

Selbstanalyse: Suchtgefahren im Ref

Beitrag von „oberfrangn“ vom 27. Mai 2003 21:49

Hallo ihr alle,

gerade sitze ich wieder völlig frustriert vor meinem PC herum und musste gerade feststellen, dass ich mich in 15 Monaten Referendariat von einem lebenslustigen, oft lachenden, kontaktfreudigen Menschen in einen anonymen Süchtigen verwandelt habe. Unter anderem ist folgendes geschehen:

1. Ich habe zu Beginn des Refs angefangen zu rauchen und bin mittlerweile bei einer Schachtel am Tag.
2. Ohne ein oder zwei Bier am Abend kann ich nicht einschlafen.
3. Am Morgen brauche ich eine ganze Kanne statt vorher einer großen Tasse Kaffee, um überhaupt den Fuß vor die Tür setzen zu können.
4. Ich surfe stundenlang im Internet, statt mich mit Korrekturen oder anderem Zeugs zu befassen.
5. Ich telefoniere stundenlang mit so ziemlich jedem, das hab ich im Studium nie getan.
6. Ich bin süchtig nach Zuhause bei Mama und Papa, jeder Aufenthalt dort tut mir gut, das war in Studienzeiten auch nie so. Ich habe übrigens sehr nette Eltern, die mich gerne bemitleiden.
7. Ich bin süchtig nach den dümmsten Fernsehsendungen, die es gibt: alle Arten von Soaps sowie neuerdings "Big Brother". Den Scheiß hab ich mir vorher NIE angesehen!
8. Ich bin süchtig nach Ruhe: vor den Schülern, vor den Eltern, vor den Korrekturen, vor den Kollegen, vor den Seminarlehrern, vor dem Schulleiter, was wollen die eigentlich alle von mir?
9. Ich bin süchtig nach Fußball im Fernsehen. Bei jedem Spiel, das man sich anschaut, gehen 90 Minuten Ref vorbei, hurra!
10. Ich bin süchtig nach Urlaub und male mir ständig aus, wo der nächste Urlaub hinführen wird. Zum Glück schaffe ich es noch, ab und zu einen solchen zu planen. (Wahrscheinlich treffe ich auf Lanzarote allerdings ein paar Schüler, buhuhuuuuu!)
11. Ich bin süchtig nach einem Lob. Das habe ich seit ca. 15 Monaten nicht mehr gehört (so etwas wie beispielsweise "Das haben Sie gut gemacht" oder Ähnliches).
12. Gezwungenermaßen bin ich süchtig nach dem Flackern meines PC-Monitors, vor dem ich täglich eine nicht zu kurze Zeit verbringe.
13. Ich bin süchtig nach menschlicher Gesellschaft, die NICHT über Schule redet.
14. Ich bin süchtig nach LIDL-Schokoküssen ('tschuldigung für die Schleichwerbung, ist aber so).

Wie geht es Euch? Seid Ihr auch süchtig? Was habe ich in meiner Aufzählung vergessen?
Gerade mal wieder ziemlich frustrierte Grüße (noch 8 1/2 Monate, dann ist das Ref vorbei -

schluchz, heul, so lange noch, nichtmehraushalt, willzumeinermama...etc.)

Beitrag von „nofretete“ vom 27. Mai 2003 22:21

Hello,

kann dir in jedem Punkt nur zustimmen! Aber zum Glück geht es vorbei und dann kommt die Suchtbekämpfung! LG, Natalie :)

Beitrag von „Justus Jonas“ vom 27. Mai 2003 22:31

Hi oberfrangn (übrigens der originellste Name hier bisher!!!),
ist bei mir teilweise ähnlich... man kann übrigens Sucht auch immer durch Flucht ersetzen, in
diesem Falle. Neben 3-???-Sucht (1 Folge täglich mindestens - aber das ist OK und hat
Tradition) ist die Internetsucht ein größeres Problem, außerdem habe ich erst vor kurzem einen
"Suchtflash" gehabt: Nachmittagsgerichtssendungen, bloß nicht einschalten, man kommt nicht
wieder los...

Ich hoffe, das bleibt auf das Ref beschränkt, habe aber meine Zweifel...

Gruß,

JJ

Beitrag von „oberfrangn“ vom 27. Mai 2003 22:35

Danke Justus,

für die Komplimente... weiß ja offensichtlich, dass wir oberfrangn keine hardn und weichn b's
voneinander unterscheiden können, gelle? (lach)
Loddamaddäus lässt grüßen...

Beitrag von „Justus Jonas“ vom 27. Mai 2003 22:37

Also heißt es in meinem guten nordischen Hochdeutsch Opa Frangn, richtig?!

JJ

:P

Beitrag von „oberfrangn“ vom 27. Mai 2003 22:48

Könnte schon sein...

Übrigens spielt gerade der TSK Universa Bamberg gegen die Telekom Baskets Bonn um den Finaleinzug ins Meisterschaftsfinale im Basketball und ich höre es mir live im Radio an. Womit wir bei einer weiteren Sucht wären:

SPORT und SPORTÜBERTRAGUNGEN - nicht nur Fußball - in jeglicher Form. Aber bitte nur passiv, aktiv schaff ich das nicht mehr.

Nachtrag vom 28.05.

Sie haben es tatsächlich geschafft...klasse!!! Entschuldigung für den etwas überschwenglichen Ausbruch von gestern...

Beitrag von „philosophus“ vom 28. Mai 2003 09:38

Zitat

Ich bin süchtig nach LIDL-Schokoküssen ('tschuldigung für die Schleichwerbung, ist aber so).

Das ist ein ernstes Problem...

Dieses Forum hier ist - wie in verschiedenen threads nachzulesen - von ALDI unterwandert, und

die verstehen keinen Spaß! (Ist leider so... Wahrscheinlich stehen die ALDI-Außendienstmitarbeiter mit den verspiegelten Sonnenbrillen schon vor deiner Haustür!)



So, jetzt aber mal im Ernst, es gibt empirische Untersuchungen hier im Forum, dass die Mandelschokolade von ALDI einfach unschlagbar im Refi-Frust ist. 😊

Nachtrag: Liebe Leute vom ALDI, das oben ist natürlich ein Scherz - nicht dass ihr mir eure Außendienstmitarbeiter vorbeischickt 😕 :D

Beitrag von „Matthias“ vom 29. Mai 2003 13:03

Zitat

9. Ich bin süchtig nach Fußball im Fernsehen. Bei jedem Spiel, das man sich anschaut, gehen 90 Minuten Ref vorbei, hurra!

Ist diese Sucht denn erst im Referendariat dazugekommen? Ich persönlich war da ja schon zu Schul- und Studienzeiten abhängig. Mit Tränen in den Augen denke ich schon an die nächste WM in Asien, wenn die meisten Spiele stattfinden, während man in der Schule ist.

Nächste BuLi-Saison hast Du dann ja wenigstens die Gelegenheit, montag abends öfter mal ein paar "Frangn" beim Kicken zuzusehen. (Zugegeben, etwas OFF TOPIC)

Gruß

Matthias

Beitrag von „oberfrangn“ vom 29. Mai 2003 19:17

Na gut, diese Sucht war vorher schon da. Sie ist aber im Ref noch viel schlimmer geworden. Und nächste Saison kann ich ja wieder montags den Glubb live auf DSF sehen, nach dem glorreichen Rekordabstieg diese Saison.

Und bei der nächsten WM, die in Asien stattfindet, bin ich mit dem Ref ja hoffentlich fertig (das ist dann in 16 Jahren oder so, das sollte doch zu schaffen sein!) und arbeitslos und dann habe ich auch Zeit, mir die Spiele anzuschauen.

Beitrag von „Schnuppe“ vom 30. Mai 2003 00:32

danke für deinen beitrag, du schilderst mein leben...problem, ich habe erst vier monate ref hinter mir, ich weiß gar nicht, wie ich mein fluchtpensum bis dahin ncoh steigern kann, dass ich es weiterhin aushalte...

ich war so froh, als ich nach dem examen mit dem rauchen aufgehört habe nun bin ich auch wieder bei einer schachtel...und zur steigerung der einschaltquote von bigbrother und konsorten trage auch ich tagtäglich bei...

was die nahrungsaufnahme betrifft habe ich schon einen wandel vollzogen, zunächst schlug sich der stress des ref in eine nahrungsaufnahmeverweigerung nieder, was sich gewichtstechnisch natürlich positiv ausmacht, doch seit den ferien gehöre ich auch zu den frustfressern, wobei sich meine gelüste eher mit fettigen heißwaren befriedigen lassen, was angesichts des sommers und der nahenden bikinizeit nicht wirklich glücklich macht...

egal was ich tu, alles macht mich glücklicher und ist besser als die dinge, die mit schule zu tun haben...

vielleicht sollte ich meine berufswahl überdenken??

was deine fussballmanie angeht, so ist dieser ja erstmal (zumindest was die erste liga betrifft) ein riegel vorgeschoben, aber auch die wiederholung auf dsf (ukraine gegen uruguay sind nicht zu verachten...)

schnuppe 😊

Beitrag von „Kruemelminchen“ vom 4. Juni 2003 19:27

Hallo zusammen,

ich kann das ja alles so nachempfinden. Justus ???-Wahn (habe mit Ende meines Studiums wieder angefangen zu sammeln, nachdem ich in meiner Jugend aus einer "ich bin zu alt dafür"-Phase ganz viele Kassetten verkaufte oder überspielte), Surfen im Internet, obwohl man andere Dinge erledigen müsste, TV-Gucken (okay, TV-Junkie war ich vorher auch schon), usw. Morgen schon wieder 'n Unterrichtsbesuch in Sowi, (mein bester war bisher ne 3,7-4,0), nächste Woche in Erdkunde...

Was aber gut ist: sind voraussichtlich meine letzten beiden!!!

So, allen Süchten zum trotz, muss jetzt meine Lehrprobe zum Thema "Sucht" 😊 nochmals checken und Kleinigkeiten ändern...

Wir werden es alle überleben!!!!

Viele Grüße

Beitrag von „Schnuppe“ vom 4. Juni 2003 21:25

hallo kruemelminchen.

ich finde es echt gut, dass auch mal jemand mitteilt, dass nicht alle ubs total super ablaufen und alle die supernoten absahnen, denn da fragt man sich schon manchmal, ob das wirklich die bandbreite der referendare wiederspiegelt, deswegen danke für deinen beitrag und ganz viel glück für deine lehrprobe!

schnuppe

Beitrag von „Kruemelminchen“ vom 6. Juni 2003 11:02

Hallo,

leider ist die Lehrprobe wieder mal komplett daneben gegangen, sodass ich jetzt noch eine machen darf. Man kann's auch positiv sehen: Mein Fachleiter gibt mir noch eine Chance, damit nicht was total schlechtes in meinem FL-Gutachten steht.

Trotzdem, den gestrigen Tag habe ich mit heulen verbracht (leider mal wieder auch in der schule unmittelbar nach dem Gespräch) und das hat meine Halsschmerzen, die ich eh schon hatte, leider verschlimmert, sodass ich nun heute krank zu Hause geblieben bin. Das Wochenende wede ich mit dedr Vorbereitung des UBs nächste Woche verbringen sowie ersten Überlegungen für meinen Zusatztermin. 😞

Ich hoffe, dass ihr alle wenigstens das lange Wochenende (in NRW gibt's ja nur einen Tag Pfingstferien) genießen könnt!

Viele Grüße

Euer Minchen

Beitrag von „Conni“ vom 7. Juni 2003 17:15

Zitat

Hallo,

leider ist die Lehrprobe wieder mal komplett daneben gegangen,

Hi Kruemelinchen!

Fühl dich getröstet wegen der Lehrprobe.

Bei mir ist das auch oft so, dass das ganze daneben geht. Vor meiner letzten Nachbesprechung meinte mein Direktor als ihm die Sekretärin Kaffee anbot "Mir ist schon schlecht." Ich hab mich entschlossen es als Ausdruck eines empfindlichen Magens zu werten. Wenigstens haben FSL und Mentorin sogar in einer Sache zu mir gestanden und mir noch mehr Begründungen genannt. (Ich hatte den "Dummbatz" (Verzeiht das Wort, ich nehme es sonst nicht in den Mund, aber es umschreibt die Situation am einfachsten.) der Klasse mehrfach drangenommen in der Stunde. Vor 2 Monaten noch regte der Direx sich drüber auf, dass ich in einer anderen Klasse den "Dummbatz" nicht drannahm.) Hinzu kommt, dass ich die SuS meist überfordere, dass aber auf der anderen Seite keine Ausbildung da war / ist (Uni, Praktika, Ausbildungslehrer, FSL), die mir mal praktische Beispiele für vernünftiges Niveau gezeigt hätte. (Nein, das Singen bekannter Lieder eine ganze Stunde lang oder CD-einlegen-und-Mandalas-ausmalen-lassen, oder auch "Lehrbuch S. Nr 1 bis 5, wenns klingelt ist pause" kann ich nicht Zeigen zu UBs. Ich erfinde den Unterricht dann sozusagen immer neu, weil es oft zu den Themen die ich zu unterrichten habe auch kein wirklich tolles Material gibt oder die Vorstellungen von "tolles Thema" bei Mentorin und mir deutlich divergieren.)

Jedenfalls bin ich frustriert, habe jetzt schon beiden Mentorinnen gesagt, dass ich nächstes Jahr weniger Musik und mehr Deutsch unterrichte, dass ich auch mal in Musik eine Lied einföhrung oder Noteneinföhrung sehen will und dass ich nicht die 1., die 3., die 4., die 5. UND die 6. Klasse in meinem einen Fach unterrichten will.

So, das musste ich mal loswerden. Mich kotzt das alles so an. "Benotete Selbstausbildung" ist also nicht nur ein Begriff für Bundesländer, in denen Refis viel eigenverantwortlichen Unterricht erteilen, nein, scheinbar auch hier. (Refis haben keinen eigenverantwortlichen Unterricht, was zu besserer Betreuung führen soll.) 😠

So, ich verbummle jetzt den Rest des Wochenendes. Basta.

Achja, zum Thema:

Da ich Trommeln mit 2 Tonhöhen brauchte für den letzten UB und unsere Schule sowas nicht hat, habe ich massenhaft Pringles gefuttert (auf den "+25-Gramm"-Packungen, die es gerade gibt, kann man nämlich 2 unterschiedliche Töne produzieren. Ich glaub, ich kann für längere Zeit keine Pringles mehr sehen... :D
