

# Wiedereinstieg nach Burnout - brauche Tipps und Antworten

**Beitrag von „Micky“ vom 30. Januar 2015 11:18**

Ich war jetzt 3 Monate wegen eines Burnouts krankgeschrieben. Ich steige mit halber Stelle wieder ein und es ist organisatorisch alles geklärt, aber ich mache mir natürlich Gedanken über die Schüler - was erzähle ich denen? Dann kann es ja sein, dass Bemerkungen gellen wie "Ihre Vertretungslehrerin haben wir aber lieber gehabt/ besser gefunden".

Wie kann ich reagieren?

---

**Beitrag von „neleabels“ vom 30. Januar 2015 12:12**

Sag, dass du längere Zeit erkrankt warst und jetzt wieder einsteigst. Ich glaube nicht, dass die Schüler mopporn, die wissen in der Regel, wann es mit dem menschlichen Mitegefühl drauf ankommt.

Nele

---

**Beitrag von „Friesin“ vom 30. Januar 2015 13:20**

[Zitat von Micky](#)

Dann kann es ja sein, dass Bemerkungen gellen wie "Ihre Vertretungslehrerin haben wir aber lieber gehabt/ besser gefunden".

ich hätte dir gewünscht, dass du dir um solche eventuell auftretenden Sprüche keinen Kopf mehr zu machen gelernt hättest 😊 😊

Wer weiß, ob sie überhaupt fragen.

Und wenn, kannst du doch deutlich sagen, dass du länger krank warst. Kranksein, Burnout,

Depressionen sind alles keine Dinge, derer man sich schämen müsste.

Der von dir befürchtete Satz wird mit Sicherheit nicht kommen.

Im übrigen könnte der immer kommen, wenn man mal vertreten wurde. Es geht nicht darum, dass man als Lehrer von den Schülern lieb gehabt oder toll gefunden wird. Es geht darum, dass sie bei dir etwas lernen.

Schraube deinen Anspruch von der emotionalen auf eine professionelle Ebene zurück, bzw. hinauf. Dann wird dir vieles leichter fallen. 😊

---

### **Beitrag von „DeadPoet“ vom 30. Januar 2015 13:22**

Sek II Berufskolleg? Ich denke, dass da entweder wenig in der Richtung kommt, oder dass die Schüler alt genug sind, um eine Antwort zu vertragen wie "Ist mir schon klar, dass manche lieber die Frau sowieso weiter gehabt hätten ... manche sind aber vielleicht auch mit mir nicht ganz unglücklich. Egal, so ist das Leben, da müssen wir durch."

Schüler picken sich oft die Rosinen bei einem Kollegen heraus und weisen dann darauf hin, dass man selbst ja das nicht so gut handhabe, wie der Kollege (z.B. "Die Texte bei Herrn Sowieso in der [Schulaufgabe](#) sind aber viel leichter" ... dass Herr Sowieso aber einen viel kleineren Fehlersprung macht und strenger korrigiert, sagen sie nicht ... oder es fällt ihnen nicht auf). Dann nehme ich mir durchaus die Freiheit und versuche ihnen ganz sachlich zu erklären, dass man das ganze Bild mit allen Vor- und Nachteilen sehen sollte. ... Oder auch nur, warum ich so ein fieser Kerl bin und jede Stunde - im Gegensatz zur Kollegin X - ausfrage.

---

### **Beitrag von „der PRINZ“ vom 30. Januar 2015 13:56**

#### [Zitat von Micky](#)

"Ihre Vertretungslehrerin haben wir aber lieber gehabt/ besser gefunden".

"Das dachte ich mir schon, aber danach fragt euch niemand. Ich bin wieder da und wir machen un gemeinsam weiter."

Das sagt sich jetzt hier so leicht, aber versuch solche Sprüche - falls sie überhaupt kommen - nicht so nah an dich ranzulassen. Wenn ich mit derartigem in einer Klasse konfrontiert war, hatte ich zum Glück immer andere Klassen in meinem Stundenplan, die dies ausgeglichen haben, in die ich lieber gegangen bin und wo auch das Echo viel positiver war (bedingt sich eben einfach auch gegenseitig). So wünsche ich dir, dass du trotz halber Stelle vielleicht mehrere Lerngruppen hast und ganz sicher sind sie ja nicht alle so drauf wie im Zitat...

---

### Beitrag von „Adios“ vom 31. Januar 2015 09:58

#### Zitat von Micky

Dann kann es ja sein, dass Bemerkungen gellen wie "Ihre Vertretungslehrerin haben wir aber lieber gehabt/ besser gefunden".

Echt? Na, dann bin ich aber froh, dass ihr ne nette Vertretung hattet.

Fertig. Würde ein solcher Satz fallen wäre das eine reine Provokation, da dies dein wunder Punkt zu sein scheint. Also nicht überbewerten.

Meine Kinder hauen auch genau in die Kerbe, von der sie wissen, dass sie mich (also die Mama) damit am meisten treffen. Ist normal. Meine Schüler machen das nicht, weil ich o.g. Haltung an den Tag lege.

---

### Beitrag von „Pausenbrot“ vom 31. Januar 2015 12:20

#### Zitat von Friesin

ich hätte dir gewünscht, dass du dir um solche eventuell auftretenden Sprüche keinen Kopf mehr zu machen gelernt hättest 😊 😊



### Zitat von Annie111

Dann kann es ja sein, dass Bemerkungen gallen wie "Ihre Vertretungslehrerin haben wir aber lieber gehabt/ besser gefunden".

Echt? Na, dann bin ich aber froh, dass ihr ne nette Vertretung hattet.



Find ich schön. Freu dich einfach ehrlich mit ihnen, dass die Vertretung so prima lief. Und wisse, dass sie der Vertretungsperson vor ein paar Monaten genau dasselbe gesagt haben. "Bei Herr/ Frau Micky durften wir aber immer/ nie"... "Herr/ Frau Micky war aber viel lustiger, strenger, ruhiger, blabla als Sie Frau Vertretungslehrerin".

Kinder nehmen alles mögliche wahr, brauchen viel Kontinuität, reden viel und reflektieren selten. Du bist einfach die Englischlehrerin oder der Mathelehrer, der eine Zeit lang krankgeschrieben war, warum geht die lieben Kleinen nichts an, "Hauptsache ich bin wieder da und mir gehts gut".

---

### **Beitrag von „Micky“ vom 2. Februar 2015 14:15**

Jaanaa, das stimmt - eigentlich sollte ich mir darüber mittlerweile keine Gedanken mehr machen. Ich denke auch, dass ich zu meiner alten Sicherheit zurückfinden werde, aber die ersten Tage sind doch schon eine ganz schöne Herausforderung. Heute war Sprechtag, da ich zusammen mit einer Kollegin gemacht habe, und es stimmt - kein Schüler hat gefragt - ich werde da auch schon die passende Antwort parat haben, wenn tatsächlich jemand fragt.

Ich arbeite an mir - ich brauche meine alte Sicherheit wieder. Ich kenne das auch so gar nicht von mir, aber ich habe vor ein paar Jahren die Schule gewechselt und bin in einem Bildungsgang, der meinen pädagogischen Überzeugungen entgegen organisiert ist. Und da fällt mir natürlich alles schwerer - ich werde längerfristig gucken müssen, ob ich da glücklich werde.

---

### **Beitrag von „Pausenbrot“ vom 6. Februar 2015 17:04**

Ich weiß ja nicht, wanns bei dir wieder los geht- vielleicht magst du ja schon vorher mal hingehen, um einen Kaffee im Lehrerzimmer zu trinken oder irgendwas zu kopieren. Dann merkst du, dass alles ganz vertraut ist.

Aufregung, wieder in die Schule zu gehen kenne ich z.B. nach den Sommerferien, so dass man denkt, man weiß gar nicht mehr, wie das alles geht. Aber sobald man das Datum an die Tafel schreibt, ist man wieder im Geschäft... Schönes Wochenende 😊

---

## Beitrag von „Elternschreck“ vom 6. Februar 2015 17:56

Zitat *Micky* :

Zitat

Dann kann es ja sein, dass Bemerkungen gallen wie "Ihre Vertretungslehrerin haben wir aber lieber gehabt/ besser gefunden".

"Jaja, habt mal wieder nen lauen Lenz gehabt !Dann seid Ihr ja schön ausgeruht. So, Hände auf den Tisch und es wird jetzt endlich wieder geknechtet !" 8 o )

Image not found or type unknown