

Dokumentation

Impuls-Werkstatt *gemeinsam gegen einsam*

26. Oktober 2023



A promotional poster for the "Impuls-Werkstatt" event. The top half features a photograph of a smiling elderly woman with white hair. Overlaid on the top left of the photo is a dark blue and yellow banner with the text "LICHT AN" in white. Below this banner, the text "Damit Einsamkeit nicht krank macht." is written in a smaller font. A QR code is located on the right side of the photo. The bottom half of the poster has a light blue background with the text "VIELE WEGE FÜHREN AUS DER EINSAMKEIT." in yellow. Below this, the event title "Impuls-Werkstatt" and subtitle "gemeinsam gegen einsam" are written in dark blue. The date and time "am 26. Oktober 2023 von 10:00 bis 15:00 Uhr" and the location "im Pfarrsaal St. Zeno in Bad Reichenhall" are listed in black at the bottom.

Agenda

Begrüßung durch

Dr. Franziska Fritz,
Kreisgeschäftsführerin Caritas BGL

und

Lena Gruber,
Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus} BGL



Erläuterungen zur Impuls-Werkstatt und Organisatorisches

Gabriele Squarra moderiert die Impuls-Werkstatt, erläutert den Ablauf und ermutigt, Gedanken und Fragen niederzuschreiben.

Vormittag:

3 Impulsvorträge zum Thema Einsamkeit

1. Referent: Prof. Dr. Anton Bucher, Prof. der prakt. Theologie und Erziehungswissenschaftler, Buchautor
2. Referent: Dr. Thomas Michael Haug, Gesundheitswissenschaftler und -pädagoge, Buchautor
3. Referent: Diakon Johannes Häberlein, Seelsorger, Gestalttherapeut, Vorstand Hospizverein

Fragen an Praktiker:innen:

Wie zeigt sich Einsamkeit in Ihrem Arbeitsumfeld?

Nachmittag:

Fragen sammeln und auf Flip-Chart notieren
im Anschluss gemeinsames Arbeiten in der Impulsworkstatt

Ergebnis: Vorstellung durch Fragesteller:in

Verabschiedung und Dank



1. Impulsvortrag: Prof. Dr. Anton A. Bucher

Thema: Einsamkeit – Qual und Segen - Psychologie eines Gegenwartsphänomens

Qual:

- emotionale Einsamkeit keine tiefe Bindung
- soziale Einsamkeit enge Beziehungen, jedoch nur wenig Bekannte
- existenzielle Einsamkeit letztlich ist jede/r allein

Segen:

- Kreativität
- Freiheit
- Alleinsein beruhigt
- Stille

Alleinsein durch Gemeinsamkeit bearbeiten, aber auch für sich nutzen.

Vortrag zur Nachlese anbei.



2. Impulsvortrag: Dr. Thomas Michael Haug

Thema: Einsamkeit – unweigerlich die Folge unserer modernen Gesellschaft?

Moderne Lebenswelt und technisierte Arbeitswelt erzeugt Einsamkeit durch:

Beschleunigungslogik – Steigerungsparadigma – Selbsterhaltungs- und Optimierungszwang –

- Effizienzmaximierung – Entwurzelung – Identitätskrisen – Isolation.

Erschöpftes Selbst! Ich-Isolation! Steigender Narzissmus! Unrealistische Wünsche! Unerfüllbare Sehnsüchte!

- es wird nur noch an den Folgen gearbeitet, nicht mehr an den Ursachen
- die flüchtige Moderne – der Abschied vom Stablen
- Keine Bildung mehr nur Ausbildung

Materialismus und Einsamkeit verstärken sich gegenseitig.

"Zuvielisation" - viel zu viele Anforderungen



3. Impulsvortrag: Johannes Häberlein

Thema: Einsamkeit – aus Sicht und Erfahrung eines Therapeuten

- Einsamkeit ist das erste und das letzte Erleben, wir werden allein geboren und wir sterben allein.
- Einsamkeit gehört ursächlich zum Leben eines Menschen. Sie begegnet uns immer wieder und fordert uns auch heraus.
- Einsamkeit hat viele Gesichter:
 - Als Gefühl von Verlassenheit, Verlorenheit, andauernder Beziehungslosigkeit...

Einsamkeit und Autonomie sind zwei Seiten einer Medaille

Vortrag zur Nachlese anbei.



Fragen an Praktiker:innen: Wie zeigt sich Einsamkeit in Ihrem Arbeitsumfeld?

Schwangerschaft/ Familiengründung:

Frau Kunz, Schwangeren-
beratung LRA BGL

Einsamkeit zeigt sich z.B. bei
Flüchtlingen:

- getrennt vom Partner
- Beschäftigungsverbot
- Neue Lebensrealität, trotz
gewünschter Schwanger-
schaft

Kindheit/Jugend:

Frau Dr. Lund, Kinder- und
Jugendpsychiaterin

schmerzhaftes Einsamkeit
ist greifbar; die Kinder und
Jugendlichen werden krank
Es ist schwierig geworden,
im Alltag Beziehungen
aufzubauen

Kindheit/Jugend:

Frau Wallner, Caritas Psychologische
Beratungsstelle für Kinder, Jugend und
Familie

Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen
erkennbar durch:

- Infos der Eltern
- Emotionen: Aggressivität, Wut
- Rückzug, Weinen wird nicht erkannt

Weitere Anzeichen für Einsamkeit:

- Schlafstörungen
- Kinder passen im Unterricht nicht auf
- sie sitzen in der Ecke
- Kinder im Klassenverbund isoliert
- Emotionale Zuwendung fehlt (freiwilliges
Nachsitzen)

Fragen an Praktiker:innen: Wie zeigt sich Einsamkeit in Ihrem Arbeitsumfeld?

Erwachsenenalter:

Herr Hoffmann, Caritas BGL,

beantwortet die Frage: Ist Einsamkeit ein Türöffner für Suchterkrankungen?

Ja, auf jeden Fall! Da diese im Schmerzzentrum angesiedelt sind, ist Betäubung etwas Positives. Der Schmerz des Alleinseins ist oft so schlimm, dass die Bereitschaft „gefährliche Dinge“ zu tun, steigt.

Insbesondere Erwachsenenalter:

Frau Bauer, Sozialpsychiatrischer Dienst und Krisendienst

Einsamkeit bei Menschen in Krisen:

- mehrfache Kontaktaufnahme
- bei Notwendigkeit: Einsatz Krisendienst
- vermehrte Isolation
- Unwissenheit über Netzwerke: u.a. Tagesstätte, Zuverdienst

Fragen an Praktiker:innen: Wie zeigt sich Einsamkeit in Ihrem Arbeitsumfeld?

Seniorenalter:

Herr Wolf, Generationenbund BGL

- Größte Herausforderungen in Bezug auf Einsamkeit bei älteren Menschen:
- oft körperlich und gesundheitlich nicht mehr in der Lage etwas gemeinsam zu unternehmen
 - andere sind fit, kapseln sich jedoch ab und wollen sich nicht öffnen

Lebensende:

Herr Häberlein, Hospizverein

Einsamkeit bei Sterbenden und Hinterbliebenen:

- Hinterbliebene: schmerzhaftes Einsamkeit, daher Trauerbegleitung
- Sterbende: noch keine Erfahrungen
- Wir sterben, wie wir gelebt haben

Gedanken, Fragen, Anregungen, Impulse - Fensterwand



Fragensammlung

Was löst es bei Dir aus,
einem einsamen
Menschen zu
begegnen?

Wer oder was
bestimmt eigentlich,
was zu tun ist – um
welchen Preis?

Welche
„Mitanand“-
Angebote gibt es
im Landkreis?

Welche Werte
sollten uns
leiten?

Was können
gemeinsamkeits-
fördernde
Elemente in einer
Kommune sein?

Wie können wir es (auf langfristige
Sicht) verhindern, dass
individuelle Einsamkeit sich nur in
Wut und Ignoranz entlädt.
Wenn das Problem doch
offensichtlich mehr und mehr ein
gesellschaftliches wird?

Ich wünsche mir
Anregungen für die
Gestaltung eines
multifunktionellen
Seniorentreffpunktes

Wie erreiche ich jemand
einsamen, der leugnet
einsam zu sein?

Warum werden
immer mehr
Menschen
narzisstisch und
auch einsam?

Wie erreichen wir
die einsamen
Menschen?

Heißt die Alternative zur
Einsamkeit das Bedürfnis
von möglichst Vielen geliebt
zu werden!?!?

Wie kann ich
Einsamkeit erkennen?

Arbeiten in der Impuls-Werkstatt



Frage

Wie erreichen wir die einsamen Menschen?

Ergebnisse

sich zurücknehmen u. „einfühlen“
Indem wir auf sie zugehen,
sie anschauen und wahrnehmen
indem wir zuhören / Respekt
+ Empathie zeigen
Beziehungs anbieten

Für mich stellt sich mehr die Frage,
wie sie uns gut erreichen können. → unsere Angebote, im UK
erstmal heraus
+ ob sie erreicht werden möchten.

Durch Angebote so gemeinsamen Tun!

- über etwas „Drittes“ ins Gespräch kommen
z. B. Essen, Hobby...

Eigene Erfahrungen mit Einsamkeit teilen
in Schärfe gehen, Fragen + zuhören
indem wir den Menschen ^{mit} sehen, ~~mit~~ nicht die Einsamkeit

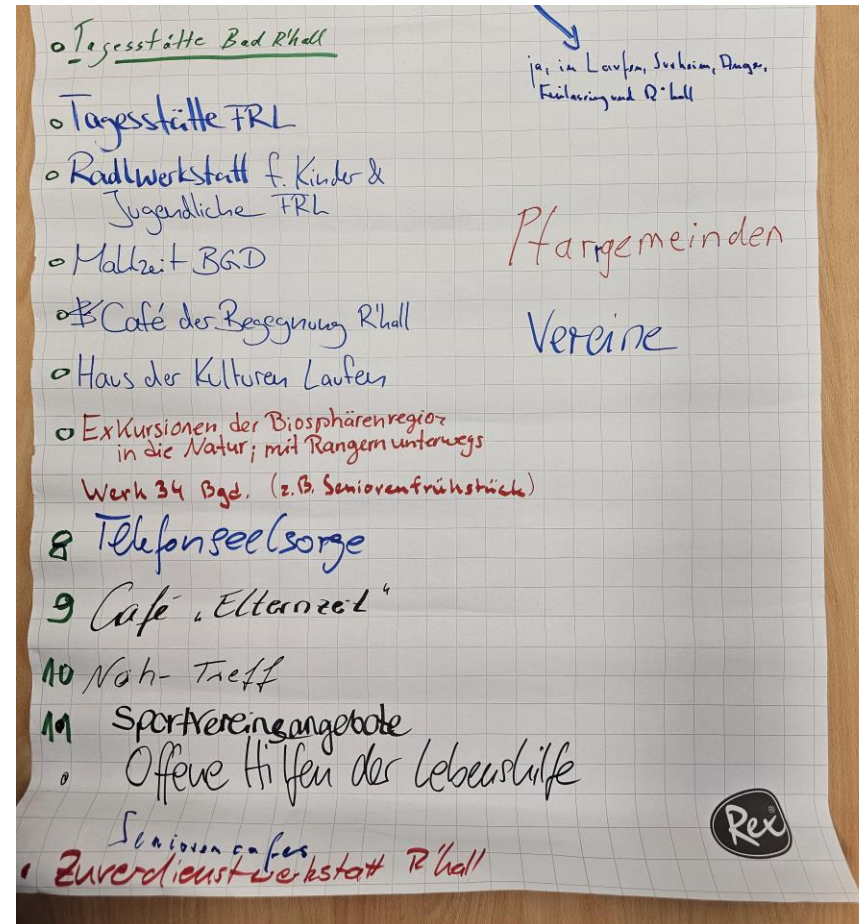
Fazit

1. Einsame Menschen müssen uns/das Angebot kennen. → Wie erreichen wir diese Personen?
2. Beziehungsarbeit

Frage

Ergebnisse

Fazit



Es gibt bereits sehr viel im Landkreis, es ist nur zu wenig bekannt!

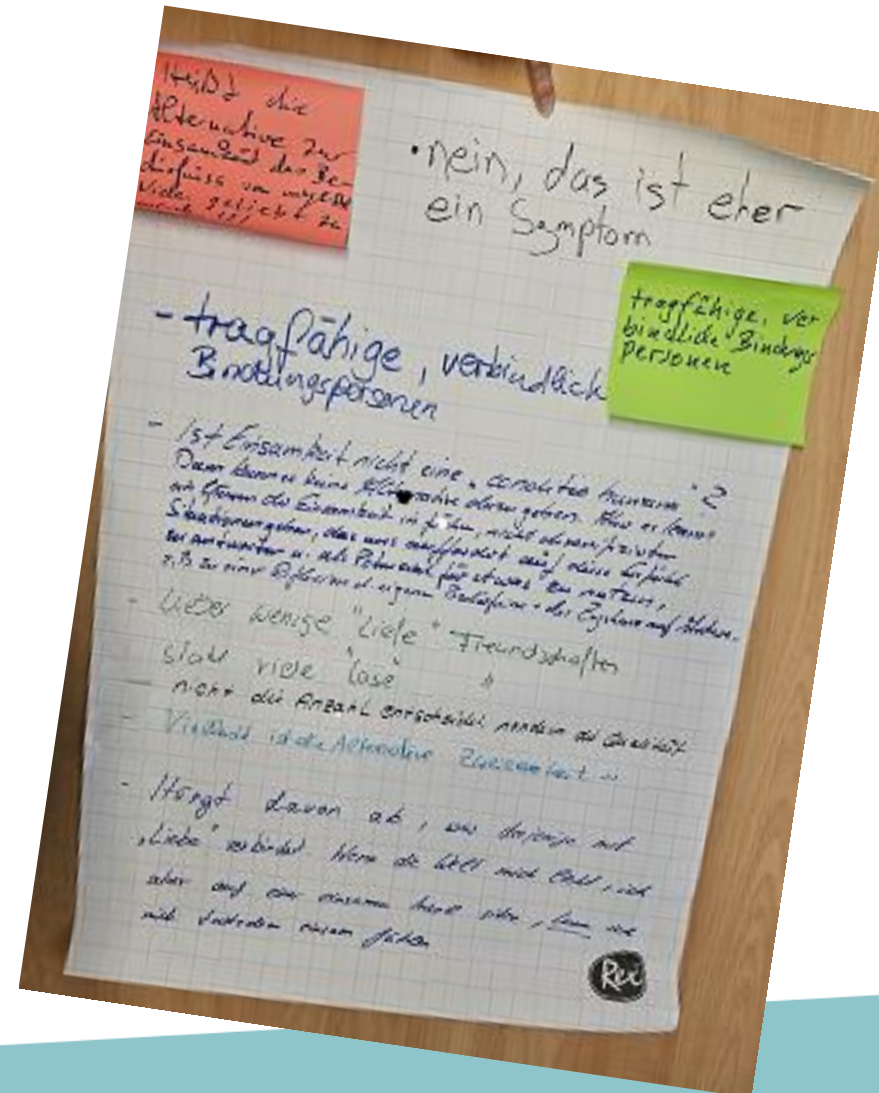
➔ zusammenfassender Flyer/Homepage der Gemeinden

Siehe auch Infokasten im Presstext (Anlagen)

Frage

Heißt die Alternative zur Einsamkeit das Bedürfnis von möglichst Vielen geliebt zu werden!?!

Ergebnisse



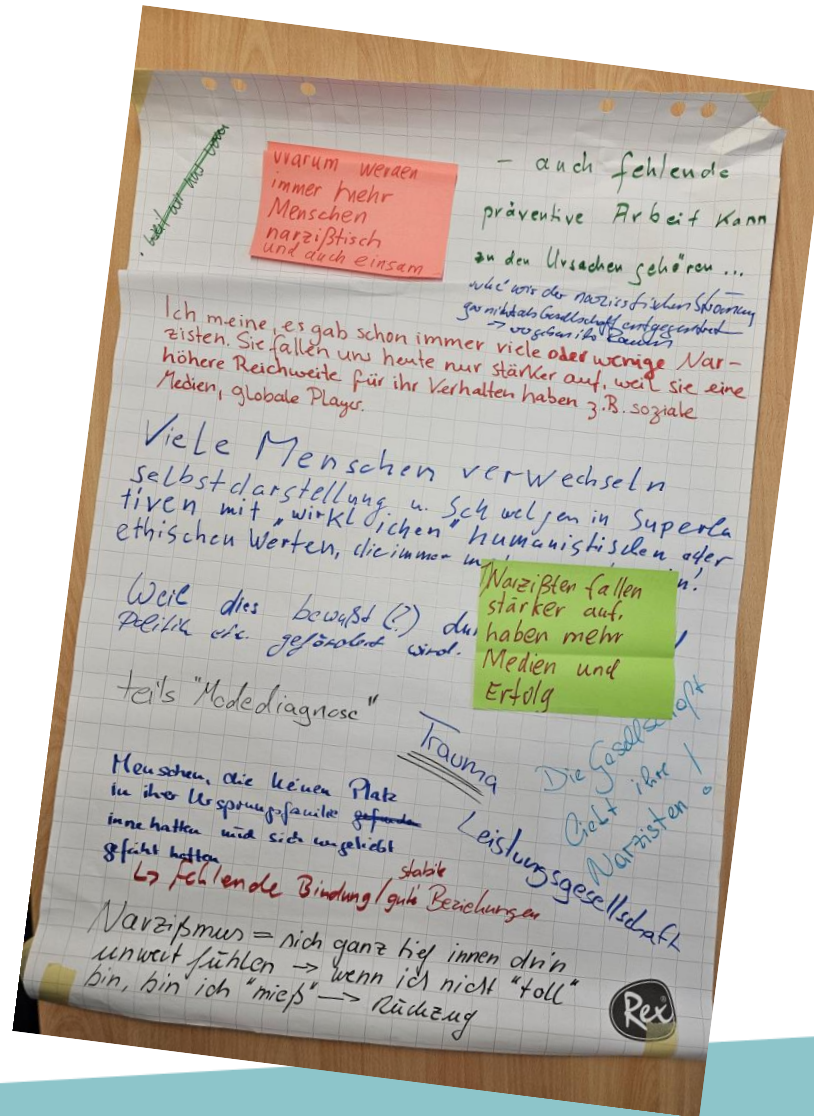
Fazit

Es kommt auf tragfähige, verbindliche Bindungen an.

Frage

Warum werden immer mehr Menschen narzisstisch und auch einsam?

Ergebnisse



Fazit

Narzisstische fallen stärker auf, haben mehr Medienpräsenz und sind erfolgreicher.

Frage

Ich wünsche mir Anregungen für die Gestaltung eines multifunktionellen Seniorentreffpunktes

Ergebnisse



Fazit

Partizipative Herangehensweise und übergreifende Zusammenarbeit

Frage

Wer oder was bestimmt eigentlich, was zu tun ist – um welchen Preis?

Ergebnisse



Fazit

Wir brauchen einen Dialog über die Folgen!

Frage

Ergebnisse

Fazit

Was können
gemeinsamkeits-
fördernde
Elemente in einer
Kommune sein?



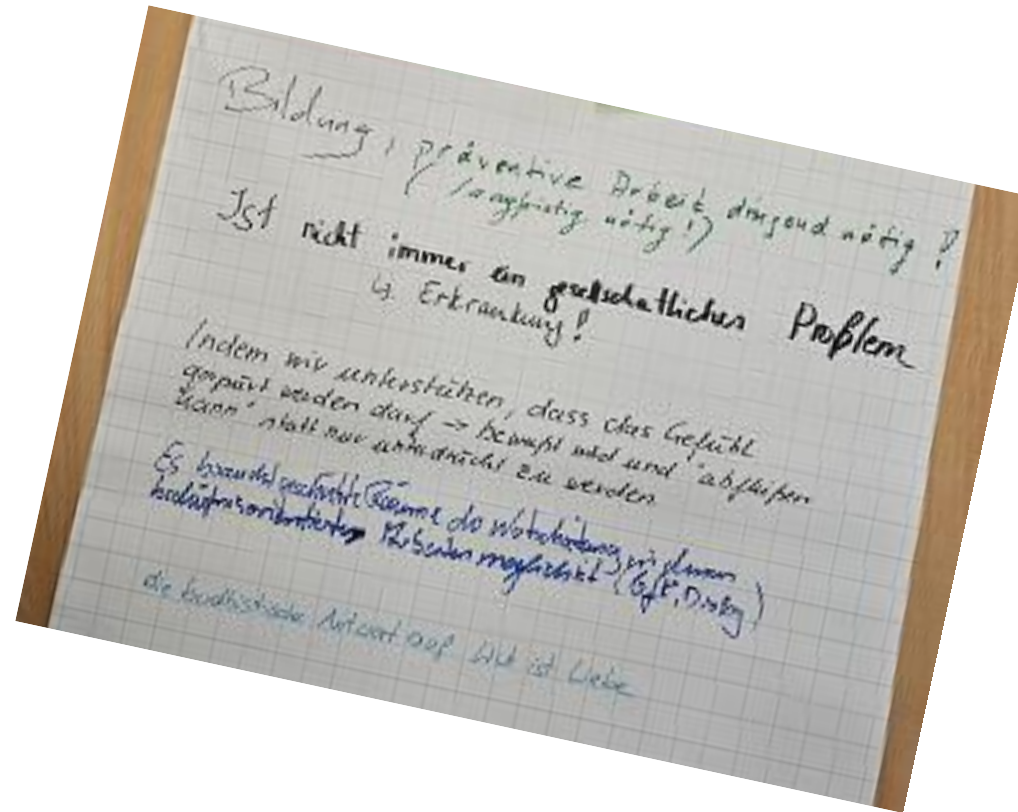
Begegnungsstätten/
plätze
(Vereins)strukturen

- ➔ gemeinsame Interessen
- ➔ Hilsgemeinschaften

Frage

Wie können wir es (auf langfristige Sicht) verhindern, dass individuelle Einsamkeit sich nur in Wut und Ignoranz entlädt. Wenn das Problem doch offensichtlich mehr und mehr ein gesellschaftliches wird?

Ergebnisse



Fazit

Es braucht beides: den individuellen und den gesellschaftlichen Ansatz

Frage

Wie erreiche ich jemand einsamen, der leugnet einsam zu sein?

Ergebnisse



Fazit

Gemeinsame Erlebnisse schaffen

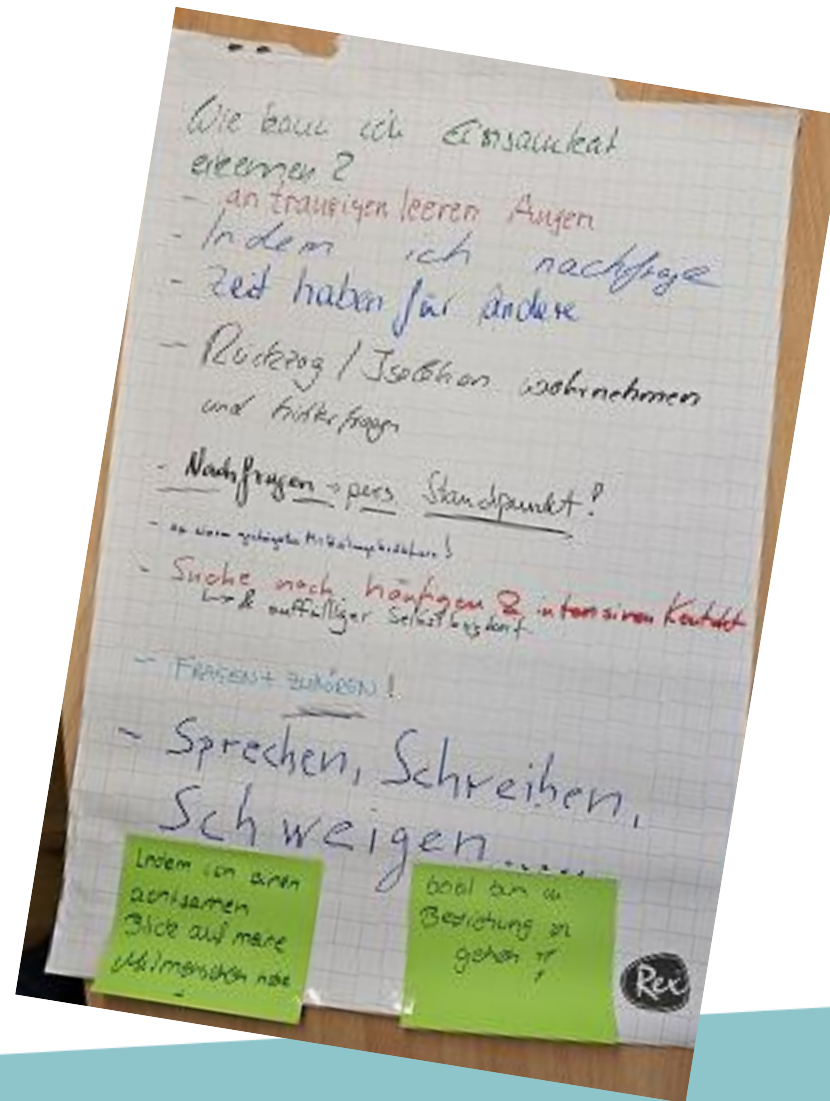
Kritische Reflexion der Annahme und Niederschwelligkeit

Ihn/sie befähigen, die Einsamkeit zu akzeptieren und sie nicht als Stigma zu empfinden
➔ evtl. folgt daraus "Entspannung" und Möglichkeiten werden sichtbar

Frage

Wie kann ich
Einsamkeit erkennen?

Ergebnisse



Fazit

Beziehung als Schlüssel, indem ich einen achtsamen Blick auf meine Mitmenschen habe und bereit bin in Beziehung zu gehen

Frage

Welche Werte sollten uns leiten?

Ergebnisse



Fazit

Menschlichkeit

Frage

Ergebnisse

Fazit

Was löst es bei Dir aus,
einem einsamen
Menschen zu begegnen?

WAS LÖST BEI DIR AUS,
EINEN EINSAMEN MENSCHEN ZU
BEGEGNEN? - Hilfe leisten!

Mitleid

Die eigene Einsamkeit
Traurigkeit |
Mitleidgefühl | Wut
Distanz
Mitleidlosigkeit
Selbstreflexion
den Wunsch zu helfen |
Spiegel des eigenen Elends
Ruhe

abhängig von Kontext:
beruht auf privater
Begegnung?

das Bedürfnis, zu helfen
geduldig zuhören!!!

BEI DER BEGEGNUNG
MIT EINSAMEN MENSCHEN
LÖST ZWEI
REAKTIONEN
HELLEN VS. DISTANZ

Die Begegnung mit
einsamen Menschen
löst zwei Reaktionen
aus: Helfen vs.
Distanz

Anlagen

- Vortrag Prof. Dr. Anton Bucher
- Vortrag Diakon Johannes Häberlein
- Presstext

Vielen Dank!