

Einsamkeit

„Was hilft gegen meine Einsamkeit?“ Diese Frage stand auf einem Plakat, das ich kürzlich in Kassel sah. Eine einfache Frage – und doch trifft sie einen wunden Punkt. Einsamkeit ist längst kein Randthema mehr. Sie betrifft nicht nur ältere Menschen, die u. U. einen Partner verloren haben oder deren Freundeskreis kleiner geworden ist. Einsamkeit wächst auch bei Jüngeren, z. B. bei Jugendlichen und junge Erwachsene, die sich immer weiter zurückziehen, die Nächte

vor Bildschirmen verbringen, in Online-Games versinken und dabei langsam den Kontakt zur realen Welt verlieren. Viele Menschen sitzen mitten unter Menschen – und fühlen sich immer öfter trotzdem allein.

Einsamkeit hat viele Gesichter. Sie ist nicht immer laut und dramatisch. Oft ist sie leise, ein Gefühl, das sich einschleicht, der Eindruck, nicht gebraucht zu werden, nicht wirklich dazuzugehören. Vielleicht kennen wir dieses Gefühl auch. Dann möchte uns dieser Impuls sagen: „Du bist nicht falsch, du bist nicht allein mit deiner Einsamkeit.“

Die Bibel nimmt das Thema Einsamkeit sehr ernst. Gleich am Anfang heißt es: „*Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei*“ (1. Mose 2,18). Gemeinschaft gehört zu unserem Menschsein. Wir sind nicht dafür geschaffen, uns in einen Kokon zurückzuziehen – auch wenn sich das manchmal sicher anfühlt – doch was schützt, kann zugleich auch gefangen halten. Dann tut es gut, wenn wir uns trauen, einen Faden aus unserem Kokon zu lösen, einen kleinen Schritt nach draußen zu tun.

Die Bibel spricht davon, dass Gott gerade in Momenten der Einsamkeit nahe ist: Ps 139,5 „*Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.*“ Das ist keine billige Vertröstung. Es ist eine Zusage: „Du gehst nicht allein durch das Dunkle.“ Jesus lädt Menschen ein, die müde sind, überlastet, innerlich leer: „*Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken*“ (Mt 11,28). Einsamkeit darf abgelegt werden, niemand muss sie tapfer aushalten.

Und dann ist da ja noch die Gemeinde: keine perfekte Gemeinschaft, aber ein Ort, an dem Unterschiedlichkeit Platz hat. Menschen aus verschiedenen sozialen Schichten, mit unterschiedlichen Geschichten, in ganz verschiedenen Lebensphasen kommen zusammen. Vielleicht finden wir dort nicht sofort Freunde fürs Leben, aber vielleicht jemanden der zuhört. Vielleicht erleben wir, wie Musik uns berührt, wie vielleicht ein einfacher Text Raum schafft, wir ein Gebet in der Stille uns mit Gott ins Gespräch kommen lässt – alles auch ohne viele Worte.

Einsamkeit kann schmerzen, aber sie kann auch ein Anfang sein, eine Einladung, neu zu fragen: „Was brauche ich wirklich? Wer wird mir guttun? Wo sehne ich mich nach Nähe – zu Menschen, zu Gott, zu mir selbst?“ In jedem Anfang kann etwas wachsen: Vertrauen, Hoffnung, Mut einen Schritt auf andere zuzugehen.

Gott ist unser Begleiter. Ein Begleiter, der Verlassene nicht übersieht (Ps 25,16–18), der Einsame ins Haus führt (Ps 68,7). Vielleicht beginnt ein Weg aus der Einsamkeit genau hier: mit dem Wissen, dass da jemand ist. Dann fehlt nur noch der kleine, aber entscheidenden Schritt, die Nähe Gottes nicht nur zu erhoffen, sondern auch zuzulassen.

Wir sind nicht allein und es ist nie zu spät, Gemeinschaft neu zu entdecken. Dazu gibt es aktuell auch eine Aktion von Bibel TV unter www.jemand-da.de/einsam .

Volker Wissen



Herausgeber: Apostolische Gemeinschaft e.V. / Cantadorstr. 11 / 40211 Düsseldorf

Redaktion: Ressort Öffentlichkeitsarbeit Elke Heckmann

Kontakt: blickpunkt@apostolisch.de