

GUTER RAT VON FALL ZU FALL

ARBEITSSCHUTZ UND
GESUNDHEITSMANAGEMENT
IN SCHULEN UND STUDIENSEMINAREN



Von so genannten und von echten Pausen

Das Fallbeispiel

Es klingelt zur ersten großen Pause, die Schülerinnen und Schüler verlassen die Unterrichtsräume und strömen auf den Pausenhof. Frau Meier atmet tief durch und geht zielstrebig zum Lehrerzimmer mit der Idee, sich bei einer Tasse Kaffee und bei einem Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen zu entspannen, bis der Unterricht in einer anderen Lerngruppe weitergeht. Im Lehrerzimmer trifft sie auf ihre Kolleginnen und Kollegen, viele unterhalten sich, der Lärmpegel ist beachtlich, der heiß ersehnte Kaffee nahezu aus. Eine Kollegin spricht sie auf „ihren“ Schüler Max an, der ihr in der ersten Stunde mal wieder erhebliche Probleme bereitet hat, ein weiterer Kollege hat eine Frage an alle. Es klopft an der Tür, Eltern möchten eine Lehrerin sprechen, weitere Schülerinnen und Schüler stehen an, sie haben eine Frage, nein, eher eine Beschwerde. Die Schulleiterin kommt herein, bittet um Ruhe und gibt einige wichtige Informationen für die nächste Woche bekannt. Es klingelt!

Was steckt dahinter?

Ist die „große Pause“ wirklich eine Pause oder eher eine Unterrichtsunterbrechung mit einer Flut neuer Reize? Gespräche mit unterschiedlichen Inhalten und Personen, der Erhalt wichtiger Informationen, das Treffen von Verabredungen, die Bearbeitung von Beschwerden, letzte Unterrichtsvorbereitungen. Diese Form der Pausengestaltung hat in vielen Schulen Tradition. Der Austausch von Informationen in der so genannten Pausenzeit wird als wichtig angesehen, soll doch kostbare Zeit sparen. Der schnelle Austausch über das Verhalten schwieriger Schülerinnen und Schüler sowie Eltern wird als Psychohygiene verstanden.

Gleichzeitig wurden Zeitdruck und mangelnde Erholungspausen während der Arbeitszeit von Forschungseinrichtungen als hohe Belastungsfaktoren bei Lehrerinnen und Lehrern identifiziert.

Was ist zu tun?

Um Arbeitsbelastungen auszugleichen, müssen im schulischen Arbeitsablauf Erholungszeiten in Form von wirklichen Pausen eingeplant werden. Auf diese Weise kann der durch Ermüdung eintretende Verlust an Leistungsfähigkeit ausgeglichen werden. Auch zur Prävention von chronischem Stress und damit langfristigen Gesundheitsgefährdungen, wie z. B. Herz-Kreislauferkrankungen, ist eine kurze Erholungssequenz nach einer Phase akuter Anspannung unverzichtbar.

Es hat sich gezeigt, dass ein sinnvolles und gezieltes Pausensystem, d. h. echte Pausen, der Ermüdung spürbar entgegenwirkt. So genannte Pausen, wie im schulischen Alltag häufig anzutreffen, weisen dagegen nur einen sehr begrenzten Erholungswert auf.

Als Weiteres ist bei der Pausengestaltung darauf zu achten, dass mit zunehmender Arbeitszeit der Ermüdungsgrad und damit der Erholungsbedarf immer stärker zunimmt. Das bedeutet, die Pausenzeiten müssen – um einen Erholungseffekt zu ermöglichen – im Laufe eines Arbeitstages länger werden.

Damit eine Pause auch die Chance hat, die Wirkung einer echten Pause zu entfalten, müssen drei Prinzipien umgesetzt werden:

1. Tätigkeitswechsel: Tu etwas anderes!
2. Inhaltswechsel: Denk an etwas anderes!
3. Raumwechsel: Sei woanders!

Pausen bedeuten Zeit zur Regeneration, „Rauskommen aus dem Aktionismus“, aus Grübelkreisläufen, negativen Emotionen. Die Lenkung der Wahrnehmung nach innen und ein Moment für sich selbst sind erforderlich, um letztendlich die Achtsamkeit für das eigene Befinden wieder zu erlangen.

Mehr zum Thema Lehrgesundheit finden Sie im Internetportal „Arbeitschutz und Gesundheitsmanagement in Schulen und Studienseminaren“: <http://www.aug-nds.de>

Beratung und Unterstützung erhalten Sie bei den für Ihre Schule zuständigen AuG-Beraterinnen und -Beratern der Niedersächsischen Landesschulbehörde.

<http://www.landesschulbehoerde-niedersachsen.de/bu/schulen/aug/arbeits-und-gesundheitsschutz>