

Unterrichtsmaterial 7

Tipps gegen Einsamkeit



Menschen, die sich einsam fühlen, werden immer wieder Momente erleben, in denen sie sich auf sich selbst zurückgeworfen und alleine fühlen – auch wenn sie es schaffen, gegen die Einsamkeit anzukämpfen. Doch jeder Mensch durchlebt Zeiten, in denen er sich ungeliebt, hilflos und isoliert fühlt. Ehrlich darüber zu sprechen, auch einmal zuzugeben, dass man sich momentan nicht so wohl fühlt, kann helfen. Sich anderen Menschen zu öffnen, kann befreiend und lindernd für die Einsamkeit sein. Wichtig ist, dem Gefühl nicht noch weiter nachzugeben, sondern dagegen anzugehen.

Nachfolgend sind einige Tipps zusammengestellt, wie man aus dem Gefühl der Einsamkeit herauskommen kann:

Mach eine kleine Phantasiereise

Erinnere dich an Situationen, in denen du dich geborgen, anderen Menschen ganz nahe, und von ihnen geliebt gefühlt hast.

Rufe dir möglichst lebendig in Erinnerung, wo und wie du diese Nähe gespürt hast. Was hat dir gutgetan?

Behandle dich wie einen lieben Freund

Nimm dich selbst in den Arm. Sage dir selbst die lieben Worte, die du dir von anderen Menschen ersehnt: "Es ist schön mit dir. Ich bin froh, dass es dich gibt".

Öffne deine Sinne

Mache einen Spaziergang in der Natur. Erspüre mit deinen Sinnen alles, was dir begegnet.

Welche Geräusche nimmst du wahr? Welche Schönheiten kannst du in der Natur erkennen? Was spürst du in deinem Körper? Welche Gerüche kannst du wahrnehmen?



Greife zum Telefon und rufe eine Freundin oder einen Freund an

Wenn du niemanden hast, an den du dich wenden kannst, dann wähle die kostenlose Nummer der Telefonseelsorge (**0800 111 0 111** und **0800 111 0 222** oder **116 123**). Wenn du die Möglichkeit hast, kannst du auch über das Internet in einem Forum Kontakt zu anderen aufnehmen.

Werde aktiv und nimm Kontakt auf

Warte nicht darauf, bis andere dich ansprechen. Was kann dir schon passieren? Wenn du auf jemanden zugehst, könnte er nicht auf dich eingehen, und du könntest dich einsam fühlen.

Wenn du keinen Kontakt aufnimmst, fühlst du dich auf alle Fälle einsam.

Nimm Blickkontakt zu anderen auf und lächle sie an

Du wirst erleben, dass sehr viele Menschen deine Botschaft annehmen und zurücklächeln.

Suche dir eine Aufgabe, bei der du anderen Menschen helfen kannst

Dadurch gibst du deinem Leben einen Sinn und kommst aus deiner Isolation. Indem du anderen Freude bereitest, wirst du auch selbst Freude empfinden. Beispielsweise kannst du dich ehrenamtlich in der Kirche oder einem Verein engagieren.

Erinnere dich daran: Du bist liebenswert, wie du bist.

Wenn der andere nicht auf dein Gesprächsangebot eingeht, dann hat dies etwas mit seiner Lebensgeschichte, seinen Erwartungen, seinen Erfahrungen und seiner momentanen Stimmung zu tun.

Es gibt tausend Gründe, warum er nicht gesprächsbereit sein könnte. Er könnte müde, lustlos, gestresst, ärgerlich, unsicher, ängstlich, seelisch gestört, krank sein, zu viel um die Ohren haben.

Du könntest ihn an eine Person erinnern, von der er enttäuscht wurde. Er könnte Vorurteile dir gegenüber haben, dich falsch einschätzen.

Für dich ist wichtig, dass du ihm ein Gesprächsangebot gemacht hast, nur das zählt.

Gib dem Leben einen Sinn

Es gibt zahlreiche Tätigkeiten, die einem das Gefühl geben, gebraucht zu werden. Eine ehrenamtliche Tätigkeit bei der Tafel oder in einem Tierheim zum Beispiel. Man kann Kontakt zu anderen aufnehmen, mit denen man eine Leidenschaft teilt. Die meisten Vereine und Institutionen sind dankbar über jede helfende und mitarbeitende Hand. Auch in Kochkursen, Tanzvereinen oder Fitnessangeboten kann man Leute kennenlernen und Beziehungen knüpfen