

# Oft krank- was tun?

**Beitrag von „Velandra“ vom 11. November 2014 16:33**

Hallo zusammen,

und wieder einmal hat es mich erwischt, diesmal mit Lungenentzündung und ich bin knapp 3 Wochen krankgeschrieben.

Vor meiner Verbeamtung auf Lebenszeit bin ich häufig angeschlagen in die Schule gegangen, weil ich mich nicht "traute" zu fehlen. Als ich jedoch einmal eine Bronchitis verschleppt habe und wochenlang außer Gefecht gesetzt war, wurde mir klar, dass meine Gesundheit das Wichtigste überhaupt ist und seitdem gehe ich nicht mehr zur Schule, sondern zum Arzt, wenn ich merke, dass ich wirklich krank bin. Das schlechte Gewissen ("Ich kann jetzt nicht fehlen, weil Klasse xy eine Arbeit schreibt/ Elternsprechtag ist/ ich erst kürzlich gefehlt habe...") konnte ich leider bislang noch nicht komplett ablegen.

Wie gesagt hat es mich nun wieder erwischt. Dass ich mich nicht gut dabei fühle, dass ich schon wieder für fast 3 Wochen krankgeschrieben bin, wo ich doch erst kurz nach den Sommerferien 1 Woche gefehlt habe, ist die eine Sache.

Die andere - und für mich weitaus wichtigere- Sache ist, dass ich mir ernsthaft Gedanken mache, warum ich so oft krank bin und vor allem, warum ich jedes Mal auch mindestens 1 Woche fehle. Laut den Aussagen meines Arztes, der mich schon lange kennt, bin ich aus ärztlicher Sicht nicht besorgniserregend oft krank und auch mein Immunstatus ist gut. Mein Arzt meint, das sei in den ersten Berufsjahren durchaus normal - und ich solle ganz dringend an meinem Stresspegel arbeiten. Und genau trifft mein netter Arzt den Nagel auf den Kopf:

Ich liebe meinen Job, ich kann mir eigentlich nichts anderes vorstellen als Lehrerin zu sein, aber ich empfinde meinen Beruf auch als unheimlich anstrengend. Ich fühle mich wohl an meiner Schule, die Kollegen sind weitestgehend ganz in Ordnung, ich habe tolle Klassen und bekomme ständig sehr gute Rückmeldungen von Eltern und Schülern. Ich weiß, dass ich gut ankomme. Trotzdem fühle ich mich oft so sehr gestresst. Ich unterrichte bei voller Stelle 2 Sprachen an einem Gymnasium, habe also 6 Korrekturklassen à ca. 30 SuS und eine Klassenleitung. Wenn ich nach der Schule mal nicht korrigiere (was nicht oft vorkommt), bereite ich Unterrichtsreihen vor, habe organisatorische Dinge zu tun... was man eben so macht. Hinzu kommt, dass mein Mann und ich derzeit eine Wochenendbeziehung führen und ich daher innerhalb der Woche so viel arbeite, sodass ich am Wochenende Zeit für ihn habe.

Die Sache ist: Ich beschwere mich gar nicht über die ganze Arbeit. Ich mache es meistens gerne und schließlich werde ich dafür auch gut bezahlt. Mir ist auch klar, dass andere Lehrer/ andere Berufsgruppen ebenfalls viel oder noch mehr Arbeit haben als ich- ich habe permanent das Gefühl, in Arbeit zu versinken, fühle mich ganz oft gestresst und frage mich, warum viele

andere so gut mit diesem Stress umgehen können, mein Körper jedoch allzu oft mit Krankheit reagiert.

Ich mache mir mittlerweile wirklich Sorgen um meine Gesundheit und frage mich ernsthaft, ob mein Körper diesen Belastungen dauerhaft standhält, wenn ich jetzt schon so oft krank bin.

Ich weiß auch nicht, was ich genau an meinem Zustand ändern kann und soll, ich bin mittlerweile schon recht schnell, was die Korrekturen angeht und auch die Unterrichtsplanung ist bei mir nicht immer akribisch...

Aber vielleicht habt ihr ja Tipps, Erfahrungswerte usw., dafür wäre ich sehr dankbar!