

Klassenraum reizarm gestalten

Sensorische Barrierefreiheit in Schule und Kita



Autistische Kinder und Jugendliche reagieren auf sensorische Reize oft intensiver als ihre Mitschülerinnen und Mitschüler. Ein reizarmer Klassenraum reduziert Überlastung, verbessert Konzentration und schafft eine Lernumgebung, von der alle Lernenden profitieren. ★ = besonders wirksam / priorisieren

☐ Universelles Design für Lernen (UDL): Reizarme Gestaltung hilft nicht nur autistischen Lernenden – sie kommt allen zugute: Kindern mit ADHS, Angststörungen, Hochsensibilität und auch neurotypischen Lernenden in Stressphasen.

☐ 1. Licht

Flackern, Kaltweiß und direkte Sonneneinstrahlung sind häufige Stressfaktoren

★ Flackernde Leuchtstoffröhren ersetzen oder mit Diffusor-Abdeckungen dämpfen

- ☐ Tageslicht bevorzugen – Jalousien oder Vorhänge für individuelle Steuerung bereitstellen
- ☐ Direkte Sonneneinstrahlung auf Arbeitsplätze durch Positionierung vermeiden
- ☐ LED-Beleuchtung mit warmweißem Lichtspektrum (3000–4000 K) statt Kaltweiß
- ☐ Tischlampen als Alternative für einzelne Lernende bereitstellen
- ☐ Sonnenbrillen oder Schirmkappen im Unterricht erlauben, wenn Licht als Trigger wirkt

☐ 2. Lärm & Akustik

Hallende Räume, Stuhlscharren und plötzliche Töne – die häufigsten Klagen

★ Filzgleiter unter alle Stühle und Tische – verhindert Kratzen und Scharren

- ☐ Teppich oder Auslegware im Sitzkreis / Ruhebereich dämpft Hallwirkung
- ☐ Akustikpaneele an Wänden oder Decke – auch einfache Schaumstoffplatten helfen

★ Gehörschutz / Noise-Cancelling-Kopfhörer im Unterricht erlauben

Rücksprache mit Eltern: Kinder bringen ggf. eigene Kopfhörer mit

- ☐ Pausen in lauten Phasen (Gruppenarbeit) für betroffene Lernende ermöglichen
- ☐ Lautsprechersysteme, Mikrofone und Signaltöne (Pausenlingel nah am Ohr) durch alternative Signale ersetzen oder dämpfen
- ☐ Ruhiger Arbeitsplatz: Platz weg von Tür, Durchgang, Fenster zur Pausenhalle

☐ 3. Visuelle Reize & Raumgestaltung

Weniger ist mehr – übervolle Wände und Farben erhöhen die kognitive Last

★ Wände in ruhigen, matten Farbtönen halten – keine grellen oder sehr bunten Flächen

- ☐ Nur aktiv genutzte Lernmaterialien sichtbar lassen – Rest in Schränken/Kisten verstecken
- ☐ Tafeln und Whiteboards nach Stunde löschen – kein dauerhaftes Chaos an der Tafel

★ Dekorationen reduzieren: maximal 1-2 thematisch relevante Elemente pro Wand

- ☐ Strukturhilfen (Tagesplan, Regeln, Stundenpläne) an fester Stelle – immer gleiche Position
- ☐ Kabel, Kisten und Stapel aus Sichtfeld räumen – visuelle Unordnung erhöht Stresslevel
- ☐ Sitzsäcke oder Sitzalternativen als reizarme Rückzugsoption im Raum etablieren

4. Gerüche

Olfaktorische Hypersensitivität wird häufig unterschätzt

★ Keine Raumdüfte, Duftbäumchen oder Kerzen im Klassenraum

- ☐ Parfumierte Reinigungsmittel vermeiden – unparfumierte Produkte bevorzugen
- ☐ Lernende und Kollegium sensibilisieren: kein starkes Parfum im Unterrichtsraum
- ☐ Regelmäßiges Lüften nach Essenspausen – Essensgerüche können intensiv wirken
- ☐ Materialien prüfen: frische Lacke, Kunststoffgerüche, neue Teppiche können Stressreaktionen auslösen

5. Körper, Bewegung & taktile Wahrnehmung

Sitzen erzwingen kostet Energie – Bewegung fördert Konzentration

★ Sitzalternativen bereitstellen: Sitzkissen, Wackelkissen, Hockerstuhl, Stehpult

Für Lernende mit hohem Bewegungsdrang – kein Zwang, aber Angebot

- ☐ Bewegungspausen aktiv einplanen (alle 20–30 Minuten kurze Aktivierungsphase)

★ Stimming erlauben: Zappeln, Knoten, Kauen – kein erzwungenes Stillsitzen

- ☐ Kauspielzeug / Kauanker erlauben (mit Eltern absprechen)
- ☐ Fidget-Spielzeug im Unterricht: lautloses Zappeln-Tool an festem Platz bereitstellen
- ☐ Körperkontakt niemals erzwingen: kein Hände schütteln, kein Schulterklopfen als Aufmerksamkeitssignal
- ☐ Kleidungskomfort beachten: Schulkleidung mit rauem Textil kann Stressor sein – Eltern informieren

6. Rückzugsort im Klassenraum

Ein sicherer Ort zur Selbstregulation ist keine Belohnung, sondern Notwendigkeit

★ Ruhige Ecke oder Rückzugsbereich im Klassenraum definieren

Kein Strafraum – ein freiwilliger Ort zur Selbstregulation

- ☐ Rückzugsort reizarm gestalten: neutrale Farben, wenig Ablenkung, kein Durchgangsbereich
- ☐ Ggf. Sichtschutz (Raumteiler, Vorhang) für mehr Privatheit
- ☐ Materialien dort bereithalten: Kopfhörer, Fidgets, Stressbälle, Lieblingsgegenstand
- ☐ Klar kommunizieren: Lernende dürfen Rückzugsort selbst aufsuchen, ohne zu fragen

- ☐ Flur-Auszeit ermöglichen: klar definierte Bedingungen mit Schulleitung absprechen

7. Stundenstruktur & Vorhersehbarkeit

Überraschungen kosten Energie – Struktur schafft Sicherheit

★ Tagesplan / Stundenablauf immer sichtbar – gleiche Position, gleiche Darstellungsform

- ☐ Änderungen im Ablauf so früh wie möglich ankündigen (mindestens 1 Tag vorher)
- ☐ Übergänge ankündigen: »In 5 Minuten räumen wir auf« – kein abruptes Ende

★ Visuelle Timer verwenden (Time Timer oder ähnlich sichtbare Zeitmesser)

- ☐ Klare Regeln schriftlich und visuell: was wann wie – keine impliziten Erwartungen
- ☐ Aufgabenformate konsistent halten – Formatwechsel immer explizit erklären
- ☐ Hausaufgaben und Material immer an gleicher Stelle, in gleicher Reihenfolge kommunizieren

8. Soziale Situation im Klassenraum

Soziale Situationen kosten autistische Lernende besonders viel Energie

★ Sitzplatz: fester Stamplatz mit Rücken zur Wand oder Ecke (kein Rücken zur Klasse)

- ☐ Kein erzwungener Blickkontakt bei Ansprache oder Fragen
- ☐ Gruppenarbeit: Gruppen vorher festlegen – kein freies Wählen (erhöhter Stress)
- ☐ Meldepflicht flexibel handhaben: alternative Beteiligungsformen ermöglichen (schriftlich, nonverbal)
- ☐ Keine unangekündigten Besucher oder Unterrichtsbeobachtungen ohne Vorwarnung
- ☐ Pausen strukturieren: Rückzugsmöglichkeit in der Pause anbieten (Bibliothek, ruhiger Raum)

Überblick: Sofort umsetzbar vs. mittelfristig

✂ SOFORT UMSETZBAR (kein Budget nötig)

- ☐ Filzgleiter unter Stühle und Tische
- ☐ Wände teilweise abräumen / Dekoration reduzieren
- ☐ Tafeln nach Stunde löschen
- ☐ Sitzplatz mit Rücken zur Wand zuweisen
- ☐ Kopfhörer im Unterricht erlauben
- ☐ Tagesplan an fester Position
- ☐ Stimming und Fidgets erlauben
- ☐ Ruhige Ecke im Raum definieren
- ☐ Raumdüfte entfernen
- ☐ Übergänge ankündigen

□ MITTELFRISTIG (mit Budget / Planung)

- ☐ LED-Beleuchtung warmweiß installieren
- ☐ Akustikpaneele anbringen
- ☐ Sitzalternativen beschaffen (Wackelkissen, Stehpult)
- ☐ Raumteiler / Sichtschutz aufstellen
- ☐ Teppich im Sitzkreisbereich verlegen
- ☐ Rückzugsraum außerhalb des Klassenraums einrichten
- ☐ Visual Timer beschaffen
- ☐ Schränke für Materialien ergänzen
- ☐ Schulweite Sensibilisierung zu sensorischen Bedürfnissen
- ☐ Akustik-Gutachten für problematische Räume

Mein Klassenraum - eigene Notizen & Beobachtungen

Größte sensorische Stressfaktoren in diesem Raum ...

Geplante Sofortmaßnahmen (was, bis wann, wer) ...

Rückzugsort: Ort, Ausstattung, Regeln ...

Absprachen mit Schulleitung / Eltern ...

→ Passende Downloads auf autismus-ratgeber.de:

- Checkliste Schulalltag – Bedürfnisse & Unterstützung • Checkliste Nachteilsausgleich Schule • Infoblatt Lehrkräfte & Erzieherinnen • Checkliste Gespräch Strukturieren (für Elterngespräch) • autismus-ratgeber.de/autismus-kita/ | autismus-ratgeber.de/diagnose/

Hinweis: Diese Checkliste richtet sich an Lehrkräfte, Schulbegleitungen und Schulleitungen als Orientierungshilfe. Die Maßnahmen ersetzen keine individuelle Förderplanung und keine Absprachen mit Eltern und Fachkräften. Individuelle Bedürfnisse können stark variieren.

© 2026 autismus-ratgeber.de • Kostenloser Download: autismus-ratgeber.de/downloads/ • Stand: Juli 2026