

Gefühle im Schulalltag

Ausführliche Zusammenfassung des Webinars mit Simon Frey - mit praxisnahen Umsetzungsideen für Lehrpersonen und pädagogische Fachpersonen

Fokus: Emotionen verstehen, Co-Regulation stärken, Classroom Management menschlich und tragfähig gestalten

Worum es im Kern geht

Das Webinar macht deutlich: Gefühle sind keine Störung des Unterrichts, sondern ein Teil von Lernen, Beziehung und Entwicklung. Entscheidend ist nicht, ob Gefühle auftreten, sondern wie Erwachsene sie wahrnehmen, tragen und in hilfreiche Bahnen lenken.

Die wichtigsten Takeaways auf einen Blick

- Alle Gefühle dürfen in der Schule Platz haben - aber nicht alle Gefühle werden gleich gesehen. Laute Gefühle wie Wut oder Frustration stören schneller. Leise Gefühle wie Scham, Überforderung oder Traurigkeit bleiben oft unbemerkt.
- Hinter einem Ausbruch liegt fast immer eine Vorgeschichte. Was sichtbar wird, ist meist nur der letzte Tropfen - nicht das, was das Kind vorher schon alles getragen hat.
- Kinder profitieren enorm von Normalisierung, Psychoedukation und Externalisierung. Wenn Gefühle sichtbar, besprechbar und verstehbar werden, sinken Scham und Hilflosigkeit.
- Lehrpersonen brauchen keine Perfektion, sondern Selbstwahrnehmung, Mitgefühl und Unterstützungssysteme. Schwierige Situationen müssen nicht allein getragen werden.
- Gelingendes Classroom Management ist nicht bloss ruhig. Es ist beziehungsstark, rhythmisiert, entwicklungsorientiert und entlastend - auch nach Pausen und in Übergängen.
- Gefühlsmaterialien, Rituale und klare Notfallpläne helfen nicht nur einzelnen Kindern, sondern prägen die gesamte Klassenkultur.

1. Warum Gefühle im Schulalltag oft erst sichtbar werden, wenn es schon zu viel ist

Ein zentrales Motiv des Gesprächs ist die Frage, warum Erwachsene oft sagen: "Dieses Kind weint so schnell" oder "Dieses Kind explodiert sofort". Genau diese Sicht greift jedoch zu kurz. Was wir im Klassenzimmer sehen, ist meist nur der Moment, in dem das innere Fass überläuft. Davor liegen oft

viele kleine Kränkungen, Reize, Unsicherheiten, Überforderungen oder soziale Spannungen, die das Kind bereits getragen hat.

Besonders wertvoll ist der Gedanke, dass wir nicht nur jene Momente zählen sollten, in denen ein Kind zusammenbricht, sondern auch jene unzähligen Momente, in denen es sich bereits zusammengerissen hat. Diese Perspektive verändert den Blick radikal: weg vom vorschnellen Urteil, hin zu mehr Verständnis, mehr Präzision und mehr Respekt für die innere Leistung eines Kindes.

Pädagogik+-Impuls

Wenn ein Kind heftig reagiert, frage dich innerlich nicht zuerst: "Warum so extrem?" Sondern: "Was musste dieses Kind wohl schon alles tragen, bevor es sichtbar geworden ist?"

2. Laute und leise Gefühle - beides braucht Aufmerksamkeit

Laute Gefühle

Wut, Frustration, Verweigerung, Lautstärke, sichtbare Konflikte. Diese Gefühle nehmen Raum ein und fordern sofort eine Reaktion. Sie werden schnell als störend erlebt.

Leise Gefühle

Traurigkeit, Scham, Rückzug, Einsamkeit, Überforderung, stiller Perfektionismus. Diese Gefühle sind oft weniger sichtbar, aber nicht weniger belastend.

Pädagogische Gefahr

Laute Gefühle bekommen Aufmerksamkeit, leise Gefühle gehen im Alltag unter. Gerade stille Kinder brauchen deshalb bewusste Wahrnehmung und verlässliches Nachfassen.

Hilfreiche Haltung

Nicht nur dort hinschauen, wo es kracht, sondern auch dort, wo etwas still wird, zusammenfällt oder sich zurückzieht.

Für den Schulalltag bedeutet das: Eine starke Klassenführung ist nicht nur daran erkennbar, dass Störungen schnell beruhigt werden. Sie zeigt sich auch darin, dass feine Signale wahrgenommen werden. Wer leise Not früh bemerkt, verhindert oft spätere Eskalation.

3. Wenn Kinder weinen: nicht bagatellisieren, nicht dramatisieren, sondern verstehen

Im Gespräch wird deutlich, wie belastend Weinen im Klassenraum für alle Beteiligten sein kann - für das betroffene Kind, für die Lehrperson und oft auch für die Klasse. Besonders häufig tritt dies bei perfektionistischen, hochsensiblen oder innerlich stark angespannten Kindern auf. Sie reagieren vielleicht auf eine Korrektur, eine vergessene Hausaufgabe, einen Vergleich mit anderen oder eine kleine Bemerkung sehr intensiv.

Entscheidend ist hier die Entlastung des Kindes. Es hilft wenig, wenn das Kind zusätzlich spürt, dass sein Verhalten als übertrieben wahrgenommen wird. Viel hilfreicher ist eine Sprache, die erklärt: Es gibt gute Gründe, warum Tränen kommen. Und oft sind diese Tränen nicht das Problem, sondern das Signal dafür, dass etwas bereits lange schwer war.

- Weinen ist nicht nur ein Verhalten, sondern oft Ausdruck von Überlastung, Scham, Verletzung oder innerem Druck.
- Gerade ältere Kinder schämen sich häufig zusätzlich für ihre Tränen. Deshalb braucht es einen besonders würdevollen Umgang.
- Nicht jedes Kind kann sofort sagen, was los ist. Manchmal ist zunächst Regulation wichtiger als Analyse.

4. Psychoedukation: Kinder verstehen mehr, als wir oft denken

Ein besonders starker Teil des Webinars ist die kindgerechte Erklärung innerer Prozesse. Wenn Kinder verstehen, dass im Gehirn ein Alarm losgehen kann und dadurch Denken blockiert wird, erleben sie sich nicht mehr einfach als "falsch" oder "unbeherrscht". Sie bekommen eine Sprache für das, was in ihnen geschieht. Das ist hochwirksam.

Das Beispiel mit dem Jungen, der Striche macht, wenn seine inneren Anteile wieder "miteinander sprechen", zeigt eindrücklich, wie wir Selbstwahrnehmung trainieren können, ohne Kinder zu beschämen. Nicht der Ausraster steht im Zentrum, sondern die vielen kleinen Momente gelingender Regulation.

Warum das so kraftvoll ist

Psychoedukation stärkt Selbstwirksamkeit. Ein Kind lernt: "Ich bin nicht einfach so. In mir passiert etwas - und ich kann lernen, es früher zu merken und anders damit umzugehen."

- Erkläre Gefühle und Stressreaktionen in einfacher, kindgerechter Sprache.
- Nutze Bilder: Alarmanlage, rote Lämpchen, innere Teams, Gehirnannteile, Fass, Wetter, Ampel.
- Mache Fortschritt sichtbar - zum Beispiel über Striche, Punkte, Steine, Symbole oder kurze Reflexionsrituale.

5. Externalisieren statt beschämen

Ein weiterer roter Faden ist die Externalisierung. Gefühle, Sorgen oder innere Spannungen müssen nicht immer direkt als "du bist so" besprochen werden. Oft ist es hilfreicher, sie über Bilderbücher, Figuren, Tiere, Metaphern oder gezeichnete Sorgen sichtbar zu machen. Das schafft Abstand und Würde. Ein Kind kann über eine Figur sprechen, bevor es über sich selbst sprechen kann.

Gerade für Kinder, die sich schämen oder ungern direkt über ihr Innenleben reden, ist das ein grosser Vorteil. Externalisierung entlastet, weil sie das Problem nicht mit der Identität des Kindes verschmilzt.

- Arbeite mit Bilderbüchern, Sorge-Figuren, Gefühlskarten oder gezeichneten inneren Zuständen.
- Gib Gefühlen Namen: die Sorge, der Druck, die Wutwelle, der innere Kritiker.
- Sprich nicht nur über Ursachen, sondern auch über Tragehilfen: Was hilft, wenn das Gefühl da ist?

6. Konflikte verstehen: Das sichtbare Verhalten ist selten der Anfang

Sehr eindrücklich ist die Beschreibung eskalierender Konflikte als Ping-Pong-Spiel. Kinder reagieren aufeinander, verletzen sich gegenseitig, mobilisieren andere, ziehen Verbündete dazu - und Erwachsene sehen oft erst den letzten, deutlichsten Vorfall. Wer nur diesen Moment sanktioniert, verpasst die Dynamik dahinter.

Hier zeigt sich, wie wichtig Zeit, Fragen und echtes Zurückverfolgen sind. "Und was noch?" - diese einfache Frage öffnet oft die Geschichte hinter der Geschichte. Sie hilft Kindern, Ereignisse zu sortieren, Verantwortung differenzierter zu verstehen und Konflikte nicht nur moralisch, sondern systemisch zu betrachten.

Gesprächsfragen, die oft weiterhelfen

Was ist vorher passiert? Was noch? Und dann? Wer war noch beteiligt? Wann wurde es zu viel? Was hat dich am meisten getroffen?

7. Classroom Management: ruhig ist nicht automatisch gesund

Ein sehr wichtiger Gedanke für Lehrpersonen lautet: Eine äusserlich ruhige Klasse ist nicht automatisch eine gut geführte Klasse. Wenn Ordnung nur über Angst, starke Kontrolle und ständige Disziplinierung hergestellt wird, zahlen Kinder den Preis oft später - in den Pausen, in Fachstunden, in Stellvertretungen oder zuhause.

Das Webinar macht deutlich, dass tragfähiges Classroom Management immer auch mit Selbstreflexion zu tun hat. Leite ich aus pädagogischer Klarheit - oder aus Angst vor Kontrollverlust? Wenn Struktur vor allem mir hilft, aber nicht den Kindern, wird sie langfristig teuer.

- Frage dich regelmässig: Dient meine Struktur dem Lernen der Kinder oder vor allem meiner Angst, die Kontrolle zu verlieren?
- Plane Rhythmisierung bewusst ein: Phasen des Sammelns, Bewegen, individuellen Arbeitens und gemeinsamen Zusammenkommens.
- Denke Übergänge mit - besonders nach Pausen. Viele Kinder kommen nicht reguliert zurück.

8. Pausen sind oft keine Pausen

Dieser Gedanke verdient besondere Aufmerksamkeit: Für viele Kinder sind Pausen hochanspruchsvolle soziale Räume - laut, dicht, unübersichtlich und konfliktanfällig. Wer das mitdenkt, versteht, warum manche Kinder nach der Pause nicht sofort leistungsbereit, ruhig oder gruppenfähig sind.

Statt direkt mit kognitiv anspruchsvollem Unterricht zu starten, kann ein bewusster Übergang helfen. Das kann ein Kreis sein, eine kurze Ankommensübung, stilles individuelles Starten oder ein einfaches emotionales Check-in. Solche Mini-Übergänge wirken oft präventiv.

9. Co-Regulation braucht auch Selbstregulation der Erwachsenen

Das Webinar benennt sehr ehrlich, wie anstrengend emotionale Arbeit ist. Wer Kinder reguliert, wird selbst berührt, getriggert, erschöpft oder innerlich eng. Genau deshalb ist es keine Schwäche, Unterstützung zu brauchen - sondern Professionalität. Lehrpersonen dürfen sich verletzlich zeigen, sich entschuldigen, ihre Grenzen wahrnehmen und Hilfe holen.

Besonders wertvoll ist die Botschaft: Junge Lehrpersonen warten oft zu lange, bis sie Unterstützung einfordern. Erfahrene Lehrpersonen klopfen früher an. Das ist kein Zeichen von Unfähigkeit, sondern von pädagogischer Reife.

Merksatz für Teams

Schwierige Fälle sind keine privaten Prüfungen einzelner Lehrpersonen. Sie sind gemeinsame pädagogische Aufgaben.

10. Was Lehrpersonen konkret tun können - sofort umsetzbar

| | |
|--|--|
| 1. Gefühlssprache sichtbar machen | Gefühlskarten, Tiere, Symbole oder einfache Emotionsbilder regelmässig im Klassenraum nutzen - nicht nur in Krisen. |
| 2. Kurze Check-ins etablieren | Zum Beispiel mit Steinen, Magneten, Karten oder Handzeichen: "Wie geht es dir gerade?" Ohne jedes Mal alles ausdiskutieren zu müssen. |
| 3. Nach Pausen langsamer starten | Nicht automatisch sofort Leistung verlangen. Erst ankommen, regulieren, sammeln. |
| 4. Gefühle normalisieren | Aussagen wie: "Manchmal ist etwas schon vor der Schule schwierig" oder "Jeder Mensch hat Momente, in denen es zu viel wird" entlasten stark. |
| 5. Konflikte zurückverfolgen | Nicht nur auf den letzten Vorfall reagieren, sondern nach Vorgeschichte, Dynamik und verletzten Bedürfnissen fragen. |
| 6. Notfallpläne entwickeln | Mit Kindern in ruhigen Momenten besprechen: Wo ist dein sicherer Ort? Was hilft dir, bevor es kippt? Wer darf dich begleiten? |
| 7. Eigene Emotionen reflektieren | Vor Unterrichtsbeginn kurz einchecken: Wie geht es mir heute? Was brauche ich? Welche Situation könnte mich triggern? |
| 8. Früh Unterstützung holen | Schulleitung, Schulsozialarbeit, Heilpädagogik oder Kollegium früh einbeziehen - nicht erst, wenn alles brennt. |

11. Konkrete Umsetzungsideen für den Schulalltag

A. Ritual: Gefühls-Check im Kreis oder beim Ankommen

- Lege 4 bis 8 Gefühlskarten in die Mitte.
- Die Kinder wählen still die Karte, die sie gerade am meisten anspricht.
- Sie legen einen Stein, einen Magneten oder einen Namenspunkt dazu.
- Danach wird nur kurz geschaut: Wo liegen viele Punkte? Wo wenige? Mehr braucht es oft nicht.

- Wichtig: Dieses Ritual dient nicht der Bewertung, sondern der Wahrnehmung.

B. Einzelgespräch bei häufigen Tränen oder Wut

- Nicht im Moment des Höhepunkts alles klären wollen.
- Später in Ruhe mit Bildern, Karten oder Zeichnungen arbeiten.
- Fragen: Wann wird es meistens schwierig? Woran merkst du es im Körper? Was hilft dir ein kleines bisschen? Wer oder was tut dir gut?
- Das Kind darf auch sagen: "Ich weiss es nicht." Die Beziehung trägt das Gespräch, nicht die perfekte Antwort.

C. Strichliste für gelingende Selbstregulation

Für Kinder, die sich als "immer wütend" oder "immer falsch" erleben, kann eine einfache Strichliste sehr stärkend sein. Das Kind macht jedes Mal einen Strich, wenn es merkt: "Ich war kurz wütend, habe mich aber wieder gefangen" oder "Ich habe Hilfe geholt statt zu schlagen". So wird nicht das Scheitern sichtbar, sondern gelingende Unterbrechung.

D. Notfallplan mit sicherem Ort

- Mit dem Kind in einem ruhigen Moment besprechen, was bei grosser Wut, Angst oder Überforderung hilft.
- Einen sicheren Ort definieren: Platz im Zimmer, Gruppenraum, Flurplatz, Begleitperson, ruhige Ecke.
- Den Ablauf klar und knapp visualisieren: merken - Zeichen geben - Ort aufsuchen - regulieren - zurückkommen.
- Je klarer der Plan vorher ist, desto weniger muss in der Krise verhandelt werden.

E. Teamarbeit systematisch nutzen

- Fälle nicht nur informell zwischen Tür und Angel besprechen, sondern strukturiert.
- Kollegiale Fallberatung mit klarer Methodik einführen oder auffrischen.
- Schulsozialarbeit und Heilpädagogik nicht nur bei akuten Krisen, sondern auch präventiv einbeziehen.
- Im Team auch über eigene Unsicherheiten sprechen dürfen - ohne Scham, ohne Inszenierung von Stärke.

12. Haltung statt Technik: Was dieses Webinar im Tiefsten erinnert

Bei aller Methodenvielfalt bleibt die zentrale Botschaft eine Handlungsfrage: Kinder brauchen Erwachsene, die hinter Verhalten schauen. Erwachsene, die Gefühle nicht bloss beruhigen wollen,

sondern verstehen. Erwachsene, die nicht nur fordern, sondern mittragen. Und Erwachsene, die sich selbst ebenso ernst nehmen wie die Kinder.

Vielleicht ist genau das der wichtigste Punkt für Pädagogik+: Emotionale Begleitung ist kein Zusatz zum Unterricht. Sie ist ein Fundament von Bildung. Denn Kinder lernen nicht erst dann, wenn Gefühle weg sind. Sie lernen dort am tiefsten, wo sie sich trotz ihrer Gefühle sicher, gesehen und getragen erleben.

Abschlussgedanke für Mitglieder

Du musst nicht jede Situation perfekt lösen. Aber du kannst dazu beitragen, dass Gefühle im Schulalltag weniger beschämend, weniger chaotisch und weniger einsam werden. Genau darin liegt oft ein enormer pädagogischer Unterschied.

Reflexionsfragen für dich oder fürs Team

- Welchen Gefühlen gebe ich im Unterricht automatisch Raum - und welchen eher nicht?
- Welche Kinder in meiner Klasse zeigen ihre Belastung laut, welche eher leise?
- Wo führe ich aus Klarheit - und wo vielleicht aus Angst vor Kontrollverlust?
- Welche Übergänge in meinem Unterricht sind besonders kritisch?
- Wie könnte ich Gefühle sichtbarer machen, ohne Kinder blosszustellen?
- Wo sollte ich mir früher Unterstützung holen als bisher?