

# Sozialer Akku gefühlt immer leer

**Beitrag von „Finnegans Wake“ vom 1. Februar 2024 07:44**

## Zitat von fossi74

- "Aber es sind doch (nur) Kinder!"
- "Jetzt stell dich mal nicht so an, wenn wir einmal (sic) zu Besuch sind!"
- "Also, wenn du nicht an Kinderlärm gewöhnt bist, wer dann?!"
- "Ja, kein Wunder, dass dich das stresst, aus deinem chilligen Job bist du das halt nicht gewohnt!"

"Wenn ich woanders bin, dann nehme ich Urlaub von der Erziehung." ist leider eine Haltung mancher Eltern. Besonders krass zu erleben, wenn nach einem Kindergeburtstag im Garten die Kinder noch rumflitzen und "die" Abholeltern daneben stehen und nix machen, egal was gerade passiert. Eigentlich ist es ja selbstverständlich, genauso auf die Besuchskinder wie auf die eigenen zu achten, aber wenn die Besuchseltern ihren Sprösslingen gar keine Grenzen setzen, dann kommen die in der Kombi eben nicht mehr.

Kompliziert wird's wenn's eigene Kind einzelne Freunde/innen hat, die anstrengend sind...

Was die nervigen sozialen Situationen angeht: Wir haben die Kontakte, die uns nicht gut tun, radikal abgebaut. Die Menschen, die uns (auch wechselseitig, also auch wir denen) gut tun, mit denen genießen wir die Zeit, aber selbst bei denen passiert's dann manchmal, dass freundlich aber mit klarem Verweis auf ein "zu viel gerade" abgesagt werden kann. Da diese in ähnlicher Lebenssituation sind, ist da das gegenseitige Verständnis da (siehe: gefilterter Freundeskreis).

Was die TE beschreibt: Die ganzen Pflichttermine des Lebens: Beim Schwimmkurs in der Halle sitzen, beim Sport der Kinder holen, bringen, warten, die muffige Turnhalle... Da hat mir geholfen, ein gutes Buch mitzunehmen und mich im Zweifel von allen und allem auch mal abzukapseln und die selbst gewählte Muße zu genießen. Mit einem Buch in der Hand wird man weniger von der Seite angelabert als mit einem Handy 😊

Wir haben aber das persönliche Glück, dass das Einfrieren der sozialen Kontakte während der Corona-Zeit bei uns dazu geführt hat, dass wir noch mal gieriger auf's Leben geworden sind und uns über die Treffen mit den tollen(!) Menschen unheimlich freuen können. Da ist der soziale Stress des Alltags zum Glück kein Hindernis geworden. Aber wie gesagt: Negative Menschen wurden radikal rausgefiltert.