

Wenn Ruhe Schule macht – Bessere Lernqualität im Klassenzimmer



Liebe Lehrpersonen, Schulleiterinnen und Schulleiter sowie interessierte Mitarbeitende

Lärm gehört für viele zum Schulalltag wie das Pausenglockenläuten, aber muss das so sein? Studien zeigen: Dauerhafte Lärmbelastung beeinträchtigt Konzentration, Lernfreude und psychische Gesundheit, sowohl bei der Schülerschaft wie Lehrpersonen. Ein ruhigeres Schulumfeld fördert nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch ein respektvolleres Miteinander und ein positives Schulklima. Wäre das nicht ein verlockendes Ziel fürs neue Schuljahr? Lärm reduzieren heisst: Lebensqualität gewinnen, für alle. Und der erste Schritt beginnt im eigenen Klassenzimmer.

Wie laut ist es eigentlich im Klassenzimmer?

- **Typische Lärmpegel im Unterricht:**
60 bis 85 Dezibel (dB) – bei Gruppenarbeit oder lebhaftem Unterricht sogar darüber
(Zum Vergleich: 85 dB entsprechen etwa einer stark befahrenen Strasse oder einem Rasenmäher.)
- **Dauerhaft empfohlener Lärmpegel in Klassenzimmern:**
35–40 dB für gutes Sprachverstehen und konzentriertes Arbeiten
(*Empfehlung der WHO und DIN 18041 – «Hörsamkeit in Räumen»*)

Was sind die Symptome einer chronischen Lärmbelastung im schulischen Kontext?

1 Psychische und kognitive Auswirkungen:

- Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, Aggressivität
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Vermindertes Lern- und Arbeitsvermögen
- Innere Unruhe, Nervosität sowie Erhöhtes Stresslevel (Cortisol-Ausschüttung)



2 Körperliche Beschwerden:

- Kopfschmerzen
- Tinnitus (Ohrgeräusche)
- Herz-Kreislauf-Beschwerden (z. B. erhöhter Blutdruck)
- Schlafstörungen (bei dauerhafter Belastung, z. B. bei Lehrpersonen)

Ein zu hoher Lärmpegel ist nicht nur «lästig», er ist ein echter Stressfaktor und mindert die Lebensqualität in der Schule spürbar. Schon kleine Massnahmen wie feste Sprechregeln, Lärmanzeiger oder Raumakustik-Massnahmen können helfen, den Schulalltag spürbar ruhiger zu gestalten.

- ⇒ Ein bewusster Umgang mit der Lärmsituation hilft, die Gesundheit aller im Schulalltag zu schützen.

Eine ruhige Atmosphäre im Schulzimmer kann trainiert werden. Hier sind einige Ideen dazu:

- Klare Regeln vereinbaren: Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern Lärmregeln festlegen und regelmässig daran erinnern.
- Rituale einführen: Ruhige Start- und Endrituale (z. B. kurze Stille Momente, Klangschale, Atemübungen) helfen, den Geräuschpegel zu senken.
- Lautstärke bewusst machen: Visualisierungshilfen wie Lärm-Ampeln oder Lärmmessgeräte zeigen, wann es zu laut wird.
- Ruhezeichen etablieren: Klare nonverbale Signale (z. B. Handzeichen, Glocke) zur sofortigen Ruhe. Verwende ein klares Handzeichen oder ein akustisches Signal (z. B. Klangschale, Regenmacher) statt laut zu rufen.
- Ruhige Arbeitsphasen üben: Schrittweise stilles Arbeiten trainieren, z. B. mit Leseunden oder Einzelarbeitsphasen.
- Ruhige Zonen schaffen: Rückzugsorte im Klassenzimmer, an die sich Kinder bei Bedarf zurückziehen können.
- Selbst Vorbild sein: Als Lehrperson bewusst ruhig sprechen und handeln.
- Bewegungspausen anbieten: Gezielte Bewegungs- oder Entspannungsübungen zwischendurch reduzieren Unruhe.
- Raumgestaltung optimieren: Akustik verbessern, z. B. Teppiche, Vorhänge oder schallabsorbierende Materialien, Filzgleiter unter den Stühlen verwenden.

Lärmempfindliche Kinder

Ein Kind gilt als lärmempfindlich, wenn es auf Geräusche, die andere kaum oder gar nicht stören, überdurchschnittlich stark reagiert mit Stress, Rückzug, Unruhe oder sogar körperlichen Beschwerden. Es handelt sich dabei nicht um eine «offizielle Diagnose», sondern um ein wichtiges pädagogisches Beobachtungsmerkmal. Lärmempfindlichkeit ist keine Schwäche, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal. Wenn Kinder spüren, dass ihre Bedürfnisse anerkannt und nicht verurteilt werden, entwickeln sie Selbstvertrauen und lernen besser, mit ihrer Sensibilität umzugehen.



Was kann lärmempfindlichen Kindern konkret helfen?

- **Lärmreduzierende Kopfhörer anbieten**
Wichtig: freiwilliges Angebot, kein Zwang – sonst entsteht soziale Stigmatisierung.
- **Ruhige Arbeitsplätze schaffen**, eine «Stillecke» oder ein stilles Nest schaffen
Vertrauen
- Verlässliche Kommunikation: Frühzeitiges informieren über lautere Phasen (Gruppenarbeit, Experimente etc.) gibt dem Kind Vorbereitungssicherheit.
- Möglichkeit anbieten, bei Lärmspitzen (z. B. in der Turnhalle) Pausen zu machen oder eine Aufgabe im ruhigeren Raum zu übernehmen.
- Klare Absprache: Wann darf das Kind Kopfhörer aufsetzen? Wann darf es sich zurückziehen?
- Förderplanung: Lärmempfindlichkeit kann z. B. bei Hochsensibilität oder ADHS pädagogisch berücksichtigt werden, auch ohne offizielle Diagnose.

Gehör schützen – Kopfhörer mit Bedacht einsetzen

Beim Lernen mit digitalen Geräten werden oft Kopfhörer verwendet. Wichtig dabei: Die Lautstärke sollte maximal 60 % der Gesamtlautstärke betragen. Pausen sind ebenso wichtig!

Empfehlenswerte Funktionen:

- Lautstärkebegrenzung (z. B. max. 85 dB) → siehe SUVA Empfehlung [Lärm in der Freizeit: Lärmschutz und Lärmbelästigung](#)
- **Noise-Cancelling-Kopfhörer**, um Umgebungsgeräusche zu reduzieren (so kann leiser gehört werden)
- **Hilfreiche Einstellung bei iPads / iPhones:**
Einstellungen > Töne und Haptik > Kopfhörersicherheit > Laute Geräusche reduzieren aktivieren

So möge das Schuljahr still beginnen und in beschwingten Extratönen weiterklingen.