

Eine gute Zeit verbringen

## **Impulse für Alleinstehende**

**In dieser Advent- und Weihnachtszeit, in welcher unsere Kontaktmöglichkeiten so eingeschränkt sind, kann es vor allem für Alleinstehende sehr schwer werden. All jenen, die besonders unter Einsamkeit leiden, rät die Klinikum-Seelsorge: Geben Sie sich einen Ruck und kommen Sie in Kontakt – über das Telefon, Social Media oder ganz klassisch mit einer Weihnachtskarte.**

„Rufen Sie Freunde von früher an oder schreiben Sie ihnen über Facebook und Co.“, regt Claudia Hasibeder vom Seelsorgeteam am Klinikum Wels-Grieskirchen an. „Auch, wenn dies ein wenig Mut verlangt, können so Erinnerungen ausgetauscht und gemeinsam neue Perspektiven entwickelt werden!“ Viele Alleinstehende besuchen zu den Feiertagen ihre Kinder oder gute Freunde. Da diese Möglichkeiten heuer eingeschränkt sind, feiern manche Weihnachten heuer ganz bewusst alleine, gestalten für sich persönlich einen feierlichen Abend und beschenken sich selbst. „Achten Sie darauf, was Ihnen guttut!“, rät Hasibeder. „Gönnen Sie sich eine gemütliche Zeit bei einer Tasse Kaffee oder Tee! Auch ein Spaziergang in der Natur und das Wahrnehmen der Umgebung kann einfach guttun.“

### **Strategien im Umgang mit Gefühlen von Einsamkeit**

Wer sich aber einsam fühlt, ist versucht zu denken, „... da ist niemand, dem ich wichtig bin, der für mich sorgt, dem ich etwas bedeute.“ So verschließt man sich und leidet unter dem Alleinsein. Zugleich wächst die Sehnsucht, zu jemandem zu gehören und sich öffnen zu können, das Leben aktiv zu gestalten, sich freuen anstatt zu leiden. „Die gute Nachricht ist: Wir können lernen, neu zu denken. Sie werden staunen, wie schnell sich die Gefühlslage ändern kann!“, ist die Pastoralassistentin überzeugt und gibt konkrete Anleitungen. „Schreiben Sie eine Liste aller Menschen, die in Ihrem Leben für Sie wichtig waren bzw. sind! Nicht mit dem Gedanken: Die kümmern sich auch nicht um mich, sondern nur mit dem Gedanken: Ich bin so dankbar, dass du in diesem Augenblick für mich da warst bzw. bist!“, rät Hasibeder.

### **Schatzkiste an lieben Menschen**

Diese Liste lässt sich erweitern mit jenen Menschen, für die man selbst wichtig ist bzw. zu einem früheren Zeitpunkt einmal war. „Das fällt den meisten schwer. Aber stellen Sie sich vor, wie diese

Menschen zu Ihnen sagen: Danke, dass du in diesem Augenblick für mich da warst. So füllen Sie Ihre innere Schatzkiste an schönen Erinnerungen und lieben Menschen.“ Eventuell findet man dort auch Menschen, die selbstverständlich geworden sind. Auch jene, die schon lange vergessen sind und mit denen man wieder in Kontakt kommen möchte. „Schreiben Sie eine Weihnachtskarte, rufen Sie an und laden Sie zum Spaziergehen ein! Sie können auch mit jemandem verbunden sein, indem Sie an ihn denken, einen besonderen Wunsch für jemanden formulieren, ihn in den Segen Gottes stellen oder für ihn beten.“

### **Sich öffnen und den Horizont erweitern**

In Traurigkeit und Angst kann sich der Blick verengen und unsere Lebensmöglichkeiten scheinen stark eingeschränkt – manchmal fühlt man sich wie gelähmt. „Um wieder handlungsfähig zu werden, können wir uns vornehmen: Nicht denken und grübeln, sondern Hand, Fuß und Kopf aktivieren!“, motiviert die Seelsorgerin. „Das heißt, wir vereinbaren mit uns selbst, einmal am Tag ins Freie zu gehen, uns mindestens für eine halbe Stunde zu bewegen, ein Rätsel zu lösen oder einen Brief zu schreiben, eine Haushaltsaufgabe zu erledigen oder ein Zimmer aufzuräumen. Leichter gelingt das, wenn wir bereits am Vortag für den nächsten Tag planen.“

### **Über die Sinne zum Sinn**

Glück und Freude erleben wir über die Sinne, deshalb tut es gut, die Sinne immer wieder neu zu wecken und zu erfreuen. „Das gelingt besonders gut zu Weihnachten: Auf einem Spaziergang der Sinne versuchen wir zum Beispiel, bewusst zu riechen, zu hören, zu schauen, schmecken und tasten. Wir umgeben uns mit schönen Dingen und kümmern uns um eine Pflanze, schmücken die Wohnung der Jahreszeit gemäß und hören dabei unser liebstes Musikstück. Auch tut es gut, bewusst ein neues Rezept auszuprobieren und sich mit gutem Essen zu verwöhnen.“ Gegen den verengten Blick kann es guttun, bewusst den Horizont zu erweitern, jeden Tag etwas Neues zu lernen und zu erleben. „Wie wäre es, wenn wir uns mit Geschichte und Philosophie beschäftigen, kreativ werden und zum Beispiel mit bunten Farben malen und Sterne falten? Sammeln Sie Lächeln, Augenblicke der Freude und der Schönheit!“

### **Bilder und Statements:**

**Bild:** KWG\_Hasibeder\_Claudia\_Seelsorge.jpg

**Bildtext:** Dipl. Past.-Ass. Claudia Hasibeder, Seelsorgeteam am Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Rufen Sie Freunde von früher an oder schreiben Sie ihnen über Facebook und Co.!“*

*„Auch, wenn dies ein wenig Mut verlangt, können so Erinnerungen ausgetauscht und gemeinsam neue Perspektiven entwickelt werden!“*

*„Gönnen Sie sich eine gemütliche Zeit bei einer Tasse Kaffee oder Tee! Auch ein Spaziergang in der Natur und das Wahrnehmen der Umgebung kann einfach guttun.“*

*„Schreiben Sie eine Liste aller Menschen, die in Ihrem Leben für Sie wichtig waren bzw. sind! Nicht mit dem Gedanken: Die kümmern sich auch nicht um mich, sondern nur mit dem Gedanken: Ich bin so dankbar, dass du in diesem Augenblick für mich da warst bzw. bist!“*

*„Sie können auch mit jemandem verbunden sein, indem Sie an ihn denken, einen besonderen Wunsch für jemanden formulieren, ihn in den Segen Gottes stellen oder für ihn beten.“*

*„Auf einem Spaziergang der Sinne versuchen wir zum Beispiel, bewusst zu riechen, zu hören, zu schauen, schmecken und tasten – das gelingt besonders gut zu Weihnachten.“*

**Bild:** KWG\_Im\_Gebet\_DSC6257.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** Man kann auch mit jemandem verbunden sein, indem man an ihn denkt, einen besonderen Wunsch für diesen Menschen formuliert, ihn in den Segen Gottes stellt oder für ihn betet.

### **Das Klinikum Wels-Grieskirchen – [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)**

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.800 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 72.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

#### **Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen**

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: [kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)