

# Verloren oder verbunden?

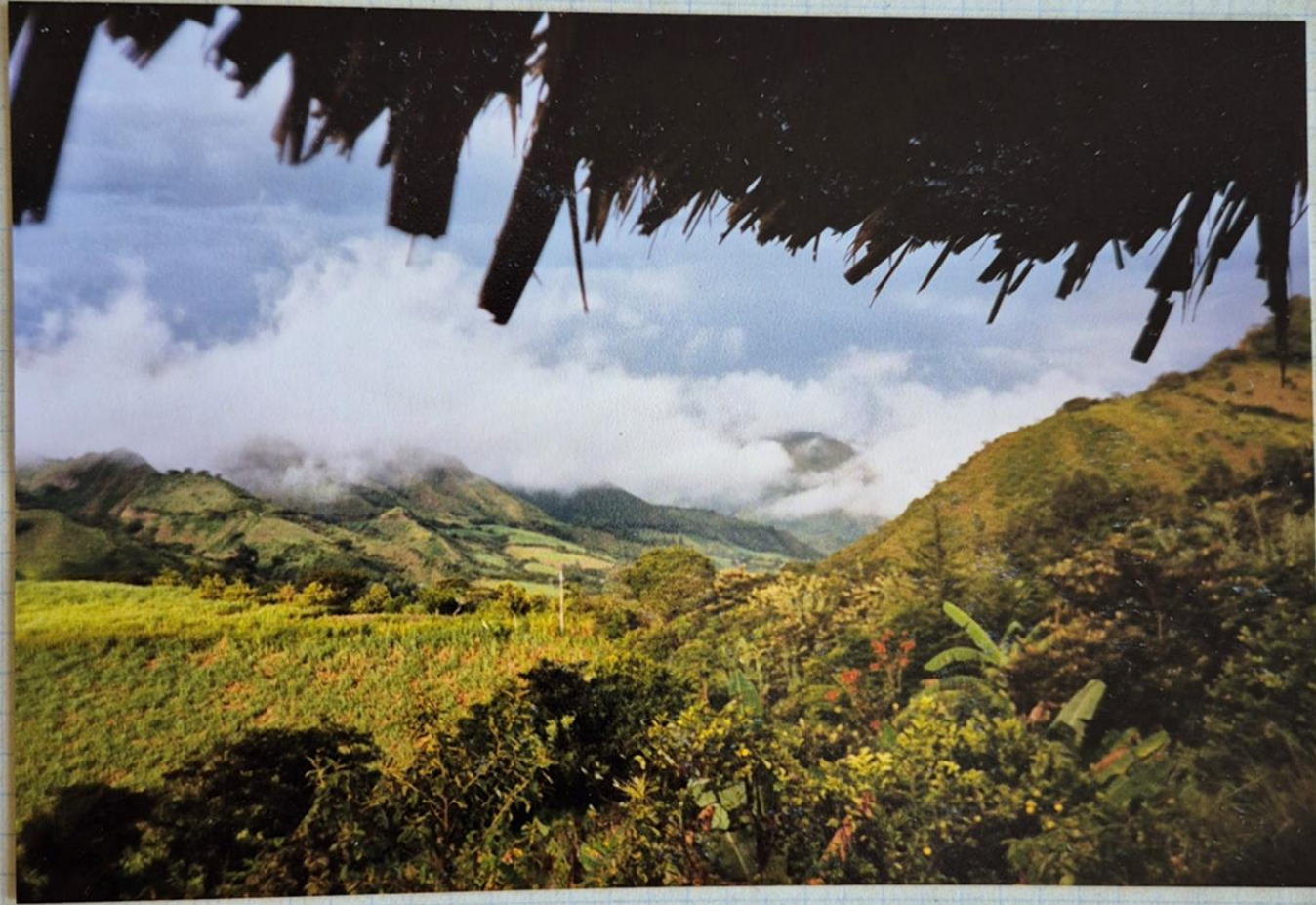
## Einsamkeit aus der Perspektive von Spiritual Care

Daniel Burger, Zürich

**Palliativseelsorge. Begleitung daheim.**

# Themen

1. Für sich sein, allein sein, einsam sein verstehen
2. Leben in der Polarität verbunden- einsam
3. Was für Handlungsimpulse gibt es aus Sicht von Spiritual Care?



Vilcabamba, s Tal wo d' Lüt  
schints 100jährrig weend.

Es gibt Prozesse im Leben, die viel leichter sind, wenn du wirklich alleine bist. Erlaub dir diese Zeiten alleine. Ja, du brauchst Zuwendung, Liebe, Berührung, soziale Kontakte.

Aber du brauchst auch Zeiten, in denen all das nicht an erster Stelle steht, sondern in denen du mit dir selber intim bist.

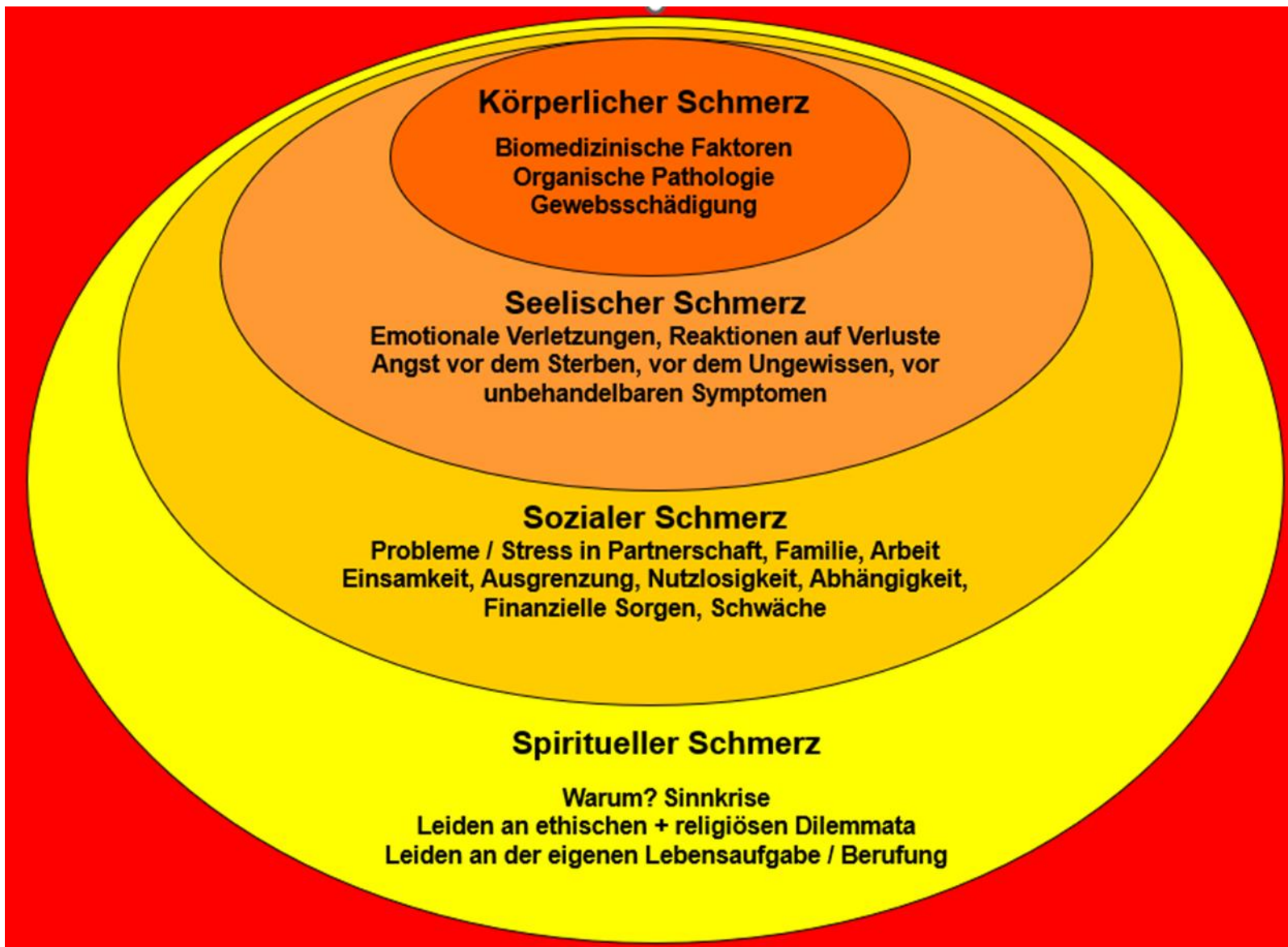
frei nach: Ilan Stepani,

<https://www.youtube.com/watch?v=EKy9W4I3J6M>



palliative.ch

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza



**Einsamkeit:  
Social pain ist  
oft Teil von  
total pain**

**Wer bin ich jetzt (noch),  
wo ich nicht mehr rüstig  
bin? (Identität)**

**Wozu bin ich (noch) da?  
(Sinn)**

**Was kann ich (noch)  
beitragen? (Generativität)**

**Bevor wir Einsamkeit lindern:**

**Einsamkeit verstehen, innehalten am schmerzlichen Punkt.**

**Das kostet Überwindung, Geduld.**



**palliative.ch**

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza

# Einsamkeit

Langeweile  
Trauer  
Grübeln, der innere Kritiker  
Minderwertigkeitsgefühle  
jammern, nörgeln  
Depression, Kraftlosigkeit



palliative.ch

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza

Schattenanteile  
tauchen auf, das ist  
eine uralte  
menschliche  
Erfahrung:

Der hl. Antonius  
(Wüstenvater,  
251–356 n.Chr.)



[palliative.ch](https://www.palliative.ch)

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza

# Üben hilft...

- Zen-Meditation: Anfängerinnen in der Meditation lernen, den «monkey mind» zur Ruhe kommen zu lassen.
- Immer schon mussten Menschen üben, zur inneren Ruhe, zum Frieden mit sich selbst, zur «Seelenruhe» zu kommen.



**palliative.ch**

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza

# Themen

1. Für sich sein, allein sein, einsam sein verstehen
2. **Leben in der Polarität verbunden- einsam**
3. Was für Handlungsimpulse gibt es aus Sicht von Spiritual Care?

# Polarität

leer, verloren,  
einsam  
Individuum

Weisheit,  
Essenz,  
unabhängig,  
frei

ich

voll im Leben,  
verbunden, im Saft  
Gemeinschaft,  
Verbundenheit,  
Kollektiv

übersättigt, voll,  
verstopft,  
«belagert»





Frau Jäger,  
1931:

„Ich bin oft allein, aber ich fühle mich nicht einsam. Immer wieder gibt es neue Beziehungen in meinem Leben.“



[palliative.ch](https://www.palliative.ch)

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza

# Die Kunst des guten Lebens

leer, verloren,  
einsam  
Individuum

ich

Weisheit,  
Essenz,  
unabhängig,  
frei

voll im Leben,  
verbunden, im Saft  
Gemeinschaft,  
Verbundenheit,  
Kollektiv

übersättigt, voll,  
verstopft,  
«belagert»



# Vier Pole, vier Richtungen



Jeder  
Pol hat  
seine  
Zeit,  
seine  
Wichtig  
keit...

# Themen

1. Für sich sein, allein sein, einsam sein verstehen
2. Leben in der Polarität verbunden- einsam
3. Was für Handlungsimpulse gibt es aus Sicht von Spiritual Care?

# Spiritual Care angewandt auf Einsamkeit:

1. Ich **verweile** einen Moment:

ich widerstehe 10 Sekunden der Versuchung,  
innerlich auszuweichen und sofort Massnahmen zu  
treffen.

„Danke, dass Sie das mit mir teilen.“

was passiert dann? Tränen, aufatmen, oder...

Spiritual Care angewandt auf Einsamkeit:

## **2. Alle tragen zu Verbundenheit bei:**

Praxisbeispiel Frau Hurter: sie ist bettlägerig, schwach. Da kommt ihre Nachbarin herein mit einer Kanne frischem Tee.

Die Einsamkeit von beiden Frauen wurde gelindert.

Spiritual Care angewandt auf Einsamkeit:

### **3. Verbundenheit leben im Trauern:**

Trauern ist die schmerzliche Kehrseite von Liebe, Verbundenheit, Zugehörigkeit.

Es ist wichtig, das zu sehen und anzuerkennen.

Einsamkeitsgefühle haben oft mit Verbundenheit zu tun.

Spiritual Care angewandt auf Einsamkeit:

#### **4. Wie fördert unsere Institution Verbundenheit?**

- wie fühlen sich Angehörige willkommen?  
(Besuchszeiten und –regeln)
- wie fördern wir Freundschaften?
- wie fördern wir Zusammengehörigkeit und alltägliche Nachbarschaftskultur im Quartier/ Dorf?

# Spiritual Care angewandt auf Einsamkeit:

5. „**Curing is fixing, healing is reconnecting**“ Ronald Grimes

Gibt es Angebote, die das Sich-(wieder)-Verbinden fördern?

Biografiearbeit, Gebet, Maltherapie, ein schöner Garten laden ein zu re-connecting, neu verbinden mit den eigenen Wurzeln, zum Göttlichen (wie immer es genannt wird).

Welche Profession hat Auftrag, Kompetenzen und Kapazität dazu?

Spiritual Care angewandt auf Einsamkeit:

## 6. Beispiel: **Aktivierungstherapie als lebenspraktische Spiritual Care**

Körpergedächtnis erinnert sich.

Handarbeit, Spiel, Musik,  
Tierbegegnung holen zurück  
in die Gegenwart.



Spiritual Care leisten  
wir alle.

Danke fürs Zuhören  
und gemeinsam  
Arbeiten auf der  
Baustelle palliative  
Geriatric.



Daniel Burger  
Palliativseelsorge. Begleitung daheim.  
Dienststelle Spital- und Klinikseelsorge  
Pfungstweidstrasse 28  
8005 Zürich

Mobile +41 79 902 42 04  
Mail [daniel.burger@zhkath.ch](mailto:daniel.burger@zhkath.ch)  
<https://www.spitalseelsorgezh.ch/palliative-seelsorge-begleitung-daheim>