

Tipps zum Umgang mit Einsamkeit in Corona-Zeiten

Durch die Corona-Pandemie sind persönliche Begegnungen und soziale Kontakte zu unseren Mitmenschen deutlich eingeschränkt. Der Wunsch nach stärkerer sozialer Einbindung, einhergehend mit einer negativen Bewertung der aktuellen Situation oder der eigenen Person, kann zu Einsamkeitsgefühlen führen. Wann dies genau der Fall ist und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie nachfolgend.

Einsamkeit vs. Alleinsein: Wann ist man einsam?

- Alleinsein bedeutet zunächst lediglich die Abwesenheit von weiteren Menschen. Es handelt sich hierbei um einen objektiven Zustand, der nicht per se schlecht sein muss: Menschen können allein sein und sich gut dabei fühlen und die Zeit mit sich selbst genießen, ohne in dem Moment die Anwesenheit anderer Personen zu vermissen.
- Einsamkeit dagegen ist unabhängig davon, ob man alleine oder in Gesellschaft anderer ist. Bei der Entstehung von Einsamkeitsgefühlen spielen Gedanken im Sinne von Bewertungen eine ganz zentrale Rolle: Bewertet man das Alleinsein als Isolation, Ausgeschlossen-sein, Ablehnung, Nicht-dazu-gehören oder Nicht-verstanden-werden, spricht man von Einsamkeit. Diese kann in Verbindung mit negativen Gefühlen wie Traurigkeit und Ängsten stehen oder als schmerzlich empfunden werden. Somit beschreibt Einsamkeit einen subjektiven Zustand.

Wie können Sie Einsamkeitsgefühle in Corona-Zeiten reduzieren?

Gehen Sie einen Schritt auf sich selbst zu

- Hinterfragen Sie Ihr Denken: Finden Sie heraus, in welchen Situationen das Gefühl der Einsamkeit auftritt und welche Gedanken dahinterstecken. Hinterfragen Sie diese. Entwickeln Sie hilfreiche und realistische Alternativgedanken. Hier ein Beispiel, wie Sie einen nicht hilfreichen Gedanken entlarven und eine Alternative dazu formulieren können:

Situation	Gedanke	Gefühle Empfindungen	Alternativer Gedanke
Ich gehe alleine spazieren.	„Keiner mag mich, daher muss ich etwas alleine unternehmen. Ich bin nicht interessant und lebenswert genug.“	Einsamkeit, Traurigkeit, Enttäuschung	„Nur weil ich gerade alleine bin, heißt das nicht, dass mich keiner mag. Ich tue mir etwas Gutes und brauche nicht immer jemanden, um etwas zu unternehmen. Es ist ok, wenn ich etwas alleine mache.“

Machen Sie sich diese alternativen Gedanken immer wieder bewusst. Sie können sie auch auf Post-its schreiben und in der Wohnung verteilen, dann sind sie leichter zu erinnern. Weitere Tipps zum Umgang mit nicht hilfreichen Gedanken finden Sie [hier](#).

- Sie können Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern, indem Sie es sich wert sind, auf Ihre Tagesstruktur (regelmäßige Schlafens-, Essens-, Arbeits- und ausreichende Erholungszeiten) zu achten, Ihre Wohnung gemütlich herzurichten und sich täglich zu pflegen – auch wenn Sie niemanden treffen.
- Um bei Selbstzweifeln die Beziehung zu sich selbst zu verbessern und somit den eigenen Selbstwert zu stärken, kann eine Reihe von Übungen helfen. Führen Sie z. B. ein „Positiv-Tagebuch“, indem Sie

jeden Tag etwas Gutes aufschreiben, was Ihnen passiert ist. Das können auch Kleinigkeiten sein, wie das nette Grüßen eines Nachbarn oder ein schönes Lied im Radio. Sie können sich auch täglich einen aufmunternden Spruch überlegen, diesen aufschreiben und ihn für den Rest des Tages bei sich tragen. Oder machen Sie eine Liste mit dem, was Sie an sich mögen, mit Ihren Stärken und Erfolgen. Mehr zum Thema Selbstwert erfahren Sie [hier](#).

- Wenn der Alltag stressig und hektisch ist, kann es vorkommen, dass man die eigenen Bedürfnisse, wie z. B. nach Nähe und sozialem Kontakt, aus dem Blick verliert. Um dem entgegenzuwirken, können Sie regelmäßige Pausen im Alltag einbauen, in denen Sie aktiv in sich hineinhorchen und Ihren Bedürfnissen gegenüber eine urteilsfreie und akzeptierende Haltung einnehmen. Dabei kann Achtsamkeit eine hilfreiche Technik sein. Was Achtsamkeit ist und wie Sie diese üben können, erfahren Sie [hier](#).
- Es kann vorkommen, dass Sie unternehmungslustig sind, jedoch Ihre Freunde aufgrund der Corona-Schutzmaßnahmen nicht treffen dürfen. Planen Sie in diesem Fall etwas Schönes, um die Zeit gut alleine verbringen zu können. Backen Sie Ihren Lieblingskuchen, hören Sie Ihre Lieblingsmusik oder schauen Sie Ihren Lieblingsfilm. Schenken Sie sich etwas oder gönnen Sie sich ein Bad, einen Spaziergang an Ihrem Lieblingsort oder eine warme Tasse Tee. Oder probieren Sie etwas ganz Neues aus: Lernen Sie eine fremde Sprache, testen Sie eine neue Sportart, kochen Sie ein neues Rezept, schauen Sie ein Tutorial zu einem neuen Thema auf YouTube, gestalten Sie Ihre Wohnung um.

Gehen Sie einen Schritt auf andere zu

- Die Corona-Zeit ist für die meisten eine außergewöhnliche Zeit. Es kann daher hilfreich sein, das Gespräch mit anderen zu suchen. Berichten Sie dabei ehrlich darüber, wie sich die aktuelle Lage gerade für Sie anfühlt. Fragen Sie nach, wie es den Menschen um Sie herum unter den aktuellen Umständen geht und versuchen Sie, eine offene Haltung anderen gegenüber einzunehmen. Kommunizieren Sie klar Ihre Bedürfnisse, z. B. „Lass uns häufiger telefonieren/in Kontakt bleiben.“
- Pflegen Sie Kontakte auf anderem Wege, z. B. mit Messenger-Diensten, Video-Telefonaten und Anrufen. Oder Sie schreiben mal wieder einen Brief oder eine Postkarte.
- Sie können Ihre Freunde und Bekannte auch virtuell „treffen“: Organisieren Sie Spieleabende oder Quizrunden oder schauen Sie „zusammen“ einen Film, eine Serie, ein Theaterstück oder ein Konzert. Viele positive Aktivitäten kann man auch mit anderen durchführen, wenn Sie diese per Videoanruf dazuschalten.
- Nutzen Sie die Gelegenheit und die Zeit, um „alte“ Kontakte wieder zu aktivieren.
- Suchen Sie Kontakt auf neuem Wege: Kontaktstellen dafür können Ihre Fachschaft oder das [Sprachcafé](#) des Studierendenwerks Mainz darstellen. Oder fragen Sie in Ihrem Seminar, ob Interesse an einer gemeinsamen Messenger-Gruppe besteht. Auch können Sie Gleichgesinnte über Hochschulgruppen der JGU kennenlernen. Welche Hochschulgruppen es gibt, erfahren Sie [hier](#). Wenn Sie gleichzeitig Ihre Sprachkenntnisse verbessern, eine andere Kultur kennenlernen und Kontakte knüpfen wollen, versuchen Sie es doch mal mit dem [Sprachtandem](#) am ISSK. Wie Sie während der digitalen Semester Ihre soziale Interaktion fördern können, erfahren Sie über das Projekt [#sozialvernetzbleiben](#). Sie finden Tipps, konkrete Angebote und weiterführende Informationen in diesem [JGU-LMS-Kurs](#).
- Sie sind neu an der Uni? Für Erstis hat [Campus Mainz e.V.](#) jede Menge Kennenlern-Möglichkeiten gesammelt.

Literatur: Wolf, Doris (2003). *Einsamkeit überwinden. Von innerer Leere zu sich und anderen finden*. Pal.