

**Predigt am 11.6.2017 (Trinitatis)**  
**Thema: „Ich habe keinen Menschen – Tabuthema Einsamkeit“**  
**Diakonin Rena Lewitz, Apostelkirche Harburg**

Liebe Gemeinde,

heute geht es um ein Thema, über das keiner gerne spricht. Zumindest dann nicht, wenn man selbst betroffen ist: Einsamkeit. Denn Einsamkeit schmerzt und ist bei vielen schambesetzt: Was denken die anderen von mir, wenn ich sage, dass ich mich einsam fühle? Die Einsamkeit wird noch schlimmer, wenn man nicht darüber reden kann. Wir reden heute darüber! Denn Einsamkeit betrifft mehr Menschen, als man denkt. Auch hier in Apostel und ganz sicher in Eißendorf. Man muss nicht alleinstehend sein, um sich einsam zu fühlen. Manchen vielbeschäftigten Menschen sieht man ihre Einsamkeit nicht an und käme nie auf den Gedanken, dass sie sich einsam fühlen. Trotzdem ist es so. Einsamkeit hat viele Gesichter:

Da ist eine alleinstehende Frau Anfang 30. Sie hat sich das Single-Dasein nicht ausgesucht. Sie kommt damit trotzdem ganz gut zurecht. Meistens jedenfalls. Aber sonntags fällt ihr regelmäßig die Decke auf den Kopf. Zu gerne würde sie sich mit Freunden verabreden. Aber die haben ja inzwischen alle Familie. Sonntags ist bei ihnen Familienzeit. Keiner lädt sie ein. Und von sich aus fragen mag sie auch nicht. Es gibt Tage, da sitzt sie dann allein zu Hause und heult, weil die Einsamkeit so verdammt weh tut.

Da ist ein Ehepaar, beide weit über 80, sie haben keine Kinder. Sie sind froh, dass sie noch einander haben. Aber die Nachbarn kennen sie nicht mehr. Früher, da hat man noch miteinander geredet und war füreinander da. Aber die meisten leben nicht mehr oder sind weggezogen. Jetzt wohnen dort andere Leute. Die haben kein Interesse an nachbarschaftlichen Kontakten. Man ist sich fremd. Von den Freunden leben die meisten auch schon nicht mehr. Niemand da, der ihnen mal im Alltag behilflich ist. Wen könnten Sie danach fragen? Ihnen fällt keiner ein. Sie fühlen sich einsam.

Da ist ein Mann Mitte 50. Die Probleme begannen schleichend. Irgendwann wurde ihm alles zu viel. Burnout nennt man das neudeutsch. Den Job musste er kündigen. Er ist jetzt Frührentner. „Genieß doch deine freie Zeit!“ hört er manchmal. Aber im Freundeskreis, wenn alle vom Stress auf der Arbeit erzählen, kann er nicht mehr mitreden. Er fühlt sich dann als Versager – und zunehmend einsam. Darum meidet er inzwischen diese Kontakte. Aber das macht es noch schlimmer – ein Teufelskreis.

Da ist eine junge Mutter. Wie hat sie sich auf ihr Kind gefreut! Und sie liebt ihr Kind wirklich über alles. Aber dass es so anstrengend werden würde, hat ihr niemand gesagt. Keinen Schritt kann sie mehr allein machen. Klar ist das nett, mal mit anderen Müttern zusammen zu sein. Aber alles dreht sich nur noch um Kinder. Sie fühlt sich von anderen nur noch als Mutter gesehen. Wann hat das letzte Mal jemand nach ihrer sonstigen Kompetenz gefragt? Wer fragt mal nach ihr als Person? Sie fühlt sich einsam, obwohl sie keine Minute allein ist.

Da ist eine Frau Anfang 70. Vor zwei Jahren ist ihr Mann gestorben. Seitdem ist alles anders. Sie hat Freunde und Nachbarn, die für sie da sind, wenn sie Hilfe braucht. Aber das reicht nicht. Der Verlust tut so weh! An jedem einzelnen Tag. Sie spürt die Einsamkeit nicht nur in der Seele. Auch in ihrem Körper. Wie sehnt sie sich danach, nicht jeden Tag allein essen zu müssen! Oder dass sie einfach mal jemand in den Arm nimmt oder ihre Hand hält. Der Händedruck zur Verabschiedung am Ende des Gottesdienstes ist manchmal die einzige Berührung in der Woche.

Da ist ein Mann um die 60. Er hat von unseren Gottesdiensten gehört und hat sich nach langem Zögern auf den Weg gemacht. Nun ist er hier und ist ganz angetan. Kirche hatte er sich ganz anders vorgestellt. Und dann gibt es auch noch die Möglichkeit zum Klönen nach dem Gottesdienst bei einem Glas Wein. Das gefällt ihm. Mutig entscheidet er sich, noch zu bleiben und setzt sich an einen leeren Tisch. Er möchte gerne Leute kennenlernen. Der Raum füllt sich. Viele unterhalten sich. Aber keiner setzt sich zu ihm. Er findet keinen Anschluss und fühlt sich einsam zwischen all den anderen. Nach einer Weile steht er enttäuscht auf und geht. Ob er nochmal wieder kommt?

Das waren nur einige Beispiele. Reale Beispiele.

Liebe Gemeinde, ich wünsche mir, dass wir in Apostel eine Gemeinschaft sind, in der jeder willkommen ist und Anschluss findet. In der sich niemand wegen seiner Einsamkeit schämen muss. In der wir jederzeit offen mitteilen können, wenn wir jemanden zum Reden oder praktische Unterstützung brauchen. In der wir einander wahrnehmen, einen herzlichen Umgang pflegen und gerne füreinander da sind. Für Menschen, die zur Gemeinde gehören genauso wie für Menschen, die neu dazu kommen und sich nach Gemeinschaft sehnen. Diese Sehnsucht nach Gemeinschaft ist ja ganz menschlich.

Am Anfang der Bibel wird erzählt, wie Gott die Erde erschaffen hat mit allen Elementen und Kreaturen. Wie ein wunderbarer Garten wird die Schöpfung beschrieben und mittendrin der Mensch. Wie im Paradies. Von allem, was erschaffen wurde, heißt es dort: Es war gut! Am Ende sogar: Es war sehr gut. Nur eins war gar nicht gut! Dort steht: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“ Darum blieb Adam nicht allein. Gott selbst erschuf einen zweiten Menschen, Eva. Erst mit ihr zusammen wird es sehr gut! Von Anfang an ist der Mensch also nicht bloß Individuum, sondern ein soziales Wesen, auf Beziehung angelegt. Die Sehnsucht nach Gemeinschaft gehört damit zum Menschsein. Wir brauchen einander, denn wir sind für Gemeinschaft geschaffen. Und das ist auch nur logisch, wenn Gott den Menschen als sein Ebenbild schuf. Denn Gott selbst ist ja Gemeinschaft in Person. Der heutige Sonntag hat den Namen Trinitatis. Das meint genau das: Gott ist drei in eins - Vater, Sohn und Heiliger Geist. Keine drei Götter, sondern *ein* Gott, der nicht will, dass der Mensch allein ist, weil er selbst im Wesen Gemeinschaft ist.

Wissen Sie, was sterbende Menschen am meisten bedauern, wenn sie auf ihr Leben zurückschauen? Eine Krankenschwester hat mit vielen Sterbenden darüber gesprochen und stellt fest: Am Ende steht großes Bedauern, wenn Menschen dem Zusammensein mit anderen zu wenig Zeit gewidmet haben. Am Ende scheint es nicht wichtig zu sein, wie viel Besitz jemand angehäuft hat, wie viel Geld auf dem Bankkonto ist, welche Ehrungen einem zu Teil wurden, wie erfolgreich die Karriere war, wie viele Wettkämpfe jemand gewonnen

hat. Am meisten wünschen sterbende Menschen, sie hätten mehr Zeit mit Familie und Freunden verbracht oder überhaupt den Kontakt zu ihnen aufrechterhalten. Am Ende steht die Frage: Mit wem bin ich verbunden? Wem habe ich etwas bedeutet und für wen konnte ich da sein? Mit wem habe ich mich wirklich verstanden?

Allerdings müssen wir hier zwischen Alleinsein und Einsamkeit unterscheiden. Denn Alleinsein und Einsamkeit sind unterschiedliche Dinge. Nicht jeder Alleinstehende ist automatisch einsam. Er oder sie kann sehr gut vernetzt sein und enge Gemeinschaft erleben. Zum Beispiel auch in einer Kleingruppe bei uns in der Gemeinde. Umgekehrt kann sich jemand z.B. in seiner Partnerschaft einsam fühlen, wenn man nur noch nebeneinanderher lebt und Vertrauen und Zuneigung abhandengekommen sind. Was also macht den Unterschied aus?

Alleinsein ist ein *Zustand*. Ich bin an einem Ort, wo kein anderer mit mir da ist. Dieser Zustand zeigt sich vor allem, wenn sich etwas im Leben grundsätzlich verändert – zum Beispiel, wenn Menschen erstmals für längere Zeit das Elternhaus verlassen, den Wohnort wechseln, einen Lebenspartner verlieren oder ihren Arbeitsplatz aufgeben. Alleinsein muss gar nicht unbedingt nur negativ sein. Manchmal können Menschen die Freiheit des Alleinseins auch richtig genießen. Fragen Sie mal eine vielbeschäftigte Hausfrau und Mutter! Ein Wochenende ganz für sich allein ohne Mann und Kinder? Wunderbar!

Manche Menschen suchen auch gezielt Zeiten des Alleinseins, um einen besseren Zugang zu sich selbst und zu Gott zu finden. Um eine klare Sicht für den nächsten Schritt zu bekommen. Eine Auszeit im Kloster oder irgendwo abgelegenen in der Natur tut der Seele gut. Auch Jesus zog sich häufig für längere Zeit allein zurück, um ungestört mit Gott zu reden. Besonders dann, wenn er neue Kraft brauchte oder eine schwierige Aufgabe vor sich hatte.

Manche Menschen sind eher introvertiert und brauchen nach Begegnungen mit anderen immer wieder Zeiten des Rückzugs und Alleinseins, um ihren Akku aufzuladen. Andere sind extrovertierte Gemeinschaftstypen, die es nur schlecht allein mit sich selbst aushalten können.

Anders als Alleinsein ist Einsamkeit *kein* Zustand. Einsamkeit ist ein *schmerzhaftes Gefühl*. Ein Empfinden von Isolation, von Mangel und Verlassensein. Da fühlt sich jemand nicht wahrgenommen, nicht zugehörig, ausgeschlossen aus der Gemeinschaft. Diese Einsamkeit empfinden auch Menschen, von denen man es nicht denkt: An der Uni, in der Firma, in der Politik – gerade an der Spitze ist das Arbeiten oft einsam. Man kümmert sich um andere und ist für vieles verantwortlich. Aber wer von den Angestellten sieht den Menschen hinter dem Chef? Auch wenn man treu seine Aufgabe als Mitarbeiter im Team erfüllt, kann man sich einsam fühlen. Geht es den anderen nur um meine Mitarbeit oder zählt auch meine Person? Menschen fühlen sich einsam, wenn sie nicht als Person wahrgenommen werden. Wenn ihnen Aufmerksamkeit und Zuwendung fehlt.

Wir wollen, dass Apostel ein Ort ist, wo Menschen Gemeinschaft und Zugehörigkeit erfahren. Wo sie sich gesehen und angenommen fühlen. Darum gibt es bei uns viele Kleingruppen, in denen Menschen ihre Fragen und Sorgen teilen und füreinander da sind. Darum beginnen wir viele Gruppen- und Teamtreffen mit einer Runde, in der wir uns erzählen, wie es jedem von uns persönlich geht und auch füreinander beten.

Manchmal fühlen Menschen sich auch nur deshalb einsam, weil sie anders sind als all die anderen um sie herum: Als einziger Bremen-Fan unter lauter HSV-Fans (da bekommt man auch keine Zuwendung). Als Trauriger unter lauter Fröhlichen, als Jugendlicher unter lauter noch so netten Senioren, als Kinderlose unter lauter Eltern, als Hauptschüler unter lauter Gymnasiasten, Zweifelnder unter lauter Frommen, Introvertierter unter lauter Extrovertierten, Klassikliebhaber unter lauter Schlagerfans. Es fühlt sich an, als spräche man nicht die gleiche Sprache oder käme von einem anderen Stern.

Bestimmt hat sich jeder von uns schon mal mindestens gelegentlich oder phasenweise einsam gefühlt. Vielleicht sogar hier in Apostel. Manchmal ist man für eine gewisse Zeit im Leben einsam und erlebt das als vorübergehende Krise. Das ist eine schwere Zeit, aber sie geht vorbei.

Manchmal aber bleibt die Einsamkeit bestehen und verändert einen Menschen. Wer vereinsamt, zieht sich seinerseits zurück. Man verlernt es immer mehr, mit anderen zu reden oder gar gesellig zu sein. Man ergreift nicht mehr die Initiative, um Kontakte zu knüpfen oder zu pflegen und traut sich kaum noch unter Menschen. Das kann Menschen übrigens auch daran hindern, in den Gottesdienst zu kommen. In der Menge fröhlich singender aber letztlich fremder Menschen fühlen sie sich noch einsamer und bleiben lieber gleich zu Hause. Manchmal wird diese Einsamkeit dann chronisch. Wohl dem, der dann wenigstens noch ein Haustier hat, mit dem er reden kann! Da hilft es wenig, wenn andere einen aufmuntern mit den Worten: „Geh doch mal raus! Du musst mehr unter Leute! Du kannst nicht immer nur warten, dass andere dich ansprechen.“ Da ist zwar viel Wahres dran. Aber ein Problem bei der Einsamkeit ist, dass daraus ein Teufelskreis entstehen kann: Wer längere Zeit einsam ist, neigt immer mehr dazu, schlecht von sich zu denken: Ich bin unattraktiv, langweilig, eine Last für andere, wertlos. Mit mir will eh niemand näheren Kontakt haben. Mit dieser Einstellung wird man allerdings tatsächlich nicht gerade attraktiver für andere.

In der Bibel gibt es mehrere Geschichten von Menschen, die einsam sind. Da ist z.B. **Zachäus**, ein Oberzöllner, der keine Freunde hat. Okay, bei ihm gibt es dafür einen Grund. Er hat vielen Menschen mehr Geld abgeknöpft als vorgeschrieben und es in die eigene Tasche gesteckt. Kein Wunder also, dass er von den Leuten gemieden wird. Als Jesus in seine Stadt kommt und er ihn sehen will, wie viele andere auch, lassen die anderen ihn nicht durch. Den doch nicht! Nun gut. Zachäus ist zwar einsam, aber nicht dumm. Er klettert auf einen Maulbeerbaum und versteckt sich im Blätterdach. Dort hat er einen sicheren Abstand, wird von den Leuten nicht blöd angequatscht und kriegt trotzdem was mit. Und dann kommt Jesus in die Menschenmenge. Und was macht Jesus? Er sieht Zachäus in seinem Versteck und spricht ihn direkt an: „Zachäus, komm schnell vom Baum runter. Ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein!“ Und dann gehen die beiden tatsächlich zu Zachäus nach Hause und reden miteinander. Wahrscheinlich der erste Besuch bei Zachäus seit einer Ewigkeit. Da war bestimmt nicht aufgeräumt. Aber egal. Zachäus erlebt durch die Begegnung mit Jesus zum ersten Mal, was heilende Gemeinschaft bedeutet. Das verändert sein Leben.

Als Jesus durch Samarien wandert, trifft er mitten am Tag eine **Frau am Brunnen**, die ganz allein da ist um Wasser zu schöpfen. Normalerweise gingen Frauen nie allein zum Brunnen und schon gar nicht mitten am Tag, wenn es heiß ist. Doch diese Frau gehört nicht zur Dorfgemeinschaft. Sie ist einsam. Man kann sagen, sie hatte kein Glück mit den Männern.

Und was macht Jesus? Er verachtet sie nicht wegen ihres Lebenswandels. Er setzt sich zu ihr an den Brunnen und spricht mit ihr. Er bitte sie, ihm Wasser zu geben. Ist das nicht interessant? Bevor er auf ihre Einsamkeit zu sprechen kommt, sieht er, was sie zu geben hat. Das ist echtes Füreinander da sein! Keiner ist nur Opfer oder nur bedürftig! Selbst wer Mangel empfindet, hat anderen etwas zu geben. Jesus schenkt ihr damit Ansehen und Würde. Dadurch wird sie fähig von sich aus loszugehen und auf die Menschen in ihrem Dorf zuzugehen. Sie wartet nicht mehr, dass jemand sie anspricht. Sie geht selbst zu den Leuten und erzählt allen von ihrer Begegnung mit Jesus. Und das muss sehr eindrücklich gewesen sein, denn die Leute, die sie vorher ausgeschlossen haben, begleiten sie nun zurück zum Brunnen. Plötzlich ist sie nicht mehr einsam.

Ein drittes Beispiel: Da ist ein chronisch **Kranker am Teich Bethesda**. Er ist schon seit 38 Jahren gelähmt und liegt dort. Ein Langzeitpatient. Der Teich Bethesda in Jerusalem war eine Art Sanatorium. Man sagte, wer als erstes im Wasser ist, wenn es sich bewegt, wird gesund. Viele Kranke lagen dort tagein tagaus. Eine Gemeinschaft der Leidenden und zugleich Hoffenden. Unser chronisch Kranker ist also nicht allein. Er hat Gesellschaft. Sogar mit Gleichgesinnten. Aber als Jesus ihn anspricht, ist sein erster Satz: „Ich habe keinen Menschen!“ Da sind doch so viele Menschen um ihn herum! Aber keiner von ihnen ist für ihn da, wenn er Hilfe braucht. Die Frage ist, worunter er mehr leidet: Unter seiner Lähmung oder unter seiner Einsamkeit? Als Jesus ihn heilt, kann er tatsächlich wieder gehen. Jesus hilft ihm auf die Beine. Was fängt er wohl damit an? Ob er danach anderen Menschen hilft, die einsam sind und Hilfe brauchen? Wäre ja eine gute Idee, denn wie sich Einsamkeit anfühlt, hat er ja zur Genüge am eigenen Leib erfahren.

Wir sehen, Jesus nimmt Menschen wahr, die einsam sind. Nicht nur das. Er spricht sie an. Schon damit beginnt ein Stück Heilung. Ihr schlechtes Selbstbild kann sich wandeln. Jesus verkörpert, was schon ganz am Anfang der Bibel gesagt ist: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“ Jesus geht auf einsame Menschen zu und sagt ihnen: Ich möchte, dass du dazu gehörst! Ohne dich ist der Himmel nicht der Himmel!

Wir können hier viel von Jesus lernen!

Und Jesus selbst? War Jesus eigentlich auch einsam? Weiß er überhaupt, wie sich das anfühlt? Er hatte doch immer seine Jünger um sich. Stimmt. Aber am Ende durchlitt Jesus tiefste schmerzhafteste Einsamkeit. Da haben ihn seine Freunde verraten und allein gelassen. Als er sie brauchte, sind sie eingeschlafen oder gleich weggegangen. Einer nach dem anderen ließ ihn im Stich. Ganz allein ging er seinen letzten Weg zur Verurteilung und schließlich bis ans Kreuz. Am Ende fühlte er sich so einsam, dass er selbst die Nähe Gottes nicht mehr spürte. Er betete: „Mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Bevor Jesus nach drei Tagen auferstanden ist, ist er wahrlich durch die Hölle gegangen.

Wenn Sie sich gerade einsam fühlen, kann ich Ihnen sagen: Sie sind nicht allein! Jesus ist auch in Ihrer Einsamkeit da. Er weiß, wie quälend sich das anfühlt! Er war schon da. Er weiß, wie das ist, wenn man sich selbst von Gott verlassen fühlt. Und genau darum muss keiner mehr einsam sein. Denn Jesus ist selbst in der tiefsten Einsamkeit an unserer Seite. Er trägt Sie hindurch, weil Sie es ihm wert sind. Er sucht Ihre Nähe und sagt zu Ihnen: „Du fehlst mir! Lass uns miteinander reden! Sag mir, was dich bewegt! Ich höre dir zu und bin für dich da.“

Ich tröste dich und umarme dich, weil ich dich liebe!“ Jesus ist in die Welt gekommen, um einsamen Menschen nahe zu sein. Wenn wir uns auch zutiefst einsam und von allen guten Geistern verlassen fühlen mögen, Jesus verlässt uns nicht! Er hat uns versprochen: Ich bin bei euch alle Tage bis an das Ende der Welt!

In jeder Lage im Gebet mit Gott reden zu können tut gut. Und es tut gut zu wissen, dass Jesus immer bei uns ist. Aber wir brauchen ja auch die Nähe von sichtbaren Menschen aus Fleisch und Blut. Weil Gott nicht will, dass der Mensch allein sei, hat Gott sich die Gemeinde ausgedacht. Manche sagen ja, sie könnten ihren Glauben auch für sich allein leben. Aber Gottes Idee sieht definitiv anders aus: Er ruft uns als Christen in die Gemeinschaft der Gemeinde. Hier begegnen wir anderen Menschen, die Jesus suchen oder ihm bereits seit einiger Zeit oder sogar Jahrzehnten vertrauen. Hier kann unser Glaube wachsen. Hier können wir uns mit unseren Gaben ergänzen und gemeinsam Gottes Reich in dieser Welt bauen. Hier gibt es für jeden eine Aufgabe. Hier lernen wir voneinander, finden Trost und Hilfe, können gemeinsam Gott loben und einüben, was es heißt, Jesus nachzufolgen und für andere da zu sein.

Hier in Apostel sind wir ganz unterschiedliche Menschen! Aber wir sind eine Gemeinschaft, weil Gott es so möchte. Niemand soll dabei übersehen werden. Jeder Einzelne ist wichtig. Wir sind da schon auf einem guten Weg, was unser Miteinander angeht. Aber wir können noch besser darin werden, dass jeder, der sich einsam fühlt, der neu in Apostel ist und Anschluss sucht oder Hilfe braucht, diese heilende Gemeinschaft auch tatsächlich erlebt. Manches klappt noch nicht so gut. Aber wir arbeiten daran. Denn wir *wollen* darin besser werden. Und das können wir nur in dem Maße, wie Sie alle dabei mitwirken. Schenken Sie anderen die Gemeinschaft und Unterstützung, die Sie sich selbst wünschen oder in der Gemeinde bereits empfangen haben! Warten Sie nicht darauf, dass andere das tun! Gehen Sie mutig erste Schritte und zögern Sie nicht, auch offen anzusprechen, wenn Sie jemanden zum Reden oder praktische Unterstützung brauchen.

Wir wollen in Apostel Menschen in unserer Gemeinschaft willkommen heißen, einander kennenlernen und füreinander da sein. Gleich stellen wir Ihnen konkrete Möglichkeiten vor, wie Sie daran teilhaben können.

Liebe Gemeinde, ich schließe mit meiner Vision vom Anfang: Ich wünsche mir, dass wir in Apostel eine Gemeinschaft sind, in der *jede und jeder* willkommen ist und Anschluss findet. In der sich niemand wegen seiner Einsamkeit schämen muss. In der wir jederzeit offen mitteilen können, wenn wir jemanden zum Reden oder praktische Unterstützung brauchen. In der wir einander wahrnehmen, einen herzlichen Umgang pflegen und gerne füreinander da sind. Für Menschen, die zur Gemeinde gehören genauso wie für Menschen, die neu dazu kommen und sich nach Gemeinschaft sehnen. Dazu helfe uns Gott, der sich nach tiefer Gemeinschaft mit jedem von uns sehnt. Amen.