

# Was tun gegen Stress?

**Beitrag von „icke“ vom 21. September 2020 19:28**

## Zitat von Gruenfink

Ich glaube, es ist sowas wie emotionale Erschöpfung.

Genau das denke ich auch die ganze Zeit und das bestätigen mir auch die meisten Kollegen. Klar ist es auch defacto anstrengender (man muss an zig zusätzlich Dinge und geänderte Abläufe denken, man spricht lauter wegen MNS, man steht immerzu im Durchzug, es gibt ständig Nebengeräusche wegen der offenen Türen und Fenster und die Unruhe überträgt sich auf die Kinder...), aber ich glaube im Kern ist es tatsächlich das:

## Zitat von Gruenfink

Dieses ewige so tun als sei alles in Ordnung, die ständige Angst, es könne mich auch treffen, gleichzeitig soll ich professionelle Ruhe ausstrahlen, ich soll auf x verschiedene Szenarien eingestellt sein, dabei klappen ja noch nicht einmal die grundlegendsten Dinge (die du oben angesprochen hast) im Präsenzunterricht, wie soll dann ein möglicher Hybridunterricht funktionieren... das alles baut ein Spannungsfeld auf, in dem ich mich nicht mehr wohl fühle.

Richtig Angst habe ich zwar nicht, aber ich fühle mich auch nicht wirklich wohl. Es ist so ein ständiges unterschwelliges Unbehagen. Bei mir merke ich gerade auch einen massiven Widerwillen mich nach der Schule noch mit schulischen Dingen zu beschäftigen. Ich will eigentlich nur meine Ruhe haben. Das Blöde ist nur, dass ich dadurch immer wieder Dinge verdränge, die mir dann auf den letzten Meter wieder einfallen (oh Mist, ich muss ja noch..) und das führt dann zu neuem (hausgemachten) Stress.

Und ich bin mir ziemlich sicher, dass sich das auch auf die Kinder überträgt. In der Summe ist es bei den Kindern dann das:

wir sind unausgeglichener, die Kinder waren lange Zeit komplett aus dem Takt und haben sich (teilweise) an 1:1 Betreuung gewöhnt, Abläufe habe sich geändert, ständige Nebengeräusche von draußen...

Eigentlich wäre es merkwürdig, wenn sie einfach so funktionieren würden, wie sonst.