



Einsamkeit

Woran liegt es eigentlich, dass Menschen, die allein leben, sich gerade Weihnachten sehr einsam fühlen?

Das hängt unbewusst mit unseren Vorstellungen und unseren Erinnerungen zusammen.

Wir stellen uns das Bild einer heilen Familie vor und sehnen uns damit automatisch nach Geborgenheit und Zugehörigkeit.

Dazu kommt noch, dass sich Freunde und Bekannte auch zu ihren Angehörigen zurückziehen und so fühlen sich Singles ausgegrenzt und einsam.

Was kann man gegen diese Einsamkeit tun?

Schmücken Sie die Wohnung auch für sich,

unternehmen sie etwas,

machen Sie Spaziergänge, gerade Spaziergänge helfen uns sehr, Probleme zu bewältigen und zu entspannen.

Machen Sie das, was Sie schon immer machen wollten,

kaufen Sie sich, was Sie schon lange gewünscht hatten, auch das kann viel Freude bereiten.

Wir Menschen sind ständig mit nur einem Menschen zusammen, nicht nur zur Weihnachtszeit und das sind wir selbst, darum ist es so wichtig, in Frieden mit sich selbst und auch mit den anderen Menschen zu leben.

Und wenn man allein zu Hause und sich trotzdem einsam fühlt?

Wer zwingt Sie denn, zu Hause zu bleiben.

Wer es ermöglichen kann, sollte verreisen.

Zum Beispiel:

Ein schönes Wellnesshotel nach Ihrer Wahl, kann sehr viel Entspannung bringen, vor allem wenn Sie gern schwimmen und in die Sauna gehen.

Sollten Sie in eine Familie eingeladen werden, dann nehmen Sie es doch auch an. Es wird Ihnen bestimmt gefallen. Sehr oft ist die familiäre Stimmung sogar mit einem Fremden in ihrer Mitte lockerer.

Besuchen Sie Veranstaltungen oder

helfen Sie doch einfach in Vereinen Ihrer Wahl mit, Weihnachtsvorbereitungen zu treffen.

Vor allem ältere Menschen sollten Seniorenbegegnungsstätten aufsuchen.

Hier befinden sich Menschen, die auch Weihnachten Gesellschaft suchen und sicher gern mit Ihnen zusammen sind.

Es ist egal wie alt Sie sind und auch egal welche Schulbildung Sie haben oder ob Sie dick oder dünn sind. Jeder Mensch ist etwas Besonderes Entdecken Sie Ihren Fähigkeiten und machen Sie was draus.

Dal. Lama sagte: Wir sind auf der Welt um glücklich zu sein und das finde ich auch.

Was halten Sie persönlich von einem weihnachtlichen Festessen?

Für mich selbst zählt sehr, der wunderbar geschmückte Tisch, der das Fest unterstreicht, die vielen Kerzen,

der angenehme Duft der durch den Raum zieht und

ein Essen, dass ich gut vertrage und

das meine Lieben dabei sind.

Wie sieht es zu Weihnachten mit Spaziergängen aus?

Bewegung an der frischen Luft, vor allem nach einem Festessen, ist gemeinsam oder allein, immer ein Genuss.

Gemeinsame Spaziergänge, auch mit dem Besuch wirken auf uns sehr wohltuend, verdauungsfördernd und auch harmonisierend.

Bedenken Sie, es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsch gewählte Kleidung.

Vergessen Sie dabei nicht die Kopfbedeckung, da bereits 40% Wärmeverlust ohne Kopfbedeckung eintritt und so eine Erkältungsgefahr fördert.



Vielleicht ist es gleich die Gelegenheit, die neue atmungsaktive Kleidung zu tragen.

Oder die neuen bequemen Wanderschuhe?

Weihnachten ist auch eine wunderbare Gelegenheit für sich selbst und für andere Menschen Gutes zu tun.

Weihnachten sollte ein Fest des Friedens und der Freude sein und es liegt an jedem Einzelnen, dass es auch so wird und dabei ist es vollkommen unwichtig, ob der Einzelne es als kirchliches Fest feiert oder nicht.

Zuneigung und Anerkennung können wir nicht kaufen. Dazu muss jeder Einzelne beitragen.

Vielleicht haben wir gerade beim Weihnachtsfest die Möglichkeit, Versäumtes nachzuholen.

Vergangenheit ist weder gut noch schlecht, es ist vergangen.

Erleben Sie deshalb bewusst ein Weihnachtsfest in Harmonie und in Frieden.