

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 verkrümmeln 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?!

Beitrag von „kodi“ vom 30. Januar 2024 22:26

Kenne ich auch.

Baue mir regelmäßig etwas Alleine-Zeit ein. Ein von mir gerne geguckter Overlander-Youtuber nennt es "Isolation Fix".

Ist natürlich mit Kind schwierig.

Beitrag von „CDL“ vom 30. Januar 2024 22:31

Mir geht das auch oft so, dass ich nach den vielen arbeitsbedingten sozialen Kontakten erst einmal einfach viel Zeit für mich brauche, damit ich mich auch wieder selbst spüre vor lauter Fremdbedürfnissen, die in der Schule auf mich einprasseln.

Beitrag von „Pyro“ vom 30. Januar 2024 22:45

Bei mir hat es sich seit der Pandemie noch verstärkt. Ich habe gemerkt, dass ich es doch schöner finde, mit meinem Partner Zuhause einen Film zu gucken als Samstagabend noch einmal (bei kaltem Wetter) rauszugehen, um Freunde zu treffen. Da ich seit ein paar Jahren auch kaum noch Alkohol trinke, bin ich sogar noch unmotivierter, mich mit Freunden zu treffen, die gerne mit viel Alkohol feiern gehen. Dazu kommt noch, dass wir in unserem Job ständig sozial präsent sein müssen, also ständig mit Menschen zu tun haben. Am Wochenende will ich lieber lesen, Filme gucken, zocken oder einfach im Fitnessstudio trainieren und dabei Musik hören. Unter der Woche spreche ich viel, am Wochenende kaum. Ich brauche das und das ist ok. Man verliert dadurch aber tatsächlich Kontakte. Momentan stört mich das noch nicht. Mal schauen, wie es in ein paar Jahren sein wird.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 31. Januar 2024 03:22

Lies deinen Text noch mal in Ruhe durch und überlege dir, was du einem Freund raten würdest, der derlei schreibt 😊 😊

Beitrag von „Luzifara“ vom 31. Januar 2024 05:49

Meiner Meinung nach problematisierst du einen Charakterzug an dir.

Gehörst du vielleicht eher zu introvertierten Menschen? Das ist weder gut noch schlecht, sondern einfach eine Eigenschaft.

Das gilt es meiner Meinung nach zu akzeptieren und du solltest dich damit auseinandersetzen welche Freizeitaktivitäten dir gut tun, anstatt zu überlegen wo du hingehen musst und was du nicht absagen kannst.

DEINE Freizeit ist für dich da, um Spaß zu haben, Akkus aufzuladen etc..... mit Kind wird diese Alleinezeit vermutlich eh schon sehr gering sein.

Frage dich selbst ob und warum du so viel Fremdbestimmung in der Freizeit zulässt.

Eine Einladung bleibt eine Einladung und kein festgesetzter Termin.

Auch für das Kind würde ich das genauso machen. Wenn du keine Kraft hast dein Kind auf einen lauten kräftezerrenden Spielenachmittag

zu begleiten, dann wird das Kind eben nicht mit dir hingehen. Natürlich kann das nicht dazu führen, dass das Kind nur noch alleine zu Hause sitzt, dennoch muss man auch nicht den freien Sonntag dafür opfern.

Beitrag von „MrsPace“ vom 31. Januar 2024 07:06

<https://youtu.be/ozSjZ6iRKSA?si=g0mWScKaH1ZUifag>

Beitrag von „fossi74“ vom 31. Januar 2024 08:02

Zitat von Quittengelee

Lies deinen Text noch mal in Ruhe durch und überlege dir, was du einem Freund raten würdest, der derlei schreibt 😊 😊

"Kein Alkohol ist auch keine Lösung"?

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. 😊

Beitrag von „Schokozwerg“ vom 31. Januar 2024 09:58

Zitat von Pyro

Bei mir hat es sich seit der Pandemie noch verstärkt. Ich habe gemerkt, dass ich es doch schöner finde, mit meinem Partner Zuhause einen Film zu gucken als Samstagabend noch einmal (bei kaltem Wetter) rauszugehen, um Freunde zu treffen. Da ich seit ein paar Jahren auch kaum noch Alkohol trinke, bin ich sogar noch unmotivierter, mich mit Freunden zu treffen, die gerne mit viel Alkohol feiern gehen. Dazu kommt noch, dass wir in unserem Job ständig sozial präsent sein müssen, also ständig mit Menschen zu tun haben. Am Wochenende will ich lieber lesen, Filme gucken, zocken oder einfach im Fitnessstudio trainieren und dabei Musik hören. Unter der Woche spreche ich viel, am Wochenende kaum. Ich brauche das und das ist ok. Man verliert dadurch aber tatsächlich Kontakte. Momentan stört mich das noch nicht. Mal schauen, wie es in ein paar Jahren sein wird.

Ich habe in letzter Zeit oft nachgedacht und musste mir eingestehen, dass die erzwungene Ruhe während der Pandemie von mir als absolut nicht schlimm empfunden wurde, im Gegenteil, in vielerlei Hinsicht war das völlig okay. Ich habe es sehr genossen von daheim zu arbeiten und der täglichen Konfrontation mit zig Menschen aus dem Weg gehen zu können.

Klar habe ich Vieles vermisst, aber die erzwungenen Sozialkontakte en masse waren es nicht.

Beitrag von „Schokozwerg“ vom 31. Januar 2024 10:04

Zitat von Luzifara

Meiner Meinung nach problematisierst du einen Charakterzug an dir.

Gehörst du vielleicht eher zu introvertierten Menschen? Das ist weder gut noch schlecht, sondern einfach eine Eigenschaft.

Das gilt es meiner Meinung nach zu akzeptieren und du solltest dich damit auseinandersetzen welche Freizeitaktivitäten dir gut tun, anstatt zu überlegen wo du über hingehen musst und was du nicht absagen kannst.

DEINE Freizeit ist für dich da, um Spaß zu haben, Akkus aufzuladen etc..... mit Kind wird diese Alleinezeit vermutlich eh schon sehr gering sein.

Frage dich selbst ob und warum du so viel Fremdbestimmung in der Freizeit zulässt.

Eine Einladung bleibt eine Einladung und kein festgesetzter Termin.

Auch für das Kind würde ich das genauso machen. Wenn du keine Kraft hast dein Kind auf einen lauten kräftezerrenden Spielenachmittag

zu begleiten, dann wird das Kind eben nicht mit dir hingehen. Natürlich kann das nicht dazu führen, dass das Kind nur noch alleine zu Hause sitzt, dennoch muss man auch nicht den freien Sonntag dafür opfern.

Alles anzeigen

Da sprichst du etwas an, was ich schon oft im Hinterkopf hatte. Vielleicht hat sich meine Persönlichkeitsstruktur, gerade während der Pandemie, geändert und ich habe es nur noch nicht kapiert.

Vorher war es tatsächlich so, dass es für mich nichts Entspannenderes gab, als mich im Club/auf Feiern/in Kneipen aufzuhalten, um zu „den Reset-Knopf“ zu drücken. Ich habe das

wirklich genossen und war immer ganz vorne mit dabei. Daher auch ein relativ großer Freundes-/Bekanntekreis.

Ein halbes Jahr vor der Pandemie bekam ich unser Kind, da brachen dann erste Kontakte weg (größtenteils Bekannte ohne Kinder), dann kam die Pandemie, und irgendwie... bin ich seit Kind + Pandemie anders.

Vielleicht in der Tat introvertiert? Ich merke einfach, dass Vieles, was mir immer wichtig war, mich jetzt stresst. Jeder, der mich erlebt und kennt, würde mich allerdings niemals als extrovertiert bezeichnen, nicht im Kollegium, nicht im Freundeskreis.

Beitrag von „fossi74“ vom 31. Januar 2024 10:08

[Zitat von Schokozwerg](#)

Ich habe in letzter Zeit oft nachgedacht und musste mir eingestehen, dass die erzwungene Ruhe während der Pandemie von mir als absolut nicht schlimm empfunden wurde, im Gegenteil, in vielerlei Hinsicht war das völlig okay. Ich habe es sehr genossen von daheim zu arbeiten und der täglichen Konfrontation mit zig Menschen aus dem Weg gehen zu können.

Klar habe ich Vieles vermisst, aber die erzwungenen Sozialkontakte en masse waren es nicht.

Schade, dass die Akzeptanz dieser Haltung wieder auf den Vor-Pandemie-Stand gefallen zu sein scheint, obwohl es gefühlt einer Mehrheit so zu gehen scheint wie von dir beschrieben.

Beitrag von „fossi74“ vom 31. Januar 2024 10:12

[Zitat von treasure](#)

Und zehn Wochenenden in Folge völlige Überfüllung im Kalender zu haben, schreit auch echt nach Rückbau, das stresst ja schon beim Lesen

Wahre Worte! Wir treffen uns zweimal im Jahr mit einem befreundeten Paar (kinderlos) - wir haben mittlerweile zwei fixe Termine dafür, weil die beiden das ganze Jahr über kaum ein

Wochenende nicht verplant sind. So sehr ich es schätze, dass wir ein fester Teil dieser Pläne sind: Ich würde wahnsinnig werden!

Beitrag von „Quittengelee“ vom 31. Januar 2024 10:23

Jeder hat ja ein anderes Bedürfnis, Leute zu treffen und es ist wunderbar, wenn man viele liebe Menschen um sich hat, die man gerne sieht. Aber geht es nicht etwas ruhiger, kleiner, seltener? Spätestens die 4 Bobbycars auf Fliesen hätte ich jedenfalls aus dem Fenster geworfen. Da kann man doch nur wahnsinnig werden?

Edit:

[Zitat von fossi74](#)

Ich würde wahnsinnig werden!

Zwei Doofe ein Gedanke

Beitrag von „Antimon“ vom 31. Januar 2024 11:02

[Zitat von Quittengelee](#)

Lies deinen Text noch mal in Ruhe durch und überlege dir, was du einem Freund raten würdest, der derlei schreibt 😊 😊

Ich weiss nicht ... Für mich liest es sich nicht so als wollte [Schokozwerg](#) wirklich Rat lesen. Es geht mehr so ums "Kotzen", sie fühlt sich schlecht und fragt sich, ob es anderen Leuten auch so geht. Manchmal hilft es doch, wenn man ähnliches auch von anderen Leuten liest, das fühlt sich dann irgendwie gleich wieder "normaler" an.

[Schokozwerg](#) Wenn ich mich recht erinnere, bist du auch an der Schule im Moment zunehmend gefrustet. Ich habe einige Beiträge im Kopf, bei denen es um Schüler*innen geht, die nicht recht wollen, was dich ziemlich nervt. Du selber hast eine andere Arbeitshaltung, auch eine andere Haltung gegenüber dem Leben. Du machst voran, bei dir ist immer was los. Jetzt merkst du aber gerade, dass es dir irgendwie auch zu viel wird und ehrlich, bei 10 durchgängig

verplanten Wochenenden würde ich auch wahnsinnig werden (jetzt sind wir also schon zu dritt, die das schreiben). Müsst ihr denn immer beide hin zu solchen Sachen? Klar, du schreibst, eine Einladung für dein Kind richtet sich explizit auch an die zugehörigen Mütter, aber sonst ... ? Du schreibst, es geht um Freunde und Familie, die Leute sollten doch Verständnis haben wenn man sagt, sorry, es wird mir echt zu viel.

Ich bin nun wirklich immer schon so latent misanthrop aber seit ich an der Schule arbeite, merke ich schon noch mal einen deutlichen Unterschied bezüglich meines Bedürfnisses nach sozialen Kontakten. Es ist wie andere schon geschrieben, die ständige emotionale Präsenz im Beruf, die mich oft auch ziemlich erschöpft, so dass ich schlichtweg keine Lust mehr habe, am Wochenende auch noch Leute zu sehen. Bzw. ist es so, dass ich mit fremden Leuten bzw. flüchtigen Bekannten fast weniger Mühe habe als mit Leuten, die ich gut kenne und mit denen ich mich "ernsthaft" unterhalten müsste. Letzteres ist mir schnell mal zu anstrengend. Wir waren über Neujahr z. B. mit einer geführten Gruppe Schneeschuhwandern, da macht es mir überhaupt nichts aus, mit den Leuten zu tratschen. Ich weiss, dass ich die nach 4 Tagen wieder los bin und vergessen kann. An der Schule war ich lange bei wirklich jedem Apéro dabei und meistens auch unter den Letzten, die gegangen sind, in letzter Zeit setze ich auch da öfter mal aus. Und ich habe wirklich nur sehr wenige Kolleg*innen, die ich auch ausserhalb der Schule mal treffe (so 3 - 4), alles andere ist mir zu anstrengend.

Ich kann dein Gefühl absolut nachvollziehen, dass es einem damit irgendwie schlecht geht, wenn man am liebsten alles und jedem aus dem Weg gehen will, ständig aber gegenteilige Erwartungen an einen herangetragen werden. Ich trainiere seit einiger Zeit wieder in einem sehr tollen Taekwondo-Verein. Die Leute sind eigentlich super nett aber es fällt mir immer noch wahnsinnig schwer, mich da auf irgendwas einzulassen. Das war früher völlig anders, da habe ich praktisch ständig mit den Leuten aus dem Unisportverein abgehangen. Ich kann das absolut nicht am Alter festmachen, das korreliert schon ganz klar mit den Umständen im Beruf. Mir hilft es gerade sehr, dass ich die Hälfte der Zeit an der Uni mit ganz anderen Sachen zubringe, so bekomme ich endlich wieder die nötige Distanz zu allem, was an der Schule passiert. Vor allem, wenn man diesen Job eigentlich sehr gerne macht, ist die Gefahr schon gross, dass er einen irgendwann völlig absorbiert. Vielleicht wäre das auch für dich eine Idee, ein paar Stunden zu reduzieren und sich nebenher irgendwas anderes zu suchen.



Beitrag von „state_of_Trance“ vom 31. Januar 2024 11:11

Dein Kalender mit Kindern und Playdates ist nochmal um einiges krasser als ich es so kenne. Mir reichen häufig schon die sozialen Veranstaltungen, die sich alleine durch den Partner ohne Kinder ergeben. Zumal Kindergeschrei unglaublich viel Energie kostet. Ich kann dich also sehr gut verstehen.

Mir persönlich geht es auch so, dass ich häufig nicht auch noch viel weitere soziale Interaktion möchte, ich glaube der Lehrerberuf hat das so an sich. Mein Partner hat lange in WGs gelebt, ein absoluter Albtraum für mich. Für ihn aber genau das richtige, da er den kompletten Arbeitstag alleine im Homeoffice verbringt. Da sind die Bedürfnisse wirklich ganz andere. Ich muss aber sagen, dass man sich auch gegenseitig anpasst. Ich bin offener für soziale Kontakte geworden und er ist mittlerweile auch gerne mal einfach nur zuhause und macht nerdigen Kram. 😄

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 31. Januar 2024 11:11

[Zitat von Schokozwerg](#)

Vorher war es tatsächlich so, dass es für mich nichts Entspannenderes gab, als mich im Club/auf Feiern/in Kneipen aufzuhalten, um zu „den Reset-Knopf“ zu drücken. Ich habe das wirklich genossen und war immer ganz vorne mit dabei. Daher auch ein relativ großer Freundes-/Bekanntekreis.

Oh, ich lese gerade das hier. Da gibt es noch eine andere Erklärung: Du wirst alt. 😊

Beitrag von „Paraibu“ vom 31. Januar 2024 11:31

Mir geht es persönlich ähnlich. Ich war aber immer schon mehr introvertiert und und zudem noch "Early Bird", ein ausgeprägter Frühaufsteher, und abends entsprechend früh müde.

Ich bin froh, wenn ich einfach mal allein sein kann. Kann ich aber so gut wie nie (- arbeiten beide in Vollzeit, haben ein 5jähriges Kind, pflegebedürftiger Schwiegervater in der Nachbarschaft).

Beitrag von „Piksieben“ vom 31. Januar 2024 18:42

Schokozwerg, das kann ich so gut verstehen 😊 😊

Wobei ich manche Familienfeiern deutlich anstrengender finde als Unterricht. Bei mir formt sich nach zuviel solcher sozialer Turbulenzen so eine Art Drehteller oder Strudel oder wie auch immer man das bezeichnen will im Kopf. Gesprächsfetzen, was-hab-ich-gesagt's, weia-wie-nervig's ...

Da hilft nur Ausklinken, Sport, Spaziergehen, Musik machen, sowas.

Ich hoffe, du kommst auch wieder mal in ruhigeres Fahrwasser, das hört sich echt stressig an bei dir.

Beitrag von „Luzifara“ vom 31. Januar 2024 19:59

[Zitat von Quittengelee](#)

Spätestens die 4 Bobbycars auf Fliesen hätte ich jedenfalls aus dem Fenster geworfen.
D

Da hab ich schon nur beim Lesen und dem bloßen Gedanken daran Fluchtgedanken, vor allem nach einer vollen Arbeitswoche quasi unmöglich für mich.

Beitrag von „Joker13“ vom 31. Januar 2024 20:05



So viele Reaktionen kann ich hier gar nicht drücken, wie ich geben möchte. Dieser Thread tut mir gerade extrem gut. Ich fühle mich durch eure ganzen Beiträge überraschend verstanden und plötzlich viel weniger "weird". Sehr interessant, dass ich mit meinen Gefühlen zu Sozialkontakten im Privaten offenbar gar nicht so alleine bin, wie ich dachte.

Schokozwerg, ich kann dich auch nur bestärken, du bist nicht alleine mit diesem Problem und du hast wirklich nochmal deutlich mehr privat um die Ohren als ich. Da mal kürzer zu treten, kann sicher nur gesund für dich sein, da möchte ich dich also ebenfalls gern ermutigen.

Beitrag von „fossi74“ vom 31. Januar 2024 20:26

[Zitat von Luzifara](#)

Da hab ich schon nur beim Lesen und dem bloßen Gedanken daran Fluchtgedanken, vor allem nach einer vollen Arbeitswoche quasi unmöglich für mich.

- "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!"
-

Beitrag von „treasure“ vom 31. Januar 2024 21:48

[Zitat von fossi74](#)

- "Ja, kein Wunder, dass dich das stresst, aus deinem chilligen Job bist du das halt nicht gewohnt!"

DAS...sagt ein Mensch genau einmal zu mir, dann guckt er verdutzt DURCH das Bobbycar durch, spuckt zwei Zähne und hat eine Besucherin weniger.

Beitrag von „Luzifara“ vom 1. Februar 2024 06:32

[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!"

:))) Da sag ich nur ein Hoch auf "Only Adults" - Hotels !

Beitrag von „Meer“ vom 1. Februar 2024 06:33

[Zitat von Luzifara](#)

:))) Da sag ich nur ein Hoch auf "Only Adults" - Hotels !

oh ja 😊

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.

Beitrag von „treasure“ vom 1. Februar 2024 14:27

[Zitat von Luzifara](#)

:))) Da sag ich nur ein Hoch auf "Only Adults" - Hotels !

Genau! Das Mitnehmen der eigenen Brut im Kita-Alter wie bei der TE wird eh überbewertet.

Kann man bestimmt draußen anbinden. =)

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 1. Februar 2024 14:53

Ich finde vor allem das Zeugen der eigenen Brut überbewertet, aber das lässt sich ja jetzt nicht mehr ändern.

Beitrag von „Mueller Luedenscheidt“ vom 1. Februar 2024 14:55

[Zitat von state_of_Trance](#)

Ich finde vor allem das Zeugen der eigenen Brut überbewertet, aber das lässt sich ja jetzt nicht mehr ändern.

Dass du ausgerechnet den Akt der Zeugung so fragwürdig findet, überrascht mich. 😊

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 1. Februar 2024 14:58

War zwar nicht meine Intention, aber als homosexueller Mann finde ich in der Tat auch das fragwürdig.

Beitrag von „Finnegans Wake“ vom 1. Februar 2024 15:03

fragwürdig oder seltsam? Aus deiner Sicht?

Beitrag von „Luzifara“ vom 1. Februar 2024 18:07

[Zitat von treasure](#)

Genau! Das Mitnehmen der eigenen Brut im Kita-Alter wie bei der TE wird eh überbewertet.

Kann man bestimmt draußen anbinden. =)

Hmm.... vielleicht in ein Ikea in der Nähe, da gibts doch bestimmt noch das Bälle-Paradies. Wer sagt, dass man die lieben Kleinen da immer sofort abholen muss 😄

Beitrag von „Finnegans Wake“ vom 1. Februar 2024 18:15

Zitat von Luzifara

Hmm.... vielleicht in ein Ikea in der Nähe, da gibts doch bestimmt noch das Bälle-Paradies. Wer sagt, dass maan die lieben kleinen da immer sofort abholen muss 😄

... oder erst nächste Woche?

Beitrag von „Zauberwald“ vom 1. Februar 2024 18:43

Schokozwerg, ich fühle mit dir und kann dich so gut verstehen. Du bist nicht allein. Ich hatte eigentlich soo viel geschrieben, möchte es aber doch nicht abschicken. 😞 😞

Beitrag von „Lamy74“ vom 2. Februar 2024 18:08

Hallo Schokozwerg,

mir geht es ganz genauso und mir graut es vor dem WE, das komplett verplant mit Kinderterminen ist (im Bett liegend geschrieben, erschöpft von einer Woche mit zahlreichen Vertretungsstunden und SL-Terminen).

Du bist ganz sicher nicht die einzige, der es so geht!!



Beitrag von „Sarek“ vom 2. Februar 2024 22:17

Schokozwerg, mir geht es seit Jahren, ach, seit Jahrzehnten auch so. Den Beruf als Lehrer übe ich sehr gerne aus, aber wenn ich von der Schule nach Hause komme, bin ich froh, dass ich schlicht und einfach meine Ruhe habe und keine andere Person sehen muss. Die Katzen maunzen, aber sie reden nicht. Ich brauche das Alleinsein, um meine Akkus aufzuladen. Unter der Woche abends wegzugehen, ist fast unvorstellbar für mich. Auch am Wochenende ist es

selten, dass ich etwas unternehme, das länger als ein paar Stunden andauert. Ich kann mir nicht vorstellen, während der Schulzeit übers Wochenende wegzufahren und die ganze Zeit mit anderen Menschen zusammenzusein.

Entsprechend war die Zeit im Corona-Lockdown für mich kaum ein Unterschied. Trotz Distanzunterricht gab es in der Schule immer wieder etwas zu tun, dass ich alle paar Tage dort war, also kam ich raus. Zum Einkaufen sowieso. Und ansonsten war es zuhause wie sonst auch. Ich war daheim und habe die Zeit für mich genossen.

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?

Beitrag von „fossi74“ vom 3. Februar 2024 10:58

Für kaum etwas bin ich meinen Kindern so dankbar wie für die Tatsache, dass sie den (Leistungs-)Sport nie für sich entdeckt haben. Wie viel Zeit manche Eltern damit verbringen, ihre Kinder zum Training oder zu Wettkämpfen zu begleiten - davor ziehe ich staunend meinen Hut. Wir hätten es nicht gekonnt.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 3. Februar 2024 12:03

Ich liebe es, meine Ruhe zu haben und gefühlt brauche ich länger als früher, um runterzukommen, mich zu erholen. Bin froh, wenn es am WE keine Termine gibt und ich einen langen Spaziergang machen kann.

Beitrag von „NRW-Lehrerin“ vom 4. Februar 2024 14:07

I feel you!

Ich genieße auch jedes Wochenende ohne Termine.. das ist bei 3 Kindern und großer Familie tatsächlich auch echt rar.

ABER... seit meine Kinder größer sind.. sprich der Übergang zur weiterführenden Schule war für mich eine deutliche Erleichterung.

Sie werden jetzt gefühlt deutlich schneller groß und brauchen mich mehr noch als Elterntaxi bei schlechtem Wetter, da wir bustechnisch nicht optimal angebunden sind.

Mein Mann fährt aber auch recht viel, so dass das auch alles entspannter wird.

Wenn erstmal der Letzte auch noch gewechselt ist wird es noch mal besser :-

Grundsätzlich quatsche ich in der Woche auch ohne Ende .. zu Hause ist das dann deutlich anders.. ausgequatscht ;). Da genieße ich die Ruhe oder laute Musik!

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 Schlips 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.

Beitrag von „sunshine_-:)“ vom 4. Februar 2024 17:17

[Zitat von Joker13](#)



So viele Reaktionen kann ich hier gar nicht drücken, wie ich geben möchte. Dieser Thread tut mir gerade extrem gut. Ich fühle mich durch eure ganzen Beiträge überraschend verstanden und plötzlich viel weniger "weird". Sehr interessant, dass ich mit meinen Gefühlen zu Sozialkontakten im Privaten offenbar gar nicht so alleine bin,

wie ich dachte.

Und dir vielen Dank für den Beitrag! Bei mir ist es 100% genauso und ich bin erstaunt-erleichtert, dass es doch einigen Kolleg:innen so geht!

Beitrag von „fossi74“ vom 4. Februar 2024 22:35

[Zitat von Luzifara](#)

Hmm.... vielleicht in ein Ikea in der Nähe, da gibts doch bestimmt noch das Bälle-Paradies. Wer sagt, dass man die lieben Kleinen da immer sofort abholen muss 😊

OT: In unserem Ikea ist das Småland gefühlt seit Corona geschlossen. Ist das Zufall, oder haben die schlauen Schweden das Kinderparadies durch die Hintertür abgeschafft?


Beitrag von „Piksieben“ vom 5. Februar 2024 08:15

[Zitat von sunshine :-\)](#)

Und dir vielen Dank für den Beitrag! Bei mir ist es 100% genauso und ich bin erstaunt-erleichtert, dass es doch einigen Kolleg:innen so geht!

Vielleicht wird zu oft behauptet, dass Geselligkeit in der Freizeit erholsam und wichtig ist und dass introvertierte Menschen irgendwie nicht so glücklich sind. Warum sonst sollte man es als problematisch ansehen, dass man einfach manchmal seine Ruhe braucht und sonst nix? Weil es Leute gibt, die von Bädern in der Menschenmenge gar nicht genug kriegen können? Stimmt das überhaupt?

Der Vergleich mit dem Akku ist schon sehr gut. Ziehen wir uns also mit gutem Gewissen zurück

und laden ihn auf 

Beitrag von „qchn“ vom 5. Februar 2024 08:18

[Zitat von fossi74](#)

Für kaum etwas bin ich meinen Kindern so dankbar wie für die Tatsache, dass sie den (Leistungs-)Sport nie für sich entdeckt haben. Wie viel Zeit manche Eltern damit verbringen, ihre Kinder zum Training oder zu Wettkämpfen zu begleiten - davor ziehe ich staunend meinen Hut. Wir hätten es nicht gekonnt.

ich hoffe sooo sehr, dass meine Kinder nicht anfangen Fussball zu spielen. Diese Wochenenden auf dem Platz - ich könnte es mir niemals vorstellen. Sie sollen sich bitte ne Saisonsportart aussuchen, bei der die Spiele/Wettkämpfe an eine einzige Jahreszeit geknüpft ist. Das geschrieben, fällt mir auf, dass meine Eltern wirklich bei keinem einzigen Spiel von mir dabei waren. Allenfalls mal bei so musikalischen Vorspielen. Hat mich komischerweise nie gestört. Haben Eltern das früher einfach nicht gemacht?

Beitrag von „sunshine_-)“ vom 5. Februar 2024 08:21

Du hast prinzipiell recht, [Piksieben](#), ich brauch aber nicht manchmal meine Ruhe wie du schreibst, sondern habe nur "ausgesprochen manchmal" überhaupt ein Bedürfnis nach Gesellschaft (über meine Familie hinaus).

Das ist für mich schon ein Unterschied und im anekdotischen Vergleich mit meinem Umfeld schon ein bisschen auffällig bzw. "weird", wie es [Joker13](#) beschrieb.

Beitrag von „Der Referent“ vom 5. Februar 2024 10:20

Sport, Sonnenlicht und eine aufgeräumte Wohnung sollen Wunder helfen.

Zudem möglichst auf high-processed foods verzichten.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 5. Februar 2024 10:22

Zitat von Der Referent

Sport, Sonnenlicht und eine aufgeräumte Wohnung sollen Wunder helfen.

Zudem möglichst auf high-processed foods verzichten.

Und das lädt den sozialen Akku auf? Während ich alle diese Dinge gut finde, habe ich dadurch nicht mehr Lust auf Menschen und sehe auch den Zusammenhang nicht.

Beitrag von „Der Referent“ vom 5. Februar 2024 10:34

Zitat von state_of Trance

Und das lädt den sozialen Akku auf? Während ich alle diese Dinge gut finde, habe ich dadurch nicht mehr Lust auf Menschen und sehe auch den Zusammenhang nicht.

Es gibt keinen "sozialen Akku", sondern hormonelle Schwankungen (und Schwankungen von Neurotransmittern sowie deren Wiederaufnahme). "Me-Time" ist natürlich, aber auch nur bis zu einem gewissen Grad.

Wer sich nach einem normalen Arbeitstag so ausgelaugt fühlt, dass man lediglich lethargisch rumsitzen möchte, sollte sich mal Maßnahmen suchen, die auch bei der Behandlung einer Depression helfen würden - denn die Schnittmengen sind da.

Beitrag von „state_of Trance“ vom 5. Februar 2024 10:38

Es geht überhaupt nicht um normale Arbeitstage, sondern ums Wochenende. Und es geht auch nicht um "Me-Time" in irgendeinem esoterischen Sinne, sondern darum, dass ich beispielsweise gerne auch mal viel Zeit an einem Videospiel verbringe. Alleine.

Du bist wahrscheinlich einfach sehr extrovertiert, ich kann es verstehen, wenn man nach einem Schultag, geschweige einem Sek1 Schultag keinen Bock mehr auf Menschen hat. Das hat nichts mit Depressionen oder ausgelaugt zu tun.

Beitrag von „sunshine_:-)“ vom 5. Februar 2024 10:44

Der Referent ist nicht nur extrovertiert, sondern auch noch Fachmann für offenkundig **alle** Lebenslagen. Mega.

Beitrag von „Der Referent“ vom 5. Februar 2024 10:45

[Zitat von state_of Trance](#)

Es geht überhaupt nicht um normale Arbeitstage, sondern ums Wochenende. Und es geht auch nicht um "Me-Time" in irgendeinem esoterischen Sinne, sondern darum, dass ich beispielsweise gerne auch mal viel Zeit an einem Videospiel verbringe. Alleine.

Du bist wahrscheinlich einfach sehr extrovertiert, ich kann es verstehen, wenn man nach einem Schultag, geschweige einem Sek1 Schultag keinen Bock mehr auf Menschen hat. Das hat nichts mit Depressionen oder ausgelaugt zu tun.

Seit wann geht es hier überhaupt um dich?

Hier stellt jemand eine Frage, warum er nach einem Schultag ausgelaugt ist und keine Lust mehr auf Menschen hat.

Me-Time ist auch kein esoterischer Begriff, ich weiß nicht wo du dir das aus der Nase gezogen hast.

Videospiele sind in Ordnung, wenn sie einem Spaß machen. Wenn sie aber nur stoisch und im Automatismus konsumiert werden, weil man sonst nichts anderes machen kann, sollte man meine oben genannten Methoden in Betracht ziehen und sich mal Gedanken um den eigenen (vereinfacht ausgedrückt) Hormonhaushalt machen.

Beitrag von „Kapa“ vom 5. Februar 2024 12:55

[Zitat von Der Referent](#)

Sport, Sonnenlicht und eine aufgeräumte Wohnung sollen Wunder helfen.

Zudem möglichst auf high-processed foods verzichten.

Hilft halt dann nicht, wenn man keinen Bock auf Menschen hat.

Wenn mir meine Mitmenschen einfach insgesamt an einem Arbeitstag zu nervig sind weil es halt Menschen sind....dann will ich am Wochenende meine Ruhe haben weil die Woche über einfach die "sozialen Akkus"/Bedarf nach sozialer oberflächlicher Interaktion geleert wurden/erfüllt wurde.

Beitrag von „Friesin“ vom 5. Februar 2024 13:28

als meine Kinder noch in Kindergarten und Grundschule waren, habe ich mir zu bestimmten Stoßzeiten Verabredungsverbot auferlegt.

Hat super geklappt 😊

Spätestens durch die Pandemie ist mir aber auch bewusst geworden, welche Bekannten ich wirklich gerne sehe und welche lediglich "irgendwie dazugehören"; das waren die, die ich auch nach zig Kontaktverboten nicht vermisst habe. Den Kontakt zu ihnen habe ich dann ziemlich runtergefahren -- und siehe da, es tat mir gut 😊

Im Übrigen habe ich mir abgewöhnt, eine Absage zu begründen: "Geht ihr übermorgen mit dorthin?" Nein, wir sind nicht dabei." Punkt. Fertig. Entspannend.

Oder eben: "Ja klar, gerne!" Punkt. Fertig. Entspannend.

Aber ich bin niemandem Rechenschaft schuldig im privaten Bereich.

Beitrag von „Der Referent“ vom 5. Februar 2024 13:52

[Zitat von Kapa](#)

Hilft halt dann nicht, wenn man keinen Bock auf Menschen hat.

Wenn mir meine Mitmenschen einfach insgesamt an einem Arbeitstag zu nervig sind weil es halt Menschen sind....dann will ich am Wochenende meine Ruhe haben weil die Woche über einfach die "sozialen Akkus"/Bedarf nach sozialer oberflächlicher Interaktion geleert wurden/erfüllt wurde.

Ich drücks mal so aus:

Deine sozialen Akkus sind stark von deinem psychischen Befinden abhängig. Wenn dieses gut gestärkt ist, hält man solchen Druck eher aus.

Einfach "keinen Bock auf Menschen haben", wäre ja prinzipiell in Ordnung. OP schreibt aber jedoch so, als ob das ein Problem sei, was er beheben möchte. Daher meine Ausführung zur Lösung.

Beitrag von „Luzifara“ vom 5. Februar 2024 16:40

[Zitat von Der Referent](#)

Sport, Sonnenlicht und eine aufgeräumte Wohnung sollen Wunder helfen.

Zudem möglichst auf high-processed foods verzichten.

Ich verstehe, was du meinst und stimme dem zu.

Beitrag von „Miss Othmar“ vom 5. Februar 2024 18:03

Ich würde noch ausreichend Schlaf ergänzen. Fehlendes Sonnenlicht kann man auch durch eine Tageslichtlampe ergänzen.

Beitrag von „pepe“ vom 5. Februar 2024 18:18

Sonne, Wohnung aufräumen (wenn die Sonne nicht scheint!), natürliche Lebensmittel, Sport,

Zitat von Miss Othmar

Ich würde noch ausreichend Schlaf ergänzen. Fehlendes Sonnenlicht kann man auch durch eine Tageslichtlampe ergänzen.

Und dann stürzt sich jede/r (von Depressionen geplagte) Introvertierte wieder voll in die Menschenmenge ...

Beitrag von „Kapa“ vom 5. Februar 2024 19:28

Zitat von Der Referent

Ich drücks mal so aus:

Deine sozialen Akkus sind stark von deinem psychischen Befinden abhängig. Wenn dieses gut gestärkt ist, hält man solchen Druck eher aus.

Einfach "keinen Bock auf Menschen haben", wäre ja prinzipiell in Ordnung. OP schreibt aber jedoch so, als ob das ein Problem sei, was er beheben möchte. Daher meine Ausführung zur Lösung.

Und deswegen attestierst du gleich mal ne Depression?

Ich mag Menschen nicht besonders, deswegen meide ich außerhalb der Arbeit Menschen die ich nicht sehen möchte (also quasi fast alle). Soziale Interaktion ist mir oftmals einfach zu anstrengend...und das hat nicht mit Depression sondern mit introvertiert sein zu tun.

Den/Die TE kennst du nicht, daher Vorsicht mit solchen Ferndiagnosen.

Beitrag von „Der Referent“ vom 6. Februar 2024 09:48

Zitat von Kapa

Und deswegen attestierst du gleich mal ne Depression?

Ich mag Menschen nicht besonders, deswegen meide ich außerhalb der Arbeit Menschen die ich nicht sehen möchte (also quasi fast alle). Soziale Interaktion ist mir oftmals einfach zu anstrengend...und das hat nicht mit Depression sondern mit introvertiert sein zu tun.

Den/Die TE kennst du nicht, daher Vorsicht mit solchen Ferndiagnosen.

Lies nochmal genauer nach. Ich habe gesagt, dass die selben Methoden, die bei Depressionen helfen würden, auch hier Anwendung finden können.

Außerdem geht es nicht um dich, sondern um die Frage von Schokozwerg.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 6. Februar 2024 09:52

Nochmal zum Thema Sonnenlicht: Damit ist gar nicht gemeint, dass die Sonne bei blauem Himmel scheint und man sich explizit "sonnen" müsste. Wenn es ums Vitamin D geht ist das in Deutschland im Winter ohnehin "sinnlos". Aber generell rausgehen, tagsüber, unabhängig vom konkreten Wetter, das ist wirklich hilfreich für das Wohlbefinden.

Beitrag von „CDL“ vom 6. Februar 2024 10:37

[Zitat von state_of_Trance](#)

Nochmal zum Thema Sonnenlicht: Damit ist gar nicht gemeint, dass die Sonne bei blauem Himmel scheint und man sich explizit "sonnen" müsste. Wenn es ums Vitamin D geht ist das in Deutschland im Winter ohnehin "sinnlos". Aber generell rausgehen, tagsüber, unabhängig vom konkreten Wetter, das ist wirklich hilfreich für das Wohlbefinden.

Definitiv. Das ist einer der großen Vorteile daran einen Hund zu haben, dass man mehrmals täglich, bei Wind und Wetter einfach raus und sich bewegen muss. Das tut Körper und Seele gut- von Hund und Mensch. Außerdem lassen Spaziergänge sich so gesellig oder eben auch "einsam" gestalten, wie man das gerade für die eigene Erholung von der Arbeit benötigt.

Beitrag von „Miss Othmar“ vom 6. Februar 2024 10:40

Zitat von pepe

Sonne, Wohnung aufräumen (wenn die Sonne nicht scheint!), natürliche Lebensmittel, Sport,

Und dann stürzt sich jede/r (von Depressionen geplagte) Introvertierte wieder voll in die Menschenmenge ...

Nein, aber Menschen, die von SAD (aka Winterdepression) betroffen sind, fühlen sich mit mehr Licht, Sport im Freien usw. deutlich besser. Gegen eine echte klinische Depression hilft das natürlich nicht, genauso wenig, wenn man einfach mehr soziale Termine hat, als es für die Persönlichkeit und den Terminkalender gut sind.

Beitrag von „CDL“ vom 6. Februar 2024 10:53

Zitat von Miss Othmar

Nein, aber Menschen, die von SAD (aka Winterdepression) betroffen sind, fühlen sich mit mehr Licht, Sport im Freien usw. deutlich besser. Gegen eine echte klinische Depression hilft das natürlich nicht, genauso wenig, wenn man einfach mehr soziale Termine hat, als es für die Persönlichkeit und den Terminkalender gut sind.

Sport und Bewegung im Freien helfen auch bei klinischen Depressionen (insbesondere bei exogenen Depressionen), genauso wie man bei Depressionen auch einiges durch Ernährung unterstützen kann, durch die gezielte Aufnahme von Lebensmitteln, die einen hohen Tryptophangehalt (Serotoninvorstoff, z. B. in Nüssen und Hartkäse in relevanter Menge enthalten) haben oder sogar direkt Serotonin enthalten (wie z. B. Tomaten). Deshalb gehören Sport, Bewegung und Ernährung auch zur Behandlung klinischer Depressionen genauso dazu, wie Gesprächstherapie, sowie ggf. medikamentöse Unterstützung.

Beitrag von „chemikus08“ vom 6. Februar 2024 12:08

[Zitat von CDL](#)

Sport und Bewegung im Freien helfen auch bei klinischen Depressionen (insbesondere bei exogenen Depressionen), genauso wie man bei Depressionen auch einiges durch Ernährung unterstützen kann, durch die gezielte Aufnahme von Lebensmitteln

Im Prinzip richtig, jedoch aufgrund der Depression teilweise sehr schwierig in die Gänge zu kommen. Auch bei der Ernährung, hier kommt es entweder zur Appetitlosigkeit oder zum genauen Gegenteil dem Frust fressen. Und es fällt der Antrieb sich aus diesem Loch zu befreien.

Beitrag von „Der Referent“ vom 6. Februar 2024 12:33

[Zitat von chemikus08](#)

Im Prinzip richtig, jedoch aufgrund der Depression teilweise sehr schwierig in die Gänge zu kommen. Auch bei der Ernährung, hier kommt es entweder zur Appetitlosigkeit oder zum genauen Gegenteil dem Frust fressen. Und es fällt der Antrieb sich aus diesem Loch zu befreien.

Das wissen wir ja, dass es schon schwer bis unmöglich ist, Maßnahmen zu ergreifen, die einem aus dieser Lage heraushelfen würden. Aber ein wichtiger erster Schritt ist ja darüber zu sprechen und sich Ratschläge einzuholen. Das macht OP ja hier, und das ist sehr sehr gut.

Beitrag von „Joker13“ vom 6. Februar 2024 12:52

Ich finde nur, dass diese "Anti-Depressions-Tipps" vom eigentlichen Thema wegführen, denn darum ging es doch gar nicht. Es ist doch völlig in Ordnung, wenn man nicht 24-7 andere Menschen um sich braucht. Manche sind introvertierter und brauchen ausreichend Zeit für und mit sich selbst, um aufzutanken. Sich da jetzt ein Krankheitsbild ferndiagnostizieren lassen zu müssen, wenn man darüber mal offen sprechen möchte, finde ich nicht angemessen.

Beitrag von „Der Referent“ vom 6. Februar 2024 14:01

[Zitat von Joker13](#)

Ich finde nur, dass diese "Anti-Depressions-Tipps" vom eigentlichen Thema wegführen, denn darum ging es doch gar nicht. Es ist doch völlig in Ordnung, wenn man nicht 24-7 andere Menschen um sich braucht. Manche sind introvertierter und brauchen ausreichend Zeit für und mit sich selbst, um aufzutanken. Sich da jetzt ein Krankheitsbild ferndiagnostizieren lassen zu müssen, wenn man darüber mal offen sprechen möchte, finde ich nicht angemessen.

Nochmal: Es wurden keine Anti-Depressionstipps gegeben, sondern Schnittmengen zwischen sozialer Erschöpfung und Depressionen aufgezeigt und ähnliche Behandlungsmethoden angeraten.

Beitrag von „CDL“ vom 6. Februar 2024 18:07

[Zitat von chemikus08](#)

Im Prinzip richtig, jedoch aufgrund der Depression teilweise sehr schwierig in die Gänge zu kommen. Auch bei der Ernährung, hier kommt es entweder zur Appetitlosigkeit oder zum genauen Gegenteil dem Frust fressen. Und es fällt der Antriebsdruck sich aus diesem Loch zu befreien.

Ich weiß. Auch dabei kann so ein Hund aber ja helfen. Der muss nun einmal täglich mehrfach raus und fressen, was bereits eine gewisse Grundstruktur schafft einerseits und andererseits über die Bewegung, Licht, positive Wahrnehmung der Außenwelt (Natur) zentrale Gegenimpulse schafft gegen die Depression, statt diese weiter zu füttern. Dazu kommen noch die ganzen Bindungshormone, die der Körper ausschüttet beim Streicheln eines Haustiers, positiv besetzter Körperkontakt (was dabei hilft, sich selbst weiter zu spüren) und das Erfordernis, dem Hund klare Ansagen bei Bedarf machen zu können, wofür man sich auch im Kopf sortieren muss.

Gegen Depressionen zu kämpfen ist extrem anstrengend. Diesen einfach den Raum zu überlassen ist allerdings letztlich noch anstrengender, also muss man es sich wert sein, in zahlreichen klitzekleinen Schritten für sich selbst zu kämpfen an jedem Tag. Dazu gehört es dann eben auch, vorbeugende Routinen zu etablieren, die dazu beitragen, dass man seltener Episoden hat, die auch weniger schwer verlaufen und kürzer andauern, wie eben u.a. bestimmte Ernährungsgewohnheiten.

Beitrag von „CDL“ vom 6. Februar 2024 18:14

Zitat von Joker13

Ich finde nur, dass diese "Anti-Depressions-Tipps" vom eigentlichen Thema wegführen, denn darum ging es doch gar nicht. Es ist doch völlig in Ordnung, wenn man nicht 24-7 andere Menschen um sich braucht. Manche sind introvertierter und brauchen ausreichend Zeit für und mit sich selbst, um aufzutanken. Sich da jetzt ein Krankheitsbild ferndiagnostizieren lassen zu müssen, wenn man darüber mal offen sprechen möchte, finde ich nicht angemessen.

Völlig richtig. Das, was ich zum Thema Depression geschrieben habe hat für mich auch absolut nichts mit dem Ausgangsbeitrag zu tun.

Ich glaube, dass wir alle, egal wie introvertiert oder extrovertiert wir sind, nach einer anstrengenden Schulwoche erst einmal etwas Zeit für uns benötigen. Ob wir in dieser Ich- Zeit dann eine Tasse Tee trinken, Sport machen (Indoor oder Outdoor), schlafen, lesen, etwas Schönes kochen (etc.) ist dabei völlig schnuppe. Es geht letztlich nur darum, erst einmal wieder etwas Zeit für die eigenen Bedürfnisse zu haben, nachdem man den ganzen Tag, die ganze Woche über die konfligierenden Bedürfnisse so vieler anderer Menschen bei der Arbeit aushalten musste. Für diejenigen von uns, die Eltern sind, geht das zumindest ein Stück weit zuhause ja auch konstant weiter.

Beitrag von „Schokozwerg“ vom 13. Februar 2024 14:08

Hey

ich habe mich lange nicht mehr geäußert, sowohl, weil ich erstmal die vielen Antworten wirken lassen musste, als auch, weil mir schlichtweg die Zeit fehlte. 😊

Es tat mir sehr gut zu lesen, dass ich damit nicht alleine bin. Weder eine Depression noch die Wechseljahre treffen bei mir zu. Ich bin an sich rundum glücklich, allerdings fehlt mir oft der (physische und mentale) Ausgleich. Daran kann man aber arbeiten 😊

Ich bin für mich selbst zu dem Schluss gekommen, dass die Coronazeit mir einfach gezeigt hat (bzw. mir ins Gedächtnis gerufen hat), dass ich die permanente Beschallung durch andere Personen (unabhängig davon, ob ich diese mag oder nicht), nicht unbedingt brauche und auch nicht will. Die Schule ist in der Hinsicht natürlich suboptimal, aber daran kann ich derzeit wenig

ändern. Ich finde es auch nicht schlimm, es ist nicht so, als wäre ich in der Schule unglücklich, tatsächlich komme ich da bestens klar. Es ist nur einfach so, dass ich mir diese Kontakte nicht aussuchen kann und deswegen im Freizeitbereich oft den Ausgleich (weniger Personen etc.) suche, weil das ständige präsent und ansprechbar sein einfach manchmal schlaucht.

Tatsächlich glaube ich, dass sich meine Persönlichkeitsstruktur vielleicht auch einfach gewandelt hat von (sehr) extrovertiert hin zu (eher) introvertiert, während ich gleichzeitig immernoch in alten, extrovertierten Verhaltensmustern bzw. Gewohnheiten feststecke (überall zusagen, überall mitmischen wollen usw.) und oft erst merke, dass es zu viel ist, wenn es zu spät ist bzw. wenn mir quasi "der Kragen platzt".

Ich habe mich jetzt jedenfalls erstmal hingesetzt und ein paar Termine abgesagt bzw. gestrichen. Und prompt fiel mir auf: im März sind 5 Kindergeburtstage an den Wochenenden. Rette mich wer kann! 😄

Beitrag von „pepe“ vom 13. Februar 2024 14:10

Sei froh, dass der März überhaupt fünf Wochenenden hat, sonst würden sich die Termine noch mehr knubbeln. 😄

Beitrag von „Schokozwerg“ vom 13. Februar 2024 14:13

Zitat von pepe

Sei froh, dass der März überhaupt fünf Wochenenden hat, sonst würden sich die Termine noch mehr knubbeln. 😄

Am einem WE haben wir zwei Kindergeburtstage und den meiner Mama. Letztere ist zum Glück an der Nordsee. 🎵

Beitrag von „Zauberwald“ vom 13. Februar 2024 14:15

[Zitat von Schokozwerg](#)

Und prompt fiel mir auf: im März sind 5 Kindergeburtstage an den Wochenenden. Rette mich wer kann! 😄

Aber die finden doch bestimmt nicht alle bei euch statt. Kindergeburtstag heißt doch, man gibt sein Kind ab, macht etwas schönes und holt sein Kind dann wieder ab. Ist doch eher erholsam.

Beitrag von „Schokozwerg“ vom 13. Februar 2024 14:20

[Zitat von Zauberwald](#)

Aber die finden doch bestimmt nicht alle bei euch statt. Kindergeburtstag heißt doch, man gibt sein Kind ab, macht etwas schönes und holt sein Kind dann wieder ab. Ist doch eher erholsam.

Dachte ich mir auch, bis ich herausfand, dass es in unserem Kindergartenumfeld eher unüblich ist, wieder zu verschwinden. 😄 Unser Kind wird nun 5 und ich hoffe sehr, dass es allmählich etwas relaxter wird. Bislang haben wir teils mehr Eltern als Kinder auf den Geburtstagen rumspringen und am besten hilft man vor Ort dann auch noch mit. Letztes Jahr waren neun Kinder und 14 Erwachsene bei dem Geburtstag von unserem Kind vor Ort. Jippieeee. Subtile Hinweise helfen da auch nicht immer.

Beitrag von „Finnegans Wake“ vom 13. Februar 2024 14:33

[Zitat von Schokozwerg](#)

Dachte ich mir auch, bis ich herausfand, dass es in unserem Kindergartenumfeld eher unüblich ist, wieder zu verschwinden. 😄 Unser Kind wird nun 5 und ich hoffe sehr, dass es allmählich etwas relaxter wird. Bislang haben wir teils mehr Eltern als Kinder auf den Geburtstagen rumspringen und am besten hilft man vor Ort dann auch noch mit. Letztes Jahr waren neun Kinder und 14 Erwachsene bei dem Geburtstag von unserem Kind vor Ort. Jippieeee. Subtile Hinweise helfen da auch nicht immer.

Oh mein Gott! Man hätte mich einweisen müssen, wenn die Eltern geblieben wären!

(die Ausnahme waren nur die Kleinkinder-Geburtstage, da war das aber klar)

Beitrag von „Zauberwald“ vom 13. Februar 2024 14:43

[Zitat von Schokozwerg](#)

Dachte ich mir auch, bis ich herausfand, dass es in unserem Kindergartenumfeld eher unüblich ist, wieder zu verschwinden. 😄 Unser Kind wird nun 5 und ich hoffe sehr, dass es allmählich etwas relaxter wird. Bislang haben wir teils mehr Eltern als Kinder auf den Geburtstagen rumspringen und am besten hilft man vor Ort dann auch noch mit. Letztes Jahr waren neun Kinder und 14 Erwachsene bei dem Geburtstag von unserem Kind vor Ort. Jippieeee. Subtile Hinweise helfen da auch nicht immer.

Oh nein, wie anstrengend! Und die Erwachsenen stieren herum, wie man eingerichtet ist, erzieht, was es zu essen gibt, Das würde ich ändern. Mit 5 gehen die Kinder doch alleine irgendwo hin zum Spielen. Dann lädt man eben nur 3 oder 4 Kinder ein.

Beitrag von „gingergirl“ vom 13. Februar 2024 14:54

Ich kenne das zum Teil bei kleineren Kindern auch, habe mich aber immer abgeseilt. Mein Eindruck war nämlich eher, dass die Gastfamilie gar nicht so sehr erpicht auf ältere Gäste war, aber die Helikoptermamas sich schwer taten, ihre Augensterne alleine bei Leuten zu lassen, die sie nicht näher kennen.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 13. Februar 2024 14:58

Es würde mich auch sehr stressen mit den ganzen Erwachsenen. Die Kinder gehen doch in den Kindergarten und bald in die Schule. Vielleicht kann man ja im Freundeskreis des Kindes anregen, es jetzt mal mit einem Kindergeburtstag ohne Eltern zu versuchen. Muss ja nicht so lange sein.

Beitrag von „Schokozwerg“ vom 13. Februar 2024 15:26

Nächste Unart: Geschenkboxen in Spielzeugläden/Bücherläden (z.B. Thalia) einrichten. Ich hasse es so sehr. Anstatt bei Amazon ne Wishlist anzusetzen oder eben auf meine Nachfrage sich was einfallen zu lassen bzw. - Gott bewahre! - es mir zu überlassen, was ich schenke, muss ich zu fast jedem Kindegereburtstag nun in die Stadt latschen und ein Geschenk aus der eigens dafür eingerichteten (und vom Kind bestückten) Geschenkbox holen. Arrrrrrrrgh. 🤪🤪🤪

Beitrag von „fossi74“ vom 13. Februar 2024 16:23

Warum meinst du das zu "müssen"? Lass dir doch tatsächlich selbst etwas einfallen - und entsprechende Nachfragen lässtig an dir abtropfen lassen.

Dito die dableibenden Glucken: "So, toll, dass jetzt alle da sind. Die Mamas dürfen euch dann um 18 Uhr wieder abholen!"

Hm. Wahrscheinlich zu einfach gedacht.

Beitrag von „pepe“ vom 13. Februar 2024 16:27

Vielleicht muss man sich als Eltern in solch schweren Fällen auch einfach etwas aus der Hausbar gönnen. Die lieben Kleinen führen sie nach der Party dann sicher nach Hause, Win-win-Strategie.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 13. Februar 2024 16:30

[Zitat von pepe](#)

Vielleicht muss man sich als Eltern in solch schweren Fällen auch einfach etwas aus der Hausbar gönnen. Die lieben Kleinen führen sie nach der Party dann sicher nach Hause, Win-win-Strategie.

Darf man das auch, wenn man in der Schule mit den "lieben Kleinen" zu tun hat?

Beitrag von „pepe“ vom 13. Februar 2024 16:34

Dienst ist Dienst und Schnaps ist Schnaps, du kennst doch sicher den Spruch...

Beitrag von „pepe“ vom 13. Februar 2024 16:42



Ja, ist schon schade. Manchmal.

Beitrag von „Piksieben“ vom 13. Februar 2024 18:21

Schokozwerg, aber das ist doch schon ein Punkt, wo man anpacken kann. Also die Hinweise auf den Geschenktisch gepflegt ignorieren, so als Beispiel, und das Kind einfach da lassen mit dem Hinweis auf irgendwelche Termine. Ich kenne das auch nicht, dass die Eltern mit eingeladen sind, das ist ja furchtbar.

Irgendjemand muss damit anfangen, die Sitten zu ändern. Ich kann mir nicht vorstellen, dass du die Einzige bist, die davon genervt ist. Bestell einen Schwung Kinderbücher/Lego/Lernspielzeug bei Amazon und die Sachen werden dann halt verteilt, Punkt.

"Ich war letzte Woche schon bei Phil-Jannik auf der Party und nächste Woche hat meine Mutter ... irgendwann muss ich auch mal die Wäsche machen, das Rad flicken, brauche Zeit für mich, frische Luft etc. ... wann soll ich zum Abholen da sein?"

Ach Quatsch, gar nichts entschuldigen. Oder nur wenn das dein Gewissen erleichtert.

Beitrag von „Luzifara“ vom 13. Februar 2024 18:54

Zitat von Schokozwerg

Dachte ich mir auch, bis ich herausfand, dass es in unserem Kindergartenumfeld eher unüblich ist, wieder zu verschwinden. 😊 Unser Kind wird nun 5 und ich hoffe sehr, dass es allmählich etwas relaxter wird. Bislang haben wir teils mehr Eltern als Kinder auf den Geburtstagen rumspringen und am besten hilft man vor Ort dann auch noch mit. Letztes Jahr waren neun Kinder und 14 Erwachsene bei dem Geburtstag von unserem Kind vor Ort. Jippieeee. Subtile Hinweise helfen da auch nicht immer.

Krass - das kenne ich so gar nicht aus meiner eigenen Kindheit. Im Kindergartenalter durfte ich halt weniger Kinder einladen, halt nur so 4-5 und meine Eltern haben halt natürlich mitgeregelt, wer das ist, damit das auch Kinder sind mit denen ich mich wirklich gut verstehen und wo kein Randal passiert. Das waren ganz einfache Geburtstage mit Pommes, Topfschlagen, Schokokuss-Wettessen bei uns in der Wohnung. Das hat immer meiner Mutter organisiert. Ein bisschen bunt schmücken, Kinderlieder im Hintergrund und Kinder-Lieblingsessen, Geschenke auspacken und dann waren doch schon alle glücklich. Die Eltern brachten meine Freunde und holten sie irgendwann wieder ab. Wenn mal schlimm wurde und jemand unbedingt nach Hause wollte, rief meine Mutter die Eltern an, das wars. Ansonsten konnte man uns leicht alleine mit Topf schlagen schon über n Std beschäftigen. Als ich älter hab, so ab 9/10 haben wir zum Geburtstag auch mal kleine Ausflüge gemacht, sowas wie Kegeln z.B. Da wurde auch festgelegt wie viele ich einladen darf, man stopfte damals gerne noch 6-7 Kinder in ein Auto. Auch da haben wir nur Sachen gemacht, die meine Eltern alleine organisiert haben und bei anderen Geburtstagen wurde ich eben abgeladen, oft war ich dort von vormittags bis spät abends und wenn man kurz vorm einschlafen war, wurden meine Eltern angerufen und ich wurde abgeholt. Bei sehr guten Freundinnen, brachte man gleich den Schlafanzug und übernachtete dort, Matratzenlager, irgendwie alle auf dem Boden. Am nächsten Morgen bekam man noch Frühstück und dann kamen meine Eltern und holten mich ab oder so ab 10-11, war ich eh mit dem Rad da und ich fuhr eben alleine nach Hause. Natürlich haben meine Eltern an Abenden wo ich auf einen Geburtstag war auch mal etwas anderes unternommen, sie gingen dann z.B. essen. Ich war allerdings auch nie das Kind das abgeholt werden musste, weil es Theater oder Heimweh gab. Bei anderen zu Hause benahm man sich halt besonders gut, aß das mit was auf den Tisch kam. Vielleicht ist das heute manchmal anders und manch einer schreibt mit 10 Mami schon mal n Whats Ap, weil es langweilig ist oder das Essen nicht schmeckt. Sowas war früher keine Option, zum Glück.

Beitrag von „ISD“ vom 13. Februar 2024 21:38

Zitat von Der Referent

Nochmal: Es wurden keine Anti-Depressionstipps gegeben, sondern Schnittmengen zwischen sozialer Erschöpfung und Depressionen aufgezeigt und ähnliche Behandlungsmethoden angeraten.

Ich glaube nicht, dass Depressionen und/oder soziale Erschöpfung bzw. die Schnittmenge der beiden das Problem sind. Vielmehr problematisch finde ich, dass die TE sich verpflichtet fühlt alle an sie herangetragenen Terminwünsche erfüllen zu müssen, unabhängig davon, ob sie überhaupt Lust hat auf die jeweiligen Termine hat. Diese gefühlte Ohnmacht und Verlust von Selbstbestimmung kann ebenfalls zu diesen unguten Gefühlen und Erschöpfungszuständen beitragen. Zumal schon oft genug erwähnt worden ist, dass Extrovertierte ihre Energie aus sozialen Kontakten gewinnen, während Introvertierte soziale Kontakte, insbesondere nicht erwünschte, Energie kosten. Je nach dem, welcher Gruppe man angehört, ist es schwierig den jeweils anderen Pol nachzufühlen.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 13. Februar 2024 22:01

Zitat von Piksieben

Irgendjemand muss damit anfangen, die Sitten zu ändern. Ich kann mir nicht vorstellen, dass du die Einzige bist, die davon genervt ist.

Sehe ich genauso. Das ist auch gut für die Kinder selbst (und die zukünftigen Erstklasslehrerinnen). 😊😊

Beitrag von „fossi74“ vom 13. Februar 2024 23:13

Zitat von ISD

Zumal schon oft genug erwähnt worden ist, dass Extrovertierte ihre Energie aus sozialen Kontakten gewinnen, während Introvertierte soziale Kontakte, insbesondere nicht erwünschte, Energie kosten. Je nach dem, welcher Gruppe man angehört, ist es

schwierig den jeweils anderen Pol nachzufühlen

Blöd ist halt nur, dass die Extrovertierten den gesellschaftlichen Ton angeben, ebenso die Frühaufsteher. Ist sicherlich irgendwie evolutionär bedingt - unterm Smoking das Bärenfell.

Beitrag von „Friesin“ vom 14. Februar 2024 09:56

[Zitat von Schokozwerg](#)

Nächste Unart: Geschenkboxen in Spielzeugläden/Bücherläden (z.B. Thalia) einrichten. Ich hasse es so sehr. Anstatt bei Amazon ne Wishlist anzusetzen oder eben auf meine Nachfrage sich was einfallen zu lassen bzw. - Gott bewahre! - es mir zu überlassen, was ich schenke, muss ich zu fast jedem Kindegeburtstag nun in die Stadt latschen und ein Geschenk aus der eigens dafür eingerichteten (und vom Kind bestückten) Geschenkbox holen. Arrrrrrrrgh. 🤪🤪🤪

und wenn du es auf deine Weise machst, so wie oben beschrieben?
Dich zwingt niemand, eine Geschenkbox abzuarbeiten.

Beitrag von „CDL“ vom 14. Februar 2024 14:17

[Zitat von Schokozwerg](#)

Nächste Unart: Geschenkboxen in Spielzeugläden/Bücherläden (z.B. Thalia) einrichten. Ich hasse es so sehr. Anstatt bei Amazon ne Wishlist anzusetzen oder eben auf meine Nachfrage sich was einfallen zu lassen bzw. - Gott bewahre! - es mir zu überlassen, was ich schenke, muss ich zu fast jedem Kindegeburtstag nun in die Stadt latschen und ein Geschenk aus der eigens dafür eingerichteten (und vom Kind bestückten) Geschenkbox holen. Arrrrrrrrgh. 🤪🤪🤪

Musst du? Mach das doch einfach trotzdem so, wie es für euch richtig ist.

Beitrag von „Humblebee“ vom 14. Februar 2024 16:38

Zitat von Luzifara

Krass - das kenne ich so gar nicht aus meiner eigenen Kindheit. Im Kindergartenalter durfte ich halt weniger Kinder einladen,

Ich kenne es aus meiner eigenen Kindheit gar nicht, dass im Kindergartenalter überhaupt schon Geburtstage mit anderen Kindern gefeiert wurden. Als ich in dem Alter war, wurden meine Geburtstage wie auch die im Familien- und Bekanntenkreis lediglich mit der Verwandtschaft gefeiert (klar, darunter waren ab und zu auch jüngere Cousinsen und Cousins oder andere kleinere Kinder aus der Familie). Geburtstage mit Freundinnen und Freunden habe ich erst gefeiert - und sie genauso -, als wir in der 1./2. Klasse waren. Damals wurde aber auch eher im kleinen Rahmen mit bis zu 10 Kindern zuhause gefeiert und es gab nur kleine Geschenke, aber keine Ausflüge oder Übernachtungspartys. Eltern waren meiner Erinnerung nach auf Kindergeburtstagsfeiern nie dabei.

In meinem Umfeld werden (zum Glück? - so genau kann ich das als "Nicht-Mama" nicht beurteilen...) Kindergeburtstage auch heute noch nicht so "ausufernd" gefeiert. Sprich: Es werden nicht Unsummen in die Ausrichtung dieser Partys und auch nicht in Geschenke investiert und auch keine 20 oder mehr Kinder eingeladen. Von diesen "Geburtstagsboxen" habe ich hier übrigens gerade zum ersten Mal gelesen; was es nicht alles gibt!

Beitrag von „Piksieben“ vom 14. Februar 2024 17:03

Zitat von fossi74

Blöd ist halt nur, dass die Extrovertierten den gesellschaftlichen Ton angeben, ebenso die Frühaufsteher. Ist sicherlich irgendwie evolutionär bedingt - unterm Smoking das Bärenfell.

Ganz schlimm finde ich diese ratgebenden Artikel, die Introvertierten sagen wollen, dass es ganz ok ist, wie sie sind, und ihnen Tipps geben, wie sie mit ihrem "Anderssein" klar kommen. Als sei man unglücklich, wenn man nicht ständig in der Großgruppe unterwegs ist.

Die Eulenmenschen haben wenigstens das Nachtleben auf ihrer Seite.

Beitrag von „fossi74“ vom 14. Februar 2024 17:38

Ja, eigentlich soll man eine Kombi aus Eule und Lerche sein, zudem extrovertiert, aber mit der Fähigkeit zur introvertierten Selbstbeschäftigung und zur Reflexion.

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 4. März 2024 22:35

Ich bin eh tendenziell eher der "Einzelgänger". Habe am liebsten meine Ruhe. (Wie schön war das während Corona. 😊)

Aber am Samstag habe ich es ganz massiv bemerkt. Geburtstagsfeier. Es war mir viel zu viel Unruhe, ich habe kaum was mitbekommen. Um 22 Uhr bin ich dann gegangen - ich konnte einfach nicht mehr.

Beitrag von „Luzifara“ vom 5. März 2024 08:27

Das ging mir auch schon mal so. Besonders schlimm finde ich es, wenn in der Runde ein paar seeeeehr laute mitteilungsbedürftige sind, die alles übertönen, da kann ich dann im gesamten Haus kaum noch einem Gespräch folgen.

Beitrag von „Irving“ vom 29. Juni 2024 21:32

Mir geht's genauso! Nach der Arbeit und allem, was ansteht, bin ich auch oft komplett ausgepowert und brauche einfach Zeit für mich. Besonders, wenn ständig soziale Verpflichtungen anstehen. Ich versuche, bewusst Zeit für mich einzuplanen, um aufzuladen. Vielleicht könnt ihr ja auch mal einen "freien" Tag nur für euch als Familie einführen, ohne Verpflichtungen? Das hilft mir manchmal sehr.