

Überlastung

Beitrag von „Maylin85“ vom 13. April 2025 12:58

Mach dich in erster Linie mal frei von diesen ganzen Erwartungshaltungen und was-könnte-wer-denken-Überlegungen. Wenn du wegen Überlastung (!!!) krank bist, belastest du dich selbstverständlich nicht noch mit Vertretungsaufgaben und es gibt keine, fertig. Dein Deutschkurs hatte jahrelangen Unterricht, der schafft die ZP10 als durchschnittlich leistungsfähiger Gymnasialkurs im Vorbeigehen auch ohne gesonderte Vorbereitung - wenn nicht, ist in den Jahren davor massiv was schief gelaufen. Du musst mit Eltern auch nicht über Prüfungsvorbereitung im Krankenstand diskutieren, das ist doch völlig absurd.

Wer sich um die anderen Kurse "kümmert", ist im Krankenstand auch nicht dein Problem und notfalls überleben Schüler auch mal 2 Wochen Unterrichtsentfall. An meiner Schule wird z.B. gar nicht vertreten; einer unserer Englisch LKs hatte zwischen Oktober und Februar überhaupt gar keinen Unterricht, bis ich ihn dann zum Halbjahr übernommen habe - auch diese Schüler werden erfolgreich Abitur machen. Ich selber hatte im letzten Halbjahr vorm Abitur kaum noch Deutschunterricht, weil der Lehrer schwer erkrankt war. Man muss auch mal die Kirche im Dorf lassen. Ein paar entfallene Unterrichtsstunden versauen keine Lernerbiographien.

Auch was deine Fachschaft denkt, kann dir letztlich egal ist. Du hast angezeigt, dass du am Rande deiner Belastungsfähigkeit bist - wenn darauf keine Rücksicht genommen wird, braucht sich niemand über den unweigerlich folgenden Ausfall wundern. Und wenn doch, dann sollen sie es halt. Ob du dir den Schuh anziehst und wie du damit umgehst, liegt bei dir allein.

Ich finde die Prüfungsbelastungen, die du schilderst, ehrlich gesagt auch nicht übermäßig hoch, dennoch kann es Phasen geben, in denen zu viele Dinge zusammenkommen und in denen die Gesamtsituation überfordert. Insbesondere, wenn die mentale Verfassung generell gerade nicht so gut ist. Das ist menschlich und okay und gerade in diesen Phasen ist es wichtig, auf sich selbst und seine individuellen Grenzen zu achten. Nervenzusammenbruch, weinend zu Hause sitzen, nach Stunden am Schreibtisch noch nichts wegkorrigiert, Herzrasen usw. sind Alarmzeichen, die man nicht ignorieren sollte. Versuche, die ganzen (vermeintlichen) Erwartungshaltungen anderer mal auszublenden und überlege, was DU gerade brauchst, um wieder in stabiles Fahrwasser zu kommen. Und dann mach das und nimm dir die nötige Zeit dafür!