

Gesunde Pause

VON AKTIV BIS ENTSPANNT



Unterrichtsgestaltung

+ Stressfach Sport?

Kollaboration

+ Gemeinsam und vernetzt



pluspunkt auf
Instagram folgen





Foto: Frauke Schumann

Sebastian Stammsen

ist stellvertretender Leiter des Sachgebiets Allgemeinbildende Schulen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) und Mitglied im Redaktionsbeirat des Magazins pluspunkt.

Pausen sind wichtig!

Pausen sind nicht nur ein kurzer Moment der Erholung, sondern ein essenzieller Bestandteil eines gesunden Schulalltags – für Lehrkräfte wie auch für Schülerinnen und Schüler.

Ob bei Bewegung und Sport auf dem Schulhof, sozialem Austausch in einem ruhigen Bereich oder der Lektüre eines guten Buchs in der Schulbücherei – Pausen verbessern das Schulklima und die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler. Für Lehrkräfte und das Schulpersonal werden die Zeiten zwischen den Unterrichtsstunden im hektischen Schulalltag schnell mit Anliegen aus der Schülerschaft oder von Elternseite, Absprachen über Unterrichtsinhalte oder kleinere und größere Krisen belegt. Umso wichtiger ist der Raum für die individuelle Pausengestaltung.

Und zwar im doppelten Sinn: Lehrkräfte müssen ausreichend Zeit für Pausen zur Verfügung haben und die Schule muss Räume einrichten, die Pausen außerhalb des geschäftigen Lehrerzimmers ermöglichen.

Am wichtigsten beim Thema Pause ist aber, dass die Schulgemeinschaft sich die Frage stellt: Wie wollen wir die Pausen an unserer Schule gestalten? Ich hoffe, dass Sie in den Artikeln dieser Ausgabe Anregungen für eine gesunde Pause finden.

Sebastian Stammsen

Inhalt

Menschen in der Schule

Mission: Erste Hilfe 04

Lehrer Boris Sanheim erklärt, warum er „nebenbei“ auch den Schulsanitätsdienst leitet und wer ihm dabei hilft.

Meldungen

Kurz & knapp 06



Foto: Giulia Iannicelli

10 Von aktiv bis entspannt

Schwerpunkt: Gesunde Pause

Mach mal Pause! 08

Schule ist bunt, vielfältig – und auch fordernd. Zur Gesundheitsprophylaxe gehört eine bewusste Pausengestaltung.

Von aktiv bis entspannt 10

Ruhe, Sport oder Heavy Metal: Gute Pausen müssen individuell gestaltet werden können. Wie das klappt, zeigt die Adolf-Reichwein-Schule in Nürnberg.

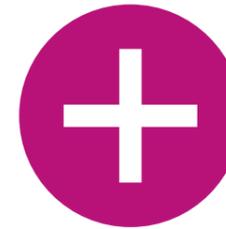
„Am Ende sagen alle: Das hat sich gelohnt!“ 14

Schülerinnen und Schüler beim Gestalten von Pausenkonzepten einzubeziehen, ist komplex. Aber: Die Mühe zahlt sich aus!

Prävention

Stressfach Sport? 16

Wie gehen Sportlehrkräfte mit Lärm oder schwierigen räumlichen Bedingungen um – und wie kann Entlastung gelingen?



Zu vielen Beiträgen finden Sie Bonusinhalte auf der pluspunkt-Website: www.pluspunkt.dguv.de oder QR-Code scannen.



16 Stressfach Sport?

Foto: Milijan Živkovic – stock.adobe.com

Digitale Schule

Gemeinsam und vernetzt 18

Wie kollaborative Lehrmethoden auch Schulen bereichern, weiß die Pädagogin und Digitalexpertin Nele Hirsch.

Pädagogik

„Sich in kritischen Situationen sicher fühlen“ 20

Gesprächsführung, Auftreten, schulische Leitlinien: was Lehrkräften dabei hilft, Konflikte zu entschärfen.

Rechtsfragen

Geschubst, gehauen, versichert? 23

FAQs zum Versicherungsschutz rund um Raufereien in der Schule.

Daran denken

Tipps für die arbeitsfreie Pause 24

Erholsame Pausen für Lehrkräfte lassen sich Schritt für Schritt organisieren.

23 Geschubst, gehauen, versichert?



Collage: Aamon – stock.adobe.com, mann + maus

IMPRESSUM

DGUV pluspunkt erscheint vierteljährlich und wird herausgegeben von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, www.dguv.de
Chefredaktion: Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Arlen Buchholz, DGUV | **Redaktionsbeirat:** Barbara Busch, Dr. Sandra Gentsch, Ulla Hagemeister, Dr. Daniel Kittel, Natalie Mann, Markus Schwan, Sebastian Stammsen, Nil Yurdatap
E-Mail: redaktion.pp@universum.de | **Redaktionsdienstleister:** Universum Verlag GmbH, Wettinerstraße 3–5, 65189 Wiesbaden, www.universum.de | **Redaktion (Universum Verlag):** Gabriele Albert, Sabine Biskup, Stefan Layh
Titelfoto: Giulia Iannicelli | **Grafische Gestaltung:** mann + maus KG, 30171 Hannover, www.mannundmaus.de
Druck: MedienSchiff Bruno, 22113 Hamburg, www.msbruno.de



Klimaneutral Drucken powered by ClimatePartner®



Schulsanitätsdienst

MISSION: ERSTE HILFE

AUTORIN Sabine Biskup, Redakteurin Universum Verlag | FOTO Ingo Boelter

Boris Sanheim war 15 Jahre im Rettungsdienst tätig. Heute ist er an der Anne-Frank-Schule in Bargteheide Lehrer, Sicherheitsbeauftragter und Leiter des Schulsanitätsdiensts, den er 2016 ins Leben gerufen hat.

Mit seiner Begeisterung steckt er regelmäßig seine Schülerinnen und Schüler an – wie Anna-Lena Naujoks, die bereits in der 8. Klasse zur Schulsanitäterin ausgebildet wurde. „Ich möchte junge Menschen handlungsfähig machen und Berührungängste abbauen“, betont Sanheim, „so werden im Ernstfall Leben gerettet.“

+ WEITER GEHT'S
... IM NETZ!

Wie Boris Sanheim und der Schulsanitätsdienst arbeiten, erfahren Sie auf der [pluspunkt-Website](https://www.pluspunkt.dguv.de/).

• www.pluspunkt.dguv.de/mission-erste-hilfe



Lernen und Gesundheit

das Schulportal der DGUV



Materialien für Ihren Unterricht an allgemein- und berufsbildenden Schulen. Kostenlos heruntergeladen und sofort einsetzen!



www.dguv-lug.de → dort einfach oben rechts den jeweiligen Webcode eingeben.



Grundschule

KINDER- UND MENSCHENRECHTE

Die Lernenden setzen sich mit den Begriffen Recht und Gerechtigkeit auseinander und entwickeln ein Bewusstsein für Ungerechtigkeiten in der Welt.

Webcode: lug1003590

Sekundarstufe I

BRANDSCHUTZERZIEHUNG

Hilfe, es brennt! Aber warum? Anhand einfacher Versuche erkennen die Schülerinnen und Schüler mit diesen Unterrichtsmaterialien, wie Brände im Alltag entstehen können.

Webcode: lug1003591

Sekundarstufe II

BIAS: WIE OBJEKTIV IST KI?

Die Daten, auf denen KI-Systeme basieren, sind oft nicht ausreichend divers und können Vorurteile festigen. Hier geht es daher um ethische Fragen zum Umgang mit KI.

Webcode: lug1003585

Berufsbildende Schulen

KI SICHER IM BERUF EINSETZEN

Mit diesen Unterrichtsmaterialien gehen Auszubildende sowohl kritisch-reflexiv als auch kreativ-produktiv an den Einsatz künstlicher Intelligenz in ihren Berufsfeldern heran.

Webcode: lug1003587



Illustration: Nuthawut – stock.adobe.com

Medienkompetenz

KNOW-HOW GEGEN DESINFORMATION

Für junge Menschen ist es wichtig zu lernen, wie sie Informationen aus den Medien richtig einschätzen oder überprüfen können. Kostenlose Hilfsmittel für Lehrkräfte zum Thema Medienkompetenz bietet das Netzwerk für digitale Medien und Meinungsbildung „weitklick“ an. Lehrende der Sekundarstufe I und II sowie in der Berufsbildung, die sich zum Thema Desinformation im digitalen Raum fortbilden möchten, um die Medienkompetenz ihrer Schülerinnen und Schüler zu stärken, finden hier neben einer Online-Fortbildung rund um digitale Meinungsbildung und Desinformation auch Unterrichtsmaterialien, Videos und Unterstützungsangebote für die medienpädagogische Elternarbeit.



www.weitklick.de/lehrende

Mitmachen und gewinnen

BEWEG WAS!

Lust auf tolle Preise? Zahlreiche Berufsschulklassen haben im Programmjahr 2023/24 am Kreativwettbewerb von Jugend will sich-er-leben (JWSL) teilgenommen und sich dabei aktiv mit dem Präventionsthema „Erste Hilfe“ auseinandergesetzt. Einen Einblick in die prämierten Beiträge gibt es unter www.jwsl.de/fuer-lehrkraefte/wettbewerbe.

Auch im neuen Schuljahr bietet das Präventionsprogramm JWSL wieder Wettbewerbe für berufsbildende Schulen an. Unter dem Motto „Beweg was! Fit im Job. Stark in die Zukunft.“ werden Jugendliche für das Thema Muskel-Skelett-Belastungen sensibilisiert, um Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems effektiv zu vermeiden. Lehrkräften steht hierzu ein Unterrichtskonzept zur Verfügung, mit Hintergrundinformationen, Filmen, Übungen und Beispielen aus Betrieb und Alltag. Berufsschulklassen können an einem begleitenden Kreativ- und Quizwettbewerb teilnehmen, Einsendeschluss ist der 28. Februar 2025.



www.jwsl.de



Meldungen



QUELLEN & HINTERGRÜNDE

Mehr zu den Meldungsthemen erfahren?

www.pluspunkt.dguv.de/meldungen oder QR-Code scannen!

Wettbewerb für junge Lehrkräfte

MINT-UNTERRICHT MIT AHA-EFFEKT

Sie sind eine junge Lehrkraft oder absolvieren gerade Ihr Referendariat? Sie konzipieren innovative Unterrichtsstunden in einem MINT-Fach? Dann könnten der Nachwuchswettbewerb des Ernst Klett Verlags und des Verbands zur Förderung des MINT-Unterrichts (MNU) genau das Richtige sein: Es werden drei didaktisch und methodisch überzeugende Konzepte ausgezeichnet, die leicht auf andere Klassen übertragen werden können und dazu geeignet sind, Schülerinnen und Schüler für die Fächer Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik zu begeistern. Die Verleihung der Preise findet im Rahmen des MNU-Bundeskongresses statt. Einsendeschluss für die aktuelle Wettbewerbsrunde ist der 30. November 2024.



www.mnu.de/wettbewerbe

Lernmodul zur Verkehrserziehung

SICHER ZUR GRUNDSCHULE UND ZURÜCK

Alle 23 Minuten verunglückt in Deutschland ein Kind im Straßenverkehr, so das Statistische Bundesamt. Im Zusammenhang mit dem Schulbesuch ist der Weg für Schülerinnen und Schüler eines der Hauptrisiken, für das junge Menschen sensibilisiert werden müssen. Dabei hilft das neue Lernmodul „Mein sicherer Schulweg“ für Grundschulen, das die Unfallkasse Hessen als Online-Anwendung zur Verfügung stellt – sofort einsetzbar und kostenlos. Schon nach wenigen Vorbereitungsminuten können Lehrkräfte eine professionelle Lehrinheit in drei Unterrichtsstunden durchführen. Anhand von fünf Themenschwerpunkten („zu Fuß“, „mit dem Fahrrad“, „mit Bus/Bahn“, „mit dem Auto zur Schule“, „auf dem Schulweg gesehen werden“) setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit ihrem direkten Schulumfeld und individuellen Schulweg auseinander. Auch verkehrssicheres Verhalten wird thematisiert.



www.ukh.de, Webcode: W701

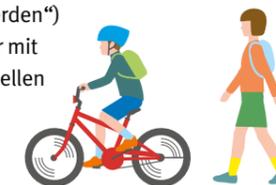


Illustration: hiro – stock.adobe.com

Auszeichnung

DGUV-SONDERPREISE FÜR SCHÜLERZEITUNGEN

Beim Schülerzeitungswettbewerb der Länder 2024 erhielten gleich zwei Redaktionen Sonderpreise der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). Überreicht wurden diese vom Vorstandsvorsitzenden der DGUV Manfred Wirsch im Rahmen der Preisverleihung im Bundesrat. Vor Ort war auch die Schirmherrin Manuela Schwesig. Die Redaktion der Schülerzeitung „Camerjäger“ (Bild oben) des Camerloher Gymnasiums in Freising (Bayern) durfte sich über den Sonderpreis „Eine Schule der Zukunft – Sicherheit und Gesundheit im Fokus“ freuen. Besonders beeindruckt hat die Jury der Beitrag „Hunger, Kälte, schlechte Luft: fit durch den Schulalltag“, der die Relevanz des Themas Gesundheit im Schulalltag belegt. Den Sonderpreis zum Thema Gewaltprävention erhielt das Team des „Marktkuriers“ (Bild unten) der Grundschule Marktschule in Bonn-Pützchen. Die Kinder der 3. und 4. Klassen stellen in ihrem prämierten Beitrag das Streit-schlichterprogramm ihrer Schule vor. Die Botschaft: Streit schlichten kann man lernen und Gewalt hat an ihrer Schule keinen Platz. Das ist ganz im Sinne einer guten und gesunden Schule.



www.schuelerzeitung.de



Fotos: privat

Mach mal Pause!

Der Lebensraum Schule ist bunt und vielfältig – und bringt Herausforderungen mit sich. Dazu gehören Anforderungen in puncto Konzentration, Leistungsdruck, Hektik, Lautstärke oder psychosoziale Faktoren wie die Dynamik im Klassenzimmer. Pausen sind daher äußerst wichtig, doch was Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte zur Erholung benötigen, kann sehr verschieden sein.



AUTORIN Sabine Biskup, Redakteurin Universum Verlag | FOTO contrastwerkstatt – stock.adobe.com



- Eine bewusste Pausengestaltung gehört zur Gesundheitsprophylaxe
- Die Bedürfnisse können stark variieren
- Ein breites Angebot an Möglichkeiten ist wichtig

Die Faktoren, die in der Schule auf alle Beteiligten einwirken, sind sehr umfangreich. Was eine Person als Stressor empfindet, hängt dabei unter anderem von der individuellen Verfassung, den Ressourcen zur Stressbewältigung und der Wahrnehmung einer Situation ab. Auch die persönliche Balance, etwa durch eine ausgleichende Freizeitgestaltung, spielt eine entscheidende Rolle. Die Frage, was ein Mensch zur Erholung benötigt, kann daher sehr unterschiedlich beantwortet werden. Gerade in einem lebhaften Umfeld wie der Schule ist es wichtig, zuerst ein Bewusstsein für die Notwendigkeit von Pausen zu schaffen. Sie dienen zum Beispiel:

- zur Erholung, indem sie von Aufgaben frei gehalten werden
- als Ausgleich, etwa durch Bewegung oder Ruhe
- zum Kräfteauftanken
- zur Erhöhung der Konzentration
- zum bewussten Essen und Trinken
- zum Austausch im Kollegium oder mit Klassenkameradinnen und -kameraden

Möchte ich meine Pause eher aktiv oder passiv gestalten? Brauche ich Entspannung oder möchte ich mich bewegen? Benötige ich frische Luft? Oder möchte ich einen Ruheraum aufsuchen? Diese Fragen können bei der bewussten Pausengestaltung helfen.

PAUSE ZUM THEMA MACHEN

In der Schule sollte über Pausen gesprochen werden, auch im Unterricht. Unterrichtseinheiten können helfen, verschiedene Aspekte zu beleuchten – zum Beispiel sind im Schulportal der DGUV

„Lernen und Gesundheit“ vielfältige Unterrichtsmaterialien erhältlich (siehe Kasten). Außerdem ist es wichtig, dass Schulen ein breites Gestaltungsangebot für die Pause anbieten. Es sind viele Ansätze denkbar: von Ruhezonen über eine bewegte Pause in der offenen Sporthalle bis hin zum Angebot kreativer Tätigkeiten wie Musizieren oder das Gärtnern im Schulgarten. Das Thema Pausengestaltung sollte in der Schulgemeinschaft thematisiert werden, im Austausch mit der Schülerschaft und mit dem Kollegium. Ein umfassendes Pausengestaltungskonzept kann dabei helfen, den Status quo sowie die Zielsetzung zu erfassen: Wo stehen wir? Welche Bedürfnisse gibt es? Und mit welchen konkreten Maßnahmen möchten wir diesen begegnen?

PAUSE FÜR LEHRKRÄFTE

Lehrkräfte sind in der Schule durch vielfältige Aufgabenbereiche stark gefordert. Umso wichtiger ist es, dass auch sie ihre Pausenzeit bewusst gestalten können. Nur zu schnell kann diese sonst damit gefüllt sein, „schnell etwas

zu erledigen“, ein Telefonat zu führen oder eine E-Mail zu beantworten. Die Entscheidung, die eigene Pause frei von Arbeit zu halten, wird zum wichtigen ersten Schritt in der Selbstfürsorge einer jeden Lehrkraft. Dabei können verschiedene Fragestellungen helfen:

- Wissen und respektieren alle, dass die Pause auch für Lehrkräfte eine arbeitsfreie Zeit ist? Wird dies offen kommuniziert und gelebt?
- Wird die Erreichbarkeit während der Pause eingeschränkt, etwa indem man das Handy ausschaltet oder durch einen Aushang am Lehrerzimmer, der Ansprechzeiten transparent macht?
- Gibt es einen Rückzugsort für Lehrkräfte, zum Beispiel einen Pausenraum?

Eine gesunde und erholsame Pause beginnt somit immer mit einer bewussten Entscheidung und mit einer Pausenkultur, die von der gesamten Schulgemeinschaft gelebt wird. Die Pause kann dann zu einem bedeutenden Faktor in der Gesundheitsförderung für alle werden.



WEITER GEHT'S IM NETZ!

Unterrichtseinheiten für eine bewusste Pause

Wie kann mit Schülerinnen und Schülern das Pausenverhalten thematisiert werden? Die DGUV bietet Unterrichtsmaterialien an, etwa zur Betrachtung des Biorhythmus oder zur Handynutzung in der Pause:

- www.pluspunkt.dguv.de/unterrichtseinheiten-fuer-eine-bewusste-pause

Gesundheitsfördernde Pausenkonzepte

Von aktiv bis entspannt

AUTORIN Gabriele Albert, Redakteurin Universum Verlag | FOTOS Giulia Iannicelli



- Vielfältige Pausenangebote fördern gutes Lernen
- Ruhezeiten, Austauschmöglichkeiten und Bewegungsangebote für alle
- Neu gestaltetes Lehrerzimmer vereint unterschiedliche Funktionen

Gute Pausen müssen individuell gestaltet werden können. Die eine sehnt sich nach Ruhe und Rückzug, der andere entspannt sich bei Sport oder Heavy Metal. Wie unterschiedlichen Bedürfnissen begegnet werden kann, zeigt die Adolf-Reichwein-Schule in Nürnberg.

„Seit unser Lehrerzimmer neu gestaltet wurde, halte ich mich hier wirklich sehr gerne auf. Ich kann konzentriert arbeiten, treffe aber auch meine Kolleginnen und Kollegen und wir trinken in entspannter Atmosphäre einen Kaffee oder Tee und reden“, erklärt Lehrerin Alexandra Karanovic. Das klappte ihrer Meinung nach in den alten Räumlichkeiten nicht so gut, es sei viel zu laut und hektisch gewesen. Sie sitzt an einem der fünf Bildschirmarbeitsplätze, die in einem vom eigentlichen Lehrerzimmer abgetrennten Raum eingerichtet wurden. Alles hier ist hell, freundlich – und vor allem ruhig. Die Lehrkräfte an der Adolf-Reichwein-Schule in Nürnberg sind mehr als zufrieden mit ihrem neuen Aufenthaltsraum, der nur ein Baustein auf dem Weg zu einer besseren Pausengestaltung war. „Vor der Renovierung 2022 sah es hier genauso aus wie in vielen anderen Lehrerzimmern in Deutschland: ein großer Tisch in der Mitte, vollgepackt mit Materialien und Klassenarbeiten, drum herum sitzend oder stehend die Kolleginnen und Kollegen, meistens in Gesprächen vertieft, eine insgesamt unruhige und laute Atmosphäre“, erklärt Andreas Lange, zweiter stellvertretender

Schulleiter der bayerischen Ganztagsrealschule. Eine Möglichkeit, mal in Ruhe zu arbeiten oder ausspannen zu können? Fehlanzeige.

ERST MAL DIE BEDÜRFNISSE ABFRAGEN

Dabei sind „richtige“ Pausen gerade für Lehrkräfte, die an ihrem Arbeitsplatz so vielen unterschiedlichen Anforderungen ausgesetzt sind, überaus wichtig – besonders im gebundenen Ganztags. „Wir sind alle bis spät nachmittags hier und wollten unbedingt individuellere Möglichkeiten haben, unsere unterrichtsfreie Zeit zu gestalten“, fasst Lange die Stimmung im Kollegium vor der Renovierung zusammen. Also setzten sich einige Kolleginnen und Kollegen zusammen, organisierten einen Workshop, in dem die unterschiedlichen Bedürfnisse abgefragt und gesammelt wurden, und entwarfen gemeinsam mit einem Architekten ein schlüssiges Konzept. Dazu gehörten unter anderem zwei voneinander abgetrennte Aufenthaltsbereiche im Lehrerzimmer, ein eigener ausreichend großer



Wer gerade Zeit und Lust hat, nimmt an den Yogastunden von Kollegin Peggy Räbel (vorne links) teil.

Hier arbeiten die Lehrkräfte gerne: In dem vom eigentlichen Lehrerzimmer abgetrennten hellen Raum mit fünf ergonomisch eingerichteten Bildschirmarbeitsplätzen.



→ ÜBER DIE SCHULE

Die Adolf-Reichwein-Schule Nürnberg ist eine staatlich genehmigte Ganztagsrealschule in freier Trägerschaft. Sie wurde mehrfach als „Gute gesunde Schule Bayern“ zertifiziert. Mehr Informationen: www.arsnbg.de

abschließbarer Schrank mit zusätzlich einem offenen Fach für jede Lehrkraft und eine schöne Sitzecke.

EIN EXTRA RUHERAUM NUR FÜR LEHRKRÄFTE

Und wer es ganz ruhig mag, kann in das sogenannte „Silentium“ gehen. Das ist ein Raum recht weit ab vom Lehrerzimmer, Zutritt haben ausschließlich Lehrkräfte. Sofort fällt dort die große Couch ins Auge, auf der man sich auch mal ausstrecken und die Augen schließen kann. Aber vor allem gibt es hier vier höhenverstellbare Bildschirmarbeitsplätze und ergonomische Büroarbeitsstühle. Lautes Reden soll möglichst vermieden werden. „Das klappt auch gut, denn wer hierherkommt, der will sich konzentrieren oder ausruhen. Alle Möbel habe ich übrigens für wenige Hundert Euro im Netz ersteigert“, erklärt Petra Weidhaas, die Leiterin des Schulsozialarbeiterteams, stolz. „Schulen haben ja immer begrenzte Budgets, da lohnt es sich umso mehr, auch mal ungewöhnliche und erfinderische Wege einzuschlagen“, meint sie lächelnd.

RUHE ODER ACTION?

Da aber die Bedürfnisse der Menschen in ihren Pausen sehr individuell und unterschiedlich sind, gibt es an der Adolf-Reichwein-Schule für die Lehrkräfte nicht nur Ruhe- und Arbeitsräume, sondern auch Bewegungsangebote wie Yoga. Alle zwei Wochen lädt die Lehrerin und ausgebildete Yogalehrerin Peggy Räbel ihre Kolleginnen und Kollegen dazu ein. „Das findet während der normalen Unterrichtszeit statt, es kommen alle, die dann gerade Zeit und Interesse haben“, erklärt sie. Dieses beliebte Angebot findet im hellen und ausreichend großen Musikraum statt – und nein, es kämen nicht nur Frauen, betont Andreas Lange zwinkernd, der selbst im Kreise anderer Yogabegisterter regelmäßig den Baum, den Krieger, die Kobra und den herabschauenden Hund übt. Überhaupt fällt der offene und ausgesprochen herzliche Umgang miteinander im Kollegium auf. „Wir unternehmen viel zusammen, haben ein eigenes Partyteam, gehen regelmäßig kegeln, jedes Jahr auf den Christkindlmarkt, kochen zusammen und singen gemeinsam

Karaoke. Gerade Letzteres schweißst extrem zusammen“, sagt der stellvertretende Schulleiter lachend.

AUCH DIE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER KOMMEN NICHT ZU KURZ

Das gesundheitsfördernde Pausenangebot der Realschule schließt natürlich auch ihre Schülerinnen und Schüler mit ein. Die Zehntklässlerinnen und



-klässler finden vor allem das nach ihnen benannte Café10 toll. Im Zimmer der Schulsozialarbeit dürfen sie – und nur sie – in jeder großen Pause Kaffee, Tee oder Wasser trinken, sich unterhalten, Karten spielen und sich mit Fragen oder Problemen auch mal direkt an die immer anwesenden Schulsozialarbeiterinnen wenden. „Das passiert vor allem vor der großen Abschlussprüfung der 10. Klassen“, erklärt Petra Weidhaas, die heute das Café10 betreut. „Da spüre ich den Druck, der auf den jungen Menschen lastet, und versuche ihnen zu helfen und Mut zu machen.“ Für die Schulsozialarbeiterin ist ein weiterer Baustein für eine gesunde Psychohygiene das gemeinsame Mittagessen von Schulpersonal, Lehrkräften sowie Schülerinnen und Schülern. „Wir kapseln uns nicht ab, sondern verbringen viel Zeit mit unseren Kindern und Jugendlichen. Das schafft Vertrauen. Sie wissen, dass sie mit allen Problemen zu uns kommen können.“

KARTEN SPIELEN, RUMTOBEN ODER CHILLEN

Und was machen die Schülerinnen und Schüler noch so während ihrer Pausen? Wer sich zurückziehen will und es eher ruhig mag, der kann die täglich von 9 bis 16 Uhr geöffnete Bibliothek besuchen.

Die leitende Schulsozialarbeiterin Petra Weidhaas und der zweite stellvertretende Schulleiter Andreas Lange tun viel für ein gutes Klima in ihrer Schule. Dazu gehören auch die vielfältigen Pausenangebote für das Kollegium und die Schülerschaft.



„Das Angebot schätzen vor allem Kinder der 5. und 6. Klassen und manchmal die Zehntklässler, vor allem vor Klassenarbeiten oder der wichtigen Abschlussprüfung“, erklärte Andreas Lange. Hier kann man in Ruhe lesen, recherchieren und lernen. Emily und Sarah, beide in der 10. Klasse, gehen in ihren Pausen aber auch gern an der frischen Luft spazieren, während ihr Klassenkamerad Theo das Café10 bevorzugt und dort mit seinen Freunden Uno spielt. „Das entspannt mich“, sagt er. Die meisten Schülerinnen und Schülern zieht es aber nach draußen auf den Schulhof. Dort sorgen eine Bewegungskiste mit unterschiedlichen Spielen, der beliebte und stets umlagerte Basketballkorb und die große Kletterwand für unterschiedliche Bewegungsangebote. Dazu Andreas Lange, der selbst Sportlehrer ist: „Wir

wissen, wie wichtig es für die Kinder ist, sich in ihren Pausen austoben und bewegen zu können. Der Schulhof ist eigentlich immer voll und am beliebtesten sind die Klassiker Fußball, Basketball und die Kletterwand.“ Und wer es in seiner Pause so richtig laut haben will, der geht in den Proberaum der Schulband – entweder um selbst in die Saiten zu greifen oder Schlagzeug zu spielen oder um sich einfach mal ordentlich die Ohren volldröhnen zu lassen und sich davon zu überzeugen, dass an dieser Schule in den Pausen unglaublich viel los ist, und zwar für jeden Geschmack und jede Befindlichkeit. „Ja, Pause können wir gut – aber natürlich auch viele andere Sachen“, fasst Andreas Lange augenzwinkernd zusammen und wendet sich der Mensa und seinem verdienten Mittagessen zu.



Chillen im Café10 ist während der Pause genauso beliebt, wie sich beim Basketballspielen auszutoben.



- Partizipation ist wichtig als eine Form des informellen Lernens
- Eine gemeinsame Schulhofgestaltung schafft Identifikation
- Die Schule als Gemeinschaft wächst stärker zusammen

Partizipation

„Am Ende sagen alle: Das hat sich gelohnt!“

Schülerinnen und Schüler in die Gestaltung von Pausenkonzepten einzubeziehen, ist ein komplexer kooperativer Prozess – und darin liegt eine große Chance und viel Wertschöpfung. Wenn eine Schulgemeinschaft alle ins Boot hole, würden vor allem Beziehungen gestärkt, betont Dr. Ahmet Derecik, der sich an der Humboldt-Universität zu Berlin mit Partizipation an Schulen beschäftigt.

INTERVIEW Sabine Biskup, Redakteurin Universum Verlag | ILLUSTRATIONEN Vector Juice – stock.adobe.com | FOTO privat

Herr Dr. Derecik, partizipative Prozesse mit Schülerinnen und Schülern werden als sehr wertschöpfend betrachtet. Würden Sie sagen, dass sie auch bei der Pausengestaltung umsetzbar sind? Absolut. Es gibt verschiedene Formen der Partizipation, je nachdem, wie wir den Begriff verstehen. Sehen wir sie als Teilhabe, zählen schon schulfachbezogene Optimierungen am Schulhof dazu, etwa wenn im Rahmen des Kunstunterrichts Wände bemalt werden. Doch es gibt noch viele weitere Möglichkeiten der

Partizipation – eine Zukunftswerkstatt zum Beispiel im Rahmen von Projekttagen, wie ich sie zuletzt an einer Schule in Lübeck begleitet habe. Dort habe ich als Moderator eine kooperative Planung mit Vertretern der Schule – darunter Eltern, Lehrkräfte und Schulleitung – eingeleitet. Im Idealfall nehmen auch Menschen von der Schulbehörde, Architekten und Personen von der Unfallkasse teil.

Wenn so viele Menschen zusammenkommen, wo liegt die größte Herausforderung?

Es ist vielleicht organisatorisch auf den ersten Blick herausfordernd, aber wird ein partizipativer Prozess wie die gemeinsame Gestaltung des Schulhofs erst mal umgesetzt, ist es nur noch purer Gewinn. Alle, auch die Eltern, lernen sich untereinander kennen. Die Schülerinnen und Schüler erfahren ihre Lehrkräfte in einem anderen Kontext, finden eine neue Beziehung zueinander. Die Schulleitung muss das natürlich organisieren und alle informieren. Am besten werden nacheinander kleine Teilbereiche umgesetzt, damit die Schüler Erfolgserlebnisse haben. Doch es lohnt sich, die Schule wächst als Gemeinschaft zusammen. Meiner Erfahrung nach sagen am Ende alle immer: „Das hat sich gelohnt!“

Was sind die Bedürfnisse von Schülerinnen und Schülern in puncto Pausen- und Schulhofgestaltung?

Das hängt unter anderem vom Alter und Geschlecht ab. Grob kann man sagen, dass bei Kindern von der ersten bis zur vierten Klasse aufgrund ihrer Entwicklung eher Bewegungs- und Spielräume gefragt sind, zum Teil auch Ruheräume, aber die können in die Spielräume integriert werden. Bei Jugendlichen kehrt es sich um. Sie wünschen sich vor allem Rückzugs- und Kommunikationsnischen, denn in dem Alter werden Gespräche interessanter.

Was sollte eine Schule zuerst tun, wenn sie ihren Schulhof umgestalten will?

Sie sollte zunächst eine Bestandserhebung machen: Was haben wir schon auf dem Schulhof, was wollen wir zusätzlich? Ist es vielleicht möglich, das Umfeld der Schule miteinzubeziehen, beispielsweise Sportplätze oder Jugendräume? Hier stellt sich natürlich sofort die Aufsichtsfrage. Nach der Bestandsaufnahme würde ich mit der kooperativen Planung beginnen, indem man Ressourcen bündelt. Auf jeden Fall sollte der Sachkostenträger involviert werden.



Was sollte bei der Umgestaltung in Sachen Sicherheit beachtet werden?

Ich rate dazu, auch den zuständigen Unfallversicherungsträger von vornherein mit ins Boot zu holen. So lässt sich schnell klären, was geht und was nicht geht.

Wie würden Sie die Vorteile von partizipativen Prozessen zusammenfassen?

Zuallererst ist hier das informelle Lernen zu nennen – im Gegensatz zum eher fachlich ausgerichteten Unterricht. Außerdem stärkt es das Selbstvertrauen von Schülerinnen und Schülern, wenn sie einbezogen werden und mitgestalten können. Weitere positive Effekte sind weniger Vandalismus und mehr Identifikation mit dem schulischen Raum – denn ich möchte nichts beschädigen, was ich mit meinen eigenen Händen geschaffen habe. Außerdem wächst durch den Prozess, dass alle gemeinsam etwas aufbauen, die Schulgemeinschaft zusammen, das Schulklima verbessert sich und nicht zuletzt entsteht für die Schule durch ihre Verschönerung eine Vorzeigefunktion, sowohl für die Kommune als auch hinsichtlich anderer Schulen. Die werden dann vielleicht inspiriert und sagen: „Das möchten wir auch!“



ZUR PERSON

Dr. Ahmet Derecik ist wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung Sportdidaktik und Unterrichtsforschung der Humboldt-Universität zu Berlin. Er lehrt und forscht zu Themen wie Planung und Analyse von Sportunterricht, Demokratieverzierung und Partizipation, Gestaltung von Schulhöfen sowie Bewegung, Spiel und Sport in der Ganztagschule.



Unterrichtsgestaltung

Stressfach Sport?

AUTORIN Susanne Layh, freie Journalistin

Das Fach Sport bringt für Lehrkräfte viele Belastungen mit sich: Lärm, schwierige räumliche Bedingungen und große Motivationsunterschiede bei den Schülerinnen und Schülern können zu Stress führen. Wie gehen Betroffene mit der Situation um? Und was empfiehlt eine Wissenschaftlerin an der Schnittstelle von Sportwissenschaft, Psychologie und Gesundheit? pluspunkt hat nachgefragt.



- Sportlehrkräfte arbeiten oft unter schwierigen Bedingungen
- Belastend sind etwa Lärm, Disziplinprobleme sowie inadäquate Räume und Ausstattung
- Einige der Stressfaktoren im Sportunterricht lassen sich beeinflussen

Nach der Stunde klingeln mir die Ohren und meine Stimme ist weg“, sagt Lotta Kunzler, die an der IGS Kreideberg in Lüneburg Sport und Englisch unterrichtet. Besonders belastend sei der hohe Lärmpegel während des Sportunterrichts. „Wir haben eine Dreifeldhalle, die nur mit Vorhängen abgeteilt werden kann. Wenn ich etwas erklären möchte und nebenan wird Basketball gespielt, muss ich schreien.“ Dass die Leitung einer Sportstunde nicht selten anstrengend ist, wissen alle, die das Fach unterrichten.

„Der Faktor Lärm wird immer wieder genannt, wenn es um die

besonderen Belastungen des Schulfachs Sport geht“, sagt Dr. Birte von Haaren-Mack. Sie forscht am Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) unter anderem zum Thema „Stress und psychische Gesundheit bei Sportlehrkräften“. Neben der hohen Lärmbelastung hat sie noch weitere Stressfaktoren identifiziert.

WENIG STRUKTUR, VIEL GEWUSEL

So hapere es häufig an adäquaten räumlichen Bedingungen und einer vernünftigen Geräteausstattung. „Vielleicht noch herausfordernder als in anderen Fächern ist es, eine Struktur herzustellen beziehungsweise aufrechtzuerhalten“, so die Wissenschaftlerin. „Alle wuseln durcheinander, man muss auf- und später wieder abbauen und

gleichzeitig darauf achten, dass die Disziplin nicht verloren geht.“ Wie lässt sich mit dieser Gemengelage umgehen? Laut Dr. Birte von Haaren-Mack kann man Stressfaktoren in zwei Kategorien gliedern: solche, auf die man als Lehrkraft Einfluss nehmen kann, und solche, bei denen das eher nicht der Fall ist. Dementsprechend müssen die Strategien, wie man dem entgegenwirken kann, unterschiedlich aussehen.

An den äußeren Bedingungen wie etwa einer doppelt belegten Sporthalle können Sportlehrkräfte selbst nicht unbedingt etwas ändern. Wo die Installation schallabsorbierender Decken- und Wandpaneele nicht machbar ist, können sie sich aber mit cleveren Organisationsformen helfen. So hängt die Lärmentwicklung auch von der Distanz und Sprechrichtung zwischen der Sportlehrkraft und den Schülerinnen und Schülern ab. Die Wissenschaftlerin hält zudem Aus- und Weiterbildungsangebote zum Umgang mit Stress für Lehrkräfte für dringend notwendig, zum Beispiel zu den Themen Stimmgesundheit oder zu Erholungsmaßnahmen.



Foto: New Africa – stock.adobe.com



Foto: Milijan Živković – stock.adobe.com



Foto: verdateo – stock.adobe.com

Lärm, schwierige räumliche Bedingungen, dürftige Geräteausstattung: Sportlehrkräfte müssen mit diversen Stressfaktoren umgehen.

Anders sieht es der Expertin zufolge bei Herausforderungen aus, die die Disziplin der Schülerinnen und Schüler betreffen. Hier können Sportlehrkräfte selbst, am besten gemeinsam mit weiteren Lehrkräften in ähnlichen Situationen, aktiv überlegen, wie man diesen didaktisch begegnet und beispielsweise durch eine gute Vorbereitung oder eine klare Ansprache Konflikte entschärft.

SPAZIERGANG GEGEN STRESS

Lotta Kunzler hat einen Weg gefunden, wie sie nach einer anstrengenden Sportstunde wieder „runterkommt“. Bereits in der Umkleidekabine der Lehrkräfte tauscht sie sich mit ihren Kolleginnen und Kollegen aus, so könne man schon mal Dampf ablassen und über manche Situationen gemeinsam lachen. Unterrichtsfreie Stunden und längere Pausen nutzt sie, um im angrenzenden Park spazieren zu gehen.

Eine gute Taktik, findet Dr. Birte von Haaren-Mack. Denn Stress führe vor allem dann zu psychischen Problemen, wenn man sich nicht ausreichend erholen könne. Nicht nur, aber vor allem Sportlehrkräften empfiehlt sie, Arbeit und Freizeit räumlich und zeitlich zu trennen und zum Beispiel Unterrichtsvorbereitungen im Lehrerzimmer zu erledigen. Weiterhin sei es wichtig,

Strategien zum Stressabbau zu finden. „Dem einen hilft es, abends selbst zum Sport zu gehen, der anderen, sich Ruheinseln zu schaffen.“

GROSSE LEISTUNGSUNTERSCHIEDE

Sportlehrkräfte sind unter besonderen organisatorischen und räumlichen Voraussetzungen mit unterschiedlichen Leistungsniveaus der Schülerinnen und Schüler konfrontiert. Einem Sportlehrer an einem G-8-Gymnasium in Mainz begegnet dieses Thema in jeder Stunde. „Wir haben normalerweise viele leistungstarke Kinder. Doch im Sportunterricht treffen Leistungsturnerinnen auf Bewegungsmuffel.“ Deshalb versucht er, möglichst jedes Kind individuell zu fördern und zu benoten. „Ich erinnere mich an einen motorisch unbegabten Jungen, der es irgendwann geschafft hat, mit viel Hilfe in den Handstand zu kommen. Der hat über beide Ohren gestrahlt!“ Wegen genau solcher Momente ist er trotz stressiger Phasen sehr gern Sportlehrer. „Man kann etwas in der Gesundheitserziehung erreichen und Kindern über Erfolgserlebnisse zu mehr Selbstbewusstsein verhelfen. Das ist doch super!“



WEITER GEHT'S IM NETZ!

Mehr zum Thema lesen Sie im ausführlichen Online-Interview mit Dr. Birte von Haaren-Mack:

🔗 www.pluspunkt.dguv.de/stressfach_sport_interview

Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht bietet die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) an – einfach den QR-Code scannen:



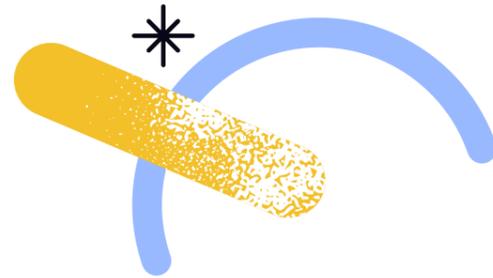
Dr. Birte von Haaren-Mack forscht am Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Instituts für Technologie unter anderem zum Thema „Stress und psychische Gesundheit bei Sportlehrkräften“.



Foto: privat

Kollaboration

Gemeinsam und vernetzt



Zusammenzuarbeiten und gemeinsam Verantwortung für neue Herausforderungen zu übernehmen, wird in einer digitalisierten und vernetzten Gesellschaft immer wichtiger – das gilt natürlich auch für die Schule. Damit das gelingen kann, müssen kollaborative Lern- und Lehrmethoden in der Pädagogik eine viel größere Rolle als bisher spielen.



- Kollaborative Lehr- und Lernmethoden müssen gestärkt werden
- Gemeinsam eine Aufgabe zu lösen, bereichert alle
- Onlinetools wie Etherpad helfen



In der heutigen Welt sind andere Kompetenzen gefragt als zu früheren Buchdruckzeiten. Dazu gehören zum einen digitale Kompetenzen im Sinne einer Bedien- und Nutzungskompetenz von Tablets, Smartphones und Co. Zum anderen braucht es Kompetenzen, die die technologischen Entwicklungen berücksichtigen und widerspiegeln – also wie wir gesamtgesellschaftlich miteinander kommunizieren, arbeiten und eben auch lernen. Eine wichtige Schlüsselkompetenz in diesem Sinne ist die Fähigkeit zur Kollaboration: eine Art von Zusammenarbeit, bei der es keine geteilte, sondern eine gemeinsame Verantwortung für die Lösung von Aufgaben gibt. Anstatt diese in einzelne Puzzlestücke zu zerlegen, die unabhängig voneinander bearbeitet und am Ende wieder zusammengesetzt werden, arbeiten alle an derselben Aufgabe – und zwar gemeinsam, vernetzt und in Eigenverantwortung.

GEMEINSAM STATT ALLEIN

Kompetenzentwicklung zu Kollaboration ist eine Herausforderung sowohl für Lernende als auch für Lehrende. Bisher wird sie noch oft vernachlässigt und auch die bestehenden Strukturen spiegeln ein anderes Bild wider. So sind Schülerinnen und Schüler immer noch überwiegend individuell gefordert, zum Beispiel wenn sie eine Prüfung schreiben oder zu einem Thema abgefragt werden. Und auch das vorherrschende Bild einer Lehrkraft ist weiterhin das einer Einzelkämpferin oder eines Einzelkämpfers. Hier gilt es, kollaborative Lehr- und Lernprozesse entgegenzusetzen. Diese erhöhen auch die Effizienz, zum Beispiel in der Unterrichtsvorbereitung, reduzieren den Workload und entsprechend die Stressbelastungen, denen Lehrkräfte ausgesetzt sind.

KOLLABORATION BEREICHERT ALLE

Lernende können zum Beispiel kollaborativ an Projekten zu selbst gewählten Fragestellungen arbeiten. Entscheidend ist dabei, dass alle sich mit ihren



Nele Hirsch ist Pädagogin in dem von ihr gegründeten eBildungslabor. Sie unterstützt und berät Schulen, Hochschulen, Einrichtungen der Erwachsenenbildung sowie zivilgesellschaftliche Organisationen bei der Gestaltung von guter Bildung in einer zunehmend digital geprägten Gesellschaft.

Mehr Infos:

• <https://ebildungslabor.de>

jeweiligen Stärken, Interessen und Perspektiven einbringen und so Kollaboration als Bereicherung erleben können. Unterstützung bieten hierbei Onlinetools wie das Etherpad. Es handelt sich dabei um eine Open-Source-Software, die sowohl innerhalb des Learning-Management-Systems Moodle als auch über zahlreiche offene Instanzen im Internet genutzt werden kann. Beispiele sind pad.kits.blog oder zumpad.zum.de. Mit Hilfe eines Etherpads lässt sich eine beschreibbare Website anlegen. Alle, die über den Link verfügen, können dann synchron an einem Text schreiben, gemeinsam etwas dokumentieren oder Ideen sammeln. Sobald jemand etwas verändert, ist das sofort für alle anderen sichtbar. Auf diese Weise lässt sich Kollaboration mit digitalen Werkzeugen in Lernprozessen sehr konkret umsetzen.

VON- UND MITEINANDER LERNEN

Für Lehrkräfte ist Kollaboration vor allem im Kontext von Fort- und Weiterbildungen relevant. Gerade hier sind traditionelle Weiterbildungsformate oft nicht mehr ausreichend. Es wird immer wichtiger, Peer-to-Peer, das heißt von- und miteinander zu lernen. Ein vielversprechendes Format dafür sind sogenannte Mikrofortbildungen. „Mikro“ steht hier für klein, womit vor allem Niederschwelligkeit bei der Vorbereitung und Beteiligung sowie die Dauer gemeint sind. Praktisch gestalten sich Mikrofortbildungen meist so, dass einzelne Kolleginnen und Kollegen

die Initiative ergreifen und sie anderen Interessierten als eine Art „Lernhäppchen“ vorstellen. Meistens wird dabei etwas gezeigt, das man selbst gelernt oder neu ausprobiert hat. Genau das wird dann in der Mikrofortbildung fortgesetzt, indem die Beteiligten gemeinsam nach weiteren Lösungen oder Ideen suchen und diese meistens auch direkt ausprobieren. Neben dem Lernen zu dem jeweils gewählten inhaltlichen Thema wird durch dieses Format auch kollaboratives Agieren geübt.

KOLLABORATIV ZU GEMEINSAMEN LÖSUNGEN

Dieses Beispiel zeigt, dass Kollaboration nicht nur eine weitere Herausforderung für Lehrende und Lernende ist, sondern zugleich einen ganz praktischen Lösungsansatz darstellt. Denn genauso wie es in einer digitalisierten und vernetzten Gesellschaft Kollaboration braucht, um auf komplexe Fragestellungen Antworten zu finden, gilt das auch für die Schule. Eine gelingende Schul- und Unterrichtsentwicklung benötigt vor diesem Hintergrund gemeinsame Verantwortung und vielfältige Perspektiven. Einer meiner wichtigsten Leitsprüche im Kontext von Bildung und Digitalisierung lautet deshalb: „Der wichtigste Schritt, der in der Bildung getan werden muss, ist nicht von analog zu digital, sondern von isoliert zu vernetzt.“ Dieser Schritt gelingt nur mit Kollaboration.



Konfliktkommunikation

„Sich in kritischen Situationen sicher fühlen“

In Schulen gehören Konflikte zum Alltag. Lehrkräfte sind gefordert, kritische Situationen entschärfen zu können. Die richtige Gesprächsführung spielt dafür eine große Rolle, ebenso ein sicheres Auftreten und das Aufzeigen von Grenzen. Eine klare Haltung und Leitlinien geben Sicherheit.



- Empathische Gesprächsführung ist wichtig
- Klare und selbstsichere Körpersprache unterstützt zusätzlich
- Konfliktkommunikation ist trainierbar

Ein Schüler legt im Unterricht provokativ die Füße auf den Tisch. Als der Junge ermahnt wird, springt er abrupt vom Stuhl auf und baut sich bedrohlich vor dem Pult auf. Wie kann die Lehrkraft die Situation unter Kontrolle bekommen? „In erster Linie geht es darum, selbstsicher aufzutreten“, erklärt der Gründer des Instituts für Gewaltprävention (diba) in Schleswig-Holstein, Dirk Baasch. „Das kann definitiv jeder lernen.“ In Fortbildungen trainiert er mit Lehrkräften, wie sie in brenzligen Situationen am besten Ruhe bewahren und den Konflikt entschärfen können. Dabei ist es im Grunde genommen egal, ob sie sich mit wütenden Schülern auseinandersetzen müssen oder es mit aufgebrachten Eltern zu tun haben. „Die Strategie ist immer gleich“, sagt der ehemalige Polizist. Vor allem kommt es seiner Meinung nach darauf an, welche Wirkung eine Lehrkraft hat. Sehr viel hänge vom eigenen Auftreten ab. Neben der Gesprächsführung spielen dafür auch Betonung und Körpersprache eine wichtige Rolle.

„Im Kern geht es darum, sich in kritischen Momenten sicher zu fühlen“, erklärt der Präventionsexperte. In der großen Mehrheit betreffe dies an Schulen emotionale Situationen, die entschärft werden müssten – zum Beispiel wenn eine Schülerin bewusst im Unterricht stört oder freche Antworten gibt. Im ersten Schritt sei eine empathische Gesprächsführung wichtig. „Als Lehrkraft den Finger zu erheben und mit ‚Lass das!‘ zu drohen, ist der falsche Weg“, betont Baasch. „Du-Botschaften wirken schnell konfrontativ. Viel wirksamer ist ein klarer Appell, der die eigene Person einbezieht.“ Zum Beispiel: „Lass uns bitte ruhig bleiben, das bringt doch so nichts.“ Mit solchen Worten beginne die Vermeidung der Gewaltspirale.

EIGENE ROLLE REFLEKTIEREN

Nicht den Zeigefinger erheben, sondern gemeinsam nach Lösungen suchen: Der systemische Berater und Coach Daniel Fauth, der unter anderem für das Institut für Lehrerfort- und -weiterbildung (ILF)

in Mainz tätig ist, trainiert in seinen Fortbildungen vor allem die Grundlagen der kooperativen Gesprächsführung. Dafür rät er, zunächst die eigene Rolle zu reflektieren. Lehrkräften müsse der Spagat gelingen, einerseits Lernstoff zu vermitteln und Kinder zu bewerten, andererseits aber auch in Beziehung zu ihnen zu treten und zu fragen: Was läuft schief? Wie kann ich dich unterstützen? „Diese unterschiedlichen Rollen miteinander zu vermengen, birgt immer Konfliktpotenzial“, meint der Trainer. Besser sei es, die Schülerin oder den Schüler extra zu einem persönlichen Gespräch einzuladen – und klarzumachen, dass man dabei in einer anderen Funktion auftrete.

SICH SELBST BEOBACHTEN

Zudem ist es seiner Auffassung nach wichtig, sich als Lehrkraft die eigenen Emotionen vor Augen zu führen. Zum Beispiel wenn man sich nicht ernst genommen fühlt. Um im Gespräch sachlich zu bleiben und Ruhe bewahren zu können, empfiehlt er, vorher zwei Wochen lang einen Beobachtungsbogen auszufüllen: Wie verhält sich die Schülerin oder der Schüler? Wie sieht meine Reaktion aus? Wie fühle ich mich dabei? „So hat man nicht nur eine Momentaufnahme, sondern geht gut vorbereitet ins Gespräch.“ Vor allem komme es darauf an, als Lehrkraft nicht von oben herab aufzutreten, sondern zu verdeutlichen: Ich möchte gern verstehen, was mit dir los ist! Der Trainer rät, Fragen zu stellen: Was möchtest du verändern? Wie kannst du das schaffen? Wie sehen erste Schritte aus? Ziel soll sein, mit der Schülerin

oder dem Schüler eine Absprache zu treffen, damit sie oder er eine Verhaltensänderung vollzieht. Im Kooperationsgespräch sollten Lehrkräfte ihre Unterstützung anbieten, erklärt Fauth. Also nicht einfach nur die Regel vorgeben: In der Klasse wird nicht gegessen! Sondern auch fragen: Wie kannst du es schaffen, 45 Minuten lang nicht zu essen? Zugleich müssten Regelüberschreitungen konsequent sanktioniert werden, betont der Trainer. „Es braucht klare Regeln.“

REGELN GELTEN FÜR ALLE KONFLIKTGESPRÄCHE

Diese Tipps gelten auch für Gespräche mit Eltern. „Wenn sie nur zu hören bekommen, was ihr Kind alles falsch macht, blocken sie in der Regel ab. Die Gefahr ist dann groß, dass sie sich nur verteidigen und zum Gegenangriff übergehen.“ Stattdessen sollten Lehrkräfte erst einmal zuhören und als Botschaft vermitteln: Wie kann ich Sie unterstützen? Hilfreich seien auch Fragen nach dem Motto: Wie verhält sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter bei Ihnen zu Hause? Wie schaffen Sie es, Ihrem Kind Grenzen zu setzen? Beschwerden sich Eltern lautstark darüber, dass ihr Kind ungerecht behandelt wird, gelte es, die Emotionen der anderen Seite anzuerkennen und die eigene Sicht der Dinge zu schildern. „Wie bei jeder Form von Beschwerdemanagement geht es darum, die Beschwerden ernst zu nehmen“, betont Fauth. Hilfreich ist, wenn die Schule über ein Präventionskonzept verfügt beziehungsweise verbindliche Handlungsleitlinien für Konfliktsituationen festgelegt hat.



Dirk Baasch ist Trainer und Coach beim diba-Institut für Gewaltprävention, das der ehemalige Polizist selbst gegründet hat.

Mehr Infos:
 www.diba-institut.de

Daniel Fauth ist als systemischer Berater und Coach unter anderem für das Institut für Lehrerfort- und -weiterbildung (ILF) in Mainz tätig.



Mehr Infos:
www.zentriert-sein.de

FÜR GUTE ATMOSPHERE SORGEN

Für eine kooperative Gesprächsatmosphäre sei auch das Setting wichtig, erklärt der Trainer. Zur Begrüßung sollte die Lehrkraft den Eltern die Hand geben und ein paar freundliche Worte wechseln: „Schön, dass Sie da sind!“ – „Haben Sie den Weg gut gefunden?“ Als ungünstig bezeichnet er, sich an zwei Tischen gegenüberzusetzen. „Besser ist es, nebeneinander um einen kleinen Tisch herum Platz zu nehmen. Damit man sich nicht konfrontativ in die Augen schaut.“ Sollte das Gespräch trotzdem eskalieren, biete sich eine kurze Pause an. Zudem könne es hilfreich sein, eine unbefangene Person hinzuzuziehen – etwa von der Elternvertretung, der Schulsozialarbeit oder aus der Schulleitung.

NULL-TOLERANZ-GRENZEN EINHALTEN

Doch zurück ins Klassenzimmer: Was können Lehrkräfte tun, wenn die Provokationen trotz empathischer Gesprächsangebote im Klassenzimmer anhalten? Wichtig ist, dass alle in der Schule wissen, wo eine Grenze überschritten ist. Eine gemeinsame Handlungsrichtlinie sorgt für Sicherheit. Dabei ist die Rückendeckung durch die Schulleitung unverzichtbar. In den Workshops beim diba-Institut für Gewaltprävention geht es nun ganz klar um eine weitere Stufe im Konfliktmanagement. Ob eine Schülerin oder ein Schüler die Füße auf den Tisch legt, die Lehrkraft beleidigt oder bedroht: „Das sind Null-Toleranz-Situationen“, stellt Trainer Dirk Baasch klar. „In so einem Moment läuft ganz klar eine Konfrontation.“ Zu ihrem eigenen Schutz müsse die Lehrkraft eingreifen, sonst leide ihre Akzeptanz in der Klasse.

„Da müssen Grenzen gesetzt werden.“ Freundlich, aber bestimmt gelte es, Konsequenzen anzukündigen – und durchzusetzen. „Das wird vielfach nicht gemacht“, sagt der Coach und nennt zwei Voraussetzungen dafür, dass das gelingt: „Die Lehrkräfte müssen gut vorbereitet sein und einen Standpunkt haben.“ Dafür müssten sie signalisieren, dass sie in der Lage seien, sich notfalls zur Wehr zu setzen. Ziel sei, in der Konfliktsituation zu deeskalieren, damit es nicht zu Handgreiflichkeiten kommt.

KÖRPERSPRACHE IST WICHTIG

Dafür sei die Körpersprache enorm wichtig, berichtet der ehemalige Polizist. Klare Gesten hätten große Signalwirkung. Wer ängstlich und hilflos wirke oder wütend würde, habe geringe Chancen, sich durchzusetzen. „Es geht darum, einen sicheren Habitus zu verkörpern“, betont Baasch. Dazu gehört zum Beispiel, mit den Beinen etwas versetzt zu stehen, um

mehr Standfestigkeit zu haben. Und ganz wichtig: Blickkontakt halten. Auch mit der Hand kann die Lehrkraft deutlich signalisieren: Stopp! In Rollenspielen trainieren die Lehrkräfte in seinen Kursen, wie sie einen Angriff abwehren. „Das ist für viele ein Aha-Erlebnis“, erklärt Baasch. In nachgestellten Szenen erlebten Lehrerinnen und Lehrer, dass sie sich im Notfall wehren können. „Das ist ein wundervolles Gefühl“, so der Trainer. „Dieses Wissen macht etwas mit ihrem Erscheinungsbild.“ Die Lehrkräfte würden danach viel selbstsicherer vor die Klasse treten.

Die Strategie sei auf alle Situationen übertragbar, sagt Baasch. Egal, ob sich jemand von Schülerinnen oder Schülern bedroht fühlt, von Eltern oder abends in der Bahn. In den Fortbildungen lernen die Lehrkräfte auch, wie sie in Notsituationen eingreifen, etwa bei einer Schlägerei – ohne sich in Gefahr zu bringen. „Auch dafür ist ausschlaggebend, wie sicher ich auftrete“, erklärt der Präventionsexperte. Ziel sei, die Aggressoren – im Idealfall zusammen mit anderen Lehrkräften – abzulenken, zum Beispiel durch akustische Signale wie Rufen oder Klatschen. Doch der Trainer gibt zu bedenken, dass die Wirkung bei Weitem nicht nur von den Worten abhängt, sondern vor allem von der Betonung und Körpersprache. „So etwas kann man trainieren“, betont Baasch. „Generell gilt: Die eigene Wirkung zu erleben, sorgt für Empowerment.“

➔ MEHR INFOS

Unterrichtseinheiten zum Thema Gewaltprävention finden Sie auf dem Schulportal „Lernen und Gesundheit“ der DGUV, beispielsweise diese:

Konfliktbewältigung trainieren (Primarstufe)

Grundschulkindern lernen hierbei mutige, angemessene Reaktionen auf Belästigungen, Schubsen, Festhalten oder Beleidigen in der Schule, aber auch auf dem Spiel- oder Sportplatz.
www.dguv-lug.de; Webcode: lug1001795

Gewaltprävention: Gewalt von innen (BBS)

Junge Leute werden überdurchschnittlich häufig Opfer von Missachtung, Belästigung, Unterdrückung und anderen Formen von Gewalt am Arbeitsplatz. Was können sie bei solchen Erfahrungen tun?
www.dguv-lug.de; Webcode: lug890513

Versicherungsschutz bei Auseinandersetzungen

Geschubst, gehauen, versichert



Schülerinnen und Schüler genießen in der Schule den Schutz der gesetzlichen Schülerunfallversicherung. Aber was ist, wenn jemand infolge einer Rauferei fällt und sich verletzt? Klaus Hendrik Potthoff, Geschäftsbereichsleiter Rehabilitation und Entschädigung von der Kommunalen Unfallversicherung Bayern (KUVB), klärt auf.

FRAGEN Gabriele Albert, Redakteurin Universum Verlag | COLLAGE Aamon – stock.adobe.com, mann + maus | FOTO Giulia Iannicelli

Herr Potthoff, an fast jeder Schule gibt es Schubereien, an manchen sogar massive körperliche Auseinandersetzungen. Unter welchen Voraussetzungen besteht für Geschädigte Unfallversicherungsschutz?

Wenn ein Schulkind in der Pause gestoßen wird und deshalb stürzt, steht es selbstverständlich unter Versicherungsschutz – genauso wie nach einem unprovokierten Sturz. Gleiches gilt für die Folgen eines „Streichs“ wie das Wegziehen eines Stuhls oder nach einer Schlägerei. Der Versicherungsschutz besteht grundsätzlich für alle Teilnehmenden, egal wer die Auseinandersetzung begonnen hat.

Spielt dabei das Alter der Beteiligten eine Rolle?

Ja, nur wenn eine Rauferei oder Schlägerei noch kindlichem (Fehl-)Verhalten zuzurechnen ist, besteht Versicherungsschutz. Bei älteren Schülerinnen und Schülern ist mit zunehmender geistiger Reife zu rechnen, da sieht die Sache unter Umständen anders aus und muss im Einzelfall geprüft werden. Falls die Unfallversicherung die Folgekosten der Verletzung nicht übernimmt, werden diese dann aber von der Krankenkasse bezahlt.

Gibt es Unterschiede zwischen psychischen und physischen Folgen?

Bei Jugendlichen spielt neben der körperlichen immer öfter die psychische Gewalt eine Rolle. Darauf haben gerade soziale Medien, die auch in der Freizeit genutzt werden, einen starken Einfluss. Versicherungsschutz liegt aber nur vor, wenn die schädigende psychische Einwirkung während der Schulzeit erfolgte. Der Vorfall muss zudem so massiv sein, dass schon ein einziger Schultag ausreicht, um eine ärztlich diagnostizierte Erkrankung auszulösen. Das ist also eine viel kompliziertere Sachlage als bei einer körperlichen Auseinandersetzung.

Und was muss die Schule tun?

Egal, ob die Folgen körperlich oder psychisch sind: Der jeweilige Vorfall muss von der Schulleitung mittels Unfallanzeige beim zuständigen Unfallversicherungsträger gemeldet werden. Zur Vermeidung von Schikane oder Gewalt müssen Schulen aber auch präventiv tätig werden und die Betroffenen schützen. Die Unfallkassen beraten und informieren die Schulleitungen dabei ebenso wie die Polizei und unterstützen beim Aufbau von Netzwerken.

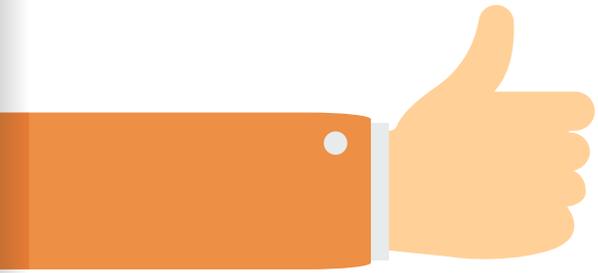


ILLUSTRATION DinosoftLabs – flaticon.com, mann + maus

Pausengestaltung

Tipps für die arbeitsfreie Pause

Damit auch Lehrkräfte ihre Pausen wirklich arbeitsfrei gestalten können, sind für Schulen verschiedene organisatorische Maßnahmen denkbar. Schon kleine Schritte können dabei einen großen Unterschied bewirken:



Gemeinsames Pausenkonzept

Pausen sollen für das gesamte Schulpersonal frei von Arbeit gehalten werden – dieser Kerngedanke sollte als Leitlinie in einem schulumfassenden Pausenkonzept verankert sein. Dies setzt den Rahmen für die Akzeptanz arbeitsfrei gestalteter Pausen, um die Gesundheit aller zu fördern.

Pausenzeiten kommunizieren

Lehrkräfte müssen nicht immer ansprechbar sein! Ein Aushang an Bürotür oder Lehrerzimmer kann für Transparenz sorgen und klar kommunizieren, wann und wie Lehrkräfte kontaktiert werden können.



Alternative Kommunikationswege

Ob ein Briefkasten vor dem Lehrerzimmer oder ein E-Mail-Postfach – alternative Kommunikationswege zum direkten Gespräch können Lehrkräfte entlasten. So können diese in weniger dringlichen Situationen guten Gewissens auf andere Kontaktaufnahmen verweisen, wenn sie gerade in der Pause sind.

Rückzugsorte schaffen

Eine weitere empfehlenswerte Rahmenbedingung ist das Schaffen von Rückzugsorten für Lehrkräfte. Dies kann ein Pausenraum sein oder ein abgetrennter Bereich im Lehrerzimmer, der für Ruhe und Erholung in der Pause vorgesehen ist – nicht für das Erledigen von Arbeitsaufgaben!

