



www.colourbox.com

# ENTSPANNUNG FÜR DIE OHREN

Lärmprävention in Kitas



Fotos: Manuela Seidel

**Kinder lachen, singen, spielen und toben. Kindern ist oftmals nicht bewusst, wie laut sie sind. Sie vergessen ihre Umgebung und gehen in ihrem Spiel vollkommen auf. Doch Lärm schadet nicht nur den Kindern, sondern auch den pädagogischen Fachkräften, die oft mit diesen Arbeitsbedingungen zu kämpfen haben. Dieser Artikel beschreibt, wie der Lärmpegel in einer Kita reduziert werden kann, und gibt Anregungen, die Kinder für Lärm zu sensibilisieren und sie in ihrer Zuhör- und Sprachbildung zu unterstützen.**

---

Manuela Seidel

Als Hospitantin und Kita-Patin habe ich bereits mehrere Tage in der Kita meiner Kinder verbracht, um mit den Kindern zu spielen und bei Angeboten zu unterstützen. Von den Erzieherinnen wurde ich gebeten, im Nachgang meine Eindrücke als neutrale Außenstehende zu berichten. Der enorme Lärm ist mir als Erstes unangenehm aufgefallen (obwohl ich weiß, dass sich unsere Kinder dort wohl fühlen). Am Ende des Tages war ich allerdings voller Achtung und Bewunderung für die Erzieherinnen, die jeden Tag mit diesem Lärmpegel umgehen müssen. Ganz zu schweigen von den Kindern, für die so ein (lauter) Tag auch eine enorme Belastung ist. In den kommenden Wochen und Monaten haben wir uns intensiver mit dem Thema beschäftigt.

### Was ist Lärm?

„Lärm ist jedes unerwünschte laute Geräusch. Das Ohr nimmt die Geräusche auf und verarbeitet die darin enthaltenen Informationen. Lärm wird sehr subjektiv wahrgenommen, das heißt, jeder Mensch empfindet Geräusche unterschiedlich“ (Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit 2016).

In Räumen spielt die Nachhallzeit eine große Rolle: Das ist die Zeit, die der Schall zwischen den Wänden hin und hergeworfen wird (ähnlich dem Echo), solange Wörter und Gesprochenes noch zu hören sind. Lange Nachhallzeiten bewirken, dass sich die Lautstärke von mehreren Gesprächsgruppen aufschaukelt. Lärm entsteht.

Wenn Sie genaue Angaben haben möchten, lassen Sie Ihre Kita von Fachkräften für Arbeitssicherheit durch raum-, situations- und personenbezogene Messungen prüfen.

### Welche Wirkungen hat Lärm und Nachhall?

Es ist Fakt, dass Lärm gesundheitsschädigend ist. So wurde z. B. festgestellt, dass der durchschnittlich gemessene Lärmpegel in Kitas zwar keine dauerhaften Gehörschäden verursacht, aber der Geräuschpegel ist eine zentrale Belastung für den Körper und die Psyche. In Kitas wird der zulässige Grenzwert von 80 dB(A) nur kurzzeitig überschritten, trotzdem hat das zur Folge, dass Erzieherinnen dies als hohe bis sehr hohe Belastung am Arbeitsplatz empfinden. Außerdem ist bewiesen, dass Dauerbelastungen von über 65 dB(A) am Tag zu einem erhöhten Gesundheitsrisiko führen.

Lärm beeinflusst die Aufmerksamkeit, Konzentration und die kognitive Entwicklung und wirkt sich insbesondere bei Kindern negativ auf den Spracherwerb aus. Kinder, die gerade erst die Sprache erlernen (wie es in Kitas der Fall ist), müssen die Klangmelodie möglichst fehlerfrei und exakt hören. Kinder mit Migrationshintergrund, Aufmerksamkeitsstörungen oder Hörbehinderungen sind deshalb von Lärm besonders betroffen.

### Wodurch entsteht Lärm in Kitas?

Kinder schreien, springen, spielen ... oftmals mit lauten Spielgeräten oder Musikinstrumenten. In Lern- und Spielsituationen und in der Kommunikation zwischen Kindern und Erzieherinnen entsteht Schall, der gewollt und erwünscht ist. Es gibt allerdings auch unerwünschte Schallquellen, die als störend empfunden werden, wie Heizungs- und Klimaanlage, das Öffnen oder Schließen von Schublade und Türen, Stühlerücken, das Klappern von Geschirr und Gläsern. Dazu kommen Geräusche, die von draußen in den Raum dringen (z. B. Straßen-, Flug- und Baulärm, Rasenmäher usw.).

### Welche Maßnahmen zur Lärmprävention gibt es?

- Technische Maßnahmen zur Verbesserung der Raumakustik
- Beim Neubau einer Kita sollte auf harte Baustoffe (große Glasflächen, Parkett, Stein und Fliesen) und offene Bauweisen verzichtet werden, die den Schall reflektieren und die Nachhallzeit verlängern.
- Es kann eine Schalldämpfung durch Abhängen von Decken, Akustik-Decken, Wandabsorber und die Verwendung von schallabsorbierenden (offenporigen) Materialien erreicht werden.
- Statt Sie erhöhte Spielebenen und Treppenstufen mit Trittschalldämmungen aus.
- Der Einbau von massiven und schalldichten Türen und Fenstern ist zu empfehlen. Oft ist es aber schon ausreichend, wenn die Gummidichtungen überprüft und gegebenenfalls ausgetauscht werden.
- Stellen Sie innerhalb von Räumen Trennwände auf, um einzelne Arbeits- und Spielzonen zu gestalten.
- Teppiche in Spielbereichen (anstatt Holz- oder Fliesenböden), Polstermöbel, Vorhänge, Dekorationsstoffe und ähnliche weiche Materialien können aufkommenden Lärm ebenfalls dämpfen und damit eine Akus-



Fotolia@ ulkas

tik-Decke ergänzen. Brandschutzvorschriften müssen hier aber unbedingt beachtet werden.

- Fensterbänke, Regalbretter, Tische und Stühle können auf den Unterseiten mit Filz oder Teppichstücken beklebt werden. Gleiches gilt für die Rückwände von freistehenden Schränken und Regalen.
- Gummiräder am Geschirrwagen für die Essensausgabe, schalldämmende (gummierte) Geschirr- und Tischunterlagen und Gummireifen an Spielzeugen helfen ebenfalls den Lärm zu minimieren.
- Bei allen Änderungen sollte ein Fachplaner für Akustik mit einbezogen werden.

### Organisatorische Maßnahmen

Zuallererst ist eine genaue Analyse des Tagesablaufs sinnvoll. Dabei sollte das gesamte Kita-Team involviert werden, um Feedback zu sammeln, zu analysieren und gemeinsam Lösungsvorschläge zu erarbeiten. Dies erfordert unter Umständen ein Umdenken und Ändern von Traditionen, wie sie bisher gewohnt waren. Wenn die einzelnen Ideen nicht den gewünschten Erfolg bringen, verändert man etwas Neues, testet es und entscheidet dann, ob man daran festhält oder es sein lässt. Folgende Punkte können hierbei Anregungen geben:

- Schwankt die Zahl der anwesenden Kinder im Tagesablauf? Gibt es Stoßzeiten, zu denen es besonders laut ist? Menschenansammlungen, die Lärm erzeugen, sollten entzerrt werden.
- Optimieren Sie die Organisation bei den Bring- und Abholzeiten der Kinder und bei den Ankleidezeiten, bevor es z. B. in den Garten geht.
- Während der Mittagszeit oder bei den Ruhezeiten sollten keine Abholzeiten parallel stattfinden. Das Telefon im Gruppenraum sollte in diesen Zeiten ebenfalls auf den Anrufbeantworter umgestellt werden, um Störungen zu vermeiden.
- Verteilen Sie während des Tagesablaufs bewusst die Kinder und Erzieherinnen auf alle vorhandenen Flächen, damit die Personenanzahl pro Raum nicht so hoch ist.
- Welche Räume haben bei uns eine gute Raumakustik? Nutzen Sie diese Räume für „laute“ Angebote wie Singen, Tanzen, Bewegen. Bewegungs- und Werkräume (insofern sie gut schallisoliert sind) sollten vorgezogen werden, anstatt Angebote im Gruppenraum oder auf dem Flur anzubieten.
- Planen Sie häufige Zeiten im Freien ein, in denen die Kinder ihre Bewegungsfreiheit genießen können und

sich (laut) austoben können. So lässt sich der Lärmpegel in den Räumen oftmals geringer halten.

- Alle Spielflächen der Kinder sollten möglichst über mehrere Räume verteilt sein.
- Schaffen Sie Ruhe- oder Zuhör-Bereiche und -Räume.
  - In diesen Räumen wird leise gesprochen und die Ruhe genossen. Es können Hörbücher angehört werden oder es wird etwas vorgelesen. Hier können auch bewusste „Hör-Angebote“ angeboten werden (s. unten).
- Planen Sie eine verteilte Essensausgabe und Essenszeiten der Gruppen.
- Prüfen Sie, inwieweit „lautes“ Material in den Räumen vorzufinden ist.
- Kleiden Sie Aufbewahrungsboxen mit Filz oder Teppich aus. Haben Sie schon Bauklötze aus widerstandsfähigem/hartem Schaumstoff ausprobiert anstatt dem aus Holz?

### Pädagogische Maßnahmen und Angebote zum (Zu-)Hören

Die Erzieherinnen erarbeiten mit den Kindern gemeinsam das Thema Schall und Lärm. Die Kinder sollen selbst die Erfahrungen machen und das Erlernte kann gestalterisch in Bildern dargestellt werden. Es bietet sich auch an, die Eltern mit einzubeziehen und um Unterstützung zu bitten. Folgende Anregungen können Sie einfließen lassen:

#### Auf der Suche nach Lärm und Geräuschen

- Lassen Sie die Kinder „Lärmdetektive“ spielen und selbst Lärmquellen herausfinden.
- Machen Sie einen Hörspaziergang: Wie klingt Regen, ein Wildbach und eine Kindergartengruppe?
- Messgeräte mit optischer Anzeige, wie z. B. eine Lärm-Ampel, können gezielt eingesetzt werden.

### Regeln gemeinsam erarbeiten

- An welche Regeln wollen wir uns halten? Z. B. „Wir lassen andere ausreden und hören zu, wenn jemand redet.“ „Wir schreien nicht über Räume hinweg.“

### Kleingruppen

- Begrenzen Sie die Kinderanzahl für bestimmte Spielbereiche.
- Führen Sie, wenn möglich, Projekte in Kleingruppen durch.

### Hilfsmittel im Alltag

- Führen Sie eine Figur ein, die den Kindern deutlich macht, wenn der Lärmpegel zu hoch ist (z. B.: wenn Sie den Leisefuchs zeigen, wissen die Kinder, dass sie etwas ruhiger sein sollen).
- Nutzen Sie eine Handpuppe oder ein Plüschtier, die/das mit den Kindern spricht und interagiert, z. B.: „Ist es im Raum für euch auch gerade so laut wie für mich?“
- Auch ein Ruhezeichen kann eingeführt werden (z. B. eine Triangel oder ein angenehmer Gong). Er klingt dieses Zeichen, wissen die Kinder, dass es zu laut ist und sie sich ruhiger verhalten sollten.

### Fazit

Sicherlich setzen Sie bereits den ein oder anderen Vorschlag in Ihrer Kita um. Lassen Sie sich inspirieren von den genannten Beispielen und erarbeiten Sie kreativ im Team (und mit den Kindern) neue Ideen für eine Reduktion des Geräuschpegels. Denn Lärmprävention in Verbindung mit Angeboten zur (Zu-)Hör- und Sprachförderung können wesentlich zur Verbesserung des Sprechens-, Lesen- und Schreibens beitragen. Es erfordert Mut und Zeit und das Ausprobieren von Neuem, aber schlussendlich sollte eine „hörfreundliche“ Kita das Ziel sein – sowohl für die Kinder als auch für die Erzieherinnen.

Manuela Seidel, Kinderbuchautorin, ehrenamtliche Vorleserin u. a. in Kitas.

#### Kontakt

[www.leseworte.de](http://www.leseworte.de)

#### Literatur

*Unfallkasse Nord (Hrsg.): Entspannung für alle Ohren. Weniger Lärm in Kindertagesstätten.* Hamburg, 2010

Download unter: [www.uk-nord.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/publikationen/Entspannung\\_fuer\\_alle\\_Ohren.pdf](http://www.uk-nord.de/fileadmin/user_upload/pdf/publikationen/Entspannung_fuer_alle_Ohren.pdf) (Stand: April 2017)

*Unfallkasse Nordrhein-Westfalen/ Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege/ Landesinstitut für Arbeitsgestaltung NRW (Hrsg.): Lärmprävention in Kindertageseinrichtungen.* Düsseldorf, 2016

Download unter: [www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Sonderschriften/S07\\_Laerm\\_Kitas.pdf](http://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Sonderschriften/S07_Laerm_Kitas.pdf) (Stand: April 2017)

#### Internetquellen

*Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (2016):* <http://www.bmub.bund.de/themen/luft-laerm-verkehr/laerm-schutz/laerm-schutz-im-ueberblick/was-ist-laerm/> (Stand: April 2017)

*Kitaportal der Unfallkasse Hessen (Fachthemen / Lärm):* [www.kitaportal-hessen.de/fachthemen/neu-laerm/](http://www.kitaportal-hessen.de/fachthemen/neu-laerm/) (Stand: April 2017)

#### Weitere Praxis-Ideen zum Thema:

##### •Mit „Lilo Lausch – Zuhören verbindet“

(ein Projekt der Stiftung Zuhören) entwickeln Kinder ab zwei Jahren ein Gespür für laut und leise. Durch Fortbildungen und mehrsprachiges Material (Lilo Lausch Materialkoffer oder den Hörclubs) werden Erzieherinnen und Erzieher darin unterstützt, die Zuhör- und Sprachbildung der Kinder aktiv zu fördern. Dadurch werden ihre Sprechfreude, ihre Konzentrationsfähigkeit sowie ihre Offenheit gegenüber anderen Kulturen gestärkt. Dabei ist Lilo Lausch die Entwicklung des Bewusstseins für Stille und Lärm ein besonderes Anliegen.

[www.lilolausch.de](http://www.lilolausch.de); [www.stiftung-zuhören.de](http://www.stiftung-zuhören.de)

•Das **Ohrenspitzer-Projekt** (der Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest / MKFS) bringt Kinder ab drei Jahren mit der Bedeutung des gekonnten Zuhörens, interessanten Hörspielen und aktiver Hörspielgestaltung in Berührung. Pädagogisches Personal von [Ohrenspitzer.de](http://www.ohrenspitzer.de) Mini führen mit dem Hörkoffer Praxisprojekte in Ihrer Kita durch.

[www.ohrenspitzer.de](http://www.ohrenspitzer.de)

•Auf der Webseite von <http://auditorix.de> (eine Seite der Initiative Hören e. V. und der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen) können Sie kostenlos Hör-Clips mit Geräuschen herunterladen, erfahren Interessantes rund ums Hören und erhalten Hör-Tipps.

