

# **Extrem schwach und erschöpft ohne Erkältungssymptome - ab wann bleibt ihr zu Hause?**

**Beitrag von „klöni“ vom 12. Mai 2009 13:43**

Hallo zusammen,

seit 4 Tage schleppe ich mich mit extremen Erschöpfungssymptomen durch die Gegend, die ich so eigentlich nur von Grippe- oder Erkältungskrankheiten kenne. Fühle mich zerrädert wie nach einem 10-tägigen Hungerstreik. Für Außenstehende "sichtbar" sind allerdings nur ein Schnupfen, bleiche Haut und Augenringe (schlafet auch schlecht, mit ein bisschen Fieber), sonst gibt es da keine weiteren Erkältungssymptome.

Gestern schleppte ich mich durch 7 Stunden Unterricht am Stück, fühlte mich dabei aber so beschi\*\*\*\* geschwächt, angreifbar, unsicher, lasch, etc., dass ich am liebsten gleich Schluss gemacht hätte. Rücksicht der Schüler ist da nicht immer zu erwarten, v.a. wenn halt KEINE Erkältungssymptome zu sehen sind. Steht man schnell mal als Weichei oder Schnarchnase bei Schülern und Kollegen da.

Meine eher "unsichtbaren" Symptome: Stimme schwach, Konzentrationsstörungen, bloß nicht aufstehen und rumgehen, auch im Lehrerzimmer bloß nicht stehen sondern nur sitzen, Hyper-Lärmempfindlichkeit (Kopierer, gestresste Kollegengespräche, Schüler).

Habe mich auch nicht getraut, mich bei der SL früher abzumelden, da ich eben NICHT huste, schnaube, rotze, schwitze und was sonst noch zu den "glaubwürdigen" Krankheitssymptomen dazugehört.

Heute habe ich mich dann krank gemeldet. Fühle mich aber jetzt so, als sei das alles nicht gerechtfertigt, schließlich habe ich kein Fieber, etc. Bin aber trotzdem froh, mich alle 1-2 Stunden (während der Korrektur von Klassenarbeiten) mal aufs Sofa oder ins Bett legen zu können.

Welche Symptome zeigt ihr, bevor ihr euch kranken melden lasst? Reisst ihr euch bei Erschöpfung und Schwäche zusammen und quält euch durch den Tag oder sagt ihr irgendwann: Es reicht jetzt?

Mit fast schon wieder schlechtem Gewissen, matschig,

klöni

## **Beitrag von „Schubbidu“ vom 12. Mai 2009 13:59**

Also so wie du deinen Zustand beschreibst, würde ich an deiner Stelle auch mit Sicherheit zu Hause bleiben.

Eine abstrakte Grenze zu definieren, fällt mir schwer. Das ist bei mir z.B. auch davon abhängig, ob ich vor kurzem bereits schonmal gefehlt habe. In so einem Fall schlepppe ich mich dann eher mal in die Schule, als wenn ich schon seit einem Jahr nicht mehr krank war. Rational ist das zwar nicht, da als einziges Kriterium der eigene Zustand das Maß der Dinge sein sollte, bei mir läufts aber nun mal so...

Gute Besserung!

---

## **Beitrag von „Rottenmeier“ vom 12. Mai 2009 15:16**

Hallo Klöni!

Meiner Meinung nach solltest du kein schlechtes Gewissen haben, auch wenn ich weiß, dass wir Lehrer dazu neigen.

Deine Zustandsbeschreibung klingt nicht wirklich gut und vielleicht solltest du sogar darüber nachdenken, zum Arzt zu gehen.

Hast du Allergien? Ich fühle mich häufig so, wie du beschrieben hast, wenn ich stark mit meinen geliebten Pollenfreunden zu kämpfen habe.

Ich wünsche dir gute Besserung und vielleicht hast du in der nächsten Woche, die wir in Hamburg ja ununterrichtsfrei haben, zumindest ein BISSCHEN Gelegenheit zur Erholung?

LG Rotti

---

## **Beitrag von „suzy\_q“ vom 12. Mai 2009 15:36**

Hi!

Das hatte ich letztlich auch. Diagnose: Grippe! Und zwar die echte. Man muss nicht immer aus allen Löchern pfeifen, um "richtig" krank zu sein. Ich wurde eine ganze Woche krank geschrieben...

Erhol dich gut!

LG

Suzy

---

### **Beitrag von „Kleiner Onkel“ vom 12. Mai 2009 16:56**

Erst einmal gute Besserung von mir !!

Habe bis vor einem halben Jahr genauso gedacht und gehandelt. Man fühlt sich als Lehrer irgendwie unersetztbar. Habe mich etliche Wochen mit einem schweren Husten tagtäglich zur Schule geschleppt, bis ich vor 12 Wochen irgendwann nicht mehr konnte. Zusammenbruch und Luftnot. Diagnose : schwere Lungenentzündung. Die Ärzte im Krankenhaus sagten mir, dass ich mit meiner Gesundheit ziemlich gespielt hätte. Jetzt darf ich wieder seit 2 Wochen arbeiten, habe aber daraus gelernt. Wenn ich mich ausgelaugt, schwer erkältet oder fiebrig fühle, werde ich ab sofort schneller die Bremse ziehen und zum Arzt und nicht zur Schule gehen.

---

### **Beitrag von „Matula“ vom 12. Mai 2009 17:28**

Ja, das ist so ein Leid. Ich muss da auch immer mit meinem Gewissen kämpfen. Es gibt 100000 Gründe, warum man noch (halb)krank in die Schule geht. Aber es gibt auch einen, warum man zuhause bleiben sollte: Mein Körper! Und das ist durchaus ein wichtiges Argument, was alle anderen in den Schatten stellt.

Grundsätzlich gilt: Wer krank ist bleibt zuhause. Geh im Zweifel zum Arzt. Wenn er dich krank schreibt, bist du krank. Er ist der Experte, er sollte es wissen.

---

### **Beitrag von „Thalia“ vom 12. Mai 2009 17:50**

So geht es mir auch grad: Fühle mich schon seit gestern ziemlich schlapp, bin total schnell gestresst und nicht belastungsfähig, aber außer Schnupfen ist bis jetzt nichts. Zuhause bleiben steht aber definitiv nicht zur Option, ich betreue heute und morgen eine Referendarin als Ausbildungslehrerin und nächste Woche steht ihr Examen an. Donnerstag ist dann Besprechung für die müdliche Abiprüfung nächste Woche. Unter diesen Umständen würde ich wohl wirklich

nur zuhause bleiben, wenn die Grippe richtig zuschlägt, auch wenn mich schon das ganze Wochenende krank im Bett liegen sehe :(! Wenn aber nicht grade Examen und Abi anstehen würden, würde ich definitiv zuhause bleiben!

---

### **Beitrag von „redfairy“ vom 12. Mai 2009 18:49**

Mein Tipp: Bleib auf jeden Fall zu Hause und ruh dich richtig aus, bis du dich wieder ganz gesund fühlst. war die wochen vor der prüfung krank, hab mich aber trotzdem in die schule geschleppt, ging dann aber nicht mehr, so dass ich dann eine ganze woche zwei wochen vor der prüfung zu hause bleiben musste. dann war ich aber auch wieder gesund und hab die prüfung super geschafft.

also nicht verrückt machen, ist nunmal gerade ne super stressige zeit, das schlägt auch auf die gesundheit.

gute besserung!

---

### **Beitrag von „frauteacher“ vom 12. Mai 2009 19:16**

gute besserung und zu hause bleiben...denke an dich und deine gesundheit...sonst geht es auf die organe...herz etc...du hilfst weder schülern, noch kollegen, wenn du dich in die schule schleppst...außer, dass du sie vielleicht ansteckst.....es wird auch niemand dankbar sein und sagen, danke, dass du dich in die schule schleppst....die kollegen werden eh für das supplieren bezahlt.....achte auf deine gesundheit!!! alles liebe! 

---

### **Beitrag von „ulsa“ vom 12. Mai 2009 19:39**

mein Chef hat mir mal gesagt, dass ich neben dem Job auch an meine Familie denken soll und es weder für die Familie, noch für die Schule gut ist, wenn ich mich krank hinschleppe und dann eine Erkältung oder Grippe verschleppe und dann mehrere Wochen krank bin. Von daher: bleib ein paar Tage zu Hause.

Viele Grüße

---

### **Beitrag von „Referendarin“ vom 12. Mai 2009 20:35**

So ging es mir, als ich einen Virusinfekt hatte. Ich würde auf jeden Fall zum Arzt gehen, um abzuklären, was du hast und dann, mit Absprache des Arztes, zu Hause bleiben, wenn du dich so schlecht fühlst.

---

### **Beitrag von „klöni“ vom 25. Mai 2009 21:08**

Hallo zusammen:

hatte bislang noch keine Zeit gefunden, mich bei euch für euren Zuspruch und Ermutigung zu bedanken.

Die Symptome haben mich letztendlich fast 3 Wochen verfolgt. Totale Erschöpfung, Benommenheit, ständige Müdigkeit, Gereiztheit, etc.. Die ganze Palette. Könnten auch schon die ersten Anzeichen von Burnout gewesen sein.

Die Ferien haben geholfen. Konnte mich gut entspannen und erholen. War absolut notwendig!! Merke in letzter Zeit immer deutlicher, dass ich nicht jünger werde und mich frage, wie ich den ganzen Stress und die Belastung noch mindestens 30 Jahre aushalten soll?

Weniger belastend wird es nicht! Trotz Erfahrung und Routine.

Viele Grüße  
klöni

---

### **Beitrag von „Schubbidu“ vom 25. Mai 2009 23:12**

Zitat

[i]Original von klöni[/i] Könnten auch schon die ersten Anzeichen von Burnout gewesen sein.

Falls du es nicht eh schon tust, würde ich dieses "Bauchgefühl" ernst nehmen. Auch wenns schließlich doch nur eine Grippe war. Sich mal intensiver mit dem Thema Burnout-Prävention außenanderzusetzen kann wahrscheinlich niemandem aus unserer Zunft schaden. Bin selbst auch gerade dabei.

---

### **Beitrag von „Ummom“ vom 26. Mai 2009 02:00**

Im Ref hab ich mich in solchen Situationen immer zur Schule geschleppt. Da ging das auch noch, weil ich da maximal drei oder vier Stunden pro Tag hatte und teilweise einen freien Tag, auf den ich zum Erholen hinarbeiten musste.

Mit vollem Deputat ist das anders, jetzt habe ich es vor drei Wochen auch erstmals anders gemacht:

Als ich den Schultag über total überempfindlich war, Glieder- und vor allem Kopfschmerzen und den Nachmittag über nur auf der Couch lag, beschloss ich, auch ohne "richtige" Symptome einen Tag zu Hause zu bleiben - ich habe es mir selbst gegenüber gerechtfertigt, dass ich lieber einen Tag zu Hause bleibe, als mich zur Schule zu schleppen, 6 Stunden schlechten Unterricht zu machen, "richtig" krank zu werden und dann mehrere Tage zu Hause bleiben zu müssen.

So hab ich mich den einen Tag auskuriert und konnte am Tag darauf wieder halbwegs normal arbeiten.

---

### **Beitrag von „Habanita“ vom 7. Juni 2009 16:09**

Zitat

*Original von Schubbidu*

Falls du es nicht eh schon tust, würde ich dieses "Bauchgefühl" ernst nehmen. Auch wenns schließlich doch nur eine Grippe war. Sich mal intensiver mit dem Thema Burnout-Prävention außenanderzusetzen kann wahrscheinlich niemandem aus unserer Zunft schaden. Bin selbst auch gerade dabei.

Mir fiel dazu auch Burnout ein....

---

## **Beitrag von „Siobhan“ vom 8. Juni 2009 22:17**

Ich hab vorletztes Jahr eine Erkältung böse verschleppt, da ich zu früh wieder zur Schule gegangen bin. Ergebnis: Meine Stimme war weg und ich hatte absolutes Sprechverbot. Wenn ich Fieber habe und es mir besch... geht, bzw. meine Stimme nicht mehr mitmacht, dann bleib ich zuhause. Sieht meine Schulleitung übrigens auch so. Oder wenn ich ein Migräne habe (die kommt selten, dann aber mit Auren und Übelkeit).

Also, wenn ich merke, dass ich meinen Körper an die Belastungsgrenze treibe, dann ist Schluss. Ich will ja schließlich noch ein paar Jährchen in dem Beruf arbeiten 😊