

Schatzkiste an lieben Menschen

Statt über die Einsamkeit zu grübeln, alte Kontakte wieder aktivieren

WELS – Nach einem Corona-bedingt herausfordernden 2020, startet auch das neue Jahr mitten in einem Lock-down, mit dem obersten Gebot möglichst, wenige Menschen persönlich zu treffen. Für all jene, die in diesen Tagen besonders unter der Einsamkeit leiden, hat Claudia Hasibeder vom Seelsorge-Team am [Klinikum](#) Wels-Grieskirchen einige hilfreiche Tipps. „Rufen Sie Freunde von früher an, oder schreiben sie ihnen – klassisch eine Karte oder einen Brief, oder über Facebook und Co. Auch, wenn dies vielleicht etwas

Mut kostet, weil man sich schon lange nicht mehr gemeldet hat“, sagt Hasibeder. Vielleicht ist auch ein gemeinsamer Spaziergang im Freien möglich.

Bewusst darauf zu achten, was einem guttut

Sie rät aber auch dazu, „bewusst darauf zu achten, was einem guttut“. Wer sich einsam fühlt, ist versucht zu denken, „... da ist niemand, dem ich wichtig bin, der für mich sorgt, dem ich etwas bedeute.“ Anstatt mit dem Alleinsein zu hadern, emp-

fieht sie, umzudenken. „Schreiben Sie eine Liste aller Menschen, die in Ihrem Leben für Sie wichtig waren oder sind. Nicht mit dem Gedanken, die kümmern sich nicht um mich, sondern ‚Ich bin dankbar, dass du in diesem Augenblick da warst oder bist.‘ Sie werden staunen, wie sich allein dadurch die Gefühlslage verändert“, weiß die Pastoralassistentin: „Sie können auch an Personen denken, für die sie wichtig waren oder sind. So füllt sich die innere Schatzkiste an schönen Erinnerungen und lieben Menschen.“

Statt zu grübeln, sollte man mit sich selbst verschiedene Aktivitäten vereinbaren, zum Beispiel einmal am Tag zumindest eine halbe Stunde ins Freie gehen, ein Rätsel lösen, eine Haushaltsaufgabe erledigen. „Leichter gelingt das, wenn man bereits am Vortag plant. Glück und Freude erleben wir aber auch über die Sinne, die sich bewusst wecken lassen“, sagt Hasibeder. Ebenso lenkt das Vorhaben, jeden Tag, etwas Neues zu lernen, zum Beispiel ein neues Rezept ausprobieren, von negativen Gedanken ab.