

Der Krieg, der seit 24.02.2022 in der Ukraine herrscht, beschäftigt den depressiven Menschen.

Hierbei können sich folgende Beschwerden zeigen:

1. Ängste-Schreckensnachrichten-liegen als dunkler Schleier auf der Seele, nagen an der Kraft.
2. Gedanken drehen sich im Kreis, grübeln, wachsen über den Kopf, Konzentration verringert.
3. Ordnung im täglichen Ablauf geht verloren. Das rechtzeitige Planen fällt schwer.
4. Dem Leben entfliehen wollen, von Menschen abgrenzen, Missmut gegenüber Menschen.
5. Die Balance im Leben nicht mehr finden. Sich zu viel mit dem Negativen beschäftigen.
6. Sensible Persönlichkeit leidet mit, wird verletzlich, Halt geht verloren, reagiert passiv.
7. Ohnmacht spüren. Der Glaube an Gottes Beistand, Fürsorge, das Vertrauen bröckelt.
8. sprachlos werden und alles mit sich selbst ausmachen, sich Zurückziehen von Menschen.
9. Den Selbstschutz vernachlässigen, verantwortungsscheu, keine eigene Meinung haben.
10. mutlos, willensschwach und freudlos werden, das Leben und den Sinn in Frage stellen.

Hier werden, bei den einzelnen Wurzeln vom Selbsthilfekonzzept KOMPASS, Lösungen aufgezeigt:

1. Wurzel „Kraft“, Bereich „Seele und Körper“.
Seriose Information über das Kriegsgeschehen nach eigenem Ermessen finden; eher am Tag als abends, realistisch werden und die eigene Gefährdung hinterfragen, Die Umkehr vom Negativen finden mit positiven Bejahungen, in der Natur die Weite spüren, sportliche Betätigung, gesunde Ernährung, Alltagsarbeiten durchführen, die Kräfte vermehren sich.
2. Wurzel „Kraft“, Bereich „Geist“.
In der Meditation, Yoga, durch Entspannung seinen Seelenfrieden finden, Achtsamkeit leben.
3. Wurzel „Ordnung“, Bereich „Zeit“.
Für sich Zeit nehmen, Rituale einhalten, Entspannung am Abend für einen erholsamen Schlaf.
4. Wurzel „Menschen“, Bereich „Nächste“
Kontrastprogramm zur Einsamkeit sind menschliche Kontakte. Lernen im Gespräch mit der Familie und Freunden das Vertrauen in die Menschen wieder zu finden.
5. Wurzel „Positiv“, Bereich „Gleichgewicht“.
Verinnerliche die Strategien von widerstandsfähigen Menschen, die mit Bestimmtheit, Haltung, Hartnäckigkeit, Gradlinigkeit und Opferbereitschaft gute Beispiele geben.
6. Wurzel „Anker“, Bereich „Halt“
Aus festen Verbindungen in Familie, Beruf und Gesellschaft leben. Mit klaren Worten in Position bringen, abgrenzen, dem Bösen entgegenreten- auf Abstand halten-widerstehen, sich wehren, für seine persönlichen Werte einstehen, die Ruhe bewahren.
7. Wurzel „Anker“, Bereich „Glauben“.
Zuflucht bei Gott finden, Bitte um behütet zu sein, wie bei der Notrufnummer „112“, wo ich fest vertraue, das mir geholfen wird. Der Name „Jesus“ steht für Gottes Rettungsprogramm; ich kann unter seinen Rettungsschirm kommen. Zu Gott Verbindung halten durch das Gebet und die Gemeinschaft pflegen, an Aktionen teilnehmen, an meinen Schutzengel denken.
8. Wurzel „Anker“, Bereich „Gespräch“.
Im Gespräch mit Vertrauten, Ärzten, Psychologen, Seelsorgern und in (Selbsthilfe)-Gruppen das Dunkel von der Seele reden. Sich Zeit nehmen, zuhören und die Verbundenheit spüren.
9. Wurzel „Selbst“, Bereich „Verantwortung“
Mit Bestimmtheit seine machbaren Ziele definieren, den Anfängen wehren, Antworten auf seine Situation finden, für Klarheit sorgen, Verantwortung übernehmen, auf den Selbstschutz achten und die Freiheit verteidigen, die Hoffnung stützt unseren Lebenswillen.
10. Wurzel „Selbst“, Bereich „Dankbarkeit“.
Dankbar für jeden Tag sein und die Hilfe der Mitmenschen, Dankbarkeit für Gottes Beistand, mit Gott, mit sich und seinen Nächsten versöhnen, in der Liebe und im Frieden miteinander leben, Seinem Leben Sinn geben, mit sich im Reinen sein können.