

10 Jahre Hochschuldidaktische Weiterbildung NRW

12 Prinzipien des gehirngerechten Lehrens und Lernens nach Stangl (2005):
September 2009: Machen Sie regelmäßig Pausen

Machen Sie regelmäßig Pausen

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in Ihrer Lehrveranstaltung und müde Augen schauen Sie an. Was machen Sie? Wenn Sie dem Prinzip »Das ziehe ich noch durch!« folgen, wird der Lerneffekt gering sein. Wenn Sie aus Ihrem Methodenkoffer einen kleinen aufmerksamkeitssteigernden Exkurs machen (Knobelaufgabe, Anekdote, Frage), können die Studierenden wieder besser folgen. ¶ Auch beim Lernen müssen Studierende trainieren, angemessene Pausen zu machen. Dabei ist die Frage interessant »Was macht eine echte Pause aus?« Mehr unter www.lehridee.de

Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



Es ist Sommer und die vorlesungsfreie Zeit bietet viele Möglichkeiten aus dem alltäglichen Trott auszusteigen, Liegendebliebenes aufzuarbeiten, das neue Semester vorzubereiten und vor allem eines zu tun: eine Pause einzulegen. Viele fahren in Urlaub um auszuspannen und neue Energie zu tanken, andere freuen sich, mit der eigenen Zeit ungebundener und terminfreier umgehen zu können. Doch nicht nur in den Phasen der vorlesungsfreien Zeit ist es wichtig zu pausieren. Gerade im Alltag, beim Lehren und beim Lernen sind gut durchdachte Pausen eine wichtige Quelle für Erholung, Innehalten und neue Arbeitsenergie.

Energiekompetenz

Verena Steiner beschreibt im ihrem Buch Energiekompetenz Wege zu produktiverem Denken, wirkungsvollerem Arbeiten und entspannterem Leben.

Dabei geht es zunächst um die Selbstwahrnehmung und Beobachtung der eigenen Gewohnheiten:

1. Wahrnehmung der inneren Rhythmen: Morgen-/Abendtypus, Hochs und Tiefs im Tagesverlauf, Up-Phase, Primetime und Down-Phase für die Arbeit sinnvoll nutzen
2. Den Tagesrhythmus optimieren: Vom Nonstop-Modus zum gesunden Rhythmus finden, vom Nutzen des Nickerchens
3. Den Spielraum der Woche nutzen: Auf einen guten Wochenrhythmus achten, den freien Sonntag kultivieren, sich öfter Zeit zum Reflektieren nehmen
4. Besser schlafen: den Schlafbedarf des Menschen beachten, gut schlafen ist lernbar, Aufwachen mit dem inneren Wecker
5. Anspannung, Calm Energy und Leistungsgrenzen erkennen: Energie und Anspannung unterscheiden, die Grenzen der optimalen Leistungsfähigkeit erkennen
6. Produktiver Denken: Energiezustände im Gehirn, Arbeiten im Alpha-Zustand, Voraussetzungen für produktiveres Denken
7. Besser auf Stimmungen achten: Die Stimmung als Gradmesser für Energiezustände, Stimmungsmanagement im Alltag, vom Umgang mit Stimmungstiefs
8. Für Entspannung und die richtige Erholung sorgen: sich immer wieder entspannen, sich körperliche Bewegung verschaffen, Erholung und Urlaub: wovon und wie?, Stress hinterfragen: was ist selbst gemacht?
9. Ressourcen aktivieren: Eine neue Einstellung zu ungeliebten Tätigkeiten gewinnen, sich auf realistischen Optimismus besinnen, Lebensfreue kultivieren, die eigenen Ressourcen aktivieren
10. Sich zum Handeln überwinden und den Schwung erhalten:
Was Selbstüberwindung bringt, vom Vorsatz zur Vollendung, unterstützende Faktoren für Überwindung und Ausführung, die Magie der großen Ziele erleben

Gerade die vorlesungsfreie Zeit kann als Ritual des Innehaltens und Reflektierens genutzt werden: Wie sah mein Sommersemester aus? Wie war der Arbeitsrhythmus? Was will ich von den oberen Punkten für das Wintersemester anders machen?

Diese Reflexion sollte sich dann ebenso auf die Lehre beziehen: Was lief in der Lehre im Sommersemester gut, was weniger? Was will ich zum Wintersemester ändern?

Pausen in der Lehre

Vielleicht gönnen Sie sich und den Studierenden während der Lehrveranstaltung vermehrt Pausen. Denn Pausen haben unterschiedliche und wichtige Funktionen beim Lehren und Lernen.

Nach einer Phase des Vortragens haben Sprechpausen die Funktion, dass Studierende das Vorgetragene verinnerlichen und vergegenwärtigen können. In diesen Phasen entstehen auch Fragen, die dann zum Lehrgespräch führen. Viele Lehrende führen den sogenannten „Lehrstopp“ als Ritual ein und geben den Studierenden die Möglichkeit nach einer Vortragsphase das Gehörte und Geschriebene durchzusehen und einen Verstehens- oder Fragenprozess anzuregen.

Manche Lehrende machen auch eine richtige Pause, in der Studierende den Hörsaal verlassen. Jede Vorgehensweise hat dabei ihre Vor- und Nachteile. Hier kommt Bewegung auf, aber auch organisatorischer Aufwand bis alle wieder sitzen und die Lehrveranstaltung weiter gehen kann. Aktive Pausen, bei denen alle im Hörsaal bleiben, können Gehirnjogginaufgaben sein oder als Exkurs zum Stressmanagement Übungen zur Progressiven Muskelentspannung. Solche aktiven Pausen müssen dann der Zielgruppe und deren Erfahrung angepasst werden. Manche Lehrende setzen hier passende Videos z.B. aus Youtube ein. Ein Beispiel ist der berühmt-berüchtigte Powerpointvortrag „Chicken, Chicken, Chicken“ der ein wenig Erheiterung + Entspannung = neue Energie in den Hörsaal bringt.

Eine weitere Form vom „Lehren zu pausieren“ und das Auditorium wieder zu aktivieren sind sogenannte „Alibipausen“. Wenn Sie im Hörsaal das übliche Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom wahrnehmen, also Augenlider flattern und Müdigkeit oder Erschöpfung spürbar sind, wissen Sie aufgrund der bereits dargestellten Prinzipien, dass nun noch weniger vom Vortrag hängen bleibt. Ein Methodenwechsel kann die Aufmerksamkeit wieder erhöhen. Sie verkünden eine Arbeitsphase, die eine inhaltliche Aufgabe zum Ziel hat, aber vor allem zu einer indirekten Vortrags-Pause führt. Das Prinzip „think, pair, share“ aus dem Kooperativen Lernen kann hier die Methode der Wahl sein:

Prinzip think, pair, share

Die Studierenden bearbeiten zunächst **individuell** eine Frage oder ein Problem innerhalb einer vorgegebenen Zeit. Danach besprechen und

vergleichen sie mit einen **Partner** (hier der Sitznachbar) ihr Ergebnis. Schließlich teilen exemplarisch drei bis vier ihr **gemeinsames** Ergebnis (und evtl. offene Fragen) dem **Plenum** mit.

In Ihrer didaktischen Dramaturgie planen Sie natürlich verschiedene Formen der Partner- und Gruppenarbeiten ein. Beim Prinzip Pause wird deutlich, dass Sie diese Arbeitsform gerade an Stellen einsetzen können, in denen die Aufmerksamkeit schwächelt. Nutzen Sie die Primetime, wie oben im Bereich Arbeiten vorgestellt, für wichtige Lehrinhalte und setzen Sie aktivierende Phasen in der Downphase ein.

Pausen sollten als Ritual beim Arbeiten, Lehren und Lernen immer sinnvoll mit eingeplant werden. Nicht umsonst empfiehlt der bekannte Zeitmanagement-trainer Seiwert Pausen mit zu planen und in den Terminplaner einzutragen.

Welche Prinzipien und Rituale noch in ein aktivierendes didaktisches Setting gehören, wird im nächsten Monat vorgestellt: Es geht dann um den roten Faden ihrer Lehrveranstaltung.

Literatur:

Steiner, Verena. Energiekompetenz. Produktiver denken. Wirkungsvoller arbeiten. Entspannter leben. Eine Anleitung für Vielbeschäftigte, für Kopfarbeit und Management. München Zürich. 2005

<http://lehrerfortbildung-bw.de/bs/bsa/bej/englisch/uebung/>

Aktuelle Tipps, Literaturhinweise und Links finden Sie unter www.lehridee.de