

Sonntagskirche | 29.06.2025 08:55 Uhr | Werner Brück

Ganz allein!

Guten Morgen,

"Ich hab' dauernd das Gefühl, dass keiner merkt, ob ich da bin oder auch nicht da bin," klagt Heinz, als ich ihn nach langer Zeit wieder 'mal in meiner Straße treffe. "Du bist der Einzige, der überhaupt mal danach fragt, wie es mir geht", fügt er enttäuscht noch an.

Er wartet darauf gesehen, wirklich gesehen, zu werden. Tag für Tag. Kein Anruf, kein Besuch und nicht mal eine Textnachricht. Seine Kinder wohnen weit weg: "Die haben mit sich selbst genug zu tun! Melden sich nie bei mir", klagt er verbittert weiter. Seine Sehnsucht nach Nähe und Kontakt bleibt unerfüllt. Und ebenso geht es vielen in unserer Stadt. Und das trotz sozialer Medien, die in Wirklichkeit gar nicht so sozial sind.

Die junge Generation ist so stark vernetzt wie nie zuvor. Und doch nimmt nicht nur bei den alten Menschen, sondern auch bei ihnen das Gefühl von Einsamkeit besonders deutlich zu. Der Psychiater und Bestsellerautor Professor Dr. Manfred Spitzer erklärt die Einsamkeit wegen verschiedener Folgeerkrankungen zur "Todesursache Nummer eins". (1) Ich selbst habe das Gefühl von Einsamkeit sehr stark in den 30 Jahren der Leitung eines Krankenhauses erlebt. Auf mich trafen die unterschiedlichsten und zum Teil sich widersprechenden Anforderungen, Erwartungen und Entscheidungen: von Patienten, den Mitarbeitenden, dem Vorstand und den Krankenkassen. Oft fühlte ich mich dabei allein gelassen und unverstanden. Mein Ausweg: Ich habe mir außerhalb Freunde gesucht. Und Menschen, die in ähnlichen beruflichen Positionen waren. Dort durfte ich erstmal klagen. Und dann war ich froh und dankbar, dass man mich dazu anhielt, nach Chancen der Entlastung und nach einem gesunden Ausgleich zu suchen. Ich muss nicht steckenbleiben in meiner Klage und in der eingengten Sicht meiner Einsamkeit. Das ist möglich!

Dabei kann auch die Telefonseelsorge unterstützen. Ich möchte dazu Mut machen: "Nimm Dein Handy und ruf doch einfach mal da an.

Vielleicht entdeckst Du auch Deine früheren oder auch ganz neuen Fähigkeiten und Interessen".

Darüber hinaus gibt es in unseren Kirchengemeinden verschiedenste Angebote: Da wird gebastelt und gekocht, gewerkelt und gesungen. Über die biblischen Texte gesprochen und diskutiert. Da wird getrauert und gelacht, gebetet und gehofft und und und. Und es gibt ebenso die vielfältigsten Aufgaben, wo Du mit Deinen Fähigkeiten und Fertigkeiten, mit Deinem Einsatz nicht nur gern gesehen, sondern auch gebraucht wirst. Wo andere zum Beispiel darauf warten, dass Du sie besuchst und in ihrer Einsamkeit ansprichst. Die christliche Gemeinschaft folgt da ganz einem frühen christlichen Text aus der Bibel. Da schreibt eine Gemeinde: "Wenn wir aber im Licht leben, wie Gott selbst im Licht ist, haben wir Gemeinschaft miteinander". (1. Johannes 1,7 BasisBibel). Und an anderer Stelle heißt

es: "Gott gibt den Einsamen ein Zuhause" (Psalm 68,7 BasisBibel). Für mich ist der Gottesdienst am Sonntag solch ein Stück vertrautes Zuhause. Und ich wünsche mir, dass ich den Blick für diejenigen habe, die sich über ein persönliches Gespräch mit mir freuen. Vielleicht ergibt sich dabei auch eine Verabredung, was gemeinsam zu unternehmen. Den Heinz aus meiner Straße, den hab´ ich schon eingeladen.

Quelle:

(1) Manfred Spitzer: Einsamkeit – die unerkannte Krankheit, Droemer Knaur Verlag, München, 2018, S. 5

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze