

Ganz viele Menschen werden in nächster Zeit alleine zuhause sein. Warum sie alleine sind, spielt keine Rolle. Nicht jeder hat einen Partner, Freundeskreis oder gar Eltern mit denen man noch Kontakt pflegt. Wenn man dann auch noch das Haus nicht verlassen darf, wird es ganz schnell düster.

Für hochsensible, negativ oder depressiv veranlagte Menschen ist Isolation eine ganz große psychische Herausforderung.

Hier ein paar „helle“ Gedanken gegen „dunkle“ Gedanken:



1. Zieh dir was an.

Ja, ganz einfach. Es hört sich so simpel an, aber behandle dich gut. Steh auf und zieh dir was an. Und wenn du dich fragst, warum du dir was anziehen sollst, weil auf dieser beschissenen Welt eh alles sinnlos ist, dann ziehe dir erst recht was an. Leute die nicht suizidal sind, Lachen über so einen Rat. Aber jeder mit Depressionen wird das verstehen. Zieh dir verdammt noch mal was an!

2. Lese Bücher.

Total simpel. Ein Buch. Egal welches. Roman, Sachbuch, Fantasy oder Micky Maus. Egal. Gib deinem Hirn ordentlich Futter.

3. Workout.

Okay. Mach ich auch selten. Aber in meiner Arbeitslosigkeit habe ich das immer gemacht. Einfach eine Routine, damit du dem Selbsthass in die Eier treten kannst. Selbst wenn es nur 2 Kniebeugen sind. Du hast es geschafft...Geschafft ist geschafft.

4. Setze dich in die Sonne.

Auch total simpel. Sonne wird so krass unterschätzt. Sonne macht glücklich. Sonne ist gut für den Körper. Setz dich rein und mach nix.

5. Sei gut zu dir.

Du hast heute kein Workout gemacht? Kein Bock auf Bücher? Ist okay. Sich selber Sachen auch mal durchgehen lassen, gehört zu einem guten Umgang mit sich selbst dazu.

6. Kochen. Falls du nicht Kochen kannst, lerne es.

Selber Kochen ist Bullshit. Es gibt zig-millionen Rezepte im Netz. Such dir eins raus und ab dafür. Die Supermärkte sollen ja noch offen haben. Nutze das!

7. Rede mit Menschen.

Wird so oft unterschätzt. Wir tippen alle auf WhatsApp rum aber wirklich reden tun wir gar nicht mehr. Versuche Kontakt zu haben. Wenn gar nichts geht ruf bei der Seelensorge an. Das ist mein Ernst. Niemand muss leiden. Ein gutes Gespräch gibt Kraft. Das ist die Nummer 0800/111 0 222 und sag einfach „Ich fühle mich alleine und würde nur kurz gerne mit jemanden reden wollen.“ Dir wird zugehört werden.

8. Hasse dich nicht.

Ja ich weiß. Hört sich total einfach an. Und ich weiß auch, dass du glaubst, dass du es verdient hast, dich zu hassen. Das stimmt aber nicht. Das ist Fake News in deinem Gehirn. Wenn du merkst, dass du emotional ins Tal abdriftest, hasse dich nicht. Gehe einfach nochmal Schritt 1-7 durch. Du kannst das.

Du bist nicht allein, denn Du hast Dich und deine Phantasie!