

Darf ich mal rumjammern?

Beitrag von „Ginchen“ vom 4. Mai 2007 22:32

@ Herzchen

Leider habe ich auch keine Lösung für dein Problem, kann dich aber super gut verstehen und dir alles total nachfühlen. Ich habe selbst auch zwei Söhne, einen im Kindergarten und einen in der dritten Klasse, und mein Mann ist berufstätig, kommt abends ca. um 18:00 nach Hause. Ich selbst habe keine volle Stelle, aber immerhin 20 Stunden auf dem Stundenplan. Und ich muss sagen, dass ich auch eher schlecht zurechtkomme zur Zeit. Zu Beginn des Schuljahres hatte ich eine Phase, in der ich mich ziemlich stark fühlte und stolz war, wie prima ich das alles hinkriege... Vormittags Schule, dann kochen und essen mit den Kindern, nachmittags Kinderprogramm und Haushalt, abends dann an den Schreibtisch. Leider hat das nur bis Weihnachten geklappt, dann habe ich mir eine Erkältung eingefangen, die ich über Monate nicht mehr losgeworden bin - Immunsystem im Eimer, denke ich.

Was du über den "Freizeitstress" schreibst, kenne ich auch. Wenn ich mich sehr überfordert fühle, ist das Freizeitprogramm, das ich normalerweise genieße, nur noch Stress.

Aber ich will jetzt nicht alles wiederholen, was du schon geschrieben hast. Lass dir nur gesagt sein, dass du dich ganz bestimmt nicht zu viel anstellst. Leider ist es meistens so, dass die Väter nicht in gleicher Weise für die Kinder da sind (schon aufgrund der Arbeitszeiten - wir haben ja schließlich einen Halbtagsjob! 😡).

Das einzige Rezept, das ich dir geben kann: Akzeptiere deine Belastbarkeitsgrenzen und gehe nicht zu weit darüber hinaus, sonst wirst du krank - der Körper holt sich seine Ruhephasen notfalls mit Gewalt. Mir selbst hat es in solchen akuten Stressphasen, wie du sie zur Zeit hast, geholfen, radikal alle Termine, die nicht superwichtig waren, abzusagen. So eine Art Notbremse. Bei mir waren das z.B. Wochenendbesuche und Chorproben. Natürlich muss man zusehen, dass man auch den Wiedereinstieg ins Sozialleben schafft, aber kurzfristig ist es doch eine Entlastung, wenn man mal ein Wochenende frei hat.

Auch ganz wichtig: genug Schlaf. Und das alles schnell. Sag deinem Mann, dass er sich am Wochenende verstärkt um die Kinder kümmern muss, weil du eine Pause brauchst.

Ich wünsche dir jedenfalls alles Gute - halt durch! 😊

Ginchen