

# ratlos

**Beitrag von „Corrie“ vom 29. April 2011 00:25**

Seit einiger Zeit bin ich nur noch sehr eingeschränkt leistungsfähig, ich kann mich kaum noch motivieren. Es dauert endlos, bis ich am Schreibtisch sitze, und wenn es dann mal soweit ist, kann ich mich nicht lange konzentrieren, komme ins Grübeln, muss Sätze mehrmals lesen und nehme doch nicht wirklich etwas auf. In den Osterferien, die bis Ende der Woche andauern, habe ich nur an der Abitur-Zweitkorrektur gesessen, und ich bin immer noch nicht fertig. Wie ich die anderen Korrekturen bis Montag noch schaffen soll, ist mir ein Rätsel. Dummerweise kann ich nicht einmal genau sagen, was eigentlich los ist. Ich denke, es hat sich über Monate und Jahre hinweg eine Situation zusammengebraut, die mich jetzt innerlich vor dem Aus stehen lässt. Ich weiß, dass die Hauptgründe dafür im Privatleben zu finden sind, da ist manches so anders gelaufen, als ich das wollte, dass ich jetzt nur noch frustriert bin und diesen Frust beim besten Willen nicht mehr kompensieren kann. Es geht nicht mehr. Ich wache damit auf und schlafe damit ein, ich denke daran, wenn ich vor der Klasse stehe und im Lehrerzimmer, immer. Ich schaffe es nicht mehr, in meinem Kopf Raum zu schaffen für andere Dinge. Das nimmt mir die Kraft und die Motivation für die Schule, weil ich nirgends mehr einen Sinn für das Leben sehe - wofür mache ich das alles? Die ganze Situation zieht natürlich viel Energie an sich, so dass ich quasi nur noch auf Sparflamme den Alltag bewältigen kann. Ich brauche ENDLOS für alles, so dass ich NIE fertig werde, weder mit den schulischen Dingen noch mit dem Haushalt, meine Wohnung versinkt im Chaos. Jetzt ist ein Punkt erreicht, an dem fast nichts mehr geht. Außer Sport, das ist kein Problem. Neulich bin ich in Freiburg Marathon gelaufen, eine Woche später den Heidelberger Halbmarathon - kein Problem. Sport geht immer. Und der Chor, obwohl ich mich manchmal zwingen muss hinzugehen. Am liebsten würde ich mich zu Hause verkriechen, ein Glas Wein und der Fernseher, nichts machen müssen. Dass es so nicht weitergehen kann, ist klar, unklar ist für mich, wie man in solch einer Situation am besten vorgeht. Da ich nie krank bin, habe ich keinen Hausarzt, der mich wirklich gut kennt. Wo geht man denn dann hin? Ich werde zwar am Montag in die Schule gehen, ich muss ja die Zweitkorrektur abgeben, aber ich muss damit rechnen, dass es irgendwann gar nicht mehr geht. Wo geht man dann hin? Erst mal zu einem Allgemeinmediziner oder gleich zum Therapeuten? Und wenn man länger krankgeschrieben werden muss, muss man dann zum Amtsarzt? Was muss man an bürokratischen Dingen beachten? Gibt es im schulischen Bereich Beauftragte, die einen hinsichtlich der Vorgehensweise beraten können? Oder bei Berufsverbänden? Ich wäre sehr dankbar für Tipps, weil mich das Ganze so überfordert, dass ich dann am Ende gar nichts mache, sondern mich weiter zur Schule schleppe in der Hoffnung dass ich die Kuve wieder kriege. Ich weiß aber nicht, ob das der Fall sein wird. Hilfreich wäre natürlich auch zu hören, ob andere ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Ich wohne übrigens in Heidelberg, wenn also jemand dort zufällig einen Arzt kennt, den man empfehlen könnte,

würde mir das auch helfen.

Es tut mir Leid, dass mein erster Beitrag in [lehrerforen.de](http://lehrerforen.de) gleich so ein Frust-Text ist -ein trauriger Einstand.

Grüße vone einer ratlosen Corrie

---

### **Beitrag von „der PRINZ“ vom 29. April 2011 02:12**

OH, wie schlimm, wenn man so gar nicht weiter weiß.

Ich drücke dir feste die Daumen, dass du einen Weg findest. Tipps kann ich dir kaum geben.

Wie findet man eine passende Therapie? Wie den passenden Arzt?

Schwierige Fragen.

Eine Freundin von mir hat mal Sonntags verschiedene Therapeuten abtelefoniert, um die Anrufbeantwortertexte zu hören und sich danach einen ausgesucht.

In jeem Falle hole dir Hilfe. Ich würde zunächst zu einem Allgemeinmediziner gehen. Sollte es eine Depression sein, muss diese evtl. medikamentös behandelt ewrden, also ein Psychiater dir Medikamente geben, sollte es etwas Anderes sein, brauchst du eher therapeutische Hilfe. Dies zu entscheiden würde ich einem Arzt überlassen.

Hast du eine gute Freundin / Freund, mit dem du dich und deine Situation besprechen kannst? Jemand, der dich lange kennt. Vielleicht weiß da jemand Rat.

Alles Gute!!

---

### **Beitrag von „nani“ vom 29. April 2011 07:49**

Genau das denke ich auch: schau, ob Du jemandem in Deinem Umfeld hast, mit dem Du über alles sprechen kannst - und geh JETZT zum Arzt (und nicht erst, wenn wirklich gar nichts mehr geht). Dann bist Du u.U. für eine Weile krank geschrieben, kannst aber danach hoffentlich mit neuer Kraft neu durchstarten.

Die Idee mit den AB-Sprüchen am Sonntag finde ich nicht schlecht - aber vielleicht gehst Du wirklich erstmal zu einem Allgemeinmediziner und lässt Dich von ihm beraten.

In NDS muss man übrigens erst bei gaaanz langen Fehlzeiten zum Amtsarzt - nur, wenn Du jetzt für ein paar Wochen krank geschrieben bist und sonst auch nie wirklich krank warst, wird das nicht gleich der Fall sein.

ALLES GUTE!!

---

### **Beitrag von „Grisuline“ vom 29. April 2011 10:20**

Hallo Corie,

offenbar quälst Du dich ganz schön. Mit Deinem Pflichtbewusstsein und wohl auch mit der Vorstellung, dass eine private Krise kein wirklicher Grund sein darf, beruflich durchzuhängen. Gleichzeitig ziehst Du ja bereits die richtigen Schlüsse. Es stimmt etwas nicht. Und das übersteigt anscheinend den Rahmen einer vorübergehenden Unpässlichkeit. Obwohl Du ein willensstarker und ausdauernder, zäher Mensch zu sein scheinst (Marathon, wow!), hilft Dir das momentan nicht weiter. Vielleicht hältst Du schon zu lange durch?

Wenn ich Deine Zeilen lese, dann möchte ich sagen: Geh heute zu einem Arzt. Sicher ein schwererer Gang, wenn man keinen gut kennt. Aber die Wirklichkeit ist meist viel harmloser, als die Ideen die man sich in der momentanen Erschöpfung davon macht. Glaub mir, Ärzte sehen mehr Leute in deinem Zustand. Und auch ein nur durchschnittlich Sensibler kann und wird Dir weiterhelfen können. Denn es wird in einem ersten Gespräch erst einmal darum gehen, dass Du momentan nicht leisten kannst, was Du leisten musst. Und eine psychisch hohe Belastung, die dich in Deiner Leistungsfähigkeit so einschränkt, wie Du es beschreibst, ist genauso ernst zu nehmen, wie ein fiebriger Infekt, ein gebrochener Arm oder ein Bandscheibenvorfall. Vielleicht solltest Du Dir selbst diese Schwäche erst einmal genehmigen. Vielleicht wird ein Arzt zu dem Schluss kommen, dass er Dich - sofort - krankschreibt. Dann vertraue seinem Urteil. Es wird nicht das Ende deiner Lehrerlaufbahn sein. Und er wird dich auch nicht gleich für Monate, sondern für ein paar Tage oder eine Woche krankschreiben. Und dann siehst Du weiter. Vielleicht hat er auch andere Empfehlungen.

Wichtig scheint mir, dass Du - sofort, also heute - einen weiteren Schritt zu Deiner Entlastung machst. Und sei es nur, heute zum Arzt zu gehen. Oder Dich jemandem aus Deinem Umfeld anzuvertrauen. Evtl. auch jemanden zu suchen, der Dir mit den restlichen Zweitkorrekturen helfen kann, wenn Du merkst, dass alle Willensanstrengung Dir nicht weiter hilft.

Viele Grüße, Grisuline

---

### **Beitrag von „Schmeili“ vom 29. April 2011 12:49**

Ich kann mich meinen Vorrednern nur anschließen. Warte nicht, bis nix mehr geht sondern schau jetzt nach Hilfe! Bei Allgemeinmediziner habe ich es immer so gemacht, dass ich einen

gesucht habe der möglichst nah bei mir ist oder aber eine Empfehlung von Bekannten. Den Allgemeinmediziner würde ich als erste Anlaufstelle nehmen, der kann evtl. auch weitere Adressen empfehlen und erstmal das körperliche abchecken.

Und ansonsten würde ich auch schauen, ob ich jemanden finde, mit dem ich mal über alles reden kann - das ist ein schwerer Schritt, aber oft hilft das schon ein klein wenig, sich nicht mehr so "allein vor dem berg" zu fühlen!

---

### **Beitrag von „Corrie“ vom 30. April 2011 20:06**

Ganz herzlichen Dank Euch allen für Eure schnellen und verständnisvollen Antworten! Es hat mir sehr gut getan, dass Ihr so auf mich eingegangen seid und so einfühlsam geschrieben habt. Es stimmt, dass ich irgendwo in mir die Grundüberzeugung habe, dass man Privates und Berufliches soweit trennen können muss, dass man im Beruf auch dann noch funktioniert, wenn es privat überhaupt nicht gut läuft. Es war und ist für mich sehr hilfreich, was Du, Grisuline, geschrieben hast: dass eine psychische Belastung genauso ernstzunehmen ist wie eine körperliche Erkrankung. Mir das zuzugestehen ist in der Tat nicht leicht (es ist einfacher, wenn man eine Krankheit sehen und messen kann anhand von Röntgenbildern, Bluttests oder was auch immer), aber ich merke immer mehr, dass mir nichts anderes übrigbleiben wird. Durch Eure verschiedenen Tipps und Hinweise habt Ihr mir auch ein Stück weit die Angst davor genommen, zum Arzt zu gehen. Ich denke, ich fange wirklich mit einem Allgemeinmediziner an und habe jetzt auch drei mögliche Adressen. Damit fange ich an. Aktiv zu werden ist jetzt wirklich besser, als noch weiter im Internet nach Ärzten und deren Bewertung zu suchen. Die Idee, sonntags die ABs abzutelefonieren, finde ich gut, das werde ich auch mal probieren.

Nochmals vielen Dank Euch allen, Ihr habt mir wirklich weitergeholfen und wieder ein bisschen Mut gemacht.

Corrie

---

### **Beitrag von „Panama“ vom 30. April 2011 20:39**

Hallo Corrie!

Alle diese Anzeichen solltest du sehr ernst nehmen! und abgesehen von dem Job: Du möchtest doch noch einige Jahre an Lebensqualität haben, oder? Du solltest wirklich dringend anfangen, etwas für dich zu tun!!! Gerade in unserem Beruf, in dem man so vieles immer für andere tut!!!

Ich drücke dir alle DAumen, dass du bald wieder auf die Beine kommst!!!  
Panama

---

**Beitrag von „magister999“ vom 30. April 2011 22:00**

Eben habe ich Dir eine PN geschickt.

---

**Beitrag von „magister999“ vom 2. Mai 2011 16:09**

eine weitere PN für Dich.