



rechtZEITIG.ALTwerden
Wenn Pläne
durchkreuzt werden...

Dinge gut planen und timen, sowie Vorsorge und Prävention sind wichtige Schlagworte in der heutigen Zeit.

© Freepik

Vieles – was unser Leben und Altern betrifft – liegt in unseren Händen. Gut auf Körper und Geist zu achten ist eine lebenslange Aufgabe, die mal leichter und mal schwerer fällt.

Angebote wie LIMA – Lebensqualität im Alter – haben genau diese vieldimensionale Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit im Alter im Fokus.



So früh wie möglich soll für das Alter vorgesorgt werden. Ernährung, Gedächtnistraining, Körperübungen aber auch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Medikamente können Puzzleteile für ein gutes Altern sein.

Doch oft kommt es anders als geplant oder gedacht. Trotz der besten Vorsorge und der größten Beachtheit können wir Krisen und Einbrüche in unserem Leben nicht verhindern. Zerbrechende Beziehungen, tiefgreifende Erkrankungen, Ziele, die nicht erreicht werden – wer kennt das nicht?

Nach der „Warum“-Frage folgt oft die Suche nach der Ursache, nach der Schuld, die jemand oder etwas trägt. Vielleicht ist das manchmal leicht herauszufinden – die Fehlerquelle, oder ein Sündenbock schnell gefunden. In anderen Fällen bleibt trotz intensiver Suche und Grübeln das Fragezeichen ohne Antwort stehen.

Es gibt Brüche im Leben, Biografien werden durchkreuzt und dann folgt die nächste Herausforderung: Wie kann das Zerbrochene, Unfertige, Fragmenthafte angenommen und in unser Dasein integriert werden?

Im Nachfolgenden möchten wir zwei kreative Möglichkeiten vorstellen:

Kintsugi und Mosaik

Wo der Kopf nicht mitkommt, kommen oft die Hände weiter. Nach diesem Motto gibt es Techniken und Methoden, die vor Augen führen, wie Kaputt zu etwas Neuem – trotz allem – Gutem werden kann.

Kintsugi ist eine japanische Reparaturmethode für zerbrochene Keramik. Geschirr, Vasen oder ähnliches brechen leicht. Entweder wandert dies dann in den Müll oder es wird versucht das Zerbrochene so perfekt wie möglich zu kleben. Die Bruchstellen sollen möglichst nicht sichtbar sein. Dies gelingt allerdings nicht immer und dann schaut es unbeholfen

geflickt aus. Kintsugi macht eigentlich genau das Gegenteil. Es wird nicht kaschiert, sondern gerade die Bruchstellen sollen zur neuen Zierde des Gegenstands werden. Der Kleber, der für diese Methode genutzt wird, enthält goldene, oder zumindest goldfarbene Partikel. Durch das Kleben werden die Bruchkanten nun umso sichtbarer. Wo gar ein Bruchstück fehlt, wird die Lücke ebenso mit einer Kittmasse gefüllt. So werden die Male der Zerstörung zu goldenen Linien und Flächen, die die Geschichte und Vergänglichkeit des Objekts integrieren.

Im Internet finden sich Materialien und Anleitungen, um auch selbst diese Reparaturmethode auszuprobieren und vielleicht so einen kreativen Zugang zu dem Bruchstückhaften im Leben zu finden.

Eine weitere praktische Methode stellt das Legen von Mosaiken dar. Aus Splittern und Scherben können Bilder und Muster gelegt und verklebt werden. Gerade wenn Bruchstücke unterschiedlicher Gegenstände so zu einem neuen Ganzen verbunden werden, wird deutlich, dass noch etwas gemacht werden kann, wenn es schon gänzlich kaputt zu sein scheint.

Schrammen und Kratzer

Bruchstellen, Verletzungen und Narben in unserem Leben anzunehmen und diese zu integrieren ist oft Schwerstarbeit. Rückschau halten, Fotos zur Hand nehmen, sich sowohl positive als auch schwere Momente in Erinnerung rufen, ... das alles kann hilfreich sein, sich mit der eigenen Biografie auseinander zu setzen. Besonderes Augenmerk ist darauf zu lenken, wie gerade schwere Situationen, Schicksalsschläge bisher gemeistert wurden. Dabei geht es nicht darum etwas zu beschönigen, sondern dies als Ressource wahrzunehmen.

Wir tragen das Unfertige, das Zerstörte, das Unheile mit uns mit. Ob es uns zeichnet, es sich wie ein Klotz am Bein anfühlt, ein Teil unseres Pinker'ls ist oder doch was ganz anderes müssen wir oft erst erkennen. So können wir damit um- bzw. weitergehen und weiterleben.





Einsamkeit



Gerade wenn Menschen im Leben mit (Um)Brüchen konfrontiert werden – sich ihr Leben ein Stückweit oder gravierend verändert, kann dies auch das eigene soziale Gefüge durcheinanderbringen.

Menschen, die schwer erkrankt sind, die einen Umzug oder gar eine Flucht hinter sich haben, die eine Trennung durchleben oder ähnliche Erfahrungen machen müssen, können daher in deren Folge von Einsamkeit betroffen sein.

Wichtig ist zu betonen, dass Alleinsein und Einsamkeit nicht das Gleiche sind. Menschen können allein sein, ohne sich einsam zu fühlen. Oft wird das Alleinsein freiwillig gewählt und bewusst erlebt oder gar genossen. Die **Plattform gegen Einsamkeit** hat eine passende Beschreibung zur Unterscheidung auf ihrer Homepage angeführt. Sie vergleicht Einsamkeit mit dem Hungergefühl. Hunger führt

uns dazu etwas zu essen. Einsamkeit führt uns dazu soziale Kontakte zu suchen. Beides sichert unser Überleben. Wenn wir freiwillig auf Nahrung verzichten – wie beim Fasten – wird dies positiv erlebt. Ebenso ist es, wenn wir freiwillig auf den Kontakt zu anderen Menschen verzichten. Doch sowohl das Hungergefühl als auch das Alleinsein werden zu negativen Erfahrungen, oder als bedrückend erlebt, wenn wir unfreiwillig in der Situation sind bzw. sie nicht ändern können. Dann wird das Alleinsein zur Einsamkeit.

(Knowledge Page | Die Plattform Gegen Einsamkeit, Stand: 10.2.2026)

Was kann ich – was können wir gegen Einsamkeit tun?

PFARRLICHE ANGEBOTE

Hier finden Sie ein paar einfache Tipps gegen Einsamkeit. Sie haben die Möglichkeit diese Liste auszuhängen, Menschen mitzugeben, oder sie ihm Rahmen eines pfarrlichen Schwerpunktes bekannt zu machen.

Ein paar Schritte gegen Einsamkeit

- Einen Spaziergang machen – hinausgehen, wo auch andere Menschen sind.
- Menschen, die einem begegnen grüßen, freundlich anlächeln – eine Verbindung herstellen.
- Nach niederschweligen Veranstaltungen suchen z.B. Plaudercafés, Abendvorträge, Gottesdienstangebote
- Unkompliziert Kontakt zu bekannten Menschen suchen z.B. jemanden anrufen, eine Nachricht schreiben – ungezwungen nachfragen, plaudern, sich vielleicht sogar ein Treffen ausmachen
- Plaudernetz, Telefonseelsorge, Chatberatung etc. nutzen
- Überlegen, ob es ein ehrenamtliches Engagement gibt, das interessant wäre – wo kann mitgeholfen werden? Z.B. Besuchsdienste, Oma-Dienst, Lesepatenschaft etc.

Pfarrten bieten bereits vieles an, das oft unbewusst Einsamkeit vorbeugt bzw. diese ein Stückweit mindern kann. Plaudernachmittage, Erzählcafés, Seniorenrunden und ähnliche regelmäßige Formate können Menschen Halt geben. Teilnehmer:innen können sich auf einen kontinuierlichen Ort der Begegnung freuen. Dort kennen sie mit der Zeit die Abläufe, die anderen Teilnehmenden und Organisator:innen. Das schafft ein Zugehörigkeitsgefühl, das guttut.



Auch Veranstaltungen, die im Jahreskreis ihren besonderen Platz haben, sind in ihrer Wichtigkeit nicht zu unterschätzen. Besondere Gottesdienste, Vorträge, Wallfahrten, Feiern – all das sind selbstverständliche Teile des Pfarrlebens und Angebote, um Zeit in Gemeinschaft zu verbringen.

Wichtig ist hier, darauf zu achten, dass sich tatsächlich alle Menschen willkommen fühlen. Zu leicht schleicht sich in einer Gemeinschaft die Tendenz ein, dass nur auf den inneren Kreis geachtet wird. Unabsichtlich kann es dann passieren, dass sich Menschen, die eher wenig Kontakt zur Pfarre haben, unerwünscht fühlen. Hier bedarf es Pfarrmitglieder, die offen und bewusst auf „Neue“ zugehen, sie ansprechen und ermutigen, dabei zu sein bzw. sie gezielt über spezielle Angebote informieren.

Eine Willkommenskultur, ein wacher Blick für die Menschen in der Pfarre und eine kritische Überprüfung des Gewohnten kann helfen, Einsamkeit im nächsten Umfeld ein Stückweit zu mildern.

DIÖZESANWEITE ANGEBOTE

Die Kirche möchte seit jeher die Menschen im Blick haben, denen es nicht gut geht. Dazu zählt eben auch Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind. Daher gibt es schon seit Jahrzehnten, wenn nicht Jahrhunderten seelsorgliche Angebote, die Menschen in schwierigen Zeiten und Situationen begleiten.

Die **Telefonseelsorge** ist eine wichtige Stütze für viele. Das kostenlose Angebot steht rund um die Uhr zur Verfügung. Mittlerweile gibt es auch die Chatberatung, falls das Schreiben leichter fällt als das Sprechen. Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen sind unter 142 einfach da, hören zu und reden.

Die **Krankenhauseelsorge** ist ein selbstverständlicher Teil der Pastoral der Kirche. In jedem Krankenhaus im Burgenland gibt es hauptamtliche Seelsorger:innen, die Patient:innen, Angehörige und Mitarbeiter:innen begleiten. Denn gerade in einer fremden Umgebung, in Situationen voll Sorgen, Ängsten, aber auch Langweile kann das Gefühl der Einsamkeit aufkommen. Dann sind Seelsorger:innen gerne für die Menschen da.

Angebote der **Erwachsenenbildung**, Gruppenangebote wie **Trauercafés** oder ähnliches können ebenso helfen, Kontakte zu knüpfen, Menschen kennenzulernen, oder einfach in Gesellschaft zu sein, ohne selbst

“

*Einsamkeit kann jede*n treffen und wirkt weit über das Gefühl des Alleinseins hinaus.*

etwas beitragen zu müssen. Oft kann dabei auch viel für das eigene Leben gelernt werden. Meist ist die Teilnahme kostenlos und es ist keine Anmeldung erforderlich, wodurch so wenige Hindernisse wie möglich den Weg verstellen sollen, um Anschluss zu finden.

Die **Caritas Burgenland** möchte ab 2026 einen besonderen Schwerpunkt auf das Thema Einsamkeit legen:

Einsamkeit – erkennen, verstehen, begegnen.

Einsamkeit kennt kein Alter. Einsamkeit kennt keine Herkunft. Einsamkeit kann jede*n treffen und wirkt weit über das Gefühl des Alleinseins hinaus. Einsamkeit ist ein Thema, das oft im Verborgenen bleibt. Aus Scham oder dem Gefühl, etwas falsch zu machen. Einsamkeit kann sich leise einschleichen, das Wohlbefinden beeinträchtigen und soziale Teilhabe erschweren. Ob alt oder jung, alleinlebend oder mitten im Trubel des Alltags: Das Gefühl, nicht wirklich verbunden zu sein, kann jede:n treffen.

Die Caritas Burgenland hat dazu Angebote entwickelt für Interessierte, Multiplikator:innen, Pfarren und Gemeinden. Mit diesen Angeboten wollen wir helfen Einsamkeit besser zu verstehen und konkrete Möglichkeiten zur Stärkung von Gemeinschaft zu entwickeln. Gemeinsam gegen Einsamkeit – werden auch Sie Teil einer Haltung, die Hoffnung schenkt und Gemeinschaft schafft.

Unsere Angebote:

- Sensibilisierungsworkshop „Weg(e) aus der Einsamkeit“ für Freiwillige und Interessierte
- Regionale Vernetzungstreffen zum Thema Einsamkeit
- Schulungen für Multiplikator*innen und Mitarbeitende
- Entwicklung von Pilotaktionen und Projekten
- Workshop „(dis)connected“ für Jugendliche

Wenn Sie Interesse haben oder weitere Informationen benötigen, können sie uns gerne kontaktieren. KONTAKT: Mag. Alexandra Kern, a.kern@caritas-burgenland.at, 0676/83730325