

Sozialer Akku gefühlt immer leer

Beitrag von „McGonagall“ vom 2. Februar 2024 23:24

Auch ich habe oft - und das mag an Corona, dem zunehmendem Alter, meinem Charakter/meiner Persönlichkeit, meinem Gesundheitszustand, meinem (zunehmend fordernderem) Job geschuldet sein, ich weiß es nicht - das Gefühl, wenn ich nach Hause komme, brauche ich meine Auszeiten, und am Wochenende sowieso. Ich habe nur selten den Wunsch nach privaten Treffen, da auch am Wochenende häufig noch Sportevents durch die Kinder, Schreibtischarbeit, Training der Kinder, Haushalt, Einkaufen etc. selbst meine sogenannte „Freizeit“ bestimmen, so dass ich froh bin, wenn ich mal abschalten kann und für mich allein sein kann. Mein Wunsch nach Zeit für mich, ohne Gespräche, ohne Geräusche !!, führt übrigens häufig auch in meiner Partnerschaft zu Unverständnis. Je älter ich werde, umso weniger kann ich im Feierabend TV, Kindergebrüll, partytrubel etc. um mich haben - und ich frage mich oft, ob das berufsbedingter Verschleiß ist ☹ oder tatsächlich nur normale Alterserscheinung?