

Probleme im Ref

Beitrag von „Leni123“ vom 19. Juni 2022 15:14

Hello zusammen,

ich bin seit November im Referendariat. Die letzte Zeit war sehr stressig, da ich zusätzlich zum Ref viele andere private Verpflichtungen hatte und habe (u.a. Nebenjob). Nun hat sich in den letzten Wochen alles zusammengestaut, dass es sich auch gesundheitlich bemerkbar gemacht hat - Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Schwindel. Zuletzt war ich in der Schule sehr auf das Stunden halten und die schriftlichen Planungen fixiert. Leider setze ich mich auch sehr unter Druck und habe immer im Hinterkopf, dass ich beobachtet und bewertet werde.

Gegipfelt ist alles damit, dass ich in der Schule kollabiert bin und ein Gespräch mit Schulleitung und MentorInnen stattfand. Dort bekam ich ein paar Tage nach meinem Kollaps eine ziemlich niederschmetternde Rückmeldung, bei der mir gesagt worden ist, was ich alles schlecht mache und mir nahegelegt wurde zu pausieren. Zudem wurde gesagt, dass Stand jetzt, die Beurteilung der Schule alles andere als gut ausfallen würde. Vor dem Gespräch dachte ich es ginge darum, Lösungsideen oder Vereinbarungen zu Bereichen zu treffen, die ich besser machen kann. Das war nun ein ziemlicher Schock für mich, dass es in dem Gespräch nicht ansatzweise darum ging. Es war eher ein: Alle hauen raus, was ich falsch mache und raten mir dazu, zu pausieren oder gar das Ref zu überdenken.

Nun bin ich total am Ende und weiß nicht was ich tun soll. Ich hätte mir wenigstens ein: "Egal wie du dich entscheidest, wir unterstützen dich" oder ähnliches gewünscht.

Die Noten im Seminar liegen bisher im Bereich gut bis befriedigend.

Besonders in unbeobachteten Momenten merke ich, wie sehr es mir Spaß macht, die SuS zu unterrichten und für die Stunden gebe ich mir wirklich viel Mühe und mir ist es wichtig, dass die SuS für sich schöne Stunden erleben und etwas dabei lernen.

Nun habe ich alles mögliche an Optionen im Kopf.

1. Das Ref weiterhin fortsetzen und sich der Beratung der Schule widersetzen, dass ich pausieren soll?
2. Das Ref unterbrechen? Dafür bräuchte ich einen triftigen Grund und ich weiß nicht, ob es eher schädlich für mich ist, dann nur zu Hause zu sitzen. Außerdem sprechen weitere Gründe wie z. B. das Finanzielle dagegen

3. Oder gar das Ref abbrechen? Schließlich wurde mir mitgeteilt, dass das auch eine Möglichkeit ist. Der Vorschlag kommt ja auch nicht von irgendwo her.

Ahh, die Gedanken kreisen gerade nur so umher und ich weiß nicht, was ich tun soll.

Außerhalb des Refs habe ich nun schon viel dafür getan, mir die Zeit freizuschaffen um mich voll und ganz darauf zu konzentrieren.

War jemand von euch schonmal in einer ähnlichen Situation? Kann jemand Tipps geben?

Beitrag von „qamqam“ vom 19. Juni 2022 16:25

Das Referendariat ist ein Mehr-als-Vollzeit Job. Dazu der Druck der Bewertung. Und nicht alle Beteiligten sind immer sehr freundlich zu einem...

Da kommt also sehr, sehr viel zusammen. Das ist nicht nur bei dir so.

Andererseits schreibst du selbst von vielen privaten Verpflichtungen, die deine Kraft binden würden.

1.

Naheliegende Frage für mich als Außenstehenden ist zuerst: Wie kannst du den privaten Stress so verringern, dass du das Ref. nicht nur schaffst, sondern in der verbleibenden Zeit auch die Schwächen aufholst, die dir vorgehalten wurden?

Da du dies als einziges konkret erwähnst: Einen Nebenjob neben dem Ref. halte ich selbst für Top-Leute für kaum durchhaltbar. Da ansetzen. Job kündigen oder Stunden ganz erheblich reduzieren. Das Ref-Einkommen sollte für ein Auskommen auf Studi-Niveau reichen (?)

Andere private Stressauslöser minimierbar?

Gut dass du hier bereits ansetzt.

2.

Vage Vermutung, vielleicht liege ich falsch: Zum "Krisengespräch" mit SL muss man nicht aus heiterem Himmel. Hat es da vorher bereits Ansagen, Andeutungen, Kritik der Ment. gegeben, die du nicht befolgt hast? Konnte man den Eindruck gewinnen, du wärest beratungsresistent? - Ja, du schreibst, das Gespräch habe nach "Kollabieren" stattgefunden. Wenn dann aber ein Gespräch nicht das Gesundheitliche, sondern den Ausbildungsstand thematisiert, dann ist das Kollabieren ja nur der letzte Anlass, aber nicht die Ursache. Vermute ich.

Kannst du inhaltlich nachvollziehen, was dir als Schwächen vorgehalten wurde?

Wenn nein, nachfragen

Wenn nur vage, auch nachfragen

Rundum signalisieren, dass du die Kritik ernst nimmst und an diesen Punkten arbeiten willst.
Fragen, wie du eine kritisierte Situation GANZ KONKRET hättest besser auflösen können.

3.

Überdies: "Das Unterrichten macht mir Spaß." - War noch nie ein Indikator dafür, ob es gut läuft oder nicht. Du hast das Gefühl, dass die SuS in den unbeobachteten Stunden viel lernen. Woher kommt die Diskrepanz deiner Wahrnehmung zur Wahrnehmung der Mentor_innen in den beobachteten Stunden?

Ergründen.

Sich selbst fragen, wo die Wahrnehmung am weitesten auseinander geht. Da ansetzen, denn das ist vermutlich am eindeutigsten und daher am einfachsten.

4a.

Turn ins Optimistische, Entscheidung treffen. Wenn fortsetzen, dann sämtliche Beratungsmöglichkeiten nutzen, die da sind. Im Seminar nach Beratung fragen.

Du bist erst 8 Monate in der Ausbildung. Es ist normal, dass Sachen nicht gut gehen. Es ist auch normal, dass etwas schief geht, das noch in der Vorwoche so gut klappte.

4b.

Wenn fortsetzen: Die Mentor_innen gezielt nutzen. Sie nicht einfach in einer Stunde dabei sitzen lassen. Dann kann es bei schwachen Ment. passieren, dass hinterher eine ungebremste Kritikkaskade kommt.

Ihnen ganz konkrete Aufträge erteilen: Liebe X, bitte achte in dieser Stunde auf die erste Gelenkstelle nach dem Einstieg und auf xyz... Nur 2-3 Aspekte. Bitte sie, dir immer gezielt zu den von dir erbetenen Punkten eine möglichst genaue Rückmeldung zu geben, zu anderen Punkten aber nicht - selbst wenn es sie "jucken" sollte.

Wenn sie etwas Anderes in der Stunde besprechen möchten, bremsen.

Vielmehr sollten sie dir vorschlagen, in einer der folgenden Stunden dich gezielt nach etwas beobachten zu lassen. D.h. die folgenden Beobachtungsschwerpunkte mit ihnen gemeinsam vereinbaren.

Diese Ment. brauchen auch ein bisschen Strukturierungshilfe, scheint mir hier. Dann gib sie ihnen, indem du ihnen Aufträge erteilst.

Alles Gute!

Beitrag von „Midnatsol“ vom 19. Juni 2022 16:48

Zitat von qamqam

Bitte sie, dir immer gezielt zu den von dir erbetenen Punkten eine möglichst genaue Rückmeldung zu geben, zu anderen Punkten aber nicht - selbst wenn es sie "jucken" sollte.

Wenn sie etwas Anderes in der Stunde besprechen möchten, bremsen.

Ehrlich gesagt finde ich dieseb Rat grenzwertig. Sich Rückmeldung zu einem konkreten Punkt erbitten, an dem man gerade feilt: gut. Aber andere Rückmeldungen "bremsen" finde ich nicht in Ordnung. Dann entsteht ggf. nämlich die Situation: Ich lasse mir Feedback zu 2-3 Punkten geben, in die ich all meine Aufmerksamkeit stecke. (oder auch: die ich ganz gut kann - in Sachen Psychohygiene eine durchaus nachvollziehbare Strategie). Vielleicht mache ich das dann auch ganz gut, der ganze Rest ist aber murks - und das lasse ich mir nicht sagen. So kommt es zu einer Diskrepanz zwischen dem positiven Feedback und der tatsächlichen Leistung einerseits. Und andererseits kann ich auch nur Rückmeldung erbitten zu Aspekten des Unterrichtens, deren Existenz mir bewusst ist. Habe ich z.B. nie von Gelenkstellen gehört, werde ich dazu nie Feedback erbitten oder erhalten. Wichtig wäre dieses aber....

Daher wie gesagt: Bitte um Rückmeldung zu bestimmten Punkten finde ich okay, aber das "Bremsen" ungefragter Kritik darüber hinaus finde ich problematisch.

Beitrag von „Leni123“ vom 19. Juni 2022 17:44

Erst einmal danke für die ausführliche Rückmeldung qamqam !

Zu deinen Fragen: Die Zeitfresser außerhalb des Refs habe ich beseitigt. Diese haben mich insgesamt etwa 15 Stunden Zeit in der Woche gekostet. Der Nebenjob ist gekündigt.

Kritikpunkte waren:

Verbesserung der Kommunikation zu den Mentoren (das war der vorherige bekannte Punkt)

Die anderen Aspekte haben sich erst mit dem Krisengespräch für mich ergeben.

Hier wurde genannt: an der Schüler-Lehrer Beziehung arbeiten (bspw. war ich vor und nach den gehaltenen Stunde damit beschäftigt, die Dinge auf- bzw. abzubauen anstatt die Zeit mit den SuS zu verbringen), vom Schüler aus denken (konkret wurden Stundenbeispiele genannt, die zu schwer für die SuS waren); Hinzu kommt, dass ich ein Zeitmanagementproblem habe: sprich ich sitze zu Hause zu lange an den Stunden.

Das sind so die Probleme an denen ich aktuell zu arbeiten habe.

Zu Punkt 3: Ich bemühe mich, dass sie etwas aus den Stunden mitnehmen und schaue, dass ein Lebensweltbezug da ist und ich Themen wähle, bei denen aktuell Lernbedarf besteht (Da bin ich mir aber manchmal unsicher, was IDE Diagnostik angeht). Dass die SuS in den Stunden viel gelernt haben, gelingt mir nicht immer. Ich habe schon Stunden gehabt, wo ich gemerkt habe/ wo klar wurde, dass es zu schwer ist und dann war ich in der Stunde selbst ratlos, wie ich es anders angehen kann.

Zu Punkt 4a: Unterstützung habe ich mir bisher in der Hinsicht geholt, dass ich mit Mitreferendaren, Freunden und Familie gesprochen habe. Außerdem werde ich Kontakt zu der GEW und der Seminarleitung aufnehmen. Vielleicht höre ich mir auch Optionen bei der Bundesagentur für Arbeit an.

4b: Ich glaube das ist ein guter Aspekt. Der fehlende Einbezug der MentorInnen würde nämlich auch erwähnt.

Ich möchte meine Fehler auf jeden Fall angehen und an der Kritik arbeiten, um eine gute Lehrerin zu werden. Es ist aber so niederschmetternd, wenn man von den Leuten, die deinen Unterricht sehen, gesagt bekommt, man soll pausieren und auch über Alternativen nachdenken... Ich meine das sind immerhin Experten auf ihrem Gebiet und die Ausgangslage der aktuell schlechten Bewertung macht es auch nicht einfacher.

Beitrag von „Meer“ vom 19. Juni 2022 21:16

[Zitat von Leni123](#)

Kritikpunkte waren:

Verbesserung der Kommunikation zu den Mentoren (das war der vorherige bekannte Punkt)

Die anderen Aspekte haben sich erst mit dem Krisengespräch für mich ergeben.

Hier wurde genannt: an der Schüler-Lehrer Beziehung arbeiten (bspw. war ich vor und nach den gehaltenen Stunde damit beschäftigt, die Dinge auf- bzw. abzubauen anstatt die Zeit mit den SuS zu verbringen), vom Schüler aus denken (konkret wurden Stundenbeispiele genannt, die zu schwer für die SuS waren); Hinzu kommt, dass ich ein Zeitmanagementproblem habe: sprich ich sitze zu Hause zu lange an den Stunden.

Das sind so die Probleme an denen ich aktuell zu arbeiten habe.

Gut, dass du schonmal für etwas Entlastung gesorgt hast.

Ich würde den Aspekt vom Schüler aus denken, eher als Hinweis sehen statt als Kritik zu stehen. Denn vielleicht würde es dich ja auch in den Stunden entlasten, wenn die SuS mit den Inhalten gut zurecht kommen.

Und das Zeitmanagementproblem, vielleicht auch eine Ursache deines "Kollaps"?

Da können sicher auch Mentoren, AKO und ggf. das Seminar unterstützen. Ich weiß nicht in welchem Bundesland du bist, in NRW gibt es ja meistens auch eine Art Coaching ein oder zweimal im Ref. Wird halt von den ZfsLs unterschiedlich umgesetzt. Grundsätzlich, kannst du sicherlich deine Kernseminarleitung ansprechen, falls es bei dir so etwas gibt.

Beitrag von „sky“ vom 22. Juni 2022 23:45

Das Ref ist für viele eine schlimme, nervenaufreibende Zeit. Einen Nebenjob darin zu verpacken funktioniert wirklich nur, wenn das Ref an sich gut läuft. Daher würde ich dringend auf solche Dinge verzichten aus 2 Gründen:

1. Du kommst nicht zur Ruhe und hast entsprechend auch weniger Zeit um dich auf das Ref zu konzentrieren
2. Gibt Seminare die das gar nicht gerne sehen, vor allem wenn es schon Probleme gibt

Was viele nicht hören wollen aber ich einfach mal direkt anspreche (ohne dich zu kennen und auch nur auf als Hinweis): Nicht jede/r ist für diesen Beruf geeignet und das Problem am System Schule besteht darin, dass einen niemand im Studium stoppt. Dann stehen ungeeignete Personen plötzlich vor Kindern und die einzige Instanz die noch eingreifen könnte ist das

Seminar. Leider sieben die auch viel zu selten aus, für meinen Geschmack. Wenn ich mir ansehe was bei mir an der Schule teilweise so rumhampelt (todunglücklich) dann wäre ich froh, sie wären vorher aufgehalten worden.

Zu den Mentoren: Versuche hier ein gutes Verhältnis zu pflegen. Wenn du die gegen dich aufbringst wird es ganz schwer im Ref.

Zu dem Zeitaufwand für Unterrichtsstunden: Das sehe ich pers. weniger kritisch. Mit Erfahrung kann man Stunden wesentlich schneller vorbereiten und sobald das Seminar nicht mehr im Nacken sitzt, geht es sogar noch schneller.

Zu deinem Kollaps: Hier ist auch wieder die Frage von oben. Bist du geeignet für den Lehrberuf (das solltest du dich selbst hinterfragen). Einige fanden das Ref schlimmer vom Arbeitsaufwand aber eine Vollzeitstelle danach ist nicht weniger heftig. Je nach Fächer und Material bist du dort ganzschön am rödeln.

In meinem Seminar damals war es so: Bei einem Kollaps oder anderen Warnsignalen wurden die Leiter sehr hellhörig und man war direkt angezählt. Weitere solcher Aktionen führten dann bei betroffenen meisten zu schlimmen Konsequenzen im Examen. Ich möchte dir keine Angst machen und jeder kann gesundheitlich ein Problem entwickeln, welches nicht von Dauer ist. Aber im Ref heißt leider die Devise: Funktionieren wie eine Maschine.

Beitrag von „CDL“ vom 23. Juni 2022 15:55

Zitat von sky

In meinem Seminar damals war es so: Bei einem Kollaps oder anderen Warnsignalen wurden die Leiter sehr hellhörig und man war direkt angezählt. Weitere solcher Aktionen führten dann bei betroffenen meisten zu schlimmen Konsequenzen im Examen. (...)

Was genau soll das heißen? Wurden Anwärter:innen mit gesundheitlichen Problemen im Zweifelsfall im Examen gezielt abgewertet, um sie durchfallen zu lassen wegen ihrer gesundheitlichen Probleme? Falls ja, kann ich nur hoffen, dass viele Anwärter:innen dagegen rechtlich vorgegangen sind und vorgehen. Als Schwerbehinderte weiß ich leider sehr genau was es bedeutet qua Gesundheitsstatus und nicht qua Leistung bewertet zu werden, also ja, so etwas gibt es sicherlich, aber das ist nichts was man hinnehmen sollte. Ich finde auch, dass ein Kollaps ein Warnsignal ist, aber keines, das bedeuten würde, dass man generell für den Beruf nicht geeignet wäre, sondern zunächst einmal einfach ein Hinweis, dass die enorme Belastung eines Refs nicht vereinbar ist mit der Nebentätigkeit.

Beitrag von „s3g4“ vom 23. Juni 2022 17:10

Zitat von sky

In meinem Seminar damals war es so: Bei einem Kollaps oder anderen Warnsignalen wurden die Leiter sehr hellhörig und man war direkt angezählt. Weitere solcher Aktionen führten dann bei betroffenen meisten zu schlimmen Konsequenzen im Examen. Ich möchte dir keine Angst machen und jeder kann gesundheitlich ein Problem entwickeln, welches nicht von Dauer ist. Aber im Ref heißt leider die Devise: Funktionieren wie eine Maschine.

Weil jemand durch die oftmals sinnlosen Kaspereien der Ausbildung an sein Grenzen kommt, wird er angezählt? Vielleicht sollte man die Seminarleitung mal fragen wo ob das ihre Clownsrose ist, die da am Boden liegt.

Beitrag von „Humblebee“ vom 24. Juni 2022 09:59

Zitat von sky

In meinem Seminar damals war es so: Bei einem Kollaps oder anderen Warnsignalen wurden die Leiter sehr hellhörig und man war direkt angezählt. Weitere solcher Aktionen führten dann bei betroffenen meisten zu schlimmen Konsequenzen im Examen.

Die TE ist in der Schule kollabiert! In diesem Zusammenhang von "Aktionen" zu sprechen, finde ich - milde gesagt - reichlich befremdlich 😞 .

Beitrag von „sky“ vom 27. Juni 2022 22:02

Ich kann hier nur von meinem Seminar und das meiner Partnerin sprechen und beide waren unterste Gürtellinie im Bezug mit dem Umgang mit Menschen.

Die Fachleiter bei uns warteten nur darauf, dass irgendwas nicht nach Plan läuft (z. B. Kollaps) und konstruierten daraus sofort eine Unfähigkeit für den Beruf. Man kam danach auf keinen grünen Zweig mehr und jeder von uns hier wusste, dass man jede/n in einem Examen oder Lehrprobe hochloben oder durchfallen lassen kann, egal wie gut die Performanz war.

Ich frage mich nur bei solchen Threads immer, warum TE Probleme mit Mentoren, Schulleitung, Seminar und co. besitzt oder dort andere Rückmeldungen erhält als angenommen. Selbstreflexion ist bei der/dem ein oder anderen nicht sonderlich ausgeprägt und daher mein Hinweis darauf, dass man sich ernsthaft hinterfragen soll, ob das der richtige Weg ist (völlig wertungsfrei).

Beitrag von „Piksieben“ vom 28. Juni 2022 16:34

Hey Leni, du schreibst dein Bundesland nicht dazu, aber irgendwann müssen ja auch bei euch die Sommerferien anfangen. Vorher würde ich auf keinen Fall irgendeine weitreichende Entscheidung treffen. Du hast ja auch schon erste Maßnahmen ergriffen, damit es besser läuft. Ich würde mir eine Frist setzen, etwa die Herbstferien. Wenn es dann immer noch schlecht läuft, kannst du immer noch unterbrechen/abbrechen.

Und ja, auch in meiner Ausbildung gab es ein paar heikle Situationen und auch Abbruchgedanken. Mir hat dann ein Kollege gesagt, ich solle um Himmels Willen meinen Stiefel durchziehen. Manchmal braucht man so einen Hinweis. Ich habe es dann auch so gemacht.

Das mit der Belastbarkeit ist aber tatsächlich eine Baustelle. Kollabieren in der Schule ist schon echt kritisch. Da kann ich schon verstehen, dass da die Alarmglocken klingeln. Andererseits: Du hast das Problem erkannt und sie können dich nicht einfach rauswerfen. Bisschen Abstand wäre aktuell ganz wichtig.

Beitrag von „Leni123“ vom 16. März 2023 21:50

Hier ein kurzes Update meinerseits:

Ich habe weitergemacht und hatte einen kompletten Neuanfang mit Bedingungsfeld- und Mentorenwechsel. Inzwischen bin ich Lehrerin und freue mich sehr auf meine erste Stelle an einer anderen Schule!

Ganz lieben Dank für all die Tipps, Hinweise und Verbesserungsvorschläge!

Beitrag von „s3g4“ vom 19. März 2023 15:56

Zitat von Leni123

Hier ein kurzes Update meinerseits:

Ich habe weitergemacht und hatte einen kompletten Neuanfang mit Bedingungsfeld- und Mentorenwechsel. Inzwischen bin ich Lehrerin und freue mich sehr auf meine erste Stelle an einer anderen Schule!

Ganz lieben Dank für all die Tipps, Hinweise und Verbesserungsvorschläge!

Freut mich, dass es für dich noch alles geklappt hat