

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „Schokozwerg“ vom 30. Januar 2024 22:15

Hallöchen zusammen,

ich frage mich echt, ob es an mir liegt, und ich derzeit einfach am Schwimmen bin, oder ob es noch andere gibt: Mein sozialer Akku ist derzeit gefühlt immer leer.

Wenn ich von der Arbeit komme und Kiddo aus dem Kindergarten abgeholt habe (bzw. mein Mann das gemacht hat), wir den Tag erfolgreich verbracht haben usw., dann will ich eigentlich am liebsten allein sein und Ruhe haben. Insbesondere dann, wenn wir tagsüber (was "leider" echt oft der Fall ist) noch Besuch haben, Playdates stattfinden, irgendwelche Konferenzen/Sitzungen (Elternbeirat etc.) sind usw. Ich will mich dann nur noch verkrümeln und am liebsten PC zocken, lesen oder irgendeinen Blödsinn machen.

Wenn ich mit Freunden verabredet bin bzw. wir als Familie mit Freunden verabredet sind, muss ich mich jedes Mal echt aufraffen, erst recht, wenn es typische Familytreffen bei schlechtem Wetter und im Haus sind, mit viel Gekreische und herumrennenden Kids (Vier Kinder die auf Fliesen mit Bobbycars im Kreis fahren, ach, welch Freude!). Aber auch reine Erwachsenentreffen (Essengehen mit Freundinnen, Kneipenbesuche, Heimspiel im Westfalenstadion usw.) bedeuten für mich, mir echt einen Ruck geben zu müssen. Tatsächlich sind diese Aktionen/Treffen/Tage dann letztendlich auch (fast) immer schön und fühlen sich richtig und Spaßig und gut an und ich bin froh dabei zu sein, aber mein Stresslevel sinkt dadurch nicht.

Ein Blick auf die kommenden 10 Wochenenden zeigt mir, dass wirklich JEDES Wochenende mindestens an einem Tag irgendein Geburtstag/eine Feier/ein Treffen/ein Familientreffen/sonstwas geplant ist und meine Nackenhaare kräuseln sich jetzt schon. Ich hab keinen Booooooock! Aber Absagen ist auch nicht, es sind alles gute Freunde/Familie und ein bis zwei Pflichtauftritte (unser Kindergeburtstag z.B.) und ja, es wird auch alles wieder gut sein...sobald ich mich aufgerafft habe.

Tatsächlich ist es so, dass ich ganze drei lockere Freundschaften/Bekanntschaften habe einschlafen lassen, einfach weil ich nicht wüsste, wie ich die auch noch alle "abarbeiten" sollte, ohne genervt in den Tisch zu beißen. Wir versuchen, den Sonntag möglichst frei von Terminen zu halten (aber jetzt kam schonwieder die Einladung zur Karnevals-Kinder-Party an einem Sonntag bei nem Kumpel vom Kiddo, explizit mit Müttern ).

Ich will nicht ständig alles verschieben und absagen, aber ganz ehrlich? Die Dosis an Menschen, die man in der Schule mitbekommt und die man sich nicht aussuchen kann, reicht mir manchmal echt. Geht es nur mir so?!