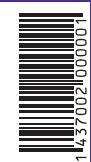


SCHULE LEITEN

Tief
durchatmen
Pausen gestalten



SCHULE LEITEN

Pausen gestalten

ZUM THEMA

Martina Overweg
Von der Unterbrechung zur Erholung
Was eine echte Pause ausmacht und wie sie in die Schule kommt

PRAXIS

Helmut Lungershausen
Gönnen Sie sich Pausen!
Plädoyer für die Ruhe vor und nach dem Sturm

Martina Weyrauch
Wenn der Chef Pause macht
Bei Schulleitern nachgefragt

Manfred Molicki
Wer macht das Tempo in der Schule?
Über den Mut zur Entschleunigung

Matthias Möbius
Hier tickt die Schuluhrt anders
Einen Zeit-Pool für Lernen und Erholung schaffen

Britta Müller
Eine Schule findet ihren eigenen Rhythmus
Pausen als Gestaltungselement der Stundenplanung

Martina Weyrauch
Eigener Rhythmus, eigene Pausenkultur
Ein Telefoninterview mit der Schulleiterin Carola Gnadt

Stefanie Hausmann
Silentium!
Pause vom Reden, Mittagessen ohne Stress

Lars Wyrwoll
Sinnvolle Unterbrechung durch Bewegungspausen
Vorstellung eines Projekts im 5. Jahrgang eines Gymnasiums

Kirsten Treue
Vom Schulhof zum Spielgeräte-Park
Eine Ermutigung zur bewegten Pause

Constanze Schmidt, Sebastian Pester
Selbstbelohnung durch individuelle Pausen
Erfahrungsbericht aus einer Freien Ganztagsschule

Adél Gyimóthy
Was Schulhöfe müssen, sollen, können und dürfen
Eine freiraumplanerische Perspektive

Peter Oehme
Wenn's ruhig ist, fehlt etwas
Schulradio als fester Begleiter der Pausen

MAGAZIN

Jörg Schlee
Eine Denk-Pause für die Schulentwicklung 42
Appell zum Innehalten vor der Sackgasse

Günther Hoegg
Nicht alle haben Pause, wenn Pause ist 44
Martina Weyrauch
Damit sie werden, was sie sind ... 46
Der Schulhof als Entwicklungshelfer

EXTRA in der Heftmitte

14 Otto Seydel
Die Pause ist der vierte Pädagoge
Räume für Begegnung und Rückzug, Bewegung und Ruhe – eine Bildersammlung

22
SCHULE LEITEN – SIE MACHEN DAS.

27 Liebe Leserin, lieber Leser,
als Mitglied der Schulleitung wird von Ihnen stets voller Einsatz verlangt. Sobald Sie in der Schule sind, sollen Sie ansprechbar sein, sich kümmern, entscheiden. Keine Atempause?! Doch! Die Arbeitspsychologie weiß, wie wichtig es für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit ist, ab und an innezuhalten und für Entspannung zu sorgen. Denn: Wer keine Pause kennt, ist nicht dauerhaft (Ovid).
Schulleiterinnen und Schulleiter zeigen, wie sie Pausen für sich, die Lernenden und die Kollegien organisieren – um nicht nur die Arbeit zu unterbrechen, sondern echte Erholung zu ermöglichen. Dazu beitragen kann auch die architektonische Gestaltung von Schulgebäude und Schulhof, wie das EXTRA-Heft zeigt.

30
32
34
36
40
Alle Checklisten und Vorlagen gibt es auch digital und bearbeitbar. Einfach unter www.friedrich-verlag.de auf „Mein Konto“ klicken und anmelden. Dort finden Sie alle Downloads, Newsletter-Abos und Ihre Einstellungen.

Eine entspannte und entspannende Lektüre wünscht

Ihre Redaktion SCHULE LEITEN

Die Pause ist der vierte Pädagoge

Räume für Begegnung und Rückzug, Bewegung und Ruhe – eine Bildersammlung

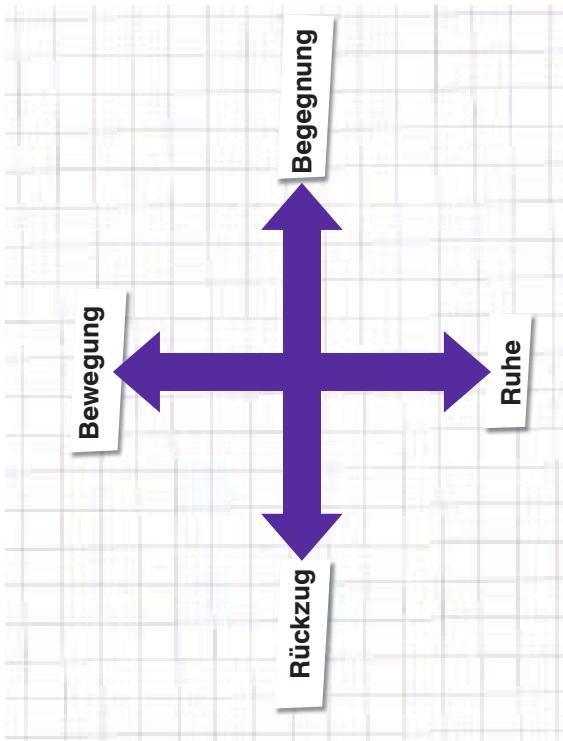
Aus Sicht der Kinder käme ein Pausenhof nicht erst an vierter Stelle, wohin ihn der Titel dieses Beitrags – in Anspielung auf das Zitat über den „Raum als dritten Pädagogen“ (Loris Maluguzzi) – verbannt.

Aus Sicht der Kinder müsste ein Pausenhof an erster Stelle kommen. In diesem Sinn jedenfalls antworten Schülerinnen und Schüler an den meisten Schulen, wenn sie im Zuge unserer Vorplanungen für einen Schulumbau oder -neubau nach ihrem persönlichen „Lieblingsort“ in der Schule befragt werden. Das gilt häufig sogar dann, wenn sie bislang mit einem kargen Teerplatz vorlieb nehmen mussten, der jedem Erwachsenen alles andere als einladend erscheinen würde. Pädagogisch verantwortbare Gestaltung der Pausensituation müsste dagegen aus Sicht der Erwachsenen bedeuten:

Die vier Basisfunktionen einer gelungenen Pause – Begegnung und Rückzug, Bewegung und Ruhe – erhalten einen funktional und ästhetisch angemessenen Rahmen.

Außerdem: Die Frage nach der Pause betrifft im Übrigen keineswegs nur den Schulhof. „Oasen der Ruhe“ und „Plätze für Bewegung“ sind auch innerhalb des Gebäudes notwendig.

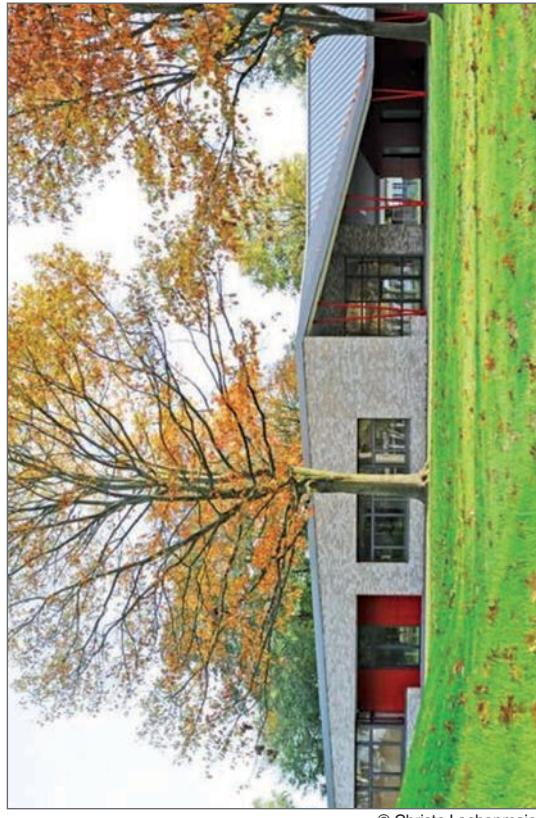
Der folgende Beitrag gibt mit kommentierten Bildbeispielen Anregung, wie die vier Quadranten des „Pausenkreuzes“ konkret gefüllt werden können. Pädagogisch verantwortbar ist die Gestaltung der Pausensituation in einer Schule dann, wenn es gelingt – innen wie außen – jeweils alle vier Quadranten zu besetzen. Entscheidend ist dabei nicht die Lösung im Einzelnen – das können die aufgeführt Beispiele sein, aber auch ganz andere Angebote. Alle vier Quadranten müssen besetzt werden.



Dr. Otto Seydel ist Leiter des Instituts für Schulentwicklung, Überlingen (www.schulentwicklung-net.de), das Schulen und Schulträger bei Planungsaufgaben für einen Schul(-um-)bau begleitet; otto.seydel@schulentwicklung-net.de



Begegnung & Ruhe auf dem Schulhof: Ankommen



Treffpunkt

Ankommen in der Schule ist mit dem Allerwichtigsten eines Schulerlebens verbunden: andere Kinder zu treffen (sie sind nach L. Malaguzzi übrigens: „Der erste Pädagoge“!). Das ausladende Vordach des Eingangs zur Rosenmaarschule (Köln) gewährt Regen- und Sonnenschutz, wenn die Schultür noch nicht geöffnet ist – und die Kinder der Grundschule warten müssen.



Sitzen, sitzen, sitzen ...

Willkommen wissen sich die Mittelstufenschüler der Ringstabekk Skoole im Norden von Oslo, vor der das beliebteste „Außenmöbel“ der Älteren schon im äußeren Eingangsbereich vor der Schule zu finden ist.

Begegnung & Ruhe auf dem Schulhof: Sitzen und essen



Sehen und gesehen werden

Was sie im Unterricht nur unwillig erleiden, tun ältere Schüler auf dem Pausenhof offensichtlich freiwillig: Sitzen. Denn Sitzen bedeutet nicht nur „sitzen“, sondern vor allem auch „sehen“ und „gesehen werden“. Dazu hilft die zweite Ebene der einfachen Balkenkonstruktion in der Pauline-Thoma-Schule (Kolbermoor).



Dach über dem Kopf

Insgesamt sogar drei solcher kleinen überdachten Sitzzonen mit fixierten Bank-Tisch-Kombinationen laden auf dem Hof der Rosenmaarschule (Köln) nicht nur in der Pause ein. Dort kann man regen- und sonnenschützend schwatzen, in die Luft gucken oder spielen. Oder aber auch unterrichten, in Gruppen oder allein arbeiten.



Der Magen braucht keine Pause

Die mobile Jausenstation mit Vordach auf dem „Marktplatz“ der Evangelischen Gesamtschule Gelsenkirchen-Bismarck (Gelsenkirchen) wird nicht nur von Schülern aufgesucht.



Begegnung & Ruhe im Gebäude: Nischen nutzen



Nicht nur ein „Ruhe“-Kissen

Mit brandschutzauglichen (= schwer entflammabaren) Kissen hat die Hans-Alfred-Keller-Schule (Siegburg) in Flurbereichen Entspannungszonen eingerichtet. Sie laden sicherlich manchmal auch zum Toben ein, ohne ihren Zweck auf Dauer zu verfehlten.

Bewegung & Begegnung im Gebäude



Treffpunkt mit Netz

Eine Elterninitiative realisierte die belastbare (und brandschutzaugliche) Kletter- und Tobilandschaft in einer Clustermitte für den 5. Jahrgang des Lise-Meitner-Gymnasiums (Böblingen), einem Ganztagsgymnasium.



© Gottfried Knott

Krabbeln und Quatschen

Auf einem kleinen Podest im Flur der Nürtingen-Grundschule, Berlin, kann man nicht nur still sitzen, sondern vor allem auch auf drei Ebenen herumkrabbeln.

Bewegung & Begegnung auf dem Schulhof



Rutschen, Rutschen,

Rutschen ...

Bewegungsangebote auf dem Schulhof variieren altersabhängig. Die Grundschulkinder in der Fagerlund Skole (Ringsaker/Norwegen) können rutschen. Und endlos sandeln. Links im Hintergrund steht ein Klettergerüst, das zum Ensemble gehört.



© Christian Holl

Skateranlage

Den Älteren ermöglicht das großzügig bemessene Außengelände der Fagerlund Skole (Ringsaker/Norwegen) eine regelrechte kleine Skateranlage und einen Waldspielplatz im rückwärtigen Bereich der Schule – im Sommer. Im Winter werden Sportfelder mit Tartanbelag zu beliebten Schlittschuhbahnen umfunktioniert.



© Dirk Haas



Rückzug & Bewegung auf dem Schulhof



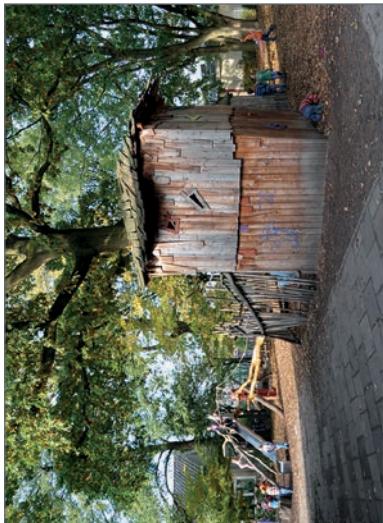
© picture-alliance/dpa – Maja Hitij

In der Horizontale

An den Ringen des Klettergerüsts der Elbinselschule in Hamburg ist jeder für kurze Zeit ganz für sich – in Bewegung und Ruhe zugleich.



Rückzug & Ruhe auf dem Schulhof



© Eberhard Weible, Köln



© Petra Steiner für die Bundesstiftung Baukultur

Lümmeln oder Toben hoch über der Stadt

In hoch verdichteten, innerstädtischen Bereichen kann Freiraum extrem knapp sein. Die Katharinenschule in der Hamburger Häfencity hat einen Ausweg auf dem Dach der Schule gefunden: mit Liegeflächen unter dem Segeldach, Rennstrecken und Klettergerüsten. Nur die hohe Außenbegrenzung zur Absturzsicherung ist für Kletterexperimente streng tabu.

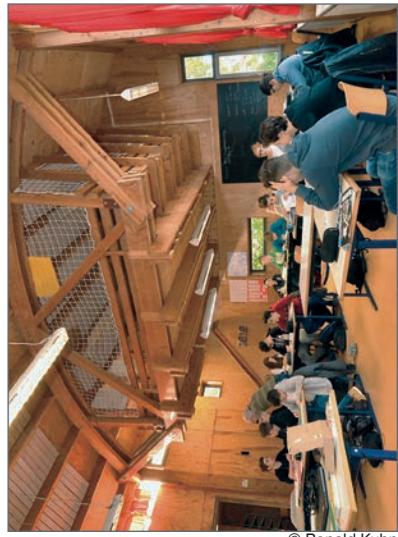


© Christian Holl

Kuschelmuscheln
Drei Muscheln zum
Kuscheln stehen
einträchtig auf dem
Schulhof der Energiedomsskole
(Hamar/Norwegen).

Ich bin dann
mal weg ...
Das Baumhaus der
Grundschule am Baum-
schulenweg (Bremen)
ist einer der begehr-
testen Plätze auf dem
Schulhof.

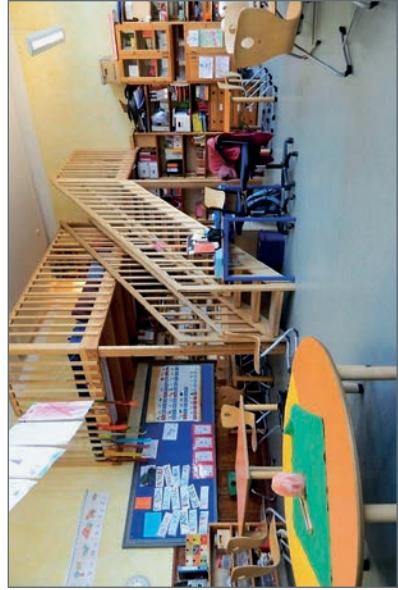
Ruhe & Rückzug im Gebäude: Aufhängen und verkriechen



„Oasen der Ruhe“

auch im Klassenraum!
In die Evangelische Gesamtschule Gelsenkirchen-Bismarck (Gelsenkirchen) hat der Architekt auf Vorschlag der Schüler ein Rückzugs- „Nest“ an die Decke gehängt.

© Ronald Kuhn



Der Lesepodest

In der Kinderschule (Bremen) dient ein eingebauter Podest als Ort des Rückzugs.

© Wilfried Müller

Abhängen

Die Nürtingen-Grundschule (Berlin) schafft Nischen mit Hängematten im Klassenraum:
Eine Eigenbauinitiative unter fachkundiger Anleitung gemeinsam mit Eltern und Kindern.



© Bauereignis Sütterlin Wagner

Verkriechen

Der pädagogische Kontrollzwang ist überwunden. Die Nürtingen-Grundschule (Berlin) baut Höhlen in Klassenzimmer.



© Bauereignis Sütterlin Wagner

Ruhe & Rückzug im Gebäude: Stille Orte



Statt UNOrt ein Kunstopunkt

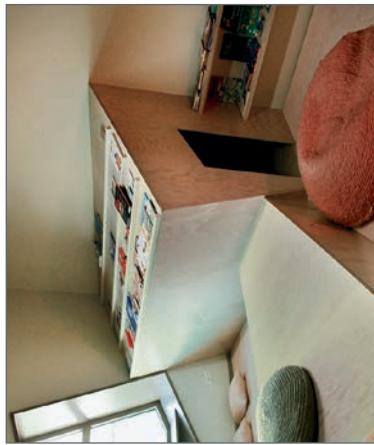
Die häufigste Antwort auf die Frage nach dem „Un-
ort“ der eigenen Schule: Toilette. Doch auch sie ist
einer der wichtigsten Pausenräume, ein verschämt
er Rückzugspunkt. Dieser Ort hat eine massive Auswir-
kung nicht nur auf die Gesundheit, sondern auch da-
rauf, ob sich die Beteiligten wohl- und wertgeschätzt
und sicher fühlen. Dezentrale Anordnung (statt zent-
raler Toilettenanlage) und achtsame Gestaltung sind
kein Luxus. In der Wartburgschule (Münster) nahm
mit dem kleinen Kunstprojekt der übliche Vandalis-
mus schlagartig ab.



© Wartburgschule, Münster

Die Höhle

Im Raum der Stille
darf die Kleine
Höhle nicht fehlen:
Der „Raum im
Raum“ der
Schule Ann
Sophie (Künzelsau).



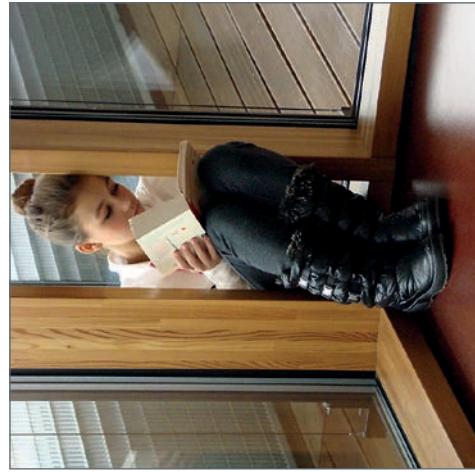
© Freie Schule Anne Sophie, Künzelsau

Nicht nur ein Leseplatz

Eine echte Rück-
zugsnische in der
Bibliothek mit Vor-
hang und Schlaf-
matte wagt die
Wartburgschule
(Münster).



© Wartburgschule, Münster



© Mag. Nadine Ulseß-Schurda

Leseplätze

Es muss keineswegs immer der perfekte Biblio-
theksstuhl sein, der zum Sitzen und Lesen ein-
lädt. An der Hellerup Skole in Gentofte/Däne-
mark kann man sich zum Lesen auch in einen
Korb kuscheln.



© Peter Vinkel

Die konkrete Aneignung von Räumen ge-
schieht oft anders als „geplant“ – so in der
wunderschön eingerichteten Bibliothek im
Bundesrealgymnasium in der Au (Inns-
bruck/Ostösterreich), in der die Schülerin die
Ecke suchte, obwohl noch ein Stuhl frei war.

Ruhe & Rückzug im Gebäude: das Lernbüro



Selbstbestimmt Lernen – selbstbestimmt Pause machen I

Moderner Unterricht fordert verstärkt längere Phasen der Individualisierung. „Jeder in seinem Tempo“ bedeutet auch: Jeder definiert seine notwendigen (!) Minipausen selbst. Dies stellt an Raumorganisation und Ausstattung neue Anforderungen: Reduktion des optischen und akustischen Störpotenzials. Auf diese Anforderung reagieren derzeit viele Schulen mit eigenen „Erfundenen“. Das Lise-Meitner-Gymnasium (Böblingen) richtet eine rechte „Study Hall“ nach angloamerikanischem Vorbild ein.



Selbstbestimmt Lernen – selbstbestimmt Pause machen II

Die Klassenräume der Gemeinschaftsschule Neuenstein kennen keine übliche Sitzordnung mehr. Die Möblierung (mit IKEA-Regalen!) wird bestimmt durch die Einzelarbeitsplätze der Lernenden, im vorderen Bereich ein kleiner, aber ausreichender Bereich für einen Sitzkreis.



Selbstbestimmt Lernen – selbstbestimmt Pause machen III

Die selbst gebauten roten Sichtschutzelemente können blitzschnell zwischen den beiden Tischen, die sie trennen, „versenkt“ werden, wenn die Einzelarbeitsphase wieder zur Gruppenarbeit wechselt – und umgekehrt. Sie bieten zugleich Stauraum für Schulbücher und individuelle Arbeitsmaterialien.

Spiele

Freies (!) Spiel

Im Spiel verbinden sich Bewegung und Begegnung, Ruhe und Rückzug. Bemerkenswert auf dem größigen Außengelände der Wartburgschule (Münster) sind nicht die üblichen Spielgeräte im Hintergrund, sondern die Pflütze rechts unten: Ein kleiner, umgeleiterter Was- serlauf mit wunderbarem Matsch. Gummistiefel sind in dieser Schule ebenso wichtig wie Schulhefte.



Weniger ist mehr

Den besten Platz mit den einfachsten Mitteln hat die Rossmarschule (Köln) erfunden (oder dem „natürlichen“ Spielen der Kinder nachempfunden): einfache Holzbalken, die in unendlichen Variationen zu „Laternen“ gefügt werden. Für erwachsene Augen ist außer Unordnung wenig erkennbar, für Kinderaugen eine ganze Welt.