

Was keine Pause kennt, ...

Über die Bedeutung von Entspannungsphasen im Schulalltag für den Erwerb verschiedenster Kompetenzen und über die Notwendigkeit vielfältiger Angebote

Sabine Höflich*

Zusammenfassung

Die Bedeutung der bewussten Pausensetzung im Sinne einer Rhythmisierung des Unterrichts darf nicht unterschätzt werden, denn erfolgreiches Lernen bedarf eines Wechsels von Spannung und Vertiefung mit Erholung und Kräftesammlung. Neben der Ermöglichung einer sinnvollen und entwicklungsgemäßen Pausengestaltung während Lernphasen und -prozessen stellen festgelegte Ruhezeiten, beispielsweise die Mittagspause oder andere ritualisierte Übergänge im Schulalltag, ein weiteres bedeutsames Element von Schul- und Unterrichtsgestaltung dar, welches neben dem Erholungswert auf Beziehungsgestaltung, Selbst- und Sozialkompetenz sowie Stärkenförderung wirken kann.

Abstract

Making a break is important for successful learning. Teachers should plan meaningful breaks during lessons. In fixed break periods, such as lunch breaks, teachers and students sometimes take other roles, get in touch or share responsibility. Some students relax while moving, doing sports, relaxing or pursuing their interests, some need help to profit this special kind of spare time.

Breaks as an important element of lesson planning and of school life can take a positive influence on relationships, on self-competence, on social competence and on promoting talents.

Schlüsselwörter:

Pause
 Rhythmisierung des Unterrichts
 Schulische Freizeit
 Spannung - Entspannung
 Schulklima

Key words:

Break
 Rhythm of teaching
 Spare time in school
 Excitement and strain vs. relaxation
 School climate

1 Einleitung

Zitate wie „Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer“ oder „Was keine Pause kennt, ist nicht dauerhaft“ gehen auf den römischen Epiker Ovid zurück und haben im pädagogischen Handlungsspielraum nichts an Bedeutung verloren.

Das Thema Pausengestaltung nimmt im Schulleben einen wichtigen Stellenwert ein, da es sich auf Motivation, Schulklima und Beziehungsgestaltung sowie auf Begabungsförderung und Lernoptimierung auswirken kann. Es eröffnet sich ein breites Betrachtungs- und Forschungsfeld, welches sich von der Rhythmisierung von Unterricht bis zur offenen Freizeitgestaltung erstreckt.

* Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Mühlgasse 67, 2500 Baden.
 Korrespondierende Autorin. E-Mail: sabine.hoeflich@ph-noe.ac.at

Nachdem im folgenden Abschnitt die Bedeutung der Pause während der Lern- bzw. Lehrinheit skizziert und deren Relevanz für das Erlernen von Zeitmanagement dargestellt wird, soll anschließend die schulische Freizeitgestaltung behandelt werden, in welcher der Gemeinschafts- und Sozialaspekt sowie persönliche Interessen wie Rückzug und Ruhe, Bewegung, Interaktion, Partizipation an Gestaltungsprozessen und Interessensförderung thematisiert werden.

2 Pause als Element der Unterrichtsgestaltung

Ansprechender Unterricht, der die Aufmerksamkeit und Motivation der meisten Schülerinnen und Schüler aufrechterhalten möchte, braucht das Element der Abwechslung von Anregung und Ruhe sowie von Anspannung und Entspannung.

Dass die Hirnchemie Zeit braucht, um in Ruhe neue Informationen zuzuordnen, zu vernetzen und zu speichern, bestätigen neurobiologische Erkenntnisse. Der Verarbeitungsprozess sollte nicht durch neue Informationen gestört werden, besonders hinderlich wären ähnliche Inhalte. Denn um die Konsolidierung, die Festigung des Gelernten, zu fördern, ist es notwendig, die Ähnlichkeitshemmung zu verhindern, die durch das zeitlich zu nahe Präsentieren ähnlicher Stoffe entsteht und die Wahrscheinlichkeit von Verwirrung und Verwechslung erhöht.

Daher bringen effektiv eingeplante Pausen keinen Zeitverlust mit sich, sondern durch eine bessere Behaltensleistung letztlich Zeitgewinn, Wohlbefinden und Lernerfolg sowie Reduzierung von Zeitdruck und Distress. (Bauer, 2007; Schachl, 2005)

Dieser Aspekt wird einerseits bei der Unterrichtsplanung ins Kalkül gezogen, andererseits bedarf es im Unterrichtsgeschehen selbst der Wahrnehmung und Analyse der Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler im Arbeitsprozess, um flexibel darauf reagieren und entsprechende, förderliche Maßnahmen setzen zu können.

Eine freiere Zeitstruktur und eine veränderte Dauer von Unterrichtseinheiten, die auf das Thema, die Belastbarkeit, das Interesse sowie die Arbeitstugenden der Lerngruppe ausgerichtet ist und nicht auf einer genau getakteten Stunden- bzw. Minuteneinteilung beruht, können dabei Stress und Zeitdruck minimieren.

Molicki (2005) spricht von Zeitkompetenz als Schlüsselqualifikation im 21. Jahrhundert, welche zur verantwortungsvollen Zeitnutzung befähigen sollte. Daher bedarf es unbedingt auch Phasen, in denen im individuellen Tempo gearbeitet wird und die Schülerinnen und Schüler selbst Maßnahmen setzen können, um ihren Neigungen beim Erlernen und Festigen nachgehen zu können. Diese unterstützen das Selbstständigwerden und das Erkennen der persönlichen Vorlieben und Bedürfnisse beim Lernen, die zum Erfolg führen. Ein sinnvoller Einsatz von Pausenzeiten kann zur Entwicklung dieses Kompetenzbereiches dienen.

In offenen Unterrichtssequenzen wählen die Kinder und Jugendlichen nach einer Phase des Arbeitens selbst den Zeitpunkt, den sie zu einem Wechsel der Aktivität oder zum Rückzug und zur Erholung nützen wollen. So gibt es in manchem Stationenbetrieb oder während Freiarbeitsphasen einen dafür vorgesehenen Bereich, der sich der Entspannung oder der Jause widmet, wobei die äußeren Rahmenbedingungen des Ablaufes dieser Pausenzeit im Vorfeld vereinbart wurden. (Leimer, 2011; Molicki, 2005)

Um erfolgreiches Lernen zu fördern, können auch gut aufbereitete, im Plenum oder in Gruppen erarbeitete Unterrichtssequenzen zielführend sein. Bei einer rhythmisierten Unterrichtsplanung bedarf es einer Abstimmung von Phasen der Konzentration und Vertiefung in ein Thema. Ist die Phase der Anspannung beendet, ist eine Pause sinnvoll und notwendig, um das Erlernete besser zu behalten. Diese kann bewegungsintensiv oder meditativ-entspannend gestaltet sein. Motopädagogisch orientierte Bewegungsspiele und -lieder, Fantasiereisen, rhythmische Übungen oder Stilleübungen wie das meditative Schreiten mit einem vollen Wasserglas, mit einem Glöckchen oder Kerzen oder das Legen von Mandalas, bieten sich dazu an. (Diketmüller/Studer, 2006; Molicki, 2005; Montessori, 2008)

In einer gebundenen Lehr-Lern-Situation obliegt es der Verantwortung der Lehrperson, wechselnde Phasen der Anspannung und Entspannung sowie Zeit zur Vertiefung einzuplanen, zu übergreifenden Fragestellungen anzuregen und in einer anregenden Lernatmosphäre, in welcher Überforderung ebenso wie Unterforderung weitgehend vermieden werden sollen, Platz für Kreativität und Fantasie zu schaffen.

Kreativität ausschließlich mit möglichst viel Zeit und Freiraum gleichzusetzen greift dabei zu kurz. Vielmehr spricht Haim (2013) mit Blick auf die Kreativitätsforschung den zeitlichen Aspekt dezidiert an und vertritt die Auffassung, dass kreative Produkte durch ein gewisses Maß an zeitlichem Druck und der Vorgabe bestimmter Rahmenbedingungen entstehen und Form annehmen. Die soziale Komponente kann zusätzlich als Motor für die konkrete Umsetzung einer Idee beitragen, da durch die gemeinsame Arbeit am Projekt eine Verbundenheit und Verantwortlichkeit dem Team gegenüber entsteht.

3 Pause als in der Schule verbrachte Freizeit

Freizeitangebote sollen den Wünschen und Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler entsprechen, damit sie auch wirklich als Freizeit empfunden werden.

Viele Kinder und Jugendliche wünschen sich aufsichtsfreie Situationen und Zonen, um verschiedene Rollen ausprobieren, die Wirkung ihres Tuns entdecken und Eigenverantwortung übernehmen zu können.

Lehrerinnen und Lehrern bietet sich in der Pausensituation die Chance, in einer anderen Rolle wahrgenommen zu werden.

3.1 Gesundheit

Eine konfliktfreie Pausengestaltung erfüllt gesundheitsfördernde und pädagogische Aspekte. Thematisierung von gesunder Ernährung, Herstellung und Verteilung von gesunder Jause, körperliche Betätigung oder Entspannung wirken positiv auf Geist und Körper und dienen somit der Gesundheitserziehung. Bildungsqualität durch Gesundheitserziehung erreicht man neben der Thematisierung der Wichtigkeit von Bewegung, Entspannung, Wohlfühlen und gesunder Ernährung im Unterricht durch ein umfassendes Schulkonzept, das diese Grundsätze verkörpert. Wird gelebt und erlebt, dass Gesundheitsförderung mit Schulerfolg und Lebensqualität zusammenhängt, wirken diese Maßnahmen dauerhafter als bloße Belehrung.

Es wäre wünschenswert, mindestens einmal am Tag im familiären Rahmen zusammenzukommen, sich dabei um den Tisch zu versammeln, für mindestens eine halbe Stunde den Fernseher, den Computer und das Handy auszuschalten, um sich an einen gedeckten Tisch zu setzen und eine möglichst gesunde, frisch gekochte Mahlzeit zu sich zu nehmen. Die Lebensrhythmen unserer Gesellschaft erschweren es vielen Schülerinnen und Schülern dies zu Hause zu erfahren.

Nun kann Schule versuchen, einen Beitrag zu leisten und das Miteinander bei der Nahrungsaufnahme samt Tisch- und Gesprächskultur erlebbar zu machen. Herrscht eine Atmosphäre der Freude an der Geselligkeit, des Austausches und des Gemeinschaftsgefühls, erleben alle – Lehrpersonen wie Schülerinnen und Schüler – das Gefühl von Zusammenhalt. Die wechselseitige Anteilnahme und friedliche Kommunikation bringen einander näher und liefern einen Beitrag zu einer Vertrauensbasis, die für stressfreies, erfolgreiches und positiv besetztes Lernen die Grundlage ist. Dort, wo das Gefühl vorherrscht, gesehen und wertgeschätzt zu werden, wo ein Dialog stattfindet, findet gelingende Beziehungsarbeit statt. Bauer (2007, S. 100) bringt die tägliche gemeinsame Mahlzeit, in der miteinander über Alltagserlebnisse, das Befinden, von Gedanken, aber auch über Pflichten und Wünsche gesprochen wird, in Zusammenhang mit besseren Schulnoten, geringerem Drogenrisiko und besserer Allgemeinverfassung. (Bauer, 2007; Höflich, 2014)

Neben der Mahlzeit spielt auch der Bewegungsaspekt eine wichtige Rolle bei der Pausengestaltung. Jedes Kind sollte die Möglichkeit haben, täglich ins Freie zu kommen, dem natürlichen Bewegungsdrang nachgeben zu können und durch körperliche Betätigung Spannung, Aggression und Stress abzubauen, aber auch Gedanken zu ordnen. Manche Kinder gehen in der Pause gerne spazieren, suchen Kontakt zu anderen und unterhalten sich. Andere brauchen etwas Zeit für sich, um im Spazieren Gedanken zu verarbeiten, einzuordnen und neue Ideen zu generieren. Eine andere Gruppe von Schülerinnen und Schülern möchte sich körperlich ausagieren und sich entweder alleine oder in der Gruppe austoben, um anschließend nach körperlicher Erschöpfung wieder geistig und ruhig arbeiten zu können. (Diketmüller/Studer, 2006; Kottmann, 2013; Verlemann/Zilske, 2010)

3.1.1 Platz

In Schulbauten spiegeln sich bestimmte Vorstellungen von Erziehung und Unterricht, denn die räumliche Gestaltung wirkt auf das Bedingungsgefüge des kindlichen Lernens, auf körperliches und soziales Verhalten. Je mehr Platz einem Kind zur Verfügung steht, umso leichter fällt es ihm, Konflikten räumlich aus dem Weg zu gehen, und je weniger Platz vorhanden ist, je öfter es zu einer Berührung mit einem anderen kommt, umso größer wird das Konfliktpotenzial.

Die Situation verschärft sich dann noch im Sommer, wenn die Hitze die Reizschwelle nochmals herabsetzt. Die Konzentrationsfähigkeit und körperliche Belastbarkeit sind dann durch die hohen Außentemperaturen herabgesetzt und jede Berührung, manch unbedachtes Wort führt rascher zu einer sozial unerwünschten Reaktion oder Überreaktion. (Höflich, 2007)

3.2 Sozialkontakt

Für viele Schülerinnen und Schüler stellt die Pause einen wichtigen Grund dar, zur Schule zu kommen, da sie in dieser Zeit ihren Interessen ohne Leistungsanspruch und Druck nachgehen und mit ihren Freunden etwas unternehmen können.

In Pausensituationen werden Sozialkontakte gepflegt, Freundschaftsbeziehungen intensiviert, Spiele – Ball-, Regel- wie Rollenspiele – gemacht oder Neuigkeiten ausgetauscht. Die Schülerinnen und Schüler erwerben soziale Kompetenzen und so findet soziales Lernen mit möglichst geringer Lehrerstrukturierung statt.

Introvertierte Schülerinnen und Schüler, welche sich entspannen, sich dem Lärm entziehen und eigenen Gedanken nachgehen wollen, brauchen einen ruhigen Rückzugsort, wo sie es sich gemütlich machen können, vielleicht etwas lesen, zeichnen, in einer Hängematte entspannen oder mit Kopfhörern Entspannungsmusik hören können.

Damit eine Pause als erholsam, anregend und motivierend empfunden wird, sollte es daher ein breit gefächertes Angebot an Aktivitäten sowie eine differenzierte Auswahl an Räumen und Materialien geben, um den unterschiedlichen Wünschen und Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler, die abhängig von der Persönlichkeit, der Tagesverfassung bzw. der momentanen Stimmungslage variieren, gerecht zu werden. (Höflich, 2007; Ohm, 2005)

3.2.1 Unterstützung

Für manche Kinder stellen offene, wenig strukturierte Situationen wie die Mittagspause eine große Herausforderung dar. Manche brauchen gezielte Unterstützung und Führung durch Pädagoginnen und Pädagogen oder durch andere Schülerinnen und Schüler, um den sozialen Gewinn durch die Pause erfahren zu können.

Kinder, die sehr ängstlich und sozial unsicher sind, zeigen Rückzugstendenzen und Vermeidungsverhalten, was zu Entwicklungsrückständen im sozio-emotionalen Bereich führen kann. Es besteht die Gefahr, dass diese Schülerinnen und Schüler übersehen werden, immer weiter ins Abseits abgleiten und in ihrer selbstgewählten Isolation verharren.

Auf dem Weg der Integration ins soziale Leben wird auf motivationaler Ebene das Ziel der Minimierung bzw. das Freisein von Angst verfolgt. So bedarf es des Aufbaus eines positiven Selbstkonzeptes, der Stärkung des Selbstvertrauens und der Förderung selbstsicheren Verhaltens. Auf der Handlungsebene müssen soziale Fertigkeiten eingeübt werden, welche Wahrnehmungs-, Rollenübernahme-, Interaktions- und Selbstbehauptungsfähigkeit einschließen.

Kinder mit Verhaltensweisen, die unter ASS, die Autismus-Spektrum-Störung, fallen, zeigen Probleme mit der Kommunikation, der Beziehung zu Menschen und der sozialen Interaktion. Aufgrund einer häufig auftretenden mangelhaften Organisationsfähigkeit, bedarf es – besonders zu Beginn der Schullaufbahn – eines genauen Plans bei der Etablierung von Pausenritualen. Einige brauchen Unterstützung bei der Festlegung des Ortes und des Zeitpunktes, wann die Jause zu sich genommen wird. Bei manchen Schulanfängerinnen und

Schulanfängern ist es auch notwendig, den Toilettengang samt anschließendem Händewaschen zunächst einzuüben und zu begleiten bzw. noch einige Zeit zu kontrollieren.

Auf Grundlage eines klaren, gut strukturierten, individuell auf das Kind abgestimmten Konzeptes ist eine Beteiligung des Kindes am Pausengeschehen möglich und für seine Entwicklung bedeutsam, auch wenn Affekte wie Zorn oder Aggression sowie eine hohe Angstneigung und Verhaltensabweichungen, fehlender Blickkontakt oder Rückzug samt fehlender verbaler und nonverbaler Kontaktaufnahme eine Eingliederung in eine Gruppe erschweren können.

Bei starker Ausprägung des Autismus wie auch in Einzelfällen von großer sozialer Unsicherheit werden zuerst in Einzelarbeit und dann langsam in der Kleinst- bzw. Kleingruppe Strategien zur Pausengestaltung erarbeitet, erfahren und geübt, welche anschließend in soziale Integrationsprozesse münden.

Anders sieht die Situation bei Schülerinnen und Schülern mit ADHS-Problematik aus. Diese sehnen Freizeit oft herbei, haben viele kreative Ideen und Pläne, scheitern aber an deren Umsetzung. Es fällt vielen schwer sich zurückzunehmen und einzuordnen. Sie drängen in Spiele anderer hinein, versuchen die Anführerrolle zu übernehmen, Regeln zu ändern und können es nur schwer ertragen, nicht zu gewinnen.

Diese Schülerinnen und Schüler profitieren von körperlicher Nähe, Begleitung samt verbaler Interpretationsunterstützung, Hilfestellung im Sozialkontakt und kurzer, klarer, strukturierter Anleitung und Motivation durch Anerkennung jedes kleinen, erfolgreichen Schrittes. (Gerstl, 2007; Petermann, 2010; Rollett, 2011)

3.3 Regeln und Vereinbarungen

In unstrukturierten Situationen, die nicht ständig von Lehrpersonen überblickt werden können, kann es zu Ungerechtigkeiten oder Regelüberschreitungen kommen. Um dies zu vermeiden, werden manchmal Maßnahmen ergriffen, die den Handlungs- und Ordnungsrahmen strenger abstecken und durch mehr Lehrerinnen und Lehrer kontrolliert werden. In Akutsituationen kann dies durchaus gerechtfertigt sein. Auch bei der Etablierung von neuen Strukturen können solche Schritte hilfreich sein.

Da diese als restriktiv wahrgenommen werden könnten, bedarf es genauer Beobachtung, Rückmeldung und Reflexion, um eine negative Wirkung auf Individualität, Differenzierung, Kreativität, Selbstverwirklichung und Selbstverantwortung der Schülerinnen und Schüler zu reduzieren bzw. zu vermeiden.

Im Unterricht bekommen Schülerinnen und Schüler immer häufiger und in zunehmend größerem Rahmen die Möglichkeit der Mitbestimmung und Mitgestaltung. Erziehungsziele wie Selbstständigkeit, Problemlösekompetenz und Verantwortungsbewusstsein werden durch offene Unterrichtsformen und demokratische Unterrichtsgestaltung gefördert. Gerade in weniger strukturierten und kontrollierten Momenten wie der Pause zeigt sich nun, ob diese Kompetenzen verinnerlicht sind und diese personalen und sozialen Fähigkeiten in neue, freie Situationen transferiert werden können.

Um Unfälle, aggressiven Körperkontakt oder aus Langeweile verursachte Streiche zu reduzieren und gleichzeitig häufiges Eingreifen und Sanktionieren durch die Lehrperson zu vermeiden, bewährt es sich, die Vorstellungen und Wünsche der Schülerschaft zu erfragen, um gemeinsam Vereinbarungen zu treffen. Ausbildungsprogramme befähigen freiwillige Schülerinnen und Schüler als Mediatoren und Streitschlichter Konflikte auf gleicher Augenhöhe mit den Mitschülerinnen und Mitschülern zu bearbeiten.

Kinder und Jugendliche, die als Pausenaufsicht Freizeitangebote mitbetreuen oder leiten, übernehmen verantwortungsvoll Aufgaben und greifen aktiv in die Gestaltung des Schullebens ein.

Gleichzeitig unterstützen und entlasten sie das Lehrerteam. Durch die Übernahme von Aufgaben durch die Schülerinnen und Schüler wird die Eigenverantwortung gestärkt. Aufsicht in erster Instanz wird so auf Schülerinnen und Schüler übertragen, was die Lehrerinnen und Lehrer in ihrer Position des Begleiters und Ansprechpartners stärkt, aber nicht ihrer Verantwortlichkeit enthebt.

So erweitert sich die Rolle der Lehrperson vom Erziehenden, Lernbegleiter und Wissensvermittler zu dem des Zuschauers, Mitspielers und in Momenten großer Unsicherheit oder Gefahr zur verlässlichen Vertrauensperson, zum Helfer, Unterstützer und durchaus auch wieder zur Aufsichtsperson. (Hoffmann, 2010; Höflich, 2007; Leimer, 2011; Ohm 2005; Verlemann/Zilske, 2010)

3.4 Interessens- und Begabungsförderung

Unterschiedliche Freizeit- und Pausenangebote bieten die Möglichkeit, Verschiedenes auszuprobieren sowie Stärken und Talente zu entdecken und zu fördern.

Um Interessen, welche sich von musikalischen, bildnerisch-gestalterischen, schauspielerisch-darstellenden, handwerklichen bis zu naturwissenschaftlichen Vorlieben erstrecken können, nachgehen zu können, bedarf es eines differenzierten, vielseitigen Angebots, welches von Lehrerinnen und Lehrern, aber auch von Schülerinnen und Schülern im Rahmen der Möglichkeiten initiiert und umgesetzt wird.

Stehen ein Musikzimmer mit Instrumenten zum Ausprobieren und Improvisieren, eine Mal- und Bastecke bzw. ein Handwerksraum, in denen Emotionen Ausdruck gegeben werden kann, oder ein Raum für Theaterstücke oder Improvisationen zur Verfügung, kann dem ganzheitlichen, gestalterischen und musisch-kreativen Bereich der Schülerinnen und Schüler entsprochen werden.

Auch Bereiche, in denen naturwissenschaftlich experimentiert und geforscht werden darf, können motivieren, Interesse wecken, Neugierde wecken und Forschergeist formen.

Kreativität, Problemlösekompetenz und Erleben von Selbstwirksamkeit können durch das Einbeziehen der Schülerinnen und Schüler bei der Organisation, Betreuung und Realisierung von Projekten gefördert werden. (Verlemann/Zilske, 2010)

4 Conclusio

Was keine Pause kennt, ist nicht dauerhaft. Dies betrifft kognitive wie emotionale als auch soziale Prozesse.

Für alle Kinder ist es wichtig, Strategien zu finden, wie man sich in der Pause bzw. während der freien Zeit sinnvoll beschäftigen kann bzw. wie man diese positiv für sich nutzen könnte. Fähigkeiten, Interessen, Bedürfnisse und individuelle Neigungen werden dabei berücksichtigt.

Auch wenn Pausensituationen freizeitähnliche Strukturen aufweisen, können Lehrerinnen und Lehrer nicht aus der Verantwortung entlassen werden, vorbereitend und vorausplanend Möglichkeiten und Chancen zu entdecken, Halt gebende Strukturen zu etablieren, sie im Entwicklungsprozess zu begleiten und allen Kindern die Teilhabe an sozialen Prozessen zu ermöglichen.

Die Bedeutung der bewussten Pausensetzung für erfolgreiches Lernen während des Unterrichts ist ebenso wichtig wie die Ermöglichung einer sinnvollen und entwicklungsgemäßen Pausengestaltung.

Damit das Treffen von Pausenvereinbarungen oder das Aufstellen von Regeln, die Partizipation an Planungsprozessen und die Mitgestaltung von Aktivitäten, die Verantwortungsübernahme sowie das soziale Miteinander gelingen können, bedarf es demokratischer Grundkenntnisse und Erfahrungen.

Somit stellt die Pause ein nicht unwesentliches Element der Schulrealität dar, welches ganzheitlich wirkt, Befindlichkeit und Beziehung beeinflusst sowie kognitiv, sozial, emotional und gesellschaftlich folgenreich sein kann.