

Praxisleitfaden: Struktur statt Stress

Autor:

Denise Hagemann

Fachliche Leitung

Stand: 24.04.2026

7 bewährte Hilfen bei ADHS und Autismus im Unterricht

Kinder und Jugendliche mit ADHS oder Autismus profitieren im Unterricht besonders von klaren Abläufen, verlässlichen Routinen und einer Umgebung, die Anforderungen sichtbar und vorhersehbar macht. Viele Belastungen entstehen nicht primär durch den Lernstoff, sondern durch unklare Übergänge, mehrdeutige Anweisungen, Reizüberflutung und fehlende Struktur.

Dieser Praxisleitfaden bündelt sieben bewährte Hilfen, die sich im Unterricht unmittelbar umsetzen lassen. Er richtet sich an Lehrkräfte, Schulbegleitungen, pädagogische Fachkräfte und Teams, die Unterricht strukturierter, stressärmer und inklusiver gestalten wollen.

Pädagogischer Rahmen

ADHS und Autismus sind nicht gleich, überschneiden sich im schulischen Alltag aber häufig in einem Punkt: Beide können die Selbststeuerung unter Belastung erschweren. Bei ADHS zeigen sich oft Schwierigkeiten in Aufmerksamkeit, Impulskontrolle, Arbeitsorganisation und Aufgabeneinstieg, während bei Autismus häufig Vorhersehbarkeit, soziale Eindeutigkeit, Reizschutz und feste Routinen besonders wichtig sind.

Für den Unterricht bedeutet das: Nicht mehr Druck, sondern mehr Struktur führt meist zu besseren Lern- und Beziehungserfahrungen. Gute Unterstützung ist daher nicht zufällig, sondern systematisch aufgebaut.

1. Klare Tages- und Stundenstruktur

Ein sichtbarer und verlässlicher Ablauf senkt Unsicherheit und entlastet die Orientierung im Unterricht. Besonders für Schülerinnen und Schüler im Autismus-Spektrum sind feste Routinen und angekündigte

Veränderungen wichtig, während bei ADHS eine klar gegliederte Stunde hilft, Aufmerksamkeit auf den nächsten Schritt zu lenken.

Umsetzung in der Praxis

- Den Stundenablauf zu Beginn sichtbar an Tafel, Bildschirm oder Wochenplan darstellen.
- Wiederkehrende Rituale für Einstieg, Arbeitsphasen und Abschluss einführen.
- Änderungen frühzeitig ankündigen und möglichst zusätzlich visuell markieren.
- Übergänge nicht improvisieren, sondern als festen Teil der Stunde planen.

Beispiel

Eine Mathematikstunde beginnt immer gleich: Begrüßung, Tagesziel, kurze Beispielaufgabe, Arbeitsphase, Sicherung, Abschluss. Diese Wiedererkennbarkeit reduziert Stress und erleichtert den Einstieg.

2. Kurze und eindeutige Anweisungen

Lange verbale Aufträge überfordern häufig das Arbeitsgedächtnis und erschweren die Ausführung. Bewährt haben sich kurze, eindeutige Anweisungen, die in kleine Schritte zerlegt und nach Möglichkeit zusätzlich visualisiert werden.

Umsetzung in der Praxis

- Pro Anweisung nur einen Arbeitsschritt formulieren.
- Zentrale Schlüsselwörter an die Tafel schreiben, statt nur mündlich zu erklären.
- Aufträge nummerieren, etwa: 1. Lesen, 2. Markieren, 3. Bearbeiten.
- Nachfragen lassen oder den Auftrag kurz wiederholen lassen, um Missverständnisse zu vermeiden.

Sprachmuster

Statt „Nimm dein Heft, lies Aufgabe 4 und arbeite dann mit deinem Partner“ ist klarer: „Nimm dein Heft heraus.“ Danach folgt der nächste Schritt.

3. Visualisierung konsequent nutzen

Visualisierung gehört zu den wirksamsten Hilfen für einen inklusiven Unterricht mit Autismus und ist auch bei ADHS sehr hilfreich, weil sie Aufmerksamkeit bündelt und sprachliche Komplexität reduziert. Sichtbare Informationen entlasten das Arbeitsgedächtnis und helfen, Aufgaben selbstständiger zu bewältigen.

Geeignete Visualisierungen

- Tages- und Stundenpläne mit Symbolen oder Farbcodes.
- Checklisten für Materialien und Arbeitsschritte.
- Piktogramme für Regeln, Sozialformen und Übergänge.
- Farbliche Markierungen für wichtige Informationen auf Arbeitsblättern.

Praxishinweis

Visualisierung ersetzt Sprache nicht vollständig, sie macht Sprache verständlicher. Besonders wirksam ist die Kombination aus kurzer verbaler Erklärung und sichtbarer Struktur.

4. Arbeitsplätze klar strukturieren

Ein gut strukturierter Arbeitsplatz reduziert Ablenkung, erleichtert Materialorganisation und erhöht die Chance auf selbstständiges Arbeiten. Vor allem reizoffene Kinder profitieren davon, wenn Tisch, Material und Sitzplatz nicht in jeder Stunde neu organisiert werden müssen.

Umsetzung in der Praxis

- Fester Sitzplatz mit möglichst wenig Störreizen.
- Nur die aktuell benötigten Materialien bereitlegen.
- Klare Materialorte definieren, etwa Mappe links, Heft rechts, Stifte vorne.
- Bei Bedarf Sichtschutz, Trennhilfen oder visuelle Tischpläne einsetzen.

Beobachtungspunkt

Wenn ein Kind häufig sucht, aufsteht oder in Nebentätigkeiten gerät, liegt das Problem oft nicht nur im Verhalten, sondern auch in einer unklaren Arbeitsumgebung.

5. Bewegung und Rückzug einplanen

Regulation gelingt vielen Kindern besser, wenn der Unterricht geplante Entlastungsphasen enthält. Für ADHS sind kurze Bewegungsimpulse hilfreich, für Autismus eher Rückzugs- und Reizschutzmöglichkeiten; beides dient der Stabilisierung von Aufmerksamkeit und Belastbarkeit.

Umsetzung in der Praxis

- Kurze Bewegungspausen fest in längere Arbeitsphasen einbauen.
- Ruhige Rückzugsorte oder klar definierte Pausenplätze bereitstellen.
- Die Nutzung dieser Hilfen vorab mit klaren Regeln vereinbaren.
- Entlastung nicht als Belohnung, sondern als Unterstützung zur Selbstregulation verstehen.

Beispiel

Nach 15 bis 20 Minuten konzentrierter Arbeit folgt eine kurze Aktivierung oder eine ruhige Entlastungsminute. Das verhindert eher Eskalationen, als dass es den Unterricht unterbricht.

6. Übergänge vorbereiten

Viele schwierige Situationen entstehen nicht in der Aufgabe selbst, sondern beim Wechsel zwischen Phasen, Räumen, Sozialformen oder Erwartungen. Gerade Übergänge sollten deshalb vorhersagbar, angekündigt und sichtbar gemacht werden.

Umsetzung in der Praxis

- Fünf-Minuten- oder Zwei-Minuten-Hinweise vor Wechseln geben.
- Den nächsten Schritt sichtbar anzeigen, etwa mit Symbolkarte oder Tafelhinweis.
- Sozialformen wie Partner- oder Gruppenarbeit mit klaren Rollen vorbereiten.
- Neue Abläufe vorher erklären und nach Möglichkeit kurz üben.

Typische Übergänge

Besonders sensibel sind Stundenbeginn, Arbeitsbeginn, Materialwechsel, Gruppenarbeit, Raumwechsel, Vertretungsstunden und Leistungsüberprüfungen.

7. Individuell anpassen und gemeinsam abstimmen

Nicht jede Hilfe wirkt bei jedem Kind gleich. Maßnahmen sollten deshalb beobachtet, abgestimmt und individuell angepasst werden, statt schematisch für alle gleich eingesetzt zu werden.

Umsetzung in der Praxis

- Unterstützungsmaßnahmen mit Lehrkraft, Schulbegleitung und weiteren Fachpersonen abstimmen.
- Beobachten, welche Hilfen Stress senken und Selbstständigkeit erhöhen.
- Maßnahmen schriftlich festhalten, damit sie im Team konsistent angewendet werden.
- Stärken des Kindes bewusst einbeziehen, nicht nur Schwierigkeiten dokumentieren.

Leitfrage

Hilfreich ist die Frage: Was braucht dieses Kind, um den nächsten Schritt erfolgreich und möglichst selbstständig bewältigen zu können?

Sofort umsetzbare Maßnahmen

Bereich	Sofortmaßnahme	Nutzen
Stundenstart	Tagesablauf sichtbar machen	Mehr Orientierung und ruhigerer Einstieg
Arbeitsauftrag	Aufgaben in Einzelschritte zerlegen	Weniger Überforderung, bessere Umsetzung
Arbeitsplatz	Nur benötigtes Material am Platz	Weniger Ablenkung und Suchverhalten
Regulation	Bewegung oder Rückzug einplanen	Bessere Belastungssteuerung
Übergänge	Wechsel ankündigen und visualisieren	Weniger Stress bei Phasenwechseln

Teamabsprachen für den Schulalltag

Damit Struktur wirklich entlastet, muss sie verlässlich und nicht nur punktuell eingesetzt werden. Besonders wirksam ist ein gemeinsames Vorgehen im Team, wenn Lehrkräfte, Schulbegleitung und pädagogische Mitarbeitende dieselben Signale, Routinen und Entlastungsstrategien nutzen.

Sinnvolle Absprachen betreffen den Stundenbeginn, die Formulierung von Arbeitsaufträgen, Reizschutz, Rückzugsregeln, Reaktionen in Überforderungssituationen und die Art der Rückmeldung an das Kind.

Häufige Fehler

- Zu viele mündliche Informationen auf einmal geben.
- Veränderungen erst im letzten Moment ankündigen.
- Struktur nur in Krisenphasen anbieten, nicht vorbeugend.
- Rückzug oder Bewegung als Sonderbehandlung missverstehen statt als Regulation.
- Maßnahmen nicht im Team abstimmen, sodass täglich andere Erwartungen gelten.

Einordnung für die Praxis

Guter inklusiver Unterricht ist nicht automatisch leichter, sondern klarer, sichtbarer und besser organisiert. Die bewährten Hilfen zielen nicht darauf, Anforderungen abzusenken, sondern Lernwege so zu strukturieren, dass Schülerinnen und Schüler mit ADHS oder Autismus handlungsfähig bleiben.

Struktur ist deshalb keine Nebensache, sondern eine zentrale Voraussetzung für Teilhabe, Lernmotivation und Sicherheit im Unterricht.