

Wege in den Beruf

#07 – Gesund bleiben im Lehrberuf

Ulli: Wirklich sich selbst nicht zu vergessen, weiter zum Sport zu gehen, weiter seine Freundschaften auf jeden Fall pflegen, die sind super wichtig in der Phase. Und ja, im besten Fall schafft man es dann irgendwann, sich auch Zeitschienen zu setzen und in denen zu arbeiten und danach auch gut sein zu lassen. Das ist, glaube ich, das A und O.

Intro: (Musik) ... Studieren? Check. Karriereplan? LOL. Keine Ahnung, wie es nach dem Studium weitergeht? Als Career Service unterstützen wir euch, Antworten auf diese Fragen zu finden. In unserem Podcast Wege in den Beruf befragen wir dafür unterschiedliche Menschen zu ihrer persönlichen Berufsbiografie und den Ups and Downs auf ihrem Weg - für mehr Orientierung und Tipps zum Berufseinstieg. Los geht's!

Emilia: Ihr studiert Lehramt und wolltet schon immer mal einen Einblick von einer Person haben, die da tatsächlich durchs Studium durchgekommen ist? Dann ist diese Folge vielleicht was für euch. Denn heute ist Ulli Hadrath bei mir, der ein bisschen was über seinen Berufsweg erzählt. Hallo Ulli!

Ulli: Ja, hi, grüß dich!

Emilia: Wir fangen, für diesen Podcast typisch, mit einer Assoziationsfrage an. Und zwar: Rennstrecke, Gipfelwanderung oder Meeresspaziergang - Was beschreibt deinen Berufsweg am ehesten?

Ulli: Gipfelwanderung.

Emilia: Oke. (lacht)

Wege in den Beruf

Ulli: Würde ich schon sagen. Aber in Kombination vielleicht mit dem Meeresspaziergang.

Emilia: Wo arbeitest du denn derzeit und wie bist du überhaupt zu deinem jetzigen Job gekommen? Vielleicht kannst du da mal ein bisschen ausführen, was du machst.

Ulli: Ja gerne. Also ich bin jetzt am Saldern-Gymnasium in Brandenburg Stadt und unterrichte da jetzt seit 2017. Zuerst als Vertretungslehrkraft und anschließend das Referendariat da gemacht und jetzt eine ganze Weile schon als Lehrer für politische Bildung und Sport an der Schule. Und wie bin ich da hingekommen? Tatsächlich eher über einen Zufall. Ich musste noch ein bisschen Zeit überbrücken bis zum Ref. Und dann kam die Stelle, Vertretungsjob damals für Sport allerdings nur, hätte mir nie vorstellen können, dass ich da irgendwie auch längerfristig bleibe, aber mir hat es gut gefallen. Ich habe relativ schnell Anschluss gefunden und deswegen auch den weiteren Weg da dann eigentlich vollbracht und bin immer noch da.

Emilia: Welche Schulform ist das?

Ulli: Das ist ein Gymnasium.

Emilia: Ah ja, okay. Und wie kam es zu der Entscheidung, dass du Lehramt studieren möchtest? War das eine bewusste Entscheidung? Ja, ich möchte unbedingt Lehrer werden oder hast du gedacht, schauen wir mal, Lehramt kann man mal machen?

Ulli: Tatsächlich ist das glaube ich so ein bisschen vorgeprägt schon gewesen, wobei die Entscheidung stand nicht von Anfang an fest. Also direkt nach dem Abi hatte ich mal eine Zeit die Überlegung und habe mich

Wege in den Beruf

auch beworben bei der Polizei. Und das hat glücklicherweise nicht geklappt, im Nachgang jetzt für mich persönlich, so dass ich mich in Rostock, in Potsdam beworben habe. Potsdam ist es am Ende geworden und bin damit super happy. Und warum so ein bisschen vorgefertigt die Entscheidung? Also ich komme aus einer totalen Lehrerfamilie. Ganz klassisch, Papa Schulleiter, Mama zuerst Lehrerin, jetzt ist sie im Kita-Bereich, aber trotzdem Pädagogikschiene, Oma Lehrerin und Co. Also das geht einmal durch.

Emilia: Verstehe. Gab es irgendwann mal so einen Punkt, wo du dachtest, boah weiß ich jetzt nicht, ob das eine gute Entscheidung war, so während des Studiums. Oder war das schon immer so, dass du dachtest, ja nee, ist vielleicht auch mal anstrengend und ist vielleicht auch nicht immer schön, aber das möchte ich so.

Ulli: Also ich wurde eigentlich in meinem Tun und Handeln immer klarer, muss ich sagen. Also diese Phase, dass ich nicht so richtig wusste, wo es hingeht, die war tatsächlich eher direkt nach dem Abi und ich habe dann auch erst mal noch ein Ziviljahr angeschlossen. Mit Studienbeginn und dem ganzen Drum und Dran wusste ich eigentlich, okay, das wird passen und wurde auch immer besser in dem, was ich gemacht habe. Also davor hat mich das alles gar nicht so wahnsinnig interessiert. Ich bin auch durch die Schule eher durchspaziert. Ich musste schon was machen, aber es war nie mein Anspruch, super gut zu sein in allem und das hat sich ein Stück weit geändert. Also im Bachelorstudiengang war es noch sehr ausgewogen, natürlich irgendwie auch so ein Verhältnis aus Partys, Uni und allem, was dazugehört. Und in Richtung Master wurde der Fokus klarer und das ist mir doch dann in Summe leichtgefallen. Was nicht bedeutet, dass die einzelnen Phasen durchaus auch super intensiv waren, das schon. Aber ich habe da nie daran gezweifelt, dass es richtig ist.

Emilia: Okay, das ist ja auf jeden Fall erstmal ein schönes Gefühl, wahrscheinlich, wenn man auf dem Weg ist. Aber du hast gesagt, du hast Sport studiert. Das stelle ich mir sehr anstrengend vor. Gab es da irgendwie bestimmte Prüfungen oder so, wo du auch mal dachtest, boah, also wenn ich das jetzt nicht schaffe, dann ist es richtig blöd?

Wege in den Beruf

Ulli: Ja, auf jeden Fall. Also der Endgegner so im Sportstudium, das ist schon die Turnprüfung. Zumindest für die, die nicht aus dem Turnen kommen, und da ist dann die ganze Halle voll. Ich war noch in der alten Turnhalle am Luftschiffhafen, also im Grunde an jedem Standort irgendwie mal gewesen, aber da war Sport und die hat es in sich. Also da geht es schon wirklich darum, an verschiedensten Geräten auch gut zu performen, unter anderem Hochreck, Hochbarren und das ist schon eine Leistung, die muss man erst mal schaffen. Da waren wir alle extrem aufgeregt und haben auch gezittert, also definitiv. Die Tage davor, die waren schon hardcore und ähnlich war es dann auch mit der Schwimmgeschichte. RSG, ist so rhythmische Sportgymnastik, da lagen jetzt vielleicht auch nicht unbedingt meine Stärken, aber die Sachen, da konnte ich mich ganz gut einarbeiten. Genau, aber die im Sport auf jeden Fall mit Abstand für mich schwierigste Prüfung war Turnen.

Emilia: Das war auch meine persönliche Hölle in der Schulzeit (lacht), deswegen kann ich's total nachvollziehen. Gab es für dich denn einen Plan B? Also hättest du eine Idee gehabt, was du machst, wenn jetzt irgendwie alle Prüfungen aus irgendwelchen Gründen nicht geklappt hätten und du durchgefallen wärest?

Ulli: Das wäre wirklich schwierig für mich geworden zu der Zeit, also ich habe mir darüber nicht wirklich Gedanken gemacht, um ehrlich zu sein. Es gibt glaube ich immer einen Plan B auch, also das hat jetzt der weitere Werdegang schon auch gezeigt und auch verschiedene Möglichkeiten. Ich denke, ich hätte es auf jeden Fall noch ein zweites oder drittes Mal auch probiert und wenn es wirklich nicht geklappt hätte, wäre wahrscheinlich die Überlegung gewesen, über eine andere Schiene trotzdem in die Schule zu gehen erstmal und da Erfahrungen zu sammeln. Vielleicht verschiedene Abschlüsse auch nachzuholen, aber vielleicht wäre ich sogar an eine andere Uni gegangen. Gott sei Dank ist das nicht passiert. Ich bin nachher auch ganz gut durchgekommen durch die Turnprüfung, aber ich denke, ich wäre im Schulkontext schon irgendwie geblieben.

Emilia: Wenn wir vom Career Service mit Lehramtsstudierenden sprechen, kommt immer ganz oft die Fra-

Wege in den Beruf

ge oder die Befürchtung, was mache ich denn, wenn ich einen Burnout bekomme? Oder ganz viele haben überhaupt die Befürchtung, dass sie einen bekommen werden. Hast du das ähnlich wahrgenommen, dass das was sein wird, was eventuell auf dich zukommt? Oder nochmal anders gefragt, gibt es Dinge, wo du sagst, das müssen vielleicht Lehramtsstudierende für sich erstmal klarkriegen, um da nicht so dran kaputt zu gehen?

Ulli: Das ist eine Frage, die hat mich auch beschäftigt, gerade in Richtung Master, in der Endphase, wo es darum ging, jetzt macht man bald den Abschluss und dann geht es wirklich los. Referendariat ist auch immer so ein Riesenthema. Burnout ist ein Thema für Lehrerinnen und Lehrer. Das ist ein sehr anspruchsvoller Job, der ganz viel voraussetzt, der aber auch ganz viel zurückgibt. Das vielleicht erstmal nochmal, um das ein bisschen einzuordnen. Und ja, wenn ich vielleicht so einen Tipp geben würde, dann wäre das schon der, vielleicht nicht alle Dinge bis in die Perfektion zu treiben. Mir hat es nachher ganz gut geholfen, dass ich wirklich nach diesem Pareto-Prinzip vorgegangen bin, auch bei Unterrichtsvorbereitungen, weil die haben es auch in sich, die sind umfangreich. Da wird immer verlangt von vielen Leuten, dass man auch auf den Punkt irgendwie gut performt und gut da ist, dass die Lerngruppe gut analysiert oder sehr gut analysiert wird. Also es kommen ganz viele Anforderungen auf einen zu. Und da vielleicht manchmal ein bisschen Abstand zu gewinnen, bei sich selbst zu bleiben und zu sagen, welche Stärken habe ich als Lehrkraft, gerade in der pädagogischen Dimension, und die anderen Dinge ein bisschen fließen zu lassen. Auch wenn das wahn-sinnig schwer ist, gerade in der Anfängerzeit. Aber wirklich sich selbst nicht zu vergessen, weiter zum Sport zu gehen, weiter seine Freundschaften auf jeden Fall pflegen, die sind super wichtig in der Phase. Und ja, im besten Fall schafft man es dann irgendwann, sich auch Zeitschienen zu setzen und in denen zu arbeiten und danach auch gut sein zu lassen. Das ist, glaube ich, das A und O.

Emilia: Ich höre ganz oft von Menschen, die diese Vorstellung haben, ja, wenn man Lehrer oder Lehrerin ist, da hat man sechs Wochen im Sommer frei und dann macht man da sich so ein easy Leben. So ist es ja nun auch nicht. Wie würdest du das einschätzen? Oder wie ist das für dich, diese Trennung von Berufsleben und Privatleben? Es ist ja eben nicht so, dass man ständig frei hat oder da fällt eine Stunde aus und dann sitzt

Wege in den Beruf

man da im Lehrerzimmer und hat nichts zu tun.

Ulli: Ja, genau. Also ich begegne den Menschen mittlerweile ein bisschen anders, als ich das früher getan habe. Meine Antwort darauf ist immer, ja, genau so ist es. Ich habe den tollsten Job der Welt. Du kannst dich gerne anschließen und auch Lehrkraft werden. Steht dir alles frei. Natürlich ist es nicht so, klar. Also wenn man dann ein bisschen in die Tiefe schaut und jetzt haben wir ja vielleicht auch alle mitbekommen, nochmal wieder eine Stunde mehr für Lehrkräfte, die auch kommen wird, dass Ferien nicht gleich Ferien sind. Es ist unterrichtsfreie Zeit und so sollte man das auch verstehen. Also ich bin jetzt, um kurz zu überlegen, seit 2018 dann voll drin, im siebten Jahr voll. Und in den Sommerferien ist es wirklich so, dass ja vielleicht drei Wochen auch wirklich Ferien gemacht werden können. In den anderen Phasen, Herbstferien, gerade jetzt auch die Osterferien, davor ist häufig Abitur, dann ist der Schreibtisch voll. In den Herbstferien sind die ersten großen Notenwellen, auch da ist der Schreibtisch voll. Das ist jetzt nicht so, dass man sagen kann, man hat wahnsinnig viel Freizeit on top. Aber jetzt kommt wieder der Punkt, den ich sehr bestärken möchte. Wenn man es schafft, sich gut zu organisieren und auch die Schulzeit, also die Unterrichtszeit so effektiv wie möglich zu gestalten, ein bisschen zu schauen, welche Notengebungsgebiete kann ich vielleicht auch wie professionalisieren, also dass es ein bisschen schneller geht, dann ist das schaffbar. Aber es sind immer wieder Hochphasen, definitiv. Auf die müssen sich viele, je nach Fächerkombi vielleicht auch, aber viele Lehrkräfte und angehende Lehrkräfte auch einstellen.

Emilia: Und vielleicht nochmal einen Schritt zurück, also du hast schon das Referendariat angesprochen, das ist ja für viele auch so eine prägende Zeit, die ja vom Übergang vom Master in den Berufseinstieg so ein wichtiger Punkt ist. Wie war das für dich, diese Zeit? Und hast du da auch vielleicht Tipps oder Erfahrungen, die du teilen möchtest?

Ulli: Ja, sehr gern. Wenn ich wieder rückblickend drauf schaue, würde ich mir vielleicht das wünschen, dass ich mit so einer Weitsicht und ein bisschen Gelassenheit, die ich jetzt habe, auch da ran gegangen wäre. Mir

Wege in den Beruf

ist es genauso schwergefallen, mich zu drosseln. Ich saß wirklich Nächte lang für Unterrichtsvorbereitungen und habe es teilweise nicht gut geschafft, mich auch selbst immer mal wieder in den Vordergrund zu rücken, sondern da war wirklich Referendariat das Thema Nummer eins. Und da gelten die gleichen Tipps, die ich vorhin schon genannt habe. Und auch ein Vertrauen auf die Fachseminarleitungen oder Ausbildungcoaches, wie sie jetzt heißen, zu haben, dass sie die Situation auch gut einschätzen können. Also eben genau, dass es ist nicht darum geht, immer eine perfekte Stunde zu zeigen, sondern auch an den Potenzialen vielleicht irgendwie zu arbeiten. Dass Irren wirklich auch menschlich ist, dass Fehler menschlich sind, das sind so Punkte, die wichtig sind. Nichtsdestotrotz ist das die Phase, da würde ich auch ermutigen, in der ich am meisten qualitative Unterrichtsvorbereitungen machen konnte. Also von der zehr ich teilweise immer noch, ein bisschen adaptiert, aber grundsätzlich schon. Also ich würde die Zeit auch unbedingt nutzen, um zu vertiefen, um in Gespräche zu gehen mit anderen Kollegen, um zu hospitieren, um selber möglichst viel Material anzuhäufen. Also darum geht es auch. Und ansonsten ein gutes Netzwerk aufbauen mit anderen, die in einer ähnlichen Situation sind, das hat auch total geholfen, sich auszutauschen. Lehrkräfte sind viel zu häufig so Einzelgänger Typen, obwohl sie im sozialen Kontext arbeiten. Also alles nutzen, was da geht.

Emilia: Ja, verstehe ich. Würdest du sagen, dass dein Studium dich gut vorbereitet hat? Oder gibt es auch Dinge, wo du sagst, oh Mensch, also wenn das noch mal irgendwie mehr aufgegriffen werden würde im Lehrplan, da hätten wir hinterher dann noch mal mehr eine Bestätigung oder noch mehr die Tools, um da gut reinzugehen?

Ulli: Ich würde das ein bisschen differenziert machen. Also tatsächlich hat das Sportstudium im praktischen Sinne wahnsinnig gut darauf vorbereitet, weil wir in fast allen Bewegungsfeldern auch zu Expertinnen und Experten ausgebildet wurden. Dazu kam dann noch die theoretische Ebene, die vielleicht sogar für den Schulkontext hätte ein bisschen geringer ausfallen können. Aber gut, es ist eben auch ein Hochschulstudium und ich glaube, das waren auch ganz viele interessante Sachen, die ich jetzt auch persönlich nutzen kann. Im Fach Politische Bildung oder auch Erziehungswissenschaften hätte ich mir schon noch einen stärkeren Bezug zu den tatsächlichen Rahmenlehrplänen gewünscht. Also was ich den angehenden Lehrerinnen und

Wege in den Beruf

Lehrern nur raten kann, ist frühzeitig in die Rahmenlehrpläne reinzuschauen. Vielleicht an der Schule auch mal zu fragen, wie sieht so ein schulinternes Curriculum aus und dann die Sachen aus den Kursen wirklich ganz gezielt mitzunehmen und zu hinterfragen auch nochmal, weil das ist schon nicht immer nur auf Lehramt zugeschnitten. Das muss man definitiv sagen. Ich kann mich da an einen Kurs Wirtschaft erinnern, da ging es um Mikro- und Makroökonomie. Das sind Punkte, die spielen keine Rolle mehr in der Tiefe und da saß ich dann als Lehramt Studierender mit zwei, drei anderen drin, die auch Lehramt hatten und die anderen waren in irgendeiner Form, die direkt das Fach studiert haben. Das war natürlich schwierig. Das war ein ganz anderes Niveau und da hätte ich mir schon gewünscht, das ein Ticken mehr auf den Schulkontext zu beziehen.

Emilia: Du hast vorhin gesagt, dass der Job auch ganz viel gibt. Was schätzt du denn am Lehrer sein? Was gibt dir der Beruf?

Ulli: Ich glaube, das schönste Gefühl ist tatsächlich immer wieder, wenn die Abschlussklassen auch einfach in die Welt entlassen werden sozusagen oder die Schülerinnen und Schüler. Und das Ganze mit einem Lachen tun, mit einem ziemlich gefestigten Mindset auch, gut ausgestattet, was viele Kompetenzbereiche angeht. Das ist so mit das schönste Gefühl. Ich bin jetzt auch Tutor das vierte Mal in Folge gewesen und dann ein Stück weit auch die Dankbarkeit für den kleinen Part, den man da übernimmt. Das ist wichtig, noch mal zu betonen. In Schule sind ja viele Dinge noch wichtiger als Lehrkräfte, klar. Aber einen kleinen Teil trägt man dann doch dazu bei und das ist schon wirklich ein sehr schönes Gefühl, natürlich bei gewissen Problemfällen zu helfen. Gerade im sonderpädagogischen Bereich nimmt das auch zu oder auch Fälle, die durchaus psychisch bedingt Schwierigkeiten haben und da zu unterstützen. Und wenn dann am Ende ein Erfolgserlebnis bei rumkommt, das ist natürlich wahnsinnig schön, das Gefühl.

Emilia: Das heißt, du unterrichtest aber gerade auch eher die älteren Klassen, also die höheren?

Wege in den Beruf

Ulli: Genau, genau. Das hat sich auch so ein bisschen durchgezogen. Ich bin eigentlich zu 70, 80 Prozent in der Oberstufe und hab dann immer mal wieder punktuell auch eine Sek. 1 Klasse sozusagen. Genau, aber deutlich mehr 10, 11 und 12, ja.

Emilia: Und wir haben vorab ein bisschen darüber gesprochen, dass du dir auch vorstellen könntest, mal Schulleiter zu sein. Wie sieht da der Weg aus? Was muss man dafür machen, um perspektivisch eine Schule leiten zu können oder zu dürfen?

Ulli: Ja, das ist eine sehr spannende Frage. Ich kann mir das sehr gut vorstellen, das irgendwann zu machen. Ich habe da auch großen Respekt vor, weil die Aufgaben extrem vielfältig sind und als Schulleiter natürlich die Hauptverantwortung für die gesamte Schule auch bei der Person liegt. Der Weg dorthin, den ich jetzt noch am Gehen bin, sah wie folgt aus: Ich habe mich für eine Qualifizierungsreihe angemeldet, die heißt Vor dem Amt, die wird ehemals dann auch durchs LISUM, oder wurde die angeboten, die ging ein Jahr und da konnte ich mich erstmal in sämtlichen Bereichen qualifizieren. Da geht es so grundsätzlich um Leitungstätigkeit, um Gesprächsführung, ein bisschen auch rechtlichen Rahmen, aber weniger, ist schon eher der andere Fokus. Und dann mit einer gewissen Erfahrung, können sich Lehrerinnen und Lehrer auf Funktionsstellen bewerben und bei mir ist das jetzt auch der Fall. Ich stecke noch in einem Bewerbungsprozedere, kann da auch noch nicht so wahnsinnig viel zu sagen, aber da sind natürlich auch Anforderungen mit verbunden. Sei es ein Rechtskolloquium, was dann im Schulamt durchgeführt wird, eine Hospitation durch den Schulrat und wenn es nachher in Richtung Stellvertreter oder Schulleiterin, Schulleiter geht, dann gibt es auch die sogenannten Mitschaustunden, dann ist ein Gespräch mit der Schulkonferenz notwendig. Also es sind schon ein paar Bausteine, die sehr gut funktionieren müssen, um am Ende das Ziel irgendwie auch zu erreichen.

Emilia: Ja, spannend! Und wir drücken natürlich alle die Daumen. Vielleicht können wir nochmal ein bisschen konkreter auf deine jetzige Tätigkeit zurückkommen. Was sind denn so drei Sachen, können auch nur

Wege in den Beruf

zwei sein, die du zuletzt erledigt hast für deine Arbeit?

Ulli: Ich habe gerade vorhin im Zug hierher die Gruppeneinteilung für eine Projektwoche gemacht, tatsächlich. Genau, das war so ganz aktuell und kurz davor ging es jetzt um die Finalisierung der Notenfehlzeiten für meine 12er. Also das war ganz konkret gestern auch nochmal Thema. Da gibt es auch immer Diskussionen, klar, wird um jeden Punkt nochmal gefeilscht auch und das ist teilweise auch nochmal nervenaufreibend, weil die Gespräche mit den Kollegen gesucht werden oder Kolleginnen, und das waren so ganz konkrete Tätigkeiten, die beiden letzten.

Emilia: Okay. Wir haben am Anfang über diese Metaphorik von dem Weg gesprochen. Wenn du da jetzt einen Rucksack dabei hast, und die Studierenden tun das ja auch auf ihrem Weg, was würdest du sagen, brauchen die Studierenden als Proviant in diesem Rucksack?

Ulli: Spannende Frage. Auf jeden Fall einen Laptop, den würde ich nicht missen wollen. (lacht) Ansonsten würde ich mich auch immer gut ausstatten mit vielleicht der einen oder anderen kulinarischen Köstlichkeit, das definitiv, darf nicht vernachlässigt werden in beide Richtungen. Was brauchen sie noch? Wenn man wirklich die Softskills sich anschaut, müsste da auch ein langer Geduldsfaden mit rein. Ja, was brauchen sie noch? Ich würde Freunde einpacken, die auf jeden Fall - Netzwerk, Familie, Freunde, hundertprozentig! Das sind am Ende schon die wegweisenden Personen, auch vielfach. Sowas darf man wahrscheinlich nicht sagen, ich würde weniger die Bücher und die Hefter mitnehmen. Ich glaube immer, diese Wissensebene, die klappt dann schon, wenn die Personen davon wirklich überzeugt sind, was sie tun. Dann kommt das von ganz allein, zumindest in meiner Erfahrung. Ja, aber alles, was mir die Kompetenzen verschafft, gerade im sozialen Bereich, das würde ich irgendwie da reinhauen, ohne das jetzt klar zu benennen.

Emilia: Ja, verstehe. Das waren auf jeden Fall interessante Einblicke. Danke, dass du dir die Zeit genommen

Wege in den Beruf

hast.

Ulli: Sehr gerne.

Emilia: Wir freuen uns über alle Studierenden, die bei Fragen auf den Career Service zukommen. Es gibt Beratungsangebote - wie immer alles in den Shownotes verlinkt. Und danke Ulli!

Ulli: Ja (lacht), ich danke dir!

Emilia: Tschüss!

Ulli: Tschüss.

Outro: (Musik) Wege in den Beruf ist ein Podcast des Career Service der Universität Potsdam. Falls ihr Fragen habt oder euch eine persönliche Beratung zu Bewerbungsunterlagen oder Übergangsthemen vom Studium in den Beruf wünscht, schaut vorbei unter uni-potsdam.de/careerservice! Alle wichtigen Infos findet ihr in den Shownotes.



Career Service

Wege in den Beruf



Career Service