

Es fehlt mir so sehr, einmal jemanden umarmen zu können!“

„Ich vermisse den ganz normalen Händedruck bei Begrüßungen!“

„Nur Telefonkontakt reicht einfach nicht“

So höre ich dieser Tage immer wieder. Deshalb kommt jetzt eine Liste von Ideen, wie wir uns selbst das Gefühl von Nähe schenken können:

1. Umarme dich selbst
2. Lächle dir im Spiegel zu
3. Umarme einen Baum
4. Streichle ein Tier
5. Kuschele dich in eine Decke
6. Massiere deine Hände oder Füße mit duftendem Öl
7. Entspanne dich in einem heißen Bad
8. Lass dich von der Sonne streicheln
9. Spüre, wie der Wind durch deine Haare streicht
10. Gehe in die Stille und höre auf deinen Herzschlag.

Das alles kostet nichts oder wenig und ist auch außerhalb der Corona-Einschränkungen empfehlenswert.

Seien Sie gut und liebevoll mit sich selbst!

Das wünscht im Namen des Seelsorgeteams Eva Meder-Thünemann