😊

---

### Beitrag von „alias“ vom 7. Oktober 2015 22:55

Wenn du eine Lärmampel kaufst, kostet die ca. 70 €.

Die Arduino-Platine kostet um die 20 €, die weiteren Einzelteile maximal 10.

Zudem hast du ein pächtiges Projekt für die Informatik-Gruppe oder AG. Dann läuft das über den Material-Etat der Schule.

So what? Etwas, von dem du noch nichts gehört hast, muss nicht per se "nicht-existent" sein.

Es ist ein nettes Gimmik - und entwickelt wohl durchaus Wirkung auf das Verhalten der Schüler. Ich hab's noch nicht ausprobiert. Der Tipp stammt aus der aktuellen "MAKE!"-Zeitschrift, die du derzeit am Kiosk kaufen kannst. BTW: Ein Muss für Bastler und Tüftler. Ebenfalls enthalten: Wearables. Elektronisch steuerbare Kleidung 😊  
Die Zeitschrift für Nerds mit Lötkolben.

---

### **Beitrag von „hodihi“ vom 9. Oktober 2015 08:52**

Nur weil Mikael sowas noch nicht gehört hat, muss man vielleicht nicht ganz so abwertend auf Alias' Beitrag eindreschen. Sowohl in meiner Schule als auch in der meiner Kinder stehen solche Ampeln herum - ganz regulär vom Sachaufwandsträger angeschafft.

Viele Grüße  
Holger

---

### **Beitrag von „Aktenklammer“ vom 9. Oktober 2015 13:03**

Da ich selber Ohrprobleme habe, bin ich durch ein Buch eines HNO-Arztes (H. Schaaf) auf folgendes Buch gestoßen, das evtl zusätzlich zu den genannten Aspekten wie Lärmreduktion im Klassenraum usw. auch interessant sein könnte. Es heißt "Erbarmen mit den Lehrern"

<http://asanger.de/titeluebersich...tdenlehrern.php>

---

### **Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 28. Februar 2022 11:37**

| [Zitat von alias](#)

Infos zur Klassenraumakustik gibt es hier:

<http://www.autenrieths.de/links/schulhaus.htm#Akustik>

Die Adresse hat sich geändert:

<https://www.autenrieths.de/schulhausgestaltung.html#Akustik>

Dort findet ihr Studien zur "Klassenraumakustik" und Schulhausakustik. Leider sind viele Schulgebäude falsch konstruiert und plagen die Nerven von Schülern und Lehrern durch unsägliche Nachhallzeiten. Tipps, wie sich diese verringern lassen, sind dort ebenfalls aufgeführt.