

# Ich kann (auch) nicht mehr

**Beitrag von „Quebec“ vom 3. Mai 2025 18:50**

Liebes Forum,

auch ich muss mich heute einfach mal ausheulen.

Ich kann einfach nicht mehr.

Ich unterrichte ein Haupt- und ein Nebenfach an einem Gymnasium in NRW, halbe Stelle, bin Klassenlehrerin einer recht herausfordernden Mittelstufenklasse. Besonders bei einem Schüler stehen quasi wöchentliche Gespräche an.

Zudem habe ich eine Funktionsstelle, für die ich zwar 2 Stunden Entlastung bekomme, die aber für das Pensum, was dort zu erfüllen ist, lange nicht ausreicht.

Mein Problem liegt daran, dass ich sehr wahrscheinlich zu hohe Ansprüche an mich selbst habe.

Zuhause kümmere ich mich um meine pflegebedürftigen Eltern, eine demente und pflegebedürftige Schwiegermutter und eben meine beiden Kinder. Ein Kind braucht besonders viel Aufmerksamkeit.

Dazu das „normale Leben“, das viel Energie erfordert.

Ich habe manchmal das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen, kann nachts nicht schlafen, habe Herzrasen, war am Ende der Osterferien so fertig, dass ich kurz davor war, zum Arzt zu gehen um mich mal eine Woche lang krankschreiben zu lassen.

Das Problem ist, dass ich mich das schlicht nicht traue.

Ich arbeite in einem Kollegium, in dem „Überlastung“ immer schlecht angesehen wird. Man tratscht, lästert über Kollegen, die einen Burnout haben. Im Sekretariat zieht man hinter vorgehaltener Hand ebenfalls über Kollegen her und meldet der Schulleitung zurück, „rate mal, wer heute schon wieder fehlt“.

Wenn ich mal „richtig“ krank bin, schicke ich Aufgaben. Das war in diesem Schuljahr an drei Tagen der Fall.

Wie gesagt bin ich kurz davor, mal zum Arzt zu gehen. Ich weiß dann aber jetzt schon, dass das halbe Kollegium lästern wird (obwohl ich nie fehle), dass man sich beschwert, falls man fehlt und keine Aufgaben schickt (alles mehrmals im LZ mitbekommen). Ich weiß auch, dass man nicht verpflichtet ist, Aufgaben zu schicken aber es wird überall erwartet.

Ich weiß auch ehrlich gesagt nicht, wie andere Teilzeitkräfte ihren Alltag mit Kindern wuppen, die noch am Nachmittag von A nach B gefahren werden müssen, die ein Korrekturfach haben. Wie macht ihr das?

Ja, Ansprüche runter schrauben. Ich weiß.

Freie Tage habe ich offiziell nach Weggang der Abiturienten zwei in der Woche (hurra) aber natürlich liegen da immer pädagogische Konferenzen, Sprechtag, Tage, in denen ich mein A14-Amt ausüben muss.

Ich bin (Ref eingeschlossen) , seit 22 Jahren im Dienst. Früher war ich deutlich belastbarer.

Sorry für den Jammerpost.

Habt ihr noch Gedankenanstöße für mich?

Falls ihr euch fragt, ob es auch einen Vater für meine beiden Kinder gibt: ja, den gibt es. Er ist beruflich oft mehrere Tage im Ausland unterwegs. Seine Firma baut massiv Stellen ab und daher traut sich mein Mann nicht, auf Teilzeit zu gehen.

Liebe Grüße