

Sendungstyposkript. Sender: Bayerischer Rundfunk
Sendeplatz: Positionen, BR2. Sendedatum: So. 19. August 2018
Aufnahmedatum: Do. 16. August 2018, 14 h - Studio Regensburg

Über die Einsamkeit

Friedbert Kirsch, Pastor i.R.

Schön, dass sie wieder Bayern 2 hören. Vor ein paar Tagen habe ich mit meiner Frau einen Abendspaziergang gemacht. In noch leichter Kleidung sind wir aus dem Haus gegangen; den Regenschirm hatten wir sicherheitshalber dabei. Wir streiften durch die nahen Felder an der Donau entlang. Und während wir die kühle Luft spürten, wurde uns klar: der Sommer ist nun tatsächlich vorüber. Ich mag den Herbst; aber mit ihm beginnt die dunklere Jahreshälfte. Und in dem vielen Grau fühlen sich viele Menschen einsam. Auch mir geht das hin und wieder so. Und ihnen? Fühlen sie sich manchmal einsam oder allein. Kennen sie die dunklen Töne der Einsamkeit. Sie können sich in das Bewusstsein einschleichen - bei Besuchen oder in Gesprächen. Der Einsamkeitsblues klingt sehr verschieden. Und er gehört zu den eher dunklen Lebensmelodien. Da kann das Gefühl aufkommen, nicht mehr gebraucht zu werden. Da meldet sich vielleicht der Mollton der Angst, vor dem Wochenende, z.B. dass einem die Decke auf den Kopf fällt. Diese Töne der Einsamkeit: trübe und tragisch. In der letzten Zeit habe ich des Öfteren von Menschen gehört oder gelesen, die einsam sind. Sie haben dieses Gefühl als sehr schlimm empfunden. Sie kamen sich vor, als würde sie niemand mehr lieben, sich keiner mehr dafür interessieren, ob es sie überhaupt gibt. Da ist zum Beispiel Robert aus Berlin. Er ist 53 Jahre. Er hatte einen schweren Unfall. Danach hat er sich zurückgezogen. Und kein Wunder: Er fühlt sich täglich einsam. Robert ist nur noch ein Schatten seiner selbst. Schuld daran ist ein Motorrad-Unfall vor sieben Jahren, infolge dessen er schwer gehbehindert ist. Elf Monate lag Robert mit komplizierten Becken- und diversen anderen Knochenbrüchen im Krankenhaus. Als er das Krankenhaus

verließ, war er ein anderer Mensch geworden. Der Schmerz der Einsamkeit nagt an der Seele. Und auch seine Freundin hätte ihn damals verlassen ohne sich von ihm zu verabschieden. Er fühle sich nachts manchmal so allein, dass er es nicht mehr in seiner Wohnung aushält. Robert sagt dazu: „Dann humpele ich mit meiner Krücke zur Nachtbus-Haltestelle und fahre, bis es hell wird, stundenlang ziellos durch Stadt.“ »Ich fahre durch die Gegend, nur um nicht allein zu sein". Er komme mit sich und dem Schicksal einfach nicht klar. Robert ist wieder zuhause eingezogen und geht seitdem allen Menschen nach Möglichkeit aus dem Weg. ----- Fachleute bezeichnen diese Art des in sich zurückgezogenen Lebens als chronische Einsamkeit. Das ist ihre schlimmste Phase. Sie kann ein Leben lang andauern. Sozialpsychologen fanden dazu heraus: Einsamkeit sei das Ergebnis unsrer modernen Leistungsgesellschaft. Sie lebe ganz real unter uns. Laut einer Studie fühlen sich fünf Prozent der Menschen in Deutschland fast immer einsam, Tendenz steigend. Und: Jeder Dritte, so ermittelte Forsa, hat Angst vor dem Alleinsein wenn er alt ist, jenem gefürchteten Schlussakkord. Allerdings sagen Experten, die einsamsten Menschen sind heute die, zwischen 30 und 40 Jahren. Das heißt, sogar mitten im Leben kann es einsam werden. Einsamkeit ist ein Massenphänomen geworden und das in unsrer sogenannten Kommunikationsgesellschaft. Da bin ich gefühlt immer erreichbar und doch allein. Wenn ich so drüber nachdenke, gibt es wahrscheinlich bei jedem Menschen verborgene Winkel, in denen er einsam ist. Schon immer gab es Menschen die sich einsam, allein gelassen und ausgegrenzt fühlten. Hören wir darüber eine Geschichte aus der Bibel. Der Evangelist Johannes hat sie aufgeschrieben (Joh 5, 2-7a) : „*Es ist aber in Jerusalem beim Schaftor ein Teich, der heißt auf Hebräisch Betesda. Dort sind fünf Hallen; in denen lagen viele Kranke, Blinde, Lahme, Ausgezehrte. Es war aber dort ein Mensch, der lag achtunddreißig Jahre krank. Als Jesus den liegen sah und vernahm, dass er schon so lange gelegen hatte, spricht er zu ihm: Willst du gesund werden? Der Kranke antwortete ihm: Herr, ich habe keinen Menschen.*“

Seit Jahrtausenden wird dieser Satz gesprochen: „*Ich habe keinen Menschen*“. Das klingt enttäuscht, frustriert und aussichtslos. In jedem Fall hat dieser Mann tiefe Einsamkeit erlebt. Und es hört sich resigniert an, was der Mann sagt: Ich habe Niemanden, der nach mir schaut“. Das bedeutet, ich bin auf mich selber angewiesen. Da ist niemand, auf den ich zählen kann.

Es gibt verschiedene Formen der Einsamkeit. Dabei wird einsam sein durchaus unterschiedlich gesehen und auch beurteilt. Psychologen unterscheiden heute emotionale und soziale Einsamkeit. Auch bereits die antiken Philosophen setzen sich mit diesem menschlichen Phänomen auseinander. Zum Beispiel Epikur. Er lebte in Athen im dritten vorchristlichen JH. Für ihn bedeutet einsam sein, sich nur ja nicht in den Trubel des Lebens hineinzuworfen sondern Zitat "mit Wenigem auszukommen, weil wir voll davon überzeugt sind, dass jene, die den Überfluss am meisten genießen, ihn am wenigsten brauchen, und [...] dass Wasser und Brot die höchste Lust bereiten kann, wenn man sie zu sich nimmt, weil man Hunger hat". Seneca, ein bekannter Philosoph aus Rom, lebte zur Zeit von Jesus. Er sagte: ich brauche die Abwechslung zwischen einsam sein und Geselligkeit. Und der neuzeitliche Philosoph Friedrich Nietzsche hat von der schöpferischen Einsamkeit gesprochen. In der Einsamkeit, so meinte er, erwachsen neue Gedanken und Ideen, die die Menschheit weiterbringen können. Nietzsche bewertet das punktuelle Einsam-sein also eher positiv. Das heißt, ein Mensch zieht sich aus dem hektischen Alltag freiwillig zurück. Er kann daraus neue Kraft schöpfen, geistig aktiv werden und sich besinnen.

William Ray, ein amerikanischer Songwriter, hat über dieses Gefühl der Einsamkeit ein Lied verfasst: "Sometimes I feel like a motherlesschild". Hören wir rein in das Lied. Es singt Mahalia Jackson. (Musik)

Ich spreche heute über Gefühle von Einsamkeit und wie wir damit umgehen können. Nach allem bisher Gesagten kann ich davon ausgehen, dass fast jeder Mensch solche Zeiten durchlebt. Er kann sich einsam und verlassen

vorkommen, obwohl er in einem intakten sozialen Umfeld lebt. Ich denke zum Beispiel an einen Teenager. In dieser Lebensphase entwickelt sich oft der Eindruck, niemand in meiner Familie versteht mich in meinen tiefsten Gedanken und Gefühlen. Oder wenn zum Beispiel ein Elternteil viel zu früh verstirbt, kann das Gefühl der Leere hochkommen. Es scheint dann alles so sinnlos. Ich selber fühlte mich zum Beispiel einsam, als ich mich in den Ruhestand verabschiedete. Es hat mir der tägliche Trubel des Pastorenlebens gefehlt, kaum Telefonanrufe und die sozialen Kontakte fast auf Null zurückgefahren. Dennoch - aus heutiger Sicht waren diese Zeiten der Einsamkeit sehr wichtig für mich. Die Zeit des Alleinseins hat meine Fantasie angeregt. Diese Zeiten haben geholfen, mich mit meiner Umwelt neu auseinanderzusetzen und kreativ neue Wege zu suchen, um diese Zeiten zu überwinden. Bei mir ist daraus ein 7-monatiger Arbeitsaufenthalt in den USA geworden. Das hat mein Leben bereichert. Ich werde auch in Zukunft die Welt weiter erkunden. So versuche ich, dass sich einsame Zeiten nicht zu weit in meinem Leben ausbreiten können. Musik

Was kann nun gegen das Gefühl der Einsamkeit helfen oder wie kann mit Zeiten der Einsamkeit erfolgreich umgegangen. Ich möchte dazu vier Dinge sagen, die sich in meinem Alltag bewährt haben.

Das erste ist: Mir hilft es, wenn ich die Zeiten der Einsamkeit für mich selber nutze. Ich versuche das Beste aus den widrigen Umständen zu machen. Wenn ich zu lange herumsitze und mich langweile, werde ich depressiv. Erfolgreicher gegen das Gefühl der Einsamkeit ist für mich, mir einen Weg zu überlegen, wie diese kostbare Zeit genutzt werden kann. Ich spreche dann auch offen mit meiner Familie oder mit Freunden über meine Lage und meine Gefühle. Auf keinen Fall darf ich mich selber vernachlässigen. Ich achte auf die Bedürfnisse meines Körpers. Dazu gehört, dass ich mich auch zuhause schön anziehe, mich gesund ernähre, und ich mich regelmäßig bewege, zum Beispiel beim

Radfahren, Laufen oder beim Schwimmen. Ich Sorge dafür, dass mein Leben abwechslungsreich bleibt.

Das zweite ist: Mit dem Gefühl der Einsamkeit will ich nicht zu viel Zeit verbringen. Ich möchte auch niemandem vorjammern und mich selber bedauern: „Hilfe, ich bin so einsam“. Auch wenn es schwer fällt, dies so zu sehen: Jedem geht es im Laufe seines Lebens mal so! Und auf keinen Fall möchte ich zulassen, dass sich deswegen bitter werde oder sich Groll in meinem Herzen einnistet. Ich will niemandem die Schuld geben, wenn ich mich, wie im Stich gelassen vorkomme. Wer ständig jammert, macht sich unbeliebt. Niemand will dann noch mit mir zu tun haben.

Ein dritter Punkt ist: Mir hilft es, wenn ich anderen Menschen gegenüber Mitgefühl zeige. Ich gehe mit offenen Augen durchs Leben. Schaue, wo sich ein anderer Mensch freuen würde, wenn gerade ich ihn anspreche. Zum Beispiel in der Schlange an der Kasse im Supermarkt. Ich glaube, anderen Menschen offen zu begegnen, ein paar Worte zu wechseln, ihnen Liebe zu geben, ist das beste Mittel gegen den Schmerz, einsam zu sein. Also überlegen sie einmal, welcher Person in ihrem Umfeld könnten sie hilfreich zur Seite stehen.

Und noch ein letzter Punkt. Dabei geht es mir um die theologische, um die göttliche Sicht des Lebens. Vielleicht sagen sie, wie der Mann in der Geschichte, "ich habe keinen Menschen". Machen sie sich klar: die Welt ist viel größer, als so, wie ich sie mir gerade vorstellen kann. Sie sind nicht allein auf der Welt. Gott, der Schöpfer, ist ebenso gegenwärtig. Er umgibt sie. Vielleicht denken sie, wo soll denn Gott sein, wenn ich mich einsam fühle? Hören sie es und vertrauen sie darauf. Jesus hat versprochen: Ich lasse dich nicht wie ein Waisenkind allein (Johannes 14,18). Das heißt: Es gibt keinen Ort, an dem Gott nicht ist. Gott ist überall präsent. Auch in meiner Einsamkeit. Ich kann überall mit ihm reden. Wenn ich zum Beispiel Hunger habe, esse ich. Wenn ich müde bin, gehe ich schlafen. Genauso muss ich meinem Herz und meinen Geist etwas

geben. Ich füttere meinen Geist, wenn ich Worte von Gott aus der Bibel in mich aufnehme. Und gerade wenn ich mich einsam fühle, bauen mich diese folgenden Worte auf: „Der Herr aber, der selber vor euch hergeht, der wird mit dir sein und wird die Hand nicht abtun und dich nicht verlassen. Fürchte dich nicht und erschrick nicht.“ 5. Mose 31, 8.

Ich weiß nicht, ob sie sich heute morgen einsam fühlen und sagen: „Ich habe keinen Menschen, der wirklich zu mir hält" Dann schauen sie auf Jesus Christus. Er ist der menschengewordene Gottes Sohn. Und wenn sie ihm vertrauen, dann haben sie immer einen an ihrer Seite. Auch in einsamen Zeiten können sie gewiss sein und sagen: Ich habe einen Menschen, Jesus! Ja, kann denn Jesus verstehen, wenn ich mich einsam fühle? Ja, er kann. Er weiß, wie es ist, einsam zu sein. Jesus hat das auch durchgemacht: Er wurde abgelehnt, sozial isoliert, selbst seine 12 Freunde haben ihm den Rücken gekehrt, einer hat ihn sogar verraten. Und als er am Kreuz hing, schrie er: „*Mein Gott, mein Gott warum hast du mich verlassen?*“ Dieser Jesus weiß, was Einsamkeit ist! Seit dieser Zeit ist Jesus ungewöhnliche Wege gegangen, um Menschen aus ihrer Einsamkeit herauszuholen. Auch mir begegnet er immer wieder, wenn ich einsam bin. Ich schaue ihn an, lese seine Geschichten in der Bibel und spüre, er war nicht nur den Menschen damals nahe. Er ist auch mir ganz nah.---

Ich wünsche Ihnen ganz stark dieses Gefühl, dass Jesus Christus auch ihnen in einsamen Stunden nahe sein kann. Laden sie Jesus Christus ein. Wenn sie mögen, sagen sie zu ihm: "Gott im Himmel, ich habe keinen Menschen". Jesus hört und sieht sie, wenn sie zu ihm sprechen. Und er sagt ihnen: Sei voller Zuversicht, ich habe die Einsamkeit überwunden. Bei mir musst du nicht mehr einsam sein. Ich werde dir zur Seite stehen.

Und ich wünsche Ihnen zudem, dass sie die Hand Gottes fassen können. Denn die Hand Gottes ist da, Tag und Nacht und sie trägt und hält sie und mich in unsren einsamen Stunden. Auch bei ihrem nächsten Abendspaziergang. Bei

Sonnenschein oder Regen. So hab ich es jedenfalls erfahren, so habe ich begonnen, es zu sehen. Und vielleicht ist gerade jetzt ein gute Zeit, dass sie Jesus Christus entgegen gehen. Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Sonntag, wo immer sie auch sind.

Verwendete Literatur:

Jürgen Damsch: Reportage über die Einsamkeit in Berlin. veröffentlicht am 04.02.2018

Manfred Spitzer 2018. Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit. Droemer.

Einsamkeit:<https://de.wikipedia.org/wiki/Einsamkeit>.

Stephan Jung: Einsamkeit- <https://predigtpreis.de/predigt Datenbank/predigt/article/predigt-ueber-einsamkeit.html>