

Am Ende mit meiner Kraft

Beitrag von „Butterblume11a“ vom 12. April 2021 11:44

Liebe Mitglieder,

ich habe mich hier angemeldet, weil ich nicht mehr weiter weiß und fragen wollte, ob jemand schon in einer ähnlichen Situation war wie ich.

Ich habe im Januar das Ref angefangen. Nachdem ich an der Schule pandemiebedingt aushelfen musste (die Klassen wurden aufgeteilt und ich übernahm die eine Hälfte) und zusätzlich noch meinen eigenen Unterricht vorbereitete, wurde mir nach und nach alles zu viel. Ich benannte das Problem, doch wurde ich nicht wirklich ernst genommen. Ich dachte ich muss da jetzt einfach durch. Da ich auch ewig lange an meinen Unterrichtsentwürfen saß, ging es mir von Tag zu Tag schlechter. Es folgten Tage an denen ich nur noch weinte. Mich ungeeignet fühlte. Mir aber immer gesagt wurde, dass es besser wird. Nun kann ich nicht mehr weinen. Mir fehlt die Kraft. Ich bin völlig weggetreten. Kann mich nicht mehr fassen. Ich sitze vor leeren Blättern. Bekomme keine Idee für meine Unterrichtsstunden aufs Blatt. Ich wurde von meinem Arzt für einige Tage krankgeschrieben, weil mir die Psyche nun auch auf meinen Körper schlug. Die Krankschreibung macht die Sache für mich aber nicht besser. Sobald ich an Schule denke, überkommt mich eine Flut und ich kann mich vor dieser Flut nicht retten. Ich bin momentan am fallen und finde keinen Halt mehr. Ich weiß nicht mehr weiter. Ich bin ernsthaft am überlegen abzubrechen, weil ich mich dem allen nicht gewachsen fühle. Das einzig tolle an der Schule waren für mich die Schüler. Wobei ich dazu auch kein wirkliches Gefühl mehr habe. Ich war nun auch schon am überlegen mir professionelle Hilfe zu holen, aber mir wurde gesagt, dass ich so schnell keinen Termin bekomme. Ich habe meinen Willen verloren. Erkenne mich nicht wieder.
 Diese Woche habe ich nochmal ein Gespräch mit meinem Arzt, der sich meiner Lage angenommen hat. Aber er kann mich ja nicht noch länger krankschreiben. Das möchte ich auch nicht. Aber mich überkommt so ein dermaßen schreckliches Gefühl, wenn ich daran denke wieder an die Schule zu müssen, dass ich daran denke es ganz zu lassen. Es ist schade, da ich im Praxissemester keine Probleme hatte und ich dachte das ist mein Traumberuf. Aber der Traumberuf entpuppt sich für mich gerade als absoluter Albtraum. Wäre das alles so im Praxissemester gelaufen, dann hätte ich schon früher die Bremse gezogen. Ich habe natürlich auch unglaubliche Existenzängste. Das kommt jetzt noch dazu.

Vielleicht hat jemand einen Rat für mich?


Viele liebe Grüße

Butterblume