

Gernot Rettig – 11.11.2018

Letzte Woche haben wir uns dem Thema Einsamkeit ganz allgemein genähert. Ich habe euch die Definition nach den beiden Psychologen Peplau und Perlman vorgelesen und wir haben in der Bibel gesehen, wie Gemeinschaft und das Miteinander der Menschen – auch die Gemeinschaft zwischen Mensch und Gott – in der Schöpfung, vor aller Existenz – bereits in dem dreieinigen Gott angelegt ist.

Über Psalm 25 haben wir uns der persönlichen Einsamkeit genähert. Wir haben gesehen, wie David vom Kopf her klar und deutlich die Grösse, Allmacht, Herrlichkeit und Barmherzigkeit Gottes beschreibt und wie er zum Ausdruck bringt, dass dieser Gott auch sein Retter in allen Herausforderungen ist. David hat beschrieben, wie er sich in allem auf Gott verlassen kann. Gott steht ihm immer zur Seite.

Und doch hat David in den Versen 16 und 17 deutlich gemacht, wie einsam er ist und wie diese Einsamkeit wie eine Last auf seinem Herzen liegt und

Psalm 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.

Es ist eine ganz perfide Sache, was Einsamkeit mit einem Menschen macht. Wir sehen bei David, wie er durch seine Einsamkeit und Angst auch eine objektive Perspektive für sein Leben und für das Eingreifen Gottes verloren hat.

Wir haben gesehen:

- 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.

Doch die gute Nachricht lautet:

Die Einsame, der Einsame muss nicht einsam bleiben. Es gibt einen Weg aus der Einsamkeit! Darum geht es mir in der heutigen Predigt.

Ich möchte nochmals auf das Bild eingehen, das Gott mir in der Vorbereitung zu letztem Sonntag gezeigt hat. Ich habe euch erzählt, wie ich am 22. Oktober mit meinem Neffen aus England, er heisst Nathanael, von der Schwägalp auf den Säntis gewandert bin. Nathanael war noch nie im Gebirge und als ich mit ihm an der Talstation stand, fragte ich ihn, ob er sich vorstellen könne, von dort unten den Gipfel zu besteigen. Seine Antwort war Ja und Nein. Von sich aus hätte er sich das nie vorstellen können. Wenn man dort unten steht und auf die senkrechten Felswände schaut, kann man sich nicht vorstellen, dass ein Weg dort hinaufführt. Doch gleichzeitig wusste er, dass ich schon dort oben gewesen war und es deshalb auch einen Weg geben müsste.

Häufig fühlt sich für uns ein Problem genauso an, gerade auch beim Thema Einsamkeit. Es scheint keinen Weg aus der Einsamkeit zu geben. Wie ein unüberwindbarer Berg, wie senkrechte Felswände, erscheint uns die Einsamkeit.

Deshalb ist es gut, wenn wir einander haben und uns auf dem Weg aus der Einsamkeit heraus begleiten können. Gleichzeitig ist es wichtig im Glauben und der Hoffnung festzuhalten, dass sich Dinge verändern können!

Ich möchte darauf hinweisen, dass diese Predigt kein Seelsorgeseminar oder ein Lebenshilfekurs ist, im Sinne von „In fünf Schritten aus der Einsamkeit“ oder „Alleine-Sein und trotzdem glücklich“. Ich kann hier wieder nur ein Thema aufgreifen und anstossen. Die Verarbeitung mit dem Thema, das Berührt-werden vom Thema und die Umsetzung von praktischen Schritten, all das braucht Zeit, braucht Unterstützung und braucht vor allem eines: **du musst es wollen!**

Wenn du etwas verändern willst, dann musst du Dinge anders machen als bisher! Das ist manchmal unbequem und fühlt sich nicht gut an. Aber nur so geschieht Veränderung!

Einsamkeit ist mittlerweile sogar als Thema in der Politik angekommen! Weil es ein grosses Thema in der Gesellschaft ist, weswegen wir uns eben auch diesem Thema stellen wollen.

Schauen wir uns einmal an, was zu Einsamkeit führen kann. Ich sage bewusst „führen kann“, denn es sind immer mehrere Faktoren, die zu Einsamkeit führen und nicht nur einzelne Punkte.

Zum einen gibt es soziale Risikogruppen, die eher mit der Gefahr der Einsamkeit konfrontiert sind. Zu ihnen gehören z.B. Senioren, Studierende, Alleinerziehende, Ausländer und Migranten, chronisch Kranke, Arbeitslose. Wenn man zu einer dieser Risikogruppen gehört, dann ist die Wahrscheinlichkeit höher, an Einsamkeit zu leiden, als wenn man nicht dazugehört.

Das muss aber nicht so sein! Es gibt genug Menschen in diesen Risikogruppen, die auch kein Problem mit Einsamkeit haben. Was also sind weitere Faktoren für Einsamkeit?

In der Sozialpsychologie spricht man vor allem von inneren Faktoren, die bei einer anfänglichen sozialen Isolation, einem dauerhaften Alleinsein und dem stetig zunehmendem Gefühl der Einsamkeit quasi eine Spirale in Gang setzen, die die gefühlte und erlebte Einsamkeit gegenseitig verstärken.

Der Sozialpsychologe Wichard Puls erklärt (siehe Wikipedia „Einsamkeit“): Das problematische am Gefühl der Einsamkeit ist die Konsequenz, die sich häufig aus der Einsamkeit ergibt. Ob gewollt oder nicht, bilden sich unter dem Einfluss der Einsamkeit soziale Einstellungen, Verhaltensweisen und Gefühle heraus, die vom gesellschaftlichen Standard abweichen. Beim Versuch eine Beziehung zu einem anderen Menschen aufzubauen, erweist sich dies als in doppelter Hinsicht fatal:

- Zum einen neigen einsame Personen formal zu einem selbstbezogenen Kommunikationsstil und gehen in unzureichendem Masse auf die kommunikativen Bedürfnisse ihres Gegenüber ein.
- Zum anderen vertreten sie inhaltlich häufig Einstellungen zum gesellschaftlichen Miteinander, die vom Standpunkt der Normalität aus

betrachtet als destruktiv oder zynisch erscheinen können. *Dies wiederum verhindert, dass es im Verlauf der Kommunikation zum Aufbau von Sympathie und Attraktion kommt, da die hierfür erforderliche Ähnlichkeit in zentralen Einstellungen der Kommunikationspartner nicht gegeben ist.*

Um es kurz mit eigenen Worten zu sagen: Der Einsame dreht sich verstärkt um sich selbst und entwickelt eine Kauzigkeit, die es schwer macht, mit anderen in eine entspannte Begegnung zu kommen.

Ein weiterer Punkt und ein häufiges Hindernis, um aus der Einsamkeit heraus zu kommen ist selbstentwertendes Denken: man nimmt von sich selbst an, für andere nicht interessant, wichtig und gebildet genug zu sein. Dahinter steckt oft die unzutreffende Vorstellung, andere Menschen wollten sich nur über anspruchsvolle Themen austauschen; jedes Gespräch müsse eine tiefe Bedeutung haben und jeder Kontakt hohe Erwartungen erfüllen.

Solche Personen unternehmen daher gar nicht erst den Versuch, ihre negativen Einschätzungen durch praktische Erfahrungen zu überprüfen, was in diesem Sinne zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung führt.

Eine Auswertung von 20 Studien zum Thema Einsamkeit an der Universität von Chicago kam zu einer aufschlussreichen Feststellung (gefunden auf www.avogel.ch): **um die dauerhafte Isolation zu überwinden braucht es nicht primär ein grösseres Angebot an Kontaktmöglichkeiten, in erster Linie muss die Einstellung gegenüber sich und den Mitmenschen verändert werden.**

Bevor wir uns also den praktischen Schritten nähern, was wir konkret gegen Einsamkeit tun können, muss ich mich meiner Gedanken und den daraus entstandenen Lebensmustern bewusst werden.

Wenn du dir nicht sicher bist, dass du wertvoll und geliebt bist, wenn du dir nicht vorstellen kannst, dass du etwas zu geben hast, was andere interessiert, dann kannst du noch so lange versuchen, Gesprächen, sozialen

Kontakten, dem Besuch von Veranstaltungen und sonstigen – oft sehr Kraft raubenden – Aktivitäten nachzugehen. Am Schluss wirst du über dein eigenes, negatives Selbstbild stolpern und genau das erleben, wovon du Angst hast, nämlich...

→ niemand interessiert sich für mich!

Aus dieser Negativspirale herauszukommen, ist aus eigener Kraft so gut wie unmöglich. Es braucht ein Gegenüber, der dir hilft, dich selbst in einem anderen Licht zu sehen. Dies kann ein Kollege oder eine Kollegin sein, ein Freund oder eine Freundin.

Oder du suchst dir professionelle Hilfe, ein Seelsorgegespräch, ein Coaching oder auch der Besuch unseres Seelsorgeseminars, was zum Beispiel ein erster praktischer Schritt wäre!

Gleichzeitig gilt es, sich mit den eigenen negativen Gedanken auseinanderzusetzen und sich immer wieder bewusst zu machen, was die Wahrheit über einen selbst ist.

Die Wahrheit über dich bestimmen nicht deine Eltern, nicht dein Partner, noch nicht einmal du selbst. Nur einer weiss wirklich, wie kostbar du bist!

Der, der dich geschaffen hat, er kennt deinen wahren Wert. Nur der Schöpfer, dein Gott, Jesus Christus, nur er kann wirklich sagen, was die Wahrheit über dich ist!

Deshalb habe ich mal einige der Wahrheiten des Wortes Gottes aus der Bibel herausgeschrieben. Ihr findet sie auch im Gottesdienstflyer. Nimm den Flyer doch bitte mit nach Hause, hänge ihn dann an deinen Kühlschrank oder irgendwohin, wo du die Wahrheiten immer wieder siehst! Denn das, womit sich deine Gedanken beschäftigen, das wird letztendlich auch deine Überzeugung und dein Handeln bestimmen!

Psalm 139,14: Ich preise dich darüber, dass ich auf eine erstaunliche, ausgezeichnete Weise gemacht bin. Wunderbar sind deine Werke, und meine Seele erkennt es sehr wohl.

Philipp 4,13: Alles vermag ich in dem, der mich kräftigt.

Philip.er 4,19: Mein Gott aber wird alles, wessen ihr bedürft, erfüllen nach seinem Reichtum in Herrlichkeit in Christus Jesus.

2. Timotheus 1,7: Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furchtsamkeit gegeben, sondern der Kraft und der Liebe und der Selbstüberwindung.

Psalm 27,1: Der Herr ist mein Licht und Heil, vor wem sollte ich mich fürchten? Der Herr ist meines Lebens Zuflucht, vor wem sollte ich erschrecken?

Römer 8,37: Aber in allem sind wir mehr als Überwinder durch den, der uns geliebt hat.

Galater 5,1: Für die Freiheit hat Christus uns freigemacht. Steht nun fest und lasst euch nicht wieder durch ein Joch der Sklaverei belasten!

Römer 8,1: Also gibt es jetzt keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind.

Matthäus 28,20: Und siehe, ich bin bei euch alle Tage bis zur Vollendung des Zeitalters.

Hebräer 13,5: Denn er hat gesagt: „Ich will dich nicht aufgeben und dich nicht verlassen“.

Philipp 1,6: Ich bin ebenso in guter Zuversicht, dass der, der ein gutes Werk in euch angefangen hat, es vollenden wird bis auf den Tag Christi Jesu.

Jesaja 40,29: Er gibt dem Müden Kraft und dem Ohnmächtigen mehrt er die Stärke.

Diese Wahrheiten helfen, ein positives, wertschätzendes und vor allem auch objektiveres Denken über dich selbst zu entwickeln. Sicherlich musst du nicht alle Wahrheiten 100-prozentig verinnerlicht haben, aber je mehr diese Wahrheiten Raum in deinem Denken einnehmen, umso stärker werden sie dein Handeln prägen. **Wie gesagt, alles beginnt damit, dass du erkennst, wie kostbar du bist!**

Gleichzeitig kannst du anfangen, dich auf den Berg zu machen, von dem ich am Anfang gesprochen habe. Alles beginnt mit einem ersten Schritt. Was also kannst du praktisch tun?

- A. Lerne, auch mit oberflächlichen Themen in ein Gespräch zu kommen. Das Wetter bietet sich immer an, um ein belangloses Gespräch zu beginnen. Das Wetter am Morgen oder

am Abend, das Wetter in der Nacht, der Nebel, kein Nebel, Regen oder Trockenheit, all das sind Themen, die belanglos sind. Andere Themen sind definitiv keine Einstiegsthemen und treiben Leute eher weg von dir:

persönliche Probleme, Krankheiten oder Politik, diese Themen bespricht man eher mit guten Freunden.

- B. Wenn du ein Gespräch suchst, dann zeige auch selbst Interesse. Der Kommunikationsexperte Dale Carnegie sagt dazu: „*Man kann anderen Menschen kaum ein grösseres Kompliment machen, als ihnen aufmerksam zuzuhören*“. So sollte man lernen, weniger die eigene Person in den Vordergrund zu stellen, sondern sich für die Meinungen, Erfahrungen und Ansichten anderer zu interessieren. Das heisst: stelle Fragen, stelle viele Fragen, stelle offene Fragen: Alle Fragen, die mit einem Fragewort wer, wie, wann usw. beginnen, helfen, in ein Gespräch zu kommen. Ausserdem sollte man das Gehörte nicht bewerten im Sinne, *das geht doch nicht, das sehe ich anders, das finde ich nicht gut*.
- C. Wer hier in der Gemeinde Anschluss sucht, der kann auf eines der vielen aktuellen Gemeinde-Themen im Gespräch eingehen: die Predigt, das anstehende Mittagessen, die Kerzenziehen-Aktion, eine Frage zur verfolgten Kirche, wie die Predigt war, wie man die Musik im Gottesdienst empfunden hat oder du sprichst über eine konkretes Lied, das wir gesungen haben.

→ Was ich sagen möchte: Suche gemeinsame Interessen mit deinem Gegenüber und besuche Orte, an denen du dich wohlfühlst – dort ist die Wahrscheinlichkeit gross, Menschen mit den gleichen Interessen zu treffen.

- D. Wer einen Schritt weitergehen möchte, der darf zum Beispiel auch fremde Menschen ansprechen. An der Kasse im Supermarkt, am Zebrastreifen, an der roten Ampel. Dabei sollte man auch beim Gesprächspartner nicht zu wählerisch sein und, wie gesagt, belanglose Themen wählen.
- E. Was dich aber wirklich nachhaltig aus deiner Einsamkeit holt ist, dass du anfängst, dich für andere Menschen sozial zu engagieren. Im Ehrenamt lernst du andere Menschen kennen, oder du hilfst anderen, die in

ähnlicher Situation sind, wie du es bist.

Du kannst Senioren zu Hause besuchen oder Veranstaltungen in der Gemeinde, wo man mit anderen ins Gespräch kommt. Werde Teil einer Kleingruppe und arbeite in einem Dienstbereich der Gemeinde mit. *Das ist jetzt kein plumper Vorschlag, um neue Mitarbeiter zu finden, sondern wir sind immer noch beim Thema, wie man aus Einsamkeit herausfindet.*

Oder engagiere dich in einem Verein, mit dessen Themen und Werten du dich identifizieren kannst.

Gleichzeitig sind wir als Gesamt-Gemeinde und als Gemeinschaft 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 und Menschen am Rande – und damit meine ich auch Menschen am Rande in unserer Gemeinde.

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

Lasst uns Hoffnungsträger, Bergführer und Ermutiger sein, damit das geschehen kann, was Jesus in dieser Situation wirken möchte: Erleichterung, Heilung und Lebensfreude.

Miteinander können wir das schaffen.

AMEN

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

