

evangelisch: Kirche in WDR 2 | 22.05.2018 | 05:00 Uhr | Siegfried Eckert

Einsamkeit macht krank

Das war schon ein komisches Gefühl. Als ich während eines Studienseesters sechs Monate allein in Hamburg lebte, gab es Tage, da sprach ich kein einziges Wort, höchstens mit der Bäckersfrau am Morgen. Da wurde mir erst bewusst, wie mir das Frühstück mit meiner Frau und den Kindern fehlte. In Großstädten gibt es mehr als 50% Single-Haushalte. Fakt ist: Einsamkeit kann so gesundheitsschädlich sein, wie das Rauchen von 15 Zigaretten am Tag! In Großbritannien gibt es seit Neuestem ein Ministerium für Einsamkeit! Jeder zweite über 75 soll dort an Einsamkeit leiden. Noch ist das in Deutschland kein Politikum. Vielleicht weil es für Einsamkeit keinen Sündenbock und keine einfache Lösung gibt? Kennt jemand den Schaden der unserer Volkswirtschaft durch Einsamkeit entsteht? Heute wird doch alles vermessen und auf Effektivität abgeklopft. Wie viel der Stau auf der A3 kostet, ist bekannt. Wie teuer uns, die Einsamkeit zu stehen kommt, ist noch unbekannt. Wie wäre es, weniger Geld für die innere Sicherheit auszugeben, um mehr in Nachbarschaftsinitiativen zu investieren? Könnte Horst Seehofer, der Innen-, Bau- und Heimatschutzminister nicht noch unser neuer Einsamkeitsminister werden? Oder besser der ambitionierte Jens Spahn, weil Einsamkeit auf die Gesundheit geht? Einsamkeit ist doppelt so schädlich wie Fettsucht und schädlicher als keinen Sport zu treiben. Die Soziologie hat festgestellt: Der regelmäßige und intensive Kontakt mit anderen Vertretern der Spezies gehört zur Existenzgrundlage des Homo sapiens wie Wasser, Luft und Nahrung. Wer dieses Lebensmittel langfristig entbehren muss wird krank und stirbt früh. Nur unsere moderne Industriegesellschaft funktioniert nicht mehr nach dem Prinzip von Bindung und Beziehung. Wer etwas werden will, muss sich als mobil, flexibel und unabhängig erweisen. Unsere Arbeitswelt hat dazu geführt, dass es kaum noch verlässliche Rhythmen gibt, die es ermöglicht Beziehungen zu pflegen. Was helfen mir 500 Freunde auf Facebook, wenn keiner da ist, der mich im Notfall ins Krankenhaus bringt?

Jesu Devise lautete: Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen. Und als Gott den Menschen schuf, hieß es: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei. Es ist auch nicht gut, allein am Frühstückstisch zu sitzen. Gut hingegen finde ich, Feiertage gemeinsam zu heiligen und im Alltag einer Gemeinde viel Gemeinschaft zu erleben.