

# Die Qualität Ihrer Arbeit entsteht in der Pause – Aktiv und kreativ durch mehr Ruhe im Schulalltag

Mechthild Mertens



© skynesher / E+/ Getty Images

Im schulischen Alltag voller Tempo und Reizüberflutung sind bewusste Pausen kein Luxus, sondern Voraussetzung für gesundes Arbeiten. Diese Fortbildung zeigt Ihnen, wie Sie mit kleinen, alltags-tauglichen Impulsen gezielt innehalten können, um langfristig leistungsfähig, gelassen und prä-sent zu bleiben – für sich selbst, Ihre Lernenden und eine nachhaltige Schulentwicklung.

---

## AUF EINEN BLICK

**Zielgru**

Lehrkräfte, Schulleitungen, pädagogisches Fachpersonal

**Schlüsselbegriffe:**

Achtsamkeit, Stressbewältigung, Pausenkultur, Selbstfürsorge, Resilienz

**Einsatzfeld:**

Im Unterricht, in der schulischen Kommunikation, in der persön-lichen Selbstregulation

**Materialien:**

Reflexionsbogen zum Thema Pause

---

## 1. Den normalen Alltagswahnsinn anhalten

### Ein Tagesbeispiel

Es ist Donnerstag und Sie haben sechs Stunden Unterricht. Insgesamt müssen Sie an diesem Schultag in vier Klassen. In der großen Pause wollen Sie mit Ihren Kollegen einen Konferenztermin absprechen, und Sie müssen außerdem in den 15 Minuten noch für den Unterricht in der dritten Stunde kopieren. Plötzlich hören Sie, dass ein Ihnen wichtiger und vertrauter Kollege in der großen Pause seine Beförderung feiert. Bei solchen Anlässen gibt es gewöhnlich eine kleine Ansprache und Kaffee und Kuchen. Ihnen wird klar, dass Sie auf keinen Fall fehlen wollen.

Sie kommen etwas verspätet zur Pause in das Lehrerzimmer und hören, dass der Schulleiter schon mit der Ansprache begonnen hat. Sie ärgern sich. Zum Gratulieren müssen Sie sich anstellen und anstatt sich beim Kaffee und Kuchen bedienen zu können, müssen Sie nun die wartenden Kollegen aufsuchen. Der Konferenztermin muss auf jeden Fall abgesprochen werden. Noch bevor Sie einen Termin gefunden haben, klingelt es. Vier Minuten nach Beginn der Stunde stehen Sie völlig erschöpft vor Ihrer Klasse – ohne Kopien für den Deutschunterricht. Noch in der getriebenen Geschäftigkeit der großen Pause öffnen Sie die Klassenzimmertüre und sehen, dass dort Tohuwabohu ist.

Das Beispiel zeigt, dass Lehrer eine Pausenpraxis haben, die sich häufig völlig kontraproduktiv zum eigentlichen Verständnis von Pausen verhält. Kollegiale Absprachen oder Besprechungen, Schüler- oder Elterngespräche werden ziemlich selbstverständlich in Pausenzeiten gelegt. Ein Blick nach draußen, der Gang zur Toilette oder etwas zu essen bzw. zu trinken sind häufig Luxus.

Auf dieses Dilemma angesprochen erwähnte ein Lehrer in einer Fortbildung amüsiert: „Pausen sind in der Regel für Lehrer Arbeitszeiten. Die Pause zum Erholen nehmen sie sich im Unterricht.“

Was aber, wenn der Unterricht vor allem in anstrengenden Klassen mit dem erwähnten Tohuwabohu beginnt? Wenn Sie die Klasse überwiegend unruhig und unwillig erleben und erst mal einen Fuß auf den Boden bekommen müssen, um sich durchzusetzen und mit dem Unterricht starten zu können? Wann können Sie dann durchatmen?

Noch zentraler sind die folgenden Fragen:

- Wie geht es Ihnen mit dem Tempo in der Pause, mit den vielen unterschiedlichen Beziehungen und Handlungen?
- Wie ist es für Sie anschließend vor der Klasse zu stehen und den Ton angeben zu müssen?
- Wechseln Sie von einer Unruhe in die nächste?
- Meinen Sie, Sie können sich selbst bewegen oder werden Sie von dem „Wind der Anforderungen“ bewegt?

### Wichtig

#### Nehmen Sie das Tempo wahr

Nehmen Sie wahr, dass Sie häufig blitzschnell Situationen wechseln und sich oft nicht fragen, wie sehr Sie das körperlich und seelisch fordert und ob Sie eine Alternative haben? Allein durch das Bewusstwerden dieses Musters und der Überlegung, was für Sie erholsamer sein könnte, halten Sie die Gewohnheit, alles schnell und möglichst gleichzeitig erledigen zu wollen, an. Sie verlangsamen! Und erst dann wird es Ihnen möglich sein, nach Alternativen zu suchen.

Neben dem Vorhaben zur festgelegten Zeit, z. B. Kollegen unbedingt sprechen zu wollen, haben Sie im Schulalltag auch immer wieder die Wahl zwischen: „viele gleichzeitig und schnell erledigen“ oder „Zeit zum Durchatmen nutzen und Termine verlegen“. Im eingangs genannten Beispiel wäre eine Entscheidung zu treffen, entweder die Terminvereinbarung zu verschieben oder dem Kollegen

zu einem anderen Zeitpunkt zu gratulieren. Hätten Sie den Mut, sich für Ihre Priorität einzusetzen, könnten Sie die Verlangsamung erleben und sich entspannen. So würde Lebensqualität entstehen!

**Wichtig****Maximen**

Legen Sie in Unterrichtspausen so wenige Termine wie eben möglich!

Setzen Sie sich mutig für Ihre Prioritäten ein und trauen Sie sich „Nein“ zu sagen!

Berücksichtigen Sie, dass Sie Zeit für sich benötigen!!

Natürlich gibt es Verabredungen oder Kontakte in Pausen, die Sie nicht meiden können. Aber es gibt unendlich viele Treffen und Gespräche, die Sie mehr belasten als entspannen. Deshalb machen Sie sich Ihr Pausenverhalten bewusst und fragen Sie sich, wie es Ihnen geht bzw. was Sie verändern wollen. Entscheiden Sie sich möglichst für eine Pausengestaltung, die Sie entspannt und in der Sie Ihre elementaren Bedürfnisse, wie Essen, Trinken, Nach-draußen- (Sauerstoff atmen) oder Zur-Toiletten-Gehen, nachkommen.