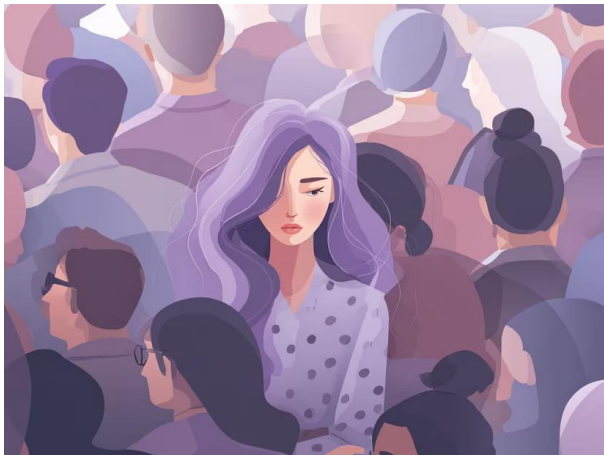


Was dir deine Psyche sagen will, wenn du dich in Menschenmengen unwohl fühlst



Kennst du das: Du bist auf einem Konzert oder besuchst eine Messe oder eine andere Veranstaltung und sofort fühlst du dich unter all den Menschen unwohl. In diesen Momenten kann es passieren, dass dein Körper vollkommen verrücktspielt. Vielleicht fällt dir zwischen all den Leuten das Atmen schwer, vielleicht rast dein Herz oder du schwitzt extrem. All das sind Signale dafür, dass deine Psyche mit dieser Situation kaum zurechtkommt. Doch warum genau sendet deine Psyche dir solche Zeichen, wenn du in einer großen Menschenmenge unterwegs bist? Wir verraten dir drei mögliche Gründe.

#1 Die Anpassung kostet dich viel Kraft



Wenn du dich in Menschenmassen unwohl oder fehl am Platze fühlst, bedeutet das meist, dass du eine sehr anfällige soziale Batterie hast. Du magst es nicht so gerne, unter Menschen zu sein, weil dir schon nach kurzer Zeit die Energie ausgeht. Denn du hast das Gefühl, du musst dich anpassen, weil du die Zeit unter den Leuten möglichst entspannt verbringen willst. Was aber bleibt, ist eine Batterie, die schneller leer ist, als du überhaupt Spaß haben kannst. Dass macht solche Momente nur noch schwerer.

Tipp: Atme tief durch und geh zwischendurch mal an die frische Luft oder nimm dich ein wenig raus und setz dich irgendwohin. Und noch viel wichtiger: Wenn du den Tag überstanden hast, ruh dich aus und tanke (möglichst alleine) viel Energie.

Die Batterie wird schnell leer

Als Autorin bin ich ab und zu mal auf einer Messe anzutreffen und obwohl ich es total liebe, Menschen mit meinen Büchern zu signieren oder Fotos zu machen, kosten mich solche Tage unendlich viel Kraft. Ich brauche Ruhe und auch eine gewisse Form von Einsamkeit, um meinen Akku aufzuladen. Denn unter Menschen fühlt sich alles schnell „zu viel“ an. Zu viel Lautstärke, zu viel Gelächter, zu viel Gerede. An solchen Tagen falle ich unendlich müde ins Bett, weil ich mich grundsätzlich unter zu vielen Menschen auch unwohl fühle. Ich erinnere mich an Firmenfeiern bei einem meiner früheren Jobs. Da war ich schon dafür bekannt, irgendwann einfach aufzustehen und zu gehen, weil meine „Social Battery“ einfach leer war.

#2 Du hast ein hohes Bedürfnis nach Sicherheit



Viele Menschen bedeuten manchmal ein höheres Risiko, dass die eigene Sicherheit gefährdet ist. Und auch, wenn das gar nicht immer stimmen muss, fühlen sich Ansammlungen vieler Leute oft unangenehm und gefährlich an und es fällt einem nicht leicht, unbeschwert zu sein. Genau dieses Gefühl verspürst du auch, wenn du dich durch Menschenmengen hindurchbewegst. Das bedeutet nicht mal, dass du nicht gerne unter anderen Leuten bist - du hast schlichtweg einfach das Gefühl, nicht vollständig sicher zu sein.

Tipp: Versuche in diesem Fall, daran zu denken, dass das Glas lieber immer halbvoll sein sollte. Das bedeutet: Im Prinzip kann immer und überall etwas passieren. Willst du deshalb auf die schönen, geselligen Momente mit Freunden, Familie und Co. auf Konzerten oder großen Events verzichten?

#3 Dir ist sehr wichtig, was andere von dir denken



Sich in eine Gruppe von vielen Menschen zu begeben, bedeutet auch, dass viele Menschen mit vielen Meinungen um dich herum sind. Meinungen, die sich andere vielleicht auch über dich bilden, obwohl sie dich zum ersten Mal sehen und kaum kennen. Bei so vielen Leuten machst du dir schnell Gedanken, ob und was sie über dich denken könnten und auch, ob sie denn positive Meinungen über dich haben. Trotzdem wirkt das auf deinen Körper und deine Psyche wie eine unbändige Anstrengung, wenn du dir immer wieder die Frage stellst, was andere Menschen von dir halten könnten. Egal, ob es sich auf dein Äußeres bezieht, die Art, wie du dich bewegst, oder auf die Dinge, die du sagst.

Tipp: Mach dir nicht so viele Gedanken darüber, wie andere dich sehen könnten. Denn am Ende ist nur wichtig, was du von dir hältst.

Wichtig: Nimm dir viel Zeit für dich & bleib, wie du bist



Wenn du nur ungerne unter Leute gehst und eigentlich kaum Freude an großen Events hast, dann bleib zuhause. Du musst dich nicht in solche Situationen zwingen, wenn es dir damit auf Dauer nicht gut geht. Deine Freund*innen werden es verstehen und unternehmen auch gerne etwas Anderes mit dir. Versuche nicht, dich in solche Aktivitäten zu quetschen, wenn du dabei ständig im inneren Kampf mit dir selbst stehst. Und falls sich so ein Anlass mal nicht umgehen lässt, dann gönne dir davor und danach viel Ruhe. Dein Körper und deine Psyche brauchen das!