

Weihnachten ohne Einsamkeit: Tipps für eine besinnliche Zeit!

Erfahren Sie, wie psychotherapeutische Ansätze an Weihnachten helfen können, Einsamkeit zu überwinden und besinnliche Feiertage zu gestalten.

Österreich - Weihnachten, einst ein Fest der Besinnlichkeit, steht vielen Menschen als grausames Erinnerungsstück an Einsamkeit und Konflikte bevor. Der psychologische Standpunkt, dass Weihnachten oft eine hektische Zeit ist, wird von Christian Hajek, dem Obmann des Vereins für Psychotherapie, unterstützt. „Zu Weihnachten können psychotherapeutische Ansätze zu einer entspannten Festzeit beitragen“, betont Hajek. Der Verein bietet daher umfassende Unterstützung durch über 1.000 Therapeuten in ganz Österreich an, um Hilfesuchenden in schwierigen Zeiten zur Seite zu stehen, wie **5min.at** berichtet.

Einsamkeit als ernstes Problem

Besonders Einsamkeit stellt während der Weihnachtszeit eine große Herausforderung dar. Psychologen wie Sonia Lippke raten dazu, den ersten Schritt gegen die Einsamkeit zu wagen, sei es durch das Eingeständnis der eigenen Gefühle oder das frühzeitige Planen von Aktivitäten. Um dem Gefühl der Isolation entgegenzuwirken, ist es entscheidend, sich proaktiv mit anderen zu vernetzen. „Das Gefühl der Einsamkeit ist ein Indikator, dass etwas verbessert werden sollte“, erklärt Lippke. Zu den Strategien gehören beispielsweise Spaziergänge, teils auch das Lächeln von Menschen, mit denen man beim Einkaufen in Kontakt tritt, und die Teilnahme an lokalen Veranstaltungen. Auch **evangelisch.de** hebt hervor, dass viele

Kirchengemeinden an Heiligabend Einladungen zu Treffen anbieten.

Zusammen essen ist eine weitere Möglichkeit, das Gefühl der Einsamkeit zu überwinden. „Ich kann selbst dafür sorgen, dass es bei mir im Haus lebendig wird, indem ich zum Essen oder zum Spieleabend einlade“, empfiehlt Kristin Glockow, Leiterin der evangelischen Ehe- und Lebensberatung in Bremen. Das feiern von Weihnachten muss dabei nicht unbedingt in grossem Rahmen stattfinden; auch kleine, persönliche Zusammenkünfte können Wärme und Freude bringen. Wer keinen Kontakt hat, kann während der Feiertage die Telefonseelsorge kontaktieren oder andere Hilfsangebote in Betracht ziehen. Die Bundesregierung hat zum Beispiel spezifische Informationen zu Einsamkeit unter www.kompetenznetz-einsamkeit.de bereitgestellt, um Betroffenen Hilfe anzubieten. Es ist wichtig zu wissen, dass Einsamkeit niemanden allein lassen sollte – Hilfe und Unterstützung sind verfügbar.

Details	
Ort	Österreich
Quellen	• www.5min.at • www.evangelisch.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at