LEITFADEN · LERNRÄUME · NEURODIVERGENZ

LEICHTER LERNEN

7 Tipps und 20 Ideen



Ein Leitfaden für Schulen, die Lernräume bewusst planen und wirksam gestalten möchten.

2. AUSGABE · OKTOBER 2026

VALØR
schulen-einrichten.de

INHALT

Was dich in diesem Leitfaden erwartet

7 EINRICHTUNGSTIPPS

01 Rückzugsorte schaffen 4

02 Akustik bewusst planen 5

03 Reize reduzieren 6

04 Räume klar strukturieren 7

05 Flexible Sitzmöglichkeiten anbieten 8

06 Bewegungsbedürfnisse mitdenken 9

07 Übergänge und Pausenbereiche 10

KLEINE HILFEN MIT GROSSER WIRKUNG – 20 PRAKTISCHE IDEEN

Reize und Fokus 11

Bewegung und Körperwahrnehmung 12

Orientierung und Struktur 13

Rückzug und Regulation 14

ZUM SCHLUSS

Ein Raum für alle 15

Über mich 16

Mehr von mir 17



EINLEITUNG

Warum Lernräume für bestimmte Kinder besonders viel bedeuten

Manche Kinder erleben Räume intensiver als andere. Geräusche, Licht, Gerüche, Unordnung, Gedränge oder unklare Strukturen können schnell zur Belastung werden. Das kostet Energie, die dann fürs Lernen, für soziale Situationen und für die Selbstregulation fehlt.

Gleichzeitig ist Neurodivergenz kein Randthema. Es gibt zwar keine offizielle Gesamtzahl neurodivergenter Kinder in Deutschland, aber allein ADHS betrifft rund 4–5 % der Kinder und Jugendlichen. Autismus-Spektrum-Störungen liegen zusätzlich etwa im Bereich von 1 %. Dazu kommen Kinder mit LRS, Dyskalkulie, Wahrnehmungsbesonderheiten oder Kinder ohne formale Diagnose, die im Schulalltag ebenfalls von mehr Ruhe, Struktur und Orientierung profitieren können.

Deshalb sollten reizärmere, klar strukturierte und unterstützende Lernumgebungen nicht nur in der Grundschule, sondern auch in weiterführenden Schulen selbstverständlich mitgedacht werden.

> **Ein guter Lernraum muss nicht spektakulär sein. Er muss verständlich, ruhig, flexibel und sicher sein – damit mehr Kinder gut lernen können.**





01 Rückzugsorte schaffen

> Viele neurodivergente Kinder brauchen im Schulalltag die Möglichkeit, sich zeitweise abzuschirmen. Das gilt nicht nur während des Unterrichts, sondern auch in Pausen, beim Mittagessen oder während der Ganztagsbetreuung.

Rückzugsbereiche geben Sicherheit, reduzieren Überforderung, unterstützen Selbstregulierung und helfen dabei, erneut Konzentration aufzubauen.

Da Schulen die Aufsichtspflicht berücksichtigen müssen, sind vollständig isolierte Räume nicht immer die beste Lösung.

Rückzug kann aber auch durch Einrichtung entstehen: durch Nischen, Raumteiler, abgeschirmte Lernplätze, Polstermöbel oder kleine ruhige Zonen.

Wichtig ist, dass Rückzug nicht als Ausnahme oder Sonderlösung verstanden wird, sondern als normaler Bestandteil eines inklusiven Lernraums. Rückzug sollte als wichtiger Baustein für Ruhe, Privatsphäre und konzentriertes Arbeiten verstanden werden.



02 Akustik bewusst planen

> Lärm und unklare akustische Situationen können für neurodivergente Kinder besonders belastend sein.

Akustik sollte möglichst früh mitgedacht werden, denn nachträgliche Lösungen sind oft aufwendiger. Geeignet sind schallabsorbierende Materialien, Akustikpanele, Vorhänge, Teppichzonen, Polstermöbel und Raumteiler.

Auch die Einteilung in Zonen spielt eine Rolle: Laute, bewegte und ruhige Bereiche sollten nicht ungeplant ineinander übergehen. Ziel ist nicht absolute Stille, sondern eine Umgebung, in der Geräusche gedämpft werden und Kinder sich besser orientieren können.





03 Reize reduzieren

> Neurodivergente Kinder können auf Sinneseindrücke besonders sensibel reagieren. Zu viele sichtbare Gegenstände, starke Muster, Reflexionen, grelles Licht, Gerüche oder visuelle Unordnung können Aufmerksamkeit und Energie binden, die dann fürs Lernen fehlen.

Deshalb sollten Lernräume optisch ruhiger gestaltet werden. Dazu gehören geschlossene Aufbewahrung, reduzierte Dekoration, klare Flächen, dezente Muster und eine zurückhaltende Farbgestaltung.

Auch der Boden sollte ruhig gestaltet sein und keine starken Farb- oder Musterreize setzen. Naturtöne wie Grün- und Erdtöne wirken auf viele Menschen als besonders beruhigend.





04 Räume klar strukturieren

> Klarheit, sowohl visuell als auch akustisch, ist für viele neurodivergente Kinder entscheidend. Sie brauchen Räume, in denen verständlich ist: Wo arbeite ich? Wo finde ich Material? Wo ist Rückzug möglich? Wo findet Austausch statt?

Schüler sollen Räume leichter finden, sich im Tagesablauf orientieren und Strukturen besser verstehen können. Dazu gehören einfache Grundrisse, eindeutige Zonen, klare Beschilderung, funktionierende Uhren, visuelle Unterstützung und eine verlässliche Ordnung.

Auch Sitzordnungen sollten bewusst gewählt werden, damit sie Orientierung und Sicherheit geben.

In offenen Lernräumen kann es sinnvoll sein, feste Plätze für Schüler einzurichten, die mehr Orientierung oder Abschirmung brauchen. Diese Plätze können zum Beispiel an der Wand liegen und mit Akustiktrennwänden abgeschirmt werden.



05 Flexible Sitzmöglichkeiten anbieten

> Nicht jedes Kind lernt gleich. Deshalb braucht ein inklusiver Lernraum verschiedene Sitz- und Arbeitsmöglichkeiten. Manche Kinder brauchen Schutz und Abschirmung, andere mehr Bewegung, manche arbeiten besser allein, andere in kleinen Gruppen.

Flexibilität bedeutet hier nicht, dass ständig alles umgebaut werden muss. Es geht eher darum, unterschiedliche Bedürfnisse im Raum mitzudenken: klassische Arbeitsplätze, abgeschirmte Plätze, weiche Sitzmöglichkeiten, Steh- oder Wechselpositionen und Möbel, die an verschiedene Situationen angepasst werden können.



06 Bewegungsbedürfnisse mitdenken

> Viele neurodivergente Kinder haben Schwierigkeiten mit Selbstregulation, Impulskontrolle, Handlungsplanung oder Flexibilität. Wenn der Raum zu starr ist, kann das diese Herausforderungen verstärken.

Deshalb sollten Lernräume nicht nur das Sitzen ermöglichen, sondern auch kontrollierte Bewegung: Positionswechsel, kurze Wege, Stehplätze, bewegliche Möbel oder Bereiche, in denen Kinder sich neu sortieren können.

Bewegung sollte nicht als Störung verstanden werden, sondern als Teil der Regulation. Der Raum kann helfen, Energie abzubauen, ohne dass der Unterricht jedes Mal unterbrochen wird.



07 Übergänge und Pausenbereiche

> Besonders herausfordernd sind oft nicht nur die Unterrichtsphasen, sondern die Übergänge: Ankommen, Raumwechsel, Pausen, Mittagessen oder der Wechsel zwischen Konzentration und Gruppenaktivität.

Viele Kinder profitieren davon, beim Essen feste Plätze zu haben. Hilfreich kann auch ein ruhigerer Essbereich sein: mit weniger Lärm, weniger Gedränge und mehr Schutz.

Auch Übergänge brauchen klare Orientierung: erkennbare Wege, eindeutige Zonen, einfache Beschilderung und weniger Reizüberflutung.

KLEINE HILFEN MIT GROSSER WIRKUNG

Reize reduzieren und Fokus unterstützen

5 praktische Ideen

Kapselgehörschutz zur Reizreduktion

Blendet störende Geräusche aus und hilft, in lauten Situationen ruhiger zu bleiben.

Sichtschutzwände für den Tisch

Reduzieren visuelle Ablenkung und schaffen mehr Ruhe beim konzentrierten Arbeiten.

Materialboxen mit Deckel

Verringern sichtbare Unordnung und helfen, Materialien klar und ruhig zu organisieren.

Filzgleiter oder Tennisbälle an Stuhlbeinen

Dämpfen Stuhlgeräusche und sorgen sofort für mehr Ruhe im Raum.

Teppichinseln oder kleine Matten

Schlucken Schall und markieren gleichzeitig ruhigere Zonen im Raum.



KLEINE HILFEN MIT GROSSER WIRKUNG

Bewegung und Körperwahrnehmung mitdenken

5 praktische Ideen

Große Gummibänder an Stuhlbeinen
Ermöglichen leise Bewegung mit den Füßen, ohne den Unterricht zu stören.

Wackelkissen oder Sitzkissen
Unterstützen kleine Bewegungen im Sitzen und helfen bei der Selbstregulation.

Gewichts- oder Druckkissen
Können helfen, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und ruhiger zu werden.

Fußstützen oder kleine Hocker unter dem Tisch
Geben Halt, wenn die Füße den Boden noch nicht erreichen.

Steharbeitsplatz oder hoher Tisch
Ermöglicht Positionswechsel und kommt Kindern entgegen, die im Stehen besser arbeiten.



KLEINE HILFEN MIT GROSSER WIRKUNG

Orientierung und Struktur im Alltag stärken

5 praktische Ideen

Timer oder visuelle Sanduhren

Machen Zeit sichtbar und helfen, Übergänge und Arbeitsphasen besser zu verstehen.

Bildkarten oder klare Piktogramme

Unterstützen Orientierung bei Abläufen, Regeln, Materialstationen und Rückzugsorten.

Körbchen für persönliche Dinge

Schaffen einen festen Platz für persönliche Materialien und reduzieren Suchstress.

Markierungen am Boden

Machen Wege, Wartebereiche oder Sitzplätze sichtbar und erleichtern Übergänge.

Lautstärkeampel oder visuelle Geräuschanzeige

Macht Lautstärke sichtbar und hilft Kindern, den Geräuschpegel besser einzuschätzen.



KLEINE HILFEN MIT GROSSER WIRKUNG

Rückzug und Regulation ermöglichen

5 praktische Ideen

Reizarmer Ruhekorb
Bündelt kleine Hilfen wie Kapselgehörschutz, Timer oder Fidget-Tools an einem festen Ort.

Mobile Trennwände oder Raumteiler
Schaffen schnell ruhigere Bereiche für Rückzug, Einzelarbeit oder Kleingruppen.

Aufladbare Lampen für zusätzliches Licht
Ermöglichen gezieltes Licht an Arbeitsplätzen, in Leseecken oder Rückzugsbereichen.

Dimmbare oder warmweiße Zusatzleuchten
Sorgen für eine angenehmere Lichtstimmung in ruhigen Arbeitsphasen.

Leise Fidget-Tools
Bieten eine unauffällige Möglichkeit zur taktilen Beschäftigung und können bei der Regulation helfen.



ZUM SCHLUSS

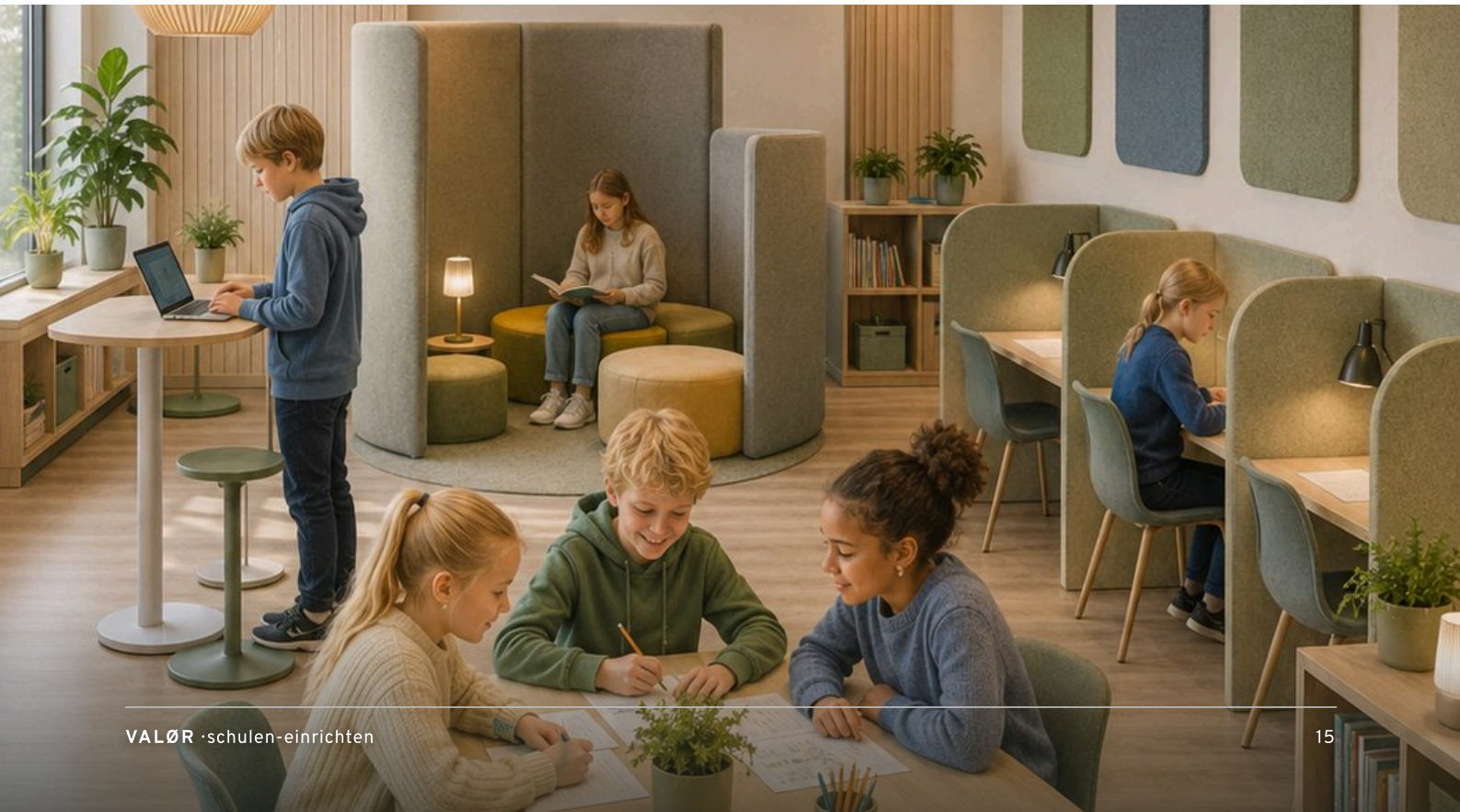
Kein Sonderraum, sondern ein Raum für alle

Ein guter Lernraum für neurodivergente Kinder ist kein Sonderraum. Er ist ein Raum, der unterschiedliche Bedürfnisse ernst nimmt.

Viele Maßnahmen, die neurodivergenten Kindern helfen, verbessern den Schulalltag für alle: weniger Lärm, klarere Strukturen, bessere Orientierung, mehr Rückzug, flexiblere Sitzmöglichkeiten und bewusster gestaltete Übergänge.

Es geht dabei nicht darum, perfekte Räume zu schaffen. Es geht darum, genauer hinzuschauen: Welche Reize belasten Kinder? Wo entstehen Stress, Unruhe oder Überforderung? Und was kann der Raum tun, damit Lernen leichter wird?

> **Denn gute Lernräume entstehen nicht nur durch Möbel. Sie entstehen durch Verständnis, Beobachtung und die Bereitschaft, Räume an Kinder anzupassen – und nicht Kinder an Räume.**



ÜBER MICH

WARUM MIR DAS WICHTIG IST

Angefangen hat alles mit Schulmöbeln und der Einrichtung von Lernräumen.

Das mache ich seit vielen Jahren mit Begeisterung. In den letzten Jahren ist etwas dazugekommen: das Gefühl, dass wir mehr darüber sprechen müssen, was sich in der Schule verbessern lässt. Und das sind nicht nur die Räume, sondern auch die Art, wie wir miteinander und mit Kindern und Jugendlichen umgehen.



Aus meinem Whitepaper habe ich das Wohlfühlrad entwickelt: acht Lebensbereiche, die wichtig sind, damit Kinder und Jugendliche gut und gesund aufwachsen.



- Sprache für Wohlbefinden
- Unterstützung nach Bedarf statt nach Etikett
- Digitales Leben
- Schule als Lebensort
- Halt, Vertrauen und Verantwortung
- Gemeinschaft und Freizeit
- Körper, Bewegung und Erholung
- Elternschaft und frühe Unterstützung

Als Dänin hole ich mir meine Inspiration aus Skandinavien. Was ist dort anders, und lässt sich davon etwas in Deutschland umsetzen? Ich glaube: ja. Deshalb spreche ich darüber.

Ich wünsche mir, dass wir anfangen, über diese acht Bereiche zu sprechen. Es geht nicht darum, Verantwortung hin und her zu schieben, sondern darum, dass wir uns als Gesellschaft gemeinsam um unsere Kinder kümmern.

Liebe Grüße **Marianne**



MEHR VON MIR

Weitere kostenlose Materialien

WHITEPAPER

Kinder im Blick

Dänische Impulse für Schule und Gesellschaft.

LEITFADEN · LERNRÄUME · EINRICHTUNG

Lernräume gut planen

7 Fehler – und wie Schulen sie vermeiden.

LEITFADEN · LERNRÄUME · AKUSTIK

Gute Akustik im Lernraum

7 Fehler und was hilft.

LEITFADEN · LERNRÄUME · NEURODIVERGENZ

Leichter lernen

7 Tipps und 20 Ideen.

DU LIEST GERADE

FRAGEBOGEN · SCHÜLER

Wie geht es dir in der Schule?

Trivsel-Fragebögen für die 0.–3. und 4.–9. Klasse.

FRAGEBOGEN · LEHRER

Wie geht es dir bei der Arbeit?

Trivsel-Fragebogen für Lehrer und Mitarbeiter.

Alles findest du kostenlos in meinen Instagram-Highlights.
Bei Fragen zu Beratung und Raumplanung vermittle ich gern den Kontakt zur Firma ASS.

> TRANSPARENZHINWEIS
>
> Ich bin bei der Firma ASS beschäftigt. Diesen Content, einschließlich meiner Freebies, erstelle ich eigenständig. KI nutze ich für die Formatierung und das Bildmaterial – für die Inhalte bin ich selbst verantwortlich.
>
> Werbung oder Kooperationen mit ausgewählten Partnern kennzeichne ich klar.
> Kooperationsanfragen nehme ich gerne entgegen.

