

Anhang 6.5.: Interview 5: Anna

1 Interviewer: Da nehm ich schon mein ganzes Gequatsche gleich mal mit auf (.) genau. Wir
2 hatten ja schon mal (.) schon mal zum Vorgespräch gesprochen also wenn wir jetzt das
3 Gespräch hier führen, dann ist das so, dass ich alles anonymisiere dann im Nachgang, das wird
4 ja verschriftlicht, das hatte ich dir schon mal gesagt. Also sozusagen, wenn heute hier fertig
5 sind und ich dann Stopp drücke auf der Taste, dann hab ich zuhause, werde ich alles was wir
6 sprechen auch, sollte jetzt ein Hubschrauber vorbei fliegen oder ein (.) irgendwie ein Geräusch
7 kommen, das muss alles 1 zu 1 verschriftlicht werden und du wirst dann anonymisiert. Ich hatte
8 ja gesagt, wenn du magst suchst du dir irgendwie einen Decknamen aus. Ich weiß nicht ob du
9 einen hast?

10

11 Anna: Ja, ich hatte überlegt (...) aber eigentlich würde es ja gar nicht auffallen, wenn ich keinen
12 nehmen.

13

14 Interviewer: Dann bist du Interviewpartnerin in meiner aktuellen Rangfolge Nummer 3.

15

16 Anna: Na gut, nenn mich Anna.

17

18 Interviewer: Anna, ok. Das schreibe ich auf, damit ich es nicht vergesse.

19

20 Anna: Außer es gibt schon Annas?

21

22 Interviewer: Nein, gibts noch nicht. Ok, genau, dann tauchst du quasi in den Passagen, da steht
23 dann einfach Interviewer, das bin natürlich ich und dann steht da Anna. Alle Orte die du nennst
24 oder auch wenn du jetzt deine Schulsozialarbeiterin beim Namen nennst das wird alles
25 anonymisiert, also du musst da jetzt nicht irgendwie drauf achten, sondern da steht dann immer,
26 wenn Schulsozialarbeiterin dann steht da einfach immer Schulsozialarbeiterin oder wenn du
27 sagst ich war irgendwie da an dem und dem Ort, dann steht da einfach nur Ort. Sodass es im
28 Prinzip keinerlei Rückschluss auf dich als Person gibt, da bin ich dazu verpflichtet und wir
29 haben da auch so ethische Richtlinien, die das einfach sagen, das ist auch richtig so, genau. Das
30 heißt da kann nichts passieren. Es gibt dann so, der eine fette Band wird dann die Doktorarbeit
31 sein, der zweite fette Band werden dann 15 transkribierte Gespräche sein und die landen dann
32 im Uni-Archiv. In der Doktorarbeit selber werden so Ausschnitte drin sein aus allen Gesprächen
33 und dann steht dann halt irgendwie Anna mit in Ausschnitten. So ist das und die
34 Aufzeichnungen lösche ich im Prinzip nachdem ich das verschriftlicht habe auch wieder, dann

35 ist das auch wieder alles weg. Genau. Jetzt hatte ich (..) genau, das hatte ich dir gesagt. Für das
36 Interview ist mir nochmal wichtig dir zu sagen das es jetzt irgendwie kein richtig oder falsch
37 gibt oder so und du auch nicht irgendwie was sagen musst, was ich vielleicht toll finde oder
38 nicht toll finde, sondern dass du, mir gehts wirklich um deine Perspektive, das ist mir ganz
39 wichtig, wie du die Dinge siehst und das ist alles auch anonym also das wird auch niemand
40 irgendwie in einem Zusammenhang bringen können dann. Und am besten, wenn wir sprechen,
41 antworte einfach so wie es dir in den Sinn kommt und so und du musst jetzt nicht auf irgendwas
42 achten oder so sondern einfach, wie sagt man so schön, frei von der Leber, genau, das ist mir
43 ganz wichtig, ja. Vielleicht zum Einstieg nochmal: Was hast Du eigentlich in den Ferien
44 gemacht?

45

46

47 Anna: Also eine Woche war ich standardmäßig bei meiner Tante in Bayern, wo seit ungefähr
48 10-11 Jahren (unv.) ich mit meinen Eltern jeden Urlaub verbringe. Es war ziemlich langweilig
49 und danach wusste ich nicht wirklich was ich machen soll, deswegen habe ich mich dann bei
50 dem Ort für das Ehrenamt beworben und war dann immer so 2-3-mal pro Woche auf dem Ort,
51 hab da mitgeholfen, das hat eigentlich Spaß gemacht. Also ich war froh, dass ich eine
52 Beschäftigung habe und da haben, jetzt machen selbst diese kleinen Dinge Spaß wie Äpfel
53 aufsammeln oder ((Lachen)) den Weg kehren, ja, das ist lustig.

54

55 Interviewer: Ok. Da hast du einen Ruhigen gemacht, aber Ehrenamt, da denke ich grad so das
56 Soziale, vielleicht ist das doch was ((Lachen)).

57

58 Anna: ((Lachen)).

59

60 Interviewer: ((Lachen)) Genau.

61

62 Anna: Ja, ich glaub schon. Also eigentlich möchte ich schon ins Soziale. Mein Problem ist so,
63 das ich ziemlich sozial ängstlich bin und eher so noch dran arbeite das abzulegen (..) irgendwie
64 dagegen zu arbeiten, dann kommt auch das Selbstvertrauen vielleicht.

65

66 Interviewer: Ja, ich denke grad so jetzt, wenn wir hier jetzt gerade ein Interview starten, das ist
67 vielleicht für dich auch nicht ganz so leicht?

68

69 Anna: Nein ((Lachen)).

70

71 Interviewer: ((Lachen)) aber vielleicht auch ein Punkt mehr. Genau. Du, ich würde einfach mal
72 einsteigen, vielleicht kannst du mal ein bisschen erzählen: Wie bist du überhaupt zur
73 Schulsozialarbeiterin gekommen?

74

75 Anna: Also ((Lachen)) Ende der 11. Klasse habe ich mir, hatte ich irgendwie das Bedürfnis,
76 endlich mal jemanden zu finden mit dem ich über alles Mögliche reden kann, was mich so
77 beschäftigt, weil ich das die ganzen Jahre vorher praktisch nie gemacht habe und dann aber
78 irgendwie mit den Ende der Schulzeit kam dann irgendwie die Zukunftsangst und alles auf und
79 irgendwie war dann der Leidensdruck, sagen wir mal so, groß genug das ich irgendwie mit
80 jemandem reden wollte, da hatten wir noch keine Schulsozialarbeiterin, da hatte ich mit meiner
81 Französischlehrerin mal geredet (..) die ist dann aber in Rente gegangen, genau da Ende des
82 Schuljahres und dann Anfang der 12. bin ich auf unsere Beratungslehrerin zugegangen weil ich
83 mit der Schulpsychologin reden wollte und sie meinte dann zu mir ok, wir haben seit diesem
84 Schuljahr eine Schulsozialarbeiterin und darüber bin ich dann halt mal zu Schulsozialarbeiterin
85 gegangen und genau dann irgendwie letztes Schuljahr gefühlt jede Woche einmal einfach dort
86 gewesen.

87

88 Interviewer: Also die Beratungslehrerin hat dich dann quasi sozusagen hat dir die Anregung
89 gegeben: geh doch mal da hin.

90

91 Anna: Genau.

92

93 Interviewer: Ah ja (...) wie war das so als du da das erste Mal rein bist (..) zur
94 Schulsozialarbeiterin?

95

96 Anna: Es war ein bisschen komisch, also die Sache ist auch das ich ja, weil ich ja mit der
97 Schulpsychologin reden wollte, hatte die Beratungslehrerin dann die Schulpsychologin auch
98 eingeladen, sprich, ich saß dann in dem Raum mit Schulsozialarbeiterin und der
99 Schulpsychologin, das war (..) ein bisschen komisch ((Lachen)) so, weil sehr ungewohnt und
100 alles aber (..) ja, keine Ahnung, es war einfach ungewohnt so vor Leuten zu sitzen, die so
101 professionell sich mit allen möglichen Themen da auskennen, die keine Lehrer sind und die
102 man auch sonst nicht kennt.

103

104 Interviewer: Also da waren da die zwei in dem Raum und du hast erstmal so gedacht so: uhhh
105 ich hab nie mit jemandem darüber gesprochen und (..) ja, ok. Jetzt hattest du ja so ein bisschen
106 gesagt, da kam irgendwie ganz viel am Ende der 11. Klasse zusammen und ich hatte jetzt so
107 ein bisschen raus gehört, so dass du gesagt hast, du hattest schon, also du bist selber auch aktiv
108 sozusagen auf die, also hast dir Hilfe gesucht, ja?

109

110 Anna: Ja (...). Also es ist so, das Mama psychisch krank ist, halt eigentlich auch schon immer
111 also ich glaube seit 30 Jahren oder so nimmt sie Medikamente, sie ist chronisch depressiv (.)
112 und in der 5. Klasse, also ich wusste das eigentlich auch lange nicht, ich bin einfach so
113 aufgewachsen, irgendwie war es normal und keiner hat mir das eigentlich so richtig gesagt und
114 in der 5. Klasse war sie dann zur Medikamentenumstellung das erste Mal so im Krankenhaus,
115 sie meinte 1 bis 2 Wochen, ich glaube es waren zum Schluss 8 und dann 2 Jahre später oder so
116 nochmal, als ich in der 10. Klasse war nochmal (.) und ich habe halt irgendwann angefangen
117 so mich damit zu beschäftigen, so psychische Krankheiten und sonst was und dann kam so der
118 Punkt wo ich dann halt irgendwann meine Eltern dafür beschuldigt habe wie es mir geht, also
119 jetzt nicht öffentlich also nicht offen beschuldigt sondern ich war dann einfach irgendwie so
120 dezent frustriert das (..) wir zuhause einfach nicht über solche Sachen reden und ich damit so
121 aufgewachsen bin und nie mit jemandem geredet habe und mir es ja dann selber auch irgendwie
122 nicht mehr gut ging (.) und irgendwie wusste ich nicht mehr so ganz weiter, deswegen, also
123 Schule ist ja, war schon so eine Art, was heißt Rückzugsort, aber Schule ist halt lebendiger als
124 bei uns zuhause und deswegen dachte ich halt so ok, die Schulzeit geht zu ende, ich habe absolut
125 keinen Plan was ich danach machen soll, ich fühl mich auch nicht bereit mein Leben jetzt
126 irgendwie selber in die Hand zu nehmen und deswegen hatte ich das Gefühl ich muss jetzt mit
127 irgendjemanden einfach mal darüber reden, wie es mir geht einfach um so gewissen Halt zu
128 bekommen für die Zukunft oder so.

129

130 Interviewer: Das ist so das du sagst auch so also Schule ist für mich so ein, ich hatte gerade so
131 das Gefühl, so ein (..) in der Schule bin ich lebendig, ist es ein bisschen so?

132

133 Anna: Irgendwo schon, also es ist, ich war auch in der Schule immer ziemlich ruhig, hab mich
134 jetzt auch nicht groß im Unterricht beteiligt oder so (.) aber in der Schule kann man halt
135 trotzdem nochmal abschalten, also es ist halt eine ganz andere Atmosphäre in der Schule
136 passieren mal lustige Dinge, worüber man dann halt auch mal mehr zu lachen hat oder ja (..)

137 deswegen Schule war halt, da habe ich mich auch irgendwie ganz schön reingegangen, also
138 letztendlich hab ich, war ich irgendwie immer Klassenbeste, weil Schule war immer so (.) der
139 Punkt, wo ich alles andere verdrängen konnte, so mit Leistung erbringen oder so.

140

141 Interviewer: Da konntest du so voll rein gehen?

142

143 Anna: Ja. Gut vielleicht waren meine Leistungen auch so gut, weil das Gefühl hatte, andere zu
144 enttäuschen, wenn ich keine guten Noten ((Lachen)) schreibe oder so aber, ja in der Schule
145 konnte man sich so schön reinhängen und alles andere so verdrängen.

146

147 Interviewer: Und dann war es so, ich versuchs grad so ein bisschen nachzuvollziehen, so am
148 Ende der 11 hast du dann, kam dann irgendwie alles zusammen (.) so geballt oder?

149

150 Anna: Ja, na ich konnte mir halt nicht vorstellen, wie ich mich in der 12ten auf das Abi
151 fokussieren soll, wenn ich für danach einfach keine Zukunft sehe so.

152

153 Interviewer: Also da hast du so den, für dich so gedacht: ich brauch jetzt so das was danach
154 kommt, das muss ich irgendwie greifbar haben?

155

156 Anna: Ich brauch irgendjemanden an dem ich mich festhalten kann (externes Geräusch) um
157 danach irgendwie weiter zu machen so.

158

159 Interviewer: Das hast du zuhause nicht gekriegt dann?

160

161 Anna: Ja, also ich hätte es vielleicht gekriegt aber ich habe mich halt auch von meinen Eltern
162 so auf dieser emotionalen, persönlichen Ebene so distanziert das ich mit denen auch gar nicht
163 drüber reden möchte, unbedingt, wie es mir geht (.) und ja (...) jetzt habe ich die Frage
164 vergessen.

165

166 Interviewer: Ich hatte so bisschen gesagt so (.) so einen Ausblick und du meinst dann so: ja
167 ich habe jemanden gebraucht dann der, an dem ich mich halten kann oder festhalten kann so,
168 so ein bisschen genau und dann bist du da so rein ins Büro und da saßen die beiden da.

169

170 Anna: Genau.

171

172 Interviewer: Genau. Wie war so das erste Gespräch?

173

174 Anna: Also es (.) ich würde mal sagen es tat gut wirklich einfach mal so, also zu wissen, ich
175 kann den jetzt vertrauen, ich kann mit denen über alles reden und wahrscheinlich wissen sie
176 sogar wie sie mir irgendwie weiterhelfen können (...) so (..) ja das war praktisch, also eigentlich
177 hatte ich auch so angepeilt vielleicht irgendwie zur Psychotherapie zu gehen und ich wollte
178 auch so gewissermaßen eine Rückmeldung haben, ob das angebracht ist, dieser Gedanke von
179 mir oder ob ich damit zu weit gehe oder so (..) und das (.) war halt schon irgendwie ganz gut
180 zu hören, das das ein guter Schritt wäre (...) ja.

181

182 Interviewer: Nach dem ersten Gespräch, du hast es ja vorhin schon angedeutet, dass du
183 irgendwie fast jede Woche dann bei der Schulsozialarbeiterin dann auch warst (.) und ich war
184 ja jetzt nicht dabei, wie kann ich mir so eure Treffen vorstellen, wie war das so, wie lief das so
185 ab?

186

187 Anna: Also am Anfang haben wir eigentlich hauptsächlich so über Probleme und Sorgen oder
188 sonst was immer so ein bisschen geredet. Ich weiß nicht ob ich sagen sollte: ich habe mich dort
189 ein bisschen ausgehult über alles, weil ich hab jetzt keine Tränen vergossen oder so aber ja
190 einfach so alles raus gelassen was mich so ein bisschen (externes Geräusch) belastet hat.
191 Darüber haben wir geredet aber mit der Zeit wurde das immer aufgelockerter so das wir dann
192 über sonst was geredet haben, dann immer mal einen Tee getrunken zusammen oder (.) ja (...)
193 letztendlich hat dann zum Beispiel die Schulsozialarbeiterin mir auch relativ schnell eine
194 Psychotherapeutin besorgt so, das war dann auch immer so ein bisschen Thema und dann war
195 sie es wahrscheinlich auch, die mir in vielen Dingen so einen Schups verpasst hat so nach vorne
196 so immer wenn ich, keine Ahnung, irgendwas machen musste, irgendwo anrufen musste, wegen
197 irgendwas, da war sie immer so diejenige, die mich so ein bisschen dahin geschoben hat, das
198 ich das jetzt machen soll und da konnte ich mich halt, ich weiß nicht ob ((Lachen)) ob ich das
199 ein bisschen sehr ausnutze oder so (..) das, ja (.) sie mir da halt immer so weiter geholfen hat,
200 das ich die Dinge auch umsetze, die ich machen muss, die ich jetzt gerne nicht machen würde,
201 weil ich es mir ja selber nicht unbedingt zutraue (...) aber sie hat dann immer das so unterstützt
202 und mich so voran getrieben.

203

204 Interviewer: So dass du so ein bisschen die, so den letzten Schups was zu machen irgendwie?

205

206 Anna: Ja.

207

208 Interviewer: Du sagst so: ich weiß nicht ob ich das unbedingt ausgenutzt habe, kannst du da
209 noch ein bisschen was zu sagen?

210

211 Anna: Naja zum Beispiel vorher, bevor ich überhaupt mal mit irgendwelchen Leuten drüber
212 gesprochen habe, wie es mir geht habe ich ja das (.) auch irgendwie letztendlich alles
213 hinbekommen, gut ich habe viele Sachen vielleicht auch einfach nicht gemacht (.) und jetzt
214 habe ich manchmal das Gefühl, das ich Dinge vielleicht (..) also das ich manche Dinge
215 wahrscheinlich auch machen würde, ohne es ihr vorher zu erzählen aber irgendwie hat sich das
216 so ein bisschen so etabliert, das ich dann immer so ankomme: eh ich muss da anrufen (.) also
217 naja ausnutzen ist das falsche Wort aber das ich da ein bisschen zu abhängig von bin oder... .

218

219 Interviewer: Es war dir wichtig das mit ihr zu besprechen, vielleicht das?

220

221 Anna: Ja, (...) vielleicht ist es mir fast ein bisschen zu wichtig, vielleicht so rum, dass es mir zu
222 wichtig ist, das mit ihr zu besprechen, obwohl es vielleicht auch ohne ginge so.

223

224 Interviewer: Also das du für dich so gemerkt hast im Laufe der Zeit: eh ich krieg das jetzt
225 eigentlich schon ganz gut allein hin aber bei der Schulsozialarbeiterin ist es irgendwie schön?

226

227 Anna: Ja (.) ich fühl mich da halt schon ziemlich wohl.

228

229 Interviewer: Das war dir dann wichtig?

230

231 Anna: Ja.

232

233 Interviewer: Und habt ihr da so feste Termine gehabt, dass du sagst ich bin da irgendwie strait
234 jede Woche zu einer bestimmten Zeit oder bist du da irgendwie wie es dir aus dem Bauch raus,
235 wann du da hinkonntest, wie habt ihr das gemacht?

236

237 Anna: Also am Anfang war es schon immer recht termingebunden so mehr oder weniger also
238 das ich immer an einem Tag der Woche halt nach dem Unterricht hin bin (..) aber dann, dadurch

239 das dann auch die Schulen zu waren (.) und dann wieder viel weniger Schüler in der Schule
240 waren, war es dann irgendwann relativ egal wann und wie, dann war sie halt so: komm einfach
241 rum, wenn du Zeit hast, dann war ich auch manchmal einfach nur kurz in der Hofpause da oder,
242 ja also das hat sich dann alles aufgelockert.

243

244 Interviewer: Also erst so der Termin und dann so dieses das du mal da und dort hin bist?

245

246 Anna: Ja.

247

248 Interviewer: Ich gucke gerade mal auf meinen Frage-Zettel nebenbei. Genau. Wie, an was habt
249 ihr alles so gearbeitet so für Themen, was waren so eure Themen mit denen ihr euch beschäftigt
250 habt?

251

252 Anna: Gut, also vorrangig natürlich irgendwie so ein bisschen (...) wie gehe ich jetzt damit um,
253 dass Mama krank ist oder so oder auch so das Thema das es jetzt nicht meine Schuld ist und
254 das ich glücklich sein darf und mein Leben leben darf, so wie ich das möchte und so, so die
255 Themen mit Selbstvertrauen (.) usw. Dann aber natürlich auch gerade diese ganzen sozialen
256 Ängste, also das ich mich jetzt irgendwie (.) so drum kümmere da mal anzurufen oder mich für
257 das FSJ zu bewerben und so (.) ansonsten, ja gut, außer Angst vor Prüfungen oder so (..) also
258 eigentlich immer, wenn ich vor irgendwas Angst habe, habe ich eigentlich mit ihr so da drüber
259 geredet (..) egal was das jetzt war (..) ich überlege, über was haben wir noch gesprochen (...) so
260 Techniken, die sie auch in der Psychotherapie anwendet. Da hat sie mir immer so ein paar Tipps
261 gegeben, was ich machen könnte zum Entspannen oder, ja hauptsächlich eigentlich zum
262 Entspannen, weil ich bin irgendwie sehr schlecht darin zu entspannen, stelle ich immer wieder
263 fest, genau.

264

265 Interviewer: Hast du so ein Beispiel, damit ich mir das bisschen greifbar kriege?

266

267 Anna: Sie hat mir zum Beispiel mal eine CD mit progressiver Muskelentspannung mitgebracht,
268 was ich erfolglos mehrfach ausprobiert habe ((Lachen)). Nur das ich mit jedem Mal
269 unentspannter geworden bin, oder (..) was wars noch (...) Autogenes Training habe ich auch
270 mal probiert (...) war jetzt auch nicht so erfolgreich, ja so Traumreise hatte sie mir auch mal so
271 Audios gegeben (...) da bin ich auch nicht so gut drin, also ich überlege bis heute in welche
272 Richtung die Wolken ziehen vor meinem inneren Auge und ich bin noch nicht wirklich zu nem

273 Ergebnis gekommen und das stresst mich dann halt eher, was ziemlich dumm ist, wenn man
274 sich einfach nur Wolken vorstellen soll, die irgendwo lang ziehen und ich mich daran aufhalte,
275 mir irgendwie mit meinem Geographiewissen zu überlegen, in welche Richtung diese Wolken
276 jetzt ziehen müssten, wenn ich am Strand bin (.) ja, also sowas ((Lachen)).

277

278 Interviewer: Klingt so als ob du (.) also das so das Thema: Entspannung für dich eine große
279 Rolle gespielt hat und das du da ne ganze Menge ausprobiert hast?

280

281 Anna: Schon, halt relativ erfolglos ausprobiert. Ich glaube, ich müsste auch mehr dran bleiben
282 an sowas (.) vielleicht erwarte ich immer zu schnell irgendwelche Entspannungserfolge.

283

284 Interviewer: Das waren so die, ich sag mal so zusammengefasst so die wichtigsten Themen
285 waren einmal so mit der, mit deiner Mutter so, dann so mit dir selber auch: Entspannung, wie
286 gehe ich mit bestimmten Sachen um und dann so das Thema: wie gehts weiter, so dieses
287 organisatorische Anrufen etc. Und dann sagtest du so ganz, habe ich jetzt gerade als sehr
288 eindrücklich erlebt, so dieses: immer, wenn ich Angst hatte, konnte ich da irgendwie hin gehen,
289 egal worum es ging?

290

291 Anna: Ja.

292

293 Interviewer: Wie seid ihr eigentlich, also ich war ja nicht dabei, wenn ich mir das mal so ein
294 bisschen, also wenn ich euch jetzt bei euren Gesprächen zu hätte gucken können so zum
295 Beispiel hinter so einer Scheibe, wie so im FBI Film ganz klassisch, wie sah das so aus, wie
296 seid ihr beide so miteinander eigentlich umgegangen, wenn ihr da gesprochen habt?

297

298 Anna: Naja sie hat ja da diese schönen Stühle (.), diese bequemen Stühle und entweder wir
299 saßen uns da so gegenüber, meistens haben wir uns nicht unbedingt beim Reden angeguckt,
300 sondern jeder so gradeaus und da so, ja, entspannt miteinander geredet. Wahrscheinlich gab
301 es auch öfter mal Pausen, weil ich jetzt nicht unbedingt ein Typ dafür bin, der Gespräche
302 wirklich am Laufen halten kann und dann immer so ein bisschen drauf hoffe, dass mein
303 Gegenüber irgendwie einen Einstieg findet (.) manchmal saß sie auch einfach nur an ihrem
304 Schreibtisch rum. So mit der Zeit, das fand ich eigentlich ein bisschen schade, ich fand es am
305 Anfang schöner das sie sich extra in diesen Stuhl gesetzt hat, so (..) das war irgendwie so ein
306 Zeichen wie: wir sind jetzt hier und konzentrieren uns darauf gemeinsam zu reden und

307 irgendwann saß sie nur noch an ihrem Schreibtischstuhl, gut da hat sie sich zwar auch so
308 gedreht, praktisch angeschaut haben aber es war (..) ja, dann nicht mehr ganz so.

309

310 Interviewer: Ein bisschen distanzierter für dich?

311

312 Anna: Ja (..) ja.

313

314 Interviewer: Und da, jetzt frag ich mich gerade, weil du so angesprochen hast: soll ich dich
315 nicht angucken, ist dir das, wäre dir das jetzt lieber?

316

317 Anna: Es geht schon.

318

319 Interviewer: Du sagst mir wie du das haben willst, ich kann auch...

320

321 Anna: Ja ist in Ordnung.

322

323 Interviewer: Dann saßt ihr da so am Tisch und (..) wie sahen so die Gespräche aus, wie ist die,
324 wie ist sie so mit dir umgegangen, wie kann ich mir das greifbar vorstellen?

325

326 Anna: Naja, es waren (..) ruhige Gespräche (..) sehr einfühlsam, finde ich sie, also ich hab auch
327 schon Leute erlebt, die da absolut nicht einfühlsam sind, aber das war (..) ja so ein sehr
328 verständnisvoller Umgangston (..) und (..) ich weiß nicht, wie ich das jetzt so in Worten
329 wiedergeben soll.

330

331 Interviewer: So wie du, wie du denkst, also, ich war ja nicht dabei und jetzt hast du ja gerade
332 schon gesagt die Schulsozialarbeiterin war einfühlsam, verständnisvoll das hast du so gemerkt,
333 gab es noch was, wo du sagst: das war so ein Merkmal, das trifft auf sie besonders zu vielleicht?

334

335 Anna: Kann ich jetzt spontan nicht sagen.

336

337 Interviewer: Dann, was mir jetzt ganz wichtig wäre ist das (..) die, wenn du da so mit deiner
338 Schulsozialarbeiterin da gearbeitet hast, das war ja ein Angebot also da musst du ja nicht hin,
339 das ist ja freiwillig, da gibts ja keine Verpflichtung und was würdest du so rückblickend sagen

340 jetzt, ihr habt ja jetzt ein Jahr zusammengearbeitet, was waren so, was war ausschlaggebend
341 das du gesagt hast: Mensch da gehe ich immer wieder hin?

342

343 Anna: Also ich fand's für mich einfach sehr toll wirklich eine Person zu haben, wo ich weiß
344 der kann ich vertrauen, mit der kann ich über alles reden und es ist mir nicht unangenehm. Also
345 vorher habe ich ja, wie schon gesagt jetzt nicht wirklich überhaupt mal mit jemandem darüber
346 geredet, wie es mir geht und es tat einfach so gut, das ich und ich hab mich halt dort wohlfühlt
347 so, das ich gesagt habe gut, da möchte ich gerne wieder hin und sie hat es dann halt auch immer
348 angeboten: ja kommst nächste Woche wieder rum oder so und deswegen habe ich das natürlich
349 dann auch gerne genutzt und ich finde es hat das letzte Schuljahr auch sehr viel schöner so
350 gemacht und während ich am Anfang noch so ein bisschen der Meinung war: als
351 Schulsozialarbeiter muss man sich ja vielleicht ein bisschen komisch vorkommen, neben den
352 ganzen Lehrern, bin ich so im Laufe des Schuljahres immer mehr so, hat sich meine Meinung
353 immer mehr so gewandelt, das ich mir halt so denke: eigentlich sind die Schulsozialarbeiter so
354 ziemlich die wichtigsten Personen in der Schule, also weil (..) es gibt so viele Schüler die
355 irgendwelche persönlichen Probleme haben und da hat jeder jetzt praktisch eine Anlaufstelle,
356 egal ob Schüler, Lehrer jeder kann dahin gehen und ich finde das ist halt wirklich so eine extrem
357 wichtige Position und es ist schade, das es sowas vorher nicht in dem Maße gab und vor allem
358 jetzt nicht unbedingt an Gymnasien, das ist ja auch relativ neu.

359

360 Interviewer: Jetzt hattest du ja so ein bisschen auch gesagt so ((Husten)) das die (.) das das ja
361 auch ganz anders ist als mit den Lehrern, kannst du da noch ein bisschen was zu sagen?

362

363 Anna: Ja, naja mit den Lehrern, gut da hat man Unterricht, man hat vielleicht auch mal so ein
364 privates kleines Gespräch aber letztendlich sind die Lehrer irgendwie immer die, die immer so
365 Autoritätsperson vor der ganzen Klasse stehen und inwiefern die sich an irgendwelche
366 Schweigepflichten halten, keine Ahnung (..), da kommt man nicht so wirklich in so richtige
367 persönliche Gespräche und da unten bei der Schulsozialarbeiterin hat man halt einen
368 geschlossenen Raum, man weiß Schweigepflicht, man ist unter sich und man merkt halt diese
369 Person ist jetzt auch wirklich dafür da, also man braucht nicht unbedingt ein schlechtes
370 Gewissen haben, das man da jetzt mit sonst was für Themen ankommt und man muss auch
371 nicht das Gefühl haben sein Gegenüber damit zu überfordern, in irgendeiner Weise, sondern ist
372 halt so der professionelle Rahmen und ich weiß es ist in Ordnung mit ihr darüber zu reden. Sie
373 kennt sich damit aus, ja.

374

375 Interviewer: Ich frag mich grad: wie hat die das denn geschafft das du der vertraust?

376

377 Anna: Das ist eine gute Frage. Ich meine einerseits hängt es wahrscheinlich schon automatisch
378 irgendwie an dem Beruf dran und vielleicht auch, vielleicht lass ich mich dann auch relativ
379 schnell auf Leute ein, wenn ich einmal das irgendwo das Gefühl hab, denen vertrauen zu dürfen,
380 denen vertrauen zu können in irgendeiner Art, weil ich es ja irgendwo gesucht habe (.) und
381 gerade so dadurch dieses Verständnis zu zeigen und dieses einfühlsam sein usw. (.) denke ich
382 mal, das (.) lässt man sich auch mal mehr auf die Person ein, wenn man sich verstanden fühlt
383 und ich glaube damit hat sie zumindest mein Vertrauen recht schnell gewonnen und das ist ja,
384 ich hab jetzt auch nicht mitbekommen das da irgendwelche Sachen, von denen ich nicht wollte,
385 das andere Leute das wissen, das das irgendwie nach außen gedrungen ist, also sie hält sich ja
386 dann auch an das brechen mit der Schweigepflicht und sowas.

387

388 Interviewer: Ja, ok. Jetzt hattest du ja fand ich grad nochmal so gemeint auch, also die hat, also
389 irgendwie hat dir die Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeiterin das letzte Schuljahr so
390 verschönert hast du gesagt, kannst du da noch ein bisschen was zu sagen, was meinst du damit?

391

392 Anna: Ja, also ich mein die ganzen Schuljahre davor bin ich halt überhaupt nicht, hatte ich halt
393 überhaupt nicht den Gedanken das es Schulsozialarbeiter in so einer Form jemals geben könnte,
394 man hat auch nichts vermisst oder so, weil gabs halt nicht und dann war es halt so wie auch
395 schon gesagt, das gerade Ende der 11. die Zukunftsangst bei mir sonst wo stand und dann war
396 das einfach wie so ein äußerst passender Zufall, das plötzlich Anfang des nächsten Schuljahres
397 so ne Schulsozialarbeiterin bei uns im Keller saß (..) und ich glaub das hat halt einfach das
398 Schuljahr auch sehr viel einfacher so gemacht Ich mein, weiß natürlich nicht wie es jetzt ohne
399 die Schulsozialarbeiterin da unten verlaufen wäre (.) aber das hat halt schon irgendwie so nen
400 gewissen Halt, halt nochmal gegeben und halt wie schon gesagt durch das Vertrauen oder so,
401 war die Schule halt auch nochmal ein Ort, wo ich halt immer wusste: da ist gerade eine Person,
402 der ich vertraue an genau diesem Ort, eine Person wo ich immer hin gehen kann (...) das gab
403 halt vorher auch nicht. Da fand ich Schule jetzt auch nicht schlimm, aber dadurch war halt noch
404 so ein sehr netter Mensch in diesem Gebäude, ja.

405

406 Interviewer: Jetzt hast du ja auch so gerade gesagt, so Halt geben, war da ganz wichtig. Wie
407 hast du das erlebt, dass die dir Halt gegeben hat.

408

409 Anna: Naja einfach durch dieses Wissen, jederzeit da aufschlagen zu können. Egal was mir
410 jetzt Angst macht oder was auch immer mich in irgendeiner Form bedrückt, irgendwie konnte
411 ich da immer hin und ich musste mich jetzt nicht mehr so hilflos fühlen wie vorher, weil ich
412 halt wusste, da ist immer irgendjemand mit dem ich eben reden kann und der in irgendeiner
413 Form versucht zu helfen oder halt wenigstens zuhört und mit dem ich irgendwie alles so teilen
414 kann und muss ich es nicht mehr bei mir lassen (..) und halt das Ganze auch ohne schlechtes
415 Gewissen, also bei meinen Freunden wäre es halt so, klar mit denen kann ich auch reden aber
416 da halte ich mich schon immer ein bisschen zurück weil ich so denke, ich will meine Freunde
417 jetzt nicht noch mit irgendwelchen Krams belasten so (..) aber bei ihr halt, dadurch das das hier
418 so gut ist, kann ich halt einfach hingehen ohne jetzt mir zu denken: wer weiß was ich da jetzt
419 anstelle und so.

420

421 Interviewer: Das heißt, da hast du dir jetzt gar nicht so die Gedanken drum gemacht, ihr da
422 irgendwie was zu erzählen, wie jetzt vielleicht bei deinen Freunden?

423

424 Anna: Genau.

425

426 Interviewer: Also Halt, ich versuchs gerade ein bisschen zu greifen, ist so dieses Wissen: da ist
427 immer jemand da und ich kann da jederzeit hin, das war für dich so hilfreich?

428

429 Anna: Ja. Definitiv.

430

431 Interviewer: Da bist du dann auch, weil du sagst so, da war ich nicht mehr, da hab ich mich
432 nicht mehr so hilflos gefühlt, hängt das zusammen für dich?

433

434 Anna: Jetzt im Voraus das hilflos fühlen oder?

435

436 Interviewer: Ich mein so dieses Wissen um Halt, das du dich danach oder dass das dazu geführt
437 hat, das du dich nicht mehr so hilflos fühlst, frag ich mich gerade ob du das so gemeint hast?

438

439 Anna: Ja.

440

441 Interviewer: Was ich gern fragen wollen würde ist, also ihr habt ja so eine Sache die ihr
442 zusammen gemacht habt ist ja so, das ihr viel miteinander gesprochen habt so, also Gespräche
443 führen so, gab es noch andere Dinge, sie hatte, du hattest ja vorhin angedeutet, irgendwie du
444 hast dann noch einen Psychotherapieplatz, den hat sie dir organisiert, gab es da noch andere
445 Dinge, die sie für dich oder die ihr zusammen gemacht habt?

446

447 Anna: (...) ne, nicht unbedingt, also (.) einmal, als gerade die Schulen zu waren, waren wir
448 zusammen spazieren, da haben wir zwar auch geredet aber das war trotzdem noch mal was
449 extra besonderes so, weil das fand ich ziemlich toll, als sie das vorgeschlagen hatte, weil
450 Unterricht war grad nicht, war halt Homeschooling so, aber das sie das dann trotzdem
451 Vorgeschlagen hat, ob wir nicht zusammen mal spazieren gehen wollen (..) das fand ich sehr
452 besonders (.) auch wenn wir da nur geredet haben, aber trotzdem, das war nochmal einfach
453 anderes Umfeld mehr oder weniger, also nicht dieses klassische im Raum sitzen, da hätte ich
454 auch nichts dagegen das nochmal zu machen.

455

456 Interviewer: Spazieren gehen war für dich so ein wichtiger Moment?

457

458 Anna: Ich finde schon, also ich glaub das war so mit einer meiner Lieblingsmomente dieses
459 Jahr.

460

461 Interviewer: Was war daran so dieses Lieblingsmoment am Spazierengehen?

462

463 Anna: Das frag ich mich auch so ein bisschen. Ich könnte mir vorstellen, das es vielleicht auch
464 so ein bisschen mit meinem eher fehlenden Selbstwertgefühl zusammenhängt, das es dann
465 einfach (.) mich sehr überrumpelt hat das sie mir das vorschlägt, obwohl sie das ja praktisch,
466 obwohl sie praktisch auch Zuhause arbeitet und ich nicht in der Schule bin und das sie trotz
467 allem vorgeschlagen hat, das wir zusammen spazieren gehen könnten, das war einfach (...) so
468 ein Moment, also das, sonst würde ich halt bei ihr aufschlagen aber so hat sie es praktisch selbst
469 in die Hand genommen, das wir uns sehen.

470

471 Interviewer: Ich überlege jetzt gerade, also du so gemerkt hast: Mensch, jetzt geht sie auf mich
472 zu, ist das vielleicht ein Punkt?

473

474 Anna: Ja, das kann sein. Das auch von der anderen Seite irgendwo was kommt?

475

476 Interviewer: Dieses geben und nehmen?

477

478 Anna: Vielleicht ja.

479

480 Interviewer: Und in (..) in euren Stunden, wenn ihr gesprochen habt, du hattest vorhin ja schon
481 ein bisschen über Entspannungstrainings und sowas berichtet, was habt ihr da noch so gemacht?
482 Habt ihr da Übungen gemacht oder bestimmte, weil du ja auch sagtest, die hat dir da auch
483 einiges gezeigt und beigebracht irgendwie.

484

485 Anna: Ne eigentlich haben wir wirklich nur drüber geredet und jetzt nicht unbedingt das, was
486 sie mir auch vorgeschlagen hat angewendet also, sie hat mir wirklich, manchmal hat sie mir
487 dann auch so einen Zettel in die Hand gedrückt oder so, wo halt dann was drauf stand so
488 Gedankenstopp-Übungen aber wir haben es jetzt nicht dort vor Ort so geübt.

489

490 Interviewer: Also hat dir dann eher so Übungen mitgegeben?

491

492 Anna: Ja, genau.

493

494 Interviewer: Wenn du mal so, so drauf schaust (..) was sagst, würdest du sagen so rückblickend,
495 was hast du da für dich so aus dieser Arbeit da mit ihr zusammen, mitgenommen?

496

497 Anna: (...) so ein bisschen Vertrauen in die Menschheit, das Wissen, das es irgendwie gute
498 Menschen auf diesem Planeten gibt, das denke ich manchmal, das habe ich mitgenommen also
499 einfach die Hoffnung das immer irgendein Zufall kommen kann und man trifft doch noch tolle
500 Menschen, dann (..)...

501

502 Interviewer: Also so: es gibt tolle Menschen, ist das so, ich versuchs grad noch ein bisschen für
503 mich greifbar zu kriegen, weil du sagst: Vertrauen in die Menschheit.

504

505 Anna: Ja, naja wenn ich überlege, das ich Ende der 11. halt wirklich irgendjemand gesucht habe
506 und Anfang der 12. war dann plötzlich jemand da, der eigentlich (unv.) selbst wenn alles sehr
507 dunkel ist, besteht trotzdem noch Hoffnung, das man irgendjemanden trifft oder kennenlernt,
508 der einem irgendwie weiterhelfen kann oder wie auch immer und ansonsten was ich für mich

509 persönlich mitgenommen habe, bestimmt (..) so die ein oder anderen Fortschritte, was soziale
510 Interaktion ((Lachen)) angeht, also (.) ja, so in Kontakt treten mit Menschen oder so (.) oder (..)
511 ja generell einfach den Mut zu haben, Schritte nach vorne zu gehen (..) und dann halt (.) wie
512 wenn ich das jetzt direkt mitgenommen habe, keine Ahnung, aber halt einfach dieses: alles mal
513 raus lassen, sich verstanden fühlen und irgendwie habe ich halt, also während ich ja schon
514 gesagt hatte, das ich irgendwie so ein bisschen meinen Eltern so die Schuld zugeschoben habe,
515 das ist halt jetzt auch nicht mehr so. Jetzt denke ich mir halt so: ok so ist es und das ist irgendwie
516 jetzt meine Verantwortung was draus zu machen, also in der Hinsicht habe ich jetzt
517 wahrscheinlich auch einfach da mehr Verständnis für.

518

519 Interviewer: Das heißt, dass du deine Eltern besser verstehst und da ein bisschen auf Distanz
520 gehst innerlich irgendwie oder?

521

522 Anna: Naja, weiß nicht, besser verstehen, aber einfach mehr akzeptieren, so wie es ist.

523

524 Interviewer: Akzeptieren.

525

526 Anna: Und mir halt zu sagen: ok, ist halt so, so irgendwie ein bisschen blöd gelaufen das dann
527 niemand halt drüber geredet hat und auch so das ich nicht einfach früher mal mit
528 irgendjemandem drüber geredet habe, aber das kann ich ja jetzt auch nicht ändern, so ich war
529 halt wahrscheinlich von mir aus einfach nicht bereit (externes Geräusch), irgendjemanden mir
530 zu suchen, wahrscheinlich hätte man auf mich zu gehen müssen, aber ist jetzt auch nicht so das
531 ich das groß irgendwie nach außen gezeigt hätte, wie es mir geht, also, ist, vielleicht bei anderen
532 werden die Schulnoten immer schlechter, das war ja bei mir nicht der Fall, oder so.

533

534 Interviewer: Ja (externes Geräusch), hat so keiner gemerkt, was eigentlich in dir los ist. Weil
535 du sagst grad so: ich kann das jetzt irgendwie mit meinen Eltern mehr akzeptieren. Wie, war
536 das vorher, frag ich mich grad.

537

538 Anna: Also vorher war ich in gewisser Weise dann halt schon wütend, weil ich mir so dachte:
539 danke für nichts so, weder Selbstwertgefühl noch wirklich Selbstvertrauen hab ich mir
540 irgendwo antrainiert. Dann kann ich nicht über Gefühle groß reden (externes Geräusch) und
541 irgendwie hat mir keiner rausgeholfen, so irgendwie dachte ich: hätten meine Eltern ja ruhig
542 mal was machen können. Also das Einzige was ich mal so von denen gehört hatte, ist das Pappa

543 mal zur mir meinte, dass er überlegt hatte, ob ich nicht mal vielleicht zu dem Ort gehen könnte.
544 Also dieser Verein für Kinder von psychisch kranken Eltern so, aber da wurde auch nie
545 irgendwas umgesetzt und wirklich erklärt was los ist, hat mir ja auch nie jemand. Zweimal habe
546 ich im Krankenhaus irgendwie mit den Psychologen gesprochen, das war aber so ein 10-
547 Minuten-Gespräch. Mit 10 Jahren habe ich da auch nicht wirklich viel verstanden und dann
548 später mit 15, 16 meinte Mama zu mir, die wollen mal mit mir reden. Letztendlich hat die Frau
549 mich dort gefragt ob ich Fragen hätte, hatte ich natürlich nicht, weil ich nicht wusste, das ich
550 Fragen stellen soll. Damit war das irgendwie auch ein bisschen sinnlos (.) und da, das hat mich
551 halt einfach gestört, dass irgendwie, hab ich mich halt da so ein bisschen allein gelassen gefühlt.
552 jetzt fühle ich mich halt nicht mehr so alleine und deswegen ist es auch einfacher das einfach
553 hinzunehmen und dann vielleicht doch irgendwie so mein Leben in die eigene Hand zu nehmen.

554

555 Interviewer: Du sagst so, du fühlst dich nicht mehr so allein?

556

557 Anna: Ja.

558

559 Interviewer: Wegen der Schulsozialarbeiterin meinst du das jetzt?

560

561 Anna: Ja, hauptsächlich. Also vielleicht bin ich aus so vielleicht schon ein bisschen
562 selbstbewusster geworden das kann wahrscheinlich auch dann dadurch mitkommen. Aber
563 gerade genau deswegen, so eine Vertrauensperson zu haben, das einfach teilen zu können, ja,
564 dann fühlt man sich halt nicht mehr so alleine, wie wenn man alles irgendwo in sich drin nur
565 hat und nicht mit anderen teilt.

566

567 Interviewer: Ich stell mir grad so ein bisschen diese, wie du vorhin schon mal gesagt hattest, so
568 die, dass die da ist, dass ich das teilen kann an sich, das scheint mir für dich sehr wichtig zu
569 sein?

570

571 Anna: Ja, ich kann mir vorstellen, dass es eigentlich für jeden irgendwo wichtig ist. Ich glaube
572 nicht das es in irgendeiner Form für egal wen gesund ist, wenn man alles immer nur in sich
573 selber, mit sich selber ausmacht und nie teilen kann (..) deswegen versuche ich auch in meinen
574 Freundschaften irgendwie jemand zu sein, der gut zuhört und wo sich dann auch meine Freunde
575 nicht davor scheuen, mit mir zu reden (..) ja.

576

577 Interviewer: Wo du so gemerkt hast: ich hab das selber erfahren und ich weiß wie schön das
578 ist, denke ich gerade.

579

580 Anna: Ich denke schon, dass das da mir geholfen hat, auch mit anderen eben, ja genau, für
581 andere besser da zu sein.

582

583 Interviewer: Jetzt hast du ja vorhin noch so gesagt also in einem anderen Punkt so, was du
584 mitgenommen hast so, dass du in sozialer Interaktion besser geworden bist. Wie meinst du das
585 frag ich mich?

586

587 Anna: Also (..) gut, ich bin immer noch recht schüchtern aber ich glaube ich bin nicht mehr so
588 schüchtern wie vorher und generell so auf Menschen zugehen, mit Menschen reden,
589 Freundschaften pflegen, sind so Dinge, die jetzt nicht unbedingt zu meinen Stärken gehört
590 haben, aber ich finde gerade im letzten Jahr haben sich gerade so Freundschaften nochmal
591 gefestigt, einfach gerade weil da immer das Gefühl hatte (.) mehr für die da sein zu können so
592 und auch irgendwo (...) ja, dadurch das ich erfahren habe, wie das ist mit Therapeuten,
593 Schulsozialarbeitern oder so zu reden, hab ich auch das Gefühl, das ich das so ein bisschen
594 selber aufgenommen habe und auch so weitergeben kann, in einem gewissen Maße. Natürlich
595 kann ich keinen Therapeuten ersetzen, auch wenn ich manchmal das Gefühl habe, das ich das
596 mache, das kann nicht auf professioneller Ebene sein aber, ja aber was noch sozial, telefonieren,
597 musste ich halt jetzt immer mal machen, wird besser.

598

599 Interviewer: Weil du so sagst, es hat sich ja verändert und du gehst jetzt irgendwie, ich hatte
600 jetzt so ein bisschen das Gefühl, du gehst so mehr auf die Leute zu?

601

602 Anna: So ein bisschen, so ein kleines Bisschen, aber ich denke mal das Gute ist halt, also man
603 es wird nur besser, wenn mans macht Bei allen sozialen Ängsten, man kann das nur
604 überwinden, indem man sich dem ganzen stellt und ich finde es hat an der Stelle einfach einen,
605 egal was alles sozial ist, hat einfach geholfen, jemanden zu haben, mit dem man erstmal über
606 die Ängste reden kann und das hat einfach den Weg vereinfacht, sich dem Ganzen zu stellen.
607 Es ist halt bei vielen Dingen jetzt so, ich vermeide es nicht mehr unbedingt aus Angst, sondern
608 ich sehe es dann halt als Herausforderung an aber ich glaube diese Motivation das Ganze als
609 Herausforderung oder Challenge anzusehen hab ich nur, weil ich weiß, dass irgendwo jemand

610 hinter mir steht und weiß, das mir das schwer fällt und mir da halt irgendwie so ein bisschen
611 helfen kann, mal den ein oder anderen Schubs nach vorne gibt.

612

613 Interviewer: Was, weil du ja sagst so das Reden über die Angst war irgendwie hilfreich für dich.

614

615 Anna: Ja.

616

617 Interviewer: Was war da hilfreich?

618

619 Anna: Es ist einfach, ja versuchen es in Worte zu fassen. Das ist ja bei vielen Dingen, finde ich
620 auch so, wenn mans einfach mal ausspricht, ist es wesentlich leichter das Ganze zu hinterfragen
621 aber dann brauch man halt auch jemanden, der in dem Moment da zuhört also wenn ich jetzt
622 meinen Spiegelbild erzähle wovor ich da Angst habe, bringt mir das nicht so viel, wie wenn
623 jemand mir gegenüber sitzt (..) dem ich das erzählen kann und der das vielleicht auch nochmal
624 anders reflektieren kann als ich das selber kann und da ist dann halt natürlich wieder jemand
625 wie ein Schulsozialarbeiter, der sich mit den Themen auskennt irgendwie halt einfach ein guter
626 Ansprechpartner. So wenn ich da jetzt mit meinen Freunden drüber reden würde, die könnten
627 mir da jetzt vielleicht nicht ganz so hilfreiche Tipps geben, die würden das vielleicht nicht so
628 gut verstehen also gut die Erfahrung habe dann selber, dass die das einfach nicht so wirklich
629 nachvollziehen können wie halt wieder jemand, der das in irgendeiner Form irgendwas Soziale
630 studiert hat und da einfach mehr Verständnis für aufbringen kann, weil er es besser versteht.

631

632 Interviewer: Ich hatte grad so ein bisschen das Bild im Kopf so die, weil du ja so auf der einen
633 Seite gerade so ein bisschen die Freunde hattest, über die du gesprochen hast und auf der
634 anderen Seite irgendwie diese Schulsozialarbeiterin ist und also die ist jetzt nicht wie eine
635 Freundin aber so ein bisschen oder bisschen ähnlich oder wie würdest du das beschreiben?

636

637 Anna: Wie eine Freundin würde ich sie nicht ansehen, weil so Freundschaften sind dann doch
638 eher ein bisschen privater und nicht immer mit den gleichen Themen unbedingt beschäftigt (...)
639 aber mit Freunden unternimmt man natürlich auch irgendwie wieder andere Dinge, aber sie hat
640 halt so ja einfach diesen Vertrauenspart also mit ihr würde ich wahrscheinlich noch mehr über
641 persönliche Dinge teilweise reden ohne mir dabei komisch vorzukommen, als mit Freunden.
642 Inwiefern das gut ist, keine Ahnung. Ich denke mir auch, eigentlich müsste ich ein bisschen
643 mich davon wieder distanzieren, weil so im späteren Leben ist es wahrscheinlich auch eher

644 praktisch, wenn man Freunden und Familie die ganzen Dinge irgendwie anvertraut aber ich
645 finde irgendwie für den Moment war es einfach oder ist es einfach (.) erstmal schön und da
646 diese Vertrauensperson so zu haben und ich denke mal sobald sich da, also je mehr sich so (.)
647 die Psyche ((Lachen)) bessert, desto mehr kann man erreichen dann vielleicht auch, Freunde,
648 Familie obwohl Familie weiß ich halt nicht, sprach ich halt nicht so drüber aber dann halt
649 Freunde. Mit meiner Familie spreche ich da jetzt nicht drüber. Auch wenn ich da vielleicht auch
650 irgendwie gerne hinkommen würde, aber ich weiß jetzt auch nicht wie. Das ist halt, wenn man
651 das 18 Jahre nicht gemacht hat, wärs halt komisch plötzlich anzukommen und damit
652 anzufangen.

653

654 Interviewer: Das kannst du dir gar nicht vorstellen jetzt.

655

656 Anna: Nein.

657

658 Interviewer: Dann hast du noch gesagt: so Mut war wichtig irgendwie, du hast mehr Mut als
659 ich dich gefragt hatte, was es dir so gebracht hat, was du so mitgenommen hast.

660

661 Anna: Ja einfach mehr Mut zu so persönlicher Veränderung, Mut irgendwie vorwärts zu gehen
662 und nicht immer versuchen allen unangenehmen Situationen davon zu laufen und das zu
663 verdrängen. Ich mein das kann ich jetzt auch eigentlich nicht machen, weil sich ja alles
664 verändert so mit dem Ende der Schulzeit, das ist ja nur Veränderung (..) und (.) ja, da halt so
665 den Weg so zu gehen, wie er ist, dafür den Mut zu haben, ich glaube da hilft es.

666

667 Interviewer: Kannst du es an einem, an irgendwas Konkretem festmachen wo du sagst, da
668 konnte ich jetzt irgendwie Mut fassen, das hätte ich vielleicht vor einem Jahr nicht hingekriegt?

669

670 Anna: (...) ich kann jetzt das Beispiel mit dem Ort nehmen, das ich mich da ehrenamtlich
671 beworben habe, überhaupt sowas zu machen, das hat mich einiges an Mut gekostet. Ich glaube
672 da hat es auch geholfen, die Schulsozialarbeiterin zu haben, die mal gemeint hat, ich soll mir
673 jetzt mal was suchen so, also ich wollte das auch, aber irgendwie hab ich das halt nicht wirklich
674 umgesetzt aber ich denke schon, das mich das trotzdem motiviert hat, das einfach mal zu
675 machen, ich meine, es ist jetzt so wie es immer ist, am Ende ist es überhaupt nicht so schlimm,
676 wie man es erwartet hat, das ist ja Standard und das macht ja auch wirklich Spaß, aber ich weiß
677 nicht, also das ist ja auch jetzt mit sehr viel sozialen Kontakten verbunden, wenn ich überlege,

678 wie viele Leute mich (.) da dann an dem Ort ansprechen oder auch jedes Mal sind neue
679 Ehrenamtler im Team, ich weiß nie, was auf mich zu kommt. Das ist was, ich glaub, vor einem
680 Jahr hätte ich das auf keinen Fall gemacht.

681

682 Interviewer: Ich hab grad so gedacht, als du vorhin so meintest: so mit sozialen, das ist nicht so
683 ganz leicht für mich und an dem Ort so, ist das ja, ich sag jetzt mal hochfrequentiert.

684

685 Anna: Ja, gerade heute, da war ich ganz schön stolz auf mich, da hat mich der (.) GVD,
686 Geländevorsitzender vom Dienst zur Besucherlenkung eingeteilt. Ich durfte im
687 Eingangsbereich mit Flyern stehen und dann natürlich alle möglichen Menschen, die Fragen
688 hatten konnte ich dann weiterhelfen, sollte die auch ansprechen. Er hat selber oder ich habe es
689 ihm auch so ein bisschen so mitgeteilt, dass ich jetzt nicht unbedingt Fan davon bin, auf
690 Menschen zuzugehen. Aber dann stand ich da trotzdem eine knappe Stunde und habe das
691 gemacht und es (.) war eigentlich voll in Ordnung. Da war ich danach schon relativ stolz auf
692 mich, weil (..) das ist ja eigentlich überhaupt nicht das, was ich sonst so mache und eigentlich
693 genau das, wovor ich Angst habe, aber es ging halt wirklich, obwohl ich sagen muss, durch die
694 Uniform und die Rolle in der ich halt an dem Ort bin, bin ich sowieso selbstbewusster, als wenn
695 ich jetzt ich selbst bin. Aber ich finde es hat mir trotzdem heute nochmal gezeigt, dass es gar
696 nicht so schlimm ist und dass es eigentlich alles machbar ist und die sozialen Ängste eigentlich
697 wirklich überflüssig sind. Ich mein, das weiß ich auch, aber mit Logik und Verstand krieg ich
698 meine Gefühle halt nicht sonderlich gut gelenkt, egal wie sehr ich das versuche.

699

700 Interviewer: Und da würdest du sagen, da ist schon die Arbeit von euch beiden zusammen
701 wesentlich dran beteiligt, das das jetzt so ist?

702

703 Anna: Ich denke schon, ja, habe ich schon das Gefühl.

704

705 Interviewer: Dann hatte ich vorhin, du hattest noch so den einen Punkt, das hat mich auch, merk
706 ich grad so, das hat mich auch sehr berührt, weil du meintest irgendwie Hoffnung. Hoffnung
707 ist etwas, das du irgendwie mitgenommen hast?

708

709 Anna: Ja, Hoffnung, einfach (...) irgendwie wird's immer besser, also egal, also egal wie
710 schwarz alles ist so, egal wie dunkel alles erscheint oder wie hoffnungslos, es kommt immer so
711 der Punkt, an dem es halt doch wieder besser wird oder an dem man halt (externes Geräusch)

712 von Positivem überrascht wird und das war halt so das wo ich jetzt auch in letzter Zeit immer
713 mal drüber nachgedacht hatte. So, ich bin nicht davon ausgegangen, irgendwann so jemanden
714 wie die Schulsozialarbeiterin zu kennen, kennenzulernen. Genau das Gleiche jetzt mit der
715 Psychotherapie. Hätte ich jetzt auch nicht erwartet, da so eine tolle Therapeutin abzukriegen
716 oder so. Das sind halt alles so, klar irgendwo Zufälle, (.) aber halt doch sehr viele positive
717 Zufälle so und das kann ja immer wieder passieren, auch in Zukunft, hoffentlich.

718

719 Interviewer: Gab es noch was, wo du sagst: das habe ich mitgenommen aus der Arbeit?

720

721 Anna: (...) fällt mir jetzt nichts ein.

722

723 Interviewer: Ich glaube wir haben es schon so ein bisschen angeschnitten in meiner nächsten
724 Frage hier (.), wo es nochmal darum geht so: was hat sich eigentlich bei mir so verändert durch
725 die Arbeit insgesamt. Ein paar Dinge hast du ja schon angeschnitten gehabt jetzt. Nochmal ganz
726 pointiert frage ich: was hat sich, wie hast du dich da verändert, wo du sagen würdest: das hängt
727 schon irgendwie mit dieser Arbeit zusammen? Also Mut war ja so ein Punkt, den hatten wir
728 gerade?

729

730 Anna: Ja, genau. Mutiger Dinge in Angriff zu nehmen. Ich denke auch ich bin ein bisschen
731 selbstbewusster geworden oder weniger ängstlich. Vielleicht so in die Richtung (...). Ein
732 bisschen mehr Selbstakzeptanz vielleicht auch. Das könnte ich mir vorstellen, wenn so
733 Selbstzweifel von jemand anderem mal reflektiert werden, das man dann (externes Geräusch)
734 vielleicht dadurch eher lernt, sich selbst zu akzeptieren und auch zu lernen, das Selbstzweifel
735 in Ordnung sind oder so.

736

737 Interviewer: Das du so sagst, dass durch die Arbeit mit der Schulsozialarbeiterin, zweifle ich
738 nicht mehr so viel an mir, das das weniger geworden ist?

739

740 Anna: Ich glaube ich zweifle immer noch, aber ich kriegs zumindest besser hin das (.) dann
741 trotzdem, also dagegen zu argumentieren innerlich, also (..) weis nicht ob ich weniger zweifle,
742 aber ich schaff es zumindest das Ganze ein bisschen zu entkräften, wenn es aufkommt.

743

744 Interviewer: Kannst du es mir irgendwie an einem Beispiel (.) da irgendwie greifbar machen,
745 so dass ich es ein bisschen für mich (..).

746

747 Anna: (...) schwierig, muss ich überlegen (...). Also generell, wenn man halt wirklich sehr
748 selbstkritisch ist und ich glaube ich bin sehr selbstkritisch (.), dann ist es ja schon hilfreich, sich
749 so ein bisschen klar zu machen, von anderen Leuten würde ich Dinge in dem Maß auch nicht
750 erwarten, wie ich sie von mir erwarte und dann zu sagen: ok, wenn ich anderen gegenüber nicht
751 solche Erwartungen habe oder nicht so kritisch gegenüber bin, warum bin ich es dann mir
752 gegenüber. So ich habe jetzt kein konkretes Beispiel, aber dem dann halt so entgegen zu
753 argumentieren, so zu sagen: es gibt überhaupt keinen Grund, warum ich mir gegenüber diese
754 Einstellung habe, wenn ich das anderen gegenüber so auch nicht hätte.

755

756 Interviewer: Das heißt so, dass du so innerlich dann (.) dass nicht so zulässt und so die andere
757 Seite mit rein holst?

758

759 Anna: Ja das einfach. Ich habe sowieso immer das Gefühl, ich hab so diese zwei inneren Seiten,
760 die sich da so ein bisschen bekriegen und ich denke mal, dass die Seite von Logik und Verstand
761 dann vielleicht die negativen Gedanken langsam ein bisschen besser unter Kontrolle hat und
762 das schafft, da halt irgendwie gegen zu steuern.

763

764 Interviewer: Wenn du so einen, ich nenn das jetzt mal inneren Dialog da mit dir führst so und
765 da so gegen argumentierst, was ist da hilfreich daran für dich und was macht das dann mit dir?

766

767 Anna: (...) naja es zeigt mir ja einerseits, dass diese (.) Gegenseite erstmal existiert und das ich,
768 das die ganzen negativen Gedanken jetzt nicht unbedingt der Wahrheit entsprechen und dass es
769 relativ logische Gegenargumente gibt, was dann auf Dauer vielleicht auch das Negative immer
770 mehr abschwächen kann. Also ich denke, man wird sowas nie los, jeder hat wahrscheinlich so
771 eine negative Seite, aber ich denke mal, je mehr man sich da bemüht, desto mehr schafft man
772 es einfach, das unter Kontrolle zu haben und sich nicht von den negativen Dingen so
773 kontrollieren zu lassen.

774

775 Interviewer: Das ist nicht mehr so übermächtig für dich?

776

777 Anna: Ja ich denke zeitweise habe ich es schon besser unter Kontrolle. Also manchmal kommt
778 das zwar ganz schön hoch, aber (..) so im Alltag der lässt sich so ganz gut bewältigen finde ich.

779

780 Interviewer: Das du weißt dann, ich stelle mir das gerade so vor, das kommt dann so hoch und
781 dann weißt du aber auch, was kann ich da jetzt machen dann?

782

783 Anna: Ja. Auf jeden Fall, wenn es drauf ankommt, also mir fällt es immer leichter, wenn ich
784 jetzt (..), was heißt für andere mache (externes Geräusch), also wenn ich jetzt komplett mit mir
785 alleine bin, fällt es mir nicht so leicht die negativen Sachen irgendwie auszuschalten, aber wenn
786 ich jetzt weiß ok, mit Menschen, mit denen ich irgendwie in Kontakt treten muss oder meine
787 Eltern sind zuhause, keine Ahnung, irgendwie sowas, da ist es schon wesentlich leichter glaube
788 geworden irgendwie die Stimmung wieder so in die positivere Richtung zu lenken (..). Ich
789 müsste vielleicht noch dahin kommen, dass es auch mit mir selbst klappt ((Lachen)) also, wenn
790 ich alleine mit mir bin sozusagen, damit ich das nicht, also davon wegkomme, davon
791 wegzukommen, das praktisch für andere zu machen, weil eigentlich muss ich das ja für mich
792 machen, eigentlich will ich das ja auch für mich machen, sonst bringt mir das ja nicht viel. Da
793 komme ich irgendwann noch hin. So schnell geht das nun auch nicht.

794

795 Interviewer: Gab es noch was, wo du sagst: da habe ich mich verändert und das hängt irgendwie
796 mit der Schulsozialarbeiterin zusammen?

797

798 Anna: (...) (externes Geräusch) vielleicht hat das auch nochmal so meine, meinen Willen
799 gestärkt irgendwie im sozialen Bereich irgendwie positive Dinge zu leisten, vielleicht auch in
800 der Zukunft oder so, weil ich es (..) halt schon irgendwo bewundernswert finde, also eigentlich
801 jeden, der im sozialen Bereich tätig ist, finde ich es bewundernswert, dass er es macht. Genauso
802 finde ich es halt auch bei der Schulsozialarbeiterin bewundernswert, dass sie diesen Beruf so
803 macht und ich kann mir vorstellen, dass mich das (..), was so Gedanken an die Zukunft angeht
804 zumindest nochmal motiviert hat, dass ich sowas eigentlich auch möchte. Auch wenn ich noch
805 nicht weis ob mein Selbstvertrauen das so zulässt, aber so, ich glaub der Gedanke wurde
806 dadurch schon nochmal bestärkt, irgendwas in der sozialen Richtung zu machen und selber
807 irgendwie (..) Gutes tun zu wollen in der Gesellschaft. (...) und ansonsten fällt mir jetzt auch
808 spontan nichts unbedingt ein.

809

810 Interviewer: Was waren so, wenn du so zurückblickst, ganz besondere Momente, was waren
811 vielleicht auch Momente wo du sagst: oh das war schwierig so (externes Geräusch).

812

813 Anna: Besondere Momente. Gut, ich mein der Besonderste, das hatte ich ja schon, spazieren
814 gehen ((Lachen)) (externes Geräusch) ansonsten (.) keine Ahnung, als ich Geburtstag hatte,
815 also ich war nicht sehr begeistert davon 18 zu werden. Generell Geburtstag zu haben, ist jetzt
816 nicht unbedingt mein Lieblingstag, da steht man so sehr im Mittelpunkt. Ich finde Weihnachten
817 besser, da stehen alle im Mittelpunkt (.), aber so dass (.) da war sie auch so motiviert und hat
818 auch so meine Stimmung ein bisschen aufgelebt bzw. dann was natürlich auch besonders war,
819 dass sie mir einen Therapieplatz verschafft hat und dann das alles auch als ich dann so den
820 Struggle hatte, ob ich es meinen Eltern sage oder nicht, weil ich wollte nicht unbedingt, aber
821 ich kann meine Eltern auch nicht anlügen. Lügen ist auch sowas, das kann ich einfach nicht.
822 Da hat sie mich dann auch sehr motiviert dazu oder was heißt motiviert, sie hat mir schon selber
823 die Entscheidung überlassen, aber als ich mich dann entschieden habe das zu machen, hat sie
824 mir da auch nochmal sehr weitergeholfen, dass (..) ihre Begeisterung fand ich dann natürlich
825 auch sehr schön ((Lachen)). Generell fand ich es immer sehr schön, wie sie sich freuen kann,
826 auch über so kleinere Geschenke oder so. Also ich habe ihr jetzt hier keine großen Geschenke
827 gemacht, aber ich fand halt zu Weihnachten irgendwas kleines oder dann zu Ostern, ich muss
828 ja irgendwie meine Dankbarkeit zeigen, da fand ich es einfach immer sehr schön, wie sie sich
829 freuen kann, weil (..) ja, gut, meine Mama kann jetzt nichts dafür oder meine Eltern, das die
830 Stimmung zuhause so ist, wie sie ist, aber diese Art von Freude, erlebt man da jetzt nicht
831 unbedingt und deswegen war es halt auf der anderen Seite so schön, wie sehr sich jemand über
832 was freuen kann, was man da schenkt

833

834 Interviewer: Das du das mal von einem erwachsenen Menschen auch in einem anderen Rahmen
835 erleben kannst?

836

837 Anna: Ja (...) und, ich glaube, wann war das, Weihnachten ((Lachen)) hatte sie mir so einen
838 kleinen Schokomarienkäfer geschenkt, der steht immer noch auf meinem Schreibtisch (.), hab
839 ihn nicht gegessen, ja, der bewacht meinen Schreibtisch. Das sind so kleine Dinge, die ich dann
840 irgendwie, die sind mir dann total wertvoll (..) also die schönsten Dinge glaube ich. Da gabs
841 noch was: vor den Prüfungen hat sie mir dann immer Glück gewünscht also nochmal eine
842 Nachricht geschrieben vor den Abi-Prüfung. Das fand ich auch sehr, wie fand ich das, sehr
843 schön, mir fällt kein anderes Wort ein, ich fand das sehr schön, genau. War da noch was (..)
844 weiß ich jetzt nicht. Was noch, was nicht so schön war?

845

846 Interviewer: Falls, wenns was gab, wo du sagst: Mensch, das war vielleicht nicht so schön,
847 nicht so ein schöner Moment mit ihr oder Momente.

848

849 Anna: (..) Manchmal, wenn ich nicht so wirklich ins Reden gekommen bin, gut das hätte ich
850 vielleicht dann auch selber kommunizieren soll, aber dann hatte ich immer so das Gefühl sehr
851 überflüssig dort anwesend zu sein, weil sie dann manchmal angefangen hat irgendwelche
852 anderen Dinge zu machen, Sachen zu sortieren oder durch den Raum zu laufen oder so (...) das
853 war ein bisschen (..) blöd, weil ich irgendwie (..).

854

855 Interviewer: Du saßt dann am Tisch und sie ist da durch den Raum gelaufen?

856

857 Anna: Ja, dann konnte ich halt auch nicht mehr anfangen. Also meistens hatte ich irgendwas,
858 was ich erzählen möchte. Ich find nicht so einen richtigen Einstieg und schweig sie dann an,
859 was ich nicht so toll finde das also, weil ich einfach nicht weiß, wie ich es sagen soll und ich
860 glaube sie hat dann halt den Eindruck, das ich nichts zu sagen habe und fängt dann halt mit
861 anderen Dingen an, das ist dann aber ja jetzt nicht unbedingt ihre Schuld, sondern eher das
862 Problem, das ich das nicht kommuniziere so (..) aber dieses Abwesende von ihr, das fand ich
863 dann manchmal unangenehm so (...) ja (..) gibts noch was, weiß ich jetzt nicht, eigentlich bin
864 ich ihr für die meisten Dinge einfach nur sehr dankbar.

865

866 Interviewer: Die vorletzte Frage hätte ich noch, wenn du es mal so rückblickend emotional
867 bewerten würdest so eure Arbeit, was, wie würdest du es beschreiben, so aus so einer
868 Gefühlssicht?

869

870 Anna: Oh Gott ((Lachen)), hast du ein paar Beispielenotionen?

871

872 Interviewer: Naja zum Beispiel, also Emotionen sind ja auch nicht nur, dass es jetzt vielleicht
873 irgendwie schön war oder schlecht war, sondern vielleicht auch (.) belebend, hilfreich oder das
874 war für mich immer ein sicheres Gefühl oder (.) so die Richtung, einfach so wie du, was du so
875 gefühlsmäßig da irgendwie mit verbinden würdest, wie du es ausdrücken würdest, dass, da gibt
876 es kein richtig oder falsch, sondern (..).

877

878 Anna: Na gut, also hilfreich (externes Geräusch) war es ja auf jeden Fall und ich habe auch sehr
879 viel Dankbarkeit empfunden immer noch und (externes Geräusch) ja ((Lachen)) (externes

880 Geräusch). Ja also hauptsächlich halt Dankbarkeit, dann die Sache, dass es hilfreich war (...)
881 und halt dieses Gefühl verstanden zu werden, das stand halt immer so im Vordergrund. Und
882 halt ja genau, diese Sicherheit die damit einher geht, einen sicheren Rahmen bei ihr zu haben
883 mit Schweigepflicht und was auch immer. Einfach so zu wissen: ich kann jetzt über alles reden,
884 ja.

885

886 Interviewer: Ok. Ich wäre jetzt so mit meinen Fragen und Dingen so an einem Punkt, wo ich
887 fertig wäre und abschließend würde ich dich noch fragen wollen: gibt es noch irgendwas, das
888 du hinzufügen möchtest, bevor ich jetzt das Gerät ausschalte.

889

890 Anna: (..) Schulsozialarbeit ist sehr wichtig und schön ((Lachen)) (..) sollte sehr gefördert
891 werden, (.) ja, also ich finds gut, das es Schulsozialarbeiter gibt und das es auch halt endlich so
892 an einem Punkt ist wo praktisch jeder Schüler Zugriff zu sowas hat und jetzt nicht nur, was
893 heißt nur, aber halt das man erkannt hat, das Grundschule und Regelschulen nicht die einzigen
894 Schulen sind, wo Schüler Probleme haben, sondern, das, das es auch ausgeweitet wurde und
895 ich hoffe, dass das in Zukunft sich einfach wirklich dauerhaft so etabliert (..) ja.

896

897 Interviewer: Ok, dann hab vielen Dank.