

Einsam?

Einsamkeit kennt jeder Mensch! Das Gefühl kommt in vielen Situationen vor, z.B. wenn man alleine ist, in der Ehe, in Familien, bei Feiern! **Alleine sein bedeutet nicht, einsam zu sein.** Wir werden alleine geboren und sterben alleine. Einsamkeit ist normal!

Erst wenn das Gefühl sehr stark ist und über einen längeren Zeitraum andauert, wird es zum Problem. Was tun?

Erste Hilfe: Rufen sie jemanden an z.B. im Nachbarschaftsring. Sprechen sie über ihr Gefühl! Wenn sie niemanden kennen, mit dem sie darüber reden möchten, rufen sie die Telefonseelsorge an! Vielleicht ist es einfacher mit einem Fremden zu sprechen.

Akzeptieren sie das Gefühl, gestehen sie sich selbst ein: ich bin gerade einsam. Gefühle wollen wahrgenommen und akzeptiert werden, sie haben eine Botschaft!

Schauen sie sich deshalb das Gefühl genau an! Was sagt es ihnen?

Welche Menschen kennen sie? Wen mögen sie? Wen verstehen sie gut? Möchten sie mehr Menschen näher kennenlernen? Wer ist für sie da? Für wen möchten sie da sein? Mit wem sind sie gerne zusammen? Welche Gemeinsamkeiten haben sie miteinander? Pflegen sie ihre Kontakte?

Notieren sie ihre wichtigsten Kontaktpersonen, überlegen sie mit wem sie den Kontakt vertiefen möchten, mit wem sie öfter sprechen möchten, suchen sie Gemeinsamkeiten, aktivieren sie alte Kontakte, telefonieren sie, schreiben sie Briefe oder Mails. Verabreden sie sich schon jetzt für die Zeit nach Corona!

Und wenn sie das alles getan haben, schauen sie sich wieder ihr Gefühl an! Sie werden feststellen, es hat sich verändert!