

11.10.2020

Pastor Sebastian Gräbe

Gegen Einsamkeit

Menschen brauchen andere Menschen. Wir sind soziale Wesen. So sind wir geschaffen. Das erste Buch Mose kleidet diese menschliche Grundbeschaffenheit in eine Geschichte: Als Gott den Menschen aus Lehm schuf, merkte er schnell, dass der Mensch nicht für sich leben kann. Trotz aller Tiere und Pflanzen war der Mensch einsam. Deswegen schuf Gott einen zweiten Menschen. Sie sollen einander Lebenshilfe sein. Wenn wir keinen Kontakt zu anderen Menschen pflegen, wenn uns soziale Interaktionen fehlen, dann verkümmern wir. Unserer Seele geht es schlecht. Das ist auch medizinisch belegt. Es gibt ganze Hirnareale, die nur dafür da sind, Begegnungen, Gespräche und Interaktionen mit anderen Menschen zu simulieren. Wenn diese Areale gut arbeiten, dann fühlen wir uns gut. Hören sie auf zu arbeiten, dann fühlen wir uns einsam. Einsame Menschen erkranken häufiger an schweren Krankheiten. Andere Menschen gehören zu einem gesunden Leben unbedingt dazu.

Aber was ist Einsamkeit?

Allein sein heißt nicht einsam sein.

Allein sein beschreibt einen Zustand. Wenn gerade kein anderer Mensch physisch in meiner Nähe ist, bin ich allein. In unserer Gesellschaft entwickelt sich seit Jahrzehnten ein Trend zu allein sein. Früher lebten mehrere Generationen unter einem Dach. Geschwisterkinder waren die Regel. In Kleinstädten kannte jeder jeden. Arbeit wurde zusammen verrichtet. Allein sein – dazu musste man sich schon extra Zeit nehmen. Und diese Zeit war manchmal nötig. Denn bei so viel sozialer Interaktion braucht das Gehirn auch einmal eine Pause. Es braucht Zeiten, in denen man ganz bei sich selbst ankommt. Von Jesus etwa wird berichtet, dass er sich immer wieder zurückzog, um allein zu sein. Heute sind wir mehr allein. Es gibt mehr Single Haushalte. Es gibt immer mehr Einzelkinder. Immer mehr arbeiten für sich im Büro und vor dem Computer. Großstädte sind anonymer. Alte Menschen leben heute eher allein. Die Kontaktflächen zu Menschen sind weniger geworden. Die Kontaktbeschränkungen in der Coronapandemie haben das Alleinsein ins Extrem verstärkt. Viele Menschen waren gezwungen über Wochen mit sich selbst allein zu sein. Interessanterweise fühlten sich aber nicht alle Menschen, die allein sind, auch einsam.

Einsamkeit ist ein Gefühl – kein Zustand.

Einsamkeit ist ein Gefühl. Es ist der Eindruck allein auf der Welt zu sein. Es ist das Gefühl, dass mich keiner versteht, dass sich niemand für mich interessiert und ich nicht mehr dazugehöre. Einsamkeit ist immer mit Leiden verbunden. Und Einsamkeit ist nie freiwillig. Das Gefühl einsam zu sein, kann manchmal damit zusammenhängen, dass ich wirklich sozial isoliert bin. Wer nur noch allein in der eigenen Wohnung sitzt, nicht mehr vor die Tür geht, mit niemandem telefoniert und keine Freunde und Bekannten hat ist sozial isoliert. Dann fühlt man sich zurecht einsam. Ich kann mich aber auch inmitten von Menschen und guten Freunden einsam fühlen. Dann kommt ein Gefühl von Verlorenheit auf, obwohl ich nicht allein bin. Das ist eine besonders leidvolle Erfahrung. Eigentlich sind Menschen da, um die Einsamkeit zu bezwingen. Es will aber einfach nicht gelingen. Alleinsein ist ein Zustand. Einsamkeit ist ein Gefühl. Einsamkeit ist eine Form des Leidens.

Im Gefühl der Einsamkeit spiegelt sich das Verlangen nach Kontakt und Zugehörigkeit. Einsamkeit ist ein Indikator dafür, dass unsere Seele nicht bekommt, was sie braucht. Dabei ist es gar nicht so wichtig wie häufig wir uns mit Freunden treffen, wie groß der Freundeskreis ist, oder wie intensiv die Gemeinschaft gestaltet wird. Wie gesagt, es gibt Menschen, die sind überwiegend allein und fühlen sich nicht einsam, während andere inmitten einer Ehe mit Kindern und großem Freundeskreis kläglich vereinsamen. Entscheidend ist, wie ich meine Beziehungen bewerte: Wer die Beziehungen zu anderen Menschen als wertvoll erlebt, kann allein und mit nur wenigen Freunden leben und fühlt sich trotzdem nicht einsam. Es bleibt die Gewissheit, dass dort Menschen sind, die an mich denken, die mich verstehen, die mir zur Seite stehen und ggf. nur einen Anruf entfernt sind. Auf der anderen Seite kann ich mich in sehr engen Bindungen zu Menschen befinden und einen großen Bekanntenkreis haben – wenn ich den Beziehungen aber keinen Wert zuschreibe, kann ich mich trotzdem einsam fühlen. Kontakt meint nämlich mehr als einfach jemanden treffen. Kontakt meint mit dem Gegenüber innerlich verbunden zu sein. In der Therapie sprechen wir davon, mit einem Klienten gut in Kontakt zu kommen. Es bedeutet eine Ebene der Empathie, des Vertrauens und des Verstehens zu finden. Wo so ein Kontakt gelingt – wo aus unserer Selbstzentrierung ein gemeinsames Miteinander wird – dort werden Beziehungen in der Regel als Wertvoll erlebt.

Halten wir also noch einmal fest: Alleinsein – in gesteigerter Form soziale Isolation – sind reale Zustände. Einsamkeit ist ein inneres Erleben. In der Coronakrise waren wir alle zunehmend gezwungen allein zu sein. Sehr unterschiedlich fiel hingegen das Gefühl der Einsamkeit aus. Einige litten bitter darunter andere gar nicht. Doch gerade darin liegt die Chance, denn was ich erlebe, kann ich auch verändern.

1. Allein sein will gelernt sein

Von Johannes dem Täufer und von Jesus wird berichtet, dass sie immer wieder die Einsamkeit suchten. Beide nahmen sich immer wieder Auszeiten, in denen sie das Alleinsein

üben. Es ist wichtig zu lernen, dass ich allein sein kann, ohne einsam zu sein. Gerade dann, wenn ich gewohnt bin inmitten von Vielen Menschen zu sein, viele Beziehungen pflege und mich ständig in sozialen Netzwerken bewege - so wie Jesus. Dann ist Alleinsein eine gute Übung. Denn Phasen des Alleinseins sollte nicht direkt zur Einsamkeit führen.

Wer sich sofort einsam fühlt, sobald keine anderen Menschen in der Nähe sind – oder gerade keine WhatsApp, kein Tweet, ThumbUp oder Kommentar auf Instagram reintrudelt, hat ein Problem mit dem Alleinsein. Es ist ein Zeichen dafür, die Balance aus Autonomie und Bindung in Schieflage geraten ist: So wichtig es ist, mit anderen Menschen in Beziehung zu leben, so gefährlich ist es, ganz in der Beziehung zu anderen Menschen aufzugehen. So wichtig es ist, sich nicht in den eigenen Gedanken zu verlieren – so wichtig ist es doch auch, sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Wer kein autonomes Individuum ist, kann auch nicht als Teil der Gemeinschaft funktionieren. Manchmal missbrauchen wir Gemeinschaft damit wir uns nicht mit uns selbst auseinandersetzen müssen.

2. Jesus ist bei uns

„Siehe ich bin bei euch bis an das Ende aller Tage.“ Das sind die letzten Worte Jesu an seine Jüngerinnen und Jünger. Und vielleicht fassen sie das Leben und Sterben Jesu am besten zusammen. Denn Jesu ganzes Leben war eigentlich ein Programm gegen die Einsamkeit. Er widmete sich Menschen, die sich von Gott verlassen fühlten, die von der Gesellschaft ausgestoßen waren und keine gern gesehene Gäste waren. Viele waren sozial isoliert und einsam. Einige wurden darüber blind und taub für das Leben, verkrüppelten unter der seelischen Last oder wurden irre an der Einsamkeit. Ihnen zeigte Jesus: Ich bin bei euch. Er lud die Menschen an seinen Tisch ein. Er stellte Kontakt mit ihnen her: In einfühlsamen Gesprächen und zärtlichen Berührungen. Bei ihm konnten die Einsamen wieder Glauben lernen: Glauben an einen barmherzigen Gott, Glauben an menschliche Beziehungen und Glauben an sich selbst. Diese Zusage Jesu gilt auch uns bis heute. Gott ist auch heute immer bei uns. Die Frage ist, wie wir diese Beziehung gestalten und welchen Wert wir ihr beimessen. Es gibt bis heute Mönche in Griechenland, die komplett isoliert von der Außenwelt in Höhlen leben, allein und nur zusammen mit Gott. Sicher eine extreme Form des Lebens. Sie zeigt aber: Wo ich mit Gott in gutem Kontakt bin, da weicht die Einsamkeit. Wo ich mit Gott bin, bin ich nicht mit meinen Gedanken allein. Wo ich eine gesunde Spiritualität habe, da wird Jesu Verheißung wahr: Ich bin bei euch alle Tage! Glaube hilft gegen Einsamkeit.

3. Physical Distancing statt Social Distancing

Das Wort “Social Distance” ist seit Corona in aller Munde. Eigentlich ein Unwort. Denn wenn es etwas gibt, was ganz und gar schädlich ist, dann ist es sozialer Abstand. Wir sind

soziale Wesen. Und je größer der physische Abstand zwischen uns wächst, desto enger muss die soziale Nähe werden. Es wäre deswegen viel angebrachter von Physical Distancing zu sprechen. Wer allein ist, muss noch lange nicht einsam und isoliert sein. Paulus war lange Zeit im Gefängnis – getrennt von seinen Gemeinden und Mitarbeitenden. Ebenso Johannes, der in der Verbannung auf Patmos ausharrte. Sie haben viel Zeit allein verbracht. Und trotzdem waren sie nicht sozial isoliert. Ein reger Briefverkehr und die Offenbarung zeugen davon, wie Paulus und Johannes Kontakt zu ihren Gemeinden und Freunden hielten. Ihre Zeilen atmen keine Einsamkeit, sondern tiefe Verbundenheit. Heute haben wir Telefon, Email, Facebook, FaceTime und Zoom. Kontakt zu suchen ist einfacher geworden. Und auch während der Corona gibt es immer Möglichkeiten andere Menschen zu treffen. Im Garten oder Wohnzimmer mit genügend Abstand oder mit Mundschutz. Gegen Einsamkeit hilft es wie Paulus und Johannes aktiv Kontakte zu suchen! Nicht warten, dass jemand anruft, sondern selbst zum Hörer greifen. Und noch etwas anderes erlebe ich: Wo die physische Distanz zunimmt, werden die sozialen Bindungen oft intensiver. Menschen kommen viel besser in Kontakt miteinander, Gespräche sind ehrlicher und wertschätzender. Sie werden als wertvoll erachtet. Auch hier können wir erleben, dass es nicht auf die Menge von Begegnungen und Gesprächen ankommt, sondern auf den Wert, den ich ihnen zugestehe. Deswegen: Soziale Nähe gegen physische Distanz!

4. In der Sache aufgehen, nicht in schlechten Gedanken

Wer einsam ist, ist mit den eigenen Gedanken allein. Schnell entwickelt sich ein Gedankenkarussell: Es dreht sich alles darum, was gerade fehlt, was nicht geht, wie schlecht es mir geht, wer sich nicht meldet und wie aussichtslos die eigene Situation ist. Solche Gedanken erzeugen eine Abwärtsspirale. Sie kosten uns die letzte Kraft etwas zu ändern und wir versacken in Antriebslosigkeit. Dann schaffen wir es nicht mehr Nähe zu suchen. Außerdem wirkt das auch Abstoßend auf alle anderen: Wenn ich nur von der eigenen Einsamkeit, dem eigenen Frust und Leid erzähle und meine Probleme mit jedem Atemzug ausstrahle, dann führt das nicht dazu, dass andere Menschen meine Nähe suchen. Es vergrößert die Einsamkeit.

Im Philipperbrief schreibt Paulus aus der Haft: „Ich will aber, dass ihr wisst, Brüder und Schwestern, dass alles, was mir zugestoßen ist, die Verbreitung des Evangeliums gefördert hat.“ Trotz seiner misslichen Situation hat Paulus noch eine Mission und einen Lebenssinn. Seine Gedanken kreisen nicht um seine Einsamkeit. Er geht in seiner Sache voll und ganz auf. Und das ist gut. Denn wenn ich ganz bei einer Sache bin, dann bin ich nicht bei meiner Einsamkeit und meinen negativen Gedanken. Dann kann ich Freude empfinden. Ich gewinne Anknüpfungspunkte zu anderen Menschen. Und wo ich begeistert bin, lassen sich andere oft auch begeistern. Wir müssen nicht alle wie Paulus in die Mission gehen. Aber es

tut gut eine Mission zu haben: Egal ob Sport, ein Instrument spielen oder Briefmarken sammeln. Sich einer Sache zu verschreiben lindert das Gefühl von Einsamkeit und erhöht die Chancen Kontakte zu finden.

5. Gemeinde ist ein Mittel gegen Einsamkeit

„Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind – da bin ich mitten unter ihnen.“ Der christliche Glaube führt immer in die Gemeinschaft. Jesus sagte, ohne Gemeinschaft geht es nicht. Paulus lehrt, dass wir durch den Heiligen Geist alle Glieder an einem Leib geworden sind. Alle, die an Christus glauben sind grundsätzlich nicht allein. Sie sind Teil der Kirche, des einen Leibes. Und dieser Leib trifft sich überall als Gemeinde. In unserer modernen und anonymen Welt sind Gemeinden ein echter Segen. Alle sind willkommen – mindestens jeden Sonntag sind die Türen offen. Ich kann dort Menschen treffen, ich kann dort in Gebet, Gesang und Gesprächen mit anderen in Kontakt kommen. Frauengruppen, Seniorenkreis, Bibelstunde, Chor, Musikteam, Technikteam, Jugendgruppe usw. bieten eine Fülle an Möglichkeiten etwas Sinnvolles zu tun und Gottes Nähe zu erfahren. Wie Jesus damals alle Einsamen an seinen Tisch geladen hat, so sind auch heute alle Einsamen eingeladen. Ich muss mich nur aufmachen! Wer sich nicht zu Jesus an den Tisch setzt, kann auch nicht seine Nähe erfahren. Wer sich nicht in die Gemeinde aufmacht kann auch nicht ihre Nähe erfahren.

6. Klagen und Fürbittegebet

Natürlich hilft immer das Klagen. In den Psalmen klagen Beter immer wieder ihre Einsamkeit vor Gott: „Wende dich mir zu und sei mir gnädig; denn ich bin einsam und arm!“ (Ps 25,16). Klagen hilft. Zumindest finde ich so Worte für mein Leid. Es gibt mir neue Atemluft. Ich kann Leid aussprechen und mitteilen. Vor Gott kann ich immer klagen. Er ist immer bei mir. Oftmals ist es aber auch gut anderen Menschen Leid zu klagen. Und da ist es dann hilfreich sich einen „professionellen Trauerkasten“ zuzulegen: Einen Therapeuten oder Seelsorger, mit dem ich in gutem Kontakt bin. Gute Freunde hören sich meine Klagen an. Aber keine Freundschaft oder Beziehung hält es auf Dauer aus, ständiges Klagen zu hören. Wer immer nur über Einsamkeit klagt, wird noch einsamer. Deswegen ist es gut sich jemand außerhalb des Freundeskreises zum Klagen zu suchen.

Und dann hilft das Fürbitten. Noch einmal Worte von Paulus aus dem Phillipperbrief: „Ich danke meinem Gott jedes Mal, sooft ich eurer gedenke; immer, wenn ich für euch alle bete, bete ich mit Freude.“ Paulus bittet für seine Gemeinden. Interessanterweise ist es hier aber der „Einsame“, der betet. Fürbitte ist ein niedrigschwelliger Weg aus der Einsamkeit. Wo ich für andere bete, fühle ich mich ihnen nahe. Ich nehme Anteil an ihrem Schicksal. Ich bin mit ihnen verbunden, selbst dann, wenn ich allein bin. Und dort, wo ich mich anderen

verbunden fühle, ist es oftmals leichter echten Kontakt herzustellen. Deswegen hilft die Fürbitte für andere oftmals mehr aus der Einsamkeit als ein Gebet, dass ganz bei mir bleibt.

Liebe Gemeinde,

durch Corona sind wir alle mehr allein. Das muss in einer medial-vernetzten Welt nicht immer schlecht sein. Und nur weil wir allein sind, brauchen wir noch lange nicht einsam sein. Dort wo wir uns einsam fühlen, können wir das ändern. Und inmitten aller Einsamkeit und bei allen Anstrengungen ihr zu entrinnen dürfen wir gewiss sein: Jesus ist bei uns.

Amen.