

# Themenwoche zur Lehre 22.5.-25.5.2023

## studierendenorientiert lehren

### Welche Effekte hat der FU-Pausenexpress auf die Lernbedingungen?

Christian Müller (Psychologische Hochschule Berlin), Jil Wolf (FU Berlin), Janine Krüger (FU Berlin), Sven Lindberg (Universität Paderborn) & Marianne Schüpbach (FU Berlin)

#### Ausgangslage/Problem

Mehr und mehr Hochschulen bieten Bewegungspausen in Lehrveranstaltungen an, um die kognitive Erholung und Gesundheit von Studierenden bei sitzender Tätigkeit zu verbessern (Allgemeiner deutscher Hochschulverband, 2022). Auch die FU Berlin hat mit dem "Pausenexpress" ein solches Angebot, bei dem geschulte Trainer:innen niedrigschwellige Bewegungsübungen mit den Studierenden in Lehrveranstaltungen durchführen. Obwohl es zahlreicher solcher Pausenangebote gibt, sind die Belege zur Wirksamkeit bisher jedoch unzureichend und die Studien zu wenig standardisiert oder kontrolliert (Singh et al., 2019; Wassenaar et al., 2020).

hochschulsport fu berlin  
pausenexpress



Mehr Informationen zum 'Pausenexpress' können Sie entweder persönlich vor Ort am Stand des Pausenexpress während der Themenwoche erhalten oder bequem online abrufen:



#### Methode

Im SoSe 2022 wurde der FU-Pausenexpress in zwei Seminare implementiert und mit zwei inhaltsgleichen Seminaren mit konventioneller und ohne Pause verglichen. Nach einer Eingewöhnungsphase (Woche 1-8) wurden in der 9. Woche (Studie 1) sowie am Semesterende in Woche 12 (Studie 2) die Aufmerksamkeit (d2-R, Brickenkamp et al., 2010), Befindlichkeit (Steyer et al., 1997) und das Mind-Wandering (Killingsworth et al., 2001) jeweils vor und nach der Pause erfasst und die Veränderungen über die Zeit zwischen den Gruppen verglichen. Zusätzlich wurden Alter, Gender, Persönlichkeitsmerkmale und Motivation erhoben.



3 Vergleichsgruppen während der Eingewöhnungsphase (Woche 1-8) und zu Studie 1 (9. Woche) und Studie 2 (12. Woche)

Gruppe 1: „FU-Pausenexpress“



Studie 1: n=32, Studie 2: n=29.

Gruppe 2: „normale Pause“



Studie 1: n=20, Studie 2: n=18.

Gruppe 3: „keine Pause“

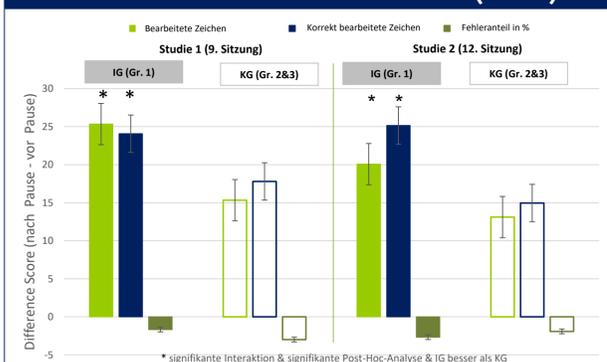


Studie 1: n=21, Studie 2: n=22.

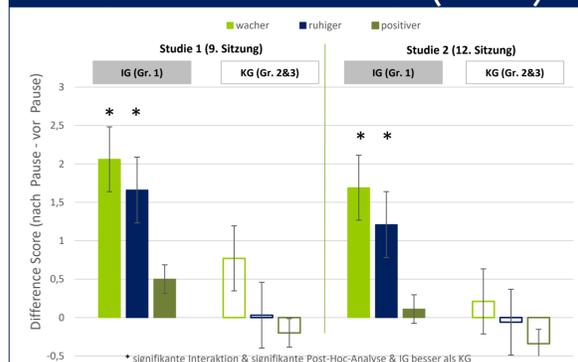
#### Ergebnisse

Die Teilnehmer:innen der Pausenexpress-Seminare (Gruppe 1 = IG) und die Teilnehmer:innen ohne Pausenexpress (Gruppe 2 und 3 zusammengefasst = KG) waren in Studie 1 und 2 vergleichbar hinsichtlich Alter, Gender, Persönlichkeitsmerkmale und Motivation (keine signifikanten Unterschiede). Außerdem: Keine signifikanten Unterschiede in Aufmerksamkeit, Befindlichkeit und Mind Wandering vor der Pause zwischen der IG und KG. Hauptergebnis: Die Teilnehmer:innen der Pausenexpress-Seminare hatten in beiden Studien im Vergleich zu den Teilnehmer:innen der Seminare ohne Pausenexpress jeweils eine verbesserte selektive Aufmerksamkeit, eine positivere Einschätzung ihrer Befindlichkeit und weniger Mind Wandering (Effektstärken zwischen  $\eta^2 = .066$  und  $.113$ ).

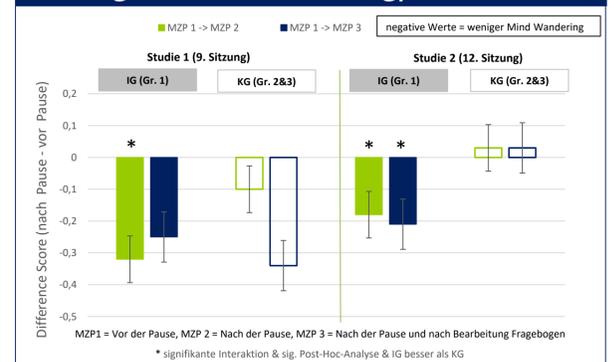
#### Verbesserte Aufmerksamkeit (d2-R)



#### Verbesserte Befindlichkeit (MDBF)



#### Weniger Mind Wandering/Abschweifen



#### „Take home message“

„Pausen beim Lernen sind wie der Ketchup auf den Pommes - einfach unverzichtbar! Unsere Studie hat gezeigt, dass der FU-Pausenexpress eine mega Wirkung haben kann: mehr Aufmerksamkeit, bessere Stimmung und weniger Abdriften in Gedanken. Aber Leute, ihr dürft es mit den Pausen jetzt nicht übertreiben, sonst wird das auch wieder nichts mit dem Lernen. Aber, wenn wir Pausen richtig einsetzen, können wir unseren Lernstoff effektiver verarbeiten 🍷👏.“



#### Literatur

Allgemeiner deutscher Hochschulverband. (2022). Bewegte Pause. Projekt-Unis. Verfügbar unter: <https://www.adh.de/gesundheitsbewegt-studieren-studieren-bewegt/projekte/bewegte-pause/>

Brickenkamp, R., Schmidt-Atzert, L. & Liepmann, D. (2010). d2-R: Test d2-Revision: Aufmerksamkeits- und Konzentrationstest. Hogrefe.

Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932.

Singh, A. S., Saliasi, E., Van den Berg, V., Uijtendewilligen, L., Groot, R. H. M. de, Jolles, J. et al. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640-647.

Steyer, R., Schwenkmezger, P., Notz, P. & Eid, M. (1997). MDBF – Mehrdimensionaler Befindlichkeitsfragebogen. Hogrefe.

Wassenaar, T. M., Williamson, W., Johansen-Berg, H., Dawes, H., Roberts, N., Foster, C. et al. (2020). A critical evaluation of systematic reviews assessing the effect of chronic physical activity on academic achievement, cognition and the brain in children and adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 79.