

# Unwohlsein im Referendariat (Grundschule)

Beitrag von „DerReferendar“ vom 21. Oktober 2023 12:25

Hallo zusammen,

Ich möchte euch gerne meine Erfahrungen mit Referendariat mitteilen - als jemand, der gerade mittendrin steckt.

Ich bin seit Mai 2023 im Referendariat (NRW) und habe bisher 2 UBs hinter mir, die soweit als "gelungene Starts" bezeichnet wurden. Seit der Sommerferien befinde ich mich im BDU und hatte echte Startschwierigkeiten, weil ich mir selbst unfassbaren Druck gemacht habe, bei dem ich selbst gar nicht zuordnen konnte woher er kam. Ich war bereits ein Jahr lang Vertretungskraft im Anschluss an mein Praxissemester und habe die Zeit an der kleinen Dorfschule geliebt. Die Kinder waren super herzlich und der halbe Schulhof hat mich als Begrüßung am Morgen umarmt. Neben regelmäßigen Vertretungsstunden war ich meistens als zweite Kraft mit dem Klassenlehrer einer ersten Klasse unterwegs. Das hat mich alles sehr motiviert, ins Ref zu starten.. und dann ging es los..

Vor den Sommerferien hat mir an meiner Ref-Schule eigentlich alles ziemlich gut gefallen. Mit meinen Mentorinnen bin ich allerdings erst jetzt wirklich warm geworden. Da hatte sich bereits ein erster Druck aufgebaut, weil ich nicht wusste, ob die mich überhaupt mögen... Das hat sich bei einer Mentorin immer noch nicht ganz relativiert. Alle meine Mentorinnen wahren eine sehr professionelle Distanz. Aber ich komme damit ganz OK klar. Ich bin seit meiner eigenen Grundschulzeit nie der der Strukturierte gewesen. Eher der, der alles auf dem Tisch liegen hatte und als letztes aus der Schule geschlendert kam. Im Studium war ich aber ausreichend organisiert, um das Ganze mit einer 1 vor dem Komma abzuschließen. Naja, meine Mentorinnen sind hingegen absolute Struktur-Fanatiker und da sind erst einmal zwei Welten aufeinander geprallt. Als dann der BDU losging nach den Ferien ist mir das alles irgendwie auf die Füße gefallen und ich hatte einen unfassbar hohen Stresspegel, dass ich bereits eine Art depressive Verstimmung entwickelt habe. Das war die härteste Zeit meines Lebens und ich wusste einfach nicht woran es liegt, weil es so viel war. Ich hatte auch einfach gar keinen Spaß mehr am Umfeld Schule. Es war einfach die pure Überforderung. In meinem Drittfach (Kunst) bin komplett eigenverantwortlich in zwei Klassen unterwegs. Ich habe zwar eine (fachfremde) Mentorin, aber in ihrem Unterricht hospitiere ich nur, weil es mir zu viel ist, für drei Jahrgänge KU zu planen. Da habe ich also kein Vorbild, das genau weiß, was am ZFSL erwartet wird. Ich bin noch immer unter Dauerstress, der zum einen daran liegt, dass ich es gut machen möchte und ich total unsicher bin, ob ich es auch gut mache und zum anderen bereitet mir der Gedanke Angst, nach dem Ref 28 Stunden ableisten zu müssen und dabei auch alles im Blick zu haben, was Bewertungen usw. angeht. Ich kann mir das noch gar nicht vorstellen. Mit meiner

Hauptklasse (dort mache ich Mathe und Deutsch) komme ich soweit ganz okay klar. Wenn ich nicht doppelt besetzt bin, ist das Tafelkino meistens eine sehr, sehr anstrengende Geschichte. Bei meinen Mentorinnen sind das Lämmchen. Bei mir... naja.. nicht wirklich. Meine Mentorinnen haben mir aber immer wieder gesagt, dass die mich testen würden. Naja 8 Wochen testen, finde ich schon hart. Oft habe ich mich gefragt, ob die Klasse mich überhaupt mag. In der Zeit des größten Stresses habe ich das jedenfalls nicht mehr. Dass die Kinder mich mögen wurde mir aber in der letzten Woche sehr deutlich, als ich ihnen mitteilte, dass ich nicht mehr bei ihnen Kunst unterrichten würde. Da haben mich plötzlich viele Kinder umarmt und waren sehr traurig. Da wusste ich, so viel kann ich nicht falsch machen (Ich wechsle in die 3. Klasse, um in der gleichen JGS wie meine Mentorin zu unterrichten.)

Geht es hier jemandem auch so, dass er/sie ständig an der eigenen Kompetenz zweifelt, ständig nicht weiß, ob man genug tut und alle Ansprüche erfüllen kann? Den Alltagsunterricht in Mathe und Deutsch plane ich für den nächsten Tag nach der Schule schnell durch. Das kostet mich vielleicht 30-60 Minuten für Mathe und Deutsch zusammen, weil ich mit beiden Mentorinnen, den groben Wochenablauf schon im Teammeeting festlege (also welches Seite in welchem Buch usw.).

Manchmal wache ich nachts immer noch mit Herzklopfen auf oder habe am Wochenende Angst, irgendwas nicht bedacht zu haben. >Auch, was die ständigen UBs angeht. Schule ist 24/7 in meinem Kopf und ich kann es nicht ausblenden. Das zerrt sehr an den eigenen Nerven. Und vor allem der besagte Gedanke daran, später das Ganze eigenverantwortlich koordinieren zu müssen mit 28 Stunden die Woche, lässt mich täglich an meinem Berufswunsch zweifeln.

Ich hoffe, es gibt ein paar Menschen, die ähnliche Erfahrungen durchmachen oder durchgemacht haben.

Liebe Grüße

---

## Beitrag von „Tom123“ vom 21. Oktober 2023 13:11

### Zitat von DerReferendar

Dass die Kinder mich mögen wurde mir aber in der letzten Woche sehr deutlich, als ich ihnen mitteilte, dass ich nicht mehr bei ihnen Kunst unterrichten würde. Da haben mich plötzlich viele Kinder umarmt und waren sehr traurig. Da wusste ich, so viel kann ich nicht falsch machen (Ich wechsle in die 3. Klasse, um in der gleichen JGS wie meine Mentorin zu unterrichten.)

Grundsätzlich geht es sicherlich vielen ähnlich wie dir. Du darfst nicht vergessen, dass Du immer mehr Routine entwickelst. Sicher sind auch die ersten Jahre mit voller Stundenzahl eine harte Zeit. Aber irgendwann machst Du die Themen zum zweiten, dritten oder vierten Mal. Dann kannst Du zwar nicht die alten Sachen einfach wieder rausholen aber die Planung ist doch deutlich einfacher.

Zum Zitat: Auch wenn es schön ist, ist nicht das Ziel der Lehrkraft, dass die Kinder dich mögen. Wichtig ist, was sie bei dir lernen. Natürlich hilft eine gute Beziehungsarbeit aber Du darfst dir auch keine Sorgen machen, wenn die Kinder mal sauer sind. Mit dem Testen hat deine Mentorin sicherlich recht. Allerdings hören sie damit nicht einfach irgendwann auf. Wenn Sie merken, dass sie es mit dir machen können, verhalten sie sich entsprechend. Du musst dir klar sein, welches Verhalten für dich ok ist und welches nicht. Und dann musst Du dich durchsetzen und auch mal strenger sein. Es ist oft so, dass Klassen bei den Klassenlehrkräften deutlich angenehmer sind. Als Fachlehrkraft kämpft man immer mehr um Respekt.

---

### **Beitrag von „Humblebee“ vom 21. Oktober 2023 13:26**

Ach herrje, mal wieder wurde der Ausgangsbeitrag gelöscht 😞.

---

### **Beitrag von „DerReferendar“ vom 21. Oktober 2023 13:30**

Kann man das irgendwie rückgängig machen? Das war nicht extra...

---

### **Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 21. Oktober 2023 13:33**

[Zitat von DerReferendar](#)

Kann man das irgendwie rückgängig machen? Das war nicht extra...


<Mod-Modus>

Dein Wunsch ist mir Befehl.



\*schnips\* \*schnips\*

Beitrag ist wieder hergestellt.

kleine gruene Jeannie 

---

## Beitrag von „wieder\_da“ vom 21. Oktober 2023 14:01

### Zitat von DerReferendar

Schule ist 24/7 in meinem Kopf und ich kann es nicht ausblenden. Das zerrt sehr an den eigenen Nerven. Und vor allem der besagte Gedanke daran, später das Ganze eigenverantwortlich koordinieren zu müssen mit 28 Stunden die Woche, lässt mich täglich an meinem Berufswunsch zweifeln.

Mit 28 Stunden in der Grundschule hast du nur selten mal eine 35 Stunden-Woche. In der Spitze sind es auch mal 50 Stunden, der Rest spielt sich dazwischen ab ... dafür hast du acht, neun, zehn Wochen Urlaub. Das passt eigentlich schon.

Das 24/7-Thema wiegt für mich schwerer und unterscheidet den Job eher von anderen. Mit der Zeit findet man aber für sich einen Weg, Schule auch mal Schule sein zu lassen. Das ständige gedankliche Kreisen um die Schule wird vom Ref bis zum fünften, sechsten, siebten Berufsjahr immer weniger. Dann haben die meisten ein gesundes Maß gefunden.

Der dritte Punkt ist die Sondersituation Vorbereitungsdienst. Da kann man es mit ganz unterschiedlichen Anforderungen zu tun haben, die von Ausbildungslehrerinnen und ZfsL gestellt werden. Vielleicht entlastet das Wissen darum, dass du dir am Ende auch mit einer 3,7 oder 4,0 keine Sorgen um eine Stelle machen musst. Du musst es nicht allen immer recht machen. Bereite jede Woche neun Stunden (oder wie viele sind es?) gründlich vor und die UB-Stunden etwas gründlicher. Nimm Tipps an! Du musst aber nicht alles machen wie deine Ausbildungslehrerinnen.

---

## Beitrag von „Friesin“ vom 21. Oktober 2023 16:04

[Zitat von kleiner gruener frosch](#)

\*schnips\* \*schnips\*

Beitrag ist wieder hergestellt.

kleine gruene Jeannie 😊

"zwinker" "zwinker"

---

## Beitrag von „WillG“ vom 21. Oktober 2023 16:34

[Zitat von DerReferendar](#)

Die Kinder waren super herzlich und der halbe Schulhof hat mich als Begrüßung am Morgen umarmt.

[Zitat von DerReferendar](#)

Da hatte sich bereits ein erster Druck aufgebaut, weil ich nicht wusste, ob die mich überhaupt mögen...

[Zitat von DerReferendar](#)

Alle meine Mentorinnen wahren eine sehr professionelle Distanz.

[Zitat von DerReferendar](#)

Oft habe ich mich gefragt, ob die Klasse mich überhaupt mag.

[Zitat von DerReferendar](#)

Dass die Kinder mich mögen wurde mir aber in der letzten Woche sehr deutlich, als ich ihnen mitteilte, dass ich nicht mehr bei ihnen Kunst unterrichten würde. Da haben mich plötzlich viele Kinder umarmt und waren sehr traurig. Da wusste ich, so viel kann ich nicht falsch machen

Ich würde mich erstmal von der Frage freimmachen, ob dich jeder mag. Das ist, wie [Tom123](#) schon geschrieben hat, für die Lehrerrolle nur sekundär wichtig. Ich würde noch dazu ergänzen, dass es auch keine Rolle spielt, ob dich deine Mentoren mögen. Das Schlagwort für beide Beziehungen (Lehrkraft - Schüler; Ref - Mentor), das du auch schon genannt hast, ist "professionelle Distanz".

Ansonsten würde ich die Strukturierung deiner Mentoren nicht als Fanatismus bezeichnen. Der Job ist sehr komplex und vielschichtig, vor allem, wenn man mit voller Stelle arbeitet. Ohne Strukturierung geht man unter. Das sage ich als jemand, der das auch erst lernen musste, nachdem er knapp 30 Jahre gut ohne Strukturen durch alles durchgekommen ist. Ich glaube, das ist es, was du gerade auch erlebst.

Mit anderen Worten: Ich glaube, du bist mit den falschen Baustellen beschäftigt, aber das ist ein typischer Anfängerfehler. Das ist der berühmte Praxisschock, der eben gerade nicht darin besteht, dass man plötzlich vor einer Klasse steht, sondern darin, dass man mit den vielen vielen Nebenkriegsschauplätzen und mit der eigenen Rollenfindung beschäftigt ist. Das gibt sich.

---

### **Beitrag von „Caro07“ vom 21. Oktober 2023 17:35**

Vielleicht zur Ergänzung: Es gibt nicht den perfekten Lehrer von Anfang an. Man ist zuerst Anfänger und macht erstmal wenige Dinge so, wie man sie später auch noch machen würde, einfach, weil man es nicht besser weiß und "nur" das Rüstzeug der Uni hat. Aber nach jeder nicht so gelungenen Einheit und überbordenden Verhaltensweisen von Schülern reflektiert man, setzt sich auseinander und lernt dazu. Wichtig ist, dass du das aus der Distanz tust, das Problem versachlichst und nicht aus der persönlichen Betroffenheit heraus die Dinge betrachtest. Denn die Sachen geschehen so im Schulalltag, den richtigen Weg, dem zu begegnen, lernt man mit der Zeit.

Durch sachliche Betrachtungsweisen lernst du im Lauf der Zeit immer mehr Professionalität dazu.

Ich habe mein ganzes Lehrerleben dazugelernt, habe mich, sofern das Studium das nicht abgedeckt hat, schlau gemacht durch Fortbildungen, Literaturstudium oder Austausch mit Kolleginnen. Im Austausch mit Kolleginnen gibt es doch immer wieder die Diskussion, wie man bei bestimmten Verhaltensweisen am besten reagiert und da hat jeder so seine eigene Variante, die er aus dem, was so in der Theorie vorhanden ist, entnimmt. Das Ergebnis war dann auch so, dass man gesagt hat, ich probiere es mal so aus, vielleicht klappt es dann besser. Ich habe bei manchen Dingen ein paar Sachen ausprobiert und wieder aufgegeben, bis ich das Richtige gefunden habe.

Die Mentoren sind ihre Wege gegangen und was du siehst, ist das Ergebnis jahrelanger

Erfahrungen und Auseinandersetzungen.

Wenn du genügend Erfahrung hast und Handlungsmöglichkeiten in der Hinterhand hast, wird z.B. auch bei dir der Kinositz leise sein wie bei den Mentorinnen.