

Anhang 7.3: BKSZP

1	[0:00:00.0] I: Und zwar, meine erste Frage wäre natürlich/ mich würde interessieren, wer Sie sind und welche Funktion Sie hier an der Schule haben.
2	[0:00:16.5] B: Ja, mein Name ist XXX, ich arbeite hier als Sonderpädagogin und (...) habe zunächst eine Bankausbildung gemacht nach dem Abitur und habe dann noch für mich entschieden studieren gehen zu wollen. Habe mich für Lehramt entschieden. Habe das Lehramt für Grund- Haupt-, Realschule und Gesamtschule abgeschlossen mit den Fächern Mathe und Naturwissenschaften, Leitfach Biologie. Und habe dann/
3	[0:00:53.0] (Schulglocke läutet, kurze Pause)
4	B: Nach dem Referendariat (...) bin ich dann zunächst noch im Schuldienst weiter als Lehrerin beschäftigt gewesen und habe dann die Schule gewechselt und bin dann an die Förderschule gegangen und habe da sechs Jahre als, ja zunächst als Lehrerin gearbeitet und habe mich dann in Form von der Fobasow-Maßnahme zur Sonderpädagogin weiter (...) geschult und sechs Jahre an der Förderschule gearbeitet und bin jetzt seit sechs Jahren hier bei uns im inklusiven System.
5	[0:01:28.4] I: Okay, vielen Dank. Das heißt, seit wann sind Sie jetzt insgesamt als Lehrerin tätig?
6	[0:01:33.9] B: Seit 2008.
7	[0:01:42.0] I: Seit 2008, okay. Dann würde ich auch schon zum Hauptteil kommen. Es soll ja insgesamt um externalisierende Verhaltensstörungen gehen. (...) Sie wissen sicherlich schon ganz viel darüber und was das alles ist, aber damit jeder so die gleiche (...) Voraussetzung hat erkläre ich jetzt kurz was wir darunter verstehen in dem Kontext. Und zwar als ersten gehen wir mal davon aus, dass Sie als Sonderpädagogin hier an der Schule wahrscheinlich regelmäßig damit konfrontiert sind. Und Sie kennen bestimmt das ICD-10, nach dem wir ja Verhaltensst/ alle psychischen Störungen generell diagnostizieren und auch Verhaltensstörungen. Da gibt es ja eine ganze Bandbreite. Das kann von Aufmerksamkeitsstörungen, Impulsivität, Aggressionen gegen sich, gegen Andere, Beleidigungen, was gibts noch? (...) Konzentrationsprobleme natürlich und sich Anweisungen widersetzen. All sowas kann ja passieren und fällt so unter diesen Begriff externalisierende Verhaltensstörungen. Mich würde jetzt interessieren, was/ (...) Ja wie erleben Sie diese Störungen hier in der Schule so? WAS erleben Sie da?
8	[0:02:49.2] B: Ja also natürlich kommen die Störungen bei uns auch vor und aus sonderpädagogischer Sicht betrachtet man die Kinder ja immer noch aus einer gewissen anderen Perspektive. Und auffällig sind (...) mittlerweile nicht nur die Förderkinder, speziell die Kinder mit emotionalem- sozialem Förderschwerpunkt, sondern auch sehr viele Regelschulkinder. (...) Dass natürlich Konzentrationsschwierigkeiten da sind aber auch regelverletzendes Verhalten zunimmt. Dass auch (...) wie soll ich sagen? (...) Dass die psychischen Auffälligkeiten deutlich zunehmen. Dass wir Kinder haben, die sich wirklich in therapeutischen Maßnahmen befinden oder über die Kinderklinik oder andere psychiatrische Dienste in Behandlung befinden. Natürlich sind wir Sonderpädagogen generell für alle Kinder zuständig, das heißt, die betreuen wir natürlich auch, nicht nur die Förderkinder. Aber man kann generell sagen, dass dieses Verhalten oder, dass diese psychischen Erkrankungen zunehmen. Vielleicht auch durch Corona geschuldet, wo die Kinder wenig Sozialkontakte hatten, wo in den Familien eventuell Schwierigkeiten aufgetreten sind. Diese unkonzentrierten Arbeitsverhalten (...) kommen halt sehr häufig vor. Dass die

Anhang 7.3: BKSZP

	<p>Konzentrationsspanne sich bei den Kindern nicht weiterentwickelt. Dass sie sehr schnell zu Ermüdung neigen, wenn das Unterrichtsgeschehen nicht gerade wie von Referendaren aufbereitet ist, d.h. auch mal Aufgaben aus dem Buch zu bearbeiten, die vielleicht nicht so Spaß machen. Die sind sehr von ihrem Lustprinzip geleitet. Sind in der Lage, überspitzt gesagt, einem zehn-Sekunden TikTok-Video zu folgen und größer ist die Aufmerksamkeitsspanne auch nicht. Das lässt sich generell bei allen beobachten. Was natürlich auch vermehrt zu beobachten ist, dass Kinder, was früher eher selten vorkam, auch autistische Spektrumsstörungen zeigen. Mit selbstverletzen oder wirklich Schwierigkeiten im Sozialverhalten und im Kontakt treten mit anderen Kindern. Gefühle zu äußern, sich gegenseitig zu respektieren, also das respektlose Verhalten hat deutlich zugenommen. Nicht nur untereinander sondern auch gegenüber den Erwachsenen. Nicht nur gegenüber den Mitschülern, sondern auch gegenüber den Lehrpersonen oder anderen Bediensteten in der Schule, sodass wirklich Wiederworte gegeben werden, dass Lehrkräfte beleidigt werden. Das hat wirklich zugenommen und das hat nicht nur mit den Förderkindern zu tun, das lässt sich generell beobachten.</p>
9	<p>[0:06:09.7] I: Also schon so ein Problem, was sich auf alle Schüler quasi ausweitet.</p>
10	<p>[0:06:14.6] B: Ein gesellschaftliches Problem, mit der veränderten Kindheit und Jugend vielleicht auch hat das zu tun. Wenige Kinder gehen nur noch regelmäßig in Sportvereine habe ich so das Gefühl. Die, die wirklich erfolgreich sind in ihrem Sportverein und das regelmäßig machen. Aber auch viele Kinder, die wirklich keine Hobbys haben. Erschwerend kommt natürlich dazu, dass wir eine Ganztagschule sind und der Tag auch recht lang ist und für Hobbys natürlich dann nach der Schule sich auch Zeit genommen werden muss. Und häufig ist der Tag lang und dann fällt auch nicht mehr so die Motivation da.</p>
11	<p>[0:06:53.1] I: Ja, das kann man fast schon verstehen.</p>
12	<p>B: Ja, auch, aber ich finde Kinder sollten schon motiviert werden auch in der Gemeinschaft ein Hobby auszuüben. Allein auch um Sozialkompetenzen zu lernen. Kooperationsfähig zu werden. Das versuchen wir natürlich schulisch aufzuarbeiten, aber ist natürlich auch eine schwierige Aufgabe, weil mein/ in meinen Augen auch von ZUHAUSE immer weniger mitgegeben wird. Das heißt, es reicht nicht, dass wir hier in der Schule mit den Kindern an der Sozialkompetenz arbeiten, sondern das ist eine Sache, die wirklich auch von zuhause stattfinden muss und auch von Vorbildern. (...) Ja die Kinder lernen an Vorbildern, sei es jetzt beim Fußball der Trainer oder sonstiges, dass da immer weniger Wert darauf gelegt wird. Das erleben wir schon. Dass sehr viel auf die Schule abgewälzt wird. JA, das merken wir.</p>
13	<p>[0:06:54.3] I: Wenn Sie (...)/ Sie haben jetzt von ganz vielen verschiedenen Erfahrungen berichtet, was wäre so das Prägnanteste, was Sie hier jemals erlebt haben?</p>
14	<p>[0:08:01.7] B: In welchem Bezug?</p>
15	<p>[0:08:05.1] I: (...) Also irgendein externalisierendes Verhalten. Das krasseste vielleicht, was Sie erlebt haben.</p>
16	<p>[0:08:11.8] B: Ja, das kann man so gar nicht sagen, das sind viele verschiedene Dinge, die hier jeden Tag auf einen zukommen. Wir wissen nie, wie der nächste Tag ist. Natürlich sind gewalttätige Auseinandersetzungen sicherlich schwierig. Häufig untern den Jungen, dass da Konflikte aufkommen, die nicht mehr mit Worten gelöst werden. Und (...) dann, was auch vielleicht gravierend ist, sind</p>

Anhang 7.3: BKSZP

	diese selbstverletzenden (...) Themen, die wirklich häufiger vorkommen. Gerade im Alter der Pubertät. Dass die Mädchen wegen Aufmerksamkeit sich ritzen. Nicht mal das ernsthafte Ritzen, wie es eigentlich diagnostiziert wird, sondern um Aufmerksamkeit zu bekommen und sich vielleicht wichtig zu tun. Aber trotzdem ist es ja irgendwo ein Schrei nach Aufmerksamkeit, dem nachgegangen werden muss. Aber auch diese Autismus-Spektrum-Störungen, die mittlerweile bei einigen Kindern zu beobachten sind, sei es diagnostiziert, oder auch nicht diagnostiziert, aber offensichtlich. Dieses selbstverletzende Verhalten. Sich selbst zu beißen oder (...) das ist schon enorm.
17	[0:09:37.0] I: Das kann ich mir vorstellen, das ist auch bestimmt ganz schön belastend, wenn man das immer wieder mitbekommt.
18	[0:09:39.3] B: JA, das ist halt / Man möchte ja den Kindern auch helfen, und d.h. unser Arbeitsbereich ist nicht auf die Schule beschränkt, auf den UNTERRICHT, sondern umfasst ja auch die Arbeit mit dem Jugendamt, mit Psychologen, mit dem psychiatrischen Dienst, mit den Eltern, mit Beratungszentren wie das Autismuszentrum. Das heißt, wir arbeiten mit ganz vielen zusammen, was natürlich durch die Anzahl der verschiedenen Baustellen, sag ich mal, wirklich kräftezehrend ist.
19	[0:10:11.1] I: Ja, und komplex. Und manchmal die Zusammenarbeit ist ja auch zeitintensiv.
20	[0:10:20.9] B: JA natürlich. Nach dem Schulalltag meistens dann. Genau, zwischen Tür und Angel, weil beim Jugendamt häufig auch Arbeitszeiten sind, dass die Damen oder Herren nur halbtags arbeiten. Das heißt, in den Pausen telefonieren wir, vereinbaren Hilfeplangespräche mit den Trägern und dem Jugendamt. Das wird alles so natürlich geregelt und, das ist dann ja nicht nur eine Klasse, die wir betreuen, sondern wir betreuen jeweils zwei Jahrgänge als Sonderpädagoge mit drei Klassen. Ungefähr 15-16 Förderkinder. Aber natürlich werden wir auch beratend hinzugezogen für Kinder, die keinen Förderschwerpunkt haben.
21	[0:11:06.8] I: SEHR viel zu tun auf jeden Fall. Was würden Sie sagen, muss man an Eigenschaften mitbringen, wenn man als Sonderpädagoge arbeiten will? Persönlich, aber auch vielleicht von der Haltung her, was für Eigenschaften braucht man?
22	[0:11:19.1] B: Also ich denke das kann man so prinzipiell gar nicht sagen, aber so allgemein kann man glaube ich sagen, dass man ein Interesse daran haben muss, Kinder nicht nur auf ihre Leistung zu beobachten und zu beurteilen, sondern der Blick der Sonderpädagogen ist eben, dass wir schauen, warum kann ein Kind keine Leistung bringen. Oder warum ist es verhaltensauffällig. Das heißt wir versuchen den Kindern mit der Sonderpädagogik das Werkzeug zu Verfügung zu stellen, damit überhaupt eine Leistungserwartung stattfinden kann, dass sie Leistung bringen können. Wir haben nicht den Blick des Regellehrers, der natürlich in der Klassenarbeit gerne abfragen möchte, ob das Kind den Lernstoff verstanden hat und dann das Kind beurteilt, sondern wir gucken halt warum konnte es diese Aufgaben nicht lösen. Das heißt wir forschen eher im Hintergrund und versuchen das Kind dahingehend zu unterstützen, dass Probleme in der Familie oder mit der Konzentration bearbeit/ behoben werden.
23	[0:12:34.7] I: Gibts da irgendetwas spezielle, vielleicht an der Persönlichkeit, was man da braucht?
24	B: Ja, man muss auf jeden Fall das Ganze im Blick haben können. Man kann nicht einfach sagen, dass nach Schema F mit so einem Verhalten geht man so

Anhang 7.3: BKSZP

	<p>und so um. Das Kind ist individuell und jedes Kind braucht was anderes. Und das muss man auf jeden Fall können. Man muss zwischen den Zeilen lesen können. Man muss die Kinder sehen und man muss sich in die Kinder reinversetzen, warum ein Kind gerade ein gewisses Verhalten zeigt. Das sollte sein, und wenn ich an meine ersten Jahre an der Förderschule denke, dann habe ich sehr häufig / Da sind natürlich noch andere Fälle als im inklusiven System in der Regelschule. Viele Dinge mit nach Hause genommen natürlich und (...) man versucht, alle Kinder irgendwie auf den rechten Weg zu bringen. Klar, die Förderschulen haben kleiner Klassen. Dafür zählt jedes Kind auch dreifach, mal so salopp gesagt. Und man nimmt häufig auch die Dinge mit nach Hause, wenn dann doch mal was nicht geklappt hat, obwohl man sich sehr viel Mühe gegeben hat. Und ein alter Kollege von mir hat mir dann einen guten Tipp oder Weisheit mitgegeben und sagt „du kannst nicht alle retten“. Und ich glaube, wir geben alle unser Bestes, aber wir dürfen nicht von uns enttäuscht sein, wenn wir es nicht bei jedem Kind schaffen. Wir sind einfach nicht Alleskönner. Wir können alles Mögliche unternehmen. Wir können Beratungsgespräche bei Psychologen vereinbaren. Ich habe auch schon Kinder begleitet zur Psychiaterin, damit die Termine wahrgenommen werden. Aber letztendlich haben wir keine Psychologie studiert und wir sind kein Arzt, d.h. wir können nur das, was wir gelernt haben. Alles andere können wir nur vermitteln.</p>
25	<p>[0:14:33.5] I: Das heißt so ein Interesse an der Förderung und auch so ein, ich würde sagen analytischen Blick, den man braucht. Und aber auch den Schutz sich selbst gegenüber zu sagen, man kann halt auch nur leisten, was man leisten kann, und man kann nicht alle retten. Was würden Sie davon sagen, was ist das Wichtigste?</p>
26	<p>[0:14:46.5] B: Also für den Schulalltag definitiv der analytische Blick. Dieses, dass man sich dessen bewusst wird, dass man nicht jedes Kind auf den rechten Weg bringen kann, das kommt mit der Zeit automatisch. Das ist am Anfang der Ausbildung oder auch der Dienstjahre schwierig, aber ich denke, die Auseinandersetzung ist auch ganz wichtig, das zu erkennen. Dass man die Erfahrung einfach selber macht. Aber der Blick auf das Kind sollte definitiv vorhanden sein. Und der Wunsch, auch das zu können.</p>
27	<p>[0:15:37.6] I: Haben Sie so ganz konkrete Strategien oder Interventionen, die Sie benutzen, wenn Sie mit Kindern konfrontiert sind, die externalisierende Verhaltensweisen zeigen?</p>
28	<p>[0:15:44.1] B: Klar, im Unterricht gesehen bieten wir natürlich Konzentrationstraining an. Wir benutzen verschiedene Unterrichtsmethoden wie die Lernbüros. Das die Aufgestellt werden auf den Tischen oder das die irgendwo im Klassenraum platziert sind. Wir bieten den Kindern Gehörschutz an. Also die Kopfhörer, jede Klasse hat davon welche. Wir arbeiten mit Stempelkarten oder Laufheften, um positives Verhalten zu verstärken, aber auch mit Reflektionsbögen. Gerade so ab der siebten Klasse, wenn die schon etwas größer werden und mit der Pubertät zu kämpfen haben, gibt es natürlich für Fehlverhalten Reflektionsbögen. Wir vereinbaren Gesprächstermine montags und vereinbaren Ziele, entweder für den Tag oder für die Woche. Bei den Kleinen fängt man mit einem Tagesziel an, und das wird natürlich dann auch reflektiert.</p>
29	<p>[0:16:44.9] I: Ja, das ist ja eine ganze Menge, was Sie da im Repertoire haben.</p>
30	<p>[0:16:53.8] B: Ja, ich glaube, das sind ganz normale Methoden, die Lehrkräfte im Lehramtsstudium lernen, aber ist natürlich bei der Arbeit, die die Kollegen haben / übernehmen wir das.</p>

Anhang 7.3: BKSZP

31	[0:16:58.2] I: Okay danke. (...) Ja, gut, jetzt haben Sie / Sie haben einen relativ guten Methodenkoffer würde ich jetzt einschätzen und genau wissen, wie man mit diesen Kindern umgehen kann. Wie groß würden Sie so Ihren Einfluss auf diese Kinder insgesamt einschätzen?
32	[0:17:20.4] B: Schon sehr hoch, weil für die Kinder sind wir eben keine Lehrer. Das ist ganz ganz wichtig, wir BENOTEN die Kinder nicht. Das heißt, wir sind doppelt besetzt in den Klassen unterwegs. Die Fachlehrkraft ist da und wir unterstützen vornehmlich die Förderkinder, aber natürlich auch andere, die Fragen haben. Wir bringen die Zusatzmaterialien mit, wir differenzieren auch für die lernschwachen Kinder, und da wir immer Ansprechpartner sind und helfen, haben wir eigentlich eine sehr gute Stellung bei den Kindern und da (...) wir eigentlich von der fünf bis zur zehn auch die Klassen begleiten, baut sich da eine sehr gute Beziehung auf. Interessant ist es total, wenn man, unabhängig davon, welchem Jahrgang wir jetzt zugeordnet sind, dass wir auch mal spontan in einen anderen Jahrgang müssen dauerhaft und, dass es ungefähr so ein halbes Jahr dauert, bis die Kinder sich auf einen einlassen. Und da (...) merkt man über die Jahre, wie man mit den Kindern umgehen muss, damit die irgendwann kommen. Das heißt, ich versuche die dann wirklich nicht zu ignorieren, aber ich biete denen dann meine Hilfe an. Wenn die nicht / Am Anfang wird das immer abgelehnt, das ist ganz normal. Und ich nehme das so hin. Nach ungefähr einem halben Jahr merkt man / ich lasse die Kinder dann auf mich zukommen, und die kommen dann irgendwann. Und irgendwann kommen die so gerne und arbeiten so gerne mit mir, dass sich da die Beziehung richtig aufbaut.
33	[0:18:55.0] I: Ja, schön. Und / ich muss mal grade blättern. (...) Wenn man jetzt mal so den gesamten Rahmen im Kontext Schule betrachtet, sowohl aus räumlicher Sicht, zeitlich Sicht, aber auch aus schulpolitischer Sicht. Wenn man das alles zusammenfasst, wie würden Sie einschätzen, sind Sie ausreichend gewappnet, um den Problemen dieser Schüler begegnen zu können? Oder gibt es irgendwelche größeren Probleme?
34	[0:19:33.6] B: Ich will ganz ehrlich sein, wenn ich mir andere Schulen und deren Situation anschau, dann sind wir ganz gut aufgestellt. Aber dennoch sind wir zu wenige Sonderpädagogen, d.h. wir haben viel zu wenig Zeit für die Kinder. Das müsste viel / wir müssten weniger Kinder betreuen. Das andere Problem ist, dass natürlich Sonderpädagogikstellen ausgeschrieben werden, die aber nicht besetzt werden, weil sich keine Sonderpädagogen bewerben.
35	[0:20:09.3] I: Ist das ein regionales Problem?
36	B: Das ist glaube ich regional das Problem. Selbst unsere Referendare, die wir ausbilden in Sonderpädagogik, haben die Möglichkeit zu entscheiden, ob sie im Regelschulsystem bleiben oder lieber sich an einer Förderschule bewerben. Und ja, das ist halt / wir haben jetzt erstmals die Auszubildenden / Referendare, ich bin gespannt, ob wir jemanden für uns gewinnen können. Weil der Nachteil ist, dass das Referendariat häufig nicht im (Region) stattgefunden hat in den letzten Jahren, sondern, dass viele dann in (Großstadt 1) oder (Großstadt 2) studiert haben und natürlich der Wunsch, nach (Stadt der Schule) zu ziehen eher gering war. Und dadurch natürlich die Regelschulen, aber auch die Förderschulen Stellen ausgeschrieben haben, die nicht besetzt werden.
37	[0:21:07.4] B: Ja, es scheint also in Ballungsgebieten etwas einfacher zu sein als in ländlichen Regionen.
38	[0:21:12.9] I: Ich weiß nicht, wie die Zahlen für Sonderpädagogik sind. Ich weiß, in (Großstadt 1) sind es auch nicht viele jedes Jahr, die Sonderpädagogik

Anhang 7.3: BKSZP

	<p>studieren. Ich will keine falschen Sachen sagen, aber das sind nicht viele Studienplätze, die dort angeboten werden. Da kenne ich mich zu wenig aus. Materiell, also von Material her, sind wir sehr gut aufgestellt. Der Kreis unterstützt wirklich mit sehr hohen Geldsummen, dass wir Material anschaffen können: Fördermaterialien. Dass aber auch Gelder von der Stadt zur Verfügung gestellt werden, für teambildende Maßnahmen, für Sozialkompetenztraining. Wir haben eine sehr tolle Sozialpädagogin. Wir haben auch mehrere Stellen im multiprofessionellen Team, die auch Sozialpädagogik studiert haben. Das ist schon alles sehr gut, aber wir sind zu wenig für die zunehmenden Auffälligkeiten der Schüler und die zusätzlichen Aufgaben, die wir noch nebenbei haben. Mit Testungen an anderen Schulen, Gutachten schreiben. Oftmals denke ich, dass ich einen Bürojob habe, so viel Organisatorisches regeln muss und wenig am Kind arbeite noch.</p>
39	[0:22:29.6] I: Das ist natürlich schade.
40	[0:22:34.4] B: Definitiv, weil wir zu wenige sind.
41	[0:22:37.2] I: Okay, und in Ihrer universitären Ausbildung, wenn wir da jetzt mal zurückgucken, wurden Sie da ausreichend vorbereitet auf diese Arbeit hier?
42	[0:22:50.9] B: Ich habe ja Lehramt studiert, natürlich durch das Referendariat. Das war alles, denke ich, stimmig, passte. In der Sonderpädagogikausbildung habe ich ja schon an der Förderschule gearbeitet, d.h. da war ich schon mitten im Geschehen drin. Natürlich war die Arbeit im Studienseminar gewinnbringend. Und auch die Theorie einfach der Unterrichtsplanung als Grundlage zu haben, und das auch zu formulieren, hat schon den Unterricht verbessert. Definitiv, also das war schon sehr stimmig, muss ich sagen.
43	[0:23:28.5] I: Gut, und haben Sie Fortbildungsmöglichkeiten jetzt hier so.
44	[0:23:34.5] B: Ja, natürlich, wir nehmen auch mit dem Kollegium bzw. wir haben ein Beratungsteam und den Sonderpädagogen machen wir verschiedene Fortbildungen, laden dann auch Moderatoren ein. Wir hatten auch vorletztes Jahr eine Psychiaterin hier aus dem Kreis eingeladen, die über Störungen im Kindesalter uns eine Fortbildung gehalten hat. Über ADHS, über Medikamente, die verabreicht werden und / also wir bilden uns schon fort und treffen uns regelmäßig zu Sitzungen, auch alle zwei Wochen. Besprechen da die Kinder und die Auffälligkeiten, sodass wir da auch den Austausch haben.
45	[0:24:19.5] I: Super (...). Okay, ich würde dann den Part abschließen und zum letzten Block kommen. Da soll es jetzt um Ihre persönliche Belastung durch die Arbeit gehen. Da würde mich interessieren / ja, Sie haben ja auch einige auch eindrückliche Erlebnisse erzählt mit Verhaltensstörungen. Inwiefern würden Sie da Ihre persönliche Belastung einschätzen durch die Arbeit mit diesen Kindern?
46	[0:24:44.2] B: Also mit nach Hause nehme ich mittlerweile keine Probleme mehr. Natürlich denkt man auf dem Nachhauseweg noch eben darüber nach. Belastender ist wirklich die Vielzahl der Aufgaben, die man hat, und dieses Mal eben noch von zuhause, mal abends noch telefonieren und sich da noch schnell mit dem Kollegen besprechen, weil man denkt, das ist jetzt noch wichtig, dass der das weiß. Also man hat als Lehrer ja generell das Problem, dass wir keine geregelten Arbeitszeiten haben, sehr viel im Nachmittagsbereich und Abend dann noch klären müssen. Das ist so ein bisschen / Also für mich ist es belastend, ABZUSCHALTEN. Aber umso älter man wird, umso mehr Möglichkeiten oder umso mehr Dinge unternimmt man dann. Dass man das Handy dann ab 20 Uhr wirklich auf lautlos stellt oder für E-Mails der Schule dann sperrt, sodass man

Anhang 7.3: BKSZP

	wirklich dann im Abendbereich durch eine E-Mail nicht mehr noch so aufgewühlt wird, dass man die ganze Nacht mit dem Thema verbringt.
47	[0:25:53.5] I: Also klare Abgrenzung.
48	B: Natürlich, aber das, denke ich mal, ist auch so eine Entwicklungssache, dass junge Kollegen viel noch lernen müssen und nachts noch darüber nachdenken, dass sie nichts vergessen. Also mich belastet so ein bisschen diese (...) ja, diese Vielzahl an Aufgaben und immer das Bedürfnis, an alles denken zu müssen. Das heißt, ich muss mir alles aufschreiben, die ganzen E-Mails und To-Do-Listen schreiben, dass ich immer alles präsent habe, was ansteht. Ich muss mich auf die Elterngespräche vorbereiten, aber parallel auch für jede Klasse Unterrichtsmaterial differenzieren, Klassenarbeiten differenzieren.
49	[0:26:36.3] I: Viel zu tun, stressig einfach.
50	[0:26:37.2] B: Es ist SEHR sehr stressig und (...) ja, diese Vielzahl an Aufgaben, das ist einfach anstrengend.
51	[0:26:45.6] I: Glaube ich. Was für Emotionen kommen denn / Was für Emotionen spüren Sie so, wenn Sie von diesem Stress auch berichten und wenn Sie so Ihren Alltag erleben? Also ich könnte mir vorstellen, dass es ja vielleicht auch negative Emotionen gibt, die da aufkommen.
52	[0:27:03.8] B: Ja gut, man muss schon so ein bisschen an die eigene Gesundheit denken und das Studienseminar hatte einen Baustein „Lehrergesundheit“ z.B. angeboten. Das ist / Man sucht sich natürlich Dinge raus, an denen man Spaß hat. Man belohnt sich, man macht Dinge, man nimmt sich Auszeiten. Also das muss aber jeder Lehrer für sich so entwickeln. Dass man wirklich dann sagt, auch wenn das jetzt anstrengend ist, das mache ich jetzt noch. Und man muss sich schöne Dinge dann raussuchen, womit man sich belohnt. Und das ist eine gute Möglichkeit, mit diesem Stress dann so umzugehen. Die persönlichen Erlebnisse mit Kindern - die sind natürlich auch schwierig. Wenn ich jetzt so daran denke, wenn man mitbekommt, was bei manchen Kindern zuhause ist. Das ist schon sehr belastend.
53	[0:27:51.0] I: Was für konkrete Emotionen löst das aus?
54	B: Das ist schon eine Betroffenheit. Und das ist schon, wenn man zuhause vielleicht auch mit dem Partner darüber spricht, was bei manchen Familien zuhause ist. Und wenn man auch so erkennt, dass die Probleme in der Gesellschaft nicht kleiner werden. Dann fragt man sich schon manchmal „wo soll das hinführen?“. Das ist schon so ein bisschen in die Zukunft gesehen bedrückend für einen, vor allem wenn man selber Kinder hat und natürlich möchte, dass die in der Gesellschaft zurechtkommen, und was da auch an psychischen Erkrankungen bei vielen Kindern mittlerweile vorliegt. Das ist schon so ein bisschen die ZUKUNFTSANGST quasi, wo sich das hinentwickelt, ist schon da.
55	[0:28:37.5] I: Okay, das verstehe ich total gut (...). Sie haben schon angesprochen, Sie haben Strategien, um damit umzugehen. Was konkret machen Sie?
56	[0:28:47.1] B: Ja, dieses Belohnen dann wirklich. Zeitmäßig dann abschalten, dass es am Wochenende z.B. /, dass ich nicht beruflich nachdenke und mein E-Mail-Postfach dann erst sonntags abends wieder anschalte. So Dinge. Dann natürlich auch mit Kollegen darüber sprechen. Wir haben eine ganz tolle Gemeinschaft hier an der Schule und der Austausch ist auf jeden Fall wichtig. Und vor allem haben wir auch eine tolle Schulleitung, wo wir sicher sein können,

Anhang 7.3: BKSZP

	dass die auch immer hinter uns steht. Und das Gefühl ist schon wichtig und hilft auch dabei, damit umzugehen.
57	[0:29:30.9] I: Ja, okay.