

Zwei Jahre Corona-Pandemie, eine andauernde Mehrbelastung in vielen Lebensbereichen und nun Krieg in Europa. 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.

## SELBSTFÜRSORGE als Anker in besonderer Zeit

### Meine persönliche Kraftschöpfer\*innen-Liste

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. Die Natur ist für viele eine besondere Quelle der Kraft.

- **Was schenkt mir Kraft?**
- **Wie gelingt es mir, meine Kraftquellen mitten im Alltag zu erschließen?**

### 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.

- **Wem schenke ich Vertrauen?**
- **Wie gelingt mir ein reflektierter Medienkonsum?**

### 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.

- **Wofür will ich mich konkret einsetzen?**
- **Was ist mein Beitrag für eine gerechte und friedvolle Welt?**

### 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, meinen Freundeskreis und für Meditation und Gebet. In all dieser Zeit versuche ich, ganz da und so wenig wie möglich abgelenkt zu sein.

- **Welche Menschen sind mir besonders wichtig?**
- **Wodurch zeige ich ihnen, was sie mir bedeuten?**