

Burnout - Was nun?

Beitrag von „Mr_Brightside“ vom 17. August 2024 13:24

Hallo liebe Community,

ich bin in einer echten Krise und frage mich, ob es anderen schon mal so gegangen ist und wie ihr gehandelt habt. Kurz zu mir: Lehrer, Mitte 30, zwei Korrekturfächer, Sek. II, auch nebenberuflich aktiv. Ich bin immer mit großem Engagement und Begeisterung an meine Arbeit rangegangen und habe – das sehe ich jetzt auch im Rückblick – die Grenzen meiner Belastbarkeit über eine lange Zeit überschritten. Schon früh hat eine befreundete Kollegin mir gesagt "Du betreibst Raubbau an deinem Körper", doch das habe ich damals abgetan, so groß war damals auch die Lust auf den Job, die Freude an der Arbeit mit den Kindern, Klassenleitung, guter Unterricht, you name it. Typische Warnsignale (kaum noch Zeit für Hobbys, soziale Kontakte etc.) habe ich ignoriert, irgendwie bin ich über die Runden gekommen. Im letzten Schuljahr kam dann privat einiges dazu, was meine Aufmerksamkeit beansprucht hat und im Laufe des Jahres sind zunächst körperliche Symptome aufgetreten (Magen-Darm, Muskelverspannungen). Auf einmal konnte ich nicht mehr einschlafen, was in einer Nacht darin gipfelte, dass ich mich an den Schreibtisch gesetzt, bis 7 Uhr korrigiert habe und dann in die Schule gefahren bin. Gegen Ende des Schuljahrs, im Korrekturtunnel, wurde alles zunehmend zu einer Qual, ich habe nur noch von einem auf den anderen Tag gelebt, nur noch funktioniert und völlig die Freude an meiner Tätigkeit, aber auch an allem anderen verloren. Ich war auch mal drei Tage zu Hause, aber das hat mir nur geholfen, die Korrekturen und Zweitkorrekturen gerade irgendwie zu schaffen. Mir war klar: So gehts nicht weiter. Ich habe eine Therapie angefangen, habe auch einen Burnout diagnostiziert bekommen und bin wie ein Wrack in die Sommerferien gehumpelt. 5 Wochen vollkommene Auszeit, dachte ich, würden den Akku aufladen, wir hatten einen schönen Urlaub geplant und wenn ich auch insgesamt ab und zu noch niedergeschlagen war, hab ich mich zwischenzeitlich auch gut gefühlt. Das wird schon, dachte ich!

Nun fängt die Schule nächste Woche wieder an und zum ersten Mal in meinem Leben habe ich so etwas wie Panikattacken, fühle mich den ganzen Tag leer und traurig, hoffnungslos und verzweifelt. Ich fühle mich so kraftlos wie vor den Ferien und der Gedanke an nächste Woche raubt mir wieder den Schlaf. Das Ganze ist mir so wahnsinnig unangenehm. Eigentlich mache ich den Job super gern und auch gut, aber ich habe das Gefühl, dass immer weniger von mir übrig bleibt. Wart ihr schon mal in einer Situation? Was würdet ihr an meiner Stelle tun?

Über jede Antwort freue ich mich!