

# Überlastung

Beitrag von „CDL“ vom 13. April 2025 14:42

## Zitat von KreideSpuren

Mir wird immer mehr klar, dass meine Gesundheit wichtiger ist als mein Wunsch, verbeamtet zu werden. Warum? Ich habe seit Monaten Herzrasen. Ich liege im

Bett / auf der Couch und höre im Ohr meinen Puls (wenn das überhaupt möglich ist) und habe das Gefühl, dass mir mein Herz aus der Brust springt. Dies tritt immer nur im Kontext Schule auf. Nie wegen privater Dinge.

Deswegen wollte ich bereits im Sep 24 zum

Arzt, habe aber auch das gelassen. Bluthochdruck - Verbeamtung ausgeschlossen.

Mir wird immer mehr bewusst, dass meine Gesundheit wichtiger sein muss als eine Verbeamtung. Ich muss diese für mich abhaken, damit ich mich endlich traue, gewisse Dinge beim Arzt anzusprechen.

Du musst nicht die Verbeamtung direkt abhaken, sehr wohl aber sollte deine erste und oberste Priorität sein, dich gut um dich und deine gesundheitlichen Belange zu kümmern. Das ist wichtiger als Geld es je sein könnte. Wenn du dich gut um dich kümmerst, was mit erforderlichen Arztbesuchen, Diagnosen, Behandlungen beginnt, dann ist jede Diagnose ein Baustein deines Antrags auf einen GdB, der, wenn er positiv beschieden wird und- entweder infolge einer Gleichstellung oder weil er direkt bei 50 und höher liegt- die Basis dafür sein kann, dass du letztlich doch verbeamtet wirst/ werden kannst.

Du bist die erste Priorität. Dass du das gerade erkennst ist toll. Alles weitere folgt. Lass dir die Zeit.

Was das Herzrasen ausschließlich im Kontext Schule anbelangt: Das hatte ich im letzten Jahr ebenfalls. Der Zusammenhang zum Thema Schule war mir monatelang nicht klar. Ich dachte, es läge an meinem Übergewicht, habe also viel abgenommen, was einige gesundheitliche Probleme verschwinden hat lassen (kleiner Tipp: antientzündliche Ernährung hat zumindest meine Lipödem- Schmerzen deutlich reduziert), das Herzrasen blieb aber und wurde immer schlimmer, auch als ich den begleitenden Bluthochdruck längst wieder im Griff hatte. Irgendwann hatte ich dann mehrmals täglich sehr schmerzhaftes Herzstechen zusätzlich, mein Ruhepuls lag konstant über 120 und ich war komplett kurzatmig in der Folge. Das ging so lange weiter, bis ich körperlich zusammengebrochen bin und mich herausnehmen musste aus der Schule.

Durch diesen Zwangsabstand habe ich erst realisiert, dass jeder Kontakt mit der Schule massive Angstattacken und Stresssymptome ausgelöst hat, die sich derart äußerten. Je länger die Pause (Krankschreibung) dauerte, desto mehr normalisierte mein Ruhepuls sich, nur um dann umso spürbarer wieder zu eskalieren bei Kontakten mit der Arbeitsstelle. Also habe ich auch diese letzten Kontakte soweit möglich komplett abgestellt, mich wirklich aus allem herausgenommen (habe in der Zeit dann auch erst richtig verstanden, warum die Arbeit mich so krank gemacht hat) und habe inzwischen- auch wenn ich noch immer nicht wieder normalgewichtig bin (was nicht nur, aber auch am Lipödem liegt)- wieder einen völlig normalen Ruhepuls von 50-70.

Was ich dir damit sagen möchte: Nimm das ernst, was dein Körper dir an der Stelle und mit dieser Symptomatik sagen möchte. Wenn Schule dich aktuell krank macht, dann erlaube dir über eine Krankschreibung die offenbar dringend gebotene Auszeit, um überhaupt erst einmal verstehen zu können, was dich so stresst bei der Arbeit und was du tatsächlich benötigst, um deinen Beruf (wieder) gesund ausüben zu können.