

# Woher die Kraft nehmen?

**Beitrag von „Birgit“ vom 31. August 2005 21:28**

Hallo ihr Lieben,

habe mich etwas zurückgezogen, weil sich die ersten beiden Wochen bereits als nicht so lustig erwiesen haben. Ich habe das Gefühl, dass nach einer Woche schon alle Limits erreicht sind. Kampf an allen Fronten, Stress mit einem Team, Vertretungsregelungen sind noch schwieriger geworden (ich habe einige Fortbildungen, also kein Privatvergnügen, aber es darf kein Unterricht mehr ausfallen, also ziehe ich vor, hole nach, suche nach großen Aufgaben, um die vertretenden Kollegen zu bestücken), dann noch die Sache mit dem Kollegen 😊, die Zusammenarbeit ist auch nicht einfacher geworden, Absprachen mit anderen Kollegen klappen nicht, alle überarbeitet, genervt, jeder schiebt die Arbeit auf den Nächsten, gestern von 8.00 Uhr bis 21.30 Uhr in der Schule, abends noch Teamsitzung....

Heute bin ich in meiner neuen Klasse quasi ausgeflippt, nur, weil sie erst das Klassenbuch verklüngelt und dann auf meinen Stuhl ein paar Reißzwecken gelegt hatten. Ist doch sonst nicht meine Art.....hab mich zwar entschuldigt, aber es missfällt mir, dass ich so fertig, genervt, aggressiv bin. Freitag habe ich ein paar Stunden!! geheult, weil ich so am Ende war....

Wie schafft man den Job zig Jahre?

Grüße

Birgit

---

**Beitrag von „Bolzbold“ vom 31. August 2005 21:35**

Hallo Birgit.

Also ich bin natürlich noch nicht so lange dabei wie Du, aber ich glaube, ich kann Dir zumindest eine von mehreren Antworten auf Deine Frage geben.

Lass diese Gefühle zu, denn sie sind menschlich und zeigen, dass Du kein Eisklotz bist. Natürlich wäre es erstrebenswert von morgens bis abends absolut selbstkontrolliert zu sein, aber wir sind keine Maschinen und schon gar nicht perfekt.

Manchmal hilft es auch, sich innerlich etwas zu distanzieren und die ganze Geschichte mit Schule und Co. nicht ganz so ernst zu nehmen, wie sie sich manchmal darstellt.

Kopf hoch, diese Phase wird auch vorbei gehen.

Gruß  
Bolzbold

---

### Beitrag von „the-unknown-teacher-man“ vom 1. September 2005 00:11

Zitat

**Birgit schrieb am 31.08.2005 20:28:**

Heute bin ich in meiner neuen Klasse quasi ausgeflippt, nur, weil sie erst das Klassenbuch verklüngelt und dann auf meinen Stuhl ein paar Reißzwecken gelegt hatten. Ist doch sonst nicht meine Art.....hab mich zwar entschuldigt, aber es missfällt mir, dass ich so fertig, genervt, aggressiv bin. Freitag habe ich ein paar Stunden!! geheult, weil ich so am Ende war....

Wie schafft man den Job zig Jahre?

Grüße

Birgit

Birgit, du bist doch schon so routiniert, was sollen denn dann andere erst sagen?

Bei uns hakts aber auch überall, um jeden Mist muss man sich selber kümmern, Klassenräume sind zu klein, da noch Leute ihre Nachprüfung nicht geschafft haben, versprochene Unterlagen für Klassengeschäfte kommen nicht, etc. etc...

Bei der Sache mit den Reißzwecken wäre ich auch ausgerastet oder hätte es mit subtileren Mitteln geahndet...

ich finde, das "nur" kannst du da streichen, ein Scherzchen - gut und schön, aber Reißzwecken und nasse Schwämme auf dem Stuhl, das ist in meinen Augen eine Grenzverletzung

mfg

der unbekannte Lehrer

---

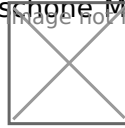
### Beitrag von „katta“ vom 1. September 2005 01:03

Och du, leider kann ich nicht mehr als Trost anbieten (und ich jammer hier schon wegen des bisschen Examensstress, dabei ist das im Vergleich noch harmlos).

Kopf hoch, irgendwie kommt man da durch!!



Wie wär's mit einer schönen Badewanne, dunkel, kerzen, ~~schöne Musik oder so~~, egal, was da



noch rumliegt, dass muss dann halt mal ne Stunde warten.

Und nebenbei bemerkt, ich fände Reiszwecken auch nicht nur ein "kleiner" Scherz, das kann durchaus weh tun (mein Exfreund war alles andere als ordentlich, ich bin da mal barfuß reingetreten - okay, vermutlich ein Unterschied, wenn man eine Jeans anhat, aber bei ner Stoffhose ist das bestimmt auch nicht toll...).

Und wenn die Nerven runter sind, sind sie runter. Du hast dich ja entschuldigt, das ist doch völlig okay. Du hast doch bestimmt auch mal Verständnis für deine Schüler, wenn die einen schlechten Tag erwischt haben, da kann man das umgekehrt doch auch mal erwarten!

Ich wünsch dir alles Liebe!

Katta

---

## Beitrag von „Melosine“ vom 1. September 2005 09:22

Liebe Birgit,



erstmal:

Ich finde es ganz normal, dass man mal ausflippt, zumal die Art und Weise der Schüler ja auch nicht besonders reizend war!

Wenn dann noch doofe Kollegen dazu kommen, ist es ganz schwierig.

Ich hab dich immer als sehr engagiert wahrgenommen - vielleicht solltest du ein Bisschen kürzer treten?

Katta hat Recht: tu dir was Gutes! Gönn dir was Schönes, bade, geh einkaufen, lass dich bekochen oder was immer. Jedenfalls mal mindestens einen Tag nicht an die Schule denken.

Mensch Birgit, es tut mir leid, dass du so down bist! \*knuddel\*

Aber ich bin sicher, es ist vorübergehend und du schöpfst bald wieder neue Kraft!

Alles Liebe von Melo, die deinen "Gören" auch mal gerne ein paar Reißzwecken auf die Stühle legen würde 😊

---

### Beitrag von „füchsle“ vom 1. September 2005 12:31

Hallo Birgit,

ich bin sicher, mindestens ein Teil der SchülerInnen würden sich sehr mies fühlen, wenn sie wüssten, dass du dir die Sache so zu Herzen genommen hast.

Mir tut es immer wieder furchtbar leid, wenn mein Sohn Geschichten aus der Schule mit nach Hause bringt, wo eine Lehrerin vor der Klasse in Tränen ausgebrochen ist.

Es kommt einfach vor. Wenn die Kinder spüren, dass die Lehrerin auch nur ein Mensch ist und verletzlich ist, wird es bei den vernünftigeren vielleicht etwas besser.

Ig,

füchsle

---

### Beitrag von „müllerin“ vom 1. September 2005 16:10

Hallo Birgit,

ich befinde mich ja noch in den Ferien, spüre aber jetzt schon, dass ich gar nicht voller Kraft

bin, und mir graut auch schon vor dem Anfang



Ich werde jetzt auf jeden Fall noch Johanniskrautkapseln schlucken, die wirken erst nach einiger Zeit, aber sie stärken die Nerven ganz gut. Vielleicht wär's das auch was für dich.

Zusätzlich wäre natürlich viel Obst, Bewegung, frische Luft und sich etwas Gutes tun wichtig, um das Nervenkostüm zu stärken, aber das geht halt nicht immer grad dann, wenn man es

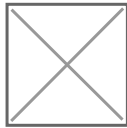
nötig hätte.

Und sooo lustig sind Reißzwecken unterm Hintern ja auch nicht - ganz unberechtigt hast dich also nicht aufgeregt 😊 .

---

### Beitrag von „Forsch“ vom 1. September 2005 17:32

Hallo Birgit,



erstmal ein dickes

Mein Tipp: Sei gut zu Dir! Wenn es schon niemand anderes ist ...

Außerdem denke ich, dass wir in aller erster Linie immer noch Lehrer und keine Verwaltungsbeamten sind. Dann müssen die Belange der Kollegen und der Schule halt mal warten. So ein Tag hat nun mal nur 24 Stunden. D.h. öfter mal "Nein!" sagen.

Kopf hoch! Es ist wichtig, dass Du es schaffst und Deine Schüler nicht hängen läßt. Die brauchen Dich!

Gruß, Forsch

---

### Beitrag von „Birgit“ vom 1. September 2005 19:40

Danke für eure lieben Worte. Ich arbeite mich jetzt erst mal Richtung Wochenende...

Grüße

Birgit