



## Bist du in Gesellschaft manchmal unsicher?

Hallo, ihr Lieben! :)

Jedes Mal, wenn ich vor einem Publikum spreche, werden meine Hände schwitzig, mein Herzschlag beschleunigt sich und mein Körper spannt sich an. Kennst du das auch? Dies sind die typischen Anzeichen einer Fight-or-Flight Reaktion. Nun, diese Kampf-oder-Flucht Reaktion wird dann aktiviert, wenn unser Instinkt uns Gefahr signalisiert. Aber warum sollte mein Instinkt mir Gefahr signalisieren, wenn ich dabei bin vor einer Gruppe zu sprechen? Macht das überhaupt Sinn?

Mir ist früher auch immer wieder aufgefallen, dass mein Körper eine ähnliche Reaktion zeigt, wenn ich das "Wort" in einer Gruppe übernehme. Beispiele gibt es dafür zahlreich: Witze erzählen, Ankündigungen machen, Gruppe leiten, etwas Neues erklären usw. Dabei gilt eigentlich immer die folgende Faustregel: Je unbekannter (fremder ) die Gruppe, desto größer ist die Fight-or-Flight Reaktion (desto mehr Angst/Nervosität hat man).

Kennst du das Gefühl, wenn du in einer Gruppe bist und dich nicht traust etwas "auszusprechen"? Dabei kann die "Gruppe" deine Familie, deine Kollegen, dein Freundeskreis etc. sein. Logisch gesehen weißt du, dass dein "Aussprechen" eigentlich keine harsche Konsequenz mit sich bringen würde. Oder vielleicht doch? Im Nicht-Wissen bastelt man sich dann Ausreden und Ausflüchte. Man sagt sich dann: "Dies ist nicht der richtige Zeitpunkt.", "Ich bin noch nicht bereit." oder "Das ist doch nicht so wichtig!"

In diesem Blog-Artikel möchte ich dir eine mögliche Erklärung geben, warum wir dieses unsichere Gefühl haben. Wäre es nicht toll zu verstehen, warum man diese Art von Angst verspürt? Sicherlich gibt es viele Theorien darüber. Eine davon beschäftigt sich mit dem evolutionär-psychologischen Ansatz. Hier wird die Entwicklung weit verbreiteter Verhaltensmuster und Persönlichkeitseigenschaften der Evolution zugeschrieben. Sprich: Eine Eigenschaft hat sich evolutionär-technisch durchgesetzt (überlebt), weil sie zum Überleben der Menschheit diente.

Nach dieser Theorie, ist die Angst/Nervosität, die du verspürst, wenn du "aktiv" in Gruppen wirst, auch ein "evolutionäres Muster", was sich über Epochen entwickelt hat. Menschen/Gruppen mit dieser Eigenschaft hatten eine größere Überlebenschance und zeugten dementsprechend mehr Nachkommen, die diese Eigenschaft weiter verbreiteten usw.

Aber wozu dient dann diese "Angst"? Nun, im Steinzeitalter lebten wir als Nomaden in kleinen Gruppen. Nur in diesen Gruppen (deinem Clan) hatte man eine Chance zu überleben. Einen Ausschluss aus der Gruppe würde für jeden Einzelnen den sicheren Tod bedeuten. Die Gruppe überlebt auch durch den Beitrag jedes Einzelnen. Zusammen ist man schließlich stärker.

Bestimmte Verhaltensmuster, Entscheidungen oder Einstellungen, die die Gruppe in Gefahr brachten, konnten nicht toleriert werden. Bei solchen "Fehlern" konnte man leicht ausgeschlossen werden. Dies bedeutet dann den sicheren Tod! Damals musste man also aufpassen. Vor allem, wenn alle Augen der Gruppenmitglieder auf einen gerichtet sind.

Und jetzt, stell dir vor du bist alleine auf einem Fest. Du siehst eine Gruppe von acht unbekanntem Menschen. Du entscheidest dich hinzugehen und "Hallo" zu sagen. Wie fühlst du dich, wenn du dich der Gruppe näherst? Wie würdest du dich fühlen, wenn die Gruppe dich abweisen würde? Angst? Schmerz?

In unserer Gesellschaft arbeiten noch die gleichen Mechanismen, wie vor 10.000 Jahren. Nur ist unsere Umwelt anders und darum gibt es immer wieder solche "komischen Situation". Denn in unserer heutigen Welt, macht es herzlich wenig Sinn nervös zu sein oder Angst zu haben etwas auszusprechen. Die Angst aber vor Zurückweisung bzw. Ausschluss (was früher den sicheren Tod bedeutet hatte) ist immer noch so präsent, dass sie unser Verhalten oftmals dominiert.

Ich glaube, sobald man die Mechanismen versteht, die hinter dieser Angst (Nervosität etc.) stecken, kann man leichter mit dem Gefühl umgehen. Warum? Weil die Angst im Endeffekt real und unreal zur gleichen Zeit ist. Die Angst, die du fühlst, ist zwar real, aber die Relevanz hat heutzutage nicht mehr soviel Bedeutung. Das heißt, die Angst ist, auf persönlicher und globalen Ebene gesehen, nicht mehr wirklich nützlich.

Wirst du diese Angst (Nervosität etc.) in Zukunft weiterhin spüren?  
Selbstverständlich! Kannst du dann besser mit dieser Angst umgehen? Vielleicht!  
Denn sobald wir Wirkungsmechanismen und Signale unseres Körpers besser verstehen lernen, können wir auch viel kreativer mit der Situation umgehen.

Alle unsere Gefühle machen Sinn und wollen nur das Beste für uns. Oft verstehen wir aber die Sprache der Gefühle nicht. Ich hoffe, mit diesem Blog-Artikel kann ich dich dazu inspirieren, deine emotionale Sprache besser zu verstehen.

Merke dir: Dies ist nur eine mögliche Theorie von vielen. Ich arbeite damit, weil ich damit viel Nutzen für mich erziele. Du kannst selbst entscheiden, ob derevolutionär-psychologische Ansatz etwas für dich ist... oder nicht.

Fühl dich umarmt.

Liebe Grüße  
Andrej