

# Runter vom Gas 1 – Impulse für entspannten Unterricht in der Grundschule

geschrieben von Redakteur | September 16, 2024



## Wie Sie Ihren Unterricht entschleunigen, um stressfrei und entspannt zu unterrichten

*Die Volksschule langweilte mich vier Jahre. Während meines neunjährigen Eingewektseins an einem Augsburger Realgymnasium gelang es mir nicht, meine Lehrer wesentlich zu fördern. (Bertolt Brecht)*

Diese Äußerung Bertolt Brechts ist zwar vordergründig zum Schmunzeln. Doch eigentlich ist sie bitter ernst, denn im Grunde spricht sie etwas an, was auch heute noch für die Institution „Schule“ in weiten Teilen symptomatisch ist:

**Der Sinn der ganzen Veranstaltung kann unseren Schülern nur bedingt vermittelt werden und das umso weniger, je länger sie dem schulischen**

## **Zugriff ausgesetzt sind.**

Liebe Kollegin, lieber Kollege, vielleicht bist du jetzt entsetzt von dieser Einschätzung, empfindest das womöglich sogar als Nestbeschmutzung. Dann frage doch einmal in deinem Bekanntenkreis bei Schulabgängern, wie sie auf ihre Schulzeit zurückschauen.

**ABER das soll nun kein Aufruf zur Pädagogikverdrossenheit sein, sondern es soll vielmehr eine Chance markieren, nämlich die Chance, es anders – und zwar besser – zu machen.**

Viele Kolleginnen haben sich bereits auf den Weg gemacht, alte verkrustete Strukturen aufzubrechen und ich hatte in den vergangenen Jahrzehnten eine Reihe von positiven Begegnungen mit solchen Vertretern unserer Zunft und kann auf geglückte Kooperationen zurückblicken. In der Summe allerdings sind diese innovativen und begeisterten Lehrer, die mit Kreativität, Mut und Entschlossenheit das Leben und Lernen in einer Klasse gestalten, noch stark in der Minderzahl.

Um diesen Kolleginnen den Rücken zu stärken und um weitere Kolleginnen mit dem Virus der Innovation, des Selber-Denkens und der Eigenverantwortung anzustecken, möchte ich von den Erfahrungen berichten, die möglich sind, wenn wir Lehrer das Heft selbst in die Hand nehmen und uns auf das besinnen, was uns dank unserer Lehrpläne und der Lehrerdienstordnung alles möglich ist: nämlich ein Maß an Selbstbestimmtheit, von dem viele andere Beamte nur träumen können.

## **Der autonome Lehrer**

Hast du tagtäglich das Gefühl, mit „dem Stoff“ nicht fertig zu werden und fühlst du dich von „dem Lehrplan“ gehetzt und gegängelt? Dann sitzt du, wie viele deiner Kolleginnen und Kollegen, einem gewaltigen Irrtum auf. In diesem Fall empfehle ich dir, dem Lehrplan einmal genau „aufs Maul zu schauen“ und

zuallererst die Präambel aufmerksam zu lesen. Da findet sich nämlich eine so unglaublich sinnvolle Bestimmung wie jene:

*Um der Schule ausreichend Gestaltungsmöglichkeiten für das Lernen auch über einzelne Fächer hinaus zu ermöglichen, sind die Fachlehrpläne auf 26 Wochen ausgelegt. Bei insgesamt 38 Schulwochen steht damit ein pädagogischer Freiraum zur Verfügung, der von der Schule in Einklang mit ihrem pädagogischen Profil gestaltet wird. Hierdurch können in der Klasse Lehrplanthemen entsprechend den Interessen der Kinder weiter vertieft und weiterführende Schülerinteressen und -bedürfnisse aufgegriffen werden. Dazu gehören z.B. das Aufgreifen aktueller Tagesereignisse sowie die Gestaltung des Schullebens einschließlich Klassenfahrten, Wanderungen, Schulfesten und Gottesdiensten. (Lehrplan PLUS 2014, S. 19)*

Nun kann mit der in unserem Beruf leider häufig vorhandenen Ja-aber-Mentalität gleich ein Haar in der Suppe gefunden werden, nämlich: Da werde ich ja mit „dem Stoff“ erst recht nicht fertig.

Dann schau dir doch einmal den Lehrplan vor allem in den drei Kernbereichen Lesen, Schreiben und Rechnen genau an. Da wird alles Mögliche verbal aufgebläht, aber letztendlich kannst du die dort aufgeführten Kompetenzen ganz leicht auf das Wesentliche eindampfen.

**Am Beispiel Texte verfassen möchte ich das exemplarisch genauer ausführen:**

**Das, was im Folgenden über die Spracharbeit gesagt wird, lässt sich aber auch auf die anderen Kernfächer anwenden. Es ist nicht „der Lehrplan“,**

**der uns hetzt. Es ist das Bestreben, alle in Büchern und Arbeitsheften angebotenen Möglichkeiten lückenlos abzuarbeiten.**

Für den Bereich „Texte verfassen“ bleibt, wenn wir nur das Wesentliche herausfiltern, in der 3. und 4. Klasse lediglich Folgendes übrig:

**Die Kinder sollen Texte verschiedener Art verfassen, ordentlich und passend zum Inhalt gestalten, ihre Rechtschrift überprüfen und gegebenenfalls den Text überarbeiten und verbessern.**

Und wie lernen sie das am besten? Natürlich, indem sie es tun und nicht indem sie darüber reden oder in einem Arbeitsheft Lückentexte ausfüllen, Satzanfänge verändern, Textteile nummerieren, Pronomina einsetzen und Multiple-choice-Kreuzchen machen, so wie ich es zum Thema Texte verfassen 24 Seiten lang in einem Arbeitsheft für die 3. Klasse gefunden habe. 24 Seiten, jede mit einem eigenen Schwerpunkt, das sind womöglich 24 Schulstunden! Du hast die Entscheidungsgewalt, solche Seiten einfach nicht anzubieten und stattdessen die Kinder selber schreiben zu lassen.

Vor der Korrekturarbeit musst du keine Angst haben. Denn wenn du die Kinder häufig Texte verfassen lässt und in diesen Texten wirklich nur falsche Rechtschrift und fehlerhafte Grammatik anstreichst, dann hast du auch nur einen Bruchteil an Korrekturarbeit und die Kinder werden wesentlich motivierter arbeiten, weil du damit zeigst, dass du vor ihrem sprachlichen Konstrukt Respekt hast und nicht einfach die Ausdrücke der Kinder durch solche ersetzt, die dir geeigneter erscheinen.

**Wie schreibt Goethe so wunderbar:**

*Es schlug mein Herz, geschwind zu Pferde!*

*Es war getan fast eh gedacht.  
Der Abend wiegte schon die Erde,  
Und an den Bergen hing die Nacht.*

*Johann Wolfgang von Goethe, Willkommen und Abschied*

Kannst du dir vorstellen, hier als Korrektur anzumerken: Die Nacht hängt nicht?

Eigene Sprache ist etwas sehr Persönliches. Und wenn wir hier wirklich nur das objektiv Falsche anstreichen und die ureigene Sprache der Kinder – oder manchmal auch die Sprachschöpfungen – akzeptieren, dann wird das von den Kindern auch verstanden und gebilligt.

Meine Tochter hatte in der 3. und 4. Klasse einen Lehrer, der es genau anders machte, in den Aufsätzen der Kinder herumstrich und regelmäßig deren Ausdrücke durch das ersetzte, was er für besser hielt. Das machte meine Tochter so wütend, dass sie zu Hause schimpfte wie ein Rohrspatz, wenn wieder einer ihrer Aufsätze von Herrn M. „verunstaltet“ worden war, denn so empfand sie das. Als ich einmal versuchte, sie mit dem Argument zu beruhigen: „Wenn der Herr M. dir etwas beim Rechnen anstreicht, dann ärgerst du dich doch auch nicht!“, da gab sie mir eine Antwort, die genau den Kern der Sache trifft: „Ja, schon, Mami, aber weißt du, da kränkt es mich nicht so!“

Damit ist eigentlich alles gesagt. Nun kann man sich natürlich fragen, wie denn dann an Verbesserungen gearbeitet werden soll, wenn man einfach alles lässt, wie es ist. Diese Frage ist berechtigt und dafür gibt es eine ganz einfache Lösung. Du kannst den Kindern einen von dir verfassten Text zu dem bearbeiteten Thema vorlegen, in den du Fehler oder Sprachschwächen einbaust, die entweder wirklich vorkamen oder die du auch erfindest und diesen Text dürfen die Kinder dann verbessern. Das kann in Gemeinschaftsarbeit an der Tafel, in Gruppenarbeit, Partnerarbeit oder auch einzeln gemacht werden. Ich ließ bei diesen Arbeiten die Kinder immer einen Rotstift

verwenden, das hatten sie gern, sie erlebten dadurch so etwas wie einen Rollentausch – vom Schüler zum Lehrer.

In meinen zweiten Klassen betitelte ich diese Texte auch oft mit: Kasperl hat geschrieben.

## **Nun zurück zu unserem Thema: Stress und Hetze in der Schule verhindern.**

Wenn du so wie beschrieben vorgehst, dann ermöglichst du den Kindern ein In-die-Tiefe-Lernen, das heißt, ihr verzettelt euch nicht mit allen möglichen Einzelthemen, sondern ihr bleibt an der Sache, um die es geht: am Verfassen von Texten. Die Kinder verbessern unweigerlich ihr Schreiben, wenn sie dazu oft Gelegenheit haben und das angstfrei und ohne Sorge tun können, weil sie wissen, dass du achtsam und respektvoll mit ihrer Arbeit umgehst.

Du musst dich nicht mit den langweiligen Arbeitsblättern herumplagen und das Korrigieren ist schnell erledigt. Die Kinder sind motivierter bei der Sache und die Möglichkeit des Verbesserns und Reflektierens ist auch vorhanden.

Das Ganze hat nur Vorteile. Und die Entscheidung, wie du vorgehen möchtest, liegt allein bei dir. Dass du das wirklich „darfst“, ist dir ganz explizit im Lehrplan gestattet. Da heißt es:

*Die Lehrkraft initiiert und beeinflusst das Lernen, indem sie Lernanlässe schafft und gezielt Lernformen, Materialien und Methoden auswählt. (Lehrplan PLUS, 2014, S.17)*

Da steht nicht, dass du ein Schulbuch von vorne bis hinten durcharbeiten musst.

**Du bestimmst, mit welchem Material und mit welcher**

## **Methode du deine Schüler sprachlich fördern möchtest.**

Dass einzelne isolierte Sprachschnipsel, bei denen zum Beispiel die Vorsilbe ver- oder vor- oder um-, passend zu vorgegebenen Sätzen, in eine Lücke eingesetzt werden soll, die Sprachkompetenz der Kinder mit einer Effektstärke gegen Null fördern, müsste eigentlich jedem einleuchten. Die Zeit für solche Übungen – die noch dazu sterbenslangweilig für Kinder und Lehrerin sind – kannst du dir getrost sparen.

Sprachbetrachtung kann stattdessen, wenn du sie für nötig hältst, wunderbar beim Reflektieren über den von dir verfassten Korrektur-Aufsatz untergebracht werden, und zwar so, wie es für das Schülergehirn am besten geeignet ist: Kontextspezifisch und in kleinen Häppchen.

Was für den Bereich „Texte verfassen“ gilt, ist überhaupt bei jeder Spracharbeit das Entscheidende: Kinder lernen Sprache, indem sie mit echter Sprache aktiv umgehen, sie also aktiv gestalten, oder passiv erleben.

**Wenn du alleine für die Bereiche Texte verfassen und Sprachbetrachtung so vorgehst, dass du das Überflüssige und Demotivierende weglässt und dich auf das konzentrierst, was effektiv und wesentlich ist, gewinnst du Zeit und die kannst du extrem gewinnbringend einsetzen: zum Beispiel für das Vorlesen schöner Bücher.**

Das ist kein bloßer Zeitvertreib, sondern Sprachförderung in Höchstform. Wo haben denn unsere Schulanfänger ihren Wortschatz her? Von Wörtern, die sie von Erwachsenen gehört haben. Nun wird in der Alltagssprache der Reichtum unserer Ausdrucksmöglichkeiten nicht annähernd ausgeschöpft. Deshalb ist das Vorlesen schöner Geschichten so wichtig. Wir wissen aus zahlreichen Untersuchungen, dass entscheidende Determinanten für Lern- und Leseerfolg Wortarmut oder

Wortreichtum sind. Wir wissen auch, dass viele Kinder in der Vorschulzeit sehr wenig, andere hinwiederum sehr viel vorgelesen bekommen. Das betrifft eine Spannweite von 30 bis 1700 Stunden! Was soll es denn so spracharmen „30-Stunden-Kindern“ nützen, wenn sie irgendwelche Sprachschnipsel in Lücken einsetzen sollen? Wenn sie hingegen in der Schule schöne Geschichten hören, von der Lehrerin ausdrucksvoll und – je nach persönlicher Neigung – dramatisch ausgestaltet vorgetragen, dann haben sie auch eine Chance, allmählich ihre Defizite zu verringern.

**Vorlesen ist für die sprachverwöhnten 1700-Stunden-Kinder schön, für die spracharmen 30-Stunden-Kinder aber sprachlich lebensnotwendig.**

Ich habe in jeder meiner Klassen – von der ersten bis zur neunten – jeden Tag 15 bis 20 Minuten vorgelesen. Das lässt sich gut mit der Brotzeitpause verbinden, in der zuerst 10 Minuten „freie Konversation“ stattfinden kann und danach die Lesezeit beginnt. Einige meiner Kolleginnen haben das tägliche Vorlesen ebenfalls in ihr festes Programm aufgenommen und ebenso wie ich die allerbesten Erfahrungen damit gemacht.

## **Keine starren Stundengrenzen**

Was hier exemplarisch für die Deutschbereiche Sprachbetrachtung und Texte verfassen gesagt wurde, lässt sich natürlich in abgezielten 45-Minuten-Einheiten nur schwer unterbringen. Aber das muss auch gar nicht sein, denn auch hier haben wir die explizite „Erlaubnis“, das starre Stundengerüst aufzubrechen:

*Die zeitliche Strukturierung des Unterrichtsvormittags orientiert sich an kindgerechten Phasen für konzentriertes Lernen und berücksichtigt das Bedürfnis nach Bewegung und Pausen. [...] Rituale strukturieren den schulischen Alltag und schaffen eine Atmosphäre der Sicherheit und des Vertrauens*



[...] (Lehrplan PLUS, 2014, S.17)

Du hast nicht nur die Freiheit, deinen Schultag so zu gestalten, wie es zur Situation in deiner Klasse passt, du wirst sogar ausdrücklich dazu aufgefordert. Es ist gar nicht sinnvoll, eine Stunde nach der anderen zu halten, jede mit dem Glockenschlag zu beenden, womöglich gar noch mit dem Bestreben, nach jeder einzelnen Unterrichtsstunde ein Ergebnis zu erzielen. Schlimm genug, dass so etwas in den Lehramtsprüfungen immer noch verlangt wird.

Aber du kannst selbst entscheiden. Was spricht denn gegen eine Unterrichtspraxis, in der nicht jedes Thema künstlich auf 45 Minuten gedehnt wird? Ganze Rechtschreibstunden sind zum Beispiel völlig sinnlos. Es profitieren bestenfalls die Verleger von Arbeitsheften davon, dass Schüler seitenweise in Lücken „z“ oder „tz“ einsetzen oder aus Silben Tiernamen bilden und dann bei „Tiger, Biber, Nilpferd und Krokodil“ die lang gesprochenen, aber kurz geschriebenen „i“ farbig markieren. Weit wirkungsvoller ist es, kontextspezifisch immer wieder – oft und kurz – Rechtschreibprobleme und echte – von Schülern wirklich gemachte – Fehler zu besprechen und so aus vielen Reflexionen allmählich Strukturen und Regeln zu entwickeln.

---

Christina Buchner

# Unterricht entschleunigen

Stressfrei lehren und lernen in der Grundschule



**BELTZ**

# So wird Unterricht entspannt

Stress, Druck und Hetze bestimmen oft bereits in der Grundschule den Alltag von Lehrern, Schülern und Eltern. Doch es ist möglich, trotz starrer Rahmenbedingungen und zahlreicher Anforderungen den schulischen Alltag für alle Beteiligten angenehm zu gestalten – ohne Hektik und Stress. Der Fokus liegt auf der Autonomie der einzelnen Lehrer. Du findest erprobte Handwerkszeug für eine alternative Umsetzung des Lehrplans. Methodenfreiheit neu gedacht, fächerübergreifendes Unterrichten und Projektarbeit ermöglichen einen entschleunigten Unterricht. Zusätzlich gibt es noch Online-Materialien.

Buch, broschiert, 260 Seiten

ISBN:978-3-407-25762-8

24,95 €

[Mehr zum Buch](#)

---

Andererseits brauchen manche Themen Zeit. Und es wäre kontraproduktiv, Schüler, die gerade dabei sind, konzentriert etwas zu üben oder auszuprobieren, aus dieser Arbeit zu reißen, nur, weil „die Zeit“ um ist.

Ein Schultag braucht ein Design: Phasen des selbstbestimmten Lernens, der Selbsttätigkeit, Partner- oder Gruppenarbeit wechseln ab mit Phasen konzentrierten Zuhörens und Mitmachens. Dann muss es noch gemeinsame Aktivitäten geben wie Singen, Tanzen, Musizieren, Rhythmik, aber auch Zeit für Entspannung.

Das geht nur, wenn du über die Zeit bestimmst und nicht die Zeit über dich!

# Du bestimmst und du trägst die Verantwortung

Doch bereits an den wenigen hier aufgeführten Beispielen wird klar: Wenn du dich auf den Weg hin zu einer entspannten, stressfreien Schule machst, in der du die gemeinsame Zeit mit sinnvollem Lernen und gemeinschaftsfördernden Aktivitäten verbringen willst, dann bist du die Person, die bestimmt, die aber auch selbst die Verantwortung trägt. Das Verschanzen hinter dem Lehrplan, den Vorschriften oder dem „So-machen’s-doch-alle“ greift dann nicht.

**In den weiteren Artikeln werde ich noch einige wesentliche Themen ansprechen wie zum Beispiel das Classroom Management, die Klimaarbeit im sozialen Bereich, die Kommunikation mit den Eltern, einen sinnvollen Leselehrgang und die Bereiche Authentizität, Sinnerfüllung und Anerkennung.**

Zum Abschluss möchte ich Immanuel Kant zitieren, der in seinem Aufsatz „Was ist Aufklärung?“ aus dem Jahr 1784 alles Wesentliche zum Selber-Denken und der damit verbundenen Verantwortung gesagt hat. Niemand könnte das heute treffender formulieren:

*Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Selbstverschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der Entschliebung und des Mutes liegt, sich seiner ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Sapere aude! Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen! Ist also der Wahlspruch der Aufklärung.*

*Faulheit und Feigheit sind die Ursachen, warum ein so großer Teil der Menschen, nachdem sie die Natur längst von fremder*

*Leitung freigesprochen (naturaliter majorennnes), dennoch gerne zeitlebens unmündig bleiben; und warum es anderen so leicht wird, sich zu deren Vormündern aufzuwerfen. Es ist so bequem, unmündig zu sein. Habe ich ein Buch, das für mich Verstand hat, einen Seelsorger, der für mich Gewissen hat, einen Arzt, der für mich die Diät beurteilt u.s.w., so brauche ich mich ja nicht selber zu bemühen. Ich habe nicht nötig zu denken, wenn ich nur bezahlen kann; andere werden das verdrießliche Geschäft schon für mich übernehmen.*

*(Immanuel Kant, 1999, 1784, Was ist Aufklärung? Philosophische Bibliothek Hamburg, Nachdruck aus der Berlinischen Monatsschrift)*

Wage es also, mit Kant, selber zu entscheiden, was für das Erreichen der angestrebten Ziele wichtig ist, verwende Schulbücher so, dass du das Nützliche herausgreifst und das Überflüssige weglässt und werde zum Herrn oder zur Herrin über die Zeit in deiner Klasse. Dann hast du einen wichtigen Schritt hin zu deiner eigenen Autonomie getan und damit auch ganz entscheidend zu mehr Entspannung und weniger Stress im Schulalltag beigetragen.

Christina Buchner

## **Die Autorin:**

**Christina Buchner** arbeitete viele Jahre als Lehrerin an Grund- und Hauptschulen und war 16 Jahre Rektorin an Grundschulen im Landkreis München.

Sie ist in Oberbayern auf dem Land aufgewachsen. Ihre Kindheit war geprägt durch große Freiheit, Nähe zur Natur, Freude an Büchern und die Möglichkeit, kreative Einfälle in die Tat umzusetzen.

Vor diesem Hintergrund war es ihr von Anfang an ein zentrales Anliegen, für ihre Schüler eine bunte und anregende Lernwelt zu schaffen.



Sie ist nach wie vor fest davon überzeugt, dass in der Schule ohne Freude, Begeisterung und ohne Erfolgserlebnisse sehr wenig läuft. Die Mischung aus Pflicht und Freude, aus Begeisterung und konsequenter Übung, aus Disziplin und individueller Freiheit beim Lernen ist ihr Markenzeichen. Für diese Mischung wirbt sie in ihren Büchern und in Vorträgen und Lehrerfortbildungen in Deutschland, Österreich, Italien, der Schweiz und Luxemburg.

Christina Buchner entwickelte eigene Methoden für das Lesenlernen, für Rechtschreiben und Schreiberziehung, für den elementaren Mathematikunterricht und für das Theaterspielen mit einer Klasse.

Ihr MatheBlog: [www.die-rechentante.de](http://www.die-rechentante.de)

Ihre Website: [www.christina-buchner.de](http://www.christina-buchner.de)