

## Anhang 7.7: MHNHW

1	[0:00:00.0] <b>I:</b> Ja, ich habe mich ja kurz vorgestellt, Sie wissen ungefähr, worum es geht und wer ich bin. Mich würde natürlich total interessieren, wer sind Sie, wo arbeiten Sie und welche Funktion haben Sie in der Schule?
2	[0:00:30.0] <b>B:</b> Ja genau, also meinen Namen (lacht) den kennen Sie ja schon. Und ich arbeite an der gemeinschaftlichen Sekundarschule in (Kleinstadt 1). Ich bin am Standort (Kleinstadt 1) seit mittlerweile sieben Jahren in der Inklusion als Sonderpädagogin.
3	[0:00:51.7] <b>I:</b> Ahja.
4	<b>B:</b> Genau. Davor war ich in (Kleinstadt 2) an einer Sprachheilschule. Auch ich glaube acht Jahre oder so. Und davor war ich an einer Schule für den Förderschwerpunkt ES in der Nähe von (Großstadt 1).
5	[0:01:05.2] <b>I:</b> Ach okay, dann haben Sie ja schon viele Facetten da gesehen und auch viele Schulformen und viel Berufserfahrung ja. Cool, und (...) Sie haben auch schon viel Berufserfahrung haben Sie jetzt gesagt.
6	[0:01:22.7] <b>B:</b> Ja gut, halt diese ganzen Jahre, ja ja.
7	[0:01:24.4] <b>I:</b> Ja cool. Dürfte ich Sie fragen, wie alt Sie sind?
8	[0:01:27.8] <b>B:</b> Ich bin 47.
9	[0:01:29.9] <b>I:</b> Okay. Super. Gut, dann würde ich so zum Hauptthema dieses Interviews kommen. Und zwar werde ich dafür mal eine ganz kurze Einleitung erzählen. Alles was ich Ihnen jetzt sage wissen Sie wahrscheinlich sowieso, aber damit jeder so die gleiche Ausgangslage hat, erzähle ich das trotzdem immer. Und zwar geht es bei uns jetzt ja darum, dass wir denken, dass Sie als Sonderpädagogin in der Schule wahrscheinlich immer mal wieder mit externalisierenden Verhaltensstörungen konfrontiert werden. Und was wir in dieser Studie darunter verstehen ist so ziemlich alles, was man so im ICD-10 findet, wonach man ja die Störungen so diagnostiziert. Also, was uns vor allem interessiert sind so Sachen wie die Hyperaktivität, ADHS, ADS, Aufmerksamkeitsprobleme, so impulsive Geschichten. Aber eben auch Aggressionen gegen Andere oder sich selbst. Beleidigungen könnten dazu gehören, aber auch körperliche Grenzüberschreitungen. All sowas. Gewalt. Aber auch kleinere Sachen, wie die Regeln missachten oder eben nicht auf die / auf die Lehrkräfte hören. Genau, solche Sachen sind alles was wir unter externalisierenden Verhaltensstörungen verstehen. Da würde mich interessieren, was für Erfahrungen Sie bisher in Ihrer derzeitigen Schule mit diesen Verhaltensstörungen gemacht haben?
10	[0:03:02.3] <b>B:</b> Ja, da hatte ich ja vorher schon gesagt bei uns ist das gar nicht so gravierend muss ich sagen. Natürlich GIBT es das, das betrifft mich persönlich aber sogar weniger, als jetzt die Kollegen der allgemeinen Schule. Weil ich ja quasi nur / Wir sind ja in der Inklusion natürlich nicht besonders gut besetzt und demnach bin ich immer nur punktuell mit dabei, bzw. mache teilweise Förderstunden. Und dann in so einem Rahmen sind die Kinder meist unproblematisch. Das muss ich dazu sagen. Diese Verhaltensweisen gibt es bei uns an der Schule natürlich auch, wobei die Schüler, die sind nicht so extrem auffällig, wie ich das von früher von der Förderschule kenne. Das ist schon eine ganz andere Liga. Aber diese Verhaltensstörungen die kommen eher natürlich in der Pause vor, oder in anderen Unterrichtssituationen. Also, wenn die / Meistens auch noch nicht mal bei den Klassenlehrern oder so, wenn da alles stimmt und die relativ häufig bei denen Unterricht haben, dann haben die / dann ist das meistens auch ganz gut. Das ist dann eher in Situationen bei vielen wechselnden

## Anhang 7.7: MHNHW

	Kollegen, die die dann nur ein mal in der Woche sehen. Da ist es dann eher problematisch. JA.
11	[0:04:22.0] <b>I:</b> Aha okay, das ist interessant. Was würden Sie sagen (...) ja haben Sie vielleicht mal so ein prägnantes Beispiel von, ja (...) blöd gesagt das krasseste was Sie bisher so erlebt haben an Verhaltensstörungen an Ihrer Schule, was war das?
12	[0:04:42.1] <b>B:</b> (...) An meiner Schule (lacht). Also eigentlich sind das (...). Ich meine klar, es gibt mal Prügeleien oder Beleidigungen oder es zieht mal jemand jemandem die Hose runter oder so. Das ist natürlich alles schon relativ unschön. Irgendwas / eine Sache wo ich jetzt sagen würde: „das war das Extremste“ kann ich / kann ich nicht / nicht sagen.
13	[0:05:09.9] <b>I:</b> Okay, aber ist ja auch eigentlich eine gute Sache.
14	[0:05:14.1] <b>B:</b> Ja, also wie gesagt, ich könnte aus der Vergangenheit / Also für mich ist immer noch spannend nach all den Jahren, dass es wirklich in der Inklusion so viel entspannter ist. Also das das hätte ich gar nicht gedacht. Früher, als das zuerst aufkam mit der Inklusion, da haben wir gedacht / damals war ich an der ES-Schule. Da haben wir gedacht das funktioniert nie im Leben. Das wird die totale Katastrophe. Und jetzt mittlerweile bin ich überrascht, dass das doch in vielen Fällen wirklich gar nicht mal so schlecht läuft.
15	[0:05:47.7] <b>I:</b> Ja, okay, ja, super. Was würden Sie sagen, so ungefähr, wie häufig kommt denn dennoch sowas vor aus diesem Spektrum? Ist das trotzdem noch an der Tagesordnung, oder alles paar Tage, oder ungefähr / Wie häufig kommen solche Sachen vor?
16	[0:06:10.1] <b>B:</b> Es kommt natürlich alle paar Tage was vor. Das ist ganz klar. Das sind aber natürlich auch nicht nur die ES-Schüler. Das kommt ja auch von Regelschülern.
17	[0:06:17.8] <b>I:</b> Ja, natürlich, ja.
18	[0:06:19.4] <b>B:</b> Und von daher muss ich sagen, also wir sind / Wir haben so einen Channel in der Schule der nennt sich "respektlos und gewalttätig". So und da sollen alle Lehrer / machen Sie auch immer alles eintragen, was irgendwie an ungehörigem Verhalten aufgetreten ist. Und da schmunzle ich halt manchmal, weil es wirklich (...) MEISTENS keine schlimmen Sachen sind. Wurde irgendwie in der Pause im Schulgebäude angetroffen und (...) sagt dann irgendwie sowas wie: „Ey Digga, lass mich in Ruhe“, oder so. Das ist ja alles harmlos. Also das landet dann schon in dem Channel, also das / Ja, ich weiß nicht, ob es an der Schule liegt. Also wir hatten / Es wird alles alles bei uns ziemlich streng geahndet. Also, wenn irgendetwas ist, dann gibt es direkt Teilkonferenzen und Ordnungsmaßnahmen. Und ich meine immer, dass das dazu geführt hat, das wir eigentlich wenig / Also MEINE MEINUNG ist - andere Kollegen sehen das teilweise auch anders - aber ich kenne halt viel schlimmere Sachen. Wo die Schüler alle auf dem Schulhof rauchen und keinen irgendwas interessiert hat, was die Lehrer sagen. Und hier ist eigentlich man sagt was und dann wird das fast immer / Oder auch Pausenaufsichten. Ich gehe immer in meine Pausenaufsicht. Ich bin da ganz entspannt und dann passiert auch nie irgendwas. Da ist immer alles in Ordnung (lacht).
19	[0:07:45.6] <b>I:</b> Ja, da läuft irgendwie was sehr gut. Vielleicht /
20	[0:07:50.3] <b>B:</b> Ich denke auch, ich denke, dass das gar nicht schlecht läuft.
21	[0:07:53.4] <b>I:</b> Die Konsequenzen ja. Was würden Sie sagen aus Ihrer Sicht, was sind so die wichtigsten Eigenschaften die man mitbringen muss, wenn man

## Anhang 7.7: MHNHW

	Sonderpädagogin werden möchte? Vielleicht so charakterliche Eigenschaften, oder von der Haltung her. Was braucht man da?
22	[0:08:07.3] <b>B:</b> Na gut ich meine da gibt es natürlich ein weites Spektrum an Leuten die Sonderpädagogen sind und das ist auch gut so. Das ist ja bei den allgemeinen Lehrern auch so. Also ich glaube oder was ich halt als Wichtigstes empfinde ist, dass man wirklich so ein Herz hat für die Kinder, die da betroffen sind und ja. Wirklich ein Interesse hat denen weiterzuhelfen. Das finde ich eigentlich am wichtigsten. Ansonsten / Manche Leute haben so eine natürliche Autorität, andere haben das nicht. Aber das ist gar nicht unbedingt so (...) so relevant. Man muss halt, also gerade bei den ES-Schülern ist es ganz wichtig, dass man eine Beziehung zu denen aufbaut. Das ist meistens das A und O. Und dafür ist es natürlich eigentlich wichtig, dass man möglichst viel Zeit mit denen verbringt. Das schafft man jetzt als Sonderpädagogin in der Inklusion / also das Zeitliche schafft man gar nicht so gut. Aber so die Beziehung, wenn das teilweise über Jahre geht das klappt dann schon auch.
23	[0:09:08.1] <b>I:</b> Ja okay. Also so ein Herz für die haben, irgendwie eine Beziehung aufbauen ist so ein wichtiges Kriterium. Ja und dazu muss man natürlich in der Lage sein, oder das wollen. Okay super, vielen Dank. (...) Haben Sie bestimmte Strategien oder auch Interventionen die besonders gut funktionieren bei Kindern, die verhaltensauffällig sind? Haben Sie da rausgefunden für sich, was da gut klappt.
24	[0:09:41.1] <b>B:</b> Ja ein Patentrezept gibt es ja eigentlich nicht. Also es ist ja immer individuell total unterschiedlich was bei wem funktioniert. Also der eine braucht halt wirklich irgendwelche Teilkonferenzen, Ordnungsmaßnahmen und, dass die Eltern da ständig kontaktiert werden. Aber bei vielen Sachen genügt es eigentlich auch oft, dass man vielleicht erstmal wartet, bis sich alle beruhigt haben. Das finde ich meistens ganz sinnvoll. Und wenn man dann wieder gesprächsbereit ist, dass man dann einfach mal eins zu eins in Ruhe spricht und versucht Dinge zu klären und dann auch mit den Klassenlehrern oder dann halt auch mit betroffenen Mitschülern. Da gibts ja natürlich oft Konflikte die jetzt natürlich unter den Schülern ausgetragen werden. Genau und dass man das dann alles auch dann klärt wenn alle soweit wieder / nicht mehr so aufgeregt sind.
25	[0:10:31.0] <b>I:</b> JA, so ein bisschen die Ruhe bewahren, die Ruhe wieder reinbringen. Okay super. Was würden Sie sagen, wie groß ist Ihr Einfluss auf Kinder mit externalisierenden Verhaltensstörungen?
26	[0:10:43.4] <b>B:</b> Also ich würde sagen der Einfluss ist gar nicht mal so groß. Am größten ist jetzt in unserem Setting der Einfluss von den Klassenlehrern, weil die die halt am meisten sehen und wir sehr engagierte Kollegen haben und die meistens noch am ehesten diese Beziehung zu denen zu den Schülern haben.
27	[0:11:07.6] <b>I:</b> Weil die so am engsten dran sind irgendwie, ne?
28	[0:11:09.9] <b>B:</b> Genau, ja.
29	<b>I:</b> Okay. Gut. Dann /
30	[0:11:16.3] <b>B:</b> Das war früher an der Schule als Klassenlehrer natürlich anders. Aber jetzt sehe ich das. Und ich meine es ist ja auch klar, wenn man ein oder zwei Stunden in der Woche irgendwie sich da sehen lässt in so einer Klasse, dann hat man natürlich nicht den Zugang, wie jetzt die Klassenlehrer.
31	[0:11:30.1] <b>I:</b> Ne klar, das macht schon Sinn ne. Das heißt Sie sehen auch die Schüler so ein bis zwei Stunden die Woche? Ist das /
32	[0:11:39.0] <b>B:</b> Kann man so sagen, also es ist halt bei uns so. Ich habe im Moment eine Teilzeitstelle noch mit 18 Stunden. Und ich bin im Grunde genommen für

## Anhang 7.7: MHNHW

	den gesamten Standort zuständig und das sind im Moment 26 ES-Kinder. Da ist ja klar, das verteilt sich dann halt irgendwie und jetzt ist das aber so. Wir haben noch eine Referendarin, eine Sonderpädagogik-Referendarin. Die ist aber natürlich / man ist dann ja sehr auf sein Referendariat konzentriert und auf die Unterrichtsbesuche. Also die hat dann wieder ihr eigenes Aufgabenfeld, was sie bearbeitet. Und wir haben halt auch noch etliche Regelschulkollegen, die auch Förderstunden machen. Es geht ja da nicht nur um ES-Kinder, sondern auch Förderschwerpunkt Lernen und andere Förderschwerpunkte, wo man dann halt versucht das irgendwie alles abzudecken. Aber mehr als zwei Stunden sehe ich die Kinder nicht, nein.
33	[0:12:39.5] <b>I:</b> Okay. Ja, das ist natürlich auch irgendwo schade. Aber es ist / wenn Sie natürlich schon sagen, dass Sie da für den Standort alleine zuständig sind / ja viel zu tun auf jeden Fall. Was würden Sie sagen so in / wie fühlen Sie sich in Ihrem schulischen Alltag gewappnet, um mit diesen Kindern umzugehen, also auch hinsichtlich der Rahmenbedingungen unter denen Sie arbeiten in der Schule? Wie läuft das so?
34	[0:13:08.1] <b>B:</b> Ja im Grunde genommen ganz gut. Also trotz der auf jeden Fall viel zu wenigen Stunden. Also das ist ganz klar ein Problem, dass die Stellen nicht besetzt werden usw. Wir bekommen jetzt aber eine MPT-Stelle, also mal gucken. Es sieht langsam so ein bisschen aus als würde es ein bisschen aufwärts gehen. Aber trotz alle dieser Sachen die fehlen fühle ich mich soweit ganz gut gewappnet. Das liegt aber halt an den anderen Kollegen vor allem Dingen. Also ich war damals / Ich bin damals abgeordnet gewesen ganz am Anfang und da wurde der Standort in (Kleinstadt 1) gerade neu aufgebaut. Das heißt, vom ersten Tag an war ich mit dabei. Und da waren wir ja ganz klein mit nur drei fünften Klassen und einer Hand voll von Kollegen. Und ich habe mich dann versetzen lassen und war sozusagen vom ersten Tag an mit dabei und kenne alle und alles und dadurch, dass wir gut zusammenarbeiten klappt das halt auch gut.
35	[0:14:04.3] <b>I:</b> Ja super. Also das Team ist da schon hilfreich sagen Sie auch und, dass da gute Kollegen sind. Wenn Sie was verbessern könnten, was wäre das so am ehesten?
36	[0:14:15.8] <b>B:</b> Na gut, dass wäre halt die Anzahl der Sonderpädagogen oder insgesamt der Stunden die für die Sonderpädagogik wirklich vorgesehen sind. Das ist das Allerwichtigste.
37	[0:14:32.6] <b>I:</b> Das sagen auch irgendwie alle, dass es viel zu wenig Personal gibt.
38	[0:14:35.8] <b>B:</b> Und es ist ja halt auch eigentlich anders vorgesehen, aber die Stellen werden nicht besetzt. Das ist ja nicht so, dass man gesagt kriegt: „das ist halt so, Pech gehabt“, sondern eigentlich sollte es anders sein und irgendwie ja (...) warten wir da jetzt schon seit Jahren.
39	[0:14:51.0] <b>I:</b> Ja, das ist echt eine tragische Situation eigentlich. (...) Was würden Sie sagen inwiefern wurden Sie in der Ausbildung an der Uni vorbereitet auf die Tätigkeit mit speziell jetzt mit externalisierenden Verhaltensstörungen?
40	[0:15:11.4] <b>B:</b> (lacht) Ja gut, das ist jetzt natürlich schon einige Jahre her. Das ist ja 20 / über 20 Jahre her, dass ich studiert habe. Ich muss dazu sagen ich wurde da eigentlich wenig drauf vorbereitet. Das liegt aber natürlich auch an meinen Förderschwerpunkten. Ich hatte damals angefangen ES zu studieren und es hat mir überhaupt nicht gefallen. Weil das einfach vom Studium her / ich weiß nicht / ich fand das sehr unkonkret und unspezifisch was da angeboten wurde. Und ich habe dann den Förderschwerpunkt gewechselt und ich habe körperlich-motorische Entwicklung und Lernen als Förderschwerpunkt. Wobei ich in dem Bereich der körperlich-motorischen Entwicklung nie gearbeitet habe. Also ich war

## Anhang 7.7: MHNHW

	im Referendariat im Lernen und dann wie gesagt an den anderen Schulformen. (...) Und da geht es natürlich inhaltlich eher um andere Sachen. Genau. Also ich hatte mir das dann damals einfach dann wenn man an der Uni ist, dann kann man ja gucken und dieser Bereich körperlich-motorische Entwicklung / Ich habe Bio noch als Fach und da waren viele medizinische Sachen und ich fand das einfach vom Angebot an / hat mich am meisten angesprochen. Und eigentlich aber wollte ich aber immer in diesen Lernen und ES-Bereich und da bin ich ja im Grunde genommen ja auch auch nachher gewesen.
41	[0:16:25.3] <b>I:</b> Hat ja trotzdem geklappt dann. Gibt es denn Fortbildungsmöglichkeiten in dem Bereich?
42	[0:16:33.9] <b>B:</b> Na klar, also es gibt Fortbildungsmöglichkeiten. Hin und wieder macht man mal irgendwas. Also so richt / Ja. Also so ganz tolle Sachen sind das oft auch nicht.
43	[0:16:49.2] <b>I:</b> Ne? Okay. Das heißt, ja /
44	[0:16:54.6] <b>B:</b> Also es gibt halt Angebote, das ist nicht unbedingt / also ich weiß jetzt gar nicht / ich habe jetzt gar nicht so das Bedürfnis jetzt irgendetwas ES-spezifisches jetzt brauchen würde, weil ich jetzt meine, dass das sowieso gar nicht mal so schlecht läuft bei uns. Oder wir haben halt auch / Wir haben auch die Schüler, die wir haben mit dem Förderschwerpunkt ES also z.B. einer ist ein Autist. Das ist eh nochmal was anderes. Und dann haben wir auch mehrere / Also das sind wirklich die so ganz introvertiert sind. Also wo es jetzt gar nicht um diese externalisierenden Verhaltensstörungen geht oder sowas, sondern wo es eigentlich um ganz andere Sachen geht. Nämlich regelmäßige Gespräche und zu versuchen, die dann irgendwie aus der Reserve zu locken mit Anderen in Kontakt zu bringen usw. Das ist aber nicht mit den Verhaltensstörungen. Die sind meistens sitzen die still und stumm in einer Ecke.
45	[0:17:48.2] <b>I:</b> Ja okay. Ja das ist natürlich auch nochmal eine andere Form von Problematik aber die fällt dann oft nicht so auf.
46	[0:17:56.9] <b>B:</b> Genau, da muss man / genau. Das ist aber auch an der ES-Schule früher auch schon so gewesen, da gab es die natürlich auch. Aber natürlich immer im Vordergrund standen die, die sich halt so auffällig benommen haben.
47	[0:18:09.5] <b>I:</b> Ja klar. Gut, was würden Sie denn jetzt so insgesamt sagen inwieweit fühlen Sie sich durch die Arbeit persönlich belastet? Gibt es eine Belastung?
48	[0:18:29.8] <b>B:</b> Wahrscheinlich jetzt auch nicht in der Form, wo Sie jetzt drauf hinauswollen, hatte ich aber früher. Also ne, ich sag das jetzt einfach mal. Also früher, das war eine reine ES-Schule und ich war da jetzt gerade aus dem Referendariat. Ich hatte da auch noch keine Familie usw. Das heißt, ich konnte mich da ja mit vollem Elan reinstürzen, mit voller Stelle natürlich usw. Aber da war ich jeden Mittag oder Nachmittag, es war ja Ganztage, ich war total platt. Das weiß ich noch. Also das war einfach so anstrengend, dass ich auch sagen würde heutzutage, ich könnte mir das auf keinen Fall mehr vorstellen. Das muss ich wirklich sagen. Mein Mann arbeitet noch in dem Bereich wirklich an einer Förderschule mit sehr vielen verhaltensauffälligen Kindern. Da kriege ich das ja immer mit. Meine Referendarin ist auch noch einen Tag in der Woche an einer Förderschule. Und wenn ich das immer höre bin ich froh, dass ich das so nicht mehr habe in dem Maße. Also klar, belastet ist man trotzdem. Es gibt viele Termine. Dadurch, dass ich jetzt der einzige Sonderpädagoge bin, habe ich natürlich unheimlich viele Gespräche, Förderpläne, Zeugnisse. Sonstiges, irgendwelche schriftlichen Sachen die ich ja quasi für alle abdecke. Das ist schon

## Anhang 7.7: MHNHW

	natürlich anstrengend, aber das ist jetzt nichts, was auf Verhaltensstörungen sich bezieht.
49	[0:20:17.6] <b>I:</b> Wenn Sie dann doch hin und wieder sagen Sie mal mit jemandem konfrontiert sind der gerade sich daneben benimmt, oder Mist baut oder eine Prügelei oder so. Was für Emotionen löst sowas bei Ihnen aus?
50	[0:20:28.6] <b>B:</b> JA, also das merke ich dann schon. Wenn das mal ist, dass mich das dann doch schon sehr stresst. Wo ich mich dann immer so ein bisschen hinterfrage. Muss das denn wirklich nach all den Jahren mich immer noch so stressen? (lacht). Genau, also das. Man merkt dann schon, dass man dann sehr aufgewühlt ist und da lange drüber nachdenkt oder dann idealerweise mit den Kollegen drüber spricht und das dann natürlich versucht irgendwie zu lösen. Oder auch mit dem Schüler, wenn man dann etwas entspannt hat.
51	[0:21:00.5] <b>I:</b> Okay. Das heißt Sie sprechen dann auch mit Kollegen dann darüber, um das dann wieder loszuwerden. Haben Sie noch andere Strategien um so Belastungen dann von sich weg zu kriegen? Was tun Sie so?
52	[0:21:13.2] <b>B:</b> Also (...) Ne also das ist im Grunde genommen das. Ich meine was versucht man zuhause? Man entspannt sich irgendwie, man macht Sport usw. Aber das ist jetzt nicht unbedingt „Oh, jetzt ist was passiert, jetzt muss ich das und das machen“, sondern das ist halt so wie man durch das Leben geht.
53	[0:21:35.6] <b>I:</b> Das passiert so natürlich.
54	[0:21:37.8] <b>B:</b> Das ist ja so im Alltag, dass man so versucht so seine Sachen zu haben, dass man nicht so gestresst ist.
55	[0:21:43.8] <b>I:</b> Super, ja okay. Nehmen Sie manchmal so den Stress von der Schule / so von den vielen Aufgaben / nehmen Sie diesen Stress schonmal mit nach Hause irgendwie?
56	[0:21:55.9] <b>B:</b> Ja klar, auf jeden Fall. Ich denke das ist in der Schule auch / also ich weiß nicht ob es woanders anders ist, aber man ist ja immer mit so vielen Sachen konfrontiert, an die man auch denken muss. Die Probleme, die man lösen will und was man alles machen muss. Das nimmt man auf jeden Fall mit nach Hause. Also, das / da habe ich auch noch keine Lösung gefunden. Ich glaube, das ist einfach so.
57	[0:22:22.6] <b>I:</b> Würden Sie sagen, beeinflusst das die Erziehung Ihrer eigenen Kinder oder Ihre Partnerschaft in irgendeiner Form?
58	[0:22:28.5] <b>B:</b> Ja denke schon. Also ich ärger mich dann manchmal, wenn ich zuhause genervt bin und denke / weil ich in der Schule eigentlich sehr geduldig bin mit den Kindern anderer Leute. Dann denke ich mir rei dich mal zusammen. Also genau, weil man ist halt zuhause / lässt man das dann eher raus, als in der Schule. Merke ich manchmal, versuche mich dann da zu regulieren. Oder, was ich auch merke, wenn ich jetzt den ganzen Vormittag schon quasi Förderunterricht gemacht habe und immer jemand irgendwas erklärt habe und wenn dann zuhause noch die Hausaufgaben anstehen und auch noch geübt werden muss, hört ja gar nicht mehr auf hier. Aber ich versuche, dass ich dann doch denke meine eigenen Kinder sind mindestens genau so wichtig.