


Leidfaden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER

wunde Einsamkeit

Sehnsucht nach Verbundensein



Chris Paul Schuld trifft Scham trifft Einsamkeit **Johannes Gorbach** Potenziale im Umgang mit EINSAMKEIT – Gestaltung des Zusammen-WOHNENS und Zusammen-LEBENS **Katharina Schoene** Existenzielle Isolation und Einsamkeit im Alter – Überlegungen einer Psychotherapeutin **Reiner Sörries** Die Kraft des Alleinseins

LEBEN UND TOD

18. + 19. OKT | FREIBURG

FORTBILDUNG & MESSE

„Halt braucht Wurzeln!“

Resilienz & Selbstsorge in der
Sterbe- und Trauerbegleitung

TICKETS HIER!

www.leben-und-tod.de



Veranstalterin:

ahorn

Kooperationspartnerin:



wunde Einsamkeit – Sehnsucht nach Verbundensein

Die Zunahme der Einsamkeit in unserer Zeit ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels verschiedener gesellschaftlicher, technologischer und kultureller Faktoren. Soziale Medien, Mobilität, Globalisierung, technologischer Fortschritt, Veränderungen in der Arbeitswelt, Wandel von gesellschaftlichen und familiären Strukturen, Leistungsdruck, Individualismus sowie gesundheitliche Probleme machen uns verwundbar – und einsam.

Doch Einsamkeit hat auch eine helle Seite, die oft übersehen wird. Sie kann eine Quelle der Kraft und des Selbstwachstums sein. Für viele Menschen ist die Zeit der Einsamkeit ein Moment der Reflexion, der Selbstfindung und der persönlichen Weiterentwicklung. Es ist eine Zeit, in der man sich selbst näherkommt, sich mit sich selbst verbindet und innere Stärke findet. Einsamkeit kann kreatives Denken fördern und neue Wege der Selbstentfaltung eröffnen.

Sie, die Menschen aufgrund erlittener Verluste, Krankheit und Trauer begleiten, erleben vermutlich immer wieder, dass nicht nur die Symptome der Erkrankung oder die schmerzhaften Verluste an sich herausfordernde Themen sind, sondern

auch die Isolation und das damit verbundene ungewollte Alleinsein. Denn Einsamkeit schmerzt nicht nur, sondern macht auch unsichtbar. Doch durch Ihre Präsenz und Ihre Fürsorge werden Sie zu bedeutenden Bezugspersonen und »Einsamkeitsverminderern«. Dafür möchten wir Ihnen – auch stellvertretend – Danke sagen!

Dieses Heft und seine wunderbaren Autor:innen beleuchten das Thema Einsamkeit aus vielschichtigen Perspektiven, einschließlich der bejahenden Aspekte. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wie wir Brücken zu den Herzen anderer bauen können, wie wir der Sehnsucht nach Verbindung nachkommen können, um die Wunden der Einsamkeit – die »wunde Einsamkeit« – zu heilen.



Rainer
Simader



Sylvia
Brathuhn



Patrick
Schuchter



10 Karin Gutiérrez-Lobos | Gesundheitliche Folgen und Prävention von Einsamkeit



17 Robert Sempach und Esther Kirchhoff | Das Tavolata-Konzept

Inhalt

- 1 Editorial
- 4 Patrick Schuchter
Das Land der Einsamkeit – Versuch einer philosophischen Kartografie
- 10 Karin Gutiérrez-Lobos
Gesundheitliche Folgen und Prävention von Einsamkeit
- 13 Monika Müller
Gedanken zur Einsamkeit
- 17 Robert Sempach und Esther Kirchhoff
Das Tavolata-Konzept – Wie es gegen Einsamkeit wirkt und was es für die Selbstorganisation braucht
- 20 Stefanie V. Rieger
Wie Philosophie Verbundenheit unter Unbekannten stiftet – Der Beitrag einer inklusiven Philosophischen Praxis
- 23 Chris Paul
Schuld trifft Scham trifft Einsamkeit
- 28 Rainer Simader im Gespräch mit Katarina Posch
TROTZDEM ...
- 34 Ein Wartezimmerkurzbericht von Lisa Grund
Nicht alleine im Wartezimmer und doch einsam ...
- 37 Alexander Marschner
Zurück in die Unsichtbarkeit – Einsamkeitserleben von queeren Senior*innen

37 Alexander Marschner | Zurück in die Unsichtbarkeit





- 42** Julia Kunz
**(Gem-)einsames Leben im Netz –
Chancen und Risiken des Internets**
- 46** Mary Kreutzer
**»Selbst die Gefühle sind unbekannt« –
Einsamkeit in der Migration**
- 51** Johannes Gorbach
**Potenziale im Umgang mit EINSAMKEIT –
Gestaltung des Zusammen-WOHNENs und
Zusammen-LEBENs**

- 56** Helene Brandstetter
**Leben mit einem Kind mit einer schweren
chronischen Erkrankung – Erfahrungen aus
dem Alltag**

- 61** Katharina Schoene
**Existenzielle Isolation und Einsamkeit im Alter –
Überlegungen einer Psychotherapeutin**

- 66** Reiner Sörries
Die Kraft des Alleinseins

- 70** Andrea Bastian
**Einsamkeit – Nichts währt ewig,
alles ist vergänglich**

- 73** Angela Paganini
Umkehr von der Einsamkeit

- 79** Christina Schumacher
**Die Gefangene im Turm – Eine Geschichte von
der Einsamkeit. Und von deren Ende**

- 82** Fortbildung: Labyrinth Einsamkeit –
Ein Bildungsgang sucht nach Wegen

- 86** Aus der Forschung: Einsamkeit und Trauer –
Erkenntnisse aus der Trauerforschung

- 89** Interview mit Laura Letschert und
Julia Felicitas Allmann
»Einsamkeit rund um den Tod hat viele Facetten«

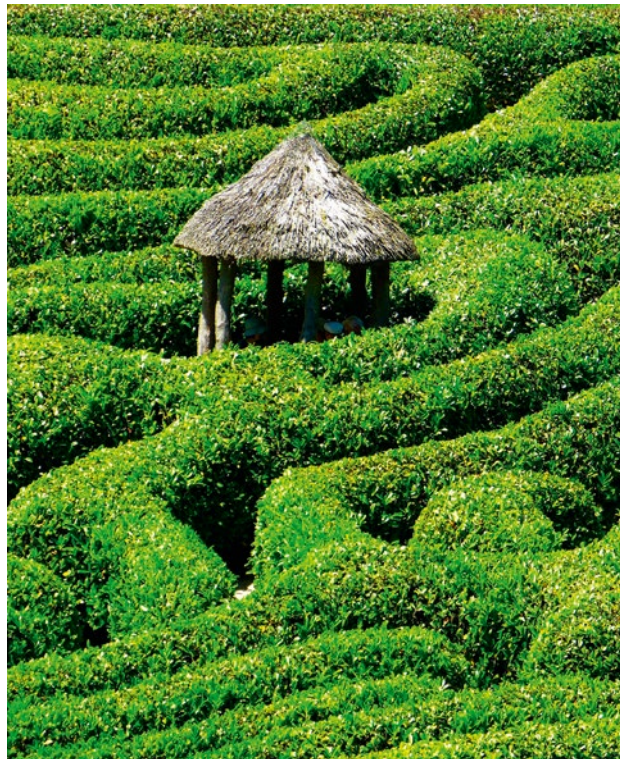
- 92** Rezensionen

- 94** Verbandsnachrichten

- 99** Cartoon | Vorschau

- 100** Impressum

82 Fortbildung: Labyrinth Einsamkeit



Das Land der Einsamkeit

Versuch einer philosophischen Kartografie

Patrick Schuchter

Einsamkeit hat viele Seiten und Tiefen. In diesem Artikel möchte ich einen kartografischen Rundgang im Land der Einsamkeit versuchen. Einen Begriff oder ein Phänomen zu »kartografieren« heißt, einige verschiedene Perspektiven zu erhaschen und dabei wichtige Unterscheidungen in Diskurs und Sache zu sichten. Ein solcher Rundgang bleibt natürlich unvollständig. Aber auch diese Einsicht birgt ein gutes Beispiel zum Thema: Erkenntnis bleibt unvollständig in der Einsamkeit einer Perspektive, eines Zugangs. Die Ergänzungsbedürftigkeit des Ichs zeigt sich auch im Erkennen.

Subjekt und Objekt

Eine erste Grundunterscheidung ergibt sich auch aus den grundlegenden Zugängen des menschlichen Erkennens zur Welt. Der Mensch kann das Leben *von sich her* (Subjekt) oder als äußeren Gegenstand (Objekt) begreifen. Dementsprechend gibt es eine wichtige Unterscheidung im Einsamkeitsdiskurs, nämlich zwischen *Einsamkeit* und *sozialer Isolation*. *Einsamkeit* bezeichnet das Gefühl und subjektive Empfinden (von innen). *Soziale Isolation* bezeichnet das (von außen) objektivierbare und messbare Fehlen von Unterstützungsnetzwerken und das Defizit an Einbindung in soziale Kontexte.

Das heißt: Soziale Isolation geht nicht notwendigerweise mit dem Gefühl von Einsamkeit einher, man kann also sozial isoliert sein und sich dennoch nicht einsam fühlen. Umgekehrt kann man sozial gut eingebunden sein und sich gleichzeitig einsam fühlen. Warum ist es wichtig, an der Definition der Einsamkeit über das Gefühl und die Subjektperspektive festzuhalten? Weil eine sol-

che Definition, wenn wir uns von ihr leiten lassen, vorbeugt, dass ein Außenblick über den Innenblick zu herrschen beginnt. Einsam ist, wer sagt, er sei es. Punkt. Wer sagt, er sei es nicht, ist es nicht. Auch Punkt. Das hilft vor gut gemeinten Ratschlägen ebenso wie vor Fremdzuschreibungen, die den oder die Betroffene nicht berücksichtigen, sondern es irgendwie »besser wissen«. Diese Gefahr geht nicht zuletzt von den Profis und Expert*innen aus, die es ja per Definition immer besser wissen. Sobald es aber um allgemeine menschliche Phänomene geht, wird solches Besserwissen zu einer Gefahr für demokratische Grundwerte, denn zu wesentlichen Lebensfragen sollten Betroffene keinesfalls, auch nicht von außen, bevormundet, sondern dazu befähigt werden, ihre eigene Wahrnehmung und Position zu entwickeln und vorzubringen.

Einsamkeit und Verbundenheit

Das wesentliche Andere von Einsamkeit kann auf sehr allgemeine Weise mit dem Begriff der *Verbundenheit* bezeichnet werden. Diese zeigt sich in vielen Formen – möglicherweise entsprechend den vielen Gründen und Ursachen der Einsamkeit: Wer aufgrund von Fremdheit in einem Land einsam ist, den sehnt es vielleicht nach Heimat; wen Schuld und Scheitern in schmerzliche Getrenntheit geführt haben, den sehnt es vielleicht nach Versöhnung; ein Mangel an Beziehungen im dritten Sozialraum schreit nach der Community; das metaphysisch verlorene Individuum sehnt sich nach »Einssein« mit dem Göttlichen und so weiter.

Und natürlich gibt es dabei auch einen positiven Begriff von Einsamkeit, zumeist mit »Allein-

sein« bezeichnet. Das ist zunächst einfach ein numerischer Begriff und damit neutral: Ich bin nicht von anderen umgeben. Ich da, andere nicht. Alleinsein kann jedoch auch positiv empfunden werden, wie Hannah Arendt es beschreibt: »Ich nenne diesen existenziellen Zustand, in dem ich mit mir selbst umgehe, ›Alleinsein‹, im Unterschied zur ›Einsamkeit‹, in der man auch allein ist, aber nicht nur der Gesellschaft anderer Menschen entbehrt, sondern auch der möglichen eigenen« (Arendt 1979/2002, S. 87).

Diese »gute« Einsamkeit, also das Alleinsein, kann natürlich verschiedene Formen annehmen, etwa in der einfachen Form des Rückzugs als Auszeit für sich selbst oder als »heroische« Einsamkeit (etwa des Alpinisten im Hochgebirge) oder in diversen Formen der philosophischen und spirituellen Einkehr. In all den positiven Formen des Alleinseins zeigen sich jeweils Formen von tiefer Verbundenheit, die nicht aus dem unmittelbaren sozialen Umgang mit anderen geschöpft sind. Das offenbart übrigens eine gewisse Einseitigkeit des Einsamkeitsdiskurses, der nicht nur die gesundheitlichen Folgen, sondern auch den Fokus auf *zwischenmenschliche* Beziehungen überproportional vergrößert, sodass möglicherweise nicht unmittelbare menschliche Beziehungen (zu Tieren, Natur, Büchern, Musik, dem Göttlichen) vernachlässigt werden.

Oberfläche und Tiefe

An dem Punkt sind auch Unterscheidungen hinsichtlich der »Tiefe« der Einsamkeit immer wieder in Erinnerung zu rufen. Angelehnt an einige Überlegungen von Lars Svendsen (2019, S. 47 ff.) können wir Dauer und Tiefe von Einsamkeit wie folgt sortieren:

Die Einsamkeit beginnt als (1) *flüchtige Einsamkeit*. Die flüchtige Einsamkeit überkommt uns jederzeit, ist eine Alltagserfahrung und hinterlässt eher keine tiefen Spuren. Beispielsweise auf einem Fest, wo sich die anderen gut unterhalten, aber ich nicht; oder zu Hause, wenn man das

Gefühl hat, man sollte »wieder mal unter Leute«. Die Einsamkeit wird aber zum ernsteren Problem als (2) *die Einsamkeit der Lebensübergänge oder Lebensereignisse*. Sie tritt auf bei starken Veränderungen und Einschnitten im Leben: beim Tod eines nahestehenden Menschen, beim Auszug der Kinder aus dem Haus, mit dem Ende eines Liebes- oder auch nur eines Arbeitsverhältnisses, bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit. Die Einsamkeit ist hier äußeren Umständen oder Ereignissen geschuldet und trifft wohl auch Menschen, die ansonsten von sich nicht sagen würden, sie seien einsam. Aber diese Einsamkeit kann auch übergehen in eine (3) *chronische Einsamkeit*. Dann wird das Gefühl der Einsamkeit zu einem anhaltenden Schmerz aufgrund von unzureichenden Bindungen oder mangelnder Verbundenheit mit anderen. Die chronische Einsamkeit wird zum Merkmal, zum Lebensgrundgefühl der Person selbst und hat ihren Ursprung nicht mehr so sehr in äußeren Umständen. Eventuell wird man ein Leben lang geplagt von Einsamkeitsgefühlen, egal wie gut die Familie, die Zahl und Qualität der Freund*innen, die soziale Eingebundenheit sind, egal wie lange eine Einsamkeit der Lebensübergänge schon her ist.

Die chronische Einsamkeit kann in frühen, »traumatisierenden« Erfahrungen in der Biografie verwurzelt sein. Darauf weist etwa Norbert Elias in seinem berühmten Essay »Über die Einsamkeit der Sterbenden in unseren Tagen« hin: »Der Begriff der Einsamkeit hat ein ziemlich weites Spektrum. Er kann sich auf Menschen beziehen, deren auf Andere gerichtetes Liebesverlangen frühzeitig so verletzt und gestört worden ist, dass sie es später kaum noch auf andere auszurichten vermögen, ohne die Schläge zu spüren, die sie früher empfangen haben, ohne die Schmerzen zu fühlen, die ihnen ehemals dieses Verlangen eingebracht hat. Unwillkürlich ziehen die so getroffenen Menschen ihre Gefühle von anderen Menschen ab« (Elias 1986, S. 97).

Schließlich kann das Gefühl der Einsamkeit aber auch in einer besonderen Sensibilität für die

Stellung des Menschen im Kosmos sein. Diese Form von Einsamkeit können wir (4) »ewige« oder »metaphysische« Einsamkeit nennen. Diese kann als intensive spirituelle Verlassenheit empfunden werden oder als eine Sehnsucht, die durch nichts in der Welt gestillt werden kann.

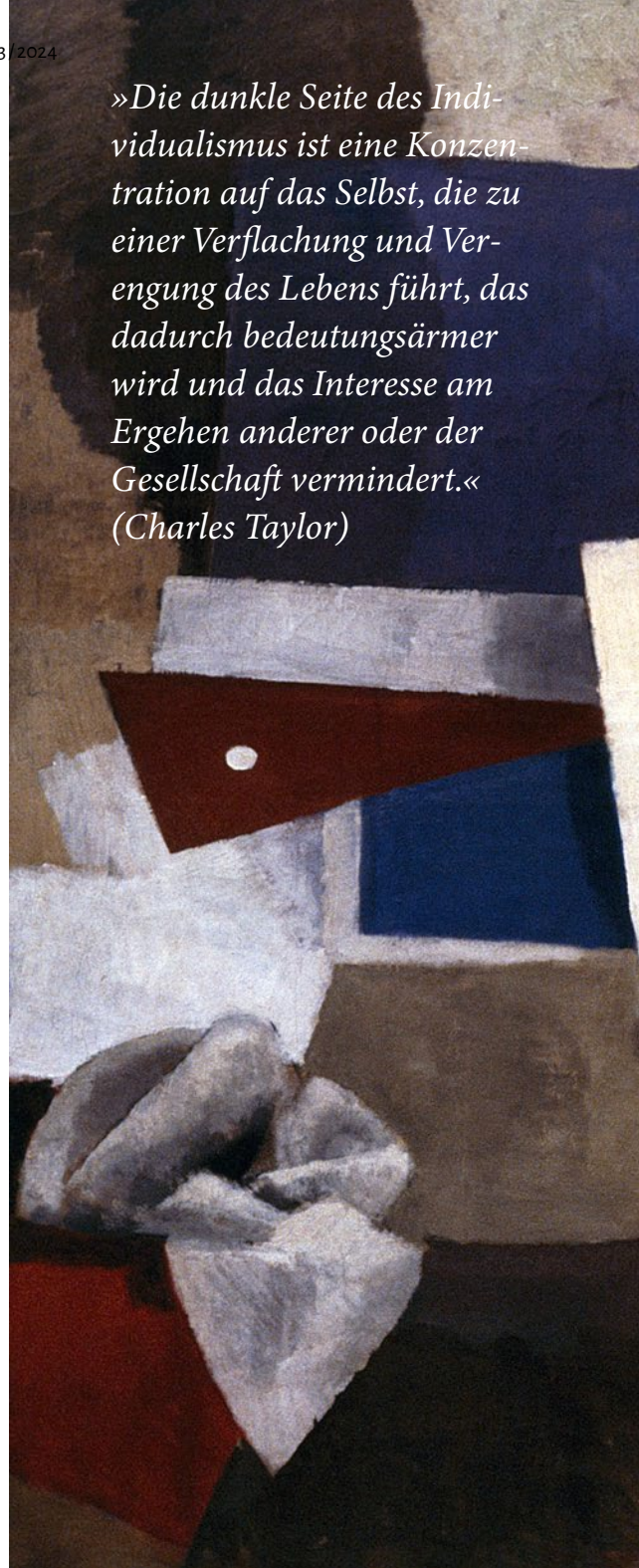
Ich und Nicht-Ich

Metaphysische Einsamkeit deutet auf das Geheimnis des menschlichen Lebens hin – des Ichs. Philosoph*innen haben außerdem immer wieder darauf hingewiesen, dass die Einsamkeit ein *notwendiger* Aspekt des Ichs ist. Ein Ich, ein Selbst zu sein, bedeutet ganz einfach auch in einem grundlegenden Sinne einsam, getrennt zu sein. Das Ich ist als Ich prinzipiell einsam – und doch gibt es paradoxe Verbundenheiten, die die Abgekapselt-heit des Ichs nicht erst »öffnen«, sondern von denen man entdeckt, dass sie dem Ich je schon vorausliegen. Es ist dann, als ob wir uns immer schon als »verbunden und gekannt« erleben können, in einer Tiefe und vor aller Zeit, die sich der einfachen Versprachlichung entzieht.

Ein Gedankenexperiment des schottischen Aufklärungsphilosophen David Hume (1711–1776) mag die Rätselnatur des menschlichen Ichs ein wenig verdeutlichen. In seinem »Traktat über die menschliche Natur« (1939/40) schlägt er vor, uns einen allmächtigen Menschen vorzustellen. Dieser kann alles verändern und alles Nützliche und Angenehme sich zuteilwerden lassen. Aber: »(...) er würde doch elend sein, bis Ihr ihm wenigstens einen Menschen gebt, mit dem er sein Glück teilen und dessen Wertschätzung und Freundschaft er genießen kann« (zitiert nach Svendsen 2019, S. 45).

Das zeigt auf: Der Mensch ist als Ich nicht »vollständig«, als ob es bei aller Abgeschlossenheit in sich, im Inneren des Ichs eine Wunde, eine Leerstelle gäbe, die sich radikal der Macht und Kontrolle des Ichs entzieht. In der schönen Sprache der Philosophie: Das Ich ist eine *dialektische* Einheit von Einsamkeit und Verbundenheit, ein

*»Die dunkle Seite des Individualismus ist eine Konzentration auf das Selbst, die zu einer Verflachung und Verengung des Lebens führt, das dadurch bedeutungsärmer wird und das Interesse am Ergehen anderer oder der Gesellschaft vermindert.«
(Charles Taylor)*



autonomes Selbst, das im inneren der Autonomie relational ist. Diese Paradoxie ist nicht weiter auflösbar und ein existenzielles Gesetz menschlicher Lebensbewegung, die sich vermutlich im Sterben, im Tod kristallisiert, weil in der tiefstmöglichen Einsamkeit auch die größte Liebe offenbar werden kann.



Roger de La Fresnaye, Man Seated (1913–1914) / INTERFOTO / SuperStock / Zenobel

Innen und Außen

Diese Kristallisation findet sich aber auch im sogenannten Tod vor dem Tod, dem sozialen Ausschluss wieder – entlang der Unterscheidung Innen–Außen (oder Dabei–Nichtdabei, Inklusion–Exklusion und so weiter), die schlimmsten-

falls so erlebt wird, als ob jemand für andere überhaupt nie existiert hätte oder gar nicht als (echter) Mensch gilt. Zitieren wir wiederum Norbert Elias:

»Der Begriff der Einsamkeit bezieht sich auch auf einen Menschen inmitten vieler anderer, für die er selbst ohne jede Bedeutung ist, für die es gleichgültig ist, ob er existiert oder nicht exis-



tiert, die die letzte Gefühlsbrücke zwischen sich selbst und ihm abgebrochen haben. Die Stadtstreicher, die Methyalkoholtrinker, die in einem Türeingang sitzen, während die geschäftigen Fußgänger an ihnen vorbeigehen, gehören in diese Gruppe. Die Gefängnisse und Folterkammern der Diktatoren sind Beispiele für die Art der Einsamkeit. Der Weg zu den Gaskammern ist ein anderes« (Elias 1986, S. 98).

Das führt uns zu einem politischen Begriff von Einsamkeit, mit dem Gegensatzpaar:

Individuum und Kollektiv

Hannah Arendt spricht auf politischer Ebene von »organisierter Einsamkeit«, die jeweils mit einem Verlust an Freiheit in der Gesellschaft einhergeht. Die organisierte Einsamkeit erscheint unter zwei Figuren, beide haben den Abbau, die Zerstörung des öffentlichen Raums, des Freiraums für Interaktion, Begegnung, Diskurs außerhalb von Organisationen und der Privathaushalte zur Folge. Im *totalitären* Staat vereinsamen Menschen künstlich, durch Kontrolle, Überwachung, Bedrohung, rohe Gewalt und werden in ihr familiäres, privates Leben zurückgeworfen durch Angst. In den »freien« Marktdemokratien ist der Mechanismus

komplexer, möglicherweise aber dadurch besonders perfide. Hier verlieren die Individuen, satt von Konsum und freigesetzt von traditionellen Bindungen schlichtweg das Interesse an den öffentlichen Angelegenheiten und Beziehungen. So lautet etwa eine sozialphilosophische Diagnostik:

Individualisierung ist »mit einem Vorgang der Verengung verknüpft. Die Menschen büßten den umfassenderen Blick ein, weil sie ihr individuelles Leben in den Brennpunkt rückten. (So) wird der einzelne (...) auf sich selbst zurückgeworfen, und diese Situation droht, »ihn gänzlich in die Einsamkeit seines eigenen Herzens einzusperren.« (Alexis de Tocqueville). Mit anderen Worten, die dunkle Seite des Individualismus ist eine Konzentration auf das Selbst, die zu einer Verflachung und Verengung des Lebens führt, das dadurch bedeutungsärmer wird und das Interesse am Ergehen anderer oder der Gesellschaft vermindert« (Taylor 1995/2014, S. 10).

In beiden Fällen hat die organisierte Einsamkeit den Verlust des *sensus communis*, des Gemeinnsinns und damit verbundener Praktiken im Sinne eines engagierten Bürger*innentums zur Folge.

Analog zur existenziellen Ebene, in der der Mensch nicht anders kann, als die Dialektik von

Das Gespräch gehört keiner Disziplin an, sondern ist allgemein menschlich, zwischen allen Disziplinen und Erfahrungswelten angesiedelt.

Bunto_Artist/Shutterstock

Ich und Nicht-Ich zwischen Einsamkeit und Verbundenheit auszutragen, ist auf der politischen Ebene die menschliche Aufgabe, die Dialektik von Individuum und Kollektiv, zwischen Autonomie und Vergemeinschaftung in ein Verhältnis zu bringen, ohne den einen oder anderen Pol zu zerstören. Und sobald auch nur irgendeine Form von Vergemeinschaftung gelingt, bringt diese unweigerlich ein Innen und ein Außen hervor und damit sozialen Ausschluss, manchmal bis hin zur völligen Missachtung oder Vernichtung.

Vita activa und vita contemplativa

An dem Punkt rollen wir unsere Landkarte zwischenzeitlich ein – sie soll die Reise ja nicht ersetzen. Um der Einsamkeit – existenziell, sozial, politisch – zu begegnen, liefert sie aber möglicherweise auf einer Metaebene wichtige Hinweise.

Das eine ist, dass ein flotter Hilfeaktionismus viele Tiefen und Widersprüche der Einsamkeit und des menschlichen Lebens verfehlen wird. Auch ein zu enges geistiges Framing von Einsamkeit mit gesundheitlichen oder psychotherapeutischen Fragen und Zugängen ist in vielem hilfreich, aber greift in der Tiefe und im Politischen ins Leere. Einsamkeit ist insofern auch nichts, das

einfach durch ein Machen gelöst werden kann, sie trifft uns im Innersten. Das entsprechende Handeln ist kein Machen, sondern ein Geschehen, das wir bedenken, reflektieren können, wozu wir eine Haltung und eine Weisheit (oder eine heitere Torheit) entwickeln können. Die Einstellung angesichts der Einsamkeit sollte also »Handeln« im Sinne der *vita activa* und der *vita contemplativa* balancieren. Es verlangt nicht nur die Aktion, sondern auch die Kontemplation als Verbundenheit im tiefen, zwischenmenschlichen Gespräch. Ein Gespräch, das man meines Erachtens nicht anders als *philosophisch* bezeichnen kann. Nicht im Sinne der Philosophie als Wissenschaft, sondern als *Philosophische Praxis*. Das Gespräch gehört nämlich keiner Disziplin an (genau das wäre der Fehler), sondern ist allgemein menschlich, zwischen allen Disziplinen und Erfahrungswelten angesiedelt. Es kommt zunächst darauf an, die Widersprüche wachzuhalten. Ein so existenzielles und politisches Phänomen wie die Einsamkeit braucht Selbstaufklärung in bedeutsamen Beziehungen an den Widerspruchsknoten unserer Gesellschaft.



Dr. phil. **Patrick Schuchter**, MPH, Studium der Philosophie, Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger, Gesundheitswissenschaftler, Philosophischer Praktiker, ist Leiter des Bereichs Hospiz, Palliative Care und Demenz im Kardinal König Haus, Bildungszentrum der

Jesuiten und der Caritas in Wien und leitet am Zentrum für Interdisziplinäre Alterns- und Care-Forschung (CIRAC) der Universität Graz das Forschungsprojekt »Philosophische Praxis in Palliative Care und Hospizarbeit«, gefördert vom Österreichischen Wissenschaftsfonds (FWF – P35627).

Kontakt: schuchter@kardinal-koenig-haus.at

Literatur

- Arendt, H. (1979/2002). Vom Leben des Geistes. 2. Auflage. München.
 Elias, N. (1986). Über die Einsamkeit der Sterbenden in unseren Tagen. Frankfurt a.M.
 Svendsen, L. (2019). Philosophie der Einsamkeit. 2. Auflage. Wiesbaden.
 Taylor, C. (1995/2014). Das Unbehagen an der Moderne. Frankfurt a.M.

Gesundheitliche Folgen und Prävention von Einsamkeit

Karin Gutiérrez-Lobos

Unter *Einsamkeit* wird ein subjektives, schmerzhaftes Erleben von Diskrepanz zwischen existierenden und erwünschten Beziehungen, von mangelnder Zugehörigkeit und Verbundenheit verstanden, das mit Trauer, Schamgefühl, niedrigem Selbstwertgefühl und psychischem Stress einhergeht. *Soziale Isolation* hingegen meint die objektive Abwesenheit sozialer Kontakte. Beide können sich gegenseitig beeinflussen, treten oft gemeinsam auf und tragen unabhängig voneinander zu einem Gesundheitsrisiko bei.

Bei Einsamkeit handelt es sich nicht um ein eigenständiges Krankheitsbild. Einsamkeit ist ein Gefühl des Mangels ähnlich wie Hunger oder Durst. Der Mangel an Kontakten soll ähnlich wie Hunger oder Durst dazu animieren, Abhilfe zu schaffen, also in Kontakt zu treten. Einsamkeit ist eine inhärente Lebenserfahrung, die wir alle kennen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Einsamkeit mit mehreren negativen Auswirkungen auf die Gesundheit wie etwa auf die Mortalität, physische und psychische Morbidität, Gesundheitsverhalten (Essverhalten, Bewegung, Schlafqualität, Suchtverhalten) und Resilienz assoziiert ist. Eine Metaanalyse kommt zum Schluss, dass Einsamkeit sämtliche Gesundheitsbereiche beeinflusst, die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden aber besonders groß sind (Park et al. 2020).

Physische Morbidität

Einsamkeit ist mit Stresserleben assoziiert. Auch wenn die molekularbiologischen Mechanismen der Organschädigung noch nicht geklärt sind,

so lässt sich doch feststellen, dass es bei chronischer Einsamkeit zu anhaltendem Stress mit Veränderungen des vegetativen Nervensystems, des Immunsystems und der Stresshormone kommt. Einsamkeit befördert weiters ungesunde Lebensstile, wie Substanzabusus, mangelnde Bewegung und schlechte Ernährung, die sich ihrerseits negativ auf die Gesundheit auswirken. Auch Schlafdauer und Schlafqualität werden negativ beeinflusst. Die Folgen all dieser Mechanismen sind ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen (Arteriosklerose, Myokardinfarkte, Schlaganfälle) und Demenz. Bei jüngeren Menschen wurde eine Dosis-Wirkung-Beziehung gefunden: je größer die Anzahl an Einsamkeitsperioden, desto höher das kardiovaskuläre Risiko. Andererseits gibt es wissenschaftliche Evidenz, dass starke soziale Bindungen das kardiovaskuläre Risiko senken. Einsamkeit kann auch eine Dysregulation des Immunsystems hervorrufen, das Risiko für Virusinfektionen erhöhen und die Immunantwort auf Impfungen (zum Beispiel gegen Influenza) reduzieren.

Psychische Morbidität

Anhaltende Einsamkeit kann dazu führen, dass alltägliche Sozialkontakte als bedrohlich wahrgenommen werden. In vielen Untersuchungen wird ein Zusammenhang zwischen Einsamkeit und psychischen Störungen gefunden. Gut untersucht ist der Zusammenhang mit Depression. So wird in einer Längsschnittuntersuchung festgestellt, dass Einsamkeit eine depressive Symptomatik vorhersagt und Depression spätere Vereinsamung prognostiziert, also eine bidirektionale



Edgar Degas, Der Absinth, 1873 / INTERFOTO / fine art images

Beziehung besteht. Weiters besteht ein Zusammenhang mit Angststörungen, Suizidvorstellungen und Suizidalität, ebenso wie Auswirkungen auf Schlafdauer und Schlafqualität. Auch die mentale Gesundheit wird durch das schon zuvor angeführte nachteilige Gesundheitsverhalten negativ beeinflusst.

Es wurden kognitive Einbußen sowie ein erhöhtes Risiko für Demenz gefunden. Lammer et al. (2021) haben in einer MRT-Studie an nicht-dementen, aber einsamen Erwachsenen im mittleren Lebensalter eine Atrophie in Cortex und Hippocampus nachgewiesen.

Mortalität

Holt-Lundstad et al. (2010) haben in einer Metaanalyse festgestellt, dass der Einfluss der sozialen Beziehungen auf das Mortalitätsrisiko mit anderen bekannten Risikofaktoren wie Übergewicht, Nikotinabusus oder Inaktivität vergleichbar ist. Umgekehrt konnte gezeigt werden, dass befriedigende soziale Beziehungen die Überlebenswahrscheinlichkeit um 50 Prozent erhöhen. Bereits mehrere Jahrzehnte davor hat beispielsweise Spitz (1945) in seinen Untersuchungen über Kinder, die in Waisenhäusern untergebracht waren, gefunden, dass

diese durch einen Mangel an bedeutsamen Sozialkontakten (Hospitalismus) nicht nur psychische Funktionsstörungen und erhöhte Infektionsanfälligkeit, sondern auch eine »auffallende Erhöhung der Sterblichkeitsquote« aufwiesen. In den Kinderheimen war zwar für penible Hygiene gesorgt, die affektive Zuwendung war jedoch minimal.

Prävention und Interventionen

Prävention und Intervention zum Thema »Einsamkeit« stellen aufgrund der vielfältigen Risikofaktoren eine klassische Querschnittsmaterie dar. Trotz der zahlreichen Untersuchungen zu Prävention und Interventionen liefern bisher jedoch nur wenige davon aussagekräftige Resultate hinsichtlich der Reduktion von Einsamkeit.

Prävention bedeutet zuallererst, die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Einsamkeit zu reduzieren und in der Folge die Schwere und Dauer zu minimieren. Dazu gehört die Identifikation jener Populationen, die ein besonderes Risiko aufweisen. Im European Social Survey wurde für die europäischen Länder ein U-förmiger Verlauf mit Einsamkeitsspitzen im jungen Erwachsenenalter und höheren Lebensalter gefunden.

Es bestehen allerdings alterstypische Unterschiede hinsichtlich der Ursachen und dem Erleben von Einsamkeit (Yang und Victor 2011; Qualter 2015). Transitionen im Lebensverlauf verdienen in Anbetracht der epidemiologischen Daten besondere Beachtung. Schulischen und betrieblichen Maßnahmen zur Vermeidung von chronischen Einsamkeitsgefühlen kommen daher eine wichtige Funktion zu.

Unabhängig vom Alter wirken die Variablen funktionelle Beeinträchtigung, soziales Engagement, Netzwerkgröße, Kontaktfrequenz und Bildung auf Einsamkeit (Luhmann und Hawkey 2016) und liefern damit weitere wichtige Hinweise für notwendige Maßnahmen. Maßnahmen auf individueller Ebene umfassen die Verbesserung der sozialen Kompetenz, Veränderung maladaptiver Kognitionen und Psychoedukation.

Auf politischer Ebene geht es um die Etablierung einer bundesweiten Strategie zur Reduzierung von Einsamkeit mit Interventionen, die an sozialen Determinanten (etwa Arbeitslosigkeit, Armut, Zugang zum Gesundheitssystem, Diskriminierung) von Gesundheit und so auch von Einsamkeit ansetzen. Es geht um die Förderung von Inklusion, Chancengleichheit und gesellschaftlicher Teilhabe, inklusive der Bündelung der vielen bereits vorhandenen Initiativen und Angebote und ihrer Ressourcensicherung, dem Monitoring der Maßnahmen und der Stärkung der Forschung.

Auf der kommunalen Ebene haben sich Maßnahmen als effektiv erwiesen, die an regionalen Bedingungsfaktoren ansetzen: Dazu gehören beispielsweise ein niederschwelliger, kostenfreier Zugang zu qualitativollen Begegnungsmöglichkeiten, Abbau von Diskriminierung, Verbundenheit stärken und öffentliche Mobilität in adäquatem Ausmaß vorhalten.

Technologiebasierte Interventionen haben gerade während der Pandemie wichtige Kontakte – auch therapeutische – ermöglicht. Aus Untersuchungen ist bekannt, dass es sowohl bei jüngeren als auch älteren Betroffenen durch die Nutzung sozialer Medien zu einer Reduktion von Einsamkeit kommen kann. Die Nutzung ist aber in Abhängigkeit von Motivation, Zeitaufwand und dem Verhältnis von Online- versus Offline-Kontakten zu bewerten.

Als generelle Interventionsprinzipien lassen sich angesichts des Facettenreichtums von Einsamkeit jedenfalls die aktive Einbeziehung der Betroffenen, die Vielgestaltigkeit der Angebote und die erhöhte Sensibilisierung der Öffentlichkeit festmachen.



© Privat

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Karin Gutiérrez-Lobos, Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeutin, ehem. Vizerektorin und ärztliche Direktorin, Leiterin einer Kommission zur präventiven Menschenrechtskontrolle, Initiatorin Plattform gegen Einsamkeit www.plattform-gegen-einsamkeit.at

Kontakt: kagutlob@gmail.com

Die Literaturliste ist bei der Verfasserin erhältlich.

Gedanken zur Einsamkeit

Monika Müller

Vorbemerkung: Ich habe mich schwergetan, der Bitte um diesen Artikel nachzukommen. Meine Sorge war, mit den *auch* positiven Gedanken zum Thema womöglich das Leid von Hinterbliebenen zu schmälern; dass diese Gedanken – zu Papier gebracht – für trauernde Menschen in dieser ihrer jäh, erzwungenen Einsamkeit zynisch wirken könnten. Ermutigt von außen wage ich es, eine weitere Perspektive von Einsamkeit anzubieten.

»Dass wir wirklich unendlich allein sind, jeder, und unerreichbar bis auf sehr seltene Ausnahmen, damit muss man sich einrichten.« (Rainer Maria Rilke)

Einsamkeit als existenzielle Urgestimmtheit

Wenn heute über Einsamkeit gesprochen wird, ist schnell die Rede von Tabuthema und neuer Volkskrankheit. Dabei ist das Phänomen ebenso natürlich, wie es lebensnotwendig ist – es bedingt und bestimmt die menschliche Existenz. Trennung und damit verbundene Einsamkeit sind eine Grunderfahrung menschlicher Existenz. Die Erfahrung von Einsamkeit beginnt bei der Geburt und endet im Sterben. Um den Komplex Einsamkeit philosophisch zu begreifen, lohnt sich ein Blick auf die Erkenntnisse des britischen Analytikers und Kinderarztes Donald W. Winnicott. Er hat den Begriff der Mutter-Kind-Dyade geprägt, der absoluten Einheit vor der Geburt. Diese Erfahrung wird jäh und fundamental gestört, weil das Kind durch die radikale Trennung den ersten Verlust seines Lebens erfährt. Eine schmerzliche und zugleich wichtige, zum Menschsein gehörende Wahrnehmung. Besten-

falls wird nach der Entbindung sofort wieder Beziehung hergestellt, aber es wird nie mehr die Einheitserfahrung sein.

Viele weitere Entwicklungsschritte und Übergänge von einem Lebensabschnitt in den anderen werden vom Erleben und nicht selten auch Erleiden der Einsamkeit begleitet. In zahlreichen Kulturen zieht sich der Mensch zurück, auch um sich Ängsten und Gefahren auszusetzen, die es zu bestehen gilt und den neuen Weg eröffnen. Die Einsamkeit bleibt existenzielle Kraft.

Einsamkeit als Negativerfahrung

Unsere Gesellschaft scheint darauf aus, Einsamkeitsempfindungen möglichst generell zu vermeiden oder zumindest möglichst umgehend auszulöschen. Einsamkeit wird als Lebenshinderer erlebt, eine Gefahr, gegen die man vor allem durch Dauerreize geschützt sein will.

Annette Hilt stellt die Frage, ob dieser Rückzug in der Krise und die Wiedervereinigung mit anderen und der Gesellschaft heutzutage in unserer Kultur durch die Jugend ausreichend geübt wird. Wenn nicht, könnte es dazu führen, dass später das Ich und das Wir in schmerzlicher Spannung zueinander stehen, weil die Abbruchs- und Wandlungsphasen sich nicht angeeignet und als möglich und hilfreich eingepreßt wurden.

Dann geschieht, dass Einsamkeit gegenwärtig ausschließlich als etwas Problematisches, ja sogar Krankhaftes, wahrgenommen wird. Nicht, dass wir einsam sind, ist bedenklich, sondern der Fakt, dass wir Einsamkeit nicht mehr aushalten beziehungsweise bewusst erleben. Umso auffällender das Phänomen, wie Einsamkeit von vielen Menschen als Bedrohung erlebt wird: Egal,



in welchem Alter – viele hadern mit der gleichen Empfindung sozialer und emotionaler Isolation.

*»Ich bin ein einziges großes Defizit (...) ich bin jemand nicht. Ich bin aberwitzig allein (...) Sobald das Wir nicht mehr da ist, bricht das Ich zusammen, zerfällt in Bruchstücke, zertrümmert, kaputt, durch nichts anderes zusammenzuhalten und zu definieren. Nicht nur er ist tot, mein liebstes Ich ist es auch.«
(Palmen 2011, S. 5)*

Mein Wort zu Ehren der Einsamkeit will sich nicht erheben über eine gesellschaftliche Entwicklung, deren Anteil ich ja auch selbst bin. Ich

lade ein, der Einsamkeit als Reifungspatin eine Chance einzuräumen. Jeder Mensch ist ein unverwechselbar einziges Ich, mein Wesenskern, zu dem letztlich nur ich gelangen kann. Der Zugang dorthin scheint mir jene Einsamkeitserfahrung zu sein, die die Tür zu einer Lebenserweiterung öffnen kann.

»Und sie dürfen sich nicht beirren lassen in Ihrer Einsamkeit, dadurch, dass etwas in Ihnen ist, das sich herauswünscht aus ihr. Gerade dieser Wunsch wird Ihnen, wenn Sie ihn ruhig und überlegen und wie ein Werkzeug gebrauchen, Ihre Einsamkeit ausbreiten helfen über weites Land. Die Leute haben



Max Beckmann, Frau lesend am Meer, 1939/akg-images

Unsere Gesellschaft scheint darauf aus, Einsamkeitsempfindungen möglichst generell zu vermeiden oder zumindest möglichst umgehend auszulöschen. Einsamkeit wird als Lebenshinderer erlebt, eine Gefahr, gegen die man vor allem durch Dauerreize geschützt sein will.

(mit Hilfe von Konventionen) alles nach dem Leichten hin gelöst und nach des Leichten leichtester Seite; es ist aber klar, dass wir uns an das Schwere halten müssen; alles Lebendige hält sich daran, alles in der Natur wächst und wehrt sich nach seiner Art und ist ein Eigenes aus sich heraus, versucht es um jeden Preis zu sein und gegen allen Widerstand. Wir wissen wenig, aber dass wir uns zu Schwerem halten müssen, ist eine Sicherheit, die uns nicht verlassen wird; es ist gut, einsam zu sein, denn Einsamkeit ist schwer; dass etwas schwer ist, muss uns ein Grund mehr sein, es zu tun.« (Rilke an Franz Xaver Kappus, Rom, am 14. Mai 1904)

Rilke sieht, wie vorher ausgeführt, Einsamkeit als universelle und unvermeidliche menschliche Erfahrung. Es unterstreicht die eher weit verbreitete triste Sicht auf die menschliche Existenz, in der Einsamkeit aber auch als allgegenwärtige und unausweichliche Kraft erlebt werden kann, die zur Kreativität und Spiritualität befreit. In der Einsamkeit, und oft erst tief in ihr, findet eine unausweichliche Realität Worte, die im Alltagsgeschehen und in der Geselligkeit überdeckt sind. In einer Welt voller ständiger Ablenkungen kann es eine Herausforderung sein, die Einsamkeit zu finden und sie zu ertragen. Die Erfahrung der Einsamkeit, das Leiden an ihr und ihre Bewältigung gehören zum Menschsein. Menschen sind

allgemein in der Lage, inneren Widerständen und äußeren Widrigkeiten die Stirn zu bieten. Sie können in Ausnahmesituationen über sich hinauswachsen und viel über sich lernen. Die Auseinandersetzung mit sich selbst in Einsamkeit kann Ressourcen freilegen und birgt die Chance, ein tieferes Selbstverständnis zu erlangen.

Einsamkeit ermöglicht tiefe Selbstbeobachtung, Selbstreflexion und die Freiheit, neue Bereiche der Kreativität ohne äußere Einflüsse zu erkunden. Sie ermöglicht uns, uns mit unseren inneren Gedanken und Gefühlen zu verbinden. Wenn wir allein sind, können wir auf unsere innere Stimme hören und so zu einem tieferen Verständnis für uns selbst zu kommen. Diese Akzeptanz von Leid und Einsamkeit drückt Hilde Domin in einem Gedicht (»Bitte«) aus:

(...)
*»Der Wunsch nach der Landschaft
 diesseits der Tränengrenze
 taugt nicht,
 der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten
 der Wunsch, verschont zu werden
 taugt nicht
 (...)
 Und dass wir aus der Flut
 dass wir aus der Löwengrube und dem
 feurigen Ofen
 immer versehrter und immer heiler
 stets von neuem
 zu uns selbst
 entlassen werden.«*

Einsamkeit als Türöffner neuen Weltbezugs?

Ich habe es gewagt, im Zusammenhang der Trauer mit ihrer manchmal bis zur Lebensbedrohung gehenden, schmerzlich quälenden Einsamkeitserfahrung von der Einsamkeit zu schreiben, die nicht nur Atem nimmt, sondern – wenn die Zeit reif ist – aus neuem Atem schöpfen lässt. Es wird gut sein, als Begleitende in schweren Einsamkeits-

erfahrungen Trauernder diese andere Seite der Einsamkeit mitzudenken, nicht unbedingt auszusprechen. Manchmal signalisieren Trauernde, dass sie bewusst die Stille der Einsamkeit suchen, weil sie wohl berührt sind von jener Erfahrung, die uns Patin bleibt – in der Geburt über manche Reifungsklippe hin in die letzte und wohl tiefste Einsamkeitserfahrung: im Sterben zum Tod.

Sie sind uns nur vorausgegangen, sagen wir öfter. Sie sind uns durch existenzielle Enge aus dieser Welt in einen Zustand gegangen, in dem tödliche Einsamkeit keine Macht mehr hat.

Die Zurückhaltung, aber auch Ermutigung in der Begleitung

Selbstverständlich kann man als Begleiterin nicht auf diese Ausführungen hinweisen. Ein Mensch, der soeben in der Erschütterung seines Verlustes und im Erleben seiner Einsamkeit steht, könnte solche Gedanken als billigen Ratschlag und Hämie erleben. Und doch: Uns Begleitende können die Zeilen dazu helfen, Einsamkeit als grundsätzliche Prämisse des Lebens zu begreifen und vielleicht sogar einen Sinn in ihr und durch sie zu entdecken.



Monika Müller, M. A., war Leiterin von ALPHA Rheinland, der Ansprechstelle in NRW zur Palliativversorgung, Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung mit Sitz in Bonn. Sie ist Dozentin und Supervisorin im Bereich Trauerbegleitung und Spiritual Care.

Kontakt: vr-leidfaden@monikamueller.com

Literatur

- Domin, H. (1987). Gesammelte Gedichte. Frankfurt a. M.
 Palmen, C. (2011). Logbuch eines unbarmherzigen Jahres. 2011 Zürich.
 Rilke, R. M. (1929). Briefe an einen jungen Dichter. Leipzig.
 Schröder, M. (2018). Einsamkeit ist keine Krankheit: Philosophiedozentin Dr. Annette Hilt über das »neue« Gesellschaftsphänomen. Rhein-Zeitung, 28. April 2018. https://www.rhein-zeitung.de/artikelarchiv_artikel,-einsamkeit-ist-keine-krankheit-philosophiedozentin-dr-annette-hilt-ueber-das-neue-gesellschaftsphaenom-_arid,1805129.html.

Das Tavolata-Konzept

Wie es gegen Einsamkeit wirkt und was es für die Selbstorganisation braucht

Robert Sempach und Esther Kirchhoff

Vision und Konzept

»Tavolata« heißt auf Italienisch Tischgemeinschaft, und dieser Schlüsselbegriff beinhaltet auch die Kernidee des Tavolata-Konzepts: Ein Netzwerk kümmert sich darum, dass Tischgemeinschaften entstehen und diese bei Bedarf Unterstützung erhalten. Die Projektidee entwickelte sich im Jahr 2010 aus einer intensiven Auseinandersetzung mit der Frage: Was fördert Zufriedenheit im Alter? Dabei stellte sich heraus, dass sich insbesondere bei alleinlebenden Menschen Zufriedenheit und Lebensqualität erhöhen, wenn sie in eine Tischgemeinschaft eingebunden sind (Kirchhoff, Sempach und Keller 2014). Eine Tavolata besteht üblicherweise aus vier bis acht Mitgliedern, die sich oft auch im Lebensalltag unterstützen, was ihre Verbundenheit zusätzlich stärkt (Steinebach, Sempach und Schulte 2023; Thorshaug, Rickenbacher und Fässler 2023).

Nach dem Abklingen der Pandemie stieg die Zahl neuer Tischgemeinschaften wieder deutlich an. Insgesamt sind seit dem Projektbeginn in der Schweiz über 500 Tavolata-Gruppen entstanden. In einer ersten Phase war Tavolata ein Projekt des Migros-Kulturprozent, welches soziale und kulturelle Projekte finanziert und realisiert. Ende 2022 wurde das Netzwerk Tavolata in einen gemeinnützigen Verein überführt. Die Geschäftsstelle des Vereins besteht aus einem fünfköpfigen Team, welches schweizweit mithilfe von Freiwilligen und Partnerorganisationen Impulse zur Gründung neuer Tischgemeinschaften setzt und Unterstützungsangebote für die Netzwerkmitglieder bietet.

Wie wirkt Tavolata gegen Einsamkeit?

Durch das Kochen füreinander und das gemeinsame Essen erleben die Teilnehmenden Verbundenheit und Nähe, Genuss und Freude. Die regelmäßige Begegnung fördert die Vernetzung und gegenseitige Unterstützung. Dies alles stärkt die psychische Gesundheit und ist ein Mittel gegen Einsamkeit im Alter (Thorshaug et al. 2023).

Die zunehmende Fragilität der Mitglieder im höheren Alter stellt jedoch eine große Herausforderung für den langjährigen Erhalt der Tischgemeinschaften dar. So sind viele Beteiligte, die sich seit mehr als zehn Jahren zu einer Tischgemeinschaft zusammengeschlossen haben, inzwischen über 80 Jahre alt. Gebrechlichkeit, Krankheit und Tod einzelner Mitglieder führen häufig zur Auflösung einer Tischgemeinschaft – was auch als natürlicher Prozess gesehen werden kann. Das Tavolata-Team steht zwar bei Bedarf mit einem Beratungsangebot zur Verfügung, doch nicht alle Gruppen sind den Herausforderungen gewachsen, welche zunehmende Einschränkungen im vierten Lebensalter mit sich bringen. Einigen Gruppen gelingt es zwar, jüngere Mitglieder zu integrieren und so das Überleben der Tischgemeinschaft zu sichern. Im Hinblick auf die Prävention von Einsamkeit wird sich das Tavolata-Netzwerk in den kommenden Jahren noch vermehrt mit dem Thema »Umgang mit Fragilität im Alter« beschäftigen. Gefragt sind Hilfestellungen, wie fragil werdende Mitglieder möglichst lange in den Tischgemeinschaften integriert bleiben können.



Tavolata

Wie funktionieren selbstorganisierte Tischgemeinschaften?

Bereits vor der Einführung von Tavolata in der Deutschschweiz gab es in vielen Gemeinden und Quartieren Mittagstische für Seniorinnen und Senioren. Diese Variante, gemeinsame Mahlzeiten für ältere Menschen in öffentlichen Räumen zu organisieren, kann als »institutionelle Tischgemeinschaft« (Thorshaug et al. 2023) bezeichnet werden, da sie von Alters- und Freiwilligenorganisationen oder Kirchgemeinden angeboten wird. Im Unterschied dazu sind die Tavolata-Tischgemeinschaften selbstorganisiert. Sie entstehen meist aufgrund der Initiative von Privatpersonen und finden im kleinen Kreis von vier bis acht Personen in privaten oder öffentlichen Räumen statt. Die Selbstorganisation erfordert eine Mitgestaltung der Treffen, ein aktives Enga-

gement für andere und den Einsatz der eigenen Fähigkeiten. Auch diese Faktoren stärken die psychische Gesundheit.

Bei der Lancierung von Tavolata wurde besonderer Wert darauf gelegt, die Initiative als Ergänzung und nicht als Konkurrenz zu den bereits bestehenden Angeboten zu kommunizieren. In der Westschweiz entstand etwa zeitgleich mit Tavolata das Konzept »Tables d'hôtes«, die ebenfalls im kleinen Kreis stattfinden, jedoch, wie die Mittagstische, institutionell organisiert sind. Alle Varianten von Tischgemeinschaften haben ihre Vor- und Nachteile und es ist wichtig, sie nicht gegeneinander auszuspielen. Vielmehr geht es darum, ihre Besonderheiten deutlich zu machen und die Entscheidung offenzulassen, ob sich jemand lieber an einer selbstorganisierten, einer institutionellen oder einer anderen Form von Tischgemeinschaft beteiligen möchte.

In der Entstehungsphase von Tavolata kristallisierten sich sieben Spielregeln heraus, die als Leitlinien für selbstorganisierte Tischgemeinschaften dienen:

1. Wir organisieren uns selbst.
2. Wir treffen uns regelmäßig.
3. Wir vereinbaren verbindliche Abmachungen in unserer Gruppe.
4. Wir essen ausgewogen und genussvoll.
5. Wir teilen uns Arbeiten und Kosten und sorgen dafür, dass Geben und Nehmen ausgeglichen sind.
6. Wir verfolgen keine kommerziellen Interessen.
7. Wir bestimmen eine Kontaktperson zum Tavolata-Netzwerk.

Eine selbstorganisierte Tischgemeinschaft entsteht jedoch nicht von selbst. Damit eine Tavolata-Gruppe zustande kommt, müssen mindestens drei Voraussetzungen erfüllt sein:

Ein bis zwei Personen sind bereit, die Gründungsverantwortung zu übernehmen.

Sie orientieren sich an den Tavolata-Spielregeln und nehmen die Organisation in die Hand.

Sie suchen Kontakt zu Menschen in ihrem Umfeld und gründen und gestalten gemeinsam mit ihnen eine neue Tavolata.

Für das Tavolata-Netzwerk ist es hilfreich, wenn sich eine neu entstandene Tavolata-Gruppe auf der Website registriert. Damit vergrößert sich zum einen das Tavolata-Netzwerk und gewinnt an Sichtbarkeit, zum anderen kann die lokale Tischgemeinschaft von den Angeboten des Netzwerks profitieren. Auch selbstorganisierte Tischgemeinschaften sind keine vollständigen »Selbstläufer« und können vom Wissen und den Erfahrungen anderer Tavolata-Gruppen profitieren. Das Team der Tavolata-Geschäftsstelle organisiert eine Jahrestagung und verschiedene Informationsveranstaltungen und Austauschformate. Es unterhält eine Website (www.tavolata.ch), vermittelt interessierte Personen und bietet Unterstützung an bei der Gründung oder in schwierigen Gruppenprozessen.

Mit dieser einfachen Idee von selbstorganisierten Tischgemeinschaften sowie klaren Spielregeln schafft Tavolata informelle Kontexte, in

denen ältere Menschen ein erweitertes Beziehungsnetz aufbauen können. Damit ermöglichen selbstorganisierte Tavolata-Tischgemeinschaften positive Erlebnisse und wirken zweifellos gegen Einsamkeit. Durch das Kochen füreinander und das gemeinsame Essen fördern sie Zugehörigkeit, Zufriedenheit und Verbundenheit.

Literatur

- Kirchhoff, E.; Sempach R.; Keller, R. (2014). TAVOLATA bringt Menschen zusammen. Ein Modellprojekt selbstorganisierter Tischgemeinschaften und sozialer Vernetzung im Alter. In: SozialAktuell, 46, 2, S. 36–38.
- Steinebach, C.; Sempach, R.; Schulte, V. (2023). Erfolgsfaktoren. Was ist wichtig an Caring Communities? In: Sempach, R.; Steinebach, C.; Zängl, P. (Hrsg.), Care schafft Community – Community braucht Care (S. 25–48). Wiesbaden.
- Thorshaug, K.; Rickenbacher, J.; Fässler, S. (2023). Faktenblatt 96. Evaluation »Tavolata« 2022–2023. Füreinander kochen, gemeinsam essen und geniessen. <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/9002>.



Dr. Robert Sempach, Studium der Pädagogik und Psychologie, war als Wissenschaftler in der Suchtforschung und als Ernährungspsychologe in eigener Praxis tätig. Bis 2021 lancierte er beim Migros-Kulturprozent Projekte im Bereich Gesundheit und Zusammenleben. Er engagiert sich für den gesellschaftlichen Zusammenhalt, ist freiberuflicher Community-Berater und Präsident des Vereins Tavolata und des Vereins Netzwerk Caring Communities Schweiz.

Kontakt: robert.sempach@bluewin.ch



Dr. Esther Kirchhoff, Primarlehrerin, Studium Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, ist seit über 20 Jahren in der Forschung tätig, vornehmlich an Pädagogischen Hochschulen. Ihre Kernthemen sind die Gesundheitsförderung und Prävention bei Kindern und Jugendlichen, Lehrpersonen und älteren Menschen. Sie ist in der Geschäftsleitung des Netzwerks Tavolata tätig.

Kontakt: esther.kirchhoff@tavolata.ch



Nicolas Zorn

Wie Philosophie Verbundenheit unter Unbekannten stiftet

Der Beitrag einer inklusiven
Philosophischen Praxis

Stefanie V. Rieger

Existenzielle Einsamkeit: Wovon sprechen wir?

Ein Gefühl von Unbehagen selbst in der Gesellschaft von anderen. Etwas Grundsätzliches nicht mit anderen Menschen teilen können. Eine ungestillte Sehnsucht als offene Wunde des Daseins. Ein Geschmack von innerem Leid am Leben selbst. Verstärkt durch das Bewusstsein oder die Kenntnis der eigenen Endlichkeit. Das beschreibt ein Gefühl existenzieller Einsamkeit.

Sie ergreift uns, wenn wir uns unserer selbst gewahr werden als Menschen, die nicht mehr unter ihresgleichen sind. Als schon Sterbende unter lauter Lebenden. Sie führt einen Schritt darüber hinaus, was einsame Momente und Phasen meint, wenn wir doch eigentlich lebendig sind und uns Armut, Angst, Wohnungslosigkeit oder andere Lebenslagen in sie geführt haben. Selbst wenn diese einsamen Zeiten Jahre, Jahrzehnte anhalten – sie scheinen nie dieselbe Kraft zu entwickeln wie die Intensität der baren Existenzberaubung, dem Loslösen von der Welt selbst.

Und die existenzielle Einsamkeit hinterlässt eine Erkenntnis, die philosophischer kaum sein könnte. Ein Maß an Bewusstheit, das seinesgleichen erfolglos sucht. Ein Bewusstsein über die Singularität des Lebendigen selbst. Ein Zurückgeworfensein auf sich, obschon Jahre, ja vielleicht ein Leben lang das Spiel der Ablenkung von sich längst Routine war. Sie geht mit dem pu-



ren Schmerz einher, dem *Total Pain* (Müller 2017). Aus dieser Einsamkeit erhebt sich eine Achtsamkeit gegenüber den verbleibenden Stunden, Tagen, Wochen. Die Bedeutung dieser letzten Lebenspräsenz greift auch über auf ihre Zeuginnen und Zeugen, die die Einsamkeit zu stillen versuchen. Wohl aber bedeutet diese Zeugenschaft, sich von ihrer Wirkung ins eigene Leben begleiten zu lassen. Sie führt eine Klarheit über das existenzielle Alleingehen mit sich. Die Erkenntnis, dass der Lebensweg immer schon im Grunde allein gegangen wurde.

Das Zum-Ausdruck-Bringen dieses Wissens über die Besonderheit des Lebens in Anbetracht seines Endes verstärkt die existenzielle Einsamkeit, denn sie wird sichtbar durch das häufig aktive Abwenden des Blicks, das Unverständnis der anderen, die die Äußerungen über die eigene, existenziell transformierte Lage hören. Das erinnert an denjenigen, der sich von den Ketten in Platons Höhle löst und den Mitgefangenen nach



Giacomo Balla, Velocità astratta – L'auto è passata / akg-images / Chigo Roli

Die Erfahrung des Menschseins bildet sich, wenn der Blick sich über den eigenen, allzu bekannten Horizont durch die Begegnung mit dem anderen Menschen weitet. Im gemeinsamen Philosophieren.

seiner Begegnung mit dem Sonnenlicht von der anderen Welt, einer sonnendurchfluteten und freien Welt im Außen berichtet und sich damit unvereinbar macht. Oder schlimmer noch: Das Sich-Äußern wird zum Sich-ungesehen-Machen, zum Ursprung einer unüberwindlichen Distanz zur vormals sinnstiftenden Gesellschaft. Die existenzielle Einsamkeit wird erweitert durch die Einsamkeit der sie durchdringenden Verlassenheit.

Denn eine Sterbensdiagnose separiert kraftvoller von der Gesellschaft der vom Sterben unbehelligt Lebenden als jede nur kurze Phase des ungewollten Alleinseins. Selbst wenn Phasen der Einsamkeit mitten im Leben schon unerbitlich an jeglicher Lebensfreude zehren können. Sie berührt das Unausprechliche: die menschliche Sterblichkeit. Sie führt zur totalen Isolation ohne äußere Mauern, die wenigstens abtragbar wären. Das bedeutet einen »Kampf, bei dem alle anderen Statist:innen« (Malzahn 2023) werden und der Protagonist oder die Protagonistin diese Rolle nicht selbst und meistens schon gar nicht jetzt ge-

wählt hat. Jetzt, obwohl die Einsicht des Einmaligen des Lebendigeins sich Bahn bricht.

Es ist vielmehr ein Gefühl, hinter das sich nicht mehr zurückblicken lässt. Ein Aufgerütteltsein im Wesenskern, das noch nie zuvor so stattgefunden haben kann. Denn auch das Sterben ist eine einmalige Angelegenheit. Ihr Begleiten ein *Memento mori*, eine *Meditatio mortis*. Und doch wird auch die Autorin dieses Textes nicht in der Lage sein, in wenigen Worten die Vielschichtigkeit von dieser existenziellen Einsamkeit zu erfassen.

Von der Unverbundenheit zur Philosophischen Praxis

Das Philosophieren selbst als Mußetätigkeit hat das Potenzial, den Bedarf zu stillen, den die existenzielle Einsamkeit weckt. Philosophieren fungiert dann als gemeinsame Selbstsorgepraktik, die Offenheit und Verstandesklarheit von den Beteiligten abverlangt oder schafft. Sie enthebt die Philosophie aus dem Elitarismus und bezieht die realen Lebensbezüge aller Beteiligten mit ein.

»Und damit ist der Philosophie eine andere Aufgabe gestellt: Sie denkt nicht mehr vor, sie denkt mit. Und auch wir, als Philosophen, sind mit einer neuen Anforderung konfrontiert: die Frage ist jetzt nicht mehr, ob ich auch lebe, was ich denke – sondern: ob ich denke, was ich lebe. Indem ich aber denke, was ich weiß, tue, hof-

fe, indem ich mich besinne, wer ich bin, wird mir mein Leben selbst zur Frage: und auf diesem Wege belebt es sich und kommt es voran« (Achenbach 1984).

Hier legt die Philosophie im Sinne der Philosophischen Praxis eine Spur in die Wirklichkeit. Denn mit ihrer Herangehensweise schenkt sie die Perspektive des Gemeinsamen in jeder menschlichen Erfahrung. In jedem menschlichen Existenziellen. Sie zeigt auf die Allgemeingültigkeit von Themen des Lebens, von Glück, von Liebe, von Hoffnung, indem sie sie aufgreift, zur Diskussion bereithält, ja, in und als Frage stellt.

Sie löst dazu nicht nur das physische Alleinsein mit ihrem Angebot auf. Philosophische Praxis zeigt sich im tiefgründigen Gespräch zwischen Menschen. Sie zeigt sich in einem Dialog zweier Personen wie auch im Diskurs in einer größeren Runde. Unscheinbar als Gesprächsangebot verpackt, öffnet die Philosophische Praxis einen Begegnungsraum zwischen Menschen als solchen unter solchen. Und doch ist die Rede von Allgemeingültigem und damit auch vom Persönlichen, ohne etwas Persönliches von sich teilen zu müssen. Oder um es mit Anders Lindseth (2010) zu formulieren: »Am Ort des Lebens des Gastes, der im Gespräch entsteht, geht es immer um eine Sache, die auf dem Spiel steht.« Niemand ist sich der Ernsthaftigkeit dieses Spiels bewusster als die Beteiligten, wenn sie darüber mit der Wucht jeder eigenen Lebenserfahrung in Verhandlung treten, was denn allgemein unter einem Sinn des Lebens, unter einem gelungenen Leben, unter Frieden und Liebe zu verstehen ist.

Dem Zwischenmenschlichen gewidmet bietet die Philosophische Praxis einen Raum, um existenzielle Erfahrungen zu teilen, ohne sie zu pathologisieren. Sie versachlicht, was subjektiv unbeschreiblich ist. Sie schafft Gespräche, wo Sprachlosigkeit über das Eigene herrscht, im Allgemeinen aber noch erzählt werden kann. Der sachliche und zugleich unsachliche Blick verständigt, wo bisher Verständigung ihren Auftrag verweigerte.

Das gemeinsame philosophische Gespräch in echter Begegnung befördert die Auflösung der Kontaktangst mit dem Unsagbaren. Die Menschen sind im gemeinsamen Philosophieren vor keinem Thema zu schonen. Nicht vor Tod, nicht vor Scham, nicht vor Angst. Nicht über Verantwortung, Reue, Akzeptanz oder andere Themen wird geschwiegen.

Nichts Menschliches ist der Philosophie fremd

Angesichts von existenzieller Einsamkeit ist plötzlich etwas teilbar geworden, was sie auflösen kann. Existenzielle Nähe als das Gegenstück der Einsamkeit der Noch-nicht-Toten entsteht hier gerade durch die Distanz der Welten. Die Erfahrung des Menschseins bildet sich, wenn der Blick sich über den eigenen, allzu bekannten Horizont durch die Begegnung mit dem anderen Menschen weitet. Im gemeinsamen Philosophieren.



Stefanie V. Rieger ist Sozialarbeiterin, Systemische Beraterin (SG), Philosophin und Philosophische Praktikerin. Derzeit ist sie wissenschaftliche Mitarbeiterin und Doktorandin der Philosophie am Zentrum für interdisziplinäre Alterns- und Care-Forschung an der Universität Graz für das FWF-geförderte Forschungsprojekt »Philosophische Praxis in Palliative Care und Hospizarbeit«.

Kontakt: info@denken-und-staunen.de

Literatur

- Achenbach, G. (1984). Philosophische Praxis. Köln.
 Lindseth, A. (2010). Von der Methode der Philosophischen Praxis als dialogischer Beratung. In: Staude, D. (Hrsg.), Methoden Philosophischer Praxis. Ein Handbuch (S. 67–100). Bielefeld.
 Mahl Zahn, S. (2023). Sterben, Tod und Einsamkeit. In: Arlt, L.; Becker, N.; Mann, S.; Wirtz, T. (Hrsg.), Einsam in Gesellschaft. Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung (S. 211–225). Bielefeld.
 Müller, M.: Total pain. In: Steffen-Bürgi, B.; Schärer-Santschi, E.; Staudacher, D.; Monteverde, S.; Knipping, C.; Zegelin, A. (2017). Lehrbuch Palliative Care. 3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Bern.
 Platon (2011). Der Staat (Politeia), 514–517e. In: Pfister, J. (Hrsg.), Klassische Texte der Philosophie. Stuttgart.

Schuld trifft Scham trifft Einsamkeit

Chris Paul

Wenn ich an Einsamkeit denke, dann entsteht folgendes Bild in mir: ein leerer Raum, schlecht ausgeleuchtet durch eine nackte Glühbirne, ein Mensch, der vor sich hinstarrt. Es ist niemand da. Der Mensch sieht nirgendwo hin. Er ist nicht nur abgeschnitten von Kontakt zu anderen, sondern auch unverbunden mit sich selbst. Selbst die umgebende Welt ist weder bewusst noch spürbar. In diesem Artikel geht es darum, ob dieses Abgeschnittensein etwas damit zu tun hat, dass sich dieser Mensch schämt, ob er ein schlechtes Gewissen hat oder bittere Vorwürfe gegen andere. In drei Fallvignetten zeige ich mögliche Zusammenhänge zwischen Schuld, Scham und Einsamkeit auf.

Einsamkeit, also ein räumliches und emotionales Getrenntsein von anderen Menschen, kann mit vielen Schuldvorwürfen und/oder voller Scham und Selbstverachtung sehr ambivalent erlebt werden. Einerseits entsteht ein Leiden an der Einsamkeit, andererseits ist ein Leben *ohne* viel Kontakt für Menschen sicherer und/oder stimmgiger als eines mit den Kontakten, die sie sich gleichzeitig wünschen.

Einsamkeit kann aber auch eine unmittelbare Folge von Schamgefühl oder Schuldzuweisungen sein. Ein tieferes Verständnis für diesen Zusammenhang kann Unterstützende vor Überforderung und Frustration schützen. Das sorgt bestenfalls für entspanntere und damit wirksamere Angebote für die Betroffenen.

Fallvignette eins

In einem Seminar für suizidbetroffene Eltern war die Stimmung geprägt von Solidarität, Mitgefühl und Verständnis füreinander. Nur eine

trauernde Mutter saß das ganze Wochenende weitgehend schweigend dabei, selbst bei den wenigen Sätzen, die sie sprach, hielt sie den Kopf gesenkt. Erst am letzten Vormittag begann sie zu sprechen und hob dabei Stück für Stück ihren Kopf, so dass ihr Gesicht zum ersten Mal sichtbar wurde. Sie erzählte, dass es in ihrer Religionsgemeinschaft kein Verständnis für psychische Erkrankungen gab. Die Depressionen und Wahnvorstellungen ihres Sohnes waren als Besessenheit und Fluch Gottes gedeutet worden. Die gemeinsamen Versuche der Familie, psychologische Hilfe für ihn zu finden, wurden als Gotteslästerung gedeutet. Ihr Sohn war über seinen Tod hinaus als »falsch«, »böse« und »sündig« abgeurteilt worden. Entwertende Urteile von außen und damit verbundene eigene Scham begleiteten ihren Alltag seit der ersten Diagnose ihres Sohnes. Im Seminar fand sie durch die Solidarität der anderen trauernden Eltern zurück zu einem tiefen liebevollen Stolz auf ihren Sohn. Der wiederum ermöglichte es ihr, den eigenen Wert und den ihrer Ehe wieder zu spüren. Endlich konnten auch die anderen Gruppenmitglieder ihre Geschichte begreifen, sie in den Arm nehmen. Der Bann des Abgesondertseins durch ihre Scham war gebrochen!

Scham sondert uns also automatisch ab von anderen, der instinkthafte gesenkte Blick verhindert Kontakt. Das Bewusstsein, »falsch zu sein«, verhindert jede Unbefangenheit: »Nur nicht schon wieder was falsch machen.« »Hoffentlich merkt niemand, wie schrecklich ich in Wirklichkeit bin!« Alleinbleiben ist für schamerfüllte Menschen sicherer als die drohende Verachtung durch

Frau Sechser: »Ich schaue, was mir Energie gibt. Wie bleibe ich gesund für meine Tochter und mich? Wie kann meine Tochter ein würdevolles Leben führen und wie kann ich ein würdevolles Leben führen? Das hat für mich den gleichen Stellenwert.«



Elisabeth Sechser

sein kann. Die Eltern leben aus diesem Grund sehr isoliert, Ana geht nicht in den Kindergarten. Sie ist ein aufgewecktes Mädchen und kontaktfreudig. Es ist offensichtlich, dass ihr gleichaltrige Spielpartner:innen fehlen. Wenn ich als Psychologin zu ihr komme, stürzt sie sich förmlich auf mich und vereinnahmt mich mit ihren Geschichten, Spielwünschen und Emotionen.

Wie kann man das nur aushalten?

»Es fängt immer mit einer Diagnose an. Die Familie steht unter Schock«, beschreibt Doris Koller, eine langjährig in der Arbeit mit Familien erfahrene Seelsorgerin. »In dieser Anfangsphase gibt es oft noch ausreichend Unterstützung im persönlichen Umfeld. Leider ist oft zu beobachten, dass Verwandte und Freunde Angst haben, in Kontakt zu treten. Belastend für die Betroffenen sind auch Menschen, die ausweichen. ›Was soll ich sagen?‹ höre ich oft von denen, die der Familie nahestehen, und ›Wie kann man das nur aushalten?‹.« Das Umfeld geht in manchen Fällen nach und nach auf Distanz, vermutlich selbst mit der Situation überfordert. Und das Leben läuft da draußen in einem anderen Rhythmus weiter, während die Familie mit einem erkrankten Kind mit Krankenhausbesuchen, Therapieterminen, Hilfsmittelbeschaffung und Sorge vor gefährli-

chen Infektionen beschäftigt ist. Oft werden die ehrenamtlichen und professionellen Helfer zu den engsten Vertrauten. Sie sind es, die verlässlich und regelmäßig da sind und für Entlastung sorgen.

Wege aus der Einsamkeit

In Deutschland leben geschätzt zwischen 50.000 bis 100.000 Familien, die tagtäglich diese Erfahrungen machen. Und es gibt erstaunlich viele Menschen, die sich für die Familien, von denen ich erzähle, ehrenamtlich einsetzen und sie mit Freude unterstützen. »An meinem 40. Geburtstag bin ich darauf gekommen, dass ich immer nur Glück hatte und auf die Butterseite des Lebens gefallen bin. Ich hatte das Gefühl, dass ich etwas zurückgeben mag: an Menschen, denen es nicht so gut geht wie mir.« Manfred Knopfhart begleitet mittlerweile seit zehn Jahren ehrenamtlich eine Familie. »Sie schätzt an mir, dass ich konstant und verlässlich da bin. Ich bin immer erreichbar, wenn Gesprächsbedarf da ist, und sie wissen, dass sie mit mir über jedes Thema sprechen können.«

Frau Sechser hat aktiv gegen die Vereinsamung angekämpft. Mit einem halben Jahr wurde bei ihrer Tochter Emilia eine seltene Stoffwechselerkrankung festgestellt. Täglich erleidet sie bis zu 15 epileptische Anfälle, die einige Sekunden



Gianmaria Gava

bis Minuten andauern. Frau Sechser ist allein-erziehend und Unternehmerin. Es war ihr wichtig, berufstätig zu bleiben, »weil es ein Teil von mir ist, der leben will«. Sie hat ein dichtes Netzwerk von Menschen um sich und ihre Tochter geknüpft, die sie unterstützen und mit ihr mitfühlen, sich an wichtigen Entscheidungen beteiligen. Professionelle Helferinnen, ehrenamtliche Begleiterinnen, ihre Familie und enge Freundinnen. Was ihr dabei geholfen hat, ist ihr kommunikatives Talent. Sie spricht alles an. Dort, wo vielleicht Sprachlosigkeit zu Missverständnissen führen kann, sucht sie aktiv das Gespräch und den Kontakt. »Ich habe ein Selbstverständnis, dass das nicht mein Einzelschicksal ist. Es geht in einer Gesellschaft darum, wie wir uns gemeinsam um kranke Menschen und eben auch um meine Tochter kümmern. Ein wichtiger Schlüssel ist das Aufteilen der Pflege und das Vertrauen, dass es andere auch gut machen.«

Wie sie es schafft, dass ihr das Leben mit einem Kind mit dieser schweren Erkrankung gut gelingt? »Ich schaue, was mir Energie gibt. Wie bleibe ich gesund für meine Tochter und mich? Wie kann meine Tochter ein würdevolles Leben führen und wie kann ich ein würdevolles Leben führen? Das hat für mich den gleichen Stellenwert.«



Mag.^a **Helene Brandstetter** arbeitet als Klinische und Gesundheitspsychologin im MOMO – Kinderpalliativzentrum in Wien. Sie begleitet Familien mit einem chronisch erkrankten Kind, leitet Geschwistergruppen und bietet Trauerbegleitung für Familien an, die den Verlust eines Kindes erlebt haben.

Kontakt: helenebrandstetter@hotmail.com
Website: www.kinderpalliativzentrum.at

Literatur

- Berlin, B. (2021). Mein chronisch krankes Kind. Wie ihr die Diagnose verdaut, schwere Zeiten meistert und als Familie stark bleibt. Der Ratgeber für Eltern und Angehörige. Hannover.
- Büker, C. (2021). Pflegende Angehörige stärken. Information, Schulung und Beratung als Aufgaben der professionellen Pflege. Stuttgart.
- Diezemann, K. (2023). Wir kämpfen für dich – Wenn Eltern ihre Kinder pflegen. SWR-Dokumentation.
- Juul, J. (2005). Unser Kind ist chronisch krank. Kraftquellen für die ganze Familie. München.
- Möller, B.; Gude, M.; Herrmann, J.; Schepper, F. (2016). Geschwister chronisch kranker und behinderter Kinder im Fokus. Ein familienorientiertes Beratungskonzept. Göttingen.
- Schiessle, C. (2021). Palliative Versorgung und Begleitung schwer erkrankter Kinder und ihrer Familien. Wenn ein Kind nicht mehr geheilt werden kann. In: Social Plus, 2021.

Anmerkung

- 1 Namen geändert.

Impressum

Herausgeber/-innen:

Rainer Simader, Dachverband Hospiz Österreich
Ungargasse 3/1/18, A-1030 Wien
E-Mail: simaderr@gmail.com

Prof. Dr. med. Lukas Radbruch, Zentrum für Palliativmedizin,
Von-Hompesch-Str. 1, D-53123 Bonn
E-Mail: Lukas.Radbruch@ukbonn.de

Dr. phil. Sylvia Brathuhn, Frauenselbsthilfe Krebs e. V.,
Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e. V.
Schweidnitzer Str. 17, D-56566 Neuwied
E-Mail: Brathuhn@t-online.de

Dipl.-Sozialpäd. Heiner Melching (Berlin),
Monika Müller, M.A. (Rheinbach),
Dipl.-Päd. Petra Rechenberg M.A. (Hamburg),
Dipl.-Pflegefachfrau Erika Schärer-Santschi (Thun, Schweiz),
Dipl.-Psych. Margit Schröer (Düsseldorf),
Prof. Dr. Reiner Sörries (Erlangen),
Peggy Steinhauser (Hamburg)

Kontaktanfragen und Rezensionsvorschläge richten Sie bitte an
Rainer Simader: simaderr@gmail.com

Wissenschaftlicher Beirat:

Dr. Sandra L. Bertman (USA), Prof. Robert A. Neimeyer (USA),
Dr. Henk Schut (Niederlande), Dr. Margaret Stroebe (Niederlande)

Redaktion:

Ulrike Rastin M. A. (V. i. S. d. P.),
BRILL Deutschland GmbH
Vandenhoeck & Ruprecht
Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen
Tel.: 0551-5084-423
E-Mail: ulrike.rastin@v-r.de

Bezugsbedingungen:

Die Zeitschrift erscheint viermal jährlich. Es gilt die gesetzliche Kündigungsfrist
für Zeitschriften-Abonnements. Die Kündigung ist schriftlich zu richten an:
Brockhaus Kommissionsgeschäft GmbH, Leserservice, Kreidlerstraße 9, D-70806 Kornwestheim,
E-Mail: zeitschriften@brocom.de.
Unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen, Preise sowie weitere Informationen
finden Sie unter www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com.

Verlag:

BRILL Deutschland GmbH, Robert-Bosch-Breite 10,
D-37079 Göttingen; Tel.: 0551-5084-300, Fax: 0551-5084-454
www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN (Printausgabe): 2192-1202, ISSN (online): 2196-8217
ISBN 978-3-525-80628-9
ISBN 978-3-647-80628-0 (E-Book)

Umschlagabbildung: Man on stranded broken heart island / Darren Hopes / Ikon Images / akg-images

Verantwortlich für die Anzeigen: Ulrike Vockenberg, Brill Deutschland GmbH,
Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen, Kontakt: anzeigen@v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den
gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen
Einwilligung des Verlages.

© 2024 by Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, 37079 Göttingen, Germany, an imprint of the Brill-Group
(Koninklijke Brill BV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore;
Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill BV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis,
Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau und V&R unipress.

Gestaltung, Satz und Lithografie: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany