

Einsamkeit: Eine Frage der Selbstwahrnehmung?

Valentin Beck,
Seelsorger Verein Kirchliche Gassenarbeit Luzern
zur Fachtagung von Traversa am 15. Juni 2023

zum Einstieg

Hermann Hesse: im Nebel

Seltsam, im Nebel zu wandern!
Einsam ist jeder Busch und Stein,
Kein Baum sieht den andern,
Jeder ist allein.

Voll von Freunden war mir die Welt,
Als noch mein Leben licht war;
Nun, da der Nebel fällt,
Ist keiner mehr sichtbar.

Wahrlich, keiner ist weise,
Der nicht das Dunkel kennt,
Das unentrinnbar und leise
Von allen ihn trennt.

Seltsam, Im Nebel zu wandern!
Leben ist Einsamsein.
Kein Mensch kennt den andern,
Jeder ist allein.

zum Einstieg

Hermann Hesse: im Nebel

Seltsam, im Nebel zu wandern!
Einsam ist jeder Busch und Stein,
Kein Baum sieht den andern,
Jeder ist allein.

Voll von Freunden war mir die Welt,
Als noch mein Leben licht war;
Nun, da der Nebel fällt,
Ist keiner mehr sichtbar.

Wahrlich, keiner ist weise,
Der nicht das Dunkel kennt,
Das unentrinnbar und leise
Von allen ihn trennt.

Seltsam, Im Nebel zu wandern!
Leben ist Einsamsein.
Kein Mensch kennt den andern,
Jeder ist allein.

Fremdwahrnehmung

Wer scheint mir einsam zu sein – und wie(so)?

Die Frau am Nebentisch

Zwei Stühle stehen schon seit Jahren
An deinem Tisch und ein Glas Wein.
Wortlos ißt du die selben Speisen.
Ringsum Gelächter - **du allein.**

Dein Blick geht oftmals in die Ferne.
Ist keiner da, der mit dir spricht.
Du träumst von vergessnen Zeiten,
Von Nähe, die das Schweigen bricht.

Manchmal schleicht sich ein wehes Lächeln,
Auf dein Gesicht, das Falten ziert.
Hältst Zwiesprach' mit vergangnen Leben.
Ein Herz voll Wärme, das doch friert.

Ich wagte niemals dich zu stören.
Wer will sein Spiegelbild schon seh'n?
Auch heute werd' ich dich nicht grüßen
Und schweigend **meiner Wege gehn.**

(Margot Baumann)

Fremdwahrnehmung

Wer scheint mir einsam zu sein – und wie(so)?

	Jugend	Alter	Gasse
Soziale Einsamkeit			
Emotionale Einsamkeit			
Sinn- Einsamkeit			

Selbstwahrnehmung

Wer sagt von sich, einsam zu sein?

Das Lokal ist voll, aber sie ist da.
Die Stimmung steigt, aber sie ist da.
Der Alkohol fließt, aber sie ist da.
Die Sonne geht auf, **aber sie ist da.**

Die Einsamkeit

Florian Praher

Selbstwahrnehmung

Wer sagt von sich, einsam zu sein?

	Jugend	Alter	Gasse
Soziale Einsamkeit			
Emotionale Einsamkeit			
Sinn- Einsamkeit			

Bewältigungsstrategien & Unterstützungsmöglichkeiten

- **soziale Einsamkeit:**
 - Gemeinschaftsbildung
 - Horizontenerweiterungen („Links nach aussen“)
- **emotionale Einsamkeit:**
 - Interpretieren
 - Enttabuisieren
 - Räume öffnen: Teilen / Selbstöffnung / gehört werden
- **Sinn-Einsamkeit:**
 - Integrieren
 - Räume öffnen: z.B. Gebet / Rituale

Bewältigungsstrategien & Unterstützungsmöglichkeiten

Gutes Zuhören ist das beste Mittel gegen die Einsamkeit
Peter Schumacher

*Schweigen umgibt alles gemeinsame Handeln
und alles Zusammenleben.*

Freundschaft braucht keine Worte

*Sie ist die Einsamkeit,
die von der Furcht vor der Einsamkeit befreit ist.*
unbekannt

„Rettet die Freundschaft“
(Sebastian Schoepp)

Fazit

- Individualität / Diversität
- Fremdwahrnehmung \neq Selbstwahrnehmung
- Fremdwahrnehmung \leq Selbstwahrnehmung
- ErMutigung
- Zuhören / Vertrauen / Zeit
- DANKE