

# Demokratische Partizipationsförderung in der Primarstufe am Beispiel der Bewegten Pause

Martina Neumüller-Reuscher<sup>1</sup>, Andreas Raab<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.53349/resource.2025.i3.a1420>

## Zusammenfassung

Das Grundlagenmodell von Derecik et al. (2018) zur Förderung von Partizipation im schulischen Kontext bildet ein wertvolles theoretisches Fundament für die Analyse von Partizipationsprozessen in verschiedenen schulischen Aktivitäten. Insbesondere die Bewegte Pause als ein innovatives Format zur Förderung von Bewegung und sozialer Interaktion bietet ein Setting für die Anwendung dieses Konzepts. Auf Basis dieses theoretischen Hintergrunds wird nach Umsetzungsperspektiven von Partizipation und demokratischer Bildung am Beispiel der Bewegten Pause gefragt. Die Untersuchung zeigt, dass die Bewegte Pause als transdisziplinäres Angebot zur Förderung demokratischer Partizipation einen effektiven Beitrag zur ganzheitlichen Bildung leisten und demokratische Werte praxisnah erlebbar machen kann.

*Stichwörter:* Bewegte Pause, demokratische Bildung, Partizipationsförderung

## 1 Einleitung

Politische Bildung gilt als ein zentrales (Querschnitts-)Thema in Schule und Unterricht und auch dem Fach Bewegung und Sport werden Potenziale für demokratische Bildungsprozesse zugeschrieben (Macher-Meyenburg & Krenn, 2023; Ratzmann et al., 2022). Dies zeigt sich ebenfalls im aktuellen österreichischen Lehrplan für das Unterrichtsfach Bewegung und Sport in der Primarstufe, wenn beispielsweise das Kooperieren in Gruppen, Rücksichtnahme und das gemeinsame Lösen von Bewegungsaufgaben gezielt entwickelt werden sollen (BMBWF, o.J.). Im Rahmen schulsportlicher Angebote scheinen partizipative Ansätze „im Spannungsfeld zwischen Fremd-, Mit- und Selbstbestimmung“ zur Vermittlung von Demokratieverständnis besonders geeignet (Derecik & Menze, 2020, S. 266). Bei der Umsetzung bewegungs- und

<sup>1</sup> Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Mühlgasse 67, 2500 Baden.

E-Mail: [martina.neumueller@ph-noe.ac.at](mailto:martina.neumueller@ph-noe.ac.at)

<sup>2</sup> Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Mühlgasse 67, 2500 Baden.

E-Mail: [andreas.raab@ph-noe.ac.at](mailto:andreas.raab@ph-noe.ac.at)

sportbezogener Inhalte besitzen zahlreiche Situationen – beispielsweise der Auf- und Abbau von Geräten, Reflexionsgespräche, offene Sequenzen, Stationenbetriebe oder Übungsphasen – Potenzial zur Förderung demokratischer Teilhabe. Wesentliche Voraussetzungen dafür sind eine den Schüler\*innen gegenüber vertrauensvolle, geduldige und ergebnisoffene Haltung der Lehrperson sowie didaktisch-methodische Fähigkeiten zur Gestaltung entsprechender Bildungsangebote. Dabei gilt es auf der Basis eines für alle Beteiligten sicheren und wertschätzenden Rahmens sowie ausreichend Informationen den Entscheidungsspielraum der Schüler\*innen sukzessive zu vergrößern (Derecik & Menze, 2020). Diese Form der Partizipation im schulischen Kontext unterstützt die Ausbildung sozialer Kompetenzen. Insbesondere Teamarbeit und Kommunikation, die wesentliche Bestandteile der Bewegungsaktivitäten bilden, spielen eine zentrale Rolle in diesem Entwicklungsprozess. Daraus resultierend lässt sich die Bedeutung der Sprache in diesem Bezugsrahmen als ein fundamentales Mittel für die Förderung demokratischer Partizipation und sozialer Interaktion herausstreichen. „Kinder entfalten ihr Sprachpotential im sozialen Kontext, im Austausch mit anderen – mit anderen Kindern oder mit Erwachsenen“ (Zimmer, 2018, S. 4). Demokratische Partizipation setzt voraus, dass alle Beteiligten in der Lage sind, sich zu äußern, zu argumentieren und auf die Perspektiven anderer zu reagieren. Dies geschieht im Wesentlichen über Sprache, die es den Lernenden ermöglicht, sich aktiv an Entscheidungsprozessen zu beteiligen und Verantwortung zu übernehmen (Zimmer, 2018).

Derecik et al. (2018, S. 109) beschreiben in ihrem Grundlagenmodell Inhalts-, Handlungs- und Zieldimensionen der demokratischen Partizipationsförderung.

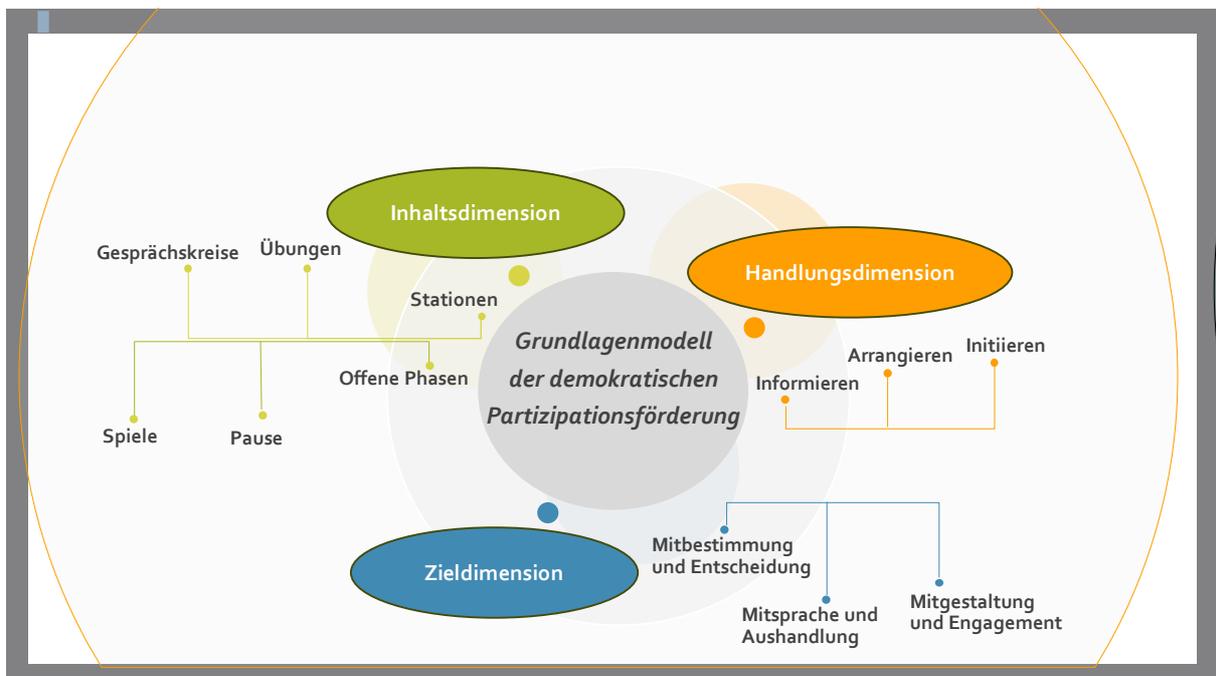


Abbildung 1: Grundlagenmodell der demokratischen Partizipationsförderung (Derecik et al., 2018, S. 109)

Als ein Instrument zur Umsetzung demokratischer Partizipationsförderung gilt auch die aktive Pausengestaltung unter Miteinbeziehung der Schüler\*innen (Derecik et al., 2018), wobei

insbesondere in der Primarstufe das Konzept der Bewegten Pause oftmals als fixer Bestandteil in den Schulalltag integriert werden kann. Der Bewegten Pause wird ein breites Spektrum an Potenzialen zur ganzheitlichen Förderung von Schüler\*innen zugeschrieben. Sie erhöht nicht nur die körperliche Aktivität und das allgemeine Wohlbefinden, sondern zielt auch auf eine Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit ab. In diesem Zusammenhang wird argumentiert, dass Schüler\*innen, die während der festgelegten Pausenzeiten zu körperlicher Aktivität angeregt werden, ihre Aufmerksamkeitsleistung nicht nur stabilisieren, sondern diese auch signifikant steigern können (Breithecker & Dordel, 2003). Der Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung und dem kreativen Potenzial, das wiederum Mitbestimmung fördern kann, sowie deren Einfluss auf kognitive Leistungen, stellt ein relevantes Forschungsfeld dar. Aktuelle Forschungsergebnisse (Tilp et al., 2019) untermauern diese Annahme und zeigen gleichzeitig auf, dass regelmäßige körperliche Bewegung, insbesondere während der Pause, positive Effekte auf grundlegende akademische und kognitive Funktionen haben kann. Durch die Organisation von Pausenaktivitäten, die sowohl Selbstorganisation als auch kollektive Verantwortung fördern, bietet die Bewegte Pause eine praxisorientierte Gelegenheit, demokratische Werte wie Partizipation und Zusammenarbeit zu erfahren, jedoch bleibt die präzise Ausprägung der Wechselwirkungen zwischen situativen und/oder gezielt gestalteten Bewegungsangeboten und demokratischer Partizipation noch unzureichend erforscht. Insbesondere bedarf es einer differenzierten Analyse der spezifischen Bedingungen und Mechanismen, die die Interdependenz von Bewegung und Partizipation beeinflussen, um die langfristige Wirksamkeit und nachhaltige Veränderung der sozialen und demokratischen Kompetenzen der Lernenden fundiert nachvollziehen zu können.

## 2 Forschungsmethode

In diesem Forschungsprojekt soll die Frage beantwortet werden, wie demokratische Partizipationsförderung am Beispiel der Bewegten Pause in der Primarstufe angebahnt werden kann.

Dazu konzipierten und planten 23 Lehramtsstudierende im Rahmen der pädagogisch-praktischen Studien im Wintersemester 2024 kollaborativ entsprechende Angebote und setzten diese an ihren jeweiligen Schulstandorten um. Aufgabe war, eine Bewegte Pause für ihre/ mit ihrer Praxisklasse so zu gestalten, dass darin gleichzeitig demokratische Partizipation der Schüler\*innen potenziell ermöglicht bzw. gefördert wurde. Die Studierenden wurden im Vorfeld über das entsprechende Grundlagenmodell informiert und fertigten während und im Anschluss an die Sequenz kriteriengeleitet schriftliche Beobachtungs- und Reflexionsprotokolle an. Diese wurden entlang der inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2022) in MAXQDA 2024 ausgewertet. Dabei wurde das Textmaterial zuerst mittels eines deduktiven Systems mit Haupt- und Subkategorien – abgeleitet vom Grundlagenmodells der demokratischen Partizipationsförderung nach Derecik et al. (2018, S. 109) – codiert. Dieses wurde im Analyseprozess um induktive Kategorien erweitert und das gesamte Datenmaterial von den beiden Autor\*innen konsensual codiert, um daraus Muster und Konzepte der

Umsetzung demokratischer Partizipationsförderung in diesem Setting erkennen zu können (Kuckartz, 2022). Für die Ergebnisdarstellung wurden zu prägnanten Kategorien beispielhaft aussagekräftige Textstellen ausgewählt und den Studierenden als Verfasser\*innen des Datenmaterials eine Nummer, beispielsweise „S01“, zugeteilt.

### 3 Ergebnisse

Im Folgenden werden zentrale Ergebnisse der Auswertung präsentiert und strukturiert nach der Inhalts-, Handlungs- und Zieldimension demokratischer Partizipationsförderung tabellarisch dargestellt.

<b>Forschungsfrage:</b> Wie kann demokratische Partizipationsförderung am Beispiel der Bewegten Pause in der Primarstufe angebahnt werden?	
<b>Kategorien</b>	<b>Beispiele</b>
<b>Inhaltsdimension</b>	
Auswahl von Übungen, Spielen, Variationen und Regeln	„Im Anschluss haben wir uns dann im Sitzkreis versammelt um „Ich packe meinen Koffer“, allerdings in einer rein bewegungsorientierten Variante, zu spielen. Es war beeindruckend zu sehen, wie schnell diese Änderung in einem sonst bekannten Spiel verstanden wurde. Das selbstständige Ausdenken von Bewegungen hat ihnen sichtlich Spaß gemacht.“ (S04)  „Die Lehrperson stellte wieder verschiedene Materialien ohne Anweisungen bereit, wodurch den Schüler*innen die Freiheit gegeben wurde, selbst zu entscheiden, welche Aktivitäten sie durchführen und wie sie die Materialien nutzen. [...] Die Kinder konnten außerdem Regeln und Abläufe selbst bestimmen, wie das eigenständige Markieren von Start und Ziel beim Sackhüpfen zeigt.“ (S10)
Potenzial der Bewegten Pause für demokratische Partizipation (aus Sicht der LP)	„Die Bewegte Pause müsste öfter stattfinden. [...] Die Kinder könnten nach und nach die Bestimmung über die Pause übernehmen. [...] Der Schulalltag bestimmt meist über die restliche Zeit. [...] Gibt man den Kindern kleine Freiheiten und engt sie dabei nicht ein, so blühen sie auf und machen sich selber Gedanken dazu.“ (S13)  „Durch die Beteiligung bei der Festlegung der Bewegungen und Kommandos konnten die Kinder ihre eigenen Ideen einfließen lassen und somit aktiv an der Sequenz mitwirken. Dieser partizipative Aspekt förderte nicht nur die Mitbestimmung, sondern auch die Verantwortungsübernahme der Kinder, indem sie die Bewegungen anführten und sogar Aussagen formulierten.“ (S23)
<b>Handlungsdimension</b>	
Schüler*innenorientierte Gestaltung zwischen Selbst-, Mit- und Fremdbestimmung	„Die offene Gestaltung und die selbsterklärenden Stationen im Turnsaal boten den SuS die Möglichkeit, ihre Entscheidungen eigenständig zu treffen. Durch die freie Wahl der Stationen konnten die Kinder ihre persönlichen Interessen einbringen. Die minimale Einführung durch die Lehrkräfte zu Beginn unterstützte eine schnelle Orientierung und ermöglichte selbstständiges Handeln.“ (S02)  „Bei jüngeren Kindern oder Gruppen, die das Spiel zum ersten Mal spielen, könnte der Ablauf vereinfacht werden, indem vordefinierte Bewegungen – etwa durch Kärtchen – zur Verfügung gestellt werden.“

	Dadurch wird die Einstiegshürde reduziert, und die Kinder erhalten eine klare Struktur. In erfahrenen oder älteren Gruppen hingegen kann das Spiel mit frei ausgedachten Bewegungen gespielt werden.“ (S11)
Motivation und Aufmerksamkeit durch Veränderung des „gewohnten Umfelds“	„Besonders bemerkenswert war die außergewöhnliche Motivation der Kinder, Bewegungsspiele außerhalb des üblichen Pausenrahmens im Gang durchführen zu dürfen. Allein die Veränderung des gewohnten Umfeldes schien bei den Schüler*innen für Vorfreude und zusätzliche Begeisterung zu sorgen.“ (S09) „Bei der Planung hatte ich das Gefühl, dass die Bewegte Pause nicht gut verlaufen wird. Da ich den Turnunterricht bereits kannte, wusste ich, welchen Bewegungsdrang die Kinder mit sich bringen. [...] Im Hortgarten angekommen, lockerten wir die Kinder mit einem schnellen Einstiegsspiel auf. Es verlief gut. Die Kinder konzentrierten sich auf die Aufgabenstellung und stellten sich zu den passenden Zahlen. Da wir einen begrenzten Zeitraum hatten, mussten die Kinder schnell entscheiden, zu welchem Spiel sie gehen. Für mich stellte sich die Bewegte Pause als sehr sinnvoll heraus.“ (S19)
<b>Zieldimension</b>	
Förderung von Selbstorganisation und Eigeninitiative	„Besonders an der Reifen springen-Station wurde deutlich, dass die Schüler*innen eigene Ideen in die Bewegte Pause einbringen durften, indem sie eigene Sprungfolgen entwickelten und sogar Kunststücke wie Räder ausführten. Diese Flexibilität und der Raum für Eigeninitiative verdeutlichen, dass die Gestaltung der Bewegten Pause partizipative Elemente beinhaltet.“ (S07) „Die offenen Angebote der Bewegten Pause unterstützten die Lernziele, indem sie den Schüler*innen Eigeninitiative ermöglichten und freie Entscheidungen über die Nutzung der Materialien zuließen. Die Kinder bewegten sich aktiv, auch wenn sie die bereitgestellten Materialien weniger intensiv nutzten und stattdessen auf Schnee- und Laufspiele auswichen.“ (S15)
Entwicklung und Stärkung der Gemeinschaft in der Klasse	„Die Kinder zeigten großen Ehrgeiz und fieberten regelrecht mit, was die Dynamik der Gruppe positiv beeinflusste. Es war schön zu beobachten, wie sich die Schüler*innen gegenseitig unterstützten, einander Hinweise gaben und sich anfeuerten – alles in einem respektvollen Rahmen, der es allen Kindern ermöglichte, sich einzubringen und wohlzufühlen.“ (S09) „Die Idee, die Paare so zusammenzustellen, dass sie nicht aus Freund*innen bestehen, sondern aus weniger eng vertrauten Schüler*innen, wurde von den Kindern selbst angeregt und umgesetzt, was das demokratische Miteinander stärkte.“ (S22)

Tabelle 1: Zentrale Kategorien mit Beispielen strukturiert nach Inhalts-, Handlungs- und Zieldimension

## 4 Diskussion und Ausblick

Die vorliegenden Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Bewegte Pause in der Primarstufe – bei einer entsprechenden Inszenierung – nicht nur hohes Potenzial zur Bewegungsförderung, sondern auch zur Anbahnung demokratischer Bildung aufweist. Inhaltlich zeigen sich dabei Freiräume für Schüler\*innen insbesondere bei der Auswahl, Variation und Regelgestaltung von Übungen und Spielen. Aus Sicht von Lehramtsstudierenden scheint dabei eine wesentliche Handlungsempfehlung zu sein, Möglichkeiten der Fremd-, Mit- und Selbstbestimmung

alters- und vorerfahrungsgemäß passend auszutarieren (Derecik & Menze, 2020; Ratzmann et al., 2022). Außerdem wird das Verlassen des gewohnten schulischen Rahmens als zusätzlicher Gelingensfaktor beschrieben. Auf Zielebene können aus Perspektive der Studierenden durch entsprechende partizipative Bewegungsangebote insbesondere Selbstorganisation und Eigeninitiative der Schüler\*innen sowie die Entwicklung und Stärkung der (Klassen-)Gemeinschaft angeregt werden. Weitere, jedoch von den Studierenden in diesem Setting noch überwiegend ungenutzte Gelegenheiten zur Förderung demokratischer Partizipation können beispielsweise Gesprächskreise und zielgerichtete Reflexionsphasen, ein Informieren der Schüler\*innen über die Zielsetzungen eines Unterrichtsvorhabens sowie Möglichkeiten zur Artikulation, Begründung, Diskussion und Aushandlung von Ansichten und Positionen des Einzelnen und der Gruppe bieten (Derecik et al., 2018). Hierfür geeignete Lern- und Bewegungsaufgaben könnten beispielsweise die gemeinsame (Weiter-)Entwicklung von bzw. Einigung auf Spielregeln, das Benennen des eigenen Betrags oder alternativer Lösungsmöglichkeiten zum Gelingen einer Aufgabenstellung, die Akzeptanz von Gruppenbildungsprozessen oder das Anführen der Stärken von Mitschüler\*innen sowie vertrauensbildende und kooperative Spiele und Übungen sein (Macher-Meyenburg & Krenn, 2023).

Auf Grundlage der vorliegenden Forschung lässt sich argumentieren, dass die Bewegte Pause und die Förderung demokratischer Partizipation in der Schule in einer wechselseitigen Beziehung zueinander stehen. Beide Konzepte ergänzen sich in ihrer Wirkung und können somit maßgeblich zur ganzheitlichen Entwicklung der Schüler\*innen beitragen. Trotz des positiven Potenzials der Bewegten Pause im Hinblick auf die Förderung demokratischer Partizipationsprozesse bedarf es jedoch weiterer empirischer Studien, um die langfristigen Effekte dieser Praxis auf die Selbst- und Mitbestimmungskompetenzen sowie sozialen Fähigkeiten der Lernenden zu evaluieren. Zusammenfassend zeigt die Untersuchung, dass die Bewegte Pause als transdisziplinäres Angebot zur demokratischen Partizipationsförderung einen effektiven Beitrag zur ganzheitlichen Bildung leisten und demokratische Werte praxisnah erlebbar machen kann. Es gilt, (zukünftige) Lehrpersonen für die „vielen kleinen Möglichkeiten zur demokratischen Partizipationsförderung“, zu denen auch die Bewegte Pause gezählt werden kann, zu sensibilisieren (Derecik & Menze, 2020, S. 261). Die exemplarisch gewonnenen Erkenntnisse bieten demnach nicht nur wertvolle Implikationen für die Praxis, sondern können auch im Rahmen berufsfeldbezogener Forschung weiter vertieft und in der Hochschullehre genutzt werden.

## Literatur

BMBWF [Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung] (o.J.). *Lehrplan Bewegung und Sport (Volksschule)*. <https://www.paedagogikpaket.at/massnahmen/lehrplaene-neu/materialien-zu-den-unterrichtsgegenst%C3%A4nden.html>

Derecik, A., Goutin, M.-C. & Michel, J. (2018). *Partizipationsförderung in Ganztagschulen. Innovative Theorien und komplexe Praxishinweise*. Springer VS.

- Derecik, A. & Menze, L. (2020). Demokratische Partizipationsförderung im Grundschulsport. In P. Neumann & E. Balz (Hrsg.), *Grundschulsport: empirische Einblicke und pädagogische Empfehlungen* (S. 256–270). Meyer & Meyer.
- Dordel, S. & Breithecker, D. (2003). Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. *Haltung und Bewegung*, 23(2), 5–15.
- Kuckartz, U. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (5., überarbeitete Aufl.). Beltz.
- Macher-Meyenburg, R. & Krenn, E. (2023). *Kommentar zum Fachlehrplan Bewegung und Sport (Volksschule)*. BMBWF [Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung].
- Ratzmann, A., Rode, D., Ahns, M., Rief, M. & Amesberger, G. (2022). Demokratie – (k)ein fachliches Thema im Bewegungs- und Sportunterricht? *Bewegung & Sport. Fachzeitschrift für den Unterricht in Schulen, Kindergärten und Vereinen*, 76(1), 3–9.
- Tilp, M., Scharf, C., Payer, G., Presker, M. & Fink, A. (2019). Physical Exercise During the Morning School-Break Improves Basic Cognitive Functions. *Mind, Brain, and Education*, 14(1), 24–31. <https://doi.org/10.1111/mbe.12228>
- Zimmer, R. (2018). *Sprache bewegt – Bewegte Sprache. Ansätze einer alltagsintegrierten Sprachbildung und Sprachförderung*. [https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT\\_Zimmer\\_2018-Sprachebewegt-BewegteSprache..pdf](https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_Zimmer_2018-Sprachebewegt-BewegteSprache..pdf)