

# **Sozialer Akku gefühlt immer leer**

**Beitrag von „Kapa“ vom 4. Februar 2024 14:56**

## 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!"

Kenn ich zum Glück nicht von meinen Freunden, meine beste Freundin hat auf den Hinweis das sie sowas ja als Erzieherin gewohnt ist mal geantwortet, dass sie unerzogene Gören deswegen auch nicht in der Freizeit noch braucht. Danach gabs ein wenig Gewitter und 1/6 der anwesenden Paare hat sich zu sehr auf den Schlipps getreten gefühlt.

Zum Anfangspost:

Geht mir auch so. Wir haben uns als Familie Auszeiten fest eingeplant seit letztem Jahr. Meine Frau und ich haben jeweils 1-4 Termine (1x 1 Tag, 2x We, 1x verlängertes WE und einmal wenn sie will ne Woche) im Jahr wo wir wirklich jeder für sich sind und der andere auf die Kids achtet (oder halt die Großeltern). An den vier Terminen machen wir tatsächlich auch ohne Partner (ich war z.B. letztes Jahr den highland weg als Solo Trail run/camp unterwegs und sie eine Woche mit ihrer Mutter in Wales).

Werden und die wir dieses Jahr auch machen (für mich geht's mit dem besten Kumpel diesmal nach Wales in eine abgelegene Gegend mit nem kleinen Örtchen wo wir mehr oder weniger nen abgelegenes Häuschen mit Kamin haben)

Mit unseren besten Freunden (die drei Pärchen ticken ähnlich wie wir) haben wir übers ganze Jahr feste Tage zum Treffen ausgemacht und gleich Alternativen frei gehalten. Bucklige Verwandtschaft ist reduziert. Musste die Oma erst mal lernen aber klappt jetzt ganz gut. Das hat uns einige freie Wochenenden beschert und wir haben genau den richtigen Anteil an Familien/Freunde/Paar/Solozeit.

Geht auch mit zwei Kindern gut weil wir das von vornherein auch den Spieldates kommuniziert haben und bei beiden Kindern sind die Eltern der besten Freunde auch genau so entspannt.