

# **Umgang mit Erschöpfung - kleine Erleichterung im Alltag?**

**Beitrag von „Josh“ vom 1. November 2020 10:18**

Hallo zusammen!

Es gibt zwar einen Anti-Burnout-Thread, aber ich dachte mir, ein eigener wäre vielleicht doch besser.

Ich bin jetzt bereits ein paar Jahre im Schuldienst. Gehöre leider zu den Perfektionisten, habe sehr viel gemacht, auch außerunterrichtlich. Leider gab es dann einen Wechsel in der SL und seitdem geht es ziemlich bergab. Wertschätzung gibt es keine mehr, im Gegenteil, man wird vor dem ganzen Kollegium bloßgestellt, wenn man schlechte Noten gibt. Das ist eines der Probleme, die immer stärker werden, in der Regel sind vor allem ältere Kollegen betroffen, die aber schrittweise in den Ruhestand gehen. Man fühlt sich also fast alleine damit. Dazu kommt, dass andere Kollegen, die große fachliche Mängel haben, nur heiße Luft reden und es auch mit Vorschriften nicht so genau nehmen, von der SL bevorzugt werden. Das war in letzter Zeit eine große Belastung, auch der Betriebsrat kann mir hier nicht helfen, da er nur die verlängerte Hand der SL ist. Kurzum: Wer sich bei uns an die Vorgaben hält (Notengebung, etc.) ist eigentlich der Dumme. Das geht so weit, dass sogar Kollegen Schüler gegen einen Aufsetzen, indem sie ihnen vermitteln, sie hätten die negative Note gar nicht verdient, bzw. wären eh so lieb und toll. Man könnte sagen, man wird zum Monster hochstilisiert. Leider unterrichte ich kein Fach, wo man mit den Anforderungen stark rungergehen kann (Abiturfach), zumal ich nicht Lehrer geworden bin, um Faulheit und Minderleister in ihrem Nichtstun zu fördern.

Dazu kommt, dass ich in diesem Schuljahr wieder viele Überstunden habe - das letzte mal, wie ich mir geschworen habe.

Ich habe auch schon gelernt, Nein zu sagen, gewisse Aufgaben nicht mehr zu erledigen und auch nicht nachzubessern, wenn jemand anders ungenau gearbeitet hat.

Eigentlich sehe ich mich damit auf dem richtigen Weg. Mich würde nur interessieren, wie ihr mit der Erschöpfung umgeht, die daraus entsteht. Ob es schon ein Burnout ist, weiß ich nicht, ehrlich gesagt habe ich noch nicht an einen Arztbesuch gedacht, weil ich weiß, dass ich in erster Linie meine Gesamtsituation ändern muss (kurzfristig weniger Stunden, mittelfristig neue Schule).

Ich bin ständig müde, und fühle mich nach Ferien nach wenigen Tagen wieder ausgelaugt, habe auch Verspannungen und würde gerne am liebsten den ganzen Tag im Bett verbringen. Trotzdem mache ich alle 2 Tage 1 Stunde Sport (freeletics). Leider setzt mich das auch unter Druck, weil ich Angst habe, keine Fortschritte zu machen. Manchmal fällt der Sport auch aus,

weil der Kopf voll von Schule ist.

Was macht ihr gegen solche und ähnliche Zustände? Spaziergänge helfen nicht viel, Freunde treffen geht momentan schwer...

So genau weiß ich gar nicht, warum ich diesen Beitrag hier schreiben, Tipps findet man ja überall mal, aber ich glaube, es ist mir auch wichtig, unter Gleichgesinnten diese Gedanken zu teilen.

Wenn ich Freunden oder Familie erzähle, dass ich überlastet bin, fühlt sich das komisch an. Es versteht auch nicht wirklich jemand.

LG Josh