

Das Geistliche Wort | 23.10.2022 08:40 Uhr | Antje Menn

## Die neue Einsamkeit

O-Ton 0:

Pling

1: Hi Lina

Wie geht's?

2: Gut

Und dir?

Pling

1: Auch gut

Hast du Lust dich zu treffen heute Abend?

2: Ne

Bin mit nem Freund auf ner Party

Pling

1: Ok

Dann euch viel Spaß

2: Danke

Mach's gut

Autorin: Mach's gut? Nicht leicht, wenn man einsam ist.

In Deutschland leiden Millionen Menschen unter Einsamkeit. (1) Oft wird Einsamkeit als ein Phänomen angesehen, das hauptsächlich ältere Menschen betrifft. Doch Studien zeigen, dass gerade während der Corona-Pandemie Einsamkeit unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen stark zugenommen hat. Viele von ihnen sind zwar über ihre Smartphones ständig miteinander vernetzt, die Sehnsucht aber nach echter Freundschaft und Gemeinschaft kann darüber oft nicht ausreichend gestillt werden. Trotz so vieler Kontakte wie noch nie zerfasern Bezugssysteme und können uns am Ende vereinsamen lassen. (2) Die "neue Einsamkeit". Was bedeutet das? Und was hilft?

Maike Luhmann, Professorin für Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum, forscht seit vielen Jahren zum Thema Einsamkeit. Sie definiert Einsamkeit als "eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen" (3). Wenn ich allein bin, dann bin ich gerade nicht mit anderen zusammen. Das kann auch mal ganz schön sein. Manche entscheiden sich sehr bewusst und für längere Zeit fürs allein leben.

O-Ton 1: Aber unter Einsamkeit verstehen wir etwas anderes, nämlich dieses Gefühl, dass

man leidet, wenn man einsam ist. (4)

Autorin: So Maike Luhmann.

O-Ton 2: Einem einsamen Menschen fehlen soziale Beziehungen, soziale Kontakte, aber insbesondere auch die qualitativ hochwertigen Kontakte, also die enge, intime Beziehung zu anderen Menschen. Das kann ein Partner sein, das kann eine enge Freundin sein. Das ist häufig ein Grund für Einsamkeit, dass Menschen so eine ganz enge Bezugsperson fehlt. Und darüber hinaus aber auch Freunde, Kontakte zu anderen Menschen. Vielleicht auch einfach im Alltag, Begegnungen. Und wenn die fehlen, dann reagieren wir mit diesem Gefühl Einsamkeit.

Autorin: Warum Menschen unter Einsamkeit leiden? Maike Luhmann vermutet einen evolutionsbiologischen Sinn, ähnlich dem des Hungergefühls. Zeigt Hunger dem Menschen an, dass er essen muss, um zu überleben, gibt das Gefühl der Einsamkeit das Signal, Kontakte zu suchen, sich einer Gruppe anzuschließen. Denn: In der Gruppe überlebt man besser als allein. Ja, Einsamkeit ist ein Gefühl. Ein subjektives Empfinden, für viele durchaus schmerzhaft.

O-Ton Luhmann 03: Und das ist gut. Ja, es ist kein Fehler von uns Menschen, sondern es ist gut, dass wir das empfinden können, weil nur dadurch sind wir auch motiviert, wieder andere Menschen aufzusuchen, um eben dieses Gefühl, was uns so stört, zu bekämpfen.

Autorin: Am Anfang seines Lebens braucht ein Mensch viele Kontakte. Doch mit der Zeit wird das weniger. Dann aber müssen es bessere, qualitativ hochwertigere Kontakte sein. Die Qualität der sozialen Beziehungen ist langfristig wichtiger als ihre Quantität. Davon, dass wir Menschen Beziehungswesen sind, erzählt die Bibel schon auf ihren ersten Seiten. "Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei" (1. Mose 2,18) heißt es bei der Erschaffung des Menschen. Erst als Gott Adam in Eva ein Gegenüber schafft, kann das Leben gelingen (1. Mose 2,22). Ohne Resonanz kann kein Mensch auf Dauer leben. Niemanden zu haben, ist eine bittere Erfahrung. Das gilt nicht nur mit Blick auf Geselligkeit und Nähe, sondern erst recht in Notlagen, wenn es darum geht, jemanden zu haben, der einem beisteht.

Sprecher: So ist's ja besser zu zweien als allein; denn sie haben guten Lohn für ihre Mühe. Fällt einer von ihnen, so hilft ihm sein Gesell auf. Weh dem, der allein ist, wenn er fällt! Dann ist kein anderer da, der ihm aufhilft. Auch, wenn zwei beieinanderliegen, wärmen sie sich; wie kann ein Einzelner warm werden? Einer mag überwältigt werden, aber zwei können widerstehen, und eine dreifache Schnur reißt nicht leicht entzwei. (Prediger 4,9-12 Luther 2017)

Autor: So formuliert es der Prediger Salomo, ein Weisheitslehrer im Alten Testament. Wie gut sind die dran, die in Gesellschaft sind.

Musik 1 : "Heaven help us all"

Interpreten: Ray Charles & Gladys Knight; Komposition: Ron Miller; Album: Genius Loves Company; Label: Tangerine; LC: unbekannt.

Autorin: Möge der Himmel uns allen beistehen und helfen, singen Ray Charles und Gladys Knight. Möge der Himmel beistehen - den Kindern, die noch nie ein Zuhause hatten, dem Mädchen, das so allein durch die Straße geht, den Rosen, wenn die Bomben zu fallen beginnen. O Gott, hör unser Rufen. Hilf uns und steh uns allen bei. – Einer der Lesungstexte für die evangelischen Gottesdienste am heutigen Sonntag steht im Johannesevangelium und erzählt von einem Menschen, der solche Einsamkeit erfahren und solche Hilfe gesucht hat. "Ich habe keinen Menschen" – für ihn ist dieser Satz zu einer bitteren Wahrheit geworden. (5)

Sprecher: Danach war ein jüdisches Fest; und Jesus stieg hinauf nach Jerusalem. In Jerusalem gibt es beim Schaftor ein Wasserbassin – auf hebräisch Betesda genannt – mit fünf Säulenhallen. In denen lag eine Menge von Kranken, Blinden, Lahmen und Abgezehrten.

Dort gab es einen Menschen, der 38 Jahre krank war. Als Jesus den daliegen sah und erfuhr, dass er schon lange Zeit so verbrachte, sagte er ihm: Willst du gesund werden? Der Kranke antwortete ihm: Herr, ich habe keinen Menschen, dass er mich, wenn das Wasser aufgerührt wird, in den Teich brächte. Während ich komme, steigt ein anderer vor mir hinab. Jesus sagte ihm: Steh auf, heb deine Matte auf und geh! Und sogleich wurde der Mensch gesund, hob seine Matte auf und ging. (Johannes 12,1-9a Übersetzung Wengst) (6)

Autorin: "Ich habe keinen Menschen". Da liegt der Mann am Teich Betesda. Ein Kranker unter vielen anderen Kranken. Er hofft auf das Wunder. Auf das Wunder der Heilung. Immer noch nach 38 Jahren.

Die Legende sagt: Man muss das gelegentlich im Becken aufwallende Wasser erreichen, um geheilt zu werden. Allerdings muss man es als erster schaffen, ins Wasser zu kommen. Nur der erste, der hineinkommt, wird gesund.

Doch da ist keiner, der den Gelähmten unterstützt und ihn ins Wasser trägt. "Ich habe keinen Menschen" – dieser eine Satz fasst seine Lage zusammen. Seine Krankheit und die soziale Isolation haben ihn einsam gemacht. Während die Gesellschaft der Gesunden und Leistungsstarken an ihm vorüber zum Fest nach Jerusalem eilt, bleiben die Kranken und Schwachen liegen. Feste haben für sie keine Bedeutung mehr.

Noch dazu: Am Teich Betesda ist jeder des anderen Konkurrent. Wenn das Wasser endlich einmal wieder aufwallt, beginnt der Kampf um die letzte Chance. Ein Wettbewerb, der zusätzlich einsam macht. (7) Womöglich grübelt der Gelähmte schon lange über verpasste Gelegenheiten. Keine Begegnung, keine Unterstützung, keine Veränderung. Dieser Mensch ist ein Einsamer in der Masse. Ein in vielfacher Hinsicht erstarrtes Leben.

38 Jahre geht das nun schon so. Nicht umsonst nennt das Johannesevangelium die Zeitdauer. 38 Jahre waren die Israeliten, so erzählt eine jüdische Auslegung, wie Ausgestoßene in der Wüste. Stets begleitet von der Sehnsucht, doch endlich wieder Wasser zu erreichen, lebenspendendes Wasser. So geht es auch dem Gelähmten in seiner Wüstenzeit. Warten und hoffen. Warten und hoffen auf die Menschlichkeit eines Menschen. Da kommt Jesus vorbei, sieht ihn und nimmt ihn wahr, wie er daliegt. Und dann diese Frage:

Willst du gesund werden? Jesus sucht nach dem, was der Mensch braucht. Wirklich braucht.

Jesus hat nicht sofort ein Maßnahmenpaket, einen Hilfeplan in der Hand, bevor der andere zu Wort gekommen ist. Er stellt eine Frage, mit der er sein Gegenüber ernst nimmt. Der Gelähmte soll selbst über sein Leben entscheiden. Was möchtest du von ganzem Herzen? Willst du gesund werden?

Jesus fragt nach dem Lebenswillen des Gelähmten, fordert sein Wollen und Mitwirken heraus. Das ist Seelsorge und Sorge für den Leib in einem. Jesus traut dem Gelähmten zu: Steh auf, nimm deine Matte und geh! Auf mein Wort hin bekommst du die Kraft, die du dazu brauchst. Vertrau mir. Steh auf und geh.

Und was geschieht? Dieser Mann glaubt und steht auf. Er wagt Vertrauen. Raus aus seiner Lähmung, raus aus dem, was ihn körperlich und seelisch gefangen hält. Und in all dem: Raus aus seiner Einsamkeit. Das ist der Anfang seines neuen Lebens. Die Wende. Ein Wunder! Er hat es gewagt und geschafft, sich wieder auf die eigenen Füße zu stellen. So endet die Geschichte. Er geht in ein neues Leben.

Musik 2: "You've Got a Friend"

Interpretin: Stacey Kent; Album: The Boy Next Door (Special Edition); Komposition: Carole King; Label: Candid Productions; LC: 49081.

Autorin: Einen Freund, eine Freundin haben, eine helfende Hand, eine, die gut zuhört und nachfragt, wenn die Sorgen groß sind und so gar nichts mehr rund läuft – es kann so wichtig sein. Was hilft Menschen, die einsam sind? Warum ist es so schwer, aus der Einsamkeit herauszukommen? Die Psychologin Maike Luhmann sieht einen Grund darin, dass Einsamkeit in der Gesellschaft bisher kaum thematisiert wird.

O-Ton 4: Im Alltag trifft es vermutlich schon zu, dass Einsamkeit etwas ist, worüber man nicht gerne reden mag, was man nicht gerne zugibt gegenüber anderen. Und andere sind auch oft etwas überfordert. Wenn ihnen jemand anvertraut, dass sie sich einsam fühlen, dann wissen viele von uns gar nicht, wie sie damit umgehen sollen. Was soll ich dann tun? Soll ich alles stehen und liegen lassen? Mich um diese Person kümmern? Hilft das überhaupt? Kann ich das überhaupt? Was dann auch noch dazu kommt ist, dass einsame Menschen, wenn sie schon sehr lange einsam waren, manchmal auch sich auf eine Art entwickeln, die es schwieriger macht für andere, sich mit ihnen zu beschäftigen. Einsame Menschen neigen manchmal dazu, sich selber noch mehr zurückzuziehen oder vielleicht, sich auch feindselig gegenüber anderen zu geben. Und das macht es natürlich anderen dann auch schwer, denen irgendwie zu helfen oder überhaupt mit ihnen umzugehen.

Autorin: Wer weiß, welche Erfahrungen der Gelähmte am Teich von Bethesda in der biblischen Geschichte gemacht hat. Wahrscheinlich ähnliche. Ihn anzusprechen, hat sich wohl lange niemand mehr getraut. Und irgendetwas zu tun, sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen, das hat er wohl schon lange aufgegeben.

Ich wünsche mir heute eine Gesellschaft, in der sich keiner mehr schämen muss, über

Einsamkeit zu sprechen.

Dazu braucht es wohl für die Betroffenen Unterstützung darin, Kontakte wiederzubeleben und zu pflegen. Das ist anfangs schwierig, aber machbar. Die meisten haben nicht niemanden, wenn sie genau hinsehen. Da ist noch jemand. Den gilt es erst einmal wieder zu entdecken. Nicht zurückbleiben und klagen, sondern aufstehen. Es ist möglich. Und die "Nicht Einsamen"? Was können sie tun? Das Ende der Einsamkeit des Gelähmten aus dem Johannesevangelium beginnt damit, dass Jesus ihn sieht, ihn anspricht und sich von seiner Not anrühren lässt. Wie geht es Dir? Auf dieser Frage liegt eine Verheißung. Das Wunder der Kommunikation. Betesda heißt der Ort, wo das Wunder geschieht. Auf deutsch: Haus der Barmherzigkeit. Der Ort so großer Not wird zu einem Ort von Hilfe und Heilwerden. Es klappt, wenn ich mich auf dem Weg zu welchem Fest auch immer unterbrechen lasse und stehen bleibe. Da wo ich jemanden in Not sehe. Was kann daraus nicht alles werden.

Ein ganz anderes Fest des Lebens. Ein Fenster zum Reich Gottes.

Caring Community – eine Gemeinschaft, in der Menschen füreinander sorgen, achtsam miteinander umgehen. Angesichts der aktuellen Krisen braucht es sie, diese gemeinschaftliche Fürsorge, nicht nur unter Freunden. Jesus kannte den Namen des Gelähmten nicht, und auch er kannte den Namen Jesu nicht.

Caring Community – vor über 75 Jahren sind es die so genannten Care-Pakete, die das notleidende Nachkriegseuropa erreichen. Sie sind der Beginn einer beispiellosen Hilfsaktion. Sie werden zu einem Symbol für Hoffnung und Versöhnung.

Wie sehen wohl heute Care-Pakete für die Seele aus?

In der Corona-Zeit haben viele Kirchengemeinden und Vereine neue Gemeinschaftspotentiale entdeckt. So auch im Bergischen Land, wo ich lebe und arbeite. Was tun, wenn Gruppentreffen und Gottesdienste vor Ort nicht möglich sind? Sie sind oft der einzige Treffpunkt für ältere Menschen. Was tun gegen die "neue Einsamkeit" auch jüngerer Menschen?

Hingehen und eine Tüte Gemeinschaft an die Haustür hängen, denken Ehrenamtliche in einer Gemeinde. Jeden Monat treffen sie sich, um Hunderte von Tüten zu packen mit einer Kerze, einer Andacht und etwas Süßem. Oder einer Bastelidee für die Kinder. Dann machen sie sich auf und klingeln bei Gemeindegliedern oder Menschen, die sie irgendwie kennen. Und kommen dabei oft an der Haustür ins Gespräch. Hin und wieder öffnet sich dann im oberen Stockwerk noch ein Fenster und schon sind sie zu dritt. Care-Tüten für die Seele: Kontakt halten, miteinander sprechen, einander sehen und zuhören. Das Alleinsein wenigstens für einen Moment durchbrechen. Und auch die Kinder freuen sich über ihre Tüte. Die Resonanz ist durchweg positiv. Überraschung, Freude, Tränen, Dankbarkeit und dann fast schon das Warten auf die nächste Tüte. Das alles kommt vor. Vor allem auf der Heiligabendtour: "Ihr habt uns ja doch nicht vergessen, jetzt kann Weihnachten kommen", sagt eine Dame.

Was werden wir dieses Jahr zu Weihnachten an Wärme zum Fest beitragen?

Mit Blick auf Strategien gegen Einsamkeit verweist Psychologin Maike Luhmann auf einige Länder, die uns ein Stück voraus sind. In Großbritannien gibt es beispielsweise ein eigenes Ministerium, das Strategien gegen Einsamkeit entwirft und umsetzt. In Holland sind Mitarbeitende der Post mit konkreten Maßnahmen beauftragt. Sie sind aufgefordert, auf ihren Touren Menschen aufzusuchen und bei ihnen zu klingeln. Die Fülle von Projekten ist groß. Auch Sorgentelefone gehören dazu.

Auch die sozialen Medien helfen, Kontakt zu halten. Unvergessen die Spieleabende per

Videokonferenz, von denen besonders auch Jugendliche profitieren, oder die Gespräche zwischen Großeltern und Kindern, bei denen sich beide Seiten sehen. Sind die sozialen Medien doch auch ein Mittel gegen Einsamkeit?

O-Ton 5: Ich bin mir nicht sicher, ob es die Kommunikationsfähigkeiten verbessert, aber es erweitert sie unbestritten.

Autorin: So Maike Luhmann.

O-Ton 6: Und das sind genau die Beispiele, dass man in der Lage ist, gerade mit bestehenden sozialen Beziehungen, die auch aufrecht zu erhalten, auch auf eine qualitativ ganz andere Art, als man das vielleicht früher konnte. Konkret kann jetzt die Oma, die hunderte Kilometer weit weg wohnt, mit ihrem Enkel über Skype sich austauschen, das Kind sehen, im Alltag erleben. Da ist eine ganz andere Nähe möglich als es ohne diese sozialen Medien wäre.

Autorin: Es gibt viele Wege, aus der Einsamkeit herauszukommen. Aufeinander achten, den anderen wahrnehmen, zuhören. Sich trauen, darüber zu sprechen. Die sozialen Medien nutzen. Und sich selbst nicht abfinden. Sondern Vertrauen haben und etwas verändern. Gemeinsam statt einsam.

Einen gesegneten Sonntag wünscht Ihnen Antje Menn aus Remscheid.

Musik 3: You've Got a Friend (instrumental)

Interpret: New York Jazz Lounge; Komposition: New York Jazz Lounge; Album: Sexy Chill Smooth Sax: Romantic Chillout Instrumental Lounge Music; Label: SaxLove Productions, LC: unbekannt.

(1) Luhmann 6.

(2) Kinnert 238.

(3) Luhmann 2; vgl. Kinnert 72 ff.

(4) Alle O-Töne mit freundlicher Genehmigung der Deutschen Welle aus "Auf ein Wort...Einsamkeit", Michel Friedman und Psychologin Maike Luhmann sprechen über Einsamkeit. <https://www.dw.com/de/auf-ein-worteinsamkeit/av-51748815> (zuletzt abgerufen am 17.10.2022)

(5) Vgl. Hübner 45.

(6) Wengst 193.

(7) Hübner 49.

Verwendete Literatur:

Böckel, Holger: Zwischen neuer Einsamkeit und fluider Gemeinschaft – Perspektiven für

Kirche und Diakonie, in: Astrid Giebel u.a. (Hgg.) Einsam. Gesellschaftliche, kirchliche und diakonische Perspektiven, Leipzig 2022, 107-119.

Bonhoeffer, Dietrich: Gemeinsames Leben (1939), DBW 5, Gütersloh / München, 3. Auflage 2008.

Hübner, Ingolf: "Herr, ich habe keinen Menschen"" (Joh 5,1-7), in: Astrid Giebel u.a. (Hgg.) Einsam. Gesellschaftliche, kirchliche und diakonische Perspektiven, Leipzig 2022, 45-51.

Kinnert, Diana: Die neue Einsamkeit. Und wie wir sie als Gesellschaft überwinden können, Hamburg, 2. Auflage 2021.

Köhnlein, Manfred: Wunder Jesu – Protest- und Hoffnungsgeschichten, Stuttgart 2010.

Kühnbaum-Schmidt, Kristina: Einsamkeit und Gemeinschaft – Theologische Erkundungen und kirchliche Herausforderungen, in: Astrid Giebel u.a. (Hgg.) Einsam. Gesellschaftliche, kirchliche und diakonische Perspektiven, Leipzig 2022, 71-77.

Luhmann, Maik: Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossene entgegenzutreten. Schriftliche Stellungnahme zur öffentlichen Anhörung am 19.04.2021 im Deutschen Bundestag, Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Wengst, Klaus: Das Johannesevangelium. 1. Teilband: Kapitel 1-10, Stuttgart, 2. Auflage 2010.

Zimmerling, Peter: Not und Chancen des einsamen Menschen aus seelsorglicher Perspektive, in: Astrid Giebel u.a. (Hgg.) Einsam. Gesellschaftliche, kirchliche und diakonische Perspektiven, Leipzig 2022, 97-106.

Redaktion: Landespfarrer Dr. Titus Reinmuth