



Bewegte Pause

Erfahrungen am Gymnasium Mosbacher Berg

Über die Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung der Kinder wird viel geschrieben. Getan wird wenig. Der Einfluss der Bewegung auf die Gesundheit ist schon längst bekannt. Die Bedeutung für das Lernen ist erwiesen, und doch hat diese Erkenntnis keine Auswirkungen auf die Gestaltung der Pausen und des Unterrichts.

Auf Grund meiner Erfahrungen in überschulischen, auch hessenweiten Arbeitsgruppen habe ich beschlossen, meine Arbeitskraft, Nerven und Energie so einzusetzen, dass ich selbst etwas davon habe. Ich versuche das, was ich für sinnvoll halte, an der eigenen Schule umzusetzen und dafür Mitstreiterinnen und Mitstreiter zu finden. Im Herbst 2001 ergriff ich am Gymnasium am Mosbacher Berg in Wiesbaden die Initiative für ein Pilotprojekt zur Pausenbewegung. Nach der Zustimmung der Schulleitung stand ich in jeder zweiten großen Pause mit meinem Einkaufswagen im Schulhof. Es gab einige Diabolos, Jonglierkeulen und Bälle, Badmintonschläger, Springseile, drei Einräder und zwei Snakeboards. Nach kürzester Zeit war der Wagen leer, und die Kinder spielten begeistert. Schnell kam die Frage: „Warum machen Sie das nur in der 2. Pause?“ Nach vier Wochen hatte ich in der Schüler- und Lehrerschaft genügend Helferinnen und Helfer gefunden, um die Aktion zu erweitern.

Drei Monate später stand das Thema „Bewegte Pause“ auf der Tagesordnung der Gesamtkonferenz. Bedenken wegen der Verletzungsgefahr beim Fahren mit den Einrädern konnte der stellvertretende Schulleiter entkräften: „Seitdem die bewegte Pause läuft, gibt es eindeutig weniger Unfälle in den Pausen.“ Der Fortführung und Ausweitung des Angebots stand nach meinem Bericht über die Bedeutung von Bewegung und über die ersten Erfahrungen nichts mehr im Wege.

Nach und nach wurde der Gerätepool erweitert. Ein Sponsorenlauf am letzten Schultag vor den Sommerferien brachte 4700 Euro ein. Davon wurden unter anderem zwei wetterfeste Basketballanlagen gekauft. Aufstellung und Montage erfolgten in Eigenarbeit mit Hilfe eines Vaters und einiger Schüler. Diese Anlage wird am Abend und Wochenende häufig genutzt, auch von schulfremden Jugendlichen. Heute steht für die „Bewegte Pause“ ein eigener Raum zur Verfügung, der vor allem im Winter und bei Regen genutzt wird. Wir verfügen inzwischen über zehn Einräder, zwei Hocheinräder, 16 Diabolos, sechs Keulen, zwölf Jonglierbälle, zehn Badmintonschläger samt Federbällen, fünf Paar Stelzen, sieben Snakeboards, neun verschiedene Pedalos, Springseile, Tennisbälle, zwei Basketbälle und Gummi-Twist. Seit 2 ½ Jahren stehen auch zwei Tischfußballspiele frei zugänglich zur Verfügung. Die Kinder bringen die Spielbälle selbst mit und können somit in der unterrichtsfreien Zeit spielen.

Ein Sportlehrerin oder ein Sportlehrer schließt nach einem festen Plan, der zum persönlichen Stundenplan passt, den Raum auf, die Kinder holen sich die gewünschten Geräte, der Einkaufswagen wird in den Pausenhof geschoben, und es kann losgehen. Mit dem ersten Klingeln zum Pausenende werden alle Geräte wieder zurückgebracht, und der Raum wieder abgeschlossen. Dieses System ohne Kontrolle, wer was ausleiht, funktioniert durch regelmäßige Information der Schülerinnen und Schüler so gut, dass in 3 ½ Jahren lediglich einige selbstgemachte Jonglierbälle und alte Tennisbälle

verloren gegangen sind. Anhand einer von den Schülerinnen und Schülern selbst geführten Liste können Einräder und Snakeboards auch am Nachmittag und über das Wochenende ausgeliehen werden. In den letzten drei Jahren haben etwa 200 Kinder das Fahren mit dem Einrad gelernt und mindestens 40 ein eigenes Einrad gekauft.

Es macht mir mehr Spaß in der Pause draußen zu sitzen, als in ein hektisches Lehrerzimmer zu gehen. Es gibt immer wieder Situationen, in denen sich die Kinder gegenseitig helfen müssen, zum Beispiel beim Einradfahren. Oft genug wollen zwei dasselbe Gerät und müssen sich einigen. An einem Tischfußballgerät spielen oft acht Kinder gleichzeitig, manchmal Mädchen aus einer 5. Klasse gegen Jungen aus einer 8. Klasse. Das sind interessante Begegnungen, vor allem bis es zum Spielen kommt. Die Atmosphäre in den Pausen ist entspannter geworden. Das bestätigen mir Kolleginnen und Kollegen, die den Sport seither nicht so sehr mochten. Kinder aus den Klassen 5 bis 7 nutzen den Gerätepool stärker als die älteren. Ich konnte aber auch schon beobachten, wie eine Gruppe aus Klasse 10 beim gemeinsamen Springen mit einem langen Schwungseil einen riesigen Spaß hatte. Die Gerätschaften werden übrigens sehr gerne in Vertretungsstunden oder bei der Nachmittagsbetreuung genutzt. Die Freude der Kinder beim Spielen und der Erfolg der ganzen Aktion motivieren zum Weitermachen.

Ich möchte aber nicht verschweigen, dass einige Probleme noch nicht gelöst sind. Was passiert, wenn ich nicht mehr ohne Entlastung die Geräte warte und bei Bedarf repariere? Kontrolle und Ordnung der wachsenden Zahl von Geräten werden immer schwieriger und von manchen Kolleginnen und Kollegen sehr lasch gehandhabt. Die Aufgabe, mehr ältere Schülerinnen und Schüler einzusetzen, bleibt an mir hängen. Von den Sportkolleginnen und -kollegen erhoffe ich mir mehr Eigeninitiative. Schließlich sind sie die Bewegungsfachleute, die das Thema vorantreiben müssen.

Unsere „großen“ Pausen von 15 Minuten sind oft zu kurz, um sich zu bewegen, zu essen und zu trinken, sich zu unterhalten und auszurufen.

Insgesamt denke ich, dass das Konzept aufgegangen ist: Klein anfangen, selber zeigen wie die Sache funktionieren kann, Unterstützung suchen, sich selber überflüssig machen. Ich glaube, an dem letzten Schritt muss ich noch arbeiten.

Martin Dürr

