

Überlastung

Beitrag von „Alterra“ vom 12. April 2025 10:17

Liebe Kreidespur,

ich hoffe, dir geht es nach dem Down von gestern heute etwas besser. Wirkliche Tipps zu den vielen Aspekten, die von dir genannt wurden, kann ich dir gar nicht geben. Ich möchte dir aber zumindest mitteilen, dass ich deine Frustration nachvollziehen kann.

Auch ich hadere immer wieder mit der (für mich) mangelnden Fairness/Gleichheit im Schulsystem. In deinem Fall kommt on top die Differenz zwischen Anstellung und Verbeamtung hinzu, für meine Frustration reichte hingegen schon z.B. die hohe Korrekturbelastung in bestimmten Fächern, der vermehrte Einsatz in Abschlussprüfungen und Unterschiede in der Stundenplangestaltung.

Bis vor ca. 5 Jahren hätte ich einigen Kollegen/Kolleginnen am liebsten meine Korrekturstapel auf den Tisch geknallt, wenn sie von ihren wahnsinnig schönen Urlauben in den Ferien berichtet haben. Ich habe auch zum Beispiel noch im Ohr, wie ein Mathe-Kollege sich über eine Konferenz am Nachmittag aufgeregt hat, weil er morgens in der Schule eine Klausur schrieben ließ und er diese gerne nachmittags "wegkorrigiert" haben wolle, bevor er abends zum Sport gehe. Von solchen Korrekturdauern kannst du nur träumen... ebenso erinnere ich mich noch an eine Kollegin, die vor dem Abitur "in zeitliche Bedrägnis kam", weil sie in diesem Jahr ja zwei mdl. Abiturprüfungen aufsetzen müsse. Anstatt Mitleid bekam sie von mir das Angebot, wirklich jedes Jahr ein Mehrfaches davon machen zu müssen. Ich könnte noch eine Vielzahl an Situationen und Beispielen nennen, die mich frustriert haben und ja, auch heute noch lässt mich sowas nicht kalt.

ABER, und das ist das einzige, was ich dir raten kann: mittlerweile habe ich mich damit abgefunden, dass es nie wirklich fair zugehen wird und nun suche ich mir selbst meine Inseln, die ich beeinflussen kann. An der Anzahl von Klausuren kann ich nichts ändern, ich lese sie aber wirklich nur 1x und lege direkt die Note/Punktzahl fest. AGs/freiwillige Aktivitäten habe ich komplett eingestellt, weil ich dafür einfach kein Zeitfenster habe. Punkt. Ich kann mir vorstellen, dass der Chor für dich ein Herzensprojekt ist. Du solltest aber für dich abwägen, ob du daraus positive Energie ziehen kannst oder der Aufwand doch höher ist!

Es gibt Tage (wie deiner gestern), an denen man einfach nicht in der Lage ist zu korrigieren, das kenne ich. Man ist so fix und fertig, dass man dem Geschriebenen auch gar nicht mehr folgen kann. Lass zu, dass dein Körper und Geist gerade eine Pause brauchen! Ich weiß, dass das nicht einfach ist. Selbst wenn man dann etwas anderes macht, hat man ständig Gedanken an die Arbeit, die noch zu erledigen ist. Mittlerweile gelingt es mir aber oft, diese Gedanken wegzuschieben. Das gelänge mir persönlich z.B. nicht beim Spazieren gehen, dabei bin ich zu nachdenklich. Ich habe aber ein paar Aktivitäten, die dagegen helfen. Hast du etwas, was dich

gut abschweifen lässt?