

# Ich kann nicht mehr

**Beitrag von „ninale“ vom 25. Februar 2022 23:31**

Ich fände es wichtig, jetzt mal Runterzukommen.

Okay, es hat dir jemand Seife in den Tee gekippt. Aber immerhin hast du herausgefunden, wer es war. Geh mal davon aus, dass jemand nicht so weit denken kann, das dies gesundheitliche Folgen haben könnte und nicht einfach nur „ein lustiger Scherz“ ist. Dann brauchst du vermutlich keine Psychotherapie - auch wenn du dich möglicherweise berechtigt so fühlen magst - sondern jemanden, der dich stützt.

Du befindest dich am Berufsanfang, der für viele hier nicht ganz einfach war, und da brauchst du, vermute ich, einen bestärkenden Austausch. Gibt es in Niedersachsen Supervision für Lehrkräfte am Anfang ihres Lehrerdaseins? Eine Psychotherapie würde ich so aus der Ferne nicht zu Empfehlen wagen. Bleib dran.