Achtsames Alleinsein vs. belastende Einsamkeit

Vortrag zum Thema Alleinsein im Alter in Bruck

Medieninformation des Salzburger Bildungswerkes 15. Mai 2025

Das *Salzburger Bildungswerk Bruck an der Glocknerstraße* beleuchtet am 5. Juni das Spannungsfeld zwischen Alleinsein und Einsamkeit im Alter.

Das Älterwerden bringt für viele Menschen neue Lebensumstände mit sich – dazu gehört oft auch das Alleinsein. Doch nicht jede Form des Alleinseins ist gleichbedeutend mit Einsamkeit. Der Vortrag „GemEinsam?! – Achtsames Alleinsein vs. Belastende Einsamkeit" widmet sich am Donnerstag, 5. Juni 2025, von 19.00 bis 20.30 Uhr im Ausstellungsraum des Schulzentrums Bruck genau diesem Thema. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Im Mittelpunkt steht die Unterscheidung zwischen achtsamem, bewusstem Alleinsein und der emotional belastenden Einsamkeit, die vor allem im Alter eine zunehmende Herausforderung darstellen kann. Während achtsames Alleinsein als selbstgewählte und erfüllende Zeit erlebt werden kann, wird Einsamkeit oft als schmerzhaft und isolierend empfunden.

Vortragender mit Hintergrund in klinischer Psychologie
Der Vortragende Dr. Andreas Kurt Kaiser MSc ist Leiter des Instituts für Klinische Psychologie der Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Er beleuchtet praxisnah, wie ältere Menschen eine positive Beziehung zum Alleinsein entwickeln können – etwa durch Achtsamkeit, Selbstfürsorge und bewusste Gestaltung des Alltags. Gleichzeitig zeigt er Möglichkeiten auf, wie Einsamkeit vorgebeugt und abgebaut werden kann, etwa durch gesellschaftliche Teilhabe, Netzwerke und soziale Unterstützung.

Ziel des Abends ist es, ein ganzheitliches Verständnis für das Alleinsein im Alter zu vermitteln und konkrete Impulse für einen gesunden Umgang mit dieser Lebensrealität zu geben.

Netze knüpfen
Seit 1956 haben wir im Land Salzburg die Erwachsenenbildung im Blick. Ehrenamtliche Bildungswerkleitungen vor Ort sind offen für Wünsche und Anliegen und gestalten das Gemeindeleben aktiv mit.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Marlene Klotz B.A.
Salzburger Bildungswerk, Strubergasse 18/3, 5020 Salzburg
Tel: 0662-872691-12, E-Mail: marlene.klotz@sbw.salzburg.at