



KLARTEXT

Kurs für Lehrkräfte

KURS · LEHRKRÄFTE ALLER SCHULFORMEN · AUCH FÜR SCHULBEGLEITUNG & SCHULSOZIALARBEIT

Wenn es im Klassenzimmer kippt

Deeskalation mit Barometer, kLAR und Kopfstandfrage – ruhig bleiben, klar handeln, vorbeugen.

🕒 ca. 50 Minuten

📋 5 Lektionen

🎓 Teilnahmebescheinigung



Kurs online

Mit Fallbeispielen, Rückmeldung und Teilnahmebescheinigung – ohne Anmeldung.

[Wenn es im Klassenzimmer kippt öffnen](#)

— WISSEN

Eskalationen kommen selten aus dem Nichts. Meist gibt es vorher Zeichen – wenn man weiß, worauf man achten muss. Das **Barometer** zeigt in fünf Farben, wie es einem Kind oder Jugendlichen gerade geht. Es beschreibt den **Zustand des Nervensystems**, nicht die Laune und nicht den Charakter.

Grün

Stabil, lernbereit, erreichbar.

Unterricht normal
· Beziehung pflegen

Gelb

Angespannt, gereizt, unruhig – aber gut erreichbar.

Früh reagieren →
kLAR, Aufgabe ggf. vereinfachen

Orange

Dysreguliert: laut, wirft Dinge, weint, läuft weg. Gespräch noch möglich.

kLAR · Anforderungen runter

Rot

Akute Krise, Panik, Gefahr für sich oder andere.

Nur noch Feuerwehr-Protokoll

Grau

Erschöpft, leer, abgeschaltet, zieht sich zurück.

Erst beobachten · nicht drängen · stille Präsenz

Die Grundregel: Je weiter rechts auf der Skala, desto weniger Worte und desto weniger Anforderungen. Bei Orange ist Lernen kaum möglich – erst Regulation, dann Unterricht.

Achtung Grau: Grau wird oft als „Null Bock“ oder Trotz gelesen. Dahinter steckt häufig Erschöpfung oder Überforderung. Druck macht Grau nicht grün – er kippt eher nach Orange.

→ LK-02 · Das Barometer im Unterricht

→ Barometer & kLAR kurz erklärt

— FALLBEISPIEL

Nach der großen Pause sitzt Mehmet (Klasse 7) mit dem Kopf auf dem Tisch. Er reagiert nicht auf deine Ansprache, die Kapuze ist tief im Gesicht. Du hast mitbekommen, dass es auf dem Hof Streit gab.

Wie liest du die Situation – und was tust du?

A Das ist Provokation. Du forderst ihn laut auf, sich hinzusetzen wie alle anderen – sonst gibt es einen Eintrag.

B Das sieht nach Grau aus. Du gehst kurz leise zu ihm: „Ich sehe, dass heute was los ist. Du musst gerade nichts sagen.“ Du lässt ihn in Ruhe ankommen und schaust in 10 Minuten wieder hin.

- C** Du fragst vor der Klasse nach, was auf dem Hof passiert ist, damit das gleich geklärt ist.

✓ **RICHTIG**

Genau: Grau braucht erst Beobachtung und ein stilles Angebot – keinen Druck. So bleibt die Tür offen, ohne dass er vor der Klasse reagieren muss. Den Streit klärst du später in Ruhe.

— **REFLEXION**

Denk an eine Schülerin oder einen Schüler (ohne Namen): Woran erkennst du bei ihr oder ihm den Wechsel von Grün auf Gelb?

— WISSEN

kLAR ist die gemeinsame Gesprächsstruktur für Gelb und Orange – also bevor es zur echten Krise kommt. Vier Schritte, immer in dieser Reihenfolge, keinen überspringen:

K**Kontakt & Sicherheit**

Auf Augenhöhe, seitlich stellen, Abstand lassen. Zuschauer wegnehmen.

L**Leise & Langsam**

Stimme senken, kurze Sätze, Pausen aushalten – nicht füllen.

A**Anerkennung & Atmen**

„Ich sehe, dass es dir gerade schwerfällt.“
Selbst ruhig ausatmen.

R**Reizreduktion & Rückzug**

Lärm, Menschen, Aufgaben runter. Rückzugsort anbieten, nicht drängen.

DAS HilFT

„Ich bin da.“ · „Wir haben Zeit.“ · „Du kannst kurz in die Ruhe-Ecke.“ · selbst langsam atmen (Co-Regulation)

DAS VerschärFT

Warum-Fragen · viele Worte · Konsequenzen androhen · vor der Klasse diskutieren · von oben herab sprechen · ungefragt anfassen

Aufgabenteilung mit Schulbegleitung: Die Schulbegleitung leitet kLAR beim begleiteten Kind ein, du führst die Klasse weiter und gibst Raum. Ohne Schulbegleitung übernimmst du beides – dann hilft ein kurzer Arbeitsauftrag für die Klasse, damit du dich kümmern kannst.

Ab **Rot** reicht kLAR nicht mehr – dann gilt nur noch das Feuerwehr-Protokoll (Lektion 4).

→ **LK-16 · Das kLAR-Modell verstehen**

→ **Mein kLAR-Deeskalations-Fahrplan**

— FALLBEISPIEL

Mitten in der Stillarbeit wirft Lea (Klasse 8) ihr Heft auf den Boden und ruft: „Ich mach den Scheiß nicht!“ Die halbe Klasse dreht sich um.

Was ist der beste erste Schritt?

A

„So redest du nicht mit mir. Heb das Heft auf, sonst gibt es einen Eintrag.“

B „Warum machst du denn so ein Theater? Das ist doch gar nicht schwer.“

C Du gibst der Klasse einen kurzen Auftrag, gehst seitlich zu Lea und sagst leise: „Ich sehe, das ist gerade zu viel. Wir haben Zeit.“ Das Heft bleibt erst mal liegen.

✓ **RICHTIG**

Richtig: Publikum weg (K), leise und langsam (L), Gefühl anerkennen (A), Anforderung runter (R). Über den Ton und das Heft spricht ihr später – wenn Lea wieder auf Grün ist.

— **REFLEXION**

Welcher kLAR-Schritt fällt dir im Unterrichtsalltag am schwersten – und was könnte dir helfen, ihn trotzdem zu gehen?

— WISSEN

Deeskalation beginnt bei dir. Nicht, weil du „schuld“ bist – sondern weil deine Reaktion der Teil der Situation ist, den du steuern kannst. Die **Kopfstandfrage** hilft, eigene Muster ehrlich anzuschauen, ohne dich selbst anzuklagen. Du drehst die Frage einfach um:

„Was müsste ich tun, damit diese Situation garantiert eskaliert?“

Die Antworten kommen meist schnell – und sie sind oft erstaunlich vertraut:

KOPFSTAND

Laut werden und immer mehr reden.

UMGEDREHT

Leiser werden, weniger Worte.

KOPFSTAND

Vor der ganzen Klasse diskutieren.

UMGEDREHT

Publikum wegnehmen, später unter vier Augen.

KOPFSTAND

Sofort mit Konsequenzen drohen.

UMGEDREHT

Erst regulieren – Konsequenzen gehören danach.

KOPFSTAND

Den Machtkampf unbedingt gewinnen wollen.

UMGEDREHT

Aus dem Machtkampf aussteigen: „Wir klären das später.“

KOPFSTAND

Selbst auf Orange sein und trotzdem weitermachen.

UMGEDREHT

Eigenes Barometer checken – bei Bedarf Joker ziehen.

Deine „roten Knöpfe“: Jede und jeder hat Auslöser, bei denen es schneller heiß wird – etwa Respektlosigkeit, Zeitdruck, Beobachtung durch andere oder das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Wer seine Knöpfe kennt, kann vorher gegensteuern.

Merksatz: Nur wer selbst auf Grün oder Gelb ist, kann co-regulieren. Wenn du auf Orange bist, ist Hilfe holen Professionalität – kein Versagen.

→ **Der Joker – Notfallsignal unter Erwachsenen**

FALLBEISPIEL

Du merkst, dass du bei Jonas (Klasse 9) immer schneller laut wirst. Heute hat er zum dritten Mal in der Stunde reingerufen, und du spürst, wie dir heiß wird.

Was hilft dir in diesem Moment am meisten?

- A** Du stellst dir kurz die Kopfstandfrage – „Was würde es jetzt garantiert schlimmer machen?“ –, atmest einmal langsam aus und sagst ruhig: „Jonas, wir reden nach der Stunde.“ Dann machst du weiter.
- B** Du zeigst ihm jetzt deutlich, wer hier das Sagen hat – sonst tanzt dir die Klasse auf der Nase herum.
- C** Du ignorierst dein Gefühl und machst weiter wie immer.

✓ RICHTIG

Genau: Die Kopfstandfrage schafft eine Sekunde Abstand zwischen Auslöser und Reaktion. Du steigst aus dem Machtkampf aus, ohne die Grenze aufzugeben – das Gespräch kommt später.

REFLEXION

Deine persönliche Kopfstandliste: Was müsstest du tun, damit eine schwierige Situation in deiner Klasse garantiert eskaliert? Schreib drei Punkte auf – und dreh sie um.

— WISSEN

Bei **Rot** – akute Krise, Panik, Dissoziation oder Gefahr – geht es nicht mehr um Gespräch oder Einsicht. Jetzt gilt nur noch das **Feuerwehr-Protokoll**. Es ersetzt KLAR vollständig.

1**Sicherheit herstellen**

Abstand zur Gruppe, Raum freimachen, gefährliche Gegenstände weg.

2**Kontakt halten**

Ruhige Stimme, wenig Worte: „Ich bin hier. Du bist sicher.“

3**Regulieren lassen**

Kein Erklären, kein Diskutieren. Warten, da bleiben.

4**Fachkraft/Leitung informieren**

Schulleitung bzw. zuständige Ansprechperson sofort in Kenntnis setzen.

5**Nachgespräch – viel später**

Erst wenn das Kind vollständig reguliert ist. Oft erst am nächsten Tag.

MIT SCHULBEGLEITUNG

Die Schulbegleitung übernimmt das Kind. Du übernimmst die Klasse: andere Kinder schützen, Raum freimachen, Ruhe ausstrahlen.

ALLEIN IN DER KLASSE

Klasse in Sicherheit bringen (z. B. Nachbarklasse), Hilfe holen lassen – vorher vereinbartes Signal oder Notfallkarte. Das Kind möglichst nicht allein lassen.

Wichtig: Kein Festhalten als Erziehungsmittel. Körperliches Eingreifen nur, wenn eine akute Gefahr für das Kind oder andere nicht anders abzuwenden ist – und danach immer sachlich dokumentieren und die Schulleitung informieren. Bei unmittelbarer Gefahr: Notruf 112 bzw. 110.

Konsequenzen gehören nicht in die Krise – sie gehören danach. Im Nachgespräch geht es um Verstehen und Wiedergutmachung: Was war vorher los? Was hat geholfen? Was brauchst du beim nächsten Mal?

Vereinfachte Orientierung, keine Rechtsberatung. Es gelten das Schulgesetz deines Bundeslandes und das Krisen- bzw. Schutzkonzept deiner Schule.

→ **LK-03 · Wenn das Kind eskaliert**

→ **Feuerwehr-Protokoll kurz erklärt**

— FALLBEISPIEL

Paul (Klasse 3) wirft in der Mathestunde Stühle um und schreit. Zwei Kinder sitzen direkt neben ihm und weinen. Eine Schulbegleitung gibt es in der Klasse nicht.

Was ist jetzt richtig?

- ☐ A Du hältst Paul fest und erklärst ihm laut, dass das Konsequenzen hat.
- ☒ B Du schickst die Klasse mit einem ruhigen, klaren Satz in die Nachbarklasse und lässt dort Hilfe holen. Du bleibst mit Abstand bei Paul, sprichst wenig und ruhig: „Ich bin hier.“ Danach informierst du die Schulleitung.
- ☐ C Du versuchst, mit Paul zu besprechen, warum er so wütend ist.

✓ RICHTIG

Richtig: Sicherheit zuerst (Raum freimachen), Kontakt halten mit wenigen Worten, regulieren lassen, Leitung informieren. Das Gespräch über das Warum kommt viel später.

— REFLEXION

Weißt du, wie in deiner Schule Hilfe geholt wird, wenn du allein in der Klasse bist? Was müsstest du dafür noch klären?

— WISSEN

Die beste Deeskalation ist die, die gar nicht nötig wird. Viele Eskalationen haben ein **Muster**: bestimmte Uhrzeiten, Fächer, Übergänge oder Anforderungen. Wer das Muster kennt, kann vorher handeln – meist schon bei Gelb.

PAUSEN EINPLANEN

Kurze Bewegungs- oder Atempausen, bevor es kippt · ein fester Ruheort im Raum oder in der Nähe · Pausen-Station (1 Minute atmen oder bewegen) · Übergänge ankündigen

JOKER VEREINBAREN

Ein vorher abgesprochenes Signal, mit dem ein Kind ohne Worte zeigen kann: „Ich brauche kurz Pause.“ Unter Erwachsenen: ein Signal für „Ich brauche dich jetzt“ oder „Übernimm bitte kurz“.

Damit der Joker funktioniert:

- Er wird **vorher** vereinbart – im Notfall ist es zu spät für Erklärungen.
- Es ist klar, was nach dem Signal passiert: Wohin darf das Kind? Wie lange? Wer schaut nach?
- Er ist kein Belohnungs- oder Strafsystem, sondern ein Werkzeug zur Selbstregulation.
- Nach ein paar Wochen schaut ihr gemeinsam: Wie oft wird er genutzt – und hilft er?

Merksatz: Eine Pause bei Gelb spart eine Krise bei Rot.

→ **Der Joker – Notfallsignal**

→ **Pausen-Station**

— FALLBEISPIEL

Aylin (Klasse 6) gerät fast jeden Donnerstag in der 6. Stunde auf Orange – nach Sport, kurz vor Schulschluss, in Deutsch mit langen Schreibaufgaben.

Was ist der wirksamste nächste Schritt?

A Du wartest ab – vielleicht wird es von allein besser.

B Du vereinbarst mit Aylin (und ggf. der Schulbegleitung) eine Joker-Karte für eine kurze Pause und planst donnerstags nach dem Einstieg eine 2-Minuten-Bewegungspause für alle ein. Die Schreibaufgabe teilst du in kleinere Schritte.

C Du kündigst an, dass sie beim nächsten Mal den Unterricht nacharbeiten muss.

✓ **RICHTIG**

Genau: Du hast das Muster erkannt und setzt vorher an – Pause für alle (niemand wird vorgeführt), ein Joker für Aylin und kleinere Arbeitsschritte. So kommt es gar nicht erst zu Orange.

— **REFLEXION**

Gibt es in deiner Klasse ein wiederkehrendes Eskalationsmuster? Welche Pause oder welches Signal könntest du ab nächster Woche ausprobieren?



Material zum Kurs



Das Barometer im Unterricht (LK-02)



Das kLAR-Modell verstehen (LK-16)



Mein kLAR-Deeskalations-Fahrplan (zum Ausdrucken)



Wenn das Kind eskaliert – Aufgaben in der Krise (LK-03)



Joker-Set · 8 Signalkarten



Pausen-Station



Barometer, kLAR & Feuerwehr-Protokoll kurz erklärt

Deine Reflexionen werden nicht gespeichert oder übertragen. Nur dein Lernfortschritt bleibt auf diesem Gerät.
Der Kurs ersetzt keine Supervision, kein Kinderschutzverfahren und keine Rechtsberatung. Bei unmittelbarer Gefahr: Notruf 112 bzw. 110.