

Überlastung

Beitrag von „Miss Miller“ vom 13. April 2025 14:53

Mich haben all diese Aussagen von dir alarmiert

In den Ferien habe ich jeden Tag geweint, weil ich so erschöpft war. Ich habe immer alles durchgezogen. In den letzten Jahren hatte ich mehrere Mandelentzündungen (AU i. d. R. 5-7 Arbeitstage) und mehrere Migräneattacken.

...

Mittlerweile liege ich im Bett und bekomme keine Luft, wenn ich an meine Korrekturen denke, und fange regelmäßig an zu weinen. Ich schlafe schlecht, ich schleppe mich zur Arbeit.

...

Am Montag hatte ich den letzten Nervenzusammenbruch. Ich bin in diesem Jahr für die ZP 10 eingesetzt (insgesamt 49 Korrekturen). Dazu kommen noch 31 Arbeiten aus der 9. Klasse und noch einmal 24 Arbeiten derselben Jahrgangsstufe.

...

Ich sitze aber vor der Korrektur, und es geht nichts. Alles, was ich lese, ist verschwommen. Also habe ich erst einmal einen Nachmittagsschlaf gemacht – und ich bin mit Panik aufgewacht.

...

Kolleginnen und Kollegen sagen mir regelmäßig, dass ich auf mich aufpassen muss.

....

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.

...

Ich lese alle Hinweise zum Burnout. Diese Hinweise höre ich auch von meinen befreundeten KuK, die wissen, wie ich arbeite und lebe.

Dennoch werde ich das erst einmal nicht ansprechen. **Warum? Wenn du das Bein gebrochen hast, sprichst das beim Arzt ja auch an.** Ich kann es mir nicht vorstellen, auch nur eine Woche mit einem Anfangsverdacht zu Hause zu sein. **Warum nicht? Zumal das kein**

Anfangsverdacht ist - das liegt ziemlich klar auf der Hand.

Und das hier - deine Schule:

Da ich eine Q2 (Nebenfach, weder mündliche noch schriftliche Prüflinge) in dieser Woche abgegeben habe, wurde ich für das mündliche Abitur eingesetzt. Kein Problem. Ich habe erst sechs Stunden Unterricht, eine Stunde Mittagspause und prüfe dann bis abends durch – kein Problem. Jetzt soll ich aber auch noch an einem weiteren Tag acht Prüfungen abnehmen. Diese Zeit hätte ich eigentlich für die Korrekturen benötigt. Von der SL habe ich keine Unterstützung bekommen. Es wurde nur mit der Dienstpflicht argumentiert.

...

Der Oberstufenkoordination habe ich eine E-Mail geschrieben, in der ich darum gebeten habe, mich vom 2. Prüfungstag (mdl. Abitur) zu entbinden. Begründet habe ich dies mit der Korrekturbelastung und ich habe auch ganz offen in die E-Mail geschrieben, dass ich mich bereits jetzt am Rande meiner Leistungsgrenze befinde.

....

Diese Nachricht wurde an die gesamte Fachschaft weitergeleitet mit dem Hinweis, dass alle ihre Dienstverpflichtungen wahrnehmen müssen. Die Fachschaft soll entscheiden, ob jemand für mich bei den Abiturprüfungen einspringt. Ansonsten habe ich keine Chance.

...

Es macht mich sehr traurig, dass die SL nicht wahrnimmt, dass es für mich echt (zu) viel momentan ist. Ich wünsche mir mehr Fürsorge.

...

11-12 Prüfungen am Stück, durchgehende Prüfungen am nächsten Tag oder auch regulärer Unterricht am nächsten Tag sind bei uns Standard. Ich habe vor 2 Jahren 1,5 Tage durchgeprüft und musste am nächsten Tag normal aber der 1. Stunde unterrichten. Ich hatte sehr starke Kopfschmerzen und bin auf dem Weg zur Arbeit geblitzt worden. Der Spaß hat mich 88,X € gekostet.

Andere KuK, die 1,5 Tage oder auch nur den einen langen Tag geprüft haben, haben sich krankgemeldet... Das hätte ich auch machen sollen.

An der Schule bist du glücklich??

Dein Verhalten:

Meine Gedanken sind so negativ, weil ich zu engagiert bin und keine Grenzen setzen kann. Und dafür deutlich weniger Geld bekomme als andere KuK.

Bei der letzten Mandelentzündung habe ich mit Fieber eine [Klassenarbeit](#) erstellt, damit die SuS diese noch vor den Ferien schreiben können.

Das war sicherlich keine gute Entscheidung, aber meine. Und jetzt geht das alles einfach nicht mehr. Auch heute saß ich pünktlich um 8 Uhr am Schreibtisch. Nicht eine KA ist fertig.

Danke an alle Personen, die mitfühlend sind und verstehen, dass ich nicht arbeitsscheu, undankbar etc. bin. --> **ganz im Gegenteil, du scheinst ein wirklich guter, empathischer Mensch zu sein, der mit viel Idealismus und Hilfsbereitschaft in den Beruf gestartet ist. Leider ist das in der heutigen Arbeitswelt Anlass für viele KuK, noch mehr Arbeit auf dir abzuladen. Stichwort "gesunder Egoismus". Alleine das wäre für mich schon der Anlass, die Schule zu wechseln - dein Ruf wird nicht leicht zu ändern sein. Außerdem scheinen bei euch die KuK ja gerne verheizt zu werden, wenn ich mir so durchlese, wie bei euch die Prüfungen organisiert sind - Ausbeutung ist Standard. Vor allem arbeitest du ja mit deinen 81% TZ mehr als ein Kollege mit Vollzeit - so scheint es mir. Und das mit einem Hauptfach und einem Nebenfach. Ich habe drei Hauptfächer und nicht so eine Belastung!**

Die Schule möchte ich auf keinen Fall wechseln, ich liebe meinen Arbeitsplatz. - **Und deine Schulleitung liebt dich - du lässt dich so herrlich ausnutzen 😊** Sorry für den Sarkasmus...

Selbst wenn ich mich 2 Wochen krankschreiben lassen würde nach den Ferien: Wie werden z. B. meine 10er auf die ZP 10 vorbereitet? Wer kümmert sich um meine anderen Deutschlerngruppen? Ich müsste Vertretungsaufgaben stellen und kontrollieren. Das ist mehr Stress als selbst zu unterrichten.

Krank ist krank, da bereitet man nur vor, wenn es einem gut genug dafür geht. Deine SL muss sich was einfallen lassen. Wenn man Leute nur aussaugt, um z.B. vor dem Schulamt gut dazustehen, muss man damit rechnen, dass die Leute irgendwann zusammenklappen.

Die Schule frisst dich auf und du denkst mehr an das Wohlergehen aller anderen als an dein eigenes. Ich kenne das aber, so ist Schule. Ich höre von vielen LehrerInnen aus meinem Umfeld, dass Schule einen dermaßen aussaugt, wie es noch nie in dem Beruf war. So geht es mir und dem Großteil meiner KuK auch, und es wird von Jahr zu Jahr schlimmer. Es gibt kein wirkliches Arbeitszeitmodell für Lehrer und so geht es ganz schnell, dass man dauerhaft Monat für Monat massig Überstunden macht und das zum Normalzustand wird. Und da hilft nur Abgrenzung - ich spreche hier nicht von einer Überlastungsanzeige, die wird dir nicht helfen, sondern von einem grundlegenden Schritt. Du bist krank, also melde dich krank. Such dir einen Therapeuten, auch wenn du ein Jahr auf den Platz wartest. Geh zum Hausarzt, lege ihm die Zitate hier oben in meinem Beitrag vor. Meine Worte mögen hart klingen, aber ich habe das alles 2x durch und nun dank Therapie endlich einen Weg gefunden, mich trotz meines Engagements und meiner Liebe zum Beruf nicht

ausnutzen und verbrennen zu lassen. Das wünsche ich dir auch!