

Angst im Referendariat

Beitrag von „shakespeare-lehrer“ vom 26. Oktober 2024 13:43

Zitat von LiV_123

Zu Beginn des Studiums war ich mir auch 100% sicher, dass das mein Traumberuf ist, aber durch die Angst stellt mein Gehirn das jetzt immer wieder in Frage. Die Angst klammert sich an all die negativen Bereiche des Berufs (dauerhaftes Vorbereiten, Korrekturen, nie wirklich Feierabend haben, organisatorische Zusatzbelastung, zu wenig Zeit für zu viel Stoff, teilweise zu wenig Zeit für die Vorbereitung, die mentale Belastung und und und..) und dadurch kann ich aktuell nicht wie meine Mit-Refis sagen, dass ich mir keinen anderen Job vorstellen kann. Die sind alle ganz klar und sagen "Ja, das Ref ist eine furchtbare Zeit und das Schulsystem macht den Job nicht attraktiver, aber ich kann mir nichts anderes vorstellen". Diese Klarheit und Akzeptanz der Situation habe ich leider nicht, weil mich die Angst in permanenten Widerstand versetzt.

Auch dafür ist das Ref da, sich über solche Sachen Gedanken zu machen. Ging mir ähnlich. Vieles sind aber Phasen - die Vorbereitung wird mit der Zeit schneller, die Korrekturen sind je nach Jahrgangsstufen sehr punktuell (bei uns Englisch KuK ja im gefühlten 3-6 Wochentakt je nach Jahrgang, bzw. in der Oberstufe meist als Ferienbeschäftigung), Feierabend muss man sich leider dann selbst gönnen (war bei mir ein langer Weg im Ref, aber hab für mich auch hier denkbare Abstriche gefunden die sich in der Unterrichtsqualität nicht wirklich negativ blicken lassen). Für die mentale Belastung, wie gesagt, Therapie, Support Network an Leutis und wenn du eine gute Mentorin am Seminar hast vielleicht auch ein Coaching. In NRW haben wir Kernseminarleiter, die einen nicht bewerten aber vom ZfsL sind und die für solche Probleme eine Anlaufstelle sind. Die kennen auch die Problematiken und den Praxisschock vieler Reffs.

& nochmal zu dem Fremdsprachen-Aspekt als Mitkollege in Englisch: die Bücher sind selten fehlerhaft, passiert aber mal. Das was sich als "abwimmeln" anfühlt, ist voll okay und man kann es den SuS nächste Stunde erklären. Mir fallen auch mal Wörter nicht ein, oder ich hab einen Wurm drin bei einer bestimmten Satzkonstruktion. Wenn es eine:m SuS auffällt, lernen wir gemeinsam draus. Wir sind ja schließlich nicht Wissens-Götter sondern Lernbegleiter.

You'll rock it.