

Ruhe in die Klasse bringen???

Beitrag von „blue_airplane“ vom 10. Juni 2005 14:31

Hallo ihr Lieben,

bin erst seit kurzem im Referendariat und durfte heute mal eine Stunde geben. Es war total chaotisch...schon von Anfang an wurde die Klasse nicht ruhig. ich habe zwar gewartet, ehe ich angefangen habe, aber es wurde nicht wirklich ruhiger. Und auch während der Stunde war es mehr als unruhig!

Habt ihr vielleicht Tipps für mich? Wie schafft ihr es, euch am Anfang einer Stunde Gehör zu verschaffen? Handzeichen haben heute nichts bewirkt, weil die meisten Kinder sie gar nicht bemerkt haben 😞 ... Und auch "Alle Kinder gucken nach vorne, denn ich will etwas erklären", waren den Kids scheinbar ziemlich egal...

Mich würde interessieren, was ihr in solchen Situationen macht. Habt ihr Sanktionen für den Fall, dass die Schüler gar nicht ruhig werden?

Tausend Dank!

blue_airplane

Beitrag von „Melosine“ vom 10. Juni 2005 14:52

Hallo,

welche Klasse war das denn? Und was wolltest du mit ihnen machen?

Bei uns gibt es ein Handzeichen, dass ich durch eine Glocke ergänzt habe, da ich ein akustisches Signal manchmal sinnvoll finde.

Meine Erfahrung ist aber auch, dass es was mit deiner eigenen Strukturiertheit bzw. dem Fehlen derselben 😊 zu tun haben kann, wie aufmerksam die Kinder sind.

Außerdem könnte es sein, dass du einen gänzlich anderen Stil als ihre gewohnte Lehrerin hast und sich die Kinder erst daran "gewöhnen" müssen.

Aber auch andere Gründe kommen in Frage: vorher ne [Klassenarbeit](#) geschrieben, etwas Aufregendes steht an oder einfach die Aufregung darüber, dass du eine Stunde hältst...

Da du ganz neu in der Klasse bist, würde ich erstmal abwarten, deinen Unterricht gut vorbereiten (in einer 1. oder 2. Klasse kann man bspw. noch nicht so viel rational erklären und erwarten, dass die Kinder dabei die ganze Zeit aufmerksam nach vorne schauen; sie dann lieber mehr handeln lassen, aber/ und wissen, was man in der Stude will), Sanktionssystem (falls vorhanden) von der Klassenlehrerin übernehmen und erst wenn das nichts nützen sollte, zu weiteren Maßnahmen greifen.

Mittlerweile habe ich in beiden Klassen ein zusätzliches Punktesystem eingeführt, womit positives Verhalten unterstützt werden soll. In der einen gemeinsam mit der Klassenlehrerin, die auch nicht mehr wusste, wie man die Klasse ruhiger bekommt und in der anderen, weil die Kinder mitbekommen haben, dass die 3. Klasse ein so tolles System hat 😊
Das klappt aber sehr gut und verzeichnet Erfolge.

So, das waren erstmal meine Gedanken dazu.

Vielleicht noch ein "Kopf hoch" - es war deine erste Stunde, da kann es schon mal chaotisch zugehen.

LG,
Melosine

Beitrag von „juna“ vom 10. Juni 2005 14:56

deine Frage erinnert mich sehr an den Beginn meines Referendariats - und mir wurde mal wieder bewusst, wie viel ich eigentlich in dem Jahr dazugelernt habe. Und: ich bin mir sicher, dass das jeder schaffen kann!

Hilfreich in deiner Situation wäre evtl. ein akkustisches Signal, damit die Kinder wissen, dass sie still sein müssen - egal ob du auf die Triangel schlägst, eine Klangschale oder Regenrohr benutzt oder in die Hände klatscht (ich "schlage" z.B. am Beginn der Stunde gerne die Türe zu, damit die Ss wissen, jetzt will ich anfangen). Erkläre den Kindern, was du von ihnen erwartest, dann habe ich ihnen die Chance gegeben, das zweimal zu üben. Dann galt: wer nicht reagiert muss schreiben. Und wenn mehr als ein Drittel der Klasse nicht reagiert, schreibt die ganze Klasse. (Hört sich hart an, funktioniert aber mittlerweile perfekt). Die ganze Klasse hat übrigens nur einmal geschrieben, seitdem ermahnen sie immer ganz schnell jeden, der vielleicht nicht auf mein Signal reagiert.

Ein Hinweis noch von mir: ich habe am Anfang versucht, zu viele Regeln auf einmal zu erwarten. Funktioniert aber nicht. Wichtig war mir dann vor allem, dass die Kinder wissen, wann ich von ihnen erwarte, dass sie still sein sollen (anfangs hab ich immer noch eins-zwei-drei gebrüllt, das fand ich aber nicht so angenehm), andere Dinge haben sie dann erst nach etwa einem halben Jahr unterrichtet lernen müssen. (habe eine Klasse, die von der Lehrerin nicht unbedingt auf "Vorführstunden"-freundlich getrimmt ist.

Beitrag von „Remus Lupin“ vom 10. Juni 2005 15:45

Kennst du die Kinder mit Namen?

Beitrag von „Bablin“ vom 10. Juni 2005 15:58

Es kann auch helfen, wenn du zu dem, was du erklären möchtest, Material in die Händ nimmst, was du zuvor unter einem Tuch verborgen hältst.

Bablin

Beitrag von „Salati“ vom 10. Juni 2005 15:59

In "meiner" zweiten Klasse klappt es ganz gut, wenn ich mich vorne hinstelle, einen Finger auf die Lippen lege und den anderen Arm in die Luft strecke. Die Kinder müssen dies alle nachmachen (so ist erstens der Mund geschlossen und zweitens können sie mit der anderen Hand nicht irgendetwas anderes machen...). Manchmal dauert es eine Weile, bis es auch beim letzten Kind angekommen ist, aber ich habe Zeit... 😊

Meistens weisen sich die SuS untereinander zurecht und dann muss ich das nicht machen.

Möchte jetzt in naher Zukunft noch entweder eine Triangel oder etwas Ähnliches einführen, das den Kindern signalisiert, dass eine Gruppen-oder Einzel-Arbeitsphase beendet ist und dass sie nun wieder bitte nach vorne schauen sollen.

Möchte eigentlich so wenig wie möglich mit meiner Stimme gegen lautes Durcheinandersprechen (was bei Gruppenarbeiten doch leider noch häufiger der Fall ist, weil sie es nicht anders gewohnt sind) ankämpfen.

Hoffe, ich konnte dir damit ein wenig weiterhelfen?

Viele Grüße und viel Erfolg,

Salati

Beitrag von „blue_airplane“ vom 11. Juni 2005 10:33

Hallo zusammen,

erstmal vielen Dank für eure Tipps und die Aufmunterungen, ich bin ganz begeistert! Das akustische Signal werde ich auf jeden Fall mal ausprobieren, und auch Junas Idee („wer nicht hört, muss schreiben“) finde ich ganz gut – für den „Notfall“...

@ juna: wie machst du das denn? Du schlägst ein Mal auf deine Triangel o.ä., und wer dann noch quasselt, muss einen Text aus dem Lesebuch o.ä. [abschreiben](#)?

Übrigens handelt es sich um eine 2. Klasse, die ich nach den Ferien auch im eigenverantwortlichen Unterricht bekommen werde. Deshalb ist es mir auch so wichtig, jetzt schon mal in dieser Klasse zu unterrichten, die Kinder kennen zu lernen (und sie mich), und mich auch vor ihnen zu „behaupten“. Im eigenverantwortlichen Unterricht habe ich sicherlich auch ohne zahlreiche Disziplinprobleme genug zu tun...

@ remus lupin: ja, ich kenne die Kinder mit Namen. Aus diesem Grund konnte ich sie in der verkorksten Stunde ja auch „massenweise“ an die Tafel schreiben und ihnen „Striche“ geben. Finde ich zwar eigentlich nicht so gut, aber ich wusste mir nicht mehr anders zu helfen!

Ging es euch anderen eigentlich auch so, dass ihr euch zu Beginn des Referendariats manchmal total „unfähig“ gefühlt habt? Ab und zu sitze ich im Unterricht und habe das Gefühl, als wäre es kaum möglich, alle Anforderungen des Referendariats zu erfüllen... Wird das besser, wenn man erstmal eigenverantwortlich unterrichtet?

Danke auf jeden Fall für eure ganzen Tipps, darüber bin ich sehr froh!

Ein schönes Wochenende wünscht euch
Blue_airplane

Beitrag von „Bablin“ vom 11. Juni 2005 11:07

Ich verwende statt einer Triangel einen Obertonstab. (Für Kinderohren immer angenehm, für Erwachsene unterschiedlich) Bei der Einführung muss man erstmal üben, dass es möglichst schnell nach dem Anschlagen des Stabes leise wird - nicht mit Schimpfen, sondern mit Staunen und zeigen von Wohlgefallen über die "schöne" Stille. Zusätzlich kann man Kinder die Hand hben lassen, sobald und solange sie den Klang hören (sie hören ihn erst, wenn genügend Kinder leidse sind und unterschiedlich lange, je nach Hörvermögen und nach Entfernung vom Stab.

Man kann auch herumgehen und ihn einzelnen Kindern ans Ohr halten.) - gelegentlich sage ich: Das hat nicht geklappt" und wiederhole den Schlag.

Was man nicht machen darf: Den Stab inflationär gebrauchen oder im Ärger heftig darauf schlagen. Er soll immer mit angenehmem Stillwerden verbunden bleiben.

Bablin

Beitrag von „Shada“ vom 11. Juni 2005 11:53

Zitat

blue_airplane schrieb am 11.06.2005 09:33:

Ging es euch anderen eigentlich auch so, dass ihr euch zu Beginn des Referendariats manchmal total „unfähig“ gefühlt habt? Ab und zu sitze ich im Unterricht und habe das Gefühl, als wäre es kaum möglich, alle Anforderungen des Referendariats zu erfüllen... Wird das besser, wenn man erstmal eigenverantwortlich unterrichtet?

Aber sicher! ich bin in den ersten Wochen fast immer total frustriert nach Hause gegangen und hatte das Gefühl, dass es weder mir, noch den Schülern was gebracht hat. Es ist einfach sehr viel auf einmal und es geht auch viel schief. Aber aus Fehlern lernt man: Ich habe aus jeder Stunde was mitgenommen und tue es heute noch: Entweder Sachen die besonders gut waren oder auch Sachen, die ich nie wieder so machen würde.

Denk dran: Du stehst erst am Anfang und 'darfst' noch Fehler machen und kannst auch noch gar nicht alles können. Wichtig ist, dass du gut reflektierst und daraus lernst.

Und es wird besser mit der Zeit... seit ich meine eigenen Klassen habe macht es mir sehr viel mehr Spaß. Es ist zwar ne Menge Arbeit und Stress, aber es kommt auch was bei rum. So langsam kommt dann auch die Routine in den alltäglichen Sachen und man kann sich auf andere Sachen mehr konzentrieren.

Von daher: Kopf hoch und nicht aufgeben. Du bist da nicht alleine. Am Anfang kommt halt viel auf einmal, aber man wächst mit der Aufgabe. 😊

Beitrag von „klavichtel“ vom 12. Juni 2005 12:42

Mir geht es auch oft so; ich bin auch im ersten halben Jahr und ganz schön oft frustriert. Eigentlich war Lehrerin immer mein Traumberuf, aber im Moment sieht das anders aus. Naja, wenn ich in der Schule bin und allein mit den Kindern ist alles wunderbar. Meistens jedenfalls. Aber wenn ich mal wieder die Nächte durcharbeite (ich weiß nicht, wann mein letztes freies Wochenende war) oder wegen einer verkorksten Stunde ordentlich einen auf den Deckel kriege, habe ich schon keine Lust mehr. Ich hoffe, dass sich das bald gibt. Und aus Fehlern lernt man.

Beitrag von „wolkenstein“ vom 12. Juni 2005 13:11

Hallo Airplane,

guckst du mal hier:

<https://www.lehrerforen.de/oldforum.php?topic=100579012104>

<https://www.lehrerforen.de/oldforum.php?topic=100582571225>

<https://www.lehrerforen.de/oldforum.php?topic=100578599735>

Eigentlich haben sich eine handvoll Hinweise als zentral herausgestellt:

- Den Unterricht so strukturieren/ Lernangebote in der Form machen, dass den SuS nicht langweilig wird, also am Anfang eher differenzierte Einzel-/ Partnerarbeit, allmählich auch Frontalphasen und eher etwas später, wenn die Klassensozialisation greift, anspruchsvollere Arbeitsstile wie Gruppenarbeit.
- Reduktion des Redeanteils des Lehrers z.B. durch akustische Signale (von wem war nochmal der Vorschlag mit der Aufräummusik, den fand ich klasse: Wenn du ein bestimmtes Musikstück auflegst, wissen die Kinder, dass sie aufräumen und am Ende des Stückes still auf ihrem Platz sitzen sollen - scheint zu klappen), Bildkarten für Arbeitsformen, die an die Tafel gehängt werden können usw.
- Rituale einführen wie hier im Thread beschrieben, nebenher auch Übungen zum Stillwerden
- Klare Anforderungen an das Verhalten in der Klasse, die auch durchgesetzt werden. Wir haben uns die Köpfe heißgeredet, ob eher Disziplinarmaßnahmen oder positive Verstärkung, herausgekommen ist dabei glaub ich, dass es lehrer-, schüler- und situationsabhängig ist, was das richtige Mittel ist. Dennoch gibt es ein paar klare Richtlinien:
 - * nicht zu viel auf einmal, aber wenn Regeln eingeführt sind, müssen sie konsequent (und für die Kinder nachvollziehbar gerecht) eingehalten werden
 - * kein Showdown vor der Klasse - Streitdiskussionen mit einzelnen Kindern sofort deeskalieren, auf das Ende der Stunde ins Einzelgespräch verschieben

* für die Kinder nachvollziehbar klarstellen, wann es ganz leise sein soll, wann Arbeitsgespräche erlaubt sind und wann sie auch mal über die Stränge schlagen dürfen - ich wollte immer mal eine Lautstärkenampel einführen. Ständig ohne Erfolg absolute Stille einzufordern bringt jedenfalls nichts.

* Ursachenanalyse betreiben: Gibt es einen bestimmten Anlass? Sind die SuS unter-/überfordert? Können sie nicht oder wollen sie nicht? Erst dann kannst du was unternehmen.

Was deinen letzten Absatz angeht: Ich kenne niemanden, der nicht irgendwann aus der Klasse kam und sich für den letzten unfähigen Deppen hielt. Diese Stunden passieren - auch später. Es ist allerdings bemerkenswert, dass Schüler sowas auch überraschend schnell wieder vergessen - bis ein Verhältnis auf Dauer versaut oder auch richtig gut aufgebaut ist, das dauert eine Weile. Ich konnte immer noch etwa 3-6 Wochen erst wirklich sagen, wie ich mit einer Klasse klar komme - und da gibt's die Goldschätzchen und die, bei denen eben "nur" normaler Unterricht möglich ist, manchmal auch nur der kaum. Keine Panik - nicht locker lassen, dich nicht fertig machen lassen, Geduld haben und Probleme angehen, dann wird das.

Liebe Grüße,
w.

Beitrag von „Judith“ vom 12. Juni 2005 14:46

hallo,

es kann auch helfen einen Rhythmus zu klatschen, den man vorher schon mal in einer Bewegungspause durchgeführt hat (in die Hände, dann auf die Schultern, dann auf die Schenkel,...). Nach und nach werden die Schüler mit einstimmen und irgendwann hast du sie dann alle.

Viel Spaß wünscht eine Judith, die auch öfters mal frustriert aus der Schule kommt und am Montag ihre erste unbenotete Lehrprobe hat (Mann, bin ich nervös!!)

Beitrag von „hexe schrumpeldei“ vom 31. August 2005 17:03

hallöchen!

Eigentlich ist es egal, an welchen Thread ich mein Problem hänge. Alle handeln von Disziplinproblemen und wie ich dagegen angehe. Jeder hat sein persönliches Rezept mit seinen Klassen. Ob ein Rezept wirkt, hängt wahrscheinlich auch stark von der Lehrerpersönlichkeit ab.

ich suche immer noch mein patentrezept, wie ich mich von einem verständnisvollen schmusereferendar in einen brüllenden löwen verwandeln kann. 😊 tipps benötige ich keine, habe von ruhesignalen über regeln und reden bis hin zu strafmaßnahmen einiges probiert. manches reicht auch für ein paar stunden, aber dann merken die schüler natürlich, dass ich gar nicht so knallhart bin, wie ich dann wirken möchte.

das, was mir selbst fehlt, ist hart bleiben und konsequent sein. wie schafft ihr das???

alles liebe, schrumpeldei

Beitrag von „carla“ vom 31. August 2005 18:12

Hallo H-S!

Klingt wahrscheinlich blöd, aber bei mir war's irgendwie nach den Ferien da. Hab mich sehr auf die SuS und den Unterricht gefreut und hatte aus unbekannten Gründen (also kein fester Vorsatz, neue Methode u.ä.) von Anfang an so ein Gefühl "Hey, ich mache hier gerne Unterricht, ich will, dass möglichst viele was davon haben (auch: ich finde wichtig was hier passiert) und werde, bei allem fair play, durchsetzen, dass wir hier arbeiten können." Und, zu meinen Erstaunen - seit Beginn des Schuljahres habe ich kaum noch mit heftiger Unruhe zu kämpfen. Eine gewisse Ausnahme bilden bislang noch die Klassen, die ich ganz am Anfang des Refs hatte, da war ich einfach gaaanz lieb 😊 und die SuS müssen wohl erst mitbekommen, dass sich dieses (ein wenig) geändert hat. Sicherlich bin ich immer noch im Großen und Ganzen immer noch ziemlich nett, aber kann jetzt viel besser Grenzen setzen und die Konsequenzen auch durchziehen, da für mich die Prioritäten klarer sind: Erst mal will ich eine vernünftige Arbeitsatmosphäre in der Klasse und dann können wir über vieles andere (Inhalte, Arbeitsformen, Belohnungen nach sehr gut gelaufenen Projekten etc. gerne reden)

Fazit für mich: Ernst nehmen was man dort tut und diesen Ernst auch den Sus, inklusive aller Konsequenzen, deutlich machen. Allerdings muss ich natürlich auch erst noch sehen, was passiert, wenn ich es mit Klassen zu tun habe, die schon viele Konflikte und Unruhe mitbringen, bislang wurde meine Konsequenz erst beim 'ganz normalen' (Vertretungsstunden) Chaos erprobt.

Weiß nicht, ob dir der Erfahrungsbericht was bringt, aber vielleicht die Aussicht, dass es irgendwann einfacher wird?

Viel Spaß in der Schule und liebe Grüße!

carla

Beitrag von „Kelle“ vom 1. September 2005 09:22

Um auf blue_airplanes Frage vom Anfang nochmal zurückzukommen: Mein Fachleiter hatte uns im Ref folgenden Tipp gegeben, den ich letztes Schuljahr sehr erfolgreich und für mich mit wenig Energieaufwand in einer sehr unruhigen Klasse umgesetzt habe: wenn die Schüler in einer Stunde einfach nicht ruhig werden wollten, habe ich angefangen, das Wort HAUSAUFGABE an die Tafel zu schreiben. Ich schreibe so lange an diesem Wort, wie die Schüler reden, sobald sie ruhig sind, höre ich auf. Wenn das Wort vollständig an der Tafel steht, bedeutet das, dass es mehr Hausaufgaben gibt, mit der Begründung, dass durch die Schwätzerei der Kinder sehr viel Zeit verloren gegangen ist, Zeit, in der Unterricht hätte stattfinden können und diese Zeit muss nachgeholt werden - in diesem Fall zu Hause. Wichtig ist natürlich, dass Du die Schüler vor Umsetzung dieser Regel auch über diese Regelung informierst.

Ich habe in dem gesamten Halbjahr nur zweimal mehr Hausaufgaben aufgeben müssen, die Schüler wurden zum Schluss schon ruhig, wenn sie nur sahen, dass ich mich zur Tafel umdrehte und die Kreide nahm. Zudem hat die Methode den angenehmen Nebeneffekt, dass sie für Dich mit Null Stimmaufwand verbunden ist und die Schüler sich gegenseitig hierbei zur Raison rufen. In der Evaluation am Schuljahrsende bekam ich von der Klasse eine positive Rückmeldung über diese Methode, weil sie hierbei immer wussten, wie weit sie bei mir gehen konnten.

Alles Gute für Dich!

Liebe Grüße:

Kelle.

Beitrag von „puppy“ vom 15. März 2006 19:09

Oh, ich bin froh, dass das am Anfang normal ist. In meinen Klassen ist es nämlich auch ab und zu mal ein wenig turbulent, wenn es eigentlich still sein sollte. "Psst" nutzt da irgendwie auch nicht sehr viel, auch einzelne Schüler zu ermahnen hat nicht viel Zweck. :O

Naja, da heißt`s wohl ran an die Arbeit 😊

puppy

Beitrag von „schlauby“ vom 15. März 2006 21:37

es gab zeiten im ref, da war ich am ende eines tages fast heiser ... 😞

oft hatte ich auch das gefühl, dass ich eigentlich nur für meine seminarleitungen, die besuche und prüfungen arbeite - da verlor ich manchmal meine schüler aus dem blick. das gefühl "es ist wichtig, was ich hier mache" war nicht immer so ausgeprägt und das nahmen die schüler schnell wahr. erst einige zeit später, teilweise auch erst nach dem ref (bin jetzt im ersten jahr als fertiger lehrer tätig) stellte sich so eine gewisse professionalität ein - und das halte ich für völlig normal. vieles wird routine, man ist lockerer und gleichzeitig konzentrierter bei den schülern. nach un nach wirst du merken, wie du in die lehrerrolle hineinwächst ... und das merken auch die schüler! rituale sind gut, aber erwarte nicht zu viel - manches kommt eben erst mit der zeit und nicht von heute auf morgen. lass dich also nicht unterkriegen, sieh das ganze als notwendigen lernweg und erfreu dich an den kleinen erfolgen und stetig wachsenden sicherheit.

Beitrag von „puppy“ vom 16. März 2006 06:47

Ja, das geht mir teilweise jetzt auch so, dass ich denke, es findet alles nur ür die Unterrichtsbesuche statt. Bei den Hospitationen gab es nämlich beim einen oder anderen Lehrer teils heftige Unruhephasen während der Stunden. Nur weiss ich eben nicht: was ist vertretbar, was ist zu viel? Das finde ich grad für mich heraus, und bin geduldig... Standardrezepte für guten Unterricht gibt es ja sowieso nicht.



puppy

Beitrag von „alias“ vom 16. März 2006 11:07

Gut funktionieren eingespielte Rituale, wie das von Salati beschriebene Stillezeichen mit Finger auf dem Mund und Hand hoch, das von den Schülern übernommen wird. Das praktizieren die Schüler dann auch oft noch selbständig in der 5. und 6.Klasse.

Ultimative Stillezeichen sind:

-Countdown: 3-2-1-0 ! Wer bei 0 nicht still ist, muss dann jedoch konsequent mit Sanktionen belegt werden, sonst funktioniert das nicht.

- Eiszeit: Spaßig finden die Schüler, wenn das Kommando "Eiszeit" gegeben wird. Hier müssen Gesichter und Bewegungen sofort einfrieren. Dieses Kommando ist besonders bei Gruppenarbeiten mit Bewegung im Klassenzimmer nützlich.
- Ein Klangzeichen, ob dies mit einer (teuren) Klangschiel oder einem abgesäglten Alurohr oder einem Klangspiel gegeben wird ist egal. Wichtig ist, dass die Schüler wissen, dass bei Nichtbefolgen des Signals eine Konsequenz folgt.

Beitrag von „Sprina“ vom 18. März 2006 18:36

ich hab mittlerweile zwei dinge eingeführt:

zum einen ein verwarnsystem (passend zur WM), das heißt erst eine gelbe karte, dann eine gelbrote, und wer es dann noch nicht rafft eine rote, und die ist gleichbedeutend mit zusatzaufgabe!! es haben einige schon ausprobiert, aber mal sehen wo es hinführt. sie merken ich ziehe die sachen durch und sie müssen (5. klasse schule für lernhilfe) dann wirklich eine seite [abschreiben](#)... das passe ich je nach vergehen dann an, bei vielen ist es so, dass sie sich gedanken über ihr verhalten machen müssen, und warum sie es wie anders hätten lösen können.

das andere ist, dass ich die minuten, die ich nicht zum unterrichten komme, weil es zu laut ist an die tafel schreibe. in 3 wochen sind es 57. und die müssen dann eben mal freitags nachgeholt werden. da jeder seinen teil dazu beigetragen hat, ist es auch keine kollektivstrafe. es zeigt jedenfalls wirkung, die schüler ermahnen sich gegenseitig und ein blick auf schwamm, kreide und tafel wirkt wunder.

nicht schreien, es kostet zu viel energie!!! anfangs hab ich das auch gemacht, jetzt versuche ich es gezielter!