

Demokratische Pause

Die Pause als Herzstück einer demokratischen Schulkultur: Praxis-Impulse aus Projekten im Bundeswettbewerb „Demokratisch Handeln“

.....

Sie dient der Erholung – und ist doch so viel mehr: Die Schulpause rückt immer mehr in den Blick pädagogischer Reflexionen und wird in der Forschung zuweilen sogar als das „Herzstück“ des Schulalltags bezeichnet (Peschel/Peifer 2024, S. 3). So verwundert nicht, dass die Pause auch für die Demokratiebildung interessant ist – und eine Auswertung der Projekte im Bundeswettbewerb „Demokratisch Handeln“ liefert dazu reichlich Anschauungsmaterial: Schüler:innen nutzen die Freiräume im schulischen Tagesablauf, um politische und gesellschaftliche Themen in Formaten wie der „Kritischen Pause“ zu thematisieren. Über solche griffigen Ansätze hinaus entfaltet sich das demokratiepädagogische Potential der Pause aber vor allem durch ihre Bedeutung für eine demokratische Schulkultur: Als wichtiger räumlicher und zeitlicher Rahmen für soziales Lernen; als freies, wenig reguliertes Element im Tagesablauf, das Schüler:innen viele Mitbestimmungsmöglichkeiten bietet; als elementarer Bestandteil der schulischen Öffentlichkeit.

1. Pausen gestalten – Schulalltag verbessern

1.1. Ein gutes Pausen-Umfeld partizipativ gestalten

Raum ist im schulischen Kontext keine Nebensächlichkeit: Die Architektur von Unterrichtsräumen, Aufenthaltsräumen und Verkehrsflächen **beeinflusst die Lernkultur** einer Schule erheblich. Raum ist der „dritte Pädagoge“ (Krawczyk 2024, 9) und wirkt als solcher auch außerhalb der Unterrichtszeit, an erster Stelle also in den Pausen. Zugleich bietet die räumliche Situation viele Ansatzpunkte, bei denen eine **Mitwirkung** von Schüler:innen möglich ist. Sie können Veränderungen bewirken, die für ihren Alltag besonders relevant sind und damit wertvolle demokratische Selbstwirksamkeitserfahrungen sammeln.

Beispielhaft ist in diesem Zusammenhang das Projekt „Zusammen ziehen wir an einem Strang – für eine Pause, in der sich jeder wohl fühlt!“ an der Pestalozzi-Schule in Mülheim an der Ruhr. Hier führte das Schülerparlament eine groß angelegte Umfrage durch, um Vorschläge für eine umfassende Verbesserung der Pausensituation zu sammeln. Das Ergebnis spiegelt in seinen unterschiedlichen Dimensionen die zentrale Bedeutung der Pause für das Schulleben wider und enthält an erster Stelle eine recht umfangreiche und kreative Sammlung baulicher Verbesserungsvorschläge, z. B.

- eine bunte Bemalung der grauen Böden, um **Spielmöglichkeiten** wie Fahrradparcours oder Hüpf- und Springspiele zu schaffen,
- eine **Rutsche** und ein zweites **Klettergerüst**,
- mehr **Sitzmöglichkeiten** und eine **Ruheoase**,
- eine **teilweise Überdachung**, damit auch eine Bewegungspause auf dem Schulhof auch bei schlechtem Wetter möglich ist und
- die Einrichtung einer „**Spielzeuggarage**“, um mobile Spielgeräte für die Pausen zur Verfügung zu stellen.

Tipp: Bereits die Planung von Pausen-Projekten und ihre Finanzierung bieten gute **Möglichkeiten für Partizipation** – z. B. durch eine von Schüler:innen geplante und durchgeführte Umfrage, die Einwerbung von Fördermitteln und Verkaufsaktionen. Selbst administrative Vorgänge wie z. B. baurechtliche Genehmigungsverfahren bieten wertvolle Lernchancen für Schüler:innen, nicht nur der obersten Klassenstufen.

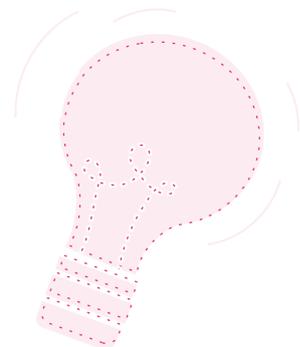
1.2. Pausenkultur verbessern und Verantwortung füreinander übernehmen

Über die baulichen Verbesserungsvorschläge hinaus erscheint die Pause im bereits erwähnten Projekt der Pestalozzi-Schule in Mülheim an der Ruhr (s. 1.1.) als zentrale Institution sozialen Lernens. So enthält das Konzept des Schülerparlaments Vorschläge, wie die Schüler:innen gemeinsam Verantwortung für einander und für eine gute **Pausenkultur** übernehmen können:

- durch eine **Verbesserung der Toilettensituation**, indem alle Klassen „Toiletten-Regeln“ besprechen, Duftspender angebracht werden und Schüler:innen der 4. Jahrgangsstufe einen regelmäßigen „Toiletten-Dienst“ übernehmen,
- durch den Einsatz von „**Pausenengeln**“, Schüler:innen der 3. Jahrgangsstufe, die von der Schulsozialarbeiterin in gewaltfreier Kommunikation ausgebildet werden und in den Pausen bei kleineren Streitigkeiten vermitteln, Probleme lösen, in Notfällen Hilfe holen und trösten können – und nicht zuletzt als gutes Beispiel vorangehen,
- durch die selbstorganisierte **Betreuung der „Spielzeuggarage“**, bei der Kinder der 4. Jahrgangsstufe die Ausgabe der Spielgeräte übernehmen und dafür sorgen, dass immer eine gute Ausstattung vorhanden ist.

Idee

Eine wichtige Verbesserung kann auch die **Bereitstellung kostenloser Menstruationsprodukte** sein, die immer mehr Schulträger bundesweit ermöglichen.



Tipp: „Die Pausenengel“ heißt ein **Konzept zur Gewaltprävention**, das 2007 von Martina Vogel gemeinsam mit Schüler:innen entwickelt wurde und deutschlandweite Verbreitung gefunden hat. Es ist in Buchform erhältlich, mit Kopiervorlagen für die Ausbildung der Pausenengel, zur Präsentation des Projektes und zur Information von Kollegium und Eltern (Vogel 2015).

Eine umfangreiche Übersicht vergleichbarer Ansätze bietet z. B. Kahlert 2019, S. 98 ff.

Konflikte beim Pausenfußball sind der Ausgangspunkt des Projekts „Wir können Pausen“ der Grundschule am Insulaner in Berlin. Da sich die beiden Fußballtore auf dem Pausenhof zu Brennpunkten für Streitereien entwickelt hatten, entwickelte das Schüler:innen-Parlament Ideen, wie sich die Situation verbessern ließe:

- Sie widmeten die zweite Hofpause zur „**Fairen Pause**“ um: In ihr üben die Schüler:innen Fairnessregeln anhand von Bildkarten, die der Projektpartner Kickfair e. V. entwickelt hat. Die Karten visualisieren typische Spielsituationen (z. B. „alle spielen mit“, „motivieren“, „sich aufhelfen“, „keine Beleidigungen“) und sind eine schnell erfassbare Grundlage – auch über Sprachbarrieren hinweg – für das Gespräch über faires Verhalten.
- Um die Situation an den Fußballtoren direkt zu entlasten, führten die Schüler:innen **zusätzliche Spielangebote** für die Pausen ein: Auf ihre Initiative schaffte die Schule zwei große Bodenschachfelder an, die von der Schach-AG genutzt werden. Für die jüngeren Kinder bauten Schüler:innen der 6. Klasse Steckenpferde und organisieren damit einen „Happy-Hippo-Parcours“.

Einen ähnlichen Ansatz verfolgt das Projekt „Pausendisco für ein friedliches Miteinander“, das von Schüler:innen der 5. Klasse an der KGS Moringen/Nörten-Hardenberg ins Leben gerufen wurde. Um Pausenkonflikte zu reduzieren und die als mangelhaft empfundene Gestaltung des Pausenhofs auszugleichen, führten sie eine **Pausendisco** ein, die alle zwei Wochen in der zweiten Hofpause stattfindet. Für ihre Organisation haben sich die Schüler:innen ein kluges System ausgedacht, mit dem sie die Schulgemeinschaft aktiv in das Projekt einbeziehen:

- In den Wochen, in denen keine Pausendisco stattfindet, gibt es einen Stand im Pausenbereich, an dem **Musikwünsche** abgegeben werden können.
- Diese Wünsche sichtet das Projektteam in den folgenden Tagen und erstellt die **Playlist** für die nächste Pausendisko.
- Dabei **prüfen** die Schüler:innen, ob einzelne Lieder wegen anstößiger Inhalte nicht für die Disco in Frage kommen.

Tipp: Die Wirksamkeit von Pausen-Projekten erhöht sich, wenn sie allen Schüler:innen Möglichkeiten zur niederschweligen, **aktiven Teilnahme** bieten – z. B., Musikwünsche für die nächste Pausendisko abgeben zu können.

Zu den weit verbreiteten Belastungen des Schullebens und insbesondere der Pausen gehört der **Lärm** – so auch im Speiseraum der Grundschule Bad Münde, die mit dem Projekt „Miteinander. Leiser. Essen. Geht doch!“ einen partizipativen Ansatz wählte, um die Situation zu verbessern. Der Grundgedanke, dass die Schüler:innen den Lärm

gemeinsam produzieren und ihn deshalb auch nur gemeinsam reduzieren können, bringt die pädagogische Bedeutung von pausenbezogenen Aktivitäten sehr gut auf den Punkt. Die soziale Wirkung des individuellen Verhaltens der Schüler:innen wird bei diesem Thema besonders drastisch klar – und ebenso die Komplexität, die der Versuch mit sich bringt, dieses individuelle Verhalten mit einem gemeinsamen Ziel verändern zu wollen:

- Für eine erste **Sensibilisierung** führte die Schule zwei Lärmschutz-Testwochen durch.
- Mit **selbstgestalteten Plakaten und Audio-Spots** im Schulradio sorgten die Schüler:innen für die Präsenz des Themas in der Schulöffentlichkeit.
- Bei regelmäßigen **Befragungen** ermitteln die Schüler:innen, wie sich die empfundene Lärmbelastung entwickelt.

Mit der **Pausenverpflegung** widmet sich das Projekt „eat smart“ an der Realschule plus Puderbach-Steimel einem Element des Schulalltags, bei dem sich Unterrichtsinhalte im Wahlpflichtfach „Hauswirtschaft und Soziales“ gut mit der persönlichen Gesundheit und dem Wohlbefinden der Schüler:innen verbinden lassen. Das Projekt ist damit ein gutes Beispiel, wie Schüler:innen bei einer wichtigen Funktion der Pause füreinander Verantwortung übernehmen und zugleich eine neue Attraktion im Pausengeschehen schaffen können:

- Ausgangspunkt für die Verbesserung der Pausenverpflegung war eine **Umfrage**, mit der die Teilnehmer:innen die Frühstücks- und Pausenessgewohnheiten ihrer Mitschüler:innen ermittelten.
- Anhand der Umfrage-Ergebnisse entwickelten sie einen gesünderen und nachhaltigen **Essensplan** und
- bereiten seither regelmäßig **alternative Snacks** für den Kioskverkauf vor.
- Ein Projekttag an der benachbarten Grundschule soll einen **Transfer ihrer Ergebnisse** ermöglichen.

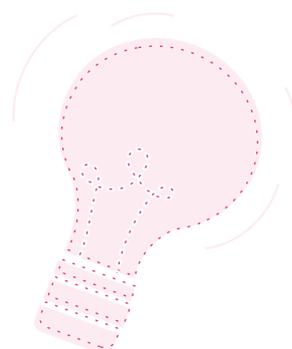
Tipp: Erfolgreiche Pausen-Projekte zeichnen sich meist durch eine gute Planung aus und haben insbesondere eine gut ausgebaute **Vorbereitungsphase**, in der Informationen gesammelt und ausgewertet werden, z. B. mit Umfragen. Auch die **Kommunikation** sollte durchdacht strukturiert sein und unterschiedliche Formate berücksichtigen, da bei Pausen-Themen in aller Regel die gesamte Schulgemeinschaft zu erreichen ist.

2. Pausen als Ressource: Ein Zeitraum für AGs und Schüler:innen-Unternehmen

2.1. Aktivitäten von Schüler:innen-Unternehmen

Viele Schüler:innen-Unternehmen nutzen die Pausen für die **gemeinsame Arbeit** und als **Kern-Öffnungszeiten** ihrer Verkaufsstellen, so z. B. der Faire Laden (Fladen) an der Städtischen Gesamtschule Recklinghausen-Suderwich, der ein umfangreiches Angebot nachhaltiger und praktischer Dinge zum Verkauf anbietet.

Idee Das Schüler:innen-Unternehmen „Rentables Brett“ am Gymnasium am Steinwald in Neunkirchen bietet in seinem Laden neben eigenen Produkten auch **Regalflächen zur Miete** an – über die Schüler:innen Dinge verkaufen können.



Aus dem Wunsch von Schüler:innen nach einem Alternativangebot zum Mittagessen und einem Pausen-Aufenthaltsraum entstand am Carl-Zeiss-Gymnasium Jena das „Schülerunternehmen MINT“, das zweimal pro Woche eine Pausenverpflegung und darüber hinaus Catering für Veranstaltungen anbietet. Die **Verankerung solcher Unternehmen in der Pausenverpflegung** ist ein Ansatz, den mehrere Projekte im Wettbewerb „Demokratisch Handeln“ verfolgen.

2.2. Aktivitäten von Arbeitsgemeinschaften

Teilnehmer:innen der Schüler:innen-Initiative „Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage“ an der Martin-Niemöller-Schule Wiesbaden führen im Rahmen des Projekts „Zeig Mobbing die rote Karte!“ **Pausenaktionen gegen Mobbing** durch:

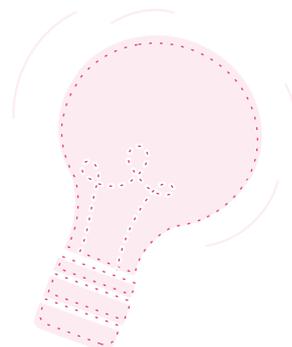
- **Aktion „Rotes T-Shirt“:** Inspiriert vom „Pink Shirt Day“ tragen alle Mitglieder der Schulgemeinschaft ein rotes Kleidungsstück oder ersatzweise einen Button mit dem Motto der Aktion, um ein sichtbares Zeichen gegen Mobbing zu setzen.
- **Wall of Shame:** Auf eine Pinnwand werden Zettel mit Beleidigungen gesteckt, die

Schüler:innen erlitten haben; in der Pause zeichnen andere Schüler:innen die Umrisse einer Hand auf buntes Papier, schneiden sie aus, unterschreiben darauf und kleben sie über eine der Mobbing-Äußerungen. Ziel ist, dass spätestens nach zwei Pausen keine Beleidigungen mehr zu sehen sind.

- **Info- und Mitmachplakate:** Schüler:innen gestalten Pinwände, die ein offenes Format für das gemeinsame Nachdenken über Mobbing-Themen bilden.

Idee

„Politische Pausen“ bieten oft Ansatzpunkte für eine Öffnung der Projekte in den **Sozialraum** hinein: Soweit es die lokalen Gegebenheiten zulassen, können z. B. Stakeholder zu bestimmten Themen eingeladen werden. Flankierende Aktionen im öffentlichen Raum wie Infostände oder Spendensammlungen verknüpfen die schulinterne Diskussion mit dem gesellschaftlichen Umfeld.



Seit einigen Jahren gibt es im Wettbewerb „Demokratisch Handeln“ zudem Projekte, die Pausenzeiten als Rahmen für die Thematisierung politischer und gesellschaftlicher Themen – also für **Demokratiebildung im engeren Sinne** – nutzen:

- Die „**Politische Pause**“ ist ein Veranstaltungsformat des Arbeitskreises Politik am Labenwolf-Gymnasium Nürnberg: In unregelmäßigen Zeitabständen lädt der AK Expert:innen ein, die in der Mittagspause zwischen 13 und 14 Uhr ein kurzes Referat zu wechselnden Themen halten und anschließend mit den teilnehmenden Schüler:innen diskutieren.
- Einmal im Monat bietet die AG „Schule ohne Rassismus“ am Märkischen Gymnasium Hamm eine „**Kritische Pause**“ an, bei der über kontroverse Themen wie Fremdenhass, Antisemitismus und Ausgrenzung diskutiert wird. Einen ähnlichen Ansatz verfolgt die SoR-AG am Gymnasium Traben-Trarbach und öffnet die „Kritische Pause“ auch für politische **Aktionen** wie z. B. Spendensammlungen für Opfer des russischen Kriegs gegen die Ukraine.

3. Literatur

Kahlert, Joachim. 2019. Die Inklusionssensible Grundschule. Vom Anspruch zur Umsetzung. W. Kohlhammer Verlag, Stuttgart 2019. ISBN 978-3-17-034254-5 (Print), ISBN 978-3-17-034255-2 (PDF), ISBN 978-3-17-034256-9 (ePub), ISBN 978-3-17-034257-6 (Mobi).

Krawczyk, Adrian. 2024. Schule als guter Ort, auch in der Pause. In: Grundschule aktuell. Heft 163, S. 9–12. Frankfurt/Main. ISSN 1860-8604.

Peschel, Markus und Peifer, Patrick. 2024. „Ich sage, wenn Pause ist – nicht die Klingel!“ Pausenkulturen in der Grundschule. In: Grundschule aktuell. Heft 163, S. 3–5. Frankfurt/Main. ISSN 1860-8604.

Vogel, Martina. 2015. Die Pausenengel: ein innovatives Konzept zur Förderung von Zivilcourage und Integration, zur Streitvermeidung und Gewaltprävention auf dem Pausenhof und in der ganzen Schule. Abenteuer Verlag, Aschaffenburg, 3. Auflage 2015. ISBN 978-3000484254 S. auch <https://pausenengel.de/>

Was ist gut, was geht besser? Die Autor:innen und Herausgeber:innen dieses Dokuments freuen sich über Ihre Rückmeldung an kontakt@demokratisch-handeln.de



This work is licensed under the Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

To view a copy of this license, visit:
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Gestaltung: Gato & Mono Design OHG

Version 1.0 – November 2024

Der Bundeswettbewerb „Demokratisch Handeln“ ist ein Kinder- und Jugendwettbewerb zur Förderung der demokratischen Kultur. Er wurde 1990 gegründet und zeichnet Demokratieprojekte aller Art aus dem schulischen und außerschulischen Bereich aus.

