



# SELBSTFÜRSORGE

bei Gefühlen von Angst und Ohnmacht

Plötzlich herrscht Krieg in Europa. Was bis vor Kurzem noch undenkbar schien, ist nun Realität. Auch unser Friede ist in Gefahr. Medien informieren uns mit Live-Ticker über die Entwicklungen. Eine Flut an Information und Grauen bricht über uns herein. Und ist plötzlich ganz nah.

Diese neue Realität macht etwas mit uns. Ängste werden geweckt, Gefühle von Ohnmacht können entstehen. Ein inneres Gleichgewicht zu halten wird immer schwieriger.

Wichtig ist ein hohes Maß an Selbstfürsorge, aus ihr erwächst die Kraft für unser Leben und Handeln und für unseren solidarischen Einsatz als Christ\*innen in dieser Welt:

## **Meine persönliche Kraftschöpfer\*innen-Liste anlegen**

Alles, was mir Kraft schenkt, identifizieren und aktivieren. Bewusst jeden Tag Zeit dafür nehmen, zwischendurch im Alltag und zumindest einmal pro Woche über eine längere Zeitdauer. Raus in die Natur ist für die meisten eine besondere Quelle der Kraft.

## **Meine eigene Wirksamkeit entdecken und entfalten**

Es gibt freilich vieles, das wir nicht verändern oder beeinflussen können. Doch es gibt vielmehr, was wir bewusst gestalten können, als es auf den ersten Blick scheint. Eine Aktivierung dieser Dinge und Möglichkeiten schenkt Sinn, bedeutet Aktivität und minimiert das Gefühl von Ohnmacht und Ausgeliefert Sein.

## **Meine bewussten Informationszeiten festlegen**

Es gilt, angstmachende Faktoren zu entdecken und zu reduzieren. Etwa die Startseite auf PC und Smartphone so gestalten, dass nicht sofort Nachrichten erscheinen. Die Zeit zum Nachrichten schauen bewusst eingrenzen, z.B. auf 30 Minuten am Tag. Dabei bewusst auswählen, aus welchen Medien ich Informationen konsumiere und aus welchen nicht. Vielleicht social-media Fastenzeit...

## **Mir noch mehr Beziehungsqualität schenken**

In guten Beziehungen liegt die Kraft, alles zu bewältigen. Ich achte auf eine gute Beziehung zu mir selbst (dazu zählt auch ausreichend Schlaf), zu meinen Mitmenschen und zu Gott. Ich nehme mir bewusste Qualitäts-Zeiten für mich, meine Familie, mein Umfeld und im Gebet für meine Beziehung zu Gott. In all dieser Zeit versuche ich, *ganz da* und so wenig wie möglich abgelenkt zu sein.