



## **Motivation**

Meine Motivation für diese Arbeit liegt darin, Einsamkeit sichtbarer zu machen. Besonders beschäftigt mich, dass dieses Gefühl oft im Verborgenen bleibt und von aussen nicht immer erkennbar ist.

Ich verstehe meine Arbeit deshalb auch als Sensibilisierung für ein Thema, über das häufig wenig gesprochen wird. Mir ist wichtig, Menschen zuzuhören, die von Einsamkeit betroffen sind oder waren, und ihren Erfahrungen Raum zu geben.

Gestalterisch interessiert mich vor allem die Frage, welche Rolle Objekte als Begleiter im Umgang mit Einsamkeit einnehmen können. Dinge begleiten uns im Alltag und können emotionale Bedeutungen annehmen. Sie können Halt, Sicherheit, Trost oder Ablenkung bieten. Genau dieses Potenzial möchte ich in meiner praktischen Arbeit untersuchen.

## Recherche

Für meine schriftliche Arbeit habe ich mich intensiv mit dem Thema Einsamkeit auseinandergesetzt. Dabei interessierte mich besonders, wie Menschen Einsamkeit erleben und welche Rolle Objekte im Umgang mit diesem Gefühl spielen können. Die Recherche basiert auf theoretischen Grundlagen, Gesprächen mit Betroffenen, einem Experteninterview mit einem Psychologen sowie einer Umfrage.

In den Gesprächen zeigte sich, dass Einsamkeit sehr individuell erlebt wird. Viele Betroffene beschrieben Einsamkeit nicht nur als emotionales, sondern auch als körperliches Gefühl. Häufig wurden Druck in der Brust, Enge im Hals oder ein Gefühl von Leere erwähnt. Gleichzeitig wurde deutlich, dass Einsamkeit nicht unbedingt bedeutet, allein zu sein. Viele Personen fühlen sich auch in Gruppen oder trotz sozialer Kontakte einsam, wenn emotionale Verbundenheit fehlt.

Ein wichtiger Teil meiner Recherche beschäftigte sich mit der Beziehung zwischen Mensch und Objekt. Dabei wurde deutlich, dass Objekte emotionale Bedeutungen annehmen können. Viele der interviewten Personen besitzen Gegenstände, die ihnen in schwierigen Momenten Halt, Sicherheit oder Nähe vermitteln. Oft handelt es sich dabei um kleine persönliche Objekte wie Steine, Schlüsselanhänger, Fotos oder Plüschtiere, die mit Erinnerungen oder wichtigen Menschen verbunden sind. Andere Objekte wie Decken, Wärmeflaschen oder Kissen vermitteln eher durch ihre Haptik, Wärme oder Ruhe ein Gefühl von Geborgenheit.

## Objektkategorien

Aus diesen Erkenntnissen entstanden vier Objektkategorien, die unterschiedliche Bedürfnisse im Umgang mit Einsamkeit beschreiben: Erinnerungsobjekte, Verbindungsobjekte, Beruhigungsobjekte und interaktive Objekte. Diese Kategorien bilden die Grundlage meiner gestalterischen Arbeit. Für jede Person entwickle ich ein individuelles Objekt, das auf ihre persönliche Geschichte, ihre Gefühle und ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

1. Ein Erinnerungsobjekt hat eine passive Funktion, jedoch eine sehr starke emotionale Bindung. In den Gesprächen wurden dabei Gegenstände wie Kieselsteine, Schlüsselanhänger oder Fotos erwähnt.
2. Ein Verbindungsobjekt nutzt soziale Verbundenheit. Es besitzt eine aktive Funktion und ebenfalls eine starke emotionale Bindung. In den Gesprächen zeigte sich besonders der Wunsch nach Verbindung sowie das Bedürfnis zu wissen, dass jemand an einen denkt.
3. Ein Beruhigungsobjekt hat eine passive Funktion und eine eher schwache emotionale Bindung. In den Gesprächen wurden Objekte wie Wärmeflaschen, Plüschtiere, Kissen, Decken oder Hoodies erwähnt.
4. Ein interaktives Objekt besitzt eine aktive Funktion und eine eher schwache emotionale Bindung. In den Gesprächen wurden zudem Ablenkung, Bewegung sowie Gegenstände erwähnt, die stets mitgetragen werden können.

starke emotionale Bindung

Lichtsignal

Schlüsselhänger

Stein

memory object  
(Erinnerung)

Handy

connection object  
(soziale Verbindung)

Vibration

Fotos

Geschenk

verbundene Objekte

passive  
Funktion

aktive  
Funktion

Plüschtiere

Wärmeflasche

Kissen

comfort object  
(beruhigend)

Ring

Fidget Toy

interactive object  
(Ablenkung/Spiel)

Gewichtsdecke

Infrarotlicht

Armband

schwache emotionale Bindung

## **Konzept**

Aus der Recherche entstand das Konzept, personenzentrierte Objekte gegen Einsamkeit zu entwickeln. Im Zentrum steht dabei nicht eine allgemeingültige Lösung, sondern die Übersetzung individueller Erfahrungen in konkrete Objekte. Da Einsamkeit von jeder Person anders erlebt wird, reagieren die Objekte auf unterschiedliche körperliche und emotionale Bedürfnisse.

Die entstandenen Objekte machen ein inneres, oft unsichtbares Gefühl über Material, Form und Handlung erfahrbar. Das Gewichtskissen übersetzt das Bedürfnis nach Halt, Nähe und Geborgenheit in ein schweres, weiches und körpernahes Objekt. Das taktile Armband hingegen reagiert auf das Bedürfnis nach Ablenkung, Bewegung und spielerischer Beschäftigung.

Beide Objekte basieren auf konkreten Interviews und sind für spezifische Personen entwickelt. Sie verstehen sich nicht als Lösung gegen Einsamkeit, sondern als unterstützende Begleiter im Alltag. Dadurch zeigen sie, wie Gestaltung auf persönliche Geschichten reagieren und emotionale Erfahrungen in materielle, nutzbare Formen übersetzen kann.

## sen - Gewichtskissen



## **Die Geschichte von Person A**

Momentan ist Einsamkeit ein präsenteres Thema in meinem Leben. Dieses Gefühl kenne ich schon aus meiner Jugend. Lange Zeit war es weniger stark, doch im Moment kommt es wieder häufiger auf. Besonders seit meinem Umzug und dem Beginn meines Studiums in Basel ist vieles neu. Am Anfang fühlte ich mich mit einigen Menschen verbunden, doch mit der Zeit wurde diese Verbindung schwächer.

Manchmal fühle ich mich in Gruppen sogar einsamer als allein. Ich habe keinen Kontakt mehr zu meiner Familie, und schon als Kind hatte ich oft das Gefühl, nicht wirklich dazuzugehören. Obwohl ich wusste, dass meine Eltern meine Eltern sind, fühlte es sich emotional nicht so an. Ich fühlte mich eher wie ein Waisenkind.

Einsamkeit bedeutet für mich, isoliert zu sein, nicht verbunden zu sein und mich allein gelassen oder im Stich gelassen zu fühlen. Besonders am Abend, vor dem Schlafengehen, wird dieses Gefühl stärker, wenn ich über den Tag nachdenke. Ich spüre Einsamkeit vor allem im Brustbereich und in der Lunge.

## **Erstes Objekt, Gewichtskissen**

Das Gewichtskissen entsteht aus dem Bedürfnis nach Halt, Nähe und Geborgenheit. Es soll ein Objekt sein, das in Momenten von Einsamkeit unterstützt und beruhigt. Die Person findet Trost in körperlicher Nähe, besonders durch ein grosses Plüschtier aus der Kindheit, das sie umarmen kann, wenn nichts anderes mehr hilft.

Das Gewichtskissen übersetzt diese Erfahrung in ein neues Objekt. Durch sein Gewicht liegt es ruhig und spürbar auf dem Körper. Es kann auf die Brust gelegt oder umarmt werden und vermittelt dadurch ein Gefühl von Sicherheit. Es ist ein stiller Begleiter, der nicht spricht, aber da ist. Das Kissen soll helfen, den Atem zu beruhigen, den Körper zu spüren und das Gefühl zu geben, nicht ganz allein zu sein.

## **Anforderungen der Person**

Das Gewichtskissen soll sich weich, beruhigend und angenehm anfühlen. Es soll genug Gewicht haben, um Halt zu geben, aber nicht erdrückend wirken. Besonders wichtig ist, dass es auf den Brustbereich gelegt oder umarmt werden kann, da die Person Einsamkeit dort am stärksten spürt.

Das Objekt soll Geborgenheit vermitteln und an die tröstende Wirkung eines Plüschtiers erinnern. Es soll abends vor dem Schlafengehen verwendet werden können, wenn das Gefühl von Einsamkeit stärker wird. Die Form sollte deshalb angenehm am Körper liegen und leicht zu halten sein.

## **Füllmaterialien**

Für das Gewichtskissen wurden verschiedene natürliche Füllmaterialien getestet: Hirsespreu, Kirschsteine, Traubenkerne, Reis, Hafer, Erdbeersamen, Leinsamen und Johannisbeersamen. Die Materialien wurden hinsichtlich Gewicht, Haptik, Anpassungsfähigkeit und Liegekomfort verglichen.

Für die finale Ausführung wurde eine Kombination aus Traubenkernen und Hirsespreu gewählt. Die innere Schicht aus Traubenkernen bildet den gewichtgebenden Kern des Kissens. Traubenkerne sind kleiner und feiner als Kirschsteine, wodurch sie sich angenehmer verteilen und weniger punktuell drücken. Gleichzeitig bringen sie mehr spürbares Gewicht und Stabilität als sehr leichte Materialien wie Hirsespreu, Erdbeersamen oder Johannisbeersamen.

Die äussere Schicht aus Hirsespreu sorgt für Komfort und eine weiche Auflagefläche. Im Vergleich zu Reis, Hafer oder Leinsamen wirkt Hirsespreu luftiger, leichter und anschmiegsamer. Sie passt sich dem Körper gut an und verhindert, dass die festere innere Füllung direkt spürbar wird. Dadurch entsteht eine angenehm gepolsterte Oberfläche.

Die Kombination der beiden Schichten verbindet Funktion und Komfort: Die Traubenkerne geben dem Kissen das notwendige Gewicht für eine beruhigende Wirkung, während die Hirsespreu die Nutzung weicher, bequemer und körpernäher macht. So entsteht ein Gewichtskissen, das Halt vermittelt, ohne hart oder erdrückend zu wirken.

### Getestete Füllmaterialien:

Hirsespreu – sehr angenehm, weich, eher leicht

Haferkerne – angenehm, speichert Feuchtigkeit

Traubenkerne – leicht körnig, angenehme Haptik und passendes Gewicht

Kirschsteine – spannende Textur, zu grob

Reis – fein, sehr schwer, speichert Feuchtigkeit

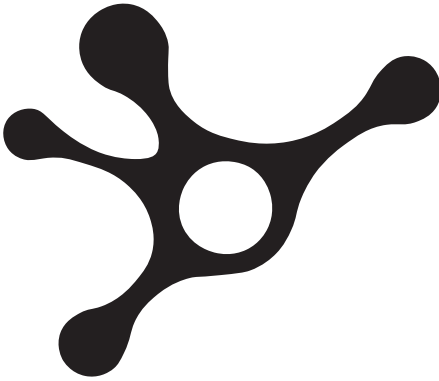
Erdbeerkerne – sehr fein, zu schwer bei grossen Mengen

Leinsamen – schwer, speichert Wärme

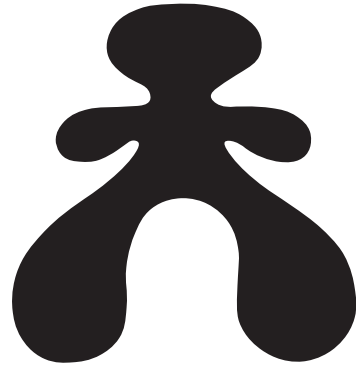
Johannisbeerkerne – fein, angenehmer Duft, besser geeignet für kleine Kissen



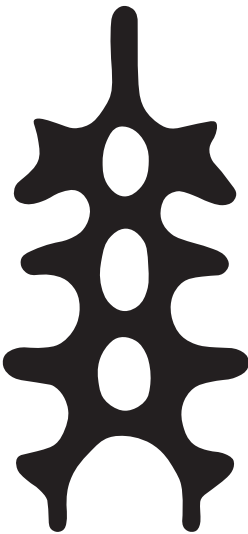
## Formsprache



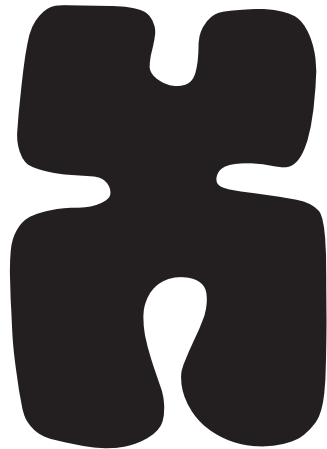
Zu klein, zu filigran. Durch die mögliche Füllung wäre die Form zu leicht.



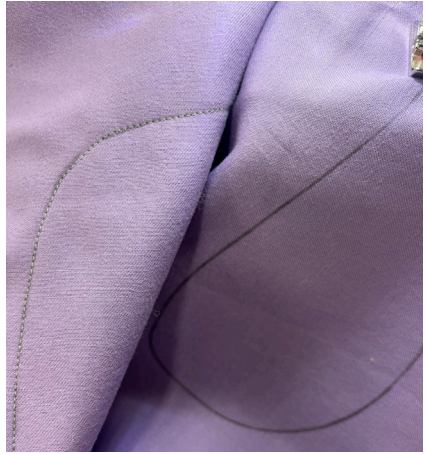
Wirkt umarmend. Zu kleine Teile. Optisch ansprechend für die Person.



Zu klein, zu filigran. Optisch ansprechend.

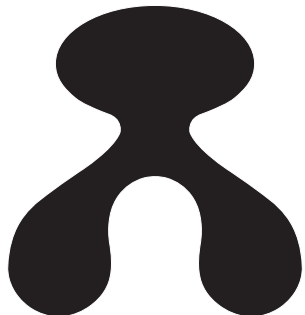
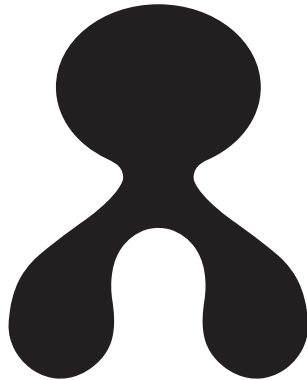
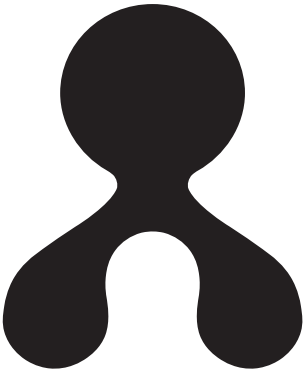
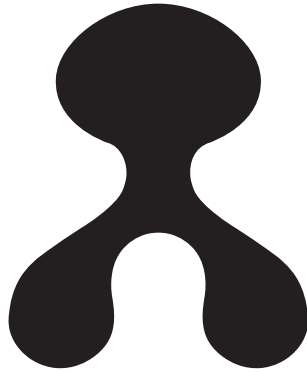
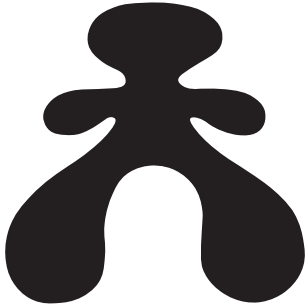


Gute unterteilung, etwas zu kastig.



Erste Prototypen in Formsprache und Material.

Weiterentwicklung



Finale Form, angepasst an  
den Körper.



### **Innenschicht**

Form unterteilt in 6 Segmente, gefüllt mit Traubenkerne.



### **Aussenschicht**

Textil 100% Baumwolle, vernäht mit Reisverschluss. beide Seiten gefüllt mit Hirsespreu. Für eine angenehmere Haptik.



### **Kissenbezug**

Kunstfell, vernäht und auf beiden Seiten einen Reisverschluss zum Abnehmen und waschen.

Aus den ersten Formstudien wurde deutlich, dass das Objekt gross genug sein muss, um wirklich umarmt, auf den Oberkörper gelegt oder über die Schultern gelegt werden zu können. Zu kleine oder filigrane Formen wirkten zwar optisch interessant, konnten aber das Bedürfnis nach Halt und körperlicher Präsenz nicht ausreichend erfüllen.

Ein wichtiger Gedanke in der Formfindung war die Verteilung des Gewichts. Das Kissen sollte nicht nur an einer Stelle schwer sein, sondern mehrere spürbare Gewichtspunkte haben. Besonders die beiden länglichen Arme des Objekts ermöglichen eine umarmende Nutzung und können sich über die Schultern legen. Der grössere Mittelbereich liegt dabei auf dem Brust- oder Oberkörperbereich auf und erzeugt ein beruhigendes Gefühl durch das spürbare Gewicht.

Auch die spätere Füllung beeinflusste die Form. Je nach Material verändert sich nicht nur die Haptik, sondern auch das Gewicht des Objekts. Eine zu grosse Form hätte das Kissen schnell zu schwer gemacht, während eine zu kleine Form nicht genügend Gewicht und Auflagefläche erzeugt hätte. Die Form musste deshalb zwischen Körpernähe, Tragbarkeit, Füllmenge und angenehmem Gewicht ausbalanciert werden.

Die finale Form wurde deshalb körpernäher, grösser und weicher weiterentwickelt. Sie ermöglicht verschiedene Nutzungen: Das Kissen kann umarmt, auf den Brustbereich gelegt oder über die Schultern getragen werden. So entstehen mehrere Gewichtspunkte, die Halt, Nähe und eine sanfte körperliche Präsenz vermitteln, ohne erdrückend zu wirken.





## sen - Gewichtskissen

Das Gewichtskissen ist der Kategorie der Beruhigungsobjekte zugeordnet. Es wurde für eine Person entwickelt, die Einsamkeit besonders im Brust- und Lungenbereich körperlich wahrnimmt. Das Objekt reagiert auf das Bedürfnis nach Halt, Nähe und emotionaler Stabilisierung.

Die längliche, körpernahe Form ermöglicht verschiedene Nutzungen: Das Kissen kann umarmt, auf den Oberkörper gelegt oder an den Körper angeschmiegt werden. Dadurch entsteht ein sanfter Druck, der beruhigend wirken und ein Gefühl von Sicherheit vermitteln kann. Die Form erinnert an ein grosses Plüschtier und greift damit eine persönliche Ressource der Person auf: In Momenten starker Einsamkeit hilft ihr das Umarmen eines vertrauten Kuschelobjekts.

Die Materialität unterstützt diese Funktion. Das dunkle Kunstfell lädt zur Berührung ein und erzeugt durch seine weiche, taktile Oberfläche eine warme und schützende Wirkung. Die Füllung aus Hirse und Traubenkernen verleiht dem Kissen ein natürliches Gewicht und sorgt dafür, dass es sich flexibel an den Körper anpasst. Das Gewicht soll nicht erdrückend wirken, sondern durch seine spürbare Präsenz Ruhe, Orientierung und Halt geben.

Als Beruhigungsobjekt unterstützt das Gewichtskissen die emotionale Regulation. Besonders am Abend, vor dem Schlafengehen, wenn Einsamkeit stärker wahrgenommen wird, kann es helfen, den eigenen Körper bewusster zu spüren, den Atem zu beruhigen und ein Gefühl von Geborgenheit herzustellen.





## **Feedback**

„Das Kissen fühlt sich sehr angenehm und beruhigend an. Besonders wenn ich es auf die Brust lege oder umarme, gibt es mir ein Gefühl von Halt. Es erinnert mich an ein Kuscheltier, aber wirkt gleichzeitig erwachsener und funktionaler. Das Gewicht ist spürbar, aber nicht unangenehm. Ich benutze es vor allem am Abend, wenn ich zur Ruhe komme und meine Gedanken stärker werden.“

## sen - taktiler Armband



## **Die Geschichte von Person B**

Einsamkeit zeigt sich bei mir eher in bestimmten Momenten als dauerhaft. Oft entsteht sie, wenn ich mich stark in meiner Gedankenwelt verliere oder wenn ich mich nach einer Beziehung und einer Person sehne, mit der ich mein Leben teilen kann. Es ist ein Gefühl, das phasenweise auftaucht und stark mit meinen Gedanken und Vorstellungen verbunden ist.

Für mich fühlt sich Einsamkeit traurig, unsicher, leer und hoffnungslos an. Körperlich nehme ich sie besonders im Bauch wahr. Mein Bauch spannt sich an, meine Atmung wird flacher und oberflächlicher. Einsamkeit fühlt sich für mich auch kalt an.

Das Gefühl wird oft stärker, wenn ich tagsüber viel erlebt habe und danach allein bin. Manchmal kann ich nicht genau unterscheiden, ob es wirklich Einsamkeit ist oder ob meine Energie einfach aufgebraucht ist und mein Körper Ruhe braucht.

Wenn es mir nicht gut geht, helfen mir Zeichnen, Musik, Liegen, Schlafen oder Bewegung. Unterwegs kann ich mir ein kleines, spielerisches Objekt vorstellen, das verschiedene Texturen hat und beweglich ist, ähnlich wie ein Fidget Toy. Da ich ADHS habe, können taktile Reize und wiederholende Bewegungen hilfreich sein, um mich zu beruhigen und wieder mehr bei mir selbst anzukommen.

## **Zweites Objekt, taktiles Armband**

Das taktile Armband entsteht aus dem Bedürfnis nach taktiler Beschäftigung, Bewegung und Ablenkung im Alltag. Es wurde für eine Person entwickelt, die Einsamkeit phasenweise erlebt, besonders dann, wenn sie sich stark in ihrer Gedankenwelt verliert oder nach einem aktiven Tag wieder allein ist. Einsamkeit fühlt sich für sie traurig, unsicher, leer und hoffnungslos an. Körperlich spürt sie das Gefühl vor allem im Bauch: Der Bauch spannt sich an, die Atmung wird flacher und das Gefühl wird als kalt beschrieben.

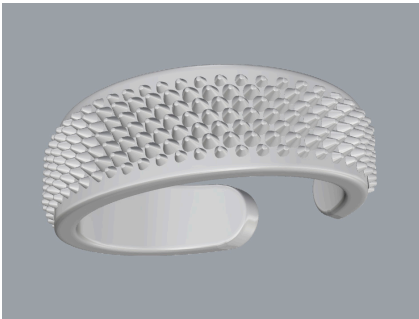
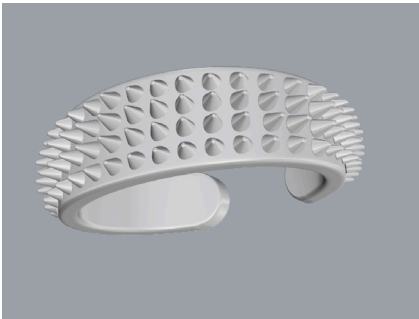
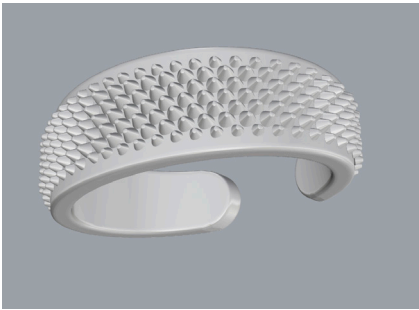
Das taktile Armband übersetzt dieses Bedürfnis in ein tragbares, interaktives Objekt. Durch das flexible Kunstharz liegt es direkt am Körper an und kann im öffentlichen Raum unauffällig getragen werden. Die beweglichen Noppen laden dazu ein, sie mit den Fingern zu ertasten, zu drücken oder zu verschieben. Ähnlich wie bei einem Fidget Toy entsteht dadurch eine wiederholende, spielerische Handlung. Das Armband soll helfen, innere Unruhe zu regulieren, Gedankenkreisen zu unterbrechen und den Fokus zurück auf den eigenen Körper zu lenken.

## **Anforderungen der Person**

Das taktile Armband soll klein, tragbar und im Alltag unkompliziert nutzbar sein. Besonders wichtig ist, dass es unterwegs verwendet werden kann, ohne stark aufzufallen. Die Person wünscht sich ein spielerisches Objekt mit Texturen, das beweglich ist und taktile Reize bietet.

Das Objekt soll keine grosse oder emotionale Präsenz einnehmen, sondern durch seine Materialität und Funktion unterstützen. Da die Person ADHS erwähnt, sind wiederholende Bewegungen und spürbare Oberflächen besonders passend. Die Noppen sollen mit den Fingern bewegt werden können und dadurch eine ruhige, körpernahe Beschäftigung ermöglichen. Das Armband soll helfen, Spannung abzubauen und in Momenten von Einsamkeit oder Überforderung wieder mehr bei sich selbst anzukommen.

**Formfindung**



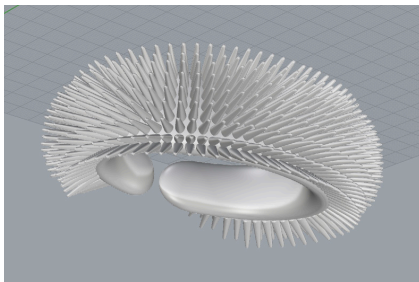
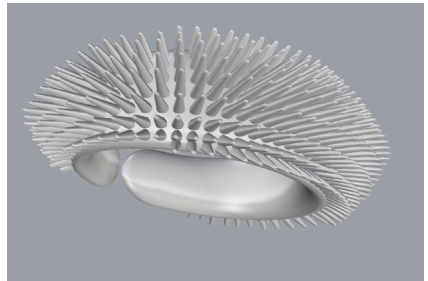
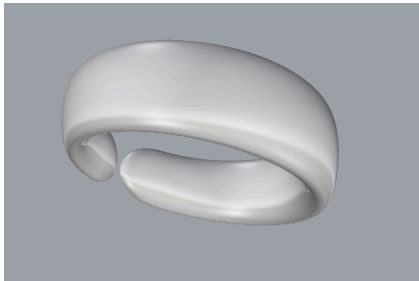
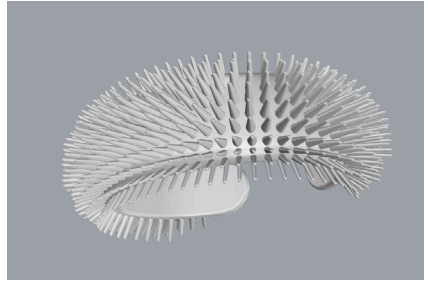
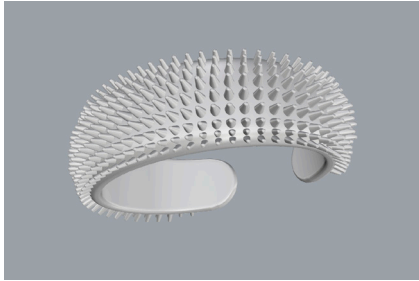
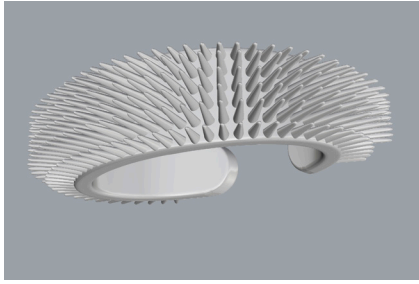
Im ersten Schritt wurden unterschiedliche Oberflächenstrukturen digital untersucht. Der Fokus lag darauf, wie das Armband durch seine Form und Textur eine taktile Qualität erhält. Dabei wurden verschiedene Varianten für die Innen- und Aussenseite entwickelt.

Die Aussenseite wurde mit Rillen, Noppen und rhythmischen Strukturen gestaltet, um eine aktive Berührung mit den Fingern zu ermöglichen. Gleichzeitig wurde die Innenseite mitgedacht, da sie direkt auf der Haut aufliegt und deshalb angenehm tragbar bleiben muss. In dieser Phase ging es vor allem darum, das Verhältnis von glatten Flächen, erhabenen Strukturen und körpernaher Form zu testen.



In einem nächsten Schritt wurden die digitalen Varianten im 3D-Druck überprüft. Die weissen Modelle wurden aus PLA gedruckt, das schwarze Modell aus TPU. Dadurch konnten nicht nur die Formen, sondern auch die Wirkung unterschiedlicher Materialeigenschaften getestet werden.

Die Rückmeldung der Person zeigte, dass das zweite Armband mit der welligen Struktur interessant wirkt. Auch das TPU-Modell mit Noppen wurde als spannend empfunden, da es durch seine Beweglichkeit eine andere Qualität erhält als die starren PLA-Modelle. Der Test machte deutlich, dass die Struktur nicht nur visuell oder haptisch wirkt, sondern sich durch Flexibilität und Bewegung nochmals verändert.



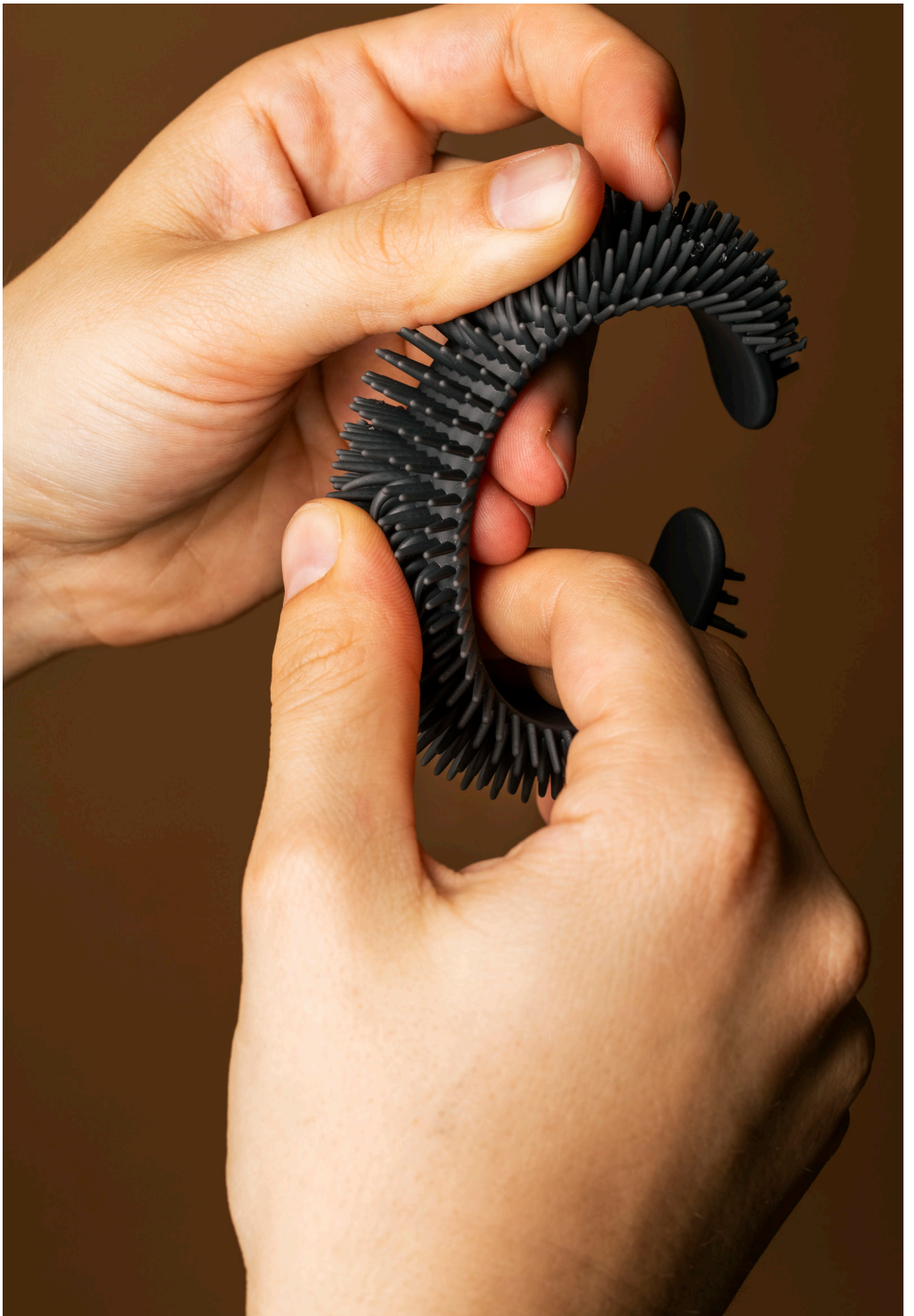
## Weiterentwicklung

In der Weiterführung wurde die Form des Armbands überarbeitet und stärker abgerundet. Ziel war es, das Objekt angenehmer am Handgelenk tragbar zu machen und harte Übergänge zu reduzieren. Die Grundform wurde weicher gestaltet, damit sie sich körpernäher anfühlt und weniger technisch wirkt.

Gleichzeitig wurden die Noppen weiter optimiert. Ihre Anordnung, Grösse und Dichte wurden angepasst, damit sie mit den Fingern besser ertastet und bespielt werden können. Dabei stand die Frage im Vordergrund, wie stark die Struktur sein muss, um interessant zu wirken, ohne beim Tragen unangenehm zu werden.

Für den nächsten Materialtest wurde das Armband mit Formlabs Flexible Resin gedruckt. Im Unterschied zu den vorherigen PLA-Modellen ermöglicht dieses Material mehr Beweglichkeit und eine weichere Haptik. Dadurch nähert sich das Objekt stärker der gewünschten Funktion an: Es soll nicht nur eine feste Struktur zeigen, sondern durch Flexibilität, Druck und Bewegung aktiv erfahrbar werden.





## sen - taktiler Armband

Das taktile Armband ist der Kategorie der interaktiven Objekte zugeordnet. Es wurde für eine Person entwickelt, die Einsamkeit phasenweise erlebt, besonders dann, wenn sie sich in ihrer Gedankenwelt verliert oder nach einem intensiven Tag wieder allein ist. Das Objekt reagiert auf das Bedürfnis nach Ablenkung, Bewegung und taktiler Beschäftigung im Alltag.

Die körpernahe, tragbare Form ermöglicht eine unauffällige Nutzung unterwegs und im öffentlichen Raum. Das Armband liegt direkt am Handgelenk an und kann jederzeit mit den Fingern aktiviert werden. Die beweglichen Noppen laden dazu ein, sie zu drücken, zu verschieben oder wiederholt zu ertasten. Dadurch entsteht eine spielerische Handlung, die an die Nutzung eines Fidget Toys erinnert.

Die Materialität unterstützt diese Funktion. Das flexible Kunstharz passt sich der Form des Handgelenks an und bleibt gleichzeitig stabil genug, um die beweglichen Elemente zu halten. Die glatte, leicht elastische Oberfläche steht im Kontrast zu den hervorstehenden Noppen, wodurch ein gezielter taktiler Reiz entsteht. Das Objekt ist nicht nur tragbar, sondern aktiv bespielbar: Die Hände werden beschäftigt, und die Aufmerksamkeit kann für einen Moment auf Bewegung, Druck und Oberfläche gelenkt werden.

Als interaktives Objekt bietet das Armband eine Möglichkeit zur Ablenkung im Alltag. Es nimmt keine grosse Präsenz ein, sondern bleibt nah am Körper und kann diskret eingesetzt werden. In Momenten von Einsamkeit, Unsicherheit oder innerer Anspannung ermöglicht es eine kleine, konkrete Handlung, die spielerisch wirkt und den Fokus von kreisenden Gedanken weg auf eine körperliche Aktivität lenkt.





## **Feedback**

„Das Armband ist spannend, weil ich etwas daran machen kann. Die Noppen laden dazu ein, sie zu bewegen oder mit den Fingern darüberzufahren. Es fühlt sich anders an als ein normales Armband, weil es nicht nur Schmuck ist, sondern eine kleine Beschäftigung bietet. Besonders die bewegliche Struktur finde ich interessant. Unterwegs hilft es mir, wenn ich unruhig bin oder mich ablenken möchte.“

## **DIT - Do It Together**

Do it together ist eine weiterführende Idee, die aus dem personenzentrierten Ansatz dieser Arbeit entsteht. Die Objekte wurden nicht als allgemeine Produkte gegen Einsamkeit entwickelt, sondern aus konkreten Gesprächen, persönlichen Geschichten und Rückmeldungen einzelner Personen. In einer Weiterführung könnte dieser Prozess stärker geöffnet und in ein gemeinsames Format übersetzt werden.

Dabei beschreibt Do it together nicht nur das gemeinsame Herstellen eines Objekts, sondern auch das gemeinsame Entwickeln, Testen und Anpassen. Die betroffenen Personen werden nicht nur als Nutzer\*innen verstanden, sondern als aktive Mitgestalter\*innen. Ihre Wahrnehmungen, Bedürfnisse und Rückmeldungen beeinflussen Form, Material, Gewicht, Textur und Nutzung der Objekte.

Beim Gewichtskissen wäre ein Workshopformat besonders gut vorstellbar. Das Objekt kann gemeinsam genäht, befüllt und angepasst werden. Die Teilnehmenden könnten unterschiedliche Stoffe und Füllmaterialien testen, das Gewicht individuell bestimmen und die Form auf den eigenen Körper abstimmen. Der Herstellungsprozess würde dadurch selbst zu einem Moment von Austausch und Verbindung.

Beim taktilen Armband funktioniert der Ansatz anders. Aufgrund der technischen Herstellung und der höheren Materialkosten eignet es sich weniger als klassisches DIY-Objekt. Hier würde Do it together stärker als gemeinsamer Entwicklungsprozess funktionieren: Verschiedene Texturen, Formen und Materialien könnten getestet, verglichen und anhand von Rückmeldungen weiterentwickelt werden.

So erweitert Do it together das Konzept der personenzentrierten Gestaltung. Nicht nur das fertige Objekt steht im Mittelpunkt, sondern auch der Prozess davor: das Zuhören, Übersetzen, Testen und gemeinsame Weiterdenken.

## Reflexion

Meine Arbeit zeigt, dass Einsamkeit kein einheitliches Gefühl ist. Durch die Interviews wurde mir bewusst, wie unterschiedlich Menschen Einsamkeit erleben, beschreiben und körperlich wahrnehmen. Deshalb war es mir wichtig, keine allgemeine Lösung gegen Einsamkeit zu gestalten, sondern Objekte zu entwickeln, die auf konkrete Personen und ihre individuellen Bedürfnisse reagieren.

Mit dem Gewichtskissen und dem taktilen Armband sind zwei sehr unterschiedliche Objekte entstanden. Das Gewichtskissen reagiert auf das Bedürfnis nach Halt, Nähe und Geborgenheit. Durch das Gewicht, die weiche Oberfläche und die Möglichkeit, es zu umarmen oder auf den Körper zu legen, wird es zu einem körpernahen Begleiter. Das taktile Armband verfolgt einen anderen Ansatz. Es bietet Ablenkung, Bewegung und eine spielerische Handlung für unterwegs.

Im Prozess habe ich gemerkt, wie stark Material, Form und Nutzung zusammenhängen. Beim Gewichtskissen beeinflussten die Füllmaterialien, die Gewichtsverteilung und der Körperkontakt die finale Form. Beim Armband wurde deutlich, dass Textur und Beweglichkeit erst durch das richtige Material wirklich erfahrbar werden. Die Rückmeldungen der Personen waren deshalb zentral, um die Objekte weiterzuentwickeln und näher an ihre Bedürfnisse anzupassen.

Mir ist bewusst, dass die Objekte Einsamkeit nicht lösen können. Sie können aber einen Umgang mit diesem Gefühl ermöglichen. Sie übersetzen etwas Inneres und oft Unsichtbares in eine materielle Form: durch Gewicht, Weichheit, Textur, Bewegung oder Berührung. Dadurch können sie in bestimmten Momenten Halt geben, ablenken oder ein Gefühl von körperlicher Präsenz schaffen.

Rückblickend sehe ich das Potenzial meiner Arbeit vor allem in der personenzentrierten Gestaltung. Die Objekte sind keine allgemeinen Produkte, sondern spezifische Antworten auf persönliche Geschichten. Für mich wurde deutlich, dass Gestaltung im Umgang mit emotionalen Themen sensibel, offen und individuell bleiben muss. Ein Objekt ersetzt keine soziale Verbindung, kann aber zu einem Begleiter werden, der in schwierigen Momenten unterstützt.

## Dank

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei allen bedanken, die mich während der Entstehung dieser Bachelorarbeit unterstützt und begleitet haben. Vielen Dank für eure Unterstützung, eure Ermutigung und eure wertvollen Beiträge während dieser Zeit.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Mentorat:                    | Christof Sigerist<br>Mònica Gaspar   |
| Fotografie:<br>Fotoshooting: | Dennis Wittmann<br>Sofia Frattini  |
| Unterstützung:               | Gesprächspartner*innen<br>Johnathan Francis<br>Teilnehmende der Umfrage<br>Juri Liechti<br>Werkstätten HSLU DFK<br>Mitstudierende<br>Familie und Freunde<br>Meyer Naturprodukte AG |

Jessica Zwahlen  
Praktische Bachelorarbeit

Hochschule Luzern  
Design Film Kunst

Juni 2026

[jessica.zwahlen@bluewin.ch](mailto:jessica.zwahlen@bluewin.ch)  
[@zwjess\\_](#)