Novemberblues was tun ?

Text: ANNETT GAIDA
Foto: BILDAGENTUR THINKSTOCK

10 Tipps gegen Novemberblues

Auch wenn das Singleleben viele Vorteile bietet, kann es in der dunkleren Jahreszeit doch zum sogenannten Novemberblues kommen: Man fühlt sich einsam oder allein, sieht in den Cafés nur noch Pärchen, die ge- meinsam einen schönen Nachmittag haben oder weiß, dass sie irgendwann später gemütlich aneinander gekuschelt auf dem Sofa sitzen. Der Sonntag ist ein Tag, an dem das besonders auffällt. Aus meiner Praxis ist mir dieses Problem gut bekannt. Aber ist das wirklich so? Oder spielt uns unser Denken einen Streich? Die Sehnsucht nach Zweisamkeit, Zärtlichkeiten und Austausch bleibt. Aber der Platz neben uns ist leer. Ohne einen Partner verspüren wir oft ein Mangelgefühl. Gerade in der dunklen Jahreszeit kann es sein, dass der Wunsch nach einem Partner größer wird. Oftmals trauen wir uns nicht, unsere Bedürfnisse unserem Umfeld mitzuteilen, sei es aus Scham oder Angst, was andere dann über uns denken könnten. Tun Sie es! Wussten Sie, dass 90 % der Sorgen, die wir uns machen, gar nicht eintreten? Meine Klienten machen positive Erfahrungen, wenn sie ihre Bedürfnisse mitteilen: Verständnis, Mitgefühl und auch Dankbarkeit für das entgegengebrachte Vertrauen. Egal, ob Mann oder Frau: Wir alle wollen erwünscht sein, wir wollen zu einer Gemeinschaft dazugehören, wir wollen zu anderen Menschen passen. Das sind die Grundmotive, die uns handeln lassen. All das ist emotional in uns angelegt schon seit Menschengedenken.

Wir alle haben in unserem Leben immer wieder Situationen der Ablehnung erlebt. Gefühlsmäßig ist dieses Erleben negativ abgespeichert. Daher ist es für viele Menschen schwer, auszuhalten, wenn wir das Gefühl der Ablehnung haben. Obwohl diese Erlebnisse meistens jahrzehntelang zurückliegen, fühlen sie sich ganz aktuell an. Das können Sie tun, siehe Tipps, 1-10.

1. *Machen Sie sich bewusst, welches Bedürfnis genau gerade auftaucht und benennen Sie es.*
2. *Fragen Sie sich, ob es tatsächlich so ist, dass Sie z.B. allein sind.*
3. *Vergegenwärtigen Sie sich, dass es sich um ein Gefühl handelt, welches Sie in diesem Moment mit „gut" oder „schlecht" bewerten. Wann haben Sie sich das letzte Mal allein gefühlt und es war ein positives Gefühl, z.B. nach einem anstrengenden Arbeitstag? Es ist also Ihre eigene Bewertung gegenüber diesem Gefühl.*
4. *Starten Sie ein Experiment! Überlegen Sie, was gut daran sein könnte, dass sie jetzt allein sind – ein sog. „Perspektivwechsel".*
5. *Fragen Sie sich, ob es wirklich wahr ist, dass Sie allein und einsam sind. Welche Menschen gibt es in Ihrer Nähe (Familie, Freunde), die Sie schätzen und die gern mit Ihnen zusammen sind?*
6. *Rufen Sie diese Menschen an oder verabreden Sie sich spontan!*
7. *Sprechen Sie mit Ihren engsten Freunden darüber, wie es Ihnen geht und wie Ihre Freunde Ihnen helfen können: Vielleicht mit einem Anruf oder einer Verabredung zum Frühstück?*
8. *Schauen Sie in die Zeitung: Welche Veranstaltungen, die Sie interessieren, werden angeboten?*
9. *Machen Sie sich Gedanken darüber, was Sie am liebsten tun würden: Einen Salsa-Kurs besuchen, in einem Chor mitsingen, ins Fitnessstudio gehen, Bowling spielen, Eishockey schauen – und melden sich noch heute an!*
10. *Suchen Sie sich also Menschen, die gleiche oder ähnliche Interessen haben. Gemeinsamkeiten verbinden und Sie haben Spaß!*

Und vielleicht zünden Sie auch nur Kerzen an, legen Ihre Lieblingsmusik auf und lassen sich ein wohliges Bad ein… Träumen Sie vom nächsten Urlaub! Erst dann machen Sie sich Gedanken, was der Novemberblues für Sie persönlich bedeuten könnte und wie Sie damit umgehen wollen.

Foto: SVEN CH. SCHRAMM PHOTOGRAPHY

Annett Gaida
Single-& Beziehungscoach
meinebeziehung-berlin.de