



Gefühle der Einsamkeit (in Zeiten der Corona Pandemie)

Liebe Studierende,

"Social bzw. physical distancing", so lautet die aktuelle und vermutlich auch langfristige Strategie, um die Ausbreitung des Coronavirus weiter einzudämmen. Für einen Großteil der Bevölkerung bedeutet dies Einsamkeit, häufiges Alleinsein oder gar Isolation.

Vielen Studierenden fehlen die direkten Kontakte zu ihren Kommiliton*innen, Lerngruppen können sich nicht treffen, das Lernen findet im @home-Modus statt. Zudem fallen viele Events weg, der regelmäßige Kaffeeklatsch im Café, das Sporttraining mit den Freunden, Ausgehen und Feiern am Abend... Nun findet schon seit einiger Zeit das Leben hauptsächlich in den eigenen vier Wänden statt. Wer alleine lebt, ist von den aktuellen Einschränkungen besonders betroffen, viele Menschen fühlen sich jetzt besonders alleine und/oder einsam.

Was kann man dagegen tun?

- **Sei anderen über soziale Medien und Kommunikationsmöglichkeiten nah**
Verlagere deinen Kaffeeklatsch, eure Lerngruppe oder euren Feierabend in euer Wohnzimmer und trefft euch über Videochat. Verlagere Gespräche mit Freunden oder Familienangehörigen ins Netz, so könnt ihr einander nahe sein, trotz physischer Distanz. verabredet euch regelmäßig, macht euch feste Termine.
- **Betätige dich körperlich und treibe ein bisschen Sport**
Körperliche Betätigung (am besten draußen) führt nachweislich zu mehr Zufriedenheit und hebt das Wohlbefinden.
- **Versuche auch aus dieser schwierigen Zeit etwas Positives zu ziehen**
Nutze die Zeit beispielsweise für Bücher, die Du schon immer einmal lesen wolltest: mische ordentlich aus, koche aufwändige Gerichte, lerne eine Sprache oder spiele ein bisschen mehr Gitarre, wenn das schon immer Dein Traum war.
- **Kontaktiere Freunde oder Familienangehörige, die sich einsam fühlen könnten**
Zeige ihnen, dass du für sie da bist. Rufe regelmäßig an und frage nach, wie es ihnen geht und schenke ihnen ein offenes Ohr. Ein „Guten Morgen!“ am Morgen wird sie schon mit einem Lächeln aufstehen lassen.



- **Sei dir selbst ein guter Freund**

Versuche dich selbst wertzuschätzen, dir Gutes zu gönnen und dich um dich selbst zu kümmern. Das kann beispielsweise bedeuten, dass du dir dein Lieblingsessen kochst und es ganz bewusst genießt, dir auch jetzt ein schönes Kleidungsstück oder etwas anderes kaufst, was du dir schon lange wünschst, oder dir genug Schlaf gönnst.

- **Wenn du alleine unterwegs bist, versuche das Positive zu sehen**

Ein Spaziergang bei gutem Wetter durch die Natur kann auch alleine ganz wunderbar sein. Versuche dabei die Umwelt ganz aufmerksam und mit allen Sinnen wahrzunehmen. Achte auf die Kleinigkeiten, einzelne Blumen, den Wind, das Rauschen der Blätter und den Gesang der Vögel.

- **Mach dir bewusst: Du bist nicht der einzige Mensch, der sich einsam fühlt!**

Es gibt sehr viele Menschen, die genauso fühlen wie du. Vielleicht findest Du ja auch in den sozialen Medien jemanden der Dich inspiriert und der offen über seine Gefühle und den Umgang mit der Einsamkeit redet. Bei Instagram beispielsweise hat der Hashtag #Einsamkeit über 55.576 Beiträge!

- **Baue eine Routine auf, die dich durch deinen Alltag leitet**

Beginne den Tag mit einer Tagesroutine: anziehen, duschen, frühstücken, Zeitung lesen usw. Das klingt vielleicht albern, aber es hilft sich etwas Schönes zu Hause anzuziehen, auch wenn man niemanden trifft. Wer den ganzen Tag im Schlafanzug herumläuft, wird sich schwer fürs Lernen oder einen Spaziergang motivieren können. Versuche morgens immer ungefähr zur gleichen Zeit aufzustehen. Lege Zeiten fest, zu denen du deine Mittagspause oder den Haushalt machst. Deine Routine und deine Disziplin wird dir helfen einen festen Rahmen für den Tag zu schaffen. Sie leitet dich, gibt dir Orientierung und Struktur. Reflektiere regelmäßig deine Abläufe: Hilft sie dir?

- **Suche das Gespräch mit einer professionellen Beratungseinrichtung**

Wenn du merkst, dass dich die Einsamkeit zu sehr bedrückt, finde jemanden, dem du vertraust und mit dem du offen und ehrlich über deine Gefühle der Einsamkeit sprechen kannst. Du kannst zum Beispiel mit einer unserer Psychologinnen ein kostenloses Telefongespräch vereinbaren (einfach eine E-Mail mit dem Anliegen „psychologische Telefonberatung“ schreiben an zsb@uni-wuppertal.de).