

# Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „treasure“ vom 31. Januar 2024 08:54

Hey. 😊

Auch wenn du bei einem kleinen Kind sicher noch nicht in den Wechseljahren bist, hast du vielleicht einfach im Punkt Selbstschutz schon einen früheren Beginn des auf-dich-selbst-Achtens. Und das ist ne gute Sache.

Mir war es früher auch sehr wichtig, Harmonie zu haben, es allen Recht zu machen - und dann bin ich durch eine schwere Krebs-OP von einem auf den anderen Tag in die Wechseljahre gerutscht, ohne die Chance, das irgendwie auszugleichen.

Mir geht es gut, aber ich merke, dass die Wechseljahre mich unglaublich stark in eine Selbstschutz-Richtung ziehen. Ich möchte mehr Zeit für mich, ich sage nicht mehr zu allem ja, ich schaue klar drauf, dass ich meine Ich-Zeiten habe (und meine Wir-Zeiten mit meiner Partnerin) und es gibt Wochenenden, an denen uns alles gestohlen bleiben kann, wir sogar manchmal Dinge absagen, einfach, weil wir das WOLLEN und brauchen.

Einen Hans-Dampf hält niemand sein Leben lang durch, es sei denn, er/sie hat alle Rampensau- und Extravertiertheit-Pokale gesammelt, die so verteilt werden.

Das ist ja nicht unsozial, was da durch dich durch geht. Es ist Selbstschutz.

Es soll ja ein Leben sein, in dem du nicht nur funktionierst, sondern auch LEBST.

Und ganz ehrlich: Freunde, die eine Absage aus dem ehrlichen Grund, dass gerade einfach nix mehr geht und du deine Ruhe brauchst, nicht verstehen...sind das echt dann Freunde? "Pflichtbesuche", "abarbeiten"...das klingt furchtbar und das ist dann auch anscheinend kein positiver Stress mehr für dich.

Klar, du hast ein Kind, Familie, soziales Umfeld - aber du hast auch dich. Und wenn du merkst, dass das für dich einfach zu viel ist, möchte ich dich ermutigen, das Gespräch zu suchen. Sprich das an, erzähle, wie es dir geht - denn nur dann kann man überhaupt auf Verständnis hoffen. Wenn's keiner weiß, kann's keiner verstehen. Wenn bei mir ein Freund oder eine Freundin kommt und "Batterie leer!!" sagt, dann werden Treffen verschoben oder umgewandelt, genauso, wenn ich merke, dass ich das WE brauche, um Kopf und Seele freizukriegen. Und zehn Wochenenden in Folge völlige Überfüllung im Kalender zu haben, schreit auch echt nach Rückbau, das stresst ja schon beim Lesen.

Steh dazu, dass du mehr Ruhe brauchst, das ist nichts Schlimmes, das ist was Gutes. Nimm dir deine Zeiten, sowas kann man ja abklären und die WE auch in Zukunft einfach etwas anders planen. Meine Freunde/unsere Freunde müssen auch öfter mal eine Weile warten, bis sie

mich/uns wieder zu Gesicht kriegen - und das tut der Sympathie und Nähe absolut keinen Abbruch. Klar haben auch wir mal Hans-Dampf-Wochenenden und planen größere Dinge (ich habe zB eine Freundesgruppe von 10 Menschen, die einmal im halben Jahr für ein WE mein Daheim überfallen), zudem gibt es einfach gesetzte Sachen, die sein müssen, aber wir sind auch oft strikt, planen klein und sagen auch klar, wenn's zu viel wird. Menschen, die das nicht verstehen und die unempathisch dann beleidigt drüber walzen, haben in meinem/unseren Leben eh nicht viel verloren.

Ich wünsche dir ein Heraustreten aus dem "aber es muss doch irgendwie...wie kriege ich meine Energie wieder??" zu einem "Ich MÖCHTE das anders. Ich brauche das so - und ich mache das so."

Bei mir kam das erst mit dem völligen Östrogenmangel. 😄 Vielleicht schaffst du es früher. 😊