

# Überlegung Abbruch Referendariat

**Beitrag von „QuietSound32952“ vom 24. April 2025 15:19**

## Zitat von Siempre

Hallo,

ich befinde mich aktuell (seit September) im 1. Referendariatsjahr in Bayern (Realschule, Mathe/Physik).

Seit Januar (ca. seit der ersten Lehrprobe) fühle ich mich häufiger erschöpft und ausgelaugt, wodurch seitdem der Gedanke, das Referendariat abzubrechen, häufig aufkam.

Hinzu kommt, dass mein Unterricht definitiv einige Defizite aufweist, dies liegt wahrscheinlich an mehreren Faktoren:

-Ich bin von grundauf ein eher wenig flexibler Mensch (was für das Lehramt einen immensen Nachteil darstellt, vermutlich bin ich dahingehend auch leicht autistisch)

-Ich habe häufig Schwierigkeiten, sinnvolle Überleitungen zu finden. (also die Unterrichtsphasen damit klar zu trennen)

-Meine Fragetechniken weißen oft Defizite auf, bzw. ich merke oft, dass es mir schwer fällt, ein Thema so zu präsentieren, dass es durch die Schüler erschlossen wird. (oft habe ich das Bedürfnis, das Thema dann im "Vorlesungsmodus" zu erklären).

-Ich bin eher unkreativ, was die Unterrichtsvariation/Methodik anbelangt. (liegt jedoch auch u.a. daran, dass das Grundgerüst selbst jetzt noch nicht wirklich sitzt).

-In Physik scheine ich einiges an fachlichen aus dem Studium vergessen zu haben (vermutlich, weil es inzwischen knapp 2 Jahre her ist, da ich danach für 1 Jahr als Aushilfslehrer tätig war) und habe aktuell nicht wirklich die Energie das Wissen zu reaktivieren.

-Ich bin teilweise etwas statisch/monoton (wahrscheinlich bin ich teilweise etwas unruhiger, da ich mich ja letztlich am Artikulationsschema orientieren soll/muss)

In Mathe kommt aktuell hinschwerend hinzu, dass ich inzwischen der einzige Referendar bin (da die Kollegin vor der 1. PLP abgebrochen hat) und ich somit wenige Möglichkeiten zum Austausch habe.

Aktuell merke ich, dass ich zwar im Prinzip viel Zeit investiere (also normalerweise bis mind. 8 am Schreibtisch sitze), jedoch die Zeit sehr ineffektiv nutze. Häufig muss ich mich wirklich zwingen, um mit der Vorbereitung anzufangen, was sehr anstrengend/unangenehm ist. Große Teile meiner Vorbereitungszeit prokrastiniere ich leider, wodurch meine Stundenvorbereitung letztlich eher mäßig ist. (ich aber anscheinend massivst viel Zeit investieren müsste, um mein Defizit in der Flexibilität zu kompensieren).

Der Umstand, dass meine Stunden selten wirklich gut/variationsreich sind, scheint mich weiter zu demotivieren.

Zwar mag ich die soziale Interaktion mit den Schülern sehr gerne (und in der Schulzeit mochte ich auch Mathe/Physik und Nachhilfe), jedoch scheint es mir aktuell, dass ich für den Lehrerberuf ungeeignet bin. Aktuell hält mich noch ein wenig vom Abbruch ab, dass ich nach dem Ref schon 1 Jahr als Aushilfslehrkraft ( 10 Std/Woche) tätig war und sich das wesentlich weniger stressig anfühlte (vermutlich auch, weil das Schülerverhältnis sehr gut war, der Unterricht wies aber retrospektiv definitiv deutliche Defizite auf) und, weil die Möglichkeiten nach dem 2. Examen gemäß Arbeitsagentur deutlich besser sind.

Ich habe diesbezüglich auch mit meiner Seminarlehrerin geredet, welche mir sagte, dass ich hier schon richtig bin, aber (sinngemäß) oft nicht in die Gänge komme. (mir scheinen aktuell auch ein wenig die Kapazitäten, ggf. die Motivation zu fehlen, die vielen Informationen zu verarbeiten).

Sie sagte mir mal, dass ich theoretisch vieles richtig durchdenke, es jedoch oft an der Umsetzung mangelt.

(Als Beispiel: Vom Aufbau hat sie meine PLP als "sehr gut" eingestuft, dennoch wurde es letztlich nur eine 4)

Vielleicht gibt es hier ja Gedanken/Eindrücke, die mir bei der Entscheidungsfindung helfen.

Grundsätzlich möchte ich nicht vorschnell abbrechen, jedoch möchte ich auch nicht krampfhaft daran festhalte, wenn es sehr evident ist, dass ich womöglich ungeeignet bin. (und es auch ein hohes Stressniveau für mich bedeutet).

Vielen Dank fürs Lesen und eure Gedanken.

Alles anzeigen

Hallo ich kann dich verstehen, erstmal tut es mir leid, dass du dich bis jetzt wahrscheinlich eher unwohl im Referendariat fühlst. Mathe/Physik , also gerade die Naturwissenschaften sind die Fächer, in denen viele Schüler:innen mit Problemen zu kämpfen haben, da hier sehr analytisch/logisch aufbauend gedacht werden muss.

So ging es mir bereits 5 Studienjahre lang, weshalb ich mich auch gegen das Referendariat entschieden habe, wobei bei mir noch der persönliche Aspekt dazu kam.

Vielleicht würde ich mir nicht unbedingt nur einreden, dass allein deine Unterrichtsversuche Defizite aufweisen, du bist im 1. Jahr, das geht wahrscheinlich noch mehreren so. An das explizite Unterrichten gewöhnt man sich erst nach und nach. Und DEN PERFEKTEN Unterricht gibt es sowieso eigentlich nicht und muss es auch gar nicht.

Du hast das Studium geschafft, du bist im Ref, damit hast du schon viel erreicht. An die neue Situation (vom Studium ins Ref) muss man sich erst gewöhnen, da ist es nicht unnormal das man erschöpft ist. Es sollte eben nur deine Gesundheit nicht zu stark belasten (sprich: sich noch in einem halbwegs gesunden Rahmen bewegen).

Wenn deine Seminarlehrerin meinte, dass du im Lehramt richtig bist, ist das doch sehr gut. Jetzt gilt es das als positiv zu erachten.

Sage dir immer: Du bist noch in der AUSBILDUNG, du darfst Fehler machen, du muss noch nicht alles können, du darfst Defizite haben, du bist noch kein fertiger Lehrer sondern willst es noch werden!

Und selbst nach dem Referendariat kann und muss noch nicht alles stimmen. Du hast eine älterer Zielgruppe gewählt als die Grundschule, von da her bitte die Schüler:innen doch eventuell im eine Reflexion deines Unterrichts. manchmal hilft das zusätzlich:

(Was fandet ihr gut (methodisch, didaktisch fachlich) an meinem Unterricht?, Was könnte ich eurer Meinung nach verbessern? Was wünscht ihr euch?)

Du hast die Faktoren, die dich oben belasten schon gut stichpunktartig verfasst. Vielleicht kannst du dir Hilfe/Tipps bei anderen Referendaren holen, wenn das möglich ist. Setzte genau da an! Z.B. Was für Methoden gibt es für eine sinnvolle Überleitung? Vielleicht steht da was zusätzlich im Netz!

Und das Referendariat ist auch eine Zeit des Ausprobierens: Probier verschiedene Sachen aus, lege dir eine Sammlung an, von Dingen die gut funktioniert haben, führe Ordner, Tabellen usw. wenn sich dir die Zeit auftut. Sammele alles was geht! Hebe es dir gut auf! Quasi eine Art Schatzkiste!

Was fandet ihr gut (methodisch, didaktisch fachlich) an meinem Unterricht?, Was könnte ich eurer Meinung nach verbessern? Was wünscht ihr euch?

Und jetzt Kopf hoch: Du scheinst richtig zu sein!