

Gernot Rettig – 11.11.2018

Mit der heutigen Predigt über das Gefühl der Einsamkeit möchte ich mich einem Gefühl widmen, das weit verbreitet ist. Sicherlich kennt jeder von uns dieses Gefühl – die einen besser als die anderen – das doch häufig mit Scham verbunden ist. Der Einsame / die Einsame schämt sich ihrer Einsamkeit.

Wie ein Stigma, ein schlechtes Zeichen, klebt Einsamkeit an den Einsamen, raubt Lebensfreude, Leichtigkeit und Zuversicht.

Normalerweise mache ich dir Mut, die Predigt für dich selbst hören und daraus mitzunehmen, was Gott dir geben möchte.

Heute lade ich dich ein, für deine Nebenfrau, deinen Nebenmann zu hören und Gott zu fragen, wie es dieser Person wohl geht? Ist das Thema Einsamkeit ein Thema für deinen Nebensitzer? Was braucht dieser Person bei diesem Thema, was du ihr vielleicht geben kannst.

Ich möchte aus dem Buch „Über die Kunst, allein zu sein“ von Janett Menzel lesen:

Wir alle kennen das dumpfe Gefühl der Angst, wenn wir allein sind oder eine Zeit des Alleinseins bevorsteht. Dieses Gefühl droht an Weihnachten, Silvester, Geburtstagen oder Feiertagen, während andere diese Zeit mit ihren Familien und Partnern verbringen, von Freunden umgeben sind oder sich trotz ihres Alleinseins wohlfühlen. Bei einsamen Menschen kann das Gefühl Angst und Traurigkeit bis zur sogenannten Monophobie auslösen, die krankhafte Angst vor dem Alleinsein.

Einsamkeit kann jeden treffen und zu bestimmten Jahreszeiten tritt das Gefühl der Einsamkeit vermehrt auf. Aber was ist Einsamkeit eigentlich?

Es gibt verschiedene Definitionen von Einsamkeit. Die bekannteste Definition stammt von Peplau und Perlman aus dem Jahr 1982 und besagt, dass Einsamkeit ein subjektiv erfahrener Zustand ist, bei dem Menschen eine Diskrepanz zwischen den zwischenmenschlichen Beziehungen fühlen, die sie haben, und denen, die sie sich wünschen.

→ Einsam ist also, wer sich mehr oder tieferen sozialen Kontakt wünscht, den aber aktuell nicht hat.

Man kann alleine sein und dabei sehr glücklich – oder umgeben von hunderten und sich trotzdem furchtbar einsam fühlen.

Die nächsten drei Sonntage möchte ich über Einsamkeit sprechen:

- Heute möchte ich mit euch in die Bibel schauen, was sie zum Thema Einsamkeit zu sagen hat und was das für uns bedeutet.
- Das nächste Mal möchte ich ganz praktisch werden. Zusammen schauen wir ein paar Lösungsvorschläge an, um aus der Einsamkeit herauszufinden.
- Das übernächste Mal möchte ich über Einsamkeit in der Ehe sprechen, und dies ist nicht nur ein Thema für Verheiratete, sondern sicherlich findet auch der ein oder andere Single darin Anregungen, mit herausfordernden Beziehungen umzugehen.

Das Wort Einsamkeit oder einsam finden wir gar nicht so häufig in der Bibel. LTH 1x Einsamkeit, 36x einsam. Das Gegenteil von Einsamkeit ist Gemeinschaft, das Miteinander. 127x miteinander, 20x gemeinsam, 30x Gemeinschaft.

Um Einsamkeit verstehen zu können, müssen wir uns zuerst das Gegenteil davon anschauen, nämlich Gemeinschaft bzw. das Miteinander.

Im ersten Vers der Bibel lesen wir:

1. Mo 1,1 Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde.

Im ersten Vers der Bibel stellt Gott sich als Elohim vor. Elohim (Plural, mehr als zwei) ist ein erster deutlicher Hinweis auf die Dreieinheit Gottes – Vater, Sohn und Heiliger Geist. Dass es trotzdem ein Gott ist, macht der Vers ebenfalls

deutlich: Gott (Elohim, Mehrzahl) „schuf“ (Einzahl). Gott – drei Personen, eins im Wesen!

1. Mo1, 26-27: „Und Gott sprach: Lasst uns Menschen machen in unserm Bild, uns ähnlich ... Und Gott schuf den Menschen nach Seinem Bild, nach dem Bild Gottes schuf ER ihn“

Mein Lehrer des Alten Testaments in der Bibelschule hat hier vom trinitarischen Selbstgespräch gesprochen. In Gemeinschaft mit sich selbst beschliesst Gott, den Mensch zu machen.

Doch wenn wir diese beiden Stellen zusammen betrachten, dann sehen wir, wie in Gott selbst Gemeinschaft innewohnt. In Gott selbst, vor Anbeginn der Zeit, existiert Gemeinschaft!

Nicht, dass Gott einsam wäre oder es drei Personen bedürfte, um mit sich selbst klar zu kommen. Versteht mich nicht falsch, Gott ist aus sich heraus sich selbst genug. Aber in der Dreieinigkeit wird deutlich, wie sehr Gott auf Beziehung setzt, auf ein Miteinander, auf Gemeinschaft!

Weil wir im Ebenbild Gottes geschaffen sind, ist es auch völlig logisch, dass auch wir nicht zur Einsamkeit, zu einem Solo-Leben berufen oder geschaffen sind! Das wird spätestens bei der Erschaffung des zweiten Menschen deutlich. Deshalb spricht Gott zu Adam:

1Mo 2,18: Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht.

Der Mensch soll nicht alleine sein und ist zum Alleinsein nicht gemacht. Lebt der Mensch zu lange alleine, dann stellt sich das belastende Gefühl der Einsamkeit ein.

Vielleicht ist Einsamkeit eine Konsequenz des Sündenfalls. So wie Krankheit, Kriege, Naturkatastrophen, Mord und Totschlag keinen Platz im Paradies hatten, so gab es dort auch keine Einsamkeit. In der Gemeinschaft mit ihrem Schöpfer lebten Adam und Eva im perfekten miteinander! Erst mit dem Sündenfall und den damit verbundenen Konsequenzen kam auch das Leid in diese Welt, und zu diesem Leid gehört auch Einsamkeit.

→ Denn der Mensch ist zur Gemeinschaft geschaffen und berufen und nicht zum dauerhaften Alleinsein!

Was also sagt die Bibel zum Thema Einsamkeit?

Dazu schauen wir uns den Psalm 25 an, den ihr zu Beginn gehört habt. Es ist ein Psalm von David. Wir wissen nicht, wann David Psalm 25 schrieb. David schreibt im Psalm 25 über seine Feinde und über seine Hoffnung, die er auf Gott setzt.

Der Psalm besteht aus 3 Teilen, am Ende ist ein zusätzlicher Vers enthalten.

1. Verse 1 - 7: David betet, dass Gott sich nicht an seine Sünden erinnern wird und dass Gott sein Führer sein wird. David bittet Gott auch um Hilfe gegen seine Feinde.
2. Verse 8 - 14: David erzählt uns von Gott. Weil Gott so ist, wie er ist, wird er David antworten und ihm helfen.
3. Verse 15 - 21: David sagt Gott, dass seine Feinde ihn verletzt und unglücklich gemacht haben. Wieder bittet er Gott um Hilfe.

Der zentrale Vers dieses Psalms ist Vers 11: *Herr, mach deinem Namen Ehre und vergib mir meine schwere Schuld!*

Wie so oft im Alten Testament klingt auch hier die Hoffnung, das Vertrauen und der Glaube an, dass Gott Sünde vergeben kann und Beziehungen wiederherstellen wird!

→ Wir wissen, dass Gott dies im Kreuzestod Jesu und in seiner Auferstehung Wirklichkeit hat werden lassen!

Für unser Thema der Einsamkeit sind vor allem Verse 16-17 wichtig: *Wende dich mir zu, Herr, und sei mir gnädig, denn ich bin einsam und niedergeschlagen! Mir ist angst und bange, nimm diese Last von meinem Herzen.*

Es ist tatsächlich eine der wenigen Stellen in der Bibel, in der das Wort „einsam“ in einem negativen Zusammenhang steht. Ganz häufig finden wir es in einem positiven Zusammenhang, wenn Jesus zum Beispiel die Einsamkeit sucht um zum Vater zu beten!

Ganz wesentlich für uns finde ich, in welchem Zusammenhang wir diese Verse 16 und 17 finden: David beschreibt im Psalm 25 den wunderbaren Charakter Gottes, er hält an Gottes Treue fest, er schreit zu Gott und bittet Gott um Hilfe!

Dazu ein paar Ausschnitte...

Psalm 25

2 Mein Gott, auf dich setze ich mein ganzes Vertrauen.

3 Ich weiss: Keiner wird scheitern, der auf dich hofft;

5 ... Du bist der Gott, bei dem ich Rettung finde, zu jeder Zeit setze ich meine Hoffnung auf dich.

8 Ja, der HERR ist gut und gerecht.

10 In Liebe und Treue führt er alle, die sich an seinen Bund und seine Gebote halten.

Dieser Psalm ist im ersten Teil ein Lobgesang Davids auf die Grösse, die Güte, die Liebe, die Treue, die Herrlichkeit Gottes!

- David weiss, wer sein Gott ist und was dieser Gott zu tun imstande ist!
- David weiss, dass er in allem zu Gott kommen kann und ihm vertrauen darf!
- David weiss ... in seinem Kopf ist alles klar, David weiss um die Güte Gottes!

... und gleichzeitig ist da dieses Gefühl der Einsamkeit und der Niedergeschlagenheit, eine Angst, die wie eine Last auf seinem Herzen ruht.

So schreit David zu Gott (Ps 25,16-17):
Wende dich mir zu, Herr, und sei mir gnädig, denn ich bin einsam und niedergeschlagen!
Mir ist angst und bange, nimm diese Last von meinem Herzen.

Diese Situation, in der David steckt, sagt so viel über das Gefühl der Einsamkeit aus: vom Kopf her ist uns so vieles klar ... aber unsere Gefühle sagen uns etwas anderes.

Dieser Abschnitt ist für uns heute Morgen wesentlich, wenn wir uns mit dem Gefühl der Einsamkeit beschäftigen und einen Weg aus der Einsamkeit herausfinden wollen.

- Einsamkeit ist ein Gefühl, das uns der objektiven Einschätzung unserer

Situation beraubt und uns glauben machen will, dass wir verloren sind.

- Das Gefühl der Einsamkeit macht dich zum Opfer, es lähmt dich in deiner Handlungsfähigkeit, es hält dich klein und will dich am Schluss zerstören.

So wie David in diesem wunderbaren Psalm die Herrlichkeit und Grösse Gottes beschreibt und doch über seine Einsamkeit und Angst spricht, die auf seinem Herzen liegt,...

... so geht es oftmals uns und vor allem dir, wenn du einsam bist: alles Proklamieren der Herrlichkeit, Güte und Grösse Gottes hilft nichts, es scheint, als sauge dir die Einsamkeit jede Hoffnung und Zuversicht aus deiner Seele, aus deinem Verstand, aus deinem Körper.

D. h., die Einsamkeit raubt uns eine objektive Perspektive. Denn es ist ja nicht so, dass die Einsamen einem ewigen Schicksal der Einsamkeit verfallen sind. Es gibt Auswege aus der Einsamkeit, wir können Schritte gehen, um wieder in Gemeinschaft zu kommen, um das Miteinander mit anderen Menschen zu erleben...

...und doch scheint dem Einsamen die Lösung unerreichbar...

- einzelne Schritte sind nicht möglich.
- es ist hoffnungslos.

Aber so muss es nicht bleiben! Wenn du einsam bist, wenn dein Nachbar, dein Nebensitzer, deine Nebensitzerin, wenn sie einsam sind, wenn du einen einsamen Menschen kennst, dann ist die wichtigste Hoffnung, die wir machen dürfen:

→ deine Situation muss so nicht bleiben!

Wenn wir uns den Psalm von David anschauen, dann endet er mit einem Hilfeschrei. Und wir, als Gemeinde, sind aufgefordert, dass wir diesen Hilfeschrei hören. Ps 25,20-21

20 Bewahre mein Leben und rette mich! Lass mich nicht scheitern, denn bei dir suche ich Zuflucht.

21 Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit sollen mein Schutz sein. HERR, auf dich allein hoffe ich!

Ich bin überzeugt, dass Gott dem Einzelnen im Hilfeschrei begegnen möchte und begegnen wird. Gleichzeitig bin ich der Überzeugung, dass wir als Mitarbeiter Gottes ebenfalls zur Seite stehen sollen und den Einsamen Hilfe, Unterstützung und Gemeinschaft geben dürfen!

Was darfst du heute aus dieser Predigt mitnehmen?

1. Zuerst einmal: jeder Mensch ist für Gemeinschaft geschaffen und Einsamkeit tut uns nicht gut!
2. Einsamkeit wird subjektiv empfunden. Nur jeder selbst kann sagen, ob er sich einsam fühlt oder nicht. Kein anderer kann das für dich entscheiden.
3. Auch wenn du weisst, dass Gott es gut mit dir meint und du ganz Gott vertrauen darfst, kannst du dich einsam fühlen. UND: das Gefühl der Einsamkeit ist stärker als dein Kopfwissen.
4. Gleichzeitig wird deutlich, wie Einsamkeit eine objektive Einschätzung deiner Situation verhindern kann. Du fühlst dich einsam, obwohl du eigentlich Gemeinschaft und Kontakte hast.
5. Als Gemeinde und als Gemeinschaft sind wir herausgefordert, den Einsamen zu begegnen und Gemeinschaft zu leben. Nicht nur mit den Menschen, mit denen wir in der Regel Gemeinschaft haben, sondern gerade auch mit Aussenstehenden.
6. Wenn du unter Einsamkeit leidest, dann muss das nicht so bleiben. Es gibt Hoffnung, es gibt Hoffnung auf eine Veränderung zum Guten!

Einsamkeit kann jeden treffen. Lasst uns sensibel für einander sein und einander helfen und tragen!

Lasst uns gegenseitig Mut machen und festhalten an der Hoffnung, die auch David am Ende des Psalms zum Ausdruck bringt:

Psalm 25,20-21: Bewahre mein Leben und rette mich! Lass mich nicht scheitern, denn bei dir suche ich Zuflucht. Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit sollen mein Schutz sein. Herr, auf dich allein hoffe ich!

AMEN

© Chrischona Amriswil
Sandbreitestrasse 1
8580 Amriswil
www.chrischona-amriswil.ch

