

# Schulpause und Entspannung- wie möglich?

**Beitrag von „Fraggles“ vom 3. Januar 2020 18:33**

Eine prima Frage, die mich auch immer wieder gedanklich beschäftigt.

Die 20 Minuten bin ich an meinem Platz, esse, trinke, atme durch, gern ohne Smalltalk. Das ist Typsache, mir tut es zwischen 2 bis 3 Doppelstunden voller Action gut.

Die meisten anderen in meinem Kollegium sind quirliger, rennen von A nach B, quatschen viel, sprechen mit Schülern - je nachdem, wie man es möchte. Letzteres tut mir aber nicht gut.

Ich habe letztens noch einen Aufsatz dazu gelesen, zur Entschleunigung am Arbeitsplatz (hat mir ein Kollege gegeben). Da steht z. B. auch drin: nicht hetzen, sondern bewusst gehen, vor der Klasse innehalten, in Ruhe begonnen mit Blick auf alle - nicht der Zeithetze unterliegen. Ich habe das letztens mit der 6. Klasse ausprobiert. Im Endeffekt verliert man kaum Zeit, alles läuft aber freundlicher.

Leider gibt es an der Schule, an der ich arbeite, nur eine große Pause, die 2. ist nur eine 10minütige Raumwechselpause.

davor und danach 3 95er-Blöcke.

Mein Traum wäre:

3x 90-Minutenblöcke, dazu 2 große Pausen.

Andererseits stellte schon die Umstellung aufs Doppelstundenmodell einen riesigen Kraftakt dar, jetzt läuft es ja schon mal gemächlicher als damals im Einzelstundenmodell.