

# Angst im Referendariat

Beitrag von „treasure“ vom 28. Oktober 2024 07:50

[Zitat von LiV 123](#)

Gibt es hier vielleicht jemanden, dem es ähnlich ging?

Da ich Quereinsteigerin bin, halte ich mich bei den Ref-Fragen raus, möchte aber ansonsten noch nen Gedanken mit dir teilen.

Die Ängste wurden ja schon genug angesprochen und du lässt dich da auf Beratung und Therapie ein, was ich sehr gut finde. Seine Problematiken zu kennen, ist schon ein wichtiger Schritt. In deinem Fall kommt, so glaube ich rauszulesen, auch die "Angst vor der Angst" noch mit dazu.

Das Gute: es wird im normalen Regelfall besser und nicht schlimmer. Regelfall deshalb, weil diese starken Ängste natürlich kein Regelfall sind. Menschen mit Angststörungen brauchen Begleitung, ganz klar.

Als ich damals in der Schule begann, saß ich nach einem dreistündigen (!) Unterrichtstag daheim, heulte, starrte die Wand an und war nicht fähig, mich noch auf iiiirgendwas zu fokussieren. Und das tage- und wochenlang. Ich hatte Angst, Fehler zu machen und damit meiner Kollegschaft Feuer zu geben, "ich sei ja keine richtige Lehrerin". So habe ich mich total überarbeitet und vertraute mich damals dann unserer Konrektorin an, dass ich nicht sicher sei, ob das für mich das Richtige sei.

Sie sagte damals: gib dir mindestens ein halbes Jahr bis Jahr. Halte das durch und guck dann nochmals drauf.

Und sie hatte Recht.

Man glaubt es kaum, wie sich Dinge einspielen. Du wirst die Lücken immer mehr schließen, in der Praxis immer erfahrener sein und das Meiste geht dir immer und immer leichter von der Hand. Der Fokus auf ALLE, der am Anfang fast unmöglich scheint, gelingt immer mehr, auch die Ermüdungserscheinungen werden immer besser. Bei mir kam damals noch eine erhöhte Lärmempfindlichkeit dazu, ich hatte immer Kopfschmerzen (bin an einer Grundschule) von dem Geschrei in den Pausen etc. Die Routinen, die man entwickelt, helfen enorm und geben Sicherheit. Das Gefühl zu schwimmen und unsicher zu sein, legt sich.

Mittlerweile komme ich nach sechs Stunden Schule gut gelaunt und frohgemut nach Hause und bin bereit für den nächsten Teil des Tages, bin voll integriert und, wie ich wahrnehme, auch geschätzt. Nie hätte ich früher gedacht, dass sich Körper und Geist so anpassen und ich mich

beweisen kann. Tun sie/tut es aber. Vielleicht bei jedem/jeder in einem anderen Tempo oder in anderer Ausprägung, aber alles das, das dich momentan zu überfordern scheint, wird besser. Wenn du jetzt noch Hilfen an die Hand bekommst, wie du diesen Ängsten begegnen kannst, wirst du bald Erleichterung spüren dürfen.

Und noch eins: Lehrkräfte sind nicht perfekt. Kommuniziere das und habe vor allem nicht den Anspruch. SuS sind da tatsächlich verständnisvoller als man denkt, wenn man Fehler zugibt und auch ihre verzeiht.

Dir alles Gute, viel Erfolg und eine wunderschöne und erfüllende Schulzeit.