

# „Bewegte Pause“

## Bestandsaufnahme zwischen Anspruch und Wirklichkeit



Abbildung entnommen aus:

Bundesverband der Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand e. V.:  
Bewegungsfreudige Schule, Band 1. München 1997, S. 19.

Scheinbar gelingt es heutigen Kindern und Jugendlichen immer weniger, sich adäquat mit den Anforderungen und Herausforderungen auseinanderzusetzen, die sich ihnen stellen. Dies liegt einerseits an persönlichen Lebensverhältnissen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, aber auch an schulischen Aspekten.

Es sind zunehmend Konzentrationsschwächen oft in Verbindung mit motorischer Unruhe oder schneller Ermüdung bis hin zu Lernstörungen festzustellen. Besonders im Sportunterricht sind vermehrt Wahrnehmungsstörungen und Koordinationsprobleme zu beobachten.

Um sowohl der individuellen Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler gerecht zu werden als auch ein gesundheitsdienliches Trainieren zu gewährleisten, werden seit dem Schuljahr 2013/14 im Sportunterricht aller Klassen Rückmeldebögen hinsichtlich bewegungseinschränkender Erkrankungen an die Eltern ausgeteilt. Deren Bilanz deutet auf zunehmende chronische Krankheiten (Allergien, Asthma, Diabetes etc.) sowie Haltungsschwächen und Schäden am Knochen- und Bandapparat hin. Darüber hinaus leiden Kinder und Jugendliche vermehrt an psychosomatischen Störungen wie Bauch-, Rücken- und Kopfschmerzen bis hin zu Essstörungen oder Schlafstörungen.

Da sich die außerschulische Bewegungswelt und das Bewegungsleben der Kinder zum Teil drastisch verändert haben, reicht heute der Sportunterricht zur Kompensation nicht mehr aus.

Es besteht also die Notwendigkeit zu bewegungsaktivierenden Maßnahmen. Als Gegensteuerung werden zunächst zusätzliche Bewegungsmöglichkeiten durch Bereitstellung von Spielflächen und Spielgeräten geschaffen und die Kinder zu selbsttätigem Spielen angeleitet.

Die „**Bewegte Pause**“ ist ein kleiner Bestandteil der „Bewegten Schule“. Letztere will durch mehr Bewegung den oben genannten Auffälligkeiten durch Stressabbau begegnen, durch Wechsel von Konzentration und Bewegung eine positive und effektive Lernatmosphäre schaffen und so lern- und entwicklungsfördernd sowie gesundheitsfördernd wirken.

Bewegung soll Stress und Verspannungen abbauen und eine aktive Erholung und Entspannung im Verlauf des Schultages ermöglichen. Der körperliche und psychische Ausgleich schafft durch die Verbesserung bzw. Wiederherstellung der Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit somit auch eine verbesserte Lernausgangslage.

Evaluationen zeigen bereits Verbesserungen im Bewegungsverhalten und eine gute Nutzung der Pausenkiste. Die Spielgeräte werden von den Kindern viel und gerne genutzt. Teilweise sind schon positive Auswirkungen zu beobachten, da die Kinder ausgeglichener in den Unterricht kommen.

Nicht zuletzt kann durch das soziale Lernen im Miteinander sowie durch die Einhaltung von Regeln und Absprachen, die Kooperationsfähigkeit verbessert werden. Beobachtungen auf dem Schulhof bestätigen dies bereits.

Langzeiteffekte dieses Konzeptes sind unter anderem die Verbesserung der Sozial- und Selbstkompetenz und der Handlungskompetenz. Daher hat es ebenfalls ein präventives, kompensatorisches Potential, da durch vielfältiges soziales Lernen eine Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit und Konfliktbewältigung stattfinden kann.

Alexandra Euler