

# Burnout- was danach? Schulwechsel? Erfahrungen

**Beitrag von „Minimahony“ vom 27. März 2025 15:31**

Hallo zusammen,

Ich weiß das Thema hängt sicherlich vielen schon zum Hals raus 😊 Mir selbst auch- Ich würde mich trotzdem wirklich freuen, wenn mir jemand von seinen Erfahrungen berichten könnte.

Ich bin schon länger krank geschrieben. Kurz zur Vorgeschichte: Ich habe drei Jahre lang wie im Tunnel funktioniert. Alles gerockt, was man von mir verlangt hat. Da ich ein extrem hartes Schuljahr vor ein paar Jahren durchlebt habe, an dem ich wöchentlich zu Hause geweint habe und mir nicht mehr zu helfen wusste- da sich einige Kollegen gegen mich stellten und Unterschriften gegen mich von Schülern sammelten und ich dies erst im Nachhinein erfahren habe usw. und ich damals alles versucht habe zu klären- habe ich irgendwann nur noch funktioniert. Es hat mich zutiefst verletzt- was war. Ich war meiner Ansicht freundlich und bemüht zu jedem und allem- und war wirklich geschockt von dieser Aktion. In einem Gespräch wurde ich ziemlich an den Pranger gestellt und es hieß nur noch man muss nach vorne sehen. Aus meiner Sicht wurde nichts aufgearbeitet- es hieß nur wir müssen nach vorne sehen. Ich habe mich entschuldigt für mein angeblich falsches Verhalten, habe Klassen und Fächer abgegeben, die ich nicht gut gemacht habe ( ich kann mit tiefstem Herzen und voller Überzeugung aber sagen, dass ich mich immer bemüht habe und nicht schlampig gearbeitet habe und dass ich auch nicht unfreundlich war oder sonstiges) , ich habe mit Schülern gesprochen und vieles mehr- aber ich habe mich nie wieder getraut auch nur ein einziges Mal etwas abzulehnen. Ich habe nur noch funktioniert. Auch in meiner Funktionsaufgabe (für die ich zwei Jahre lang keine Überstunden abbauen durfte und auch keine höhere Besoldung habe)- nur noch funktioniert und die Ziele für die Schule erreicht. Übrigens habe ich viele Aufgaben übernommen, die nicht meine Aufgabe sind (das weiß ich nun), Verträge kontrolliert und Aufnahmen getätigt und vieles mehr. Die Angst spielte immer mit, dass sich nochmal Kollegen oder Schüler gegen mich stellen. Ich wollte nur meine Arbeit machen und möglichst konfliktfrei und harmonisch arbeiten. Bis es mich dann komplett mit Ohnmacht rausgehauen hat. Ich war dann nochmal kurz arbeiten- habe nur komische Kommentare gehört- mich musste man zuvor nie vertreten, ich habe immer alle Klassen mit Aufträgen usw. versorgt. Als mir einige Ärzte stark dazu rieten, dass ich Pause machen muss, da sich mein Zustand sonst extrem verschlimmert wird, habe ich endlich nach fast drei Jahren Kampf mal den Druck rausgenommen. Ich bin in ärztlicher Behandlung, in Psychotherapie und in vielen Coachings. Ich arbeite an mir, lese viel- habe verstanden, dass ich Pausen machen muss und dass ich mein Selbstbewusstsein zurück erlangen darf. Selbstfürsorge, Nein sagen usw... All das ist schwer- aber ich lerne es. Was mich sehr unruhig macht ist die Tatsache, dass ich mich zwar ändere aber ich befürchte, dass sich die anderen und das System ja nicht ändern. Ich weiß nicht, ob ich langfristig an dieser Schule gesund bleiben kann. Für mich fühlt es sich toxisch an. Ich habe

Angst, dass ich dem nicht standhalten kann. Hat jemand ähnliche Erfahrungen gemacht? Was hat euch geholfen? War eine Versetzung eine neue und gute Chance für euch oder seid ihr geblieben? Ich bin wirklich Lehrerin mit Herz ( das haben mir meine Schüler wirklich schon oft gespiegelt über Geschenken wie Taschen und Mäppchen usw. ) und möchte gerne wieder als Lehrerin arbeiten- aber ich bin psychisch in so eine crasse Spirale gerutscht, welche ich zuvor nicht kannte. Ich hätte nicht gedacht, dass ich Ende 30 in eine so schwierige Lage gerate. Die Ärzte und Therapeuten fragen mich, weshalb mir diese Sachen mit den Kollegen passiert sind- ich finde irgendwie gar keine richtige Antwort. Lange habe ich gedacht- ich bin falsch. Das weiß ich, dass es nicht nur an mir lag- aber es steckt eine tiefe Angst in mir, dass die Kollegen nun noch schlimmer reagieren- als damals, als ich alles für alle gemacht habe und sie mich ja auch extrem an den Pranger stellten. Mit meinen direkten Vorgesetzten habe ich versucht zu reden- aber ich weiß oft nicht mehr, was sie von mir möchten. Sie schieben mir jedes Jahr neue Fächer zu, dann habe ich eine Prüfungsklasse nicht gut geführt, dann habe ich mich in eine neue Klasse eingearbeitet, das Jahr darauf wurde mir diese Klasse, in die ich mich so schön eingearbeitet habe, wieder weg genommen, es kamen immer mehr Aufgaben dazu und die Lernfelder werden immer wieder durcheinander geworfen. Das strengt mich so an. Dinge, in die ich mich einarbeite, darf ich nicht behalten. Begründung ist immer nur " Es ist halt so". Läuft es an allen Schulen so schrecklich? Ich bin wirklich so verzweifelt, dass ich jegliches Selbstvertrauen verloren habe. Hat jemand ähnliche Erfahrungen? Was würdet ihr machen? VG und antwortet nur, wenn es euch nicht zum Hals raushängt 😊

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 27. März 2025 16:49**

Versetzungsantrag stellen! Sofort. So muss es nicht sein.

#### Zitat von Minimahony

Sie schieben mir jedes Jahr neue Fächer zu, dann habe ich eine Prüfungsklasse nicht gut geführt, dann habe ich mich in eine neue Klasse eingearbeitet, das Jahr darauf wurde mir diese Klasse, in die ich mich so schön eingearbeitet habe, wieder weg genommen, es kamen immer mehr Aufgaben dazu und die Lernfelder werden immer wieder durcheinander geworfen.

Was für ein Wahnsinn!

Sieh zu, dass Du wegkommst.

Hast Du Mängelfächer? Lernfeld klingt nach berufsbildender Schule.

### Zitat von Minimahony

Unterschriften gegen mich von Schülern sammelten

Igitt. Was für ne arschige Nummer.

---

### **Beitrag von „CDL“ vom 27. März 2025 17:10**

Versetzungsantrag stellen und- nachdem du ja aktuell krankgeschrieben bist- über den Amtsarzt, der früher oder später involviert werden wird, deutlich machen, dass du aus gesundheitlichen Gründen sofort weg musst von dieser Schule. Der Amtsarzt kann dich überbrückend an eine andere Schule abordnen, bis deine Versetzung durch ist. Auf gar keinen Fall in diesem toxischen Umfeld bleiben bzw. dorthin zurückkehren.

Klär mit deinen behandelnden Ärztinnen und Ärzten auch, ob dein Burnout mit einer Depression einhergeht. Wenn ja: Antrag auf GdB stellen und von Schwerbehindertenvertretung beraten lassen. Wenn dieser erteilt ist und unter 50 liegt Antrag auf Gleichstellung prüfen und ggf. stellen. Das ermöglicht es, dass die Schwerbehindertenvertretung mitredet, wenn es darum geht eine neue Dienststelle mit gesünderem Umfeld für dich zu finden. Ist der GdB vom Tisch such das Gespräch mit der Bezirkspersonalvertretung, damit diese für dich um eine gute neue Dienststelle kämpft und dich unterstützt.

---

### **Beitrag von „grungy“ vom 27. März 2025 17:44**

Ich rate, flankierend zu den guten Tipps, einen Juristen einzuschalten!

---

### **Beitrag von „Emerald“ vom 27. März 2025 18:50**

### Zitat von grungy

Ich rate, flankierend zu den guten Tipps, einen Juristen einzuschalten!

Dem schließe ich mich an!

Ich wünsche dir viel Kraft und drücke die Daumen, dass du versetzt wirst.