

Einsamkeit – Not und Chance

Inhalt

0. Lieder:.....	1
1. Trend Einsamkeit.....	2
2. Einsamkeit und Krankheit	3
3. Moderne Lebenswelt und Einsamkeit.....	4
4. Einsamkeit als etwas Normales	5
5. Einsamkeit als Chance	5
6. Einsamkeit – ein Blick in die Bibel	7
6.1. Wir brauchen Gemeinschaft	7
6.2. Die Bibel kennt die Not der Einsamkeit	8
6.3. Einsamkeit ist notwendig.....	8
7. Beispielgeschichten	9
8. Gebete.....	10

0. Lieder:

EG 46,1 – Stille Nacht

EG 63,6 – Das Jahr geht still zu Ende – *so öde und allein*

EG 83,6 – Ein Lämmlein!

(EG 95 – Seht, er ist allein im Garten)

EG 168,4 – Wenn wir jetzt weitergehen – *dann sind wir nicht allein*

EG 170 – Komm Her, segne uns – *nie sind wir allein...*

EG 252, 8-9 – *Jesus der du bist alleine*

EG 253: Ich glaube, dass die Heiligen – *bies. auch Vers 5 – Eingangslied?*

(EG 254, 3 – Wir wolln uns gerne wagen)

EG 376 – So nimm denn meine Hände – *ich mag allein nicht gehen*

EG 425 – Gib uns Frieden jeden Tag – *lass uns nicht allein*

EG 430 Gib Frieden, Herr, gib Frieden – *und lass uns nicht allein*

EG 487,2 – Abend ward – *der lässt keinen einsam sein*

Gebet 926

1. Trend Einsamkeit

Einsamkeit...

Einsamkeit wird heute als ein Megatrend bezeichnet.

Manchmal sogar als Krankheit.

Wobei:

Einsamkeit ist zunächst einmal eine menschliche Grunderfahrung, die zum Menschsein gehört.

Das kann leidvoll sein. Aber auch wertvoll.

Einsam bedeutet: Nicht gemeinsam.

Wobei man unterscheiden kann und sollte zwischen *einsam* und *allein*.

GESPRÄCH:

- Worin würden Sie den Unterschied sehen?

Allein: eher objektive Tatsache.

Einsam: Eher eine subjektive Befindlichkeit

Einsam ist man, wenn man mit dem Alleinsein nicht zurechtkommt.

Man kann einsam sein, wenn man nicht allein ist.

Man kann allein sein, ohne einsam zu sein.

Einsamkeit:

- Gefühl der Abgeschiedenheit
- Anders sein
- Nicht verstanden werden

GESPRÄCH:

- Was ist Ihre Erfahrung mit Einsamkeit?
- Was macht Einsamkeit mit Ihnen, was bewirkt sie?

Man kann mitten unter Menschen einsam sein.

Das kann sehr schmerzhaft sein, negativ, man ist auf das eigene Selbst zurückgeworfen.

Andererseits führt Einsamkeit auch zum eigenen Selbst hin und sogar darüber hinaus, zu noch viel mehr.

So kann Einsamkeit sehr wertvoll sein oder notwendig.

Der Philosoph und Mathematiker Blaise Pascal sagte einmal:

*Alles Unglück der Menschen kommt daher,
dass sie unfähig sind,
in Ruhe allein in ihrem Zimmer zu bleiben.*

GESPRÄCH:

- Was halten Sie von diesem Satz?

= herausfordernd!

Aber es stimmt:

Viele Menschen fliehen vor der Stille und vor dem Alleinsein.

Sie halten es mit sich selbst nicht aus!

Irgendetwas ist da nicht geklärt oder krank oder wird ständig verdrängt.

Sich selbst auszuhalten, bei sich zu sein
und dabei in Gedanken anderen nah sein,
kann heilend Wirkung haben.

Und bestimmte geistliche Erfahrungen kann man nur allein mit GOTT machen.
Das können die kostbarsten Zeiten werden.

2. Einsamkeit und Krankheit

Andererseits kann Einsamkeit auch krank machen.

Bei einsamen Menschen kommt es häufiger zu

Bluthochdruck

Herzinfarkt

sogar Krebs,

aber auch Infekten.

Das Immunsystem wird schwächer.

Einsamkeit bedeutet Stress.

Wir sind soziale Wesen und brauchen andere.

Soziale Isolation verunsichert.

Das löst eine Selbstregulierungsstörung aus.

Wir werden vorsichtiger, defensiver, selbstbezogener.

Einsamkeit kann fordernd, kritisch und passiv machen.

Und dieses Verhalten verstärkt die Einsamkeit unbewusst noch mehr!

Das Erleben von Einsamkeit wird in der Hirnrinde im selben Bereich verarbeitet
wie der Schmerz.

Einsamkeit kann weh tun, schmerzen.

Und das Erleben von Gemeinschaft kann seelische und sogar körperliche Schmerzen
lindern.

Schmerz vereinzelt und macht so einsam.

Schmerzen müssen wir allein ertragen, selbst wenn andere mitfühlen.

Auch körperliche Gebrechen und Behinderungen können einsam machen.

Besonders wenn das Gehör nachlässt.
Beethoven hat in seinen späten Jahren sehr unter Einsamkeit gelitten.
Nur seine Musik hat ihn vor Selbstmord zurückgehalten, schrieb er.

Auch psychisch Kranke sind einsam.

Einsamkeit.

In Großbritannien wurde Anfang 2018 sogar ein Ministerium gegen Einsamkeit gegründet!

- Brauchen wir das?

- Muss Einsamkeit unbedingt bekämpft werden, sogar mit staatlicher Hilfe?

Einerseits: Ja!

Aber es gibt auch noch eine andere Seite!

3. Moderne Lebenswelt und Einsamkeit

Wir leben heute in einer Kultur der Unabhängigkeit.
Jeder will ungebunden sein.
Das hat seinen Wert – und seinen Preis!
Denn der Mensch ist von Natur aus ein Gemeinschaftswesen.
Je nach Veranlagung hält man ein gewisses Maß an Einsamkeit aus
oder braucht es sogar.
Aber eben nur ein gewisses Maß.
Wir brauchen es auch, eingebunden zu sein, mit anderen verbunden zu sein.
Wenn das zu wenig wird, leiden wir an Einsamkeit.

Was kann man dann tun?
Man kann sich bedauern.
Oder auf andere zugehen.
Kleine Kontakte aufbauen.
Jemanden ansprechen.
Etwas für andere tun.
Echtes Interesse an anderen zeigen.
Wir Menschen fühlen uns nachweislich besser,
wenn wir für andere hilfreich sein können.
Also wenn wir nicht nur schauen, dass wir „gefüttert werden“,
sondern „andere füttern“.

Ein Problem sind Großstädte.
Da nimmt sowohl die soziale Dichte zu als auch die soziale Isolation.
Von vielen Menschen umgeben sein
und gleichzeitig das Gefühl zu haben, nicht dazuzugehören,
das macht einsam.

Man hat erforscht, dass das inzwischen die Gesundheit stärker belastet
als z.B. Rauchen, Alkoholmissbrauch und Übergewicht.

Und auch die vielen Medien und die Digitalisierung machen einsamer.

Kontakte per Smartphone und Computer können persönliche Kontakte nicht ersetzen. Empathie, Mitgefühl verringern sich, Körpersprache, Mimik und Gestik gehören zu einer vollständigen Kommunikation, auch Berührung.

4. Einsamkeit als etwas Normales

Einsamkeit gehört zu jeder Phase unseres Menschseins.

Kleinkinder müssen lernen, auch mal allein zu sein.

Jede Trennung löst zunächst Angst aus.

Das Urvertrauen muss sich durch gesunde Bindungen so gesund entwickeln, dass man auch mit zeitweiligem Alleinsein zurechtkommt.

In der Pubertät kommt es zu Einsamkeitserfahrungen: Keiner versteht mich!

Unverheiratete oder unfreiwillig allein lebende Menschen sind einsamer als Menschen in Partnerschaften.

Aber auch in einer Paarbeziehung oder Ehe kann man sich „einsam zu zweit“ fühlen.

Schuld, Versagen kann einsam machen...

Wer eine große Verantwortung trägt, in Führungspositionen ist, in exponierten Positionen, kennt das Gefühl von Einsamkeit.

*„Einsamkeit ist das Los aller herausragenden Geister“ –
Arthur Schopenhauer*

Und dann kommen das Alter und schließlich der Tod, wo wir einsam werden: Gleichaltrige sterben, die jüngere Generation versteht einen nicht, man wird nicht mehr gebraucht, ist nicht mehr gefragt.

*„Das Geheimnis eines schönen Alters
ist der würdige Umgang mit der Einsamkeit.“¹*

Das Sterben ist dann der „Testfall der Einsamkeitsfähigkeit“.²

Diese letzte Einsamkeit ist ein Übergang in eine ganz andere Dimension, in der die irdische Einsamkeit aufgehoben und überwunden wird.

5. Einsamkeit als Chance

Im Alltag geht das Wesentliche, Eigentliche, Eigene oft verloren.

Geschäftigkeit, Arbeit und Aktionismus sind oft eine Flucht vor der dem Alleinsein.

¹ Gabriel Garcia Marquez: Quelle: Siehe Anmerkung 4

² Christian Schütz

Aber wir brauchen das Alleinsein, um Eindrücke zu verarbeiten,
nachzudenken, alles zu sortieren
und zu einer eigenen Haltung und Einstellung zu finden.

*„Auch, wenn du unter vielen Menschen lebst,
bau dir deine tägliche Einsamkeit“*

(Bernhard von Clairvaux)³

- einfach mal Stille
- meditieren, nachdenken
- einfach mal nichts tun
- in den Wald, die Natur, gehen
- in die Berge...

Künstler ziehen sich zurück, wenn sie kreativ werden wollen
Mönche brauchen ihre „Wüstenerfahrungen“.

Es braucht eine Ausgewogenheit zwischen Alleinsein und In-Beziehung-Sein.

Wirklich beziehungsfähig ist der Mensch nur,
wenn er auch mit sich allein sein kann.

Der Mensch ist selbstständig – aber auch bezogen_

1. Bezogen auf sich selbst, die 1. Person.
– dazu braucht es die Einsamkeit.
2. Bezogen auf ein Du, die 2. Person
3. Bezogen auf die Umgebung, die 3. Person

Eine gewisse Einsamkeitsfähigkeit muss man geradezu lernen.
Auch wenn Einsamkeit krank machen kann:
Ein gesundes Maß davon gehört zum Menschsein.
Wir sollten sie bewusst wahrnehmen und nutzen.

Darin wenden wir uns nicht nur ab von Bindungen oder Beziehungen,
sondern wenden uns Zielen zu,
denken auch an andere Menschen
und gewinnen neue Erkenntnisse und Erfahrungen.

Wenn es ganz still um uns wird und wir uns wirklich einsam fühlen,
dann kann es sein,
dass Gott gerade in dieser tiefsten Einsamkeit seine Beziehung zu uns aufnimmt.

Einsamkeit ist kein Selbstzweck.
Sondern sie hilft und soll am Ende helfen,
neue Beziehungen zu gründen
und unseren Beziehungen eine neue Qualität zu verleihen.

Einsamkeit ist nicht gleichbedeutend mit Beziehungslosigkeit,
sondern kann zu einer tieferen Kommunikation führen
und bedingt erst rechte Kommunikationsfähigkeit.⁴

³ Quelle: Siehe Anmerkung 4

⁴ Bisher sehr vieles, z.T. wörtlich(!) aus: Gabriele Stotz-Ingenlath, Einsamkeit. Leid und Chance eines unbehaglichen

*„Wer Einsamkeit ertragen kann,
ist von der Masse unbesiegbar.“ – Gertrud von le Fort*

6. Einsamkeit – ein Blick in die Bibel

GOTT hat uns geschaffen zu Seinem Bild, als Sein Gegenüber,
also zur Kommunikation mit IHM.
GOTT hat uns und alles sehr gut geschaffen, sagt die Bibel.

6.1. Wir brauchen Gemeinschaft

- Was ist das Erste, was nicht gut war?

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“ – 1. Mose 2,18

Prediger 4, 7-12: (lesen!)

Matth 18,20:

*Wo zwei oder drei versammelt sind in meinem Namen,
da bin ich mitten unter ihnen.*

Gemeinde als Leib Christi! (1. Kor 12, Röm 12 u.a.)

Im Neuen Testament sind die Christen immer als Gemeinschaft angesprochen,
es gibt nur wenige Briefe an Einzelpersonen (Timotheus, Titus, Philemon, 3. Johannes).
Aber auch da wird deutlich:
Christen waren immer zusammen! Man traf sie immer gemeinsam!

Christen sind Geschwister, Brüder und Schwestern. Christen sind eine Familie.
Das ist eine Riesen-Chance.
Wir könnten sie noch viel besser nutzen.

- Anregung: Treffpunkt, Gesprächskreis allein Lebender...

Losung Do, 14.03.2019:

„Ich halte mich zu allen, die dich fürchten und deine Befehle halten.“ Ps 119,63

Darunter der Dritttext von Bonhoeffer:

*„Der Christ braucht den Christen, der ihm Gottes Wort sagt,
er braucht ihn immer wieder, wenn er ungewiss und verzagt wird;
denn aus sich selbst kann er sich nicht helfen,
ohne sich um die Wahrheit zu betrügen.
Damit ist zugleich das Ziel aller Gemeinschaft der Christen deutlich:
Sie begegnen einander als Bringer der Heilsbotschaft.“*

„Das Wort, das dir hilft, kannst du dir nicht alleine sagen.“

Zustands, in: P&S #04.2018, Seite 40-43.

Die meisten Zitate mit Namen, auch die folgenden, sind meist aus: Margret Wanner, Treffend gesagt. Das große Buch der Zitate, Gießen 1990

6.2. Die Bibel kennt die Not der Einsamkeit

2. Sam 13,20

So blieb Tamar einsam im Hause ihres Bruders Absalom.

Ps 25,16

*16 Wende dich zu mir und sei mir gnädig;
denn ich bin einsam und elend.*

Psalm 35

*12 Sie vergelten mir Gutes mit Bösem,
einsam bin ich und verlassen.*

Jer 15,17

17 Ich saß nicht im Kreis der Fröhlichen und freute mich, sondern saß einsam, gebeugt von deiner Hand; denn du hast mich erfüllt mit Grimm.

Klgl 3,28

28 Er sitze einsam und schweige, wenn Gott es ihm auferlegt,

Zusagen:

Psalm 68

*6 Ein Vater der Waisen und ein Helfer der Witwen
ist Gott in seiner heiligen Wohnung,
7 ein Gott, der die Einsamen nach Hause bringt,*

Jes 54:

*Juble, du Unfruchtbare, die du nicht geboren hast!
Freue dich und jauchze, die du nicht schwanger warst!
Denn die Einsame hat mehr Kinder, als die den Mann hat,
spricht der HERR.*

6.3. Einsamkeit ist notwendig

- Mose – 40 Tage auf dem Berg mit Gott allein 2. Mose
- Elia am Horeb 1.Kön 19
- Luk 1,20 Joh d. Täufer war in der Wüste zur Vorbereitung auf seinen Dienst.
- Jesus in der Wüste Matth 4, Luk 4, zur Vorbereitung auf Seinen Dienst.

Matth 14

13 Als das Jesus hörte, entwich er von dort in einem Boot in eine einsame Gegend allein.

Mark 1:

35 Und am Morgen, noch vor Tage, stand er auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort

*Lukas 4.**42 Als es aber Tag wurde, ging er hinaus an eine einsame Stätte**Markus 1**45 Er aber ging fort und fing an, viel davon zu reden und die Geschichte bekannt zu machen, sodass Jesus hinfort nicht mehr öffentlich in eine Stadt gehen konnte; sondern er war draußen an einsamen Orten; und sie kamen zu ihm von allen Enden.**Markus 6:**31 Und er sprach zu ihnen: Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig.**32 Und sie fuhren in einem Boot an eine einsame Stätte für sich allein**Matthäus 6,6:**Wenn du betest, so geh in dein Kämmerlein und schließe die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten.*

- Johannes der Täufer auf Patmos

„Einsamkeit ist das Audienzzimmer Gottes.“

Paul Riedinger

„Die Hölle ist der Ort, wo nie und nirgends Einsamkeit möglich ist.“

Graham Greene

„Einsamkeit ist für den Geist das, was eine Fastenkur für den Körper ist; notwendig zwar, aber tödlich, wenn sie zu lange dauert.“

Lue de Clapiers / M. de Vauvenargues.

7. Beispielgeschichten

Das große Axel Kühners Textarchiv – CD-ROM Aussat ISBN 978-3-7615-5432-6
MFchi

Nr.

88

107

248

303

42

1010

8. Gebete

Tausendmal Dank

Mein lieber Herr, wie tief bist du herabgestiegen:

bis in die schlimmste Sünde,
bis in die dunkelste Nacht,
bis in die letzte Einsamkeit,
bis in die quälendste Sorge,
bis in den bittersten Tod,
bis in die schändlichste Entehrung,
bis in die furchtbarste Hölle,
bis in das härteste Gericht,
bis in die äußerste Gottverlassenheit,
bis in die schrecklichste Angst,
bis in das grausamste Leid,
bis in die schmerzlichste Kränkung,
bis in das irrsinnigste Schicksal,
bis in die tiefste Qual!

Und das alles aus lauter Liebe und reiner Barmherzigkeit mit mir und allen Menschen,
um uns zu locken und zu werben, zu finden und zu retten, zu verwandeln
und uns mit neuem Leben zu beschenken.

Tausendtausendmal sei dir, liebster Jesus, Dank dafür!⁵

EG S 926 (Bonhoeffer)

Gott, zu dir rufe ich am frühen Morgen

hilf mir beten und meine Gedanken sammeln zu dir;

ich kann es nicht allein.

In mir ist es finster, aber bei dir ist das Licht

ich bin einsam, aber du verlässt mich nicht

ich bin kleinmütig, aber bei dir ist die Hilfe

ich bin unruhig, aber bei dir ist Frieden

in mir ist Bitterkeit, aber bei dir ist Geduld

ich verstehe deine Wege nicht, aber du weißt einen Weg für mich.

Vater im Himmel,

Lob und Dank sei dir für die Ruhe der Nacht,

Lob und Dank sei dir für den neuen Tag,

Lob und Dank sei dir für alle deine Güte und Treue in meinem vergangenen Leben.

Du hast mir viel Gutes erwiesen,

lass mich nun auch das Schwere aus deiner Hand hinnehmen.

Du wirst mir nicht mehr auferlegen, als ich tragen kann.

Du lässt deinen Kindern alle Dinge zum besten dienen.

Herr Jesus Christus,

du warst arm und elend, gefangen und verlassen wie ich.

Du kennst alle Not der Menschen,

du bleibst bei mir, wenn kein Mensch mir beisteht,

du vergisst mich nicht und suchst mich,

du willst, dass ich dich erkenne und mich zu dir kehre.

Herr, ich höre deinen Ruf und folge. Hilf mir!

Heiliger Geist,

gib mir den Glauben, der mich vor Verzweiflung und Laster rettet.

Gib mir die Liebe zu Gott und den Menschen, die allen Hass und Bitterkeit vertilgt,

gib mir die Hoffnung, die mich befreit von Furcht und Verzagtheit.

⁵ Das große Axel Kühner Textarchiv Nr. 758