

### **Sie sind nicht alleine!**

Kontakte mit Freunden pflegen, ist für uns Menschen jeder Altersklasse wichtig. Am Leben des Anderen teilnehmen, bedeutet Lebensqualität. Die Massnahmen des BAG reduzieren den Lebensradius auf die eigenen vier Wände. Da kann es passieren, dass der Raum zu eng wird und die Decke auf den Kopf fällt. Einsamkeit und zwischenmenschliche Isolation kann Unsicherheit und Angst auslösen. Auch wenn die Isolation physisch passiert, können Sie versuchen den Horizont zu weiten.

- Wir sitzen alle im gleichen Boot. Darum begegnen wir einander auf Augenhöhe.
- Die Isolation akzeptieren, statt sich dagegen auflehnen: Diese Haltung ermöglicht ein Verständnis und integriert die fremde Situation ins eigene Leben.
- Sprechen Sie mit anderen über ihr Empfinden. Dies hilft, Stress abzubauen.
- Gerade in der Isolation wird der Wert der Beziehungen spürbar. Trotzdem gibt es auch in dieser Situation zwischenmenschliche Spannungen. Es ist es gut, diese Spannungen schnell zu klären und abzubauen.
- Weiten Sie ihren Horizont mit digitaler Kommunikation, nehmen Sie teil an unserer Telefonaktion, hören Sie einen Podcast, lesen sie ein Buch oder fangen Sie an mit Gott zu sprechen.
- Der Glauben stellt unser Leben in einen grösseren Zusammenhang. Das gibt unserem Leben Halt. Darum nehmen Sie sich Zeit, um sich mit Gott und der Bibel auseinanderzusetzen.
- Leben Sie in einer grossen Familie und sind Ihre Kinder unruhig, braucht es geplante Ruhemomente. Diese Momente erlauben einen Rückzug und Erholung vom Lärm.
- Negative Gefühle nicht unterdrücken, aber auch nicht grösser werden lassen. Was man ansieht wächst und wird zum Ungestüm. Deshalb ist es gut kreisenden Gedanken abzulegen und zu unterbrechen. Schreiben sie die Gedanken auf, sprechen Sie mit jemandem darüber.
- Auch in der Isolation ist der Tagesrhythmus wichtig. Struktur hilft, den Tag gut zu gestalten.
- Die gegenwärtige Zeit lädt ein, sich mit sich selber auseinanderzusetzen. Nützen Sie die Zeit über sich, über ihre Situation, über andere nachzudenken und schreiben Sie ihre Gedanken auf.
- Sich mit den Kinderfragen beschäftigen, ist wichtig. Auch wenn Sie nicht auf jede Frage die richtige Antwort haben. Kinderfragen suchen zuerst nach Verständnis. Ängste von Kindern sollen nicht bagatellisiert werden. Bleiben Sie sachlich.
- Bewusstes Atmen hilft Stress zu mindern. Dabei ist weniger das Einatmen, sondern das bewusste und langsame Ausatmen wichtig.

Hört das Gefühl der Einsamkeit nicht auf, dann gehen Sie den Ursachen auf den Grund. Starke Einsamkeit löst das Gefühl von Leere und Perspektivenlosigkeit aus. Das Gefühl von Einsamkeit kann auch in Zusammenhang mit dem Gefühl «nicht geliebt und anerkannt zu sein» einhergehen.

### **Wie schätzen Sie ihre Einsamkeit ein?**

Einsamkeit ist ein momentanes Gefühl. Sie ist eine innere Reaktion auf ein Ereignis. Dieses Gefühl macht sich dann breit, wenn Distanz zu einer lieb gewordenen Person entsteht. Dieses Gefühl ist nicht schädlich. Gehen sie diesem Gefühl nach und deuten Sie Ihre Situation.

Einsamkeit begleitet mich zunehmend. Sie ist omnipräsent und bewirkt in mir einen Rückzug. Immer weniger stehe ich im Kontakt mit anderen Menschen.

Umgang mit der Einsamkeit:

1. Zu sich selber Sorge tragen: Es lohnt sich auch für sich selber etwas Gutes zu kochen, einen Spaziergang zu unternehmen und der eigenen Seele wohl zu tun.
2. Sich selber ablehnen, unterstützt die Einsamkeit. Lernen Sie sich selber schätzen.
3. Mit Mitmenschen in Kontakt treten, ohne jedes Mal ein hochstehendes Gespräch zu erwarten, nimmt den Erwartungsdruck.
4. Sinngebung hilft gegen Einsamkeit. Welche Aufgabe können Sie ihrem Leben geben?

Die Einsamkeit dauert schon viele Monate, wenn nicht Jahre an. Sie haben das Vertrauen in ihre Fähigkeiten, Beziehung zu leben, verloren. Sie haben sich zurückgezogen.

Suchen Sie eine Fachperson auf, die Ihnen hilft aus der Isolation aufzubrechen. Ihnen steht auch das Gebetsteam zur Verfügung, das gerne mit Ihnen zusammen betet.