

Dancing through Loneliness

Systemische Perspektiven zu Einsamkeit



Fachtagung 17. Mai 2025

35 Jahre Institut für Systemische Therapie (IST)

Programm

- 09.00 Begrüßung und einleitende Worte: **Carmen Unterholzer** und **Astrid Just**
- 09.30 **Lisz Hirn**: Philosophische Reflexionen zu Einsamkeit
- 10.15 **Bettina Wilms**: Sind Sie einsam? Von Wirklichkeitskonstruktionen und systemischen Perspektiven
- 11.00 Kaffeepause und/oder **Pia Födinger**: Bewegungsimpuls & -improvisation
- 11.30 **Marcus Mund**: Gemeinsam einsam. Über Einsamkeit in Partnerschaften
- 12.00 Mittagsbuffet
- 13.15 **Pia Födinger**: Bewegungsimpuls & -improvisation
- 13.30 **Workshops**
- **Jenny Kernreiter**: Die Einsamkeit neurodiverser Menschen
 - **Astrid Just**: Warum ein Trauma einsam macht und wie wir wieder herausfinden
 - **Roland Scherabon**: Einsam in virtuellen Welten
- 15.00 Kaffeepause und/oder **Pia Födinger**: Bewegungsimpuls & -improvisation
- 15.30 **Workshops**
- **Carmen Unterholzer**: Wider die Einsamkeit oder Was Gruppentherapie bewirken kann
 - **Evtimiya Radeva Kulnigg, Ursula Schrammel**: Einsamkeit bei Kindern
- 17.15 **Talk-Around**: Erkenntnisse, Erfahrungsaustausch, Fragen, Zusammenfassung
- 18.00 Pause und/oder **Pia Födinger**, Bewegungsimpuls & -improvisation
- 19.00 **Roman Grinberg Klezmer Trio**, Musikalisches, Humoristisches, Gemeinsames
- 20.00 **Dine & Swing**, Galadinner & festlicher Ausklang

Dr.ⁱⁿ Lisz Hirn

Key Note: Philosophische Reflexionen zu Einsamkeit

Lisz Hirn wird sich in ihrer Keynote dem Phänomen der Einsamkeit mit kulturphilosophischer Brille nähern. Darüber hinaus wird sie auf unterstützende Geisteshaltungen im Umgang mit – manchmal unvermeidlichen – Momenten und Phasen von Einsamkeit eingehen.

Dr.ⁱⁿ Bettina Wilms

Vortrag: Sind Sie einsam? Von Wirklichkeitskonstruktionen und systemischen Perspektiven

Wer ist einsam? Wer wird von anderen Menschen als einsam erlebt? Wer fühlt sich einsam? Dies sind unterschiedliche Facetten der Frage, wie sich Menschen selbst bezogen auf den Begriff „Einsamkeit“ betrachten: Nehmen sie eine solche Zuschreibung z.B. eher an oder weisen sie sie weit von sich. Die jeweilige Konstruktion subjektiver Wirklichkeit kann bei betroffenen Personen zu unterschiedlichen Beschreibungen führen, die verschiedene Reaktionen und Formen, damit umzugehen, hervorrufen. Gerade fest und überzeugt erscheinende Annahmen machen Veränderungen oft schwer möglich. Perspektivwechsel helfen hier, festgefügte Konstruktionen zu hinterfragen. Wenn dann Fragen über das Thema Einsamkeit Antworten hervorbringen, die zu neuen Fragen führen und dadurch Veränderungen anstoßen, kann dies ein kleiner, aber mutiger Anfang sein, den der Vortrag gern befördern würde.

Dr. Marcus Mund

Vortrag: Gemeinsam einsam. Über Einsamkeit in Partnerschaften

Im Vortrag werden aktuelle wissenschaftliche Befunde zu interpersonalen Aspekten der Einsamkeit vorgestellt – mit besonderem Schwerpunkt auf Partnerschaften. Es werden Forschungsergebnisse zur Wahrnehmbarkeit von Einsamkeit in Partnerschaften, die Auswirkungen von Einsamkeit auf die Beziehungszufriedenheit und zu konkreten Verhaltensweisen, durch die sich Einsamkeit ausdrücken könnte, vorgestellt. Die besprochenen Studien zeigen, dass Einsamkeit ein höchst komplexes Phänomen ist, das zwar individuelle Ursprünge hat, aber auch bedeutsame interpersonale Auswirkungen.



Dr.ⁱⁿ Jennifer Kernreiter

Workshop: Die Einsamkeit neurodiverser Menschen

In diesem Workshop geht es um die intensive Auseinandersetzung mit den speziellen Herausforderungen, denen neurodiverse Menschen in Bezug auf Einsamkeit begegnen. Es wird beleuchtet, wie gesellschaftliche Normen und Kommunikationsmuster oft zu Isolation führen und welche Strategien neurodiverse Menschen sowie ihre sozialen Netzwerke entwickeln können, um Einsamkeit zu reduzieren. Der Workshop bietet Raum für Austausch und praxisnahe Ansätze, um die spezifischen Bedürfnisse neurodiverser Menschen besser zu verstehen und zu unterstützen.

Dr.ⁱⁿ Astrid Just

Workshop: Warum ein Trauma einsam macht und wie wir wieder herausfinden

Einsamkeit ist eine häufige Folge von Traumata, über die selten gesprochen wird. Menschen, die erschütternde Erfahrungen gemacht haben, können darüber oft nicht sprechen, weil die Erlebnisse schambesetzt oder stigmatisierend sind. Auch die heftigen Emotionen können sie niemandem anvertrauen. Häufig sind Betroffene überzeugt, unwichtig und für andere unsichtbar zu sein. Sie verlieren die Verbindung zu anderen Menschen und werden einsam. Dadurch kommt es zu sozialem Rückzug. Soziale Kontakte werden vermieden. Im Workshop geht es darum, wie wir mit Menschen im Gespräch über ihre traumatischen Erlebnisse in Resonanz gehen können. Es geht um Techniken zur Selbstregulation und um die Stärkung von Selbstfürsorge und Beziehungsfähigkeit. Der systemische Ansatz hilft uns, das Umfeld als Ressource miteinzubeziehen und die sozialen Beziehungen in den Mittelpunkt zu rücken. Durch den Workshop begleiten uns ruhige und lebendige Übungen!

Roland Scherabon

Workshop: Einsam in virtuellen Welten

Wenn wir auch in unterschiedlichen Kontexten – bisweilen untrennbar – mit der virtuellen Welt verbunden sind, bleibt vor dem Screen doch immer wieder etwas in uns unerfüllt. Die Verheißungen der digitalen Unendlichkeit manifestieren sich im User im zeitlichen und impulshaften Übermaß, und doch schrammt die grenzenlose Vernetzung nicht selten an unseren Resonanzbedürfnissen vorbei, und es bleibt ein Gefühl von Einsamkeit. Wir beleuchten in diesem Workshop die Vielfalt an exzessiver „Screen Time“ in diversen Altersgruppen, blicken auf Aspekte der „virtuell-geleakten“ Selbst- und Fremdwahrnehmung, fragen uns, wie sich der junge Megatrend der KI auf die Gesellschaft auswirken könnte und explorieren präventive bzw. akute Interventionsideen zur analogen Stabilisierung.

Dr.ⁱⁿ Carmen Unterholzer

Workshop: Wider die Einsamkeit oder Was Gruppentherapie bewirken kann

Häufig sitzen in unseren Gruppen einsame Menschen, Menschen, die das Gefühl von Zugehörigkeit vermissen, die wenig Austausch mit anderen haben, denen es manchmal an sozialen Kompetenzen mangelt. Durch Irvin Yaloms umfassende Untersuchungen wissen wir, dass Gruppentherapie wesentlich dazu beitragen kann, diese Mangelerscheinungen zu minimieren. Gruppentherapie gibt Hoffnung, indem die Teilnehmer:innen erleben, dass auch andere oft mit den Widrigkeiten des Lebens kämpfen und dann doch einen Weg aus dem Dunkel finden. Gruppentherapien erlauben zu erleben, dass wir altruistisch sein können, indem wir uns mit anderen austauschen und mit deren Themen konfrontieren und vielleicht die eine oder andere gute Idee haben, die Betroffenen helfen kann. In Gruppen erlernen Teilnehmer:innen soziale Kompetenzen, die einsamen Menschen – manchmal, nicht immer – fehlen. Das Gefühl, verbunden zu sein, führt dazu, dass das Ausmaß an Einsamkeit etwas verringert wird. Immer wieder erleben wir, dass Gruppentherapie-Teilnehmer:innen Freundschaften bilden, die weit über die Gruppe hinaus halten. Im Workshop erörtern wir, wie wir Zugehörigkeit und Hoffnung fördern können und worauf dabei zu achten ist.

Mag^a. Evtimiya Radeva Kulnigg und Mag^a. Ursula Schrammel

Workshop: Die Einsamkeit bei Kindern

Einsamkeit bei Kindern ist ein oft übersehenes, aber wichtiges Thema, das wir gemeinsam angehen wollen! In unserem inspirierenden Workshop tauchen wir in die Gefühlswelt von Kindern ein und entdecken, wie wir frühzeitig Anzeichen erkennen und aktiv gegensteuern können.

Mit spannenden Übungen, praxisnahen Ideen und einem einfühlsamen Austausch erkunden wir gemeinsam, wie Kinder den Weg aus der Isolation finden und zu starken, selbstbewussten Persönlichkeiten heranwachsen. Lassen Sie uns gemeinsam Möglichkeiten suchen, Kinder präventiv zu stärken und durch einsame Krisen gut zu begleiten!



Dr.ⁱⁿ Lisz Hirn studierte Geisteswissenschaften und Gesang in Graz, Paris, Wien und Kathmandu. Sie ist als Philosophin, Publizistin und als Dozentin in der Jugend- und Erwachsenenbildung tätig sowie als freiberufliche Künstlerin an internationalen Kunstprojekten und Ausstellungen beteiligt. Die Schwerpunkte ihrer philosophischen und wissenschaftlichen Arbeit liegen in der philosophischen Anthropologie, politischen Philosophie, interkulturellen Ethik und der philosophischen Praxis. Nach zahlreichen internationalen Engagements lehrt sie seit 2014 am Universitätslehrgang „Philosophische Praxis“ der Universität Wien und seit Herbst 2020 ist sie als Universitätslektorin am Institut für Architektur und Entwerfen (Forschungsbereich Wohnbau & Entwerfen) der TU Wien im Einsatz. Sie lebt und arbeitet in Wien.

Dr.ⁱⁿ Bettina Wilms ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Chefärztin der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Südharz-Klinikum Nordhausen, langjährige Mitherausgeberin der Fachzeitschrift „Psychotherapie im Dialog“ und hat sich als Fachautorin einen Namen gemacht. Ihre Schwerpunkte sind die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung und berufliche Belastungssyndrome.



Univ.-Prof. Dr. Marcus Mund hat 2015 im Fach Psychologie an der Universität Jena promoviert und ist seit 2021 Universitätsprofessor für Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik an der Universität Klagenfurt. In seiner Forschung beschäftigt er sich mit zwischenmenschlichen Aspekten von Persönlichkeit sowie mit Fragen der langfristigen Entwicklung von Persönlichkeitsmerkmalen, insbesondere im Hinblick darauf, wie sich soziale Beziehungen und Persönlichkeitsmerkmale über die Zeit beeinflussen.

Pia Födinger ist Psychotherapeutin (SF) und Leiterin der Psychotherapieabteilung der Reha-Klinik LebensMed Zentrum St. Pölten, war lange Zeit in der systemisch orientierten mobilen Kinderhilfe tätig. Davor absolvierte sie eine Ausbildung zur klassischen Tänzerin in der Ballettschule der Wiener Staatsoper, bevor sie sich dem Performance-Tanz-Bereich zuwandte.





Dr.ⁱⁿ Astrid Just Psychotherapeutin (SF) am Institut für Systemische Therapie in Wien. Schwerpunkte in ihrer Arbeit stellen die Traumatherapie (EMDR-Behandlung), Traumapädagogik, die Krisenintervention und die Arbeit mit Familiensystemen dar. Sie ist Vortragende in sozialpädagogischen Einrichtungen, Akademien und Lektorin an der Fachhochschule Eisenstadt.



Dr.ⁱⁿ Jenny Kernreiter Expertin auf dem Gebiet der Neurodiversität, Psychotherapeutin (SF) am Institut für Systemische Therapie in Wien. Master in Psychologie mit Schwerpunkt in Counseling (Webster Private University Vienna), Doktoratsstudium der angewandten medizinischen Wissenschaft (PhD, Medizinische Universität Wien). Schwerpunkte: Entwicklungsstörungen wie Autismus-Spektrum-Störungen, Intersexualität und Geschlechts-inkongruenz (Transgender) u.a.



Mag.^a Evtimiya Radeva Kulnigg Psychotherapeutin (SF) am Institut für Systemische Therapie in Wien, Lehrtherapeutin für systemische Therapie (Österreichische Arbeitsgemeinschaft für systemische Therapie und systemische Studien). 20 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Sie widmet sich intensiv den Herausforderungen dieser Altersgruppe. Einsamkeit unter Kindern und Jugendlichen rückte in den letzten Jahren verstärkt in den Fokus ihrer Arbeit.



Roland Scherabon ist Psychotherapeut (SF) am Institut für Systemische Therapie in Wien und ist neben der Arbeit als Therapeut und Coach in der psychosozialen Erwachsenenbildung engagiert und beschäftigt sich schon geraume Zeit mit den gesellschaftlichen Auswirkungen der (Über)Digitalisierung in unterschiedlichen Kontexten und Altersgruppen, mit speziellem Fokus auf Kinder und Jugendliche.



Mag.^a Ursula Schrammel Psychotherapeutin (SF) am Institut für Systemische Therapie in Wien. Als klinische und Gesundheitspsychologin und als Psychotherapeutin arbeitet sie auch in einer Institution für Kinder mit Entwicklungsstörungen und deren Familien. Die Einsamkeit dieser Zielgruppe und Möglichkeiten der Unterstützung beschäftigen sie in Zusammenhang mit Migrations- und Fluchterfahrungen von Familien, Behinderung, chronischen Erkrankungen.



Dr.ⁱⁿ Carmen Unterholzer Psychotherapeutin (SF) am Institut für Systemische Therapie in Wien, Lehrtherapeutin für systemische Therapie (Österreichische Arbeitsgemeinschaft für systemische Therapie und systemische Studien), Autorin mehrerer Bücher, unter anderem gem. mit Herbert Gröger Herausgeberin des „Handbuchs der systemischen Gruppentherapie“ im Carl-Auer Verlag 2022.

Veranstaltungsort

The Social Hub, Nordbahnstraße 47, 1020 Wien

www.thesocialhub.co

Das Tagungshotel bietet im Rahmen unserer Tagung einen Zimmerpreis von **€ 116,- pro Nacht** bei Doppelbelegung, exkl. Frühstück & Ortstaxe



Am Ende der Tagung erwartet Sie ein **Galadinner** und ein musikalischer Auftritt der Band „**Klez mood**“: gefühlsvolles Wehklagen und freudige Ausgelassenheit, die von den Instrumenten ausgeht – ein einzigartiges Erlebnis, das die Tagung zum Thema „Einsamkeit“ abrundet. Danach freuen wir uns auf einen gemütlichen Abend, auf gute Musik mit DJ und auf ein **Zusammensein mit Euch/Ihnen!**



Kosten

Tagungsgebühr inklusive Mittagsbuffet und Pausenverpflegung:

€ 395,- (€ 345,- für Studierende)

Frühbucher-Aktion: verbindliche Buchung und Zahlung bis 31-01-2024:

€ 355,- (295,- für Studierende)

Optional: Teilnahme am Galadinner und an der Abendveranstaltung ab 19.00h: **€ 50,-**

Storno- bzw. Rücktrittsbedingungen:

Bei Nennung einer Ersatzteilnehmer:in am Tag der Stornierung fallen keine Stornierungskosten an.

Ohne Nennung einer Ersatzteilnehmer:in gelten folgende Bedingungen:

- bei Stornierung vor dem 4. April 2025 fallen keine Stornokosten an
- bei Stornierung ab dem 4. April 2025 werden 50% rückerstattet
- bei Stornierung ab dem 30. April verbleibt die geleistete Zahlung beim Veranstalter

Information & Anmeldung

Institut für Systemische Therapie, online: www.ist.or.at/Anmeldung

Tel: +43 (0)1 714 38 00