





| TIPP 1 | Zeit zur Regeneration

Diesen Glücksmoment werde ich nie vergessen – die Heimfahrt nach der allerletzten Prüfung. Unwirklich erscheint das Freudengefühl zunächst noch, bis es schließlich in endlose Erleichterung umschlägt. SMS und Anrufe bestätigen, was man selbst noch gar nicht fassen kann: „Hey, ich wollte dir gratulieren zur fertigen Lehrerin!“ Es scheint, als würde man mit einem Mal aus dem alles dominierenden Parallel-Universum entlassen und sein Leben zurückerhalten. Außerdem ist man nun berechtigt, die Berufsbezeichnung zu tragen, die man sich so sehr gewünscht und so eisern erkämpft hat. So habe ich zumindest die Stunden, Tage und Wochen nach dem Zweiten Staatsexamen empfunden.

Bei allem Grund zur Freude dürfen wir jedoch nicht vergessen, unserem Körper das zurückzugeben, was wir ihm schulden.

Bitte unterschätzen Sie nicht, wie stark der Raubbau sein kann, den Sie womöglich über Monate an Ihrem Körper betrieben haben.

Es kann gut möglich sein, dass Sie mehrere Wochen, gar einige Monate brauchen, um sich vom Stress des Referendariats zu erholen. Falls Sie im Zuge einer Versetzung eine neue Wohnung finden und Ihren Umzug organisieren müssen, fällt die Erholungsphase umso knapper aus. Lassen Sie daher die Möglichkeit einer Auszeit (→ *TIPP 4: Auszeit nehmen?*) nicht außer Acht.

Falls Sie nahtlos in den Lehrerberuf übergehen möchten, müssen Sie damit rechnen, das Sie den Start ins Lehrerleben in einem noch angeschlagenen Zustand beginnen.

Das ist zumindest das Feedback, dass ich von ehemaligen Seminarkollegen und Freunden erhalten habe. Denn an dieser Stelle kann ich nicht aus eigener Erfahrung sprechen. Ich habe Deutschland kurz nach Schuljahresende verlassen und meinen Lebensmittelpunkt in die Vereinigten Staaten verlegt. Doch die Alpträume von vergessenem Prüfungsmaterial, von Lehrproben ohne meine Schüler o.Ä. begleiteten mich bis hierher und ließen die beklemmende Anspannung in so mancher Nacht wieder aufflackern. Übrigens durfte ich dort drei Monate lang erst einmal nichts tun, da ich noch keine Arbeitserlaubnis hatte – eine Zwangspause, die ich zu meiner eigenen Überraschung zur vollständigen Regeneration tatsächlich benötigte.



kleines Sportprogramm ein – am besten jetzt gleich! Die Tatsache, dass Sie diese Lektüre lesen, lässt mich vermuten, dass Sie auch Zeit für ein kleines Work-Out hätten. Hat man sich erst einmal aufgerafft und den Wiedereinstieg in die körperliche Fitness gefunden, fällt die Überwindung beim nächsten Mal schon viel leichter. Und tolle Belohnungen winken: Glückshormone, Stressabbau, Steigerung des Selbstbewusstseins (das im Referendariat vielleicht etwas angeknackst wurde), frische Luft mit einer Extra-Dosis an Vitamin-D usw. Noch effektiver kann das Training sein, wenn Sie sich mit jemandem zusammentun (→ *TIPP 2: Soziale Kontakte aufarbeiten*).

- **Warme Bäder**

Genau wie Sport tragen auch warme Bäder zu einem wohligen Körpergefühl bei und können die Folgen der seelischen und körperlichen Dauerbelastung mildern. Sehen Sie sich doch einmal in einer Drogerie nach verschiedenen Badezusätzen um. Wie viele verschiedene Aromen dort angeboten werden, ist meiner Meinung nach fantastisch. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei: Schlaf-Gut-Bäder, Anti-Stress-Bäder, Zeit-Für-Dich-Bäder... Karibisches-Kokos-Bad, Ägyptisches-Kleopatra-Bad, Aztekisches-Kakaobutter-Bad ... Das Beste: Jetzt müssen Sie nicht mehr ständig auf die Uhr blicken, wie lange Sie noch Zeit für Ihre Entspannungspause haben.

- **Zeit zur Reflexion**

Nehmen Sie sich Zeit dazu, die hektische Zeit des Referendariats adäquat zu reflektieren. Diese Rückbesinnung hilft, Erlebtes besser zu verarbeiten und kann Selbstbewusstsein und Ich-Identität stärken. Bleiben Sie in Verbindung mit den ehemaligen Seminarkollegen, wenn Sie dies wünschen, und reflektieren Sie in ausgedehnten Gesprächen Erfolg und Enttäuschung, Schönes und Frust, Ärgerliches und Vergnügliches sowie Momente, die Sie besonders viel Kraft gekostet oder sehr stolz gemacht haben. Jetzt, wo der ständige Beurteilungsdruck genommen ist und jeder seiner eigenen Wege geht, stehen die Chancen gut, sich mit den ehemaligen Weggefährten offener über Dinge aussprechen zu können. Ein gesunder Austausch kann sehr heilsam sein und fast therapeutische Wirkung haben.

| **TIPP 2** | **Soziale Kontakte aufarbeiten**

Wie ein Hai fällt das Referendariat über die persönliche Zeit her und verschlingt sie gnadenlos. Im Zuge des enormen Arbeitspensums passiert es zwangsläufig, dass man Zeit vom sozialen Umfeld abzwackt, will man sich im Chaos der Anforderungen behaupten. Gerade



| TIPP 4 | Auszeit nehmen?

Falls Sie sich unschlüssig sind, ob Sie nahtlos in das Beamtenverhältnis auf Probe eintreten möchten (→ TIPP 3: Staatsdienst um jeden Preis?), hier einige Hinweise:

Warteliste

- Ein Kompromiss wäre, sich auf die Warteliste setzen zu lassen. Bitte beachten Sie dazu die genauen Regelungen Ihres Bundeslandes. Wenn Sie spüren, dass Sie eine längere Verschnaufpause benötigen, sich mehr Zeit für sich selbst oder die Familie nehmen möchten, die Welt erkunden wollen oder Zweifel daran haben, ob der Lehrerberuf überhaupt das Richtige für Sie ist, ist ein freiwilliger Verbleib auf der Warteliste eine sinnvolle Lösung. Sie brauchen sich dann nicht gleich zum nächsten Schuljahr wieder „topfit“ neuen Herausforderungen zu stellen. Stattdessen nehmen Sie etwas Abstand vom Schulleben und verbauen sich dennoch nicht den Weg zurück. Allerdings müssen Sie wissen, wie Sie Ihren Lebensunterhalt bestreiten werden sowie Ihren Krankenversicherungsschutz sicherstellen.

Kein Rückzieher nach Bereitschaftserklärung

- Gehen Sie den regulären Weg und lassen Sie sich nicht auf die Warteliste setzen, müssen Sie die Ihnen zugewiesene Dienststelle auch tatsächlich antreten – ob Ihnen der Dienort nun gefällt oder nicht.

Wenn Sie sich schriftlich dazu bereit erklärt haben, für das kommende Schuljahr in den staatlichen Schuldienst einzutreten, ist diese Bereitschaftserklärung verbindlich!

Lehnen Sie die Anforderung zum Eintritt in den staatlichen Schuldienst trotz verbindlicher Bereitschaftserklärung ab, kann dies ernsthafte Konsequenzen haben: Sie werden dann aller Wahrscheinlichkeit nach nicht mehr auf der Warteliste geführt (!). Bitte erfragen Sie diesbezüglich die Regelungen Ihres Bundeslandes.

Das Gemeine daran ist, dass die Zuteilung des Dienorts ein bisschen ist wie Loseziehen: Sie können einen Volltreffer landen und an eine Schule kommen, an der Sie sich uneingeschränkt wohlfühlen und die zudem noch in einer fantastischen Umgebung liegt. Aber das Gegenteil mag leider auch der Fall sein. Prüfen Sie daher im Vorfeld, ob Sie sich auf das Glücksspiel Dienortzuweisung zum gegenwärtigen Zeitpunkt wirklich einlassen wollen (→ Warteliste).



Hier einige allgemeine aufenthaltsrechtliche Hinweise:

- Als EU-Bürger genießen Sie innerhalb der Europäischen Union Freizügigkeit. Das bedeutet, Sie benötigen für Aufenthalte innerhalb der EU kein (Arbeits-)Visum und dürfen in jedem EU-Mitgliedsstaat arbeiten und wohnen.
- Für Länder außerhalb der EU (z. B. USA, Kanada, Australien) wird ein Visum benötigt. Sind Sie nicht im Besitz eines solchen Visums, können Sie das Land nur als Tourist besuchen. Touristen besitzen keine Arbeitserlaubnis und dürfen sich nur eine begrenzte Zeitlang im Land aufhalten (z. B. USA: maximal 90 Tage).
- Packt Sie also das Fernweh über die Grenzen der EU hinaus, haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder Sie beschränken Ihren Aufenthalt auf einen reinen Erholungs- bzw. Abenteuerurlaub oder aber Sie versuchen, ein Visum zu erhalten.
- Dies ist jedoch nicht ganz leicht: Um die benötigte Arbeitsgenehmigung zu erhalten, müssen Sie einen Arbeitgeber bzw. eine Organisation finden, über die sich das Visum sponsern lässt (Ausnahme: Working Holiday Visum).
- Bei Interesse an einem pädagogischen Auslandsaufenthalt empfiehlt es sich, die Homepage des Pädagogischen Austauschdienstes (PAD) zu besuchen. Dort sind internationale Lehreraustausch- und -fortbildungsprogramme mit den jeweiligen Bewerbungsvoraussetzungen angeführt.
- Die Zentralstelle für Auslandsschulwesen (ZfA) ist ebenfalls eine interessante Anlaufstelle. Sie betreut Deutsche Schulen und Bildungseinrichtungen im Ausland und vermittelt Lehrkräfte für den Einsatz an Deutschen Auslandsschulen.
- Wer Germanistik, Deutsch als Zweitsprache, Geschichte o. a. studiert hat, kann sich beim Goethe-Institut als Sprachassistent (GUS) bewerben.
- Für Weltenbummler, die vom Schule und Unterricht vorerst die Nase voll haben, gibt es die Möglichkeit, mit einem *Working Holiday Visum* auf Erkundungstour zu gehen. (Stichwort „*Work and Travel*“). Hierbei kommen die Länder Australien, Neuseeland, Kanada, Japan, Südkorea und Hongkong in Frage, da Deutschland mit diesen Ländern ein bilaterales Abkommen vereinbart hat.

Achtung: Beachten Sie bitte die Hinweise unter → *TIPP 4: Auszeit nehmen?* zum Thema Warteliste.

| TIPP 6 | Alternativen zum staatlichen Klassenzimmer

Mit Ihrer abgeschlossenen Lehramtsausbildung sind Sie keinesfalls auf das Unterrichten an staatlichen Schulen festgelegt. Im Gegenteil – es ebnen sich Ihnen neue Wege. Hier einige Anregungen: