

# Schulpause und Entspannung- wie möglich?

**Beitrag von „\*Jazzy\*“ vom 4. Januar 2020 11:13**

## Zitat von kleiner gruener frosch

Pause - habe ich während des Unterrichts.

Was mache ich da?

Ich mache die Tür vom Büro zu, lehne mich zurück, esse ein Brötchen, trinke eine Cola Light, surfe im Internet, schaue hier vorbei und gucke, ob Lord V. mal wieder aufgetaucht ist. 😊

(Keine Sorge - Ich arbeite auch im Büro. 😊 )

In der Pause sitze ich im Lehrerzimmer,

- bin für die Kolleginnen ansprechbar,

- informiere sie über Telefonanrufe und Emails (Krankmeldungen, Rückmeldungen für Klassenfahrten,...)

- nehme Telefonanrufe entgegen und entscheide, ob die gewünschte Kollegin ansprechbar ist,

- höre den Kolleginnen zu,

- folge drei bis vier Gesprächen gleichzeitig, die im Lehrerzimmer stattfinden,

- mache mir im Kopf Notizen, wenn ich eine Kollegin wegen eines Themas noch einmal ansprechen muss,

- beobachte die Kolleginnen, schätze ab, ob sie fit sind oder sich nur so krank durch den Tag schleppen

- wenn sie nicht fit sind, nehme ich kurz Augenkontakt zum Lehrerrat und der Beratungslehrerin auf... dann schlagen wir der Kollegin gemeinsam vor, wie wir die folgenden Stunden Unterricht von ihr auffangen können, damit sie nach Hause fahren kann 😊

-...

-...

- außerdem gibt es Süßigkeiten,

- wir besprechen die ein oder andere wichtige Sache, die nicht bis zur Dienstbesprechung warten kann (passiert manchmal)

- wir "mobben" uns gegenseitig 😊 (Ironie - es ist eher "bossing" 😊 )

Kl.gr.Frosch

P.S.: Freitags ergreifen ich gerne kurz das Wort und frage, ob jemand etwas sagen möchte, was sie diese Woche in der Schule schön fand. Zur Motivation - damit man merkt "Schule ist stressig, aber schön"

Alles anzeigen

Wo bist du noch mal Direktor(in)? 😊 Ich wechsel!

Ich verstecke mich in den Pausen auch ganz gerne im Klassenraum oder im Büro bei meinen super Kollegen. Hier wird viel Unsinn geredet und gelacht.

Allerdings muss man sich im Lehrerzimmer blicken lassen, da wir ständig den Vertretungsplan checken müssen und gewisse Örtlichkeiten muss ich auch mal aufsuchen. Die Schüler haben wir inzwischen durch eine Linie (bis hier hin und nicht weiter, höchstens zu zweit) vom Lehrerzimmer abgeschottet. Früher standen die ständig auf der Schwelle oder schon halb drin. Ich schicke in der Regel auch alle Schüler mit den Worten weg, dass die Lehrer nun auch Pause haben. Kollegengespräche werden tatsächlich häufig geführt (passiert mir auch ständig), dadurch kann man die Pause nicht wirklich als Pause zählen. Da ich StuBo bin, werde ich auch immer irgendetwas zur demnächst anstehenden BO Maßnahme gefragt. Einige Kollegen ignorieren auch gekonnt ein "Ich kann gerade nicht" und reden einfach weiter. Gelernt habe ich dadurch, einfach weiterzugehen und ihre Frage zu ignorieren 😊

Wir haben auch einen kleinen Ruheraum mit einer Couchgarnitur. Den nutze ich allerdings nicht, doch für viele Kollegen ist es eine Wohltat.

Bei uns dauert die Pause nach 120 Minuten 25 Minuten. Allerdings schellt es 5 Minuten vor Unterrichtsbeginn, wodurch wir bei 20 Minuten wären. In der Regel dauert es 5 Minuten, bis ich wirklich alle Kids aus dem Klassenzimmer gescheucht habe und jeder an seine Schnitte oder seine Jacke gedacht hat. Somit sind wir bei 15 Minuten. Wenn ich da quer durch unser Gebäude laufe, um mal kurz auszutreten und den Vertretungsplan zu checken und penetrante Kollegen abschüttle, kann ich danach eigentlich schon wieder zurück gehen. Ich benötige nämlich diesen entschleunigten Stundenanfang. Das bedeutet, dass ich mich in Ruhe am Rechner einlogge (bei uns gibt es keine klassischen Tafeln), ohne dass bereits Schüler durch die Klasse schreien und ich meine Stundentransparenz an die Tafel werfe, meine Materialien sortiere, ggf. die Power Point Präsentation vom Stick im Hintergrund öffne... Wenn es dann zur Stunde schellt, kann ich direkt beginnen.

Die Mittagspause gibt es natürlich noch. Die dauert 45 Minuten. Wenn man keine Aufsicht hat, hat man also tatsächlich eine Pause. Hier gehen einige Kollegen in der Mensa essen. Das verstehe ich wirklich nicht. Da ist es unfassbar laut und das Essen ist nicht besonders gut. Im Lehrerzimmer duftet es nach allen möglichen Gerichten, da jeder irgendetwas in die Mikrowellen wirft. Besonders beliebt: Kohl 😱 Da nehme ich lieber mein Schnittchen und verziehe mich wieder in mein Büro.

Fazit für eine schöne Pause: Ruhigen Ort suchen und anstrengende Kollegen meiden oder ignorieren. Oder lustige Kollegen suchen und Unsinn reden.