

Die Gnade unseren Herrn Jesus Christus und die Liebe Gottes und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mit euch allen!

Liebe Gemeinde,

du bist nicht allein allein – Wege aus der Einsamkeit. So steht es auf dem Banner an unserer Kirche. Die Impulspost der EKHN, hat sich dieses schwierigen Themas angenommen und wir haben ihnen dazu am Eingang einen Flyer überreicht.

Wege aus der Einsamkeit!

Im Jahr 2025 ist Einsamkeit mehr als nur ein vorübergehendes Gefühl. Einsamkeit zieht sich durch alle Altersgruppen unserer Gesellschaft. Prof. Dr. Manfred Spitzer, ein deutscher Neurowissenschaftler, Psychiater und Autor, schrieb schon 2018 das Buch: Einsamkeit – die unerkannte Krankheit – schmerzhaft, ansteckend, tödlich.

Und ganz langsam kommt das auch im Bewusstsein der Politik, und wie wir sehen, auch in der Kirche an. Einsamkeit ist eine Krankheit mit fatalen Folgen für Körper und Seele. Wer einsam ist, erkrankt häufiger als andere an Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Depressionen und Demenz. Einsamkeit ist zudem ansteckend und breitet sich wie eine Epidemie aus - nicht nur Singles und Alleinstehende sind davon betroffen, nein, es trifft auch Verheiratete! Einsamkeit ist die Todes-ursache Nummer eins in den westlichen Ländern, so schreibt es Manfred Spitzer. Diese alarmierende Botschaft wird mittlerweile welt-weit von zahllosen wissenschaftlichen Studien bestätigt, die auch deutlich machen: Einsamkeit ist mehr als Alleinsein.

So weit, so schlecht. Menschen tut es nicht gut einsam zu sein, das können wir schon in der Schöpfungsgeschichte nachlesen.

Gott hatte Adam erschaffen und schenkte ihm das Paradies. Und Gott der Herr betrachtete sein Werk und er sprach:

18 ...»Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist. Ich will ihm jemanden zur Seite stellen, der zu ihm passt!«

Und Gott brachte alle erschaffenen Tiere zu Adam und er durfte ihnen einen Namen geben, um eine Verbindung zu ihnen aufzubauen. Und Adam tat das auch. Aber so richtig sprang der Funke nicht über. Adam fand einfach unter all den Tieren niemanden, der zu ihm passte, der sein Herz berührte.

Als Gott das sah, formte er aus einer Rippe Adams eine Frau, und brachte sie zu ihm, und Adam rief:

»Endlich, endlich gibt es jemanden wie mich! Sie wurde aus einem Teil von mir gemacht – wir gehören zusammen!«

Ja, wir gehören zusammen! Denn zu seinem Glück braucht der Mensch einen anderen Menschen, und das vom Anbeginn der Zeit.

In der frühen Menschheitsgeschichte hatten es die Menschen in Bezug auf Einsamkeit viel einfacher als wir heute. Denn da musste man zusammenhalten, um zu überleben. Ein

Mamut wurde nicht von einer Person gejagt und erlegt. Felder wurden gemeinsam bewirtschaftet. Hätten die Menschen nicht gemeinsam gehandelt, wären ihre Überlebenschancen wesentlich geringer gewesen. Wer damals aus der Gemeinschaft ausgestoßen wurde, hatte kaum eine Überlebenschance. Da wusste man, dass Gemeinsamkeit stark macht.

Und heute? Heute steht die Einsamkeit hinter jeder Straßenecke. Einsamkeit zieht sich durch alle Altersstufen, von 9 bis 99. Sehr stark einsamkeitsgefährdet sind junge Menschen und Männer. Männer besonders deshalb weil sie sehr oft nicht bereit sind über Probleme zu reden.

Doch was tun? Gut gemeinte, aber zu oberflächliche Ratschläge wie: geh doch mal wieder unter Leute, geh mal ins Kino, tu doch mal etwas für dich, helfen selten weiter.

Denn auch die schönsten Premierenkarten, oder Kinokarten helfen wenig, wenn man allein dahin geht.

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.

Einsamkeit zu überwinden, geht logischerweise nicht alleine. Wir brauchen ein Gegenüber, wir brauchen jemand, dem wir uns mitteilen können. Jemand, mit dem wir das Erlebte teilen können. Jemand, der sich mit uns freut, jemand der mit uns in der Oper oder im Kino weint. Jemand der die Leere in uns füllen kann. Jemand, bei dem wir Gemeinschaft, Zugehörigkeit und bedingungslose Annahme erleben können.

Doch wer nimmt uns wirklich bedingungslos an?

Gott, unser Vater im Himmel. Er kann uns aus unserer Einsamkeit

helfen. Denn Gott sorgt sich um uns. Schon im Paradies rief Gott: Adam, wo bist du? (1 Mose 3, 9 HfA)

Gott hat den Menschen nie sich selbst überlassen. Schon zu Beginn der Menschheitsgeschichte macht er sich auf das Verlorene zu suchen ... und er macht es bis heute, und ruft: „Adam, wo bist du?“ „Wo bist du einsamer Mensch? Ich suche dich.

Können wir uns das vorstellen und sind wir bereit das zu glauben? Sind wir bereit, diese Botschaft, dass Gott nicht will, dass der Mensch allein ist, in unser Leben und in unser Herz zu lassen? Sind wir bereit zu glauben, dass Hilfe von Gott kommt, der nie mehr als ein Gebet weit von uns entfernt ist?

Aus Liebe zu uns hat Gott seinen Sohn leiden lassen und Jesus hat, für uns, die Einsamkeit in ihrer schlimmsten Form durchleiden müssen. Wenn jemand die Einsamkeit kennt dann Jesus! Er kennt das Gefühl der Einsamkeit vom ersten Tag seines Lebens an. Denn mit unseren menschlichen Maßstäben gemessen, muss er der einsamste Mensch auf Erden gewesen sein.

Denn Jesus wurde frei von Sünde geboren und musste in einer Welt voll Sünde leben. Wie schwer muss seine Kindheit gewesen sein. Seine Geschwister müssten eigentlich an seinem vorbildlichen Verhalten verzweifelt sein. Und auch seine Eltern kommen an ihre Grenzen, z. Bsp. als sie mit dem 12-jährigen Jesus zum Passah Fest nach Jerusalem in den Tempel gehen.

Jesus ist frei von allem Bösen und lebt gemeinsam mit sündigen Eltern, sündigen Geschwistern, sündigen Verwandten und sündigen Nachbarn. Niemand auf der Erde konnte

sich je mit ihm identifizieren. Kein Mensch konnte seinen Arm um ihn legen und sagen: "Ich weiß, wie es dir geht, ich weiß genau, was du gerade durchmachst."

Und Jesus hat sehr viel durchmachen müssen. Sehr schlimm war es als er sich einsam und allein 40 Tage durch die Wüste geschleppt hat. Ohne Essen, ohne Trinken, pausenlos vom Teufel traktiert, der ihn brechen wollte.

Da hat Jesus mit sich gerungen und gekämpft und
hat mit dem Teufel gerungen und gekämpft und
einsam und allein – hat er gewonnen.

Kein Mensch war da, seine Hand zu halten, ihn zu trösten und ihn zu seinem Erfolg zu beglückwünschen.

Doch die größte Einsamkeit hat Jesus am Kreuz ertragen müssen.

Und zwar in dem Augenblick, als er all unsere Sünden, die vergangenen und die zukünftigen auf sich nahm. Und als er das tat, da spürte er es und er schrie: [Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen](#). Denn in diesem Augenblick stand er mit all unserer Schuld allein dem Teufel gegenüber und musste ihn allein besiegen, allein - ohne den Vater an seiner Seite.

Ein Mensch, der all das für mich, für uns alle getan hat, der für uns und für mich mutterseelenallein durch die Hölle gegangen ist, der kennt die Einsamkeit und kann mir in meiner Einsamkeit helfen. Denn nie war ein Mensch und nie mehr wird ein Mensch so einsam auf Erden sein, wie Gottes Sohn es war.

[Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist](#). Denn der Mensch wurde für die Gemeinschaft mit anderen Menschen erschaffen.

Doch so viele Menschen sind allein und vielen fällt es schwer aus dieser Einsamkeit herauszukommen. Und wenn sie es versuchen, dann scheitern sie an ihren Mitmenschen. Wir haben jetzt im Urlaub eine Dame kennengelernt, die mich bat ein Bild von ihr zu machen. Als ich das Bild machen wollte, sagte sie zu meinem Mann: ach kommen sie doch etwas näher, dann bin ich nicht so alleine auf dem Bild. Wir kamen dann mit ihr ins Gespräch und sie erzählte uns, dass die Dame links neben ihr am Tisch immer in einem Buch las und die Dame rechts von ihr immer das Handy in der Hand hat. Jetzt bin ich schon 3 Tage hier, sagte sie, und habe mit noch niemanden gesprochen. Wir haben die Dame dann an unseren Tisch gebeten und hatten eine schöne Zeit zusammen.

[Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist](#).

Bei jungen Menschen kommt die Einsamkeit auch durch die sozialen Medien. Denn all diese Kontakte bei Facebook, Instagram und Co. sind in den meisten Fällen völlig unverbindlich. Es möge sich jeder einmal seine WhatsApp Kontakte ansehen und sich überlegen, wen er von diesen Personen anrufen könnte, wenn es ihm wirklich dreckig geht. Hinzu kommt, dass es heute kaum noch jemanden interessiert, wenn es einem Mitmenschen schlecht geht. Denn der Wahlspruch lautet immer noch: Wenn jeder an sich selbst denkt, ist an alle gedacht!

Und leider tun wir auch alles dafür, dass wir allein bleiben und einsam werden. Denn die schöne neue digitale Welt, sie macht einsam. Alles, was man braucht, Essen, Trinken, Kleidung, Möbel, Auto, Häuser, alles kann man im Internet kaufen. Zuhause allein auf dem Sofa.

Ich kenne eine junge Frau, sie wohnt 3 Minuten zu Fuß vom Supermarkt entfernt, und bestellt ihre Lebensmittel konsequent im Internet. Man möchte eben einkaufen, wenn man es will, und nicht zu den regulären Öffnungszeiten. Damit werden die Menschen geködert, dass man im Internet immer und zu jeder Zeit alles bekommen kann!

Auch einen Partner! Denn Ware ist Ware und man kann daran verdienen! Bei der Partnersuche, da hat man die freie Auswahl, da kann man schauen und wischen und glauben, dass gleich der perfekte Partner auftaucht, der all die erträumten Kriterien erfüllt. Doch die meisten suchen keinen Menschen als Partner, sondern eine Idealvorstellung mit mindestens 120 % Übereinstimmung. So bleiben viele einsam und allein, weil sie vergessen haben, dass nur die Liebe zählt und erst die Liebe die Übereinstimmung bringt.

Die Bertelsmann Stiftung hat bei einer Befragung von 16- bis 30-jährigen herausgefunden, dass junge Menschen, die sich in Deutschland einsam fühlen, unzufriedener mit der Demokratie sind und kaum daran glauben, dass es sich lohnt, sich für die Gesellschaft zu engagieren. Neben dem fehlenden Engagement droht eine wachsende Anfälligkeit für politische Entfremdung und Radikalisierung. Einsamkeit ist daher nicht nur ein individuelles und soziales Problem, sondern auch eine Gefahr für die Demokratie.

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.

Es ist erschreckend, wie schlecht es einsamen Menschen geht. Doch woher kann Hilfe kommen?

Die viel gescholtene Kirche kann helfen. Einer guten Bekannten habe ich nach dem Tod ihres Mannes den Rat gegeben einmal in ihrer Kirchengemeinde vorbeizuschauen. Sie hat es getan, hat sich engagiert und ist jetzt Mitglied des Kirchenvorstands.

Kirche hat viel zu bieten. Schon ein Gottesdienstbesuch kann hilfreich sein, denn meist werden neue Gottesdienstbesucher erkannt und angesprochen. Gemeinde ist Gemeinschaft. Gemeinschaft gibt es beim Kirchen-Café. Da sitzt man bei Kaffee und Keksen zusammen und führt nette Gespräche. Es gibt Gemeinden, da gibt es einmal im Monat einen preiswerten Mittagstisch. Es gibt Konzerte, Lesekreise, Musik und manchmal sogar eine Theatergruppe. Ich kenne eine Gemeinde, die hat im Keller eine Strandbar, wo man sich auf ein Gläschen trifft unter anderem an Silvester. Und wenn man in der eigenen Gemeinde nicht das Richtige findet, schaut man in anderen Gemeinden vorbei. Da kann uns jetzt der Nachbarschaftsraum gute Dienste leisten. Und hier in Klarenthal auch die Kooperation mit den kath. Brüdern und Schwestern. Und bei allem, ist Gott nie mehr als ein Gebet weit von uns entfernt. Und im Gebet, da kann ich Gott alles sagen und der Herr nimmt mich an meiner rechten Hand und sagt: Hab keine Angst! Ich helfe dir.“ (Jesaja 41,13 HFA). Amen

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen!