

Selbstfürsorge – ein Anker für schwierige Zeiten

„Ich bin müde. Lange kann ich nicht mehr. Ich fühle mich einsam.“

Diese Stimmen mehren sich, je länger der Lockdown dauert. Die gewohnten sozialen Strukturen fallen weg und der Zeitpunkt an dem wieder ein Stück weit Normalität einkehrt, ist nicht absehbar. Die Durststrecke ist nun schon lange, und der Durst nach Beziehungen und Begegnungen jenseits des virtuellen Raumes wird immer größer. Bei vielen Menschen macht sich zunehmend das Gefühl der Einsamkeit, des Alleinseins und der Hilflosigkeit breit.

Dieses Gefühl drückt auf das Gemüt und macht oft auch mutlos.

Natürlich gibt es hilfreiche Tipps. In den sozialen Medien finden sich Menschen, die posten, wie man in dieser Zeit seine Kreativität leben, Musik und Sport machen, Pflanzen pflegen und „Ausmisten“ kann. Für viele erhöht sich jedoch trotz aller Aktivitäten das Gefühl der Unzulänglichkeit. Selbstzweifel machen sich breit. Das Gedankenkarussell beginnt sich zu drehen und der innere Kritiker wird laut.

Die Einsamkeitsforscherin Pamela Qualter betont, dass es in Zeiten, in denen man sich einsam und hilflos fühlt, wichtig sei den liebevollen Umgang mit sich zu lernen und Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl zu üben.

Selbstfürsorge bedeutet sich selbst mit Freundlichkeit und Mitgefühl zu behandeln und eine positive Beziehung zu sich selbst aufzubauen. Selbstfürsorge heißt, Freundschaft mit sich selbst zu schließen. Selbstfürsorge ist eng mit Selbstbestimmung verknüpft und führt zu einer Verbundenheit nach außen zu anderen Menschen.

Kurze Anleitung zur Selbstfürsorge

Erkennen Sie die momentane Belastung an und sagen Sie zu sich: „Ich erlebe jetzt eine schwierigen Zeit, in der ich mich oft einsam fühle!“.

Spüren Sie die Verbundenheit mit Ihren Mitmenschen: „Ich bin nicht alleine, viele Menschen erleben diese Einsamkeit.“

Legen Sie die Hände auf Ihr Herz und beruhigen Sie sich mit den Worten: „Möge ich freundlich zu mir sein und mich so annehmen, wie ich bin.“

Wechseln Sie die Perspektive: Was würden Sie einem lieben Menschen in dieser Situation sagen? Dieselben Worte können Sie jetzt auch an sich selbst richten.

Ermutigen Sie sich zum Schluss mit Affirmationen oder dem einfachen Satz: „Morgen ist ein neuer Tag!“

Inspirationen aus:

Christine Brähler, *Selbstmitgefühl*. In: *Achtsamkeit mitten im Leben*, Hrsg. Von Britta Hölzel und Christine Brähler, O. W. Barth Verlag

Dr. Christine Brähler, *Psychologische Psychotherapeutin und Ausbilderin in Mindful Self-Compassion (MSC, Selbstmitgefühl)*. *Neue Wege aus der Einsamkeit. Mit Selbstmitgefühl zu mehr Verbundenheit finden*. Ratgeber für Betroffene und Angehörige, Irisiana Verlag 2020

Christopher Germer, *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit*, Arbor Verlag 2015

Metta Meditation: <https://www.youtube.com/watch?v=be-EZgb9554>

Beziehungen pflegen Im Lockdown

Briefe schreiben (Illustration Brief und Schreibgerät, vielleicht sogar Füllfeder)

Das Aufschreiben von Gedanken und Gefühlen wirkt positiv auf die Psyche. Dinge, die man nie sagt, zu Papier bringen und Gedanken formulieren wirkt entlastend. Die Person, die den Brief empfängt, tritt vielleicht in einen längeren Austausch. Möglicherweise entsteht sogar eine Brieffreundschaft, die über den Lockdown hinaus anhält.

Briefe gegen die Einsamkeit. Alten Menschen in Seniorenheimen nach diesem Beispiel aus Sachsen Briefe schicken.

<https://www.lvz.de/Leipzig/Lokales/LVZ-schickt-im-Lockdown-Ihre-Briefe-gegen-die-Einsamkeit-an-Senioren>

Spontan jemanden anrufen

- „Einfach so“ jemanden anrufen, der auch einsam ist.
- Plauderpartner*in suchen oder Plauderpartner*in im Plaudernetz werden

[plaudernetz' - das Telefon für Mitmenschlichkeit! \(fuereinand.at\)](https://www.fuereinand.at)

Plauderspaziergänge machen

Jemanden zu einem Spaziergang treffen, plaudern und dabei Neues in der Umgebung entdecken.

Weitere Lockdown Ideen:

<https://www.uniq.at/versicherung/carpediem/gesundheit/lockdown-tipps.html>