

Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.

Elisabeth Barrett Browning (1806-1861), englische Dichterin

Pause

Die Pause – sie kommt nicht wirklich vor im Lehreralltag, oder zumindest versuchen wir, sie zu negieren und am Vormittag und in der Mittagszeit zu verdrängen.

Fast alle versuchen so viel als möglich in die Vormittagsstunden zu packen und nur allzu leicht dem Schülerwillen nach Streichen der Mittagspause zu Gunsten von früheren Endzeiten nachzugeben.

Aus Sicht der Schüler, die nur ein paar Jahre bei uns verweilen, ist das durchaus verständlich, aber hochgerechnet auf ein Lehrerleben eine häufig fatale Entscheidung.

Schulalltag:

Morgens kurz vor Unterrichtsbeginn schnell noch kopieren und ungeduldig vor dem Kopierer und der Kollegenschlange mit Blick zur Uhr die erste Hektik des Tages erleben. Dann aber schnell zum Klassenzimmer und in 45 oder 90 Minuten versuchen, zum gesteckten Ziel zu kommen.

Egal, ob danach eine kurze Pause oder gar die große Hofpause angesagt ist, Kollegen eilen über die Flure, noch schnell von Schülern oder Kollegen angesprochen, zum nächsten Klassenzimmer oder in das Lehrerzimmer. Dort diskutieren und gestikulieren sie heftig mit den Kollegen, kopieren noch mal schnell oder tauschen sich über unangenehme Erlebnisse in den vergangenen Schulstunden aus, und schon erklingt der erste Gong, der das Ende der sogenannten Pause ankündigt. Mit dem zweiten Pausenzeichen ziehen sie eilig die Tür des nächsten Klassenzimmers zu und widmen sich dem Unterrichtsstoff.

Für die nach 90 Minuten erneute kleine Pause (meist 5 Minuten) haben sie ein kurzes Gespräch mit Schülern oder Lehrkräften terminiert, wofür diese fünf Minuten wirklich nicht reichen.

In der Mittagszeit ist eine Abteilungskurzkonferenz anberaumt, die knifflige Inhalte hat und die 45 - 50 Minuten sind im Flug vorbei und das nötige Mittagsmahl wird nebenher verzehrt.

Jetzt schnell wieder ins Klassenzimmer und die vorgesehene Nachmittagspause nach den zwei schwierigen Nachmittagsstunden wird gestrichen, damit die Schüler früher ihren Zug oder Bus erreichen.

Reichlich erschöpft und ziemlich ausgepumpt kommen sie am sogenannten Ende des Schultages an und versuchen zügig das Gebäude, das Sie voll in Beschlag genommen hat, zu verlassen, um erstmals an diesem Tag beim Verlassen des Ausgangs den schon früher am Tag dringend notwendigen Sauerstoff zu tanken.

Input von außen.

Durch viele Gespräche mit Arbeitsmedizinern und Arbeitspsychologen, die sich solche Schulalltage als Außenstehende schon mal angeschaut hatten, kam mir der Gedanke, dass wir in unseren Schulalltagen Fehler einbauen, die wir selbst zulassen oder sogar häufig befördern. Gedanken, dass wir durch solches Verhalten selbst zur Beschleunigung des Schulalltages beitragen, kommen uns dabei eher nicht. Dabei blenden wir die Auswirkungen, insbesondere bei Jahrzehntelanger derartiger Praxis: Herz-, Kreislauf-, Magen- oder Muskelerkrankungen aus, die Folge von jahrelangen hausgemachten Prozessen sind und die wir unserem Körper zumuten.

Prophylaxe

Aus einem kleinen Büchlein mit dem Titel: „Statt Burnout“, kleine Ideen zum Relaxen entnahm ich folgenden Text:

„ Der menschliche Körper ist nicht für Dauerbetrieb ausgelegt. Besonders das Gehirn kann nicht ständig Höchstleistungen erbringen. Nicht nur in der Schule sind regelmäßige Pausen angebracht, auch der Körper eines Erwachsenen braucht nach ca. 90-120 Minuten eine Pause. Bis zum Pausengong, musst du dich auf deinen Körper verlassen, Der zeigt dir, wann eine kurze Pause dringend nötig ist:

- **Ohne Vorwarnung musst du plötzlich seufzen oder gähnen**
- **Du hast Lust auf einen kleinen Imbiss**
- **Du musst mal zur Toilette**
- **Deine Gedanken schweifen ab**

Wenn du diese Zeichen nicht beachtest, reagiert der Körper mit der Ausschüttung bestimmter Botenstoffe, die es dir ermöglichen, auch ohne Pause weiterzuarbeiten. Falls du dies jedoch wiederholt tust, kommt es zu Stress – dein Körper baut ab und wird immer weniger leistungsfähig.

Fazit: Nimm dir zwischendurch immer wieder Zeit, dich zu recken und zu strecken“

Auszug aus little Pendo

Auszug Wikipedia

Vom Gesundheitsaspekt her sind Schulpausen nicht nur sinnvoll, sondern auch notwendig, um Schülern wie Lehrern eine zwischenzeitliche Entspannung und Regenerierung zu ermöglichen. Sie dienen auch der erfolgreichen Fortsetzung des anstrengenden Lehr- und Lernbetriebs. Bei jüngeren Schülern wird mit den Pausen dem Bewegungsdrang nach längerem Stillsitzen Rechnung getragen. Älteren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen dienen die Pausen auch der Möglichkeit, den gerade vermittelten Stoff zu verarbeiten. Sie sind aber auch zu der unverzichtbaren sozialen Kontaktpflege geeignet.

Empfehlungen

Gehen Sie zwischendurch immer wieder vor die Türe, laufen Sie um das Gebäude und tanken Sie Sauerstoff, so oft Sie können (es helfen auch Stoßlüftungen im Klassenzimmer).

- Nehmen Sie unbedingt die angesetzten Pausen wahr, seien Sie Vorbild für ihre Schüler und ihre Vorgesetzten.
- Sorgen Sie dafür, dass angesetzte Pausen auch als solche eingehalten werden, erklären Sie den Kollegen, dass Pausen nicht zum Durcharbeiten gedacht sind.
- Nutzen Sie eventuell vorhandene Ruheräume oder sprechen Sie sich für deren Einrichtung aus.
- Legen Sie kleine Konzentrationsübungen und Bewegungsübungen in die Pause.
- Bedenken Sie, dass Sie ca. vier Jahrzehnte dieses Verhalten leben müssen.

Quellenangabe:

Kastentext: littlePendo in der Pendo GmbH & Co. KG, München und Zürich

Auszug Wikipedia

Zitat: Quelle: Fit im Beruf – Gestalte Deine Pause, JUGEND WILL SICH-ER-LEBEN, Wettbewerb 2009, www.jwsl.de/aktion2009/index.html