

Das Geistliche Wort | 25.02.2024 08:40 Uhr | Anne Kathrin Quaas

Komm rüber!

Autorin: Manchmal meldet sich Herr Ruppert per Mail bei mir. Telefonieren kann er nicht. Er ist fast taub. "Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein frohes Weihnachtsfest!" Die Mail mit den Weihnachtsgrüßen schreibt er am 29. Oktober. Ich schreibe zurück: "Warum so frühe Weihnachtswünsche? Alles ok?" – Und bekomme postwendend die Antwort: "Ich bin so einsam."

Es erschüttert mich, dass jemand so einsam ist, dass er schon Ende Oktober Weihnachtswünsche verschickt. Dann denke ich aber auch: Eigentlich ganz klug. Denn die Wahrscheinlichkeit ist doch sehr hoch, dass Herr Ruppert so viel mehr Reaktionen bekommt als im Dezember. Weihnachtswünsche im Oktober zu verschicken, ist vielleicht ein gutes Mittel gegen Einsamkeit.

Einsamkeit kann als ein unangenehmes Gefühl beschrieben werden, das auftritt, wenn die aktuell bestehenden Beziehungen nicht den gewünschten sozialen Beziehungen entsprechen. Umfassende Umfragen der letzten Jahre legen nahe, dass ungefähr jede zehnte in Deutschland lebende Person sich oft oder sehr oft einsam fühlt. Waren es vor der Coronapandemie vor allem Menschen im hohen Alter, hat sich das gesamtgesellschaftliche Bild in den letzten Jahren verändert. In und nach der Pandemie ist vor allem die Zahl der jungen Menschen, die über Einsamkeit klagen, deutlich gestiegen.

Nicht alle, die allein sind, sind einsam. Manche leben sehr bewusst allein. Tun Dinge lieber ganz für sich, beschränken sich auf wenige Kontakte zu anderen und fühlen sich wohl damit. Wenn Menschen aber anfangen unter dem Alleinsein zu leiden, dann ist es gut, nach Kontakt zu suchen. So wie es Herr Ruppert macht.

Musik 1: So lonely

Interpret: Jorja Smith, Album: Project 11, Label: Famm; LC: 57513

1:43-3:02 = 1:19

Sprecher: Es war einmal ein arm Kind und hat kein Vater und kei Mutter, war Alles tot und war Niemand mehr auf der Welt. Alles tot, und es ist hingangen und hat gerrt Tag und Nacht. Und wie auf der Erd Niemand mehr war, wollt's in Himmel gehn, und der Mond guckt es so freundlich an und wie's endlich zum Mond kam, war's ein Stück faul Holz und da ist es zur Sonn gangen und wie's zur Sonn kam, war's ein verwelkt Sonneblum und wie's zu den Sterne kam, warn's klei golde Mücke, die warn angesteckt wie der Neuntöter sie auf die Schlehe steckt, und wie's wieder auf die Erd wollt, war die Erd ein umgestürzter Hafen und war ganz allein und da hat sich's hingesezt und gerrt und da sitzt' es noch und ist ganz

allein.

(Georg Büchner: Woyzeck, 19. Szene)

Autorin: Es ist ein sehr finsternes Märchen, das die Großmutter den Kindern in Georg Büchners "Woyzeck" vorliest. Der Einsamkeit ist nicht zu entkommen. Egal an wen das Kind sich wendet, Menschen oder Himmelswesen, immer scheitert die Begegnung und das Kind bleibt einsam zurück.

Einsam zu sein, das kann ein schrecklich jämmerliches Gefühl sein. Für viele ist das zum Weinen. Zum Hinsetzen – und am liebsten nie wieder aufstehen wollen. Total niederdrückend und dunkel ist dann die Einsamkeit. In Psalm 102 klagt der Betende Gott seine Einsamkeit:

Sprecher:

Ich bin wie eine Eule in der Wüste,
wie ein Käuzchen in zerstörten Städten.
Ich wache und klage
wie ein einsamer Vogel auf dem Dach.

Autorin: Einsam zu sein, das kann ein schrecklich jämmerliches Gefühl sein. Dabei klingt in der ursprünglichen Bedeutung des Wortes auch Positives an. "Einsam" ist eine frühneuhochdeutsche Ableitung zum mittelhochdeutschen Zählwort "ein" und bedeutet ursprünglich "allein" im Sinne von "alleinig" – also: einmalig und besonders, unverwechselbar. Diese Dimension der Einsamkeit ist in unserer Gesellschaft eigentlich positiv besetzt, bewahrt uns aber offensichtlich nicht vor dem Gefühl: Ich bin einsam. Vielleicht sind viele gerade deshalb heute einsamer denn je, weil alle so sehr darum bemüht sind, einmalig zu sein. Wenn überhaupt mischt man sich doch nur mit seinesgleichen. Und wenn das, was ich mit anderen gemeinsam habe neben meiner Einmaligkeit keinen Wert mehr hat, dann bin ich schnell einsam.

Musik 1

5:17-6:38 = 1:21

Autorin: Heiligabend verabschiede ich mich an der Kirchentür auch von Frau Sonnborn. Während die meisten sich familienweise an mir vorbei schieben, steht sie allein vor mir. "Ich bin heute Abend allein. Das wollte ich so." - antwortet sie lächelnd auf meinen fragenden Blick und entschwindet mit ihrem Rollator in die heiligabendliche Dunkelheit. Ich schaue ihr kurz hinterher, bis sich die nächste Großfamilie in meinen Blick schiebt. Und in Gedanken begleitet mich die kurze Szene noch lange. Wie schafft die alte Dame das? Gut allein sein zu können? Ich hätte gerne ihr Rezept. Alleinsein heißt nicht immer einsam sein. Alleinsein kann auch als positiv empfunden werden: Es gibt Menschen, die sind gern allein, vielleicht auch, weil sie sich mit anderen im Herzen tief verbunden wissen, ohne das jeden Tag erleben zu müssen. Weil es immer wieder mal die Erfahrung von "Gemeinsam" gibt, so

dass sie das Alleinsein nicht so schnell mit einem Gefühl von Mangel verbinden. Frau Sonnborn kommt seit 30 Jahren jede Woche in den Seniorenkreis der Kirchengemeinde. Jeden Morgen schiebt sie mit ihrem Rollator einmal quer durch den Ort zu Edeka. Und jeden Abend ruft die Tochter kurz durch. Und wenn sie zu Bett geht, redet sie kurz mit Gott: Müde bin ich, geh zu Ruh. Das reicht Frau Sonnborn. Ja, sie ist viel allein. Aber nicht einsam.

"Willst du einen Drücker, Mama?" Diese Frage meines Sohnes überrascht mich meist in Momenten, in denen ich mit meinen Gedanken woanders bin. Kurz rausgezoozt aus der familiären Gemeinschaft, innerlich woanders. Seit Jahren holt er mich mit dieser Frage immer wieder zurück. Und ich nehme sein Angebot, mich fest drücken zu lassen, gerne an. Ein gutes Gefühl ist das, wenn mein Sohn mich fest drückt. Mittlerweile ist er mir über den Kopf gewachsen. Voll der Teenager, aber ich werde immer noch in besonderen Momenten fest gedrückt. Und: Es gibt auch die andere Variante. Manchmal kommt mein Sohn zu mir und sagt: "Mama, ich brauche mal einen Drücker." Und dann bekommt er ihn natürlich auch.

Kleine Maßnahmen gegen die Einsamkeit. Manchmal reichen eine Frage und ein kurzer Moment von "gemeinsam", um die Einsamkeit zu vertreiben.

Willst du einen Drücker, Mama? Kann ich mal kurz überkommen? Hast du eine Minute? Lust auf einen Kaffee oder Bier? Können wir kurz reden?

Musik 2: Komm kurz rüber Komposition: Gregor Meyle & Mathias Grosch; Interpret: Gregor Meyle, Album/Single: Komm kurz rüber, Label: Lossless; LC 77547
8:17-9:24 = 1:07

Autorin: Gemeinsam statt einsam. Wenn das so leicht wäre, müssten wir kein Lied davon singen. Es ist aber nicht so leicht. Und es scheint immer schwerer zu werden, die Einsamkeit zu vertreiben. Nachdem schon Großbritannien, Japan und die Niederlande in den letzten Jahren groß angelegte politische Initiativen gegen das gesellschaftliche Problem "Einsamkeit" gestartet haben, hat auch unsere Bundesregierung im Dezember des vergangenen Jahres eine ressortübergreifende Strategie gegen Einsamkeit verabschiedet. Es braucht wohl mehr als einen Drücker und ein Lied, um die Einsamkeit zu vertreiben. Es braucht die Rekultivierung einer "caring community", eine Gemeinschaft, in der man sich umeinander sorgt. Initiativen und Angebote gibt es viele. Deutschlandweit haben kommunale und soziale Einrichtungen längst auf die hohen Zahlen vereinsamter Menschen reagiert.

Es gibt Online- und Telefonangebote wie die "Telefonseelsorge oder "Telefonieren gegen die Einsamkeit". Es gibt Apps gegen Einsamkeit wie NebenAn.de.

Auch die Rezepte gegen Einsamkeit sind uns allseits bekannt: Sport in der Gruppe oder im Verein, ein neues Hobby, Selbsthilfegruppen und Beratung durch Experten.

Und trotzdem scheint es uns immer schwerer zu fallen, diese Angebote zu nutzen. Warum? Trauen wir der Gemeinschaft nicht zu, dass sie uns trägt? Wollen wir keinem zu Last fallen?

Auch die Kirchen in Deutschland verstehen sich als "caring communities", also sorgende Gemeinschaften. Kirchengemeinden und die Diakonie beteiligen sich am Ausbau von neuen Sorgestrukturen auf den Dörfern, in den Kiezen und Stadtvierteln und in den Nachbarschaften. Christinnen und Christen werden zu Netzwerknern, organisieren Mobilität oder schaffen in den Städten kostenfreie Angebote, damit sich Menschen begegnen können.

"Gemeinsam statt einsam" heißt zum Beispiel die Initiative einiger Vereine hier vor Ort. Einmal im Monat wird zum gemütlichen Kaffeeklatsch ins Evangelische Gemeindehaus eingeladen. Musik und ein Stück Kuchen und viele Menschen an einem Tisch. Mehr braucht es nicht.

Musik 3: Walk with me Komposition: Jonathan Shorten & Jocelyn Stoker; Interpret: Joss Stone, Album/Single: Walk with me (Live from blackbird studio), Label: Stone'd Records Ltd. under exclusive license to S-Curve Records; LC: unbekannt
11:30-12:06 = 0:36

Autorin: Frau Kästner ist heute das erste Mal beim gemütlichen Kaffeeklatsch dabei. Ich sitze ihr gegenüber und höre, wie sie der Sitznachbarin zur Linken zwischen zwei Bissen Bienenstich erzählt: "Ich hätte auch weiter vor Einsamkeit in meinem Sessel versinken können, aber da hab ich gedacht: Da kannst du auch mal in die Seniorenguppe von der Gemeinde gehen. Und ich bin total froh, dass ich dat jemacht hab." Sag's und schiebt sich triumphierend den nächsten Bissen Bienenstich in den Mund. Ihr Nachbarin zur Linken nickt und sagt: Ja, jut, dass Sie mal zu uns rüber gekommen sind.

"Komm rüber! – das ist die Aufforderung der Fastenaktion der evangelischen Kirche in diesem Jahr. Zwischen Aschermittwoch und Ostern heißt es: "Komm rüber! Sieben Wochen ohne Alleingänge!" Gemeinsam statt einsam.

Wir Menschen sind für die Beziehung gemacht. Wir leben in Resonanz, sind in Verbindung, sind verwoben in unserem Sein mit anderen Menschen, mit Tieren, Pflanzen und mit Gott. In dieser Fastenzeit werden wir in die Gemeinschaft gelockt. Sozusagen als religiöse oder spirituelle Übung gegen die Einsamkeit: "Komm rüber!" Du bist nicht allein. Es wird dir guttun, näher zu kommen, genauer hinzusehen und nachzuspüren: Ich bin nicht allein. "Komm rüber!" – "Die zwei Worte sind wie ein kleiner Schubs oder der Wink von der anderen Straßenseite, damit ich aus mir herauskomme und mich auf Begegnung einlasse.

In unserer Kirchengemeinde werden wir in dieser Fastenzeit Essenseinladungen verteilen. "Komm rüber!" steht auf den Einladungen. Und die Termine unserer Gemeindeessen. Sonntags nach dem Gottesdienst. Nicht jeden Sonntag, aber oft. Mindestens einmal im Monat und zu den hohen Feiertagen: Ostern, Himmelfahrt, Pfingsten. Diesmal wollen wir besonders die einladen, die wir oft vergessen. Die Geflüchteten, die sich in den letzten Jahren haben taufen lassen, aber immer noch nicht so richtig dazugehören. Die Menschen, die in unsere Kleiderkammern kommen. Die, die einen geliebten Menschen verloren haben und einsam sind. Die, die es nicht allein bis zu uns schaffen und deshalb abgeholt werden. – Kommt rüber!

Musik 4: Lenka: Get Together, Album: The Bright Side; Label: Sony Music; LC: 10746
14:14-15:17 = 1:03

Autorin: Biblische Geschichten erzählen in vielen Varianten: "Komm rüber!"
Sie erzählen von göttlicher und/oder menschlicher Hilfe aus der Einsamkeit.
Hier ist eine dieser "Komm rüber!"-Geschichten:

Sprecher: »Ein Mann veranstaltete ein großes Festessen und lud viele Gäste ein. Als das Fest beginnen sollte, schickte er seinen Diener los und ließ den Gästen sagen: ›Kommt, jetzt ist alles bereit!‹ Aber einer nach dem anderen entschuldigte sich. Der erste sagte zu ihm: ›Ich habe einen Acker gekauft. Jetzt muss ich unbedingt gehen und ihn begutachten. Bitte, entschuldige mich!‹ Ein anderer sagte: ›Ich habe fünf Ochsengespanne gekauft und bin gerade unterwegs, um sie genauer zu prüfen. Bitte, entschuldige mich!‹ Und wieder ein anderer sagte: ›Ich habe gerade erst geheiratet und kann deshalb nicht kommen.‹

Der Diener kam zurück und berichtete alles seinem Herrn. Da wurde der Hausherr zornig und sagte zu seinem Diener: ›Lauf schnell hinaus auf die Straßen und Gassen der Stadt. Bring die Armen, Verkrüppelten, Blinden und Gelähmten hierher.‹ Bald darauf meldete der Diener: ›Herr, dein Befehl ist ausgeführt, aber es ist immer noch Platz.‹ Da sagte der Herr zu ihm: ›Geh hinaus aus der Stadt auf die Landstraßen und an die Zäune. Dränge die Leute dort herzukommen, damit mein Haus voll wird!‹

Autorin: Am Ende wird das für alle ein Erlebnis gewesen sein. Mag sein, der Gastgeber war zuerst verärgert oder gekränkt. Aber ich stelle mir vor, das wird denen von den Hecken und Zäunen egal gewesen sein. Hauptsache im großen Stil eingeladen. Die ursprüngliche Gästeliste lässt ja auf ein gehobenes Essens- und Partyniveau schließen.
Ich hoffe, sie haben richtig gefeiert. Genommen, was ihnen geboten worden ist.
Ihre Chance auf einen großen Abend genutzt. Wenn schon mal jemand sagt: Komm rüber!
Sollte die Gelegenheit genutzt werden.

Seit Tagen hoffe ich auf elektronische Post von Herrn Ruppert. Jetzt zu Beginn der Passionszeit wäre eigentlich der richtige Zeitpunkt für Ostergrüße. Falls die Ostergrüße in dieser Woche nicht kommen, habe ich mir vorgenommen selbst verfrühte Ostergrüße zu verschicken. Zusammen mit der Einladung zum Gemeindegessen: "Komm rüber!"

Und vielleicht findet sich ja so ein Weg aus der Einsamkeit.
Dass Sie gute Wege finden und jemand ihnen gelegentlich sagt: Komm rüber! -
Das wünscht Ihnen Ihre Pfarrerin Anne Kathrin Quaas aus Königswinter.

Musik 7: Walk with me Interpret: Goldford, Album/Single: Walk with me, Label: goldford; LC:
unbekannt
17:51-20:00 = 2:09

Redaktion: Landespfarrer Dr. Titus Reinmuth