

**gesund
selbstorganisiert
mediengestützt**



JOSEPH-DUMONT-
BERUFSKOLLEG

Die Psychologie der Pause

Eine Projektarbeit der FMS18A im Auftrag der Schulsozialarbeit in Köln
Januar 2021

- 1** Studienhintergrund
- 2** Methodik
- 3** Psychologischer Hintergrund
- 4** Wahrnehmung von Pause
- 5** Gestaltung von Pause
- 6** Pause im Krisenmodus
- 7** Fazit und Handlungsempfehlungen

Studienhintergrund



Hintergrund & Zielsetzung I

Wie in jedem Jahr hatte die Mittelstufe 19/20 des JDBK die Aufgabe, ein empirisches Projekt durchzuführen.

Im Prozess der Themenfindung kam es zu einer Kontaktaufnahme mit den Schulsozialarbeiterinnen des Joseph-DuMont-Berufskollegs und anderen Schulen. Im Gespräch wurden das Thema „*Pause*“ und erste Ideen für die Zielsetzung einer Studie sowie mögliche Fragestellungen festgehalten.

Es wurden vorab durch eine qualitative Vorstudie, die coronabedingt per Telefon und Videochat stattfinden musste, erste Gedanken/Assoziationen der Befragten bezüglich des Themas gesammelt. In diesem Findungsprozess wurde ebenfalls der bereits zuvor durch Sekundärforschung erfasste aktuelle Forschungsstand berücksichtigt.

Im Anschluss daran war geplant, die Studie quantitativ mittels einer Onlinebefragung fortzuführen. Allerdings musste die Umsetzung nun aufgrund der Pandemie-Entwicklung qualitativ in Form von zwölf Einzelinterviews sowie zwei Gruppendiskussionen durchgeführt werden.

Bei dem Begriff „*Pause*“ bezieht sich die Untersuchung nicht nur auf die schulischen Pausen, sondern befasst sich außerdem mit dem individuellen Erleben von Pause außerhalb der Schule. Dies umfasst unter anderem das Wahrnehmen von stressbedingten Pausen, krankheitsbedingten Pausen, Entspannungspausen usw.

Hintergrund & Zielsetzung II

Das Hauptziel der Studie war die Messung des individuellen Erlebens von Pause von Schüler*innen und Schulsozialarbeiter*innen verschiedener Schulformen. Aufgrund der aktuellen Pandemie haben wir auch untersucht, wie sich das Pausenverhalten in dieser Zeit geändert hat.

Die Ergebnisse der Studie werden von den Schulsozialarbeitern der Stadt Köln in ihrem Magazin „Schulsozialarbeit Stadt Köln“ veröffentlicht.

Die Auswertung wurde anhand von Kategorienbäumen in Excel vorgenommen.

Folgende Fragestellungen standen im Vordergrund der Erhebung:

- Was verstehen die Befragten unter Pause im Allgemeinen?
- Wie machen die Befragten Pause?
- Wie oft und wann machen die Befragten Pause?
- Wie wird das Pausensystem in der Schule bewertet?
- Wie wird Pause von den Befragten erlebt?
- Warum machen die Befragten Pause?
- Welche Wechselwirkungen bestehen zwischen Stress und Pause?
- Wie hat sich das Pausenverhalten in Zeiten der Pandemie, bezogen auf die vorangegangenen Fragen, in Zeiten der Pandemie verändert?

Ergebnisse der Vorstudie

Die Ursachen für Stress sind vielfältig und alltäglich

Auslöser für Stress

Schule
Hausaufgaben
Klausuren
Deadlines
Karriere
Druck auf sich selbst
Alltagsbelastungen

Ich finde Stress wird durch Pausen nur verdrängt, nie gelindert.

Das Thema „Mental Health“ sollte einem schon in der Schule begegnen. Ich glaube, dass Schule sehr unter Druck setzen kann.

Pausen geben mir das Gefühl von Ausgeschlossenheit und großer Angst, etwas zu verpassen.

Vor einigen Jahren war der hauptsächliche Krankschreibungsgrund für Arbeitnehmer Rückenschmerzen. Vor einem Jahr hat sich das geändert. Jetzt sind es psychische Probleme.

Ich glaube, viele psychische Probleme kommen durch Social Media.

Ich bin ein Fan vom bedingungslosen Grundeinkommen. Dann könnte man sich auf einen Beruf konzentrieren, der einem Spaß macht, ohne dass man um seine Existenz fürchtet.

Ich glaube, es fehlt vielen Menschen für sich sein zu können und zur Ruhe zu kommen.

Freizeitgestaltung

Die Befragten halten kurze Pausen meist für effizienter

Unterschiede in der Wahrnehmung von kurzen und langen Pausen

Ergebnisse der
Vorstudie
(telefonische
Interviews mit
Personen aus dem
Umfeld der
Schüler*innen)

kurze Pause

Gut zur Konzentration

*15-20 Minuten innerhalb
einer Lerneinheit sind
ideal.*

Kurze Ablenkung

*Kurze Pausen sind effizient,
passieren aber selten.*

*Sinnvoll, wenn
wenig Zeit ist*

*Danach kann man
konzentrierter
weiterarbeiten*

lange Pause

*Nicht sonderlich
effektiv*

*Man lässt das
Thema ruhen, damit
das Gehirn alles
verarbeiten kann.*

*Ich brauche Zeit für die wichtigen Dinge im
Leben, wie Freunde und Familie.*

*Man ist mit dem
Kopf dann nicht
mehr bei der
Haupttätigkeit.*

*Lange Pausen sind eher
ein Beenden der
Tätigkeit.*

Bewusste Pausen werden als Stressbewältigung erlebt – unbewusste Pausen erzielen oft das Gegenteil

Unterschiede in der Wahrnehmung von bewussten und unbewussten Pausen

Ergebnisse der
Vorstudie
(telefonische
Interviews mit
Personen aus dem
Umfeld der
Schüler*innen)

bewusste Pause

Man nimmt sich bewusst Zeit.

Sie hilft gegen Konzentrationsverlust.

Man wird sich bewusst, dass der Körper eine Pause braucht.

Man wird nicht so schnell abgelenkt.

Menschen sollten einsehen, dass sie sich um sich selbst kümmern müssen.

unbewusste Pause

abschweifen

In sozialen Medien versinken.

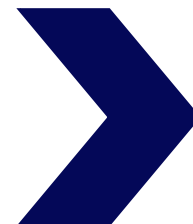
sinnlos

Faulheit

Bingewatching

Langeweile

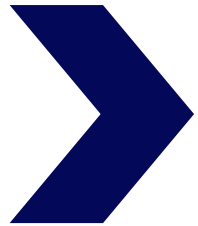
Handypausen sind verschwendete Lebenszeit, aber man kann nichts dagegen tun.



Beim Thema „Unbewusste Pause“ gehen die Antworten selten in die Tiefe. Dies lässt darauf schließen, dass sich wenig damit auseinandergesetzt wird.

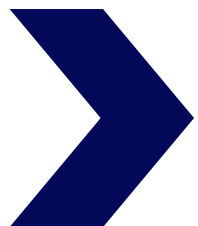
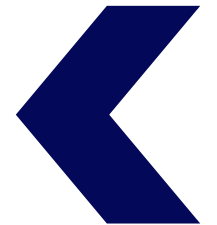
Ergebnisse der Sekundärforschung

Pausen tragen zur Verbesserung der Gesundheit, Motivation und Leistung bei



Längere Gesamtpausendauer oder die Aufteilung in kürzere, aber häufigere Pausen verbessert die Wirkung.

Es gibt keinen universellen Pausentyp. Die Wirkung von Pause ist abhängig von Alter, Belastbarkeit etc. Manche Pausentypen wirken aber grundsätzlich besser als andere (Progressive Muskelrelaxation > Smalltalk).



Räumlicher und mentaler Abstand zur Arbeit verbessert die Wirkung.

Pausenarten unterscheiden sich in Länge und Gestaltung der Arbeitsunterbrechung

Ruhepausen	Erholzeiten	Arbeitspausen
<ul style="list-style-type: none">• Nahrungsaufnahme• Pflege sozialer Kontakte• Nicht Teil der Arbeitszeit	Arbeitsunterbrechungen, die abhängig von der Art und Belastung der Arbeit sind und nach Beanspruchungen über der <i>Dauerleistungsgrenze</i> (=Höchstleistung von durchschnittlich Geübten über 8h) anfallen	Pausen während der Arbeitszeit, wobei hier unterschieden wird: <ul style="list-style-type: none">• Kürzest- / Mikropause: max. 3 Minuten• Kurzpausen: 3 bis 10 Minuten• Eigentliche Arbeitspause bzw. Langpause: 10 bis 60 Minuten

Die Ergebnisse der Sekundärforschung liefern spannende Erkenntnisse

Fazit der Sekundärforschung

Ergebnisse der
Sekundärforschung



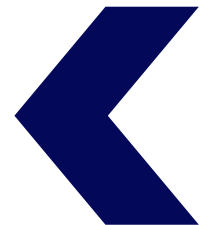
Es gibt verschiedene Arten von Pausen, die sich in ihrer Gestaltung, sowie ihrer Länge und Effizienz voneinander unterscheiden.

Jeder erlebt und gestaltet Pause individuell. Dennoch gibt es Arten der Pausengestaltung, die effizienter sind als Andere.



Ein wichtiger Bestandteil der Pause ist der Abstand zur eigentlichen Tätigkeit

Die Erschlossenen Ergebnisse werden im Folgenden geprüft und ergänzt



Methodik

Befragungstitel	Psychologie der Pause
Kurzbeschreibung	Qualitative Studie zur individuellen Wahrnehmung von Schülerinnen und Schüler zum Thema (Schul-)Pause, auch in Bezug auf Corona
Themenschwerpunkte	Pausengestaltung, Pausenwirkung, Schulpause, Pausensysteme, Corona bedingter Einfluss auf Pause
Grundgesamtheit	Schüler*innen in Köln, Schulsozialarbeiter/-innen in Köln
Stichprobe	17 Schüler*innen des Joseph-DuMont-Berufskollegs, 12 Schulsozialarbeiter*innen
Erhebungszeitraum	24.08. - 21.09.2020
Erhebungsverfahren	Gruppendiskussionen, Einzelinterviews
Auswahlverfahren	Bewusste Auswahl
Dauer der Interviews	60 Minuten
Dauer der Gruppendiskussionen	90 Minuten

Psychologischer Hintergrund

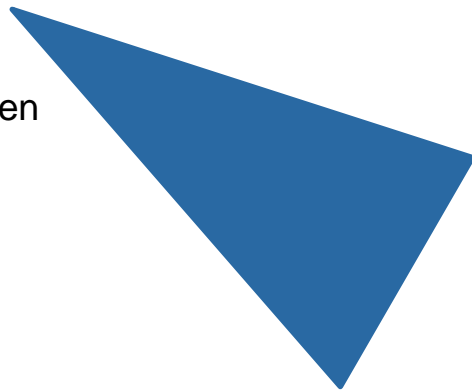


Verschiedene Blickwinkel erlauben eine weitgehende Beleuchtung des Untersuchungsgegenstands

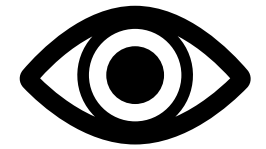
Erklärung zum psychologischen Hintergrund



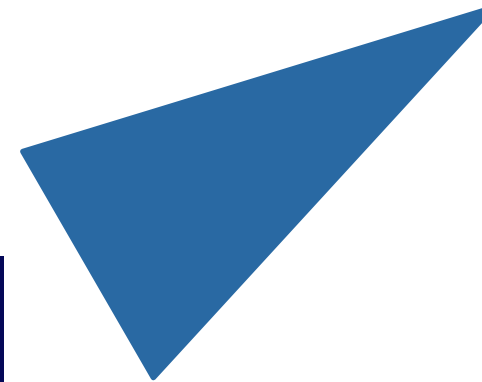
Perspektive
der Schüler*innen



Die Psychologie der Pause



Expertensicht der
Schulsozialarbeiter



Um relativ objektive Aussagen zum Untersuchungsgegenstand treffen zu können, wurden einerseits Schulsozialarbeiter als Experten des Themas „Pause“, andererseits aber auch Schüler befragt.

Auffällig ist die Bedeutung sozialer Kontakte

Häufig genannte Begriffe während der Interviews und Gruppendiskussionen

Stress Hobby Draußen sein Essen Ablenkung
Entspannen Alleine Draußen
Handy Bewegung Abschalten Ruhe Abhängen
Raucherpausen Freunde treffen
Musik hören Kaffeepausen

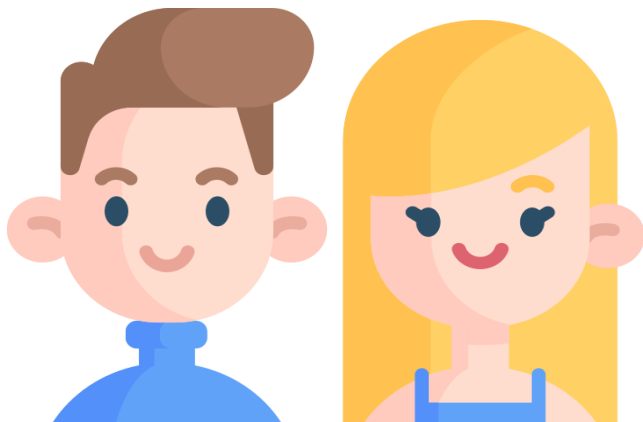


Betrachtet man die am häufigsten genannten Begriffe, so zeigt sich womit Pause tendenziell in Verbindung gebracht wird. Im Folgenden werden jene abstrakten Ergebnisse anschaulich und psychologisch repräsentativ dargestellt.

Personas helfen, qualitative Ergebnisse greifbarer darzustellen

Erklärung zum psychologischen Hintergrund

Ergebnisse der
Gruppendiskussionen



Wir sind Personas. Wir sind fiktive Personen, die auf Grundlage der Forschungsergebnisse die zu untersuchende Zielgruppe oder einen Teil davon charakterisieren.



**Greifbare psychologische
Interpretation der
Ergebnisse**



Da die Ergebnisse der Gruppendiskussionen untereinander sehr heterogen, in sich jedoch sehr homogen ausgefallen sind, bietet es sich hier an die Perspektive von zwei Personas (je eine pro Diskussion) zu betrachten.

Die erste Persona ergibt sich aus der Gruppendiskussion der Berufsfachschüler

Vorstellung der Persona – „Pascal“



Pascal

- 17 Jahre alt
- Berufsfachschüler
- Lebt in Köln bei seinen Eltern
- Hobbys: Freunde treffen, Videospiele spielen, Motorrad fahren, Fitnessstudio besuchen
- Charakterzüge: lässig, rebellisch, gesellig, selbstüberzeugt, humorvoll

Die zweite Persona ergibt sich aus der Gruppendiskussion der Auszubildenden

Vorstellung der Persona – „Julia“

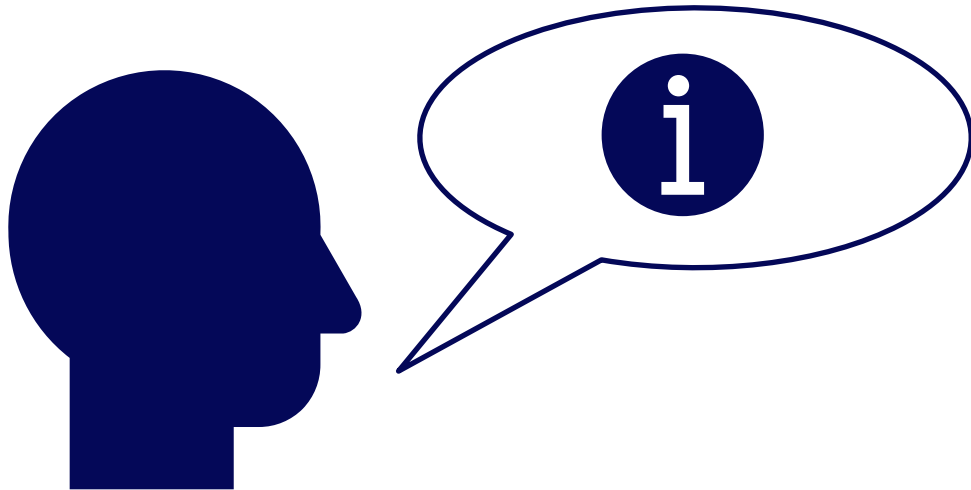


Julia

- 22 Jahre alt
- Auszubildende im Medienbereich
- Lebt in Köln in einer WG
- Hobbys: Tennis, zeichnet und fotografiert gerne
- Charakterzüge: optimistisch, aktiv, freundlich, ehrgeizig, kreativ, kommunikativ, zielstrebig

Die Aussagen der Schulsozialarbeiter*innen dienen zur Darstellung von praxisnahen Erkenntnissen

Erklärung zur Darstellung der Einzelinterviews



Die Ergebnisse der Interviews mit den Schulsozialarbeiter*innen wurden verdichtet und in Kategorienbäume eingearbeitet. Die darin enthaltenen Erkenntnisse sind in Form von Zitaten und Infotexten abgebildet.

Wahrnehmung von Pause



Die Assoziationen der Schüler sind sehr weit gefächert, u.a. Erholung, Sport & soziale Kontakte werden genannt

Erste Assoziationen zum Thema Pause – Sicht der Schüler*innen

Ergebnisse der
Experteninterviews



Die am häufigsten genannten Aspekte betreffen die Erholung, Abschalten und Regeneration

Erste Assoziationen zum Thema Pause – Sicht der Schulsozialarbeiter*innen

Ergebnisse der
Experteninterviews

„da kommt mir sofort
der Schulhof in den
Kopf.“

„Etwas total Schönes, was man viel zu
selten macht. Zur Ruhe kommen,
auf die Atmung achten, sich in die
Hängematte legen, bei sich selber sein,
der Weg zwischen Zuhause und Arbeit.“

„ein guter Kaffee, Ruhe/Stille
- einfach keine Geräusche.“

„Pause ist eine
Auszeit vom
Wesentlichen.“

„Wenn man keine
Pausen macht, ist man
irgendwann kaputt.“

„Erholung und
Energie schöpfen.“

Erkennbar ist ein Wandel von aktiven & von sozialem Austausch geprägten Pausen hin zu ruhigeren Pausen

Veränderung von Pause im Zeitverlauf – Sicht der Schulsozialarbeiter*innen

Ergebnisse der
Experteninterviews

Ich habe Pausen früher eher sehr aktiv und mit viel Action verbracht.

Man ist ja eigentlich nur zur Schule gegangen wegen der Pausen und nicht wegen des Unterrichts.

Wenn die Glocke klingelt [...] und man sich dann entspannen muss.

Stressig, da sämtliche Geschehnisse schnell passieren mussten.

Pause dient heute zum Runterkommen und zum Abschalten.

Mal runterkommen, entspannen, für mich sein.

Sitzen und die Ruhe genießen, Tee trinken, was essen.

➔ Der Großteil der befragten Schulsozialarbeiter*innen nennt den sozialen Austausch, gefolgt von aktiven Tätigkeiten (Sport, austoben etc.). Nur wenige der Befragten haben negative Erinnerungen an Schulpausen.

➔ Die meisten der Befragten nennen zur Ruhe kommen/ nach innen gekehrt sein o.Ä. als wichtigsten Bestandteil ihrer heutigen Pause.

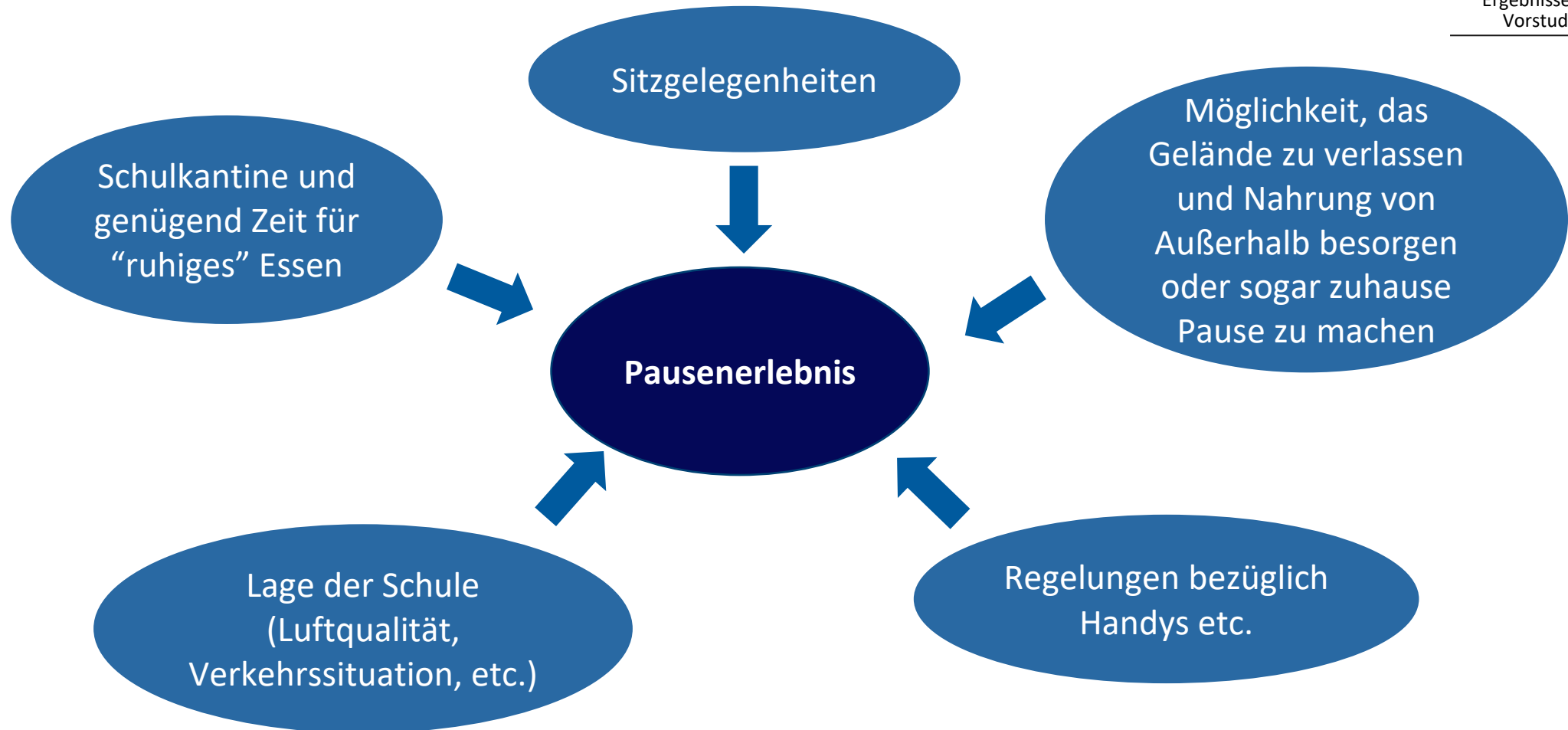
Früher (Schulzeit)

Heute

Gestaltung von Pause



Zahlreiche Faktoren verändern das Erleben von Pause während der Schulzeit und damit den Lernerfolg



Freizeit wird von Mensch zu Mensch anders gestaltet

Gestaltung von Freizeit abseits von Schule und Arbeit

Ergebnisse der
Schülerdiskussionen



*Wandern ist für mich eine klasse Pause
– einfach in der Natur spazieren gehen.*

*Wenn ich rausgehe dann höchstens zum
Joggen. Lieber chille ich auf dem Sofa.*

*Aber mit Freunden raus gehen, sich an den Rhein setzen
und bisschen quatschen, ist doch super entspannend.*

*Man kann aber auch drinnen chillen.
Hauptsache, man ist nicht alleine.*



**Entspannung durch
Unternehmung**

**Entspannung durch
Unterlassung**

Schulpausen bieten Möglichkeit zur Verpflegung und Raum für soziale Kontakte

Gestaltung von Pause in der Schule – Einschätzung der Schulsozialarbeiter*innen

Ergebnisse der
Experteninterviews



Die Schüler*innen nutzen Pausen, um etwas zu essen, zur Nutzung des WC oder um Privates zu bereden.

Aufgrund der Digitalisierung hat sich das Verhalten der Schüler*innen geändert, sodass die persönliche Interaktion nachgelassen hat. Dabei wird das Handyverbot an einigen Schulen von den Schüler*innen als Nachteil eingeschätzt. Auch wird das, was auf Social Media passiert, vermehrt Thema auf dem Schulhof.



Pausen sind für die Schüler*innen wichtig um sich mit Freunden auszutauschen, da nachmittags nicht mehr viel Zeit aufgrund von Hausaufgaben bleibt. Für Schüler*innen ohne Freunde bedeutet die Pause hingegen emotionaler Stress.

Angebote der Schule zur Verpflegung werden eher nicht wahrgenommen

Gestaltung von Pause in der Schule



Meistens bleibe ich im Klassenraum und quatsche mit meinen Mitschülern.

Ich muss auf jeden Fall immer in der Schule was essen.

Ja ich auch! Ich gehe auch immer nochmal zum Bäcker oder zum Kiosk.

Ach und ich muss auch meistens zwischen den Stunden nochmal schnell einen Kaffee holen gehen.

Die Angebote der Schule nutze ich dafür eigentlich gar nicht.

Ich auch nicht. Ich gehe dann lieber nochmal eine Rauchen, bevor der Unterricht wieder losgeht.



Oft wissen Schüler*innen nichts von bereits bestehenden Angeboten der Schule

Gründe, warum Angebote der Schule zur Pausengestaltung nicht genutzt werden

Ergebnisse der
Schülerdiskussionen



Die Angebote der Schule nutze ich dafür eigentlich gar nicht.

Ich auch nicht. Ich gehe dann lieber nochmal eine Rauchen, bevor der Unterricht wieder losgeht.

Beim Schulkiosk sind mir viel zu lange Warteschlangen und das Angebot lässt auch zu wünschen übrig.



Ich würde in der Schule gerne mal eine warme Mahlzeit essen. Ich weiß, dass in der Kantine nachmittags immer kleine Kinder kommen. Die kriegen dann Nudeln oder so. Für uns gibt es das ja nicht oder?



Während der Gruppendiskussionen äußern die Probanden Wünsche zu Angeboten, die bereits existieren. Daher besteht Grund zur Annahme, dass die Schule Pausenangebote nicht ausreichend kommuniziert.

Die Schulsozialarbeiter*innen bewerten das Konzept der „bewegten Pause“ durchweg Positiv

Das Konzept Bewegte Pause – Einschätzung der Schulsozialarbeiter*innen

Ergebnisse der
Experteninterviews



Als bewegte Pause versteht man eine kurzzeitige Unterbrechung des Unterrichts, die für körperliche Aktivitäten wie Koordinationsübungen, leichte Gymnastik oder einen Spaziergang genutzt wird.

Also, wenn das für alle passt, finde ich das sehr gut. Meiner Meinung nach sollte das aber natürlich freiwillig sein.

Ich glaube schon, dass es immer wichtig ist, von dem, was man vorher gemacht hat, irgendwie ein Stück zurück zu treten und da einen Cut zu machen und nicht weiter darüber nachzudenken, damit man wieder fitter ist für das, was kommt.

Das Konzept finde ich super. Bei uns können die Schüler eine individuelle Auszeit im Trainingsraum nehmen - dieses Angebot fällt jetzt leider durch Corona weg.

Für den einen ist das sehr gut, für den anderen ist vielleicht auch so eine Viertelstunde Power-Napping sinnvoll.

Manche Pausentypen finden durch die bewegte Pause Erholung, andere nutzen Pause lieber individuell

Das Konzept Bewegte Pause

Ergebnisse der
Schülerdiskussionen



Ich finde das Konzept der bewegten Pause super! Die Bewegung mit der ganzen Klasse an der frischen Luft tut einfach gut.

Finde ich gar nicht. Das raubt einem die Freiheit, weil man keine andere Wahl hat als etwas mit der Klasse zu machen.

Für mich sind bewegte Pausen sogar besser als die normalen Pausen.



Naja, es ist mal was anderes. Immerhin dürfen wir kurz zum Kiosk gehen und dabei auch `ne Zigarette rauchen.

Erholung durch
gemeinsame Aktivität

Erholung durch
Selbstbestimmung

Vor allem die Inneneinrichtung der Räume führt zu einem verbesserten Pausenerlebnis

Schülervorschläge zur Verbesserung der Pausenqualität



Pflanzen in den Klassenräumen wären mir wichtiger, da diese das Raumklima verbessern.

So einen „Chillraum“ mit Couchen, Kissen usw. Sowas wie ein Wohnzimmer.

Ja, ich denke komfortables Mobiliar würde viel ausmachen. Auch ein gemütlicher Platz draußen an der Sonne wäre schön.

Hauptsache: weniger Pausen, um früher nach Hause gehen zu können.

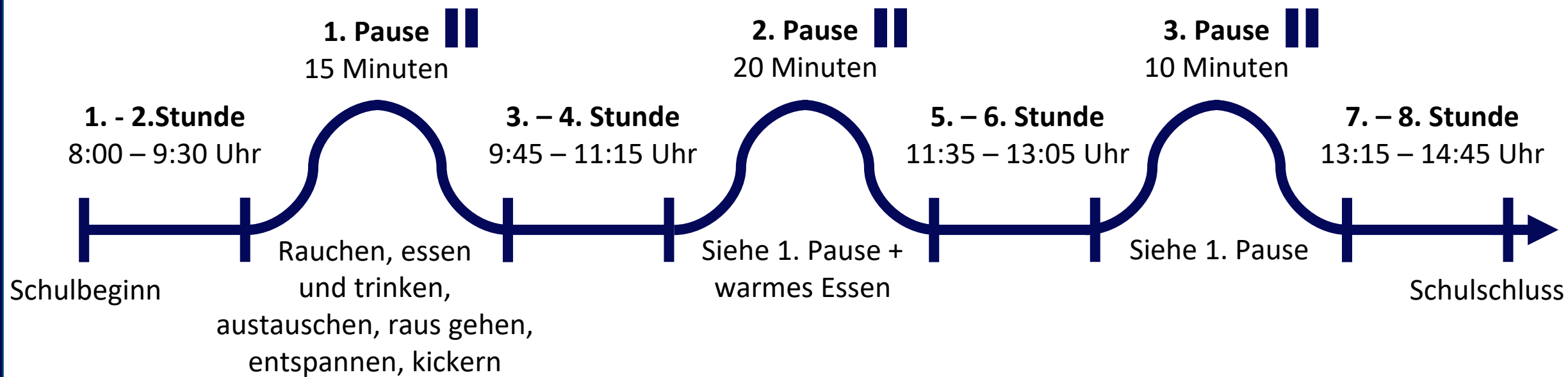
Auf jeden Fall sollte die Pausengestaltung flexibler gehalten werden, um klassen- und situationsspezifische Interessen besser verfolgen zu können.



Die Berufsfachschüler*innen planen in ihren Schultag unterschiedlich lange Pausen und warmes Essen ein

Wie würdet Ihr Euren Schultag gestalten? - Wunschkonzept der Berufsfachschüler*innen

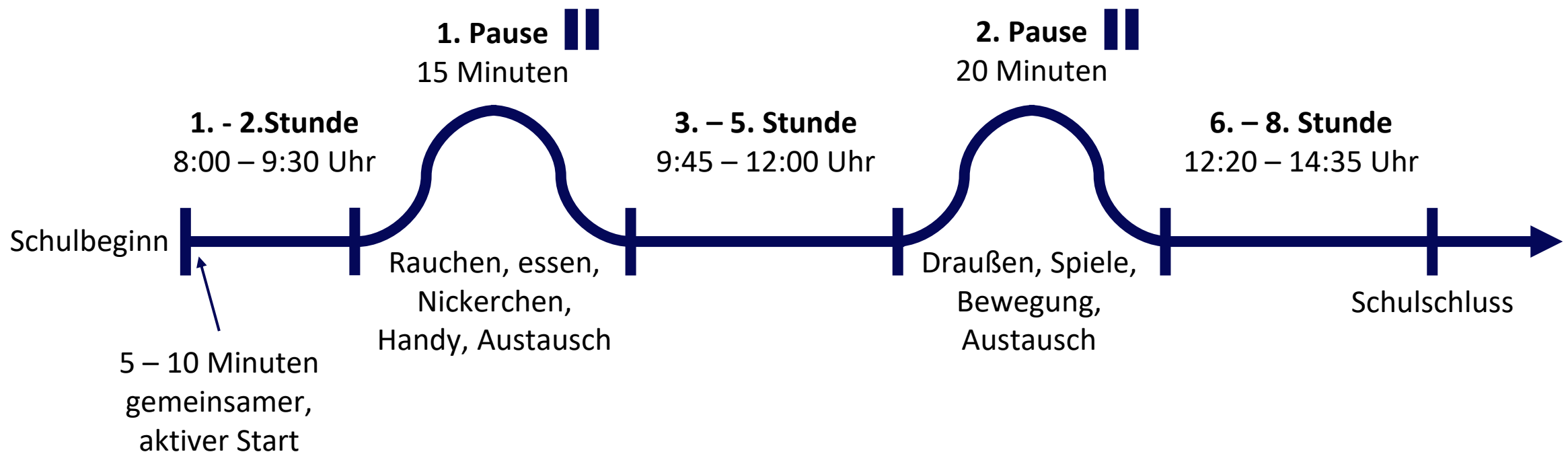
Ergebnisse der
Schülerdiskussionen



Die Auszubildenden setzen auf wenige, kurze Pausen und längere Unterrichtsphasen

Wie würdet Ihr Euren Schultag gestalten? - Wunschkonzept der Auszubildenden

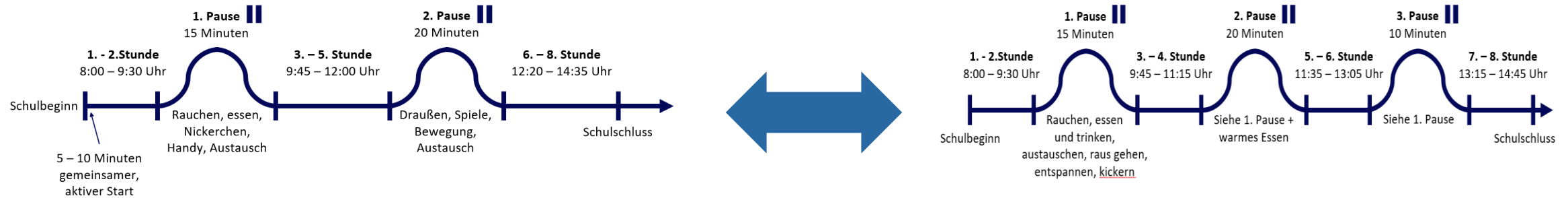
Ergebnisse der
Schülerdiskussionen



Die Schüler*innen äußern den Wunsch zur Selbstgestaltung, erkennen aber auch die Problematik

Anmerkungen zu erarbeiteten Pausenkonzepten

Ergebnisse der
Schülerdiskussionen



Ich würde Pause flexibler halten und in den einzelnen Klassen die Lehrer mit den Schülern absprechen lassen, wie sie die Pause machen wollen.

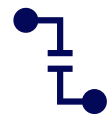
Ich finde diese flexiblen Pausen funktionieren bei uns an der Berufsschule total gut, aber bei mir am Gymnasium hätte das nicht funktioniert. Man hatte jede Stunde einen anderen Raum mit anderen Lehrern und anderen Leuten. Von daher finde ich es wichtig, dass man ein Grundgerüst hat, darin aber flexibel ist.

Pause im Krisenmodus

Die Arbeit der Schulsozialarbeiter*innen erlebt einen massiven Wandel, der von Einflusslosigkeit geprägt ist

Wahrnehmung der Schulsozialarbeiter*innen über ihre Arbeit

Ergebnisse der
Experteninterviews



Den Schulsozialarbeiter*innen war es durch den Lockdown nicht mehr ohne weiteres möglich, einen Draht zu den Schüler*innen aufzubauen.

Es besteht Sorge, dass familiäre Konflikte durch den Lockdown verstärkt werden.



Durch Homeoffice und frei bestimmbare Arbeitszeiten fühlen sich viele aus dem Alltag gerissen.

Auch die Vermittlung an externe Stellen z.B. das Jugendamt war während des Lockdowns nicht möglich, da diese auch geschlossen hatten.



Auch der Unterrichtsalltag der Schüler*innen änderte sich erheblich

Auswirkungen der Pandemie auf den Unterrichtsalltag – Sicht der Sozialarbeiter*innen

Ergebnisse der
Experteninterviews



Viele Schüler*innen konnten aufgrund ihrer digitalen Ausstattung gut mitarbeiten, sozial benachteiligte Schüler*innen hatten hingegen eine etwas größere Herausforderung.

Alltagsstrukturen der Schüler*innen gingen im Laufe des Lockdowns verloren und viele vernachlässigten die Hausaufgaben.



Manche Schüler*innen bekamen ihre Hausaufgaben per Post und einige trafen sich zum Bearbeiten der Aufgaben in der Stadt.

Zu Beginn wurde der Lockdown sowohl von Schüler*innen als auch von Schulsozialarbeiter*innen als Erholung empfunden. Dies wandelte sich jedoch im Laufe der Zeit in eine belastende Strukturlosigkeit.



Soziale Distanz und kein geregelter Alltag führt zu ungesundem Pausenverhalten

Pausennutzung der Schüler*innen – Sicht der Schulsozialarbeiter*innen

Ergebnisse der
Experteninterviews

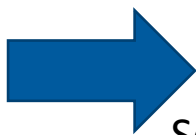


Enormer Medienkonsum der Schüler*innen in Form von Social Media oder Videospiele führte zu Trägheit.

Manche Eltern kapitulierten bei der Erziehung ihrer Kinder.



Durch die erheblichen Einschränkungen und das Wegfallen von Schule ging der ohnehin schon schwindende persönliche Kontakt noch stärker verloren.



Die Ergebnisse bestätigen die bereits in der Vorstudie gewonnene Erkenntnis, dass Pause sowohl bewusst als auch unbewusst gestaltet wird. Des Weiteren besteht bei Schüler*innen anscheinend ein Mangel an Kompetenzen, Pause bewusster zu gestalten.

Die durch den Lockdown erhaltene Freizeit löst bei manchen Freude, bei anderen Unmut aus

Erleben von Pause während der Krise aus Sicht der Schüler*innen



Also für mich war das eher anstrengend. Ich habe weniger Pause gehabt, sondern eher lange Phasen, in denen ich nichts gemacht habe und mich nicht erholen konnte. Alles in allem war das schon eine Qual für mich.

Kurz gefasst habe ich wie Garfield gelebt - nur gegessen, geschlafen, Fernsehen geguckt. War schon `ne geile Zeit, fast wie Ferien.



Freizeit als Belastung



Freizeit als Vergnügen

Auch ohne Lockdown ändert sich die Gestaltung von Pausen erheblich

Pausengestaltung in der Schule – Einschätzung der Schulsozialarbeiter*innen

Ergebnisse der
Experteninterviews



Da die Pausen an vielen Schulen in den Klassenräumen stattfinden, bewegen sich die Schüler*innen nicht mehr ausreichend.

Also ich glaube, dass die Pausen jetzt noch ein bisschen gehetzter sind als vorher.

Schüler*innen gehen getrennt in Pausen. Schüler*innen, die es sowieso schon Schwer haben, soziale Kontakte zu knüpfen, erleben es in dieser Zeit noch problematischer.



Prinzipiell finde ich es gut, dass man das selber wählen kann und wenn man dann zu zweit ist, ist das schon eine ruhigere Angelegenheit als wenn der ganze Schulhof voll ist oder man mit der ganzen Klasse unterwegs ist. Das finde ich gut.

Manche nutzen das gut, andere nutzen das aus.

Der Wandel der Schulpause hatte laut Schüler*innen nicht nur negative Auswirkungen

Pausengestaltung in der Schule während der Pandemie



Ich will nicht sagen, dass das System schlecht ist, weil man bei manchen Lehrern wirklich immer Pause machen darf, aber dann gibt's zum Beispiel so Lehrer, die sagen „ja mach' erstmal den Arbeitsauftrag fertig“ und wenn man dann halt `ne Pause braucht und die sowas sagen, demotiviert das nur.

Vorher gab es zu viel Pause. An die 4 Stunden ohne Pause habe ich mich gewöhnt. Die Pausen jetzt sind so oder so nicht mehr entspannend.

Ja, die kurzen Pausen sind besser. So bin ich wenigstens früher zu Hause, aber wenn man Pause machen möchte und gerade wer anderes draußen ist, kann man ja nicht gehen und dann sitzt man da die ganze Zeit, kriegt Kopf- und Bauchschmerzen und bekommt eh nichts mit - komplett unsinnig.

Ja, leider machen nicht alle Lehrer dazwischen 5 oder 10 Minuten Pause. Das wäre deutlich angenehmer.



Fazit und Handlungsempfehlungen



Was können Schulen aus den Ergebnissen mitnehmen?

In Bezug auf Pausenlänge und – häufigkeit gibt es Unterschiede zwischen Schüler*innen mit Berufserfahrung (Berufsschüler) und solchen ohne (Berufsfachschüler).

- ➔ Angebot verschiedener, parallel laufender Pausenkonzepte. Diese Pausenkonzepte sollten mit den Schüler*innen ausgearbeitet werden. Daraus resultiert der Wegfall einheitlicher Pausenzeiten (kein Gong).

Allgemein werden bewusste Pausen effektiver als unbewusste Pausen empfunden.

Pausen können auch Stressauslöser sein.

- ➔ Aufklärung von Schüler*innen über den Unterschied bewusster und unbewusster Pausen. Im Zuge dessen sollten Schüler*innen eigenes Pausenverhalten reflektieren und es kritisch bewerten.

Mit zunehmenden Alter ändert sich die Wahrnehmung und Gestaltung von Pause von eher aktiv-sozial zu ruhig und entspannt.

- ➔ Bei Pausenkonzeption auch Altersgruppen berücksichtigen. Beispiel: jüngeren Schülern Zugang zu Tischtennisplatten etc. geben, älteren Schülern hingegen einen Ruheraum zur Verfügung stellen.

Was können Schulen aus den Ergebnissen mitnehmen?

Zugang zu Verpflegung vor Ort wird als wichtig empfunden, Angebote werden aber oft nicht genug beworben.

- ➔ Zugang zu attraktiven Verpflegungsangeboten sicherstellen und ansprechend bewerben.
(Beispielsweise mit Plakaten, Ansprache durch den Klassenleiter etc.)

Das Konzept der bewegten Pause des Joseph-DuMont-Berufskollegs kommt insgesamt gut an, ist allerdings nicht für jeden Pausentyp geeignet.

- ➔ Die bewegte Pause muss gemeinsam mit den Schüler*innen gestaltet und freiwillig gehalten werden.

Jeder nimmt Pause individuell wahr und gestaltet sie dementsprechend.

- ➔ Bereitstellen von Geräten und Mobiliar für verschiedene Pausentypen.
(Bspw. Fitnessgeräte für „aktive“ Pausentypen und einen Ruheraum für „entspannte“ Pausentypen)

Der Kontakt zwischen Schüler*innen und Hilfestellen wurde durch den Lockdown gestört.

- ➔ Gewährleistung von Kontaktmöglichkeiten durch die Schulsozialarbeiter*innen.
(Beispielsweise in Form von telefonischem Bereitschaftsdienst, Videochat, Social Media etc.)

Was können Schulen aus den Ergebnissen mitnehmen?

Finanzielle und soziale Unterschiede zwischen Schüler*innen kamen durch den Lockdown, bezogen auf Schule, besonders zum Ausdruck.

- ➔ Ausgleich dieser Unterschiede soweit möglich.
(Beispielsweise durch das Bereitstellen von erforderlicher Hardware wie Laptops)

Durch den Lockdown gingen alltägliche Strukturen verloren, was belastend für die Schüler*innen war.

- ➔ Strukturen im Tagesablauf sollten möglichst auch beim E-Learning gewährleistet werden.
(Beispielsweise durch Zeitpläne der zu erledigenden Aufgaben für die Schüler*innen)

Mangelnde Bewegung und eingeschränkte soziale Kontakte führten dazu, dass Pausen als weniger erholsam empfunden wurden.

- ➔ Öfter mit den Klassen an die frische Luft gehen.
Entwicklung von Hygienekonzepten, welche soziale Kontakte im Rahmen des Infektionsschutzes gewährleisten.

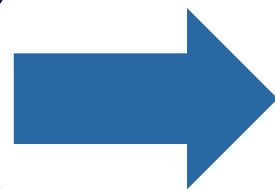
Die Schüler*innen reflektierten die Diskussionen – Einiges wurde ihnen dadurch bewusster

Hat sich durch die Diskussion etwas an Eurer Einstellung zum Thema „Pause“ geändert?

Ergebnisse der
Schülerdiskussionen

Ich fand es interessant, mal die Meinung von meinen Mitschülern zu hören, weil auch wenn wir oft zusammen Pause machen, haben wir noch nie richtig darüber gesprochen wie wir Pause so im Detail erleben.

Vor der Diskussion war Pause für mich etwas, das man halt macht. Also auf der Arbeit zum Beispiel muss es ja gemacht werden. Mal zu hören, was die Anderen so in den Pausen machen, inspiriert mich, das vielleicht auch mal auszuprobieren.



Über Pause muss gesprochen werden.

Anhang



Quellen der Sekundärforschung

- Krajewski, Jarek; Wieland, Rainer; Sauerland, Martin (2010). Regulating Strain States by Using the Recovery Potential of Lunch Breaks. *Journal of occupational health psychology*, 15(2), 131-140.
- Scholz, André; Ghadiri, Argang; Singh, Usha; Wendsche, Johannes; Peters, Theo; Schneider, Stefan (2018). Functional work breaks in a high-demanding work environment: an experimental field study. *Ergonomics*, 61(2), 255-264.
- Neumeier, Lena M.; Brook, Libby; Ditchburn, Graeme; Sckopke, Philipp (2017). Delivering your daily dose of well-being to the workplace: a randomized controlled trial of an online well-being programme for employees. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(4), 555-573.
- BigFM. Pausen in Schulen, Praktika & Job. So nutzt ihr sie sinnvoll. <https://www.bigkarriere.de/ratgeber/studium/pausen-schulen-praktika-job> (zuletzt aufgerufen: 17. Dezember 2020).

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Die Abschlussklasse der Fachangestellten für Markt- und Sozialforschung bedankt sich recht herzlich für diesen spannenden Auftrag und die tolle Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit in Köln. Auch möchten wir den Probanden danken, die unter erschwerten Bedingungen an unseren Befragungen teilgenommen haben. Ohne Sie wäre dieses Projekt nicht möglich gewesen. Vielen Dank!

Im gesamten Projektablauf wurde die FMS18A durch erfahrene Lehrkräfte unterstützt.
Des Weiteren geht daher ein besonderer Dank an:

Dr. Jörg Maas
Bildungsgangleitung
Fachangestellte für Markt-
und Sozialforschung

Anke Köhn
Lehrerin im Bildungsgang
Fachangestellte für Markt-
und Sozialforschung

Peter Cremer
Lehrer im Bildungsgang
Fachangestellte für Markt-
und Sozialforschung