

# Zwang auf einen Blick

Bei Zwang drängen sich unangenehme Gedanken oder Zweifel auf. Rituale und Rückversicherungen senken Anspannung kurz, können den Kreislauf aber verstärken.



## ● So zeigt es sich im Unterricht

- Aufgaben dauern lange, weil die Schülerin oder der Schüler kontrolliert oder neu schreibt.
- Es fragt wiederholt nach, obwohl es die Antwort kennt.
- Abläufe müssen in einer bestimmten Reihenfolge stattfinden.
- Texte werden mehrfach gelesen oder einzelne Stellen wiederholt.
- Materialien, Dateien oder Arbeitsplätze werden wiederholt sortiert.
- Übergänge, Abgaben oder Vorlesen werden hinausgezögert.
- Die Schülerin oder der Schüler wirkt angespannt, erschöpft oder abwesend.
- Bei Jüngeren verlängern Rituale, Kontrollieren und Übergänge den Arbeitsbeginn. (Grundschule)
- Bei Älteren verlängern Rückversicherungen, Überarbeiten und Prüfungsdruck den Abschluss. (ab Klasse 7)

## ● Stärken

- Fachliche Kompetenz kann trotz zwanghafter Belastung vorhanden sein.
- Kurze Arbeitsabschnitte können fachliches Können sichtbar machen.
- Eigene Rückmeldungen unterstützen passende schulische Absprachen.
- Klare Lernziele trennen Wissen von belastenden Ritualen.
- Die Schülerin oder der Schüler kann hilfreiche Endpunkte mit entwickeln.

## ● Was hilft

- Antworte auf Rückversicherung einmal kurz und sachlich.
- Vereinbare klare Zeitgrenzen und ein eindeutiges Arbeitsende.
- Mach Aufgaben in sichtbaren Schritten und benenne das Fertig.
- Trenne fachliches Lernziel und unnötige Formanforderungen.
- Sprich Belastungen ruhig und privat an.
- Handle im Team nach einer gemeinsamen abgestimmten Linie.
- Plane Pausen mit Rückkehrpunkt und klarem nächsten Schritt.
- Prüfe, ob Überarbeitungen wirklich zum Lernziel gehören.
- Stimme schulische Anpassungen mit dem bestehenden Plan ab.
- Nutze bei Jüngeren sichtbare Endpunkte und kurze Arbeitsschritte. (Grundschule)
- Vereinbare bei Älteren klare Endzeiten und abgestimmte Arbeitsgrenzen. (ab Klasse 7)

## ● Was eher nicht hilft

- Verlängere Kontrollieren, Löschen und Neuschreiben nicht unbegrenzt.
- Gib nicht immer neue Rückversicherungen.
- Beschäme die Schülerin oder den Schüler nicht wegen Langsamkeit oder Ritualen.
- Führe keine Therapie oder Exposition im Unterricht durch.

## ● Sätze, die tragen

- „Ich beantworte diese Frage einmal. Danach arbeiten wir weiter.“
- „Heute zählt das Lernziel, nicht eine makellose Darstellung.“
- „Wir gehen jetzt den vereinbarten nächsten Schritt.“
- „Wir beenden diesen Schritt gemeinsam und gehen weiter.“ (Grundschule)
- „Die vereinbarte Arbeitsgrenze ist erreicht. Wir schließen jetzt ab.“ (ab Klasse 7)

## ● Anlaufstellen

**AWMF: S3-Leitlinie Zwangsstörungen**  
[register.awmf.org/de/leitlinien/detail/038-017](https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/038-017)  
Deutschsprachige fachliche Leitlinie

**AWMF: Zwangsstörungen im Kindesalter**  
[register.awmf.org/de/leitlinien/detail/028-007](https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/028-007)  
Leitlinie für junge Menschen

**Deutsche Gesellschaft für Zwangserkrankungen** [zwaenge.de](https://zwaenge.de)  
Deutsche Fach- und Selbsthilfeminformationen zu Zwangserkrankungen.

**Mehr im Lehrerportal:** [neurodivergenz-im-klassenzimmer.de/lehrerportal/zwang/](https://neurodivergenz-im-klassenzimmer.de/lehrerportal/zwang/)

Quellen: AWMF-S3-Leitlinie Zwangsstörungen · AWMF-S3-Leitlinie Zwangsstörungen im Kindes- und Jugendalter · International OCD Foundation: Finding Help