

# Sozialer Akku gefühlt immer leer

**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 merbst 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 schrieben, 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 abgehängt. 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.

