

## Einsamkeit verwandeln

**Einladung zum Begegnungstag am Samstag, 29. August 2026**

Stiftung Rüttihubelbad, Rüttihubel 29, 3512 Walkringen

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens Zeiten und Situationen der Einsamkeit. Manchmal wird sie als wertvolles und bereicherndes Alleinsein empfunden, manchmal jedoch als belastende Isolation, aus der es schwerfallen kann, wieder in Verbindung mit anderen Menschen zu treten. Im Rahmen dieser Tagung möchten wir unterschiedliche Facetten von Einsamkeit beleuchten und aufzeigen, wie sie sich verwandeln kann – in kreatives Alleinsein, in das Überwinden von Barrieren, in grosse und kleine Begegnungen sowie in vielfältige Formen von Gemeinschaft. Gemeinsam wollen wir über Einsamkeit ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und neue Perspektiven entwickeln.

Die Tagung besteht aus Vorträgen, Gesprächen und Arbeitsgruppen. Neben Vorträgen gibt es auch kreative und spielerische Formate. Sie bieten Raum für Austausch, Begegnung und neue Ideen.

Im Mittelpunkt stehen unsere eigenen Erfahrungen. Gemeinsam wollen wir überlegen:

- Was ist Einsamkeit? Welche Arten des Alleinseins gibt es?
- Wie kann Alleinsein positiv erlebt werden?
- Wie kann Einsamkeit überwunden werden?
- Wie können Begegnungen entstehen?
- Wie können Gemeinschaft und Teilhabe gestärkt werden?

Die Tagung lädt dazu ein, voneinander zu lernen, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam positive Wege zu entdecken.

### Tagesprogramm

**09.30 Uhr Ankommen bei Kaffee und Gipfeli**

**10.15 Uhr Begrüssung und Einführung**

**10.30 Uhr Beiträge von PD Dr. Barbara Schmitz, Esther Kunz, Humanushaus, Katja Rohde, und Hans Bieri, Rüttihubelbad**

Freude und Last des Alleinseins – Fünf verschiedene Arten der Einsamkeit und wie wir mit ihnen leben können.

Vortrag, Spiel und Bewegung

**12.00 Uhr Mittagessen**

**13.30 Uhr Arbeitsgruppen**

### Anthrosocial

Verband für anthroposophische Heilpädagogik, Sozialpädagogik und Sozialpsychiatrie Schweiz

### Geschäftsstelle

Beitenwil 61, 3113 Rubigen, Tel. 031 838 11 29  
info@anthrosocial.ch, www.anthrosocial.ch

### **15.00 Uhr Darstellungen aus den Arbeitsgruppen (wer will).**

Gespräch und Austausch im Saal mit allen: Was nehme ich vom heutigen Tag mit?  
Kaffee & Kuchen

### **16.15 Uhr Abschluss**

Wer will, kann nach dem Abschluss noch eine „Weile verweilen“.

## **Workshops**

### **1. Orte, Räume und Zeiten des Alleinseins**

Mit Gesprächen und kleinen Theaterübungen gehen wir Fragen nach: Wo gelingt Alleinsein gut, wo ist es schwierig – und wie kann ich mich anderen wieder annähern und Alleinsein mit Gemeinschaft verbinden?

*Workshopleitung: Barbara Schmitz, Basel*

### **2. Reden über Einsamkeit**

*Gesprächsgruppe zum Referat vom Vormittag*

Wir werden zusammen über das Gehörte sprechen.

Dabei können wir über Fragen reden wie zum Beispiel:

Welche Formen von Einsamkeit kennen die Teilnehmenden?

Was kann gut und was kann schlecht sein, wenn man einsam ist?

Was kann dabei helfen, wenn man sich einsam und nicht gut dabei fühlt?

Zusammen wollen wir praktische Übungen machen, die uns stärken können, wenn wir der Einsamkeit begegnen.»

*Workshopleitung: Lisa Muzio, Humanushaus, Guido Hafner, Humanushaus, Udo Pfeil, Zürcher Eingliederung*

### **3. Von mir zu Dir**

Wir gestalten einen Brief an eine uns wichtige Person.

*Victoria Connolly, Wydenhöfli*

### **4. Das Rüttihubelbad kennenlernen**

Mit einem Postenlauf lernen wir das Rüttihubelbad kennen.

Wir degustieren Gemüse und wir stellen unsere eigene Teemischung her.

*Inklusive Workshop-Leitung: Mitarbeitende der Gärtnerei*

### **5. Besuch des Sensoriums**

Hast du schon einmal einen Stein singen gehört?

Oder den Weg mit deinen Füßen gesehen?

Was spüren deine Zehen?

Wo sitzt beim Gong der tiefe Ton?

Im Sensorium Rüttihubelbad lernen wir spielerisch uns selbst und unsere Welt kennen.

*Führung: Mitarbeiter:in des Sensorium*

## **Tagungskosten**

Fr. 60.- pro Person inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

## **Anmeldung**

Du kannst dich auf der Website von Anthrosocial (unter Veranstaltungen) online anmelden [LINK](#) Auf der Website steht auch ein Formular für Gruppenanmeldungen zur Verfügung.

Anmeldeschluss: 5. August 2026. **Für frühzeitige Anmeldungen sind wir sehr dankbar!**



QR-Code Anmeldung

## **Annulationsbedingungen**

Bis 2 Wochen vor der Weiterbildung wird eine Abmeldung kostenlos entgegengenommen. Bei späterer Abmeldung ist die ganze Tagungsgebühr fällig. Wird eine Ersatzperson bekanntgegeben, entstehen keine Kosten.

## **Ort**

Stiftung Rüttihubelbad, Rüttihubel 29, 3512 Walkringen

## **Anreise**

### **Öffentlicher Verkehr**

Mit dem Zug kannst du via Bahnstrecke Burgdorf – Thun bis nach Walkringen fahren. Dann nimmst du das Postauto Richtung "Walkringen-Rüttihubelbad" und steigst im Rüttihubelbad aus.

Wenn du von Bern kommst, nimmst du die RBS-Bahn bis nach Worb und von dort das Postauto "Walkringen-Rüttihubelbad" und steigst im Rüttihubelbad aus.

### **Auto**

Für die Anreise mit dem Auto empfehlen wir, auf dem Navigationsgerät die Adresse Rüttihubel 29, 3512 Walkringen einzugeben. Es gibt viele Gratisparkplätze vor Ort.

**Weitere Infos zur Anreise** [LINK](#)

Bei Fragen wende dich an: Tel. 031 838 11 29, [info@anthrosocial.ch](mailto:info@anthrosocial.ch)