

endlich leben

Einsamkeit

endlich leben

THEMENREIHE ÜBER ALTERN, ENDLICHKEIT UND LEBENSKUNST



KIRCHGEMEINDE
BASEL WEST

MI | 3.9.2025 | 18:30

Soziale Einsamkeit im Alter: Wie erkennen, vorbeugen und lindern?



Sabine Millius, Pflegefachfrau MAS, Fachexpertin
Institut Neumünster

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl und hat immer wieder andere Facetten. Sie begegnet uns von der Jugend bis ins hohe Alter.

In diesem Referat richten wir den Fokus auf die Einsamkeit im Alter. Die Abnahme von sozialen Beziehungen durch Todesfälle im persönlichen Umfeld, Einschränkungen in der Mobilität oder die Notwendigkeit eines Umzugs in eine Altersinstitution: Es gibt viele Ereignisse, die bei älteren Menschen zu Einsamkeit führen können. Erwiesen ist, dass sich Einsamkeit negativ auf die Gesundheit und die Lebensqualität auswirken kann. Wie kann Einsamkeit vorgebeugt, erkannt und gelindert werden? Wir machen uns an diesem Abend gemeinsam auf die Suche, was Einsamkeit ausmacht, wie sie sich zeigt und wie wir individuell und als Gesellschaft damit umgehen können.



MI | 10.9.2025 | 18:30

Neue Quellen der Verbundenheit erschliessen



Dr. Verena Steiner, Sachbuchautorin
«SOLO - Alleinsein als Chance»

Es gibt immer wieder Phasen im Leben, in denen wir alleine sind. Nutzen wir diese Chance, um neue Quellen der Verbundenheit zu erschliessen!

Zweieinhalb Jahre nach dem Tod ihres Partners begann die Referentin über Einsamkeit zu recherchieren. Sie wollte herausfinden, wie sie sich auch solo rundum gut und verbunden fühlen kann. Neben der Pflege von Beziehungen entdeckte sie weitere Quellen der Verbundenheit. Besonders wirkungsvoll erwiesen sich sogenannte Mikromomente der Verbundenheit (nach B. Fredrickson), sowie das Praktizieren von Mitgefühl (nach K. Neff). Diese zwei unterschiedlichen Ansätze bilden den Schwerpunkt des Referats. Anhand von Beispielen zeigt Verena Steiner auf, wie solche Mikromomente erzeugt werden können und wie sich vertieftes Mitgefühl einüben lässt.



DO | 18.9.2025 | 18:30

Einsamkeit im Alter – Herausforderung und Chance



Dr. Ludwig Hasler, Philosoph & Physiker, Buchautor

Wie kann der Einsamkeit entgegengesetzt werden?

Dr. Ludwig Hasler zeigt in seinem Vortrag wie ältere Menschen durch bewusste gesellschaftliche Teilhabe, stärkere emotionale Bindungen und die Suche nach einem übergeordneten Sinn neue Lebensfreude gewinnen können. Mit tiefgründigen Einblicken und ermutigenden Perspektiven vermittelt Dr. Hasler Ansätze, um der Einsamkeit im Alter erfolgreich zu begegnen und neue Denkwege zu erschliessen.

Dieser inspirierende Vortrag lädt ein, Mut zu schöpfen, die eigene Lebenssituation neu zu betrachten und Möglichkeiten für ein bereicherndes, sinnerfülltes Leben zu entdecken.



FR | 26.9.2025 | 18:30

Film*



* aus rechtlichen Gründen dürfen wir den Filmtitel nicht nennen

Zum Inhalt des Films: Basierend auf einer wahren Geschichte erzählt dieser Film von der ungewöhnlichen Freundschaft zwischen einer exzentrischen Frau und einem Schriftsteller. Was mit einer spontanen Entscheidung beginnt, ihren Lieferwagen «vorübergehend» in seiner Auffahrt zu parken, entwickelt sich zu einer langjährigen Verbindung. Über 15 Jahre hinweg wird aus einem anfänglichen Gefallen eine Beziehung, die das Leben beider nachhaltig verändert.

Dauer des Films: 100 Min.

Moderation: Pfarrerin Clara Moser



THEMENREIHE ÜBER ALTERN, ENDLICHKEIT UND LEBENSKUNST

3.9.25 Soziale Einsamkeit im Alter: Wie erkennen, vorbeugen und lindern?
Sabine Millius, Pflegefachfrau MAS, Fachexpertin Institut Neumünster
Eintritt: freiwilliger Unkostenbeitrag, Richtwert Fr. 20.-

10.9.25 Neue Quellen der Verbundenheit erschliessen
Dr. Verena Steiner, Sachbuchautorin «SOLO - Allein sein als Chance»
Eintritt: freiwilliger Unkostenbeitrag, Richtwert Fr. 20.-

18.9.25 Einsamkeit im Alter - Herausforderung und Chance
Dr. Ludwig Hasler, Philosoph & Physiker, Buchautor
Eintritt: freiwilliger Unkostenbeitrag, Richtwert Fr. 20.-.

26.9.25 Film (aus rechtlichen Gründen dürfen wir den Titel nicht nennen)
Eintritt: freiwilliger Unkostenbeitrag, Richtwert Fr. 20.-.
Moderation: Pfarrerin Clara Moser

Zeit: 18.30 Uhr - ca. 20.15 Uhr
im Anschluss Zeit für Austausch beim Apéro

Ort: Zentrum Johannes, Mülhauserstrasse 145, 4056 Basel
(Tram Nr. 1 oder Bus Nr. 31/36/38/50 bis Kannenfeldplatz)

Anmeldung:

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine Anmeldung
bis 1 Woche vor dem Anlass mit entsprechendem QR-Code
oder per E-Mail an claudia.schulthess@erk-bs.ch, Tel. 061 205 32 82