

Umgang mit den eigenen Gefühlen/der eigenen Unzulänglichkeit

Beitrag von „Ratatouille“ vom 25. Juni 2018 10:42

Hallo Monika!

Du schreibst von deinen Gefühlen. Vielleicht schwingt auch etwas mit, das ich nach vielen Jahren Schuldienst immer noch kenne, was am Anfang aber besonders stark war. Du verabschiedest deine allererste Klasse, hast dich mit Haut und Haar hineingegeben in deine Arbeit. Vielleicht trauerst du einfach ein bisschen, ahnst, dass die zu erwartende Wertschätzung, sollte sie überhaupt geäußert werden (das ist oft nicht der Fall, im Gegenteil gibt es insbesondere auch am Schuljahresende ab und an unschöne Erlebnisse) deinen äußerlich und innerlich großen Einsatz nicht wirklich wiederspiegeln wird. Vielleicht wirst du auch zunehmend müde und gestresst, genau wie alle anderen, was es auch nicht leichter macht. Da können alle möglichen unnötigen Gedanken und Gefühle hochkommen. Damit muss man echt umgehen lernen.

Feiere dich und deine Arbeit, sonst passiert das nämlich nicht. Nimm dir ein, zwei Stunden Zeit, deine Sachen durchzugehen, freue dich dran, schmecke deine Erfolge nochmal nach. Es hat sich gezeigt, dass du eine gute Lehrerin bist, überlege dir woran. Lobe dich selbst! Verabschiede dich bewusst von den Kindern, finde dafür Formen. Dann räumst du in Ruhe deinen Kram auf und lässt alles mal sacken. Was du besser machen kannst, fällt dir beim nächsten Mal mit Abstand und neuer Kraft fast von alleine ein.

In unserem sehr fordernden Beruf, in dem ständig unerfüllbare und widersprüchliche Anforderungen von den verschiedensten Seiten auf uns einprasseln und den wir weitgehend auf uns allein gestellt ausüben, sind wir auch für uns selbst mehr oder weniger allein verantwortlich. Nachdenklich, auch durchaus sehr selbtkritisch zu sein, gehört zum Geschäft. Aber jetzt ist dazu nicht der beste Zeitpunkt.

Genieße die letzten drei Wochen! Jetzt fährst du die Ernte ein! Du hast das erste Jahr prima gemeistert, freue dich und sei stolz!