

# **Sozialer Akku gefühlt immer leer**

**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.