

Seiteneinstieg und Umgang mit Stressfaktoren

Beitrag von „b.russell1983“ vom 9. Dezember 2024 10:01

Liebe Grüße in das Forum,

ich bin neu hier und brauche Tipps von Lehrern, die schon etwas länger im Beruf stehen als ich. Kollegen vertraue ich mich ungern an, da ich dann nicht weiß, wo die Gesprächsinhalte dann landen (nur eine alteingesessene Kollegin weiß Bescheid). Ich denke ihr wisst was ich meine☹

Vor 2 Jahren hatte ich mich mit 40 Jahren als Seiteneinsteigerin (Sek 1 +2) beworben und wurde angenommen. Ich war in der Erwachsenenbildung und im Projektmanagement. Die Nachquali am Studienseminar für 1 Fach war hart, aber nach 1 Jahr bestanden. Jetzt arbeite ich an einer kleineren Brennpunktschule mit Klassenleitung seit letztem Jahr in Vollzeit (Deutsch 80% / Ethik 20%). Bis zu den Herbstferien ging es halbwegs gut, mal 1 oder 2 Tage (kind)krank (das soll wohl normal sein, weil man an in einem neuen Virenpool arbeitet und meine Kinder vieles aus der Schule mitbringen).

Seit den Herbstferien habe ich das Gefühl, das Pensum erschlägt mich und ich habe neben der Müdigkeit mit(Panikattacken im Unterricht zu kämpfen - seit zwei Wochen auch im privaten Bereich (beim Autofahren, Einkaufen, plötzlich abends auf der Couch) und genau das macht mir jetzt Angst. Wegrennen geht nicht und ist auch nicht sinnvoll, zumal ich so gern unterrichte - hört sich plakativ an, ist aber tatsächlich so. In den Pausen - nun ja - ihr wisst wie das läuft mit dem "Abschalten". Wie ihr sicher auch, arbeite ich oft am Wochenende (sonntags vermehrt an die 6h) und halte guten Kontakt zu den Eltern meiner Klasse - was das Klassenklima sehr verbessert hat und mir hilft. Aufstehen 4.30 und dann durch bis 21.30 mit kaum Pausen zum Luftholen. Zusätzlich die Dienstberatungen, Fachschaften und mein Mann ist im Schichtdienst (viel Spät, stereotypische Rollenverteilung - bin schon dabei das zu verändern), zwei minderjährige Kinder und eines davon seit 1,5 Jahren psychisch krank mit Depressionen und Ängsten. Den Unterricht kann ich nicht aus dem Ärmel schütteln und bereite vieles so vor, dass es die Schüler motiviert und "abholt". Es macht auch Spaß. Die Schulbücher sind meines Erachtens alles andere als geeignet - seit Corona ist ein Deutschbuch der 5 für die 6 oder 7 geeignet - so vieles fehlt bei den Kindern in Sachen Kompetenzen - auch sozial und methodisch. Ich bin schon froh, wenn sie einen Füller und ein Blatt Papier haben. Empathie und Perfektionismus (Angst davor nicht gut genug zu unterrichten) runden das Ganze ab ...

"Andere schaffen das auch!" - das schwirrt mir im Kopf rum, wenn ich mein Kollegium sehe und wird von einigen in meinem Umkreis auch so gesagt. "Lehrer möchte ich mal sein" und " Ach irgendwann ziehst du einfach was aus der Schublade und musst nichts vorbereiten" - und " Du hast so viel Ferien - das gleicht aus".

Mir wurde bereits geraten, einfach mal für 2 Wochen aus dem Dienst zu gehen - vor diesen Ferien und damit etwa 4 Wochen zu pausieren. Nur wird das am Allgemeinen nichts ändern und ich habe so schon zu kämpfen damit auszufallen - schlechtes Gewissen und die Schulleitung reagiert auf so etwas sehr persönlich...

Hattet ihr am Beginn eurer Lehrtätigkeit ähnliche Probleme? Wie seid ihr damit umgegangen? Das, was ich bereits ausprobiert habe, wirkt nicht dauerhaft (insbesondere binaurale Beats und viel Spaziergehen).

Vielleicht hört sich das auch alles nach Jammern an - aber ich möchte nicht einfach aus dem Job, zumal es tatsächlich genau das ist, was ich richtig gut kann ...

Vielen lieben Dank bereits jetzt ...