

ratlos

Beitrag von „Corrie“ vom 29. April 2011 00:25

Seit einiger Zeit bin ich nur noch sehr eingeschränkt leistungsfähig, ich kann mich kaum noch motivieren. Es dauert endlos, bis ich am Schreibtisch sitze, und wenn es dann mal soweit ist, kann ich mich nicht lange konzentrieren, komme ins Grübeln, muss Sätze mehrmals lesen und nehme doch nicht wirklich etwas auf. In den Osterferien, die bis Ende der Woche andauern, habe ich nur an der Abitur-Zweitkorrektur gesessen, und ich bin immer noch nicht fertig. Wie ich die anderen Korrekturen bis Montag noch schaffen soll, ist mir ein Rätsel. Dummerweise kann ich nicht einmal genau sagen, was eigentlich los ist. Ich denke, es hat sich über Monate und Jahre hinweg eine Situation zusammengebraut, die mich jetzt innerlich vor dem Aus stehen lässt. Ich weiß, dass die Hauptgründe dafür im Privatleben zu finden sind, da ist manches so anders gelaufen, als ich das wollte, dass ich jetzt nur noch frustriert bin und diesen Frust beim besten Willen nicht mehr kompensieren kann. Es geht nicht mehr. Ich wache damit auf und schlafe damit ein, ich denke daran, wenn ich vor der Klasse stehe und im Lehrerzimmer, immer. Ich schaffe es nicht mehr, in meinem Kopf Raum zu schaffen für andere Dinge. Das nimmt mir die Kraft und die Motivation für die Schule, weil ich nirgends mehr einen Sinn für das Leben sehe - wofür mache ich das alles? Die ganze Situation zieht natürlich viel Energie an sich, so dass ich quasi nur noch auf Sparflamme den Alltag bewältigen kann. Ich brauche ENDLOS für alles, so dass ich NIE fertig werde, weder mit den schulischen Dingen noch mit dem Haushalt, meine Wohnung versinkt im Chaos. Jetzt ist ein Punkt erreicht, an dem fast nichts mehr geht. Außer Sport, das ist kein Problem. Neulich bin ich in Freiburg Marathon gelaufen, eine Woche später den Heidelberger Halbmarathon - kein Problem. Sport geht immer. Und der Chor, obwohl ich mich manchmal zwingen muss hinzugehen. Am liebsten würde ich mich zu Hause verkriechen, ein Glas Wein und der Fernseher, nichts machen müssen. Dass es so nicht weitergehen kann, ist klar, unklar ist für mich, wie man in solch einer Situation am besten vorgeht. Da ich nie krank bin, habe ich keinen Hausarzt, der mich wirklich gut kennt. Wo geht man denn dann hin? Ich werde zwar am Montag in die Schule gehen, ich muss ja die Zweitkorrektur abgeben, aber ich muss damit rechnen, dass es irgendwann gar nicht mehr geht. Wo geht man dann hin? Erst mal zu einem Allgemeinmediziner oder gleich zum Therapeuten? Und wenn man länger krankgeschrieben werden muss, muss man dann zum Amtsarzt? Was muss man an bürokratischen Dingen beachten? Gibt es im schulischen Bereich Beauftragte, die einen hinsichtlich der Vorgehensweise beraten können? Oder bei Berufsverbänden? Ich wäre sehr dankbar für Tipps, weil mich das Ganze so überfordert, dass ich dann am Ende gar nichts mache, sondern mich weiter zur Schule schleppe in der Hoffnung dass ich die Kuve wieder kriege. Ich weiß aber nicht, ob das der Fall sein wird. Hilfreich wäre natürlich auch zu hören, ob andere ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Ich wohne übrigens in Heidelberg, wenn also jemand dort zufällig einen Arzt kennt, den man empfehlen könnte, würde mir das auch helfen.

Es tut mir Leid, dass mein erster Beitrag in [lehrerforen.de](https://www.lehrerforen.de) gleich so ein Frust-Text ist -ein trauriger Einstand.

Grüße vone einer ratlosen Corrie