





Obwohl – oder gerade weil – all diese sozialen Kontakte einen so hohen emotionalen Stellenwert in Ihrer aktuellen Lebenssituation einnehmen, benötigen Sie Menschen um sich, deren Anerkennung nicht an eine Leistungserwartung gekoppelt ist; Beziehungen, in denen Sie als Mensch wahrgenommen werden und nicht als Prüfling oder (noch unfertige) Lehrkraft.

Paradoxerweise mag es Überwindung kosten, sich auf die Menschen einzulassen, die einem gut tun.

Das passiert dann, wenn man bereits zu emotional in die Höchstleistungs-Maschinerie verstrickt ist, nicht mehr abschalten kann oder glaubt, immer mehr „Feierabende“ und Wochenenden für den Zeitfresser Referendariat aufbieten zu müssen.

Dann wird es allerhöchste Eisenbahn, mehr Zeit und Energie in unsere „echten“ sozialen Bindungen zu investieren; jene zwischenmenschlichen Beziehungen nämlich, die uns innerlich erfüllen und daran erinnern, dass es eine Welt fernab von jedwedem Anstellungsnoten gibt. So tankt die Seele leergebrannte Kraftreserven wieder auf. Auch die Gefahr einer nervlichen Überbelastung wird minimiert, wenn wir uns in gesunden zwischenmenschlichen Beziehungen geborgen fühlen.

Lassen Sie sich daher nicht bis ins Unendliche von Ihrem Referendariat in die Enge treiben. Zwingen Sie sich – wenn es sein muss – die nötigen Stopps einzulegen und sagen Sie entschlossen zu sich: „Ich habe zwar keine Zeit, aber ich nehme sie mir!“

| TIPP 3 | **Wo Rat suchen?**

Guter Rat ist nicht teuer und meist zum Greifen nahe. Die vielen unterschiedlichen Menschen in Ihrem Umfeld mit ihren markanten Stärken können ein fundiertes Netz bilden, um Sie mit Ihren Fragen, so unterschiedlicher Art diese auch sein mögen, gezielt aufzufangen.

- › Da wären zum einen Ihre Ausbilder. Zögern Sie nicht, bei Fragen oder Problemen charmant auf Ihre Ausbilder zuzugehen. Damit signalisieren Sie gleichzeitig, dass Ihnen Ihre Ausbildung am Herzen liegt.
- › **Achtung:** Fragen, die die didaktische Konzeption Ihrer Prüfungsstunde (Lehrprobe) betreffen, dürfen die Ausbilder nicht beantworten, da die Prüfung eigenständig vorzubereiten ist.
- › Auch die Seminarkollegen reifen – genau wie Sie – immer mehr zu echten Profis heran und haben sicherlich allerhand Tipps oder Ideen auf Lager. Allerdings haben die jungen Kolle-



- Außerdem wollen wir den Schülern Dinge vermitteln, die aus dem Leben gegriffen sind. Nun ja, das pralle Leben findet nicht unbedingt am heimischen Schreibtisch statt ...! Es ist eine Sache, eine Thematik zu unterrichten, die (relativ trocken) im Schulbuch aufzufinden ist. Es ist ein komplett anderer Unterrichtshorizont, wenn wir etwas vermitteln, wovon wir selbst mit Haut und Haaren berührt sind.

Beispielsweise besuchte ich in den Sommerferien die Freilichtspiele *Florian Geyer*, welche von den Bauernkriegen im Jahr 1525 handeln. Diese fesselnde Theateraufführung inspirierte mich zu einer Unterrichtsstunde mit der spannungsgeladenen Thematik *Das Los der Bauern in der Karolingerzeit: Kriegsdienst oder Grundherrschaft!?* Diese Stunde konnte ich im Lehrplan Geschichte leicht unter dem Punkt „Die Ständegesellschaft“ verorten.

Ziehen Sie sich also nicht zu sehr in Ihr Arbeitszimmer zurück. Meiner Ansicht nach können wir die wirkungskräftigsten Anregungen für die schulische Arbeit „draußen“ – also im wahren Leben – vorfinden. Verfeinert und abgetippt werden sie dann am Schreibtisch, das dauert noch lange genug.

| TIPP 5 | **Sich abgrenzen**

Nach einer gewissenhaft vorbereiteten und planmäßig umgesetzten Unterrichtsstunde befinden Sie sich gerade im Reflexionsgespräch mit Ihrem Seminarleiter. Dieser sieht sie urteilssicher an. Plötzlich wölben sich seine Lippen und er formuliert trocken und bestimmt folgende Bemerkung:

„Was mir als Erstes aufgefallen ist: Sie stehen recht monoton vor der Klasse. Damit meine ich, dass man keine Bewegung in Ihrer Stimme hören kann. Auch Ihre Körpersprache ist sehr zurückhaltend. Das wirkt eintönig auf die Schüler, die Ihnen 45 Minuten lang folgen müssen.“ Dann fügt er hinzu: *„Versuchen Sie beim nächsten Mal, mehr aus sich herauszugehen; Ihre Stimme zu modulieren – mal laut zu sprechen, mal leise, beinahe zu flüstern, nur die Augen sprechen zu lassen oder zu gestikulieren – einfach interessanter zu werden!“*

So. Und nun? Was denken Sie ...? Wenn Sie ein Feedback wie dieses tatsächlich nur auf Ihr Auftreten im Klassenzimmer beziehen würden: Herzlichen Glückwunsch – Sie können sich wahrlich abgrenzen. So soll es sein. In den nervlichen Wirren der Realität ist jedoch häufig so, dass derartige Rückmeldungen prompt als Angriff auf die eigenen Persönlichkeit (!) empfunden



- › Oftmals lassen sich zeitliche Engpässe antizipieren: „Oh je, nächste Woche Unterrichtsbesuch und am Samstag Geburtstagsfeier bei Tante Gabi, Lernkontrollen muss ich auch noch korrigieren und dann hätte ich schon längst mal wieder putzen sollen ...!“ Das klingt wirklich nach Stress und Magenschmerzen. Schärfen Sie Ihren Blick für zeitlichen Engpässe wie diese und dröseln Sie sie rechtzeitig auf: „Mein Unterrichtsbesuch steht bereits, weil ich schon vor Wochen mit der Themenwahl, Ausarbeitung und Materialbeschaffung begonnen habe. Ich muss nur noch ein paar Kleinigkeiten erledigen. Das Geschenk für Tante Gabi habe ich bereits bei der letzten Shoppingtour besorgt, und das Putzen habe ich zum Glück schon erledigt, als ich ein wenig Luft hatte. Ich kann die Geburtstagsfeier also genießen und dennoch einen hochwertigen Stunde zeigen!“

| TIPP 8 | Jetzt nicht die Fassung verlieren

Mit dem unaufhaltsamen Näherrücken des Prüfungszeitraums steigt auch die innere Anspannung. Führen wir uns doch einmal grob vor Augen, was da alles auf die Psyche einprasselt ...

- › Der Gedanke „Ich muss die Prüfungen bestehen!“ scheint sich tief in uns eingegraben zu haben. Das allein sorgt für ein unruhiges Gefühl.
- › Doch damit nicht genug: Neben die Forderung, die Prüfungshürden überhaupt zu überwinden, tritt der Anspruch, dabei möglichst gute Noten zu erzielen. Schließlich richtet sich die Stellenvergabe nach der erreichten Anstellungsnote.
- › Gleichzeitig fällt es immer schwerer, wertvolle Zeit auf Erholungspausen, Familie, Freunde und Hobbys zu verwenden. Dieser Mangel an Ablenkung, Aufmunterung und leistungsunabhängiger sozialer Anerkennung kann bewirken, dass wir uns plötzlich in einer Art Parallelwelt gefangen finden, die wiederum nur *ein* Ziel kennt: die möglichst gute Anstellungsnote.
- › Während des ständigen Ringens um eine möglichst gute Platzierung bei diesem Wettbewerb wird uns außerdem bewusst, dass die frisch geschlossenen freundschaftlichen Verbindungen innerhalb des Seminars eben nicht nur ein Netz rein fachlicher und emotionaler Unterstützung darstellen: Man tritt sich auch als Konkurrenten gegenüber.
- › Der soziale Vergleich gipfelt schließlich in einer Note, die eindeutig beziffert, wer am besten und wer am schlechtesten abgeschnitten hat. Allein die Antizipation dieser Aufstellung kann als höchst selbstwertbedrohend empfunden werden.
- › Dabei ganz davon zu schweigen, dass es im Privatleben natürlich ebenfalls Dinge gibt, die unsere Kraft und Aufmerksamkeit beanspruchen.

Das alles ist viel. Die Nerven stehen unter Hochdruck. Auch ich empfand die nervliche Belastung kurz vor meiner Prüfungsstunde (Lehrprobe) als dermaßen hoch, dass ich plötzlich vor den Augen des ganzen Seminars in Tränen ausbrach. Das war mir damals sicher peinlich,