

Sonntagsgruß

16. November 2025

Wege aus der Einsamkeit

Liebe Leserin,
lieber Leser,
liebes Gemeindeglied,

Einsamkeit hat viele Gesichter. Sie verbirgt sich nicht selten hinter den Masken von Erfolg und Betriebsamkeit und ist keine Frage des Alters. Immer mehr Menschen fühlen sich heute trotz vieler Kontakte in den sozialen Netzwerken wie zum Beispiel Facebook einsam. Sie sehnen sich nach Gefühlen der Nähe und Vertrautheit und spüren, dass die sogenannten Freunde im Internet keine wirklichen Freunde sind. Einsamkeitsgefühle können sich aber auch bei Neuanfängen, beruflichen Wechseln, in privaten Umbruchsituationen, bei Schicksalsschlägen wie z.B. schweren Krankheiten und Verlusten jeglicher Art einstellen. Schon auf den ersten Seiten der Bibel heißt es: „**Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.**“ (1. Mose 2,18). Doch ist Alleinsein und einsam sein dasselbe oder gibt es da Unterschiede? Was versteht man eigentlich unter Einsamkeit? Der Zustand des Alleinseins heißt für mich zunächst nichts anderes, als dass in diesem Augenblick kein anderer Mensch anwesend ist. Manchmal empfinde ich dies sogar als befreiend und stärkend. Es gibt mir die Chance, mich selber besser kennenzulernen und einmal zur Ruhe zu kommen.

Ich kenne aber auch Situationen, in denen ich mich mutterseelenallein fühlen kann. Dann starren mich förmlich die grauen Wände an und ich sehne mich nach einem menschlichen Gegenüber. Diese Erfahrung erinnert dann schon eher an das, was man unter Einsamkeit versteht. Für die Psychologin Doris Wolf ist Einsamkeit das Gefühl „seelisch von sich und anderen Menschen getrennt zu sein“¹. Wir können uns ja auch unter vielen Menschen manchmal sehr einsam fühlen. Von Jesus wird berichtet, dass er sich von Zeit zu Zeit immer wieder in die Einsamkeit eines stillen Ortes zurückzog, um dort Zwiesprache mit seinem Vater zu halten und sich auszuruhen (vgl. Mk. 1,35; 3,7; 6,31; Matth. 14,13). Der Dichter Eduard Mörike war davon überzeugt: „Eine gewisse Einsamkeit scheint dem Gedeihen der höheren Sinne notwendig zu sein, und daher muss ein zu ausgebreiteter Umgang der Menschen miteinander manchen heiligen Keim ersticken.“ Diese Erfahrung kann aber nicht darüber

¹ Doris Wolf, Einsamkeit überwinden, S. 20.

hinwegtäuschen, dass für die meisten Menschen Einsamkeit zunächst etwas Bedrohliches darstellt. Doch was kann gegen das Gefühl der Einsamkeit getan werden? Da es sich bei Einsamkeit um eine subjektive Befindlichkeit, ein Gefühl handelt, das nicht unbedingt den objektiven äußeren Gegebenheiten entsprechen muss, lässt sich ihr Schmerz meist nur durch eine gezielte Einstellungsänderung lindern. Mag das Gefühl der Einsamkeit auch noch so bedrückend sein, es kommt darauf an einzusehen, dass man letztlich nie ganz allein ist. Wunibald Müller schreibt: „Der beste Schutz gegen eine als bedrückend erfahrene Einsamkeit ist es, sich mit sich selbst, mit anderen Menschen, mit der Schöpfung, mit Gott verbunden zu fühlen. Entscheidend ist dabei das Gefühl, in Beziehung zu mir, zu anderen Menschen, zu der Schöpfung, zu Gott zu sein. Es genügt nicht, darum zu wissen und es zu wollen. Mein Inneres, mein Herz, meine Seele entscheiden, ob ich diese Erfahrung mache. Die Fühler meiner Seele müssen das ertastet, empfunden haben, so dass diese Erfahrung in meinem Herzen und in meiner Seele ankommt, dort registriert wird.“² Für mich ist Einsamkeit so gesehen immer auch eine spirituelle Herausforderung, die es gilt innerlich anzunehmen. Dann erkennen wir vielleicht: **„Wer glaubt ist nie allein.“ (Benedict XVI.)** Er hat stets ein Gegenüber: Gott. Er ist immer bei Dir. Er hat für Deine Nöte und Sorgen ein offenes Ohr. Bei ihm brauchst Du keine Angst zu haben, dass ein Besetzzeichen ertönt. Du darfst Dich im Gebet vertrauensvoll an ihn wenden. Er lässt Dich nicht im Stich. Dies Versprechen hat er uns durch seinen Propheten Jesaja gegeben, bei dem es heißt: „Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir. Sei nicht bestürzt, denn ich bin dein Gott. Ich stärke dich, ich helfe dir, ich stütze dich mit der rechten Hand meiner Gerechtigkeit. (Jesaja 41,10).

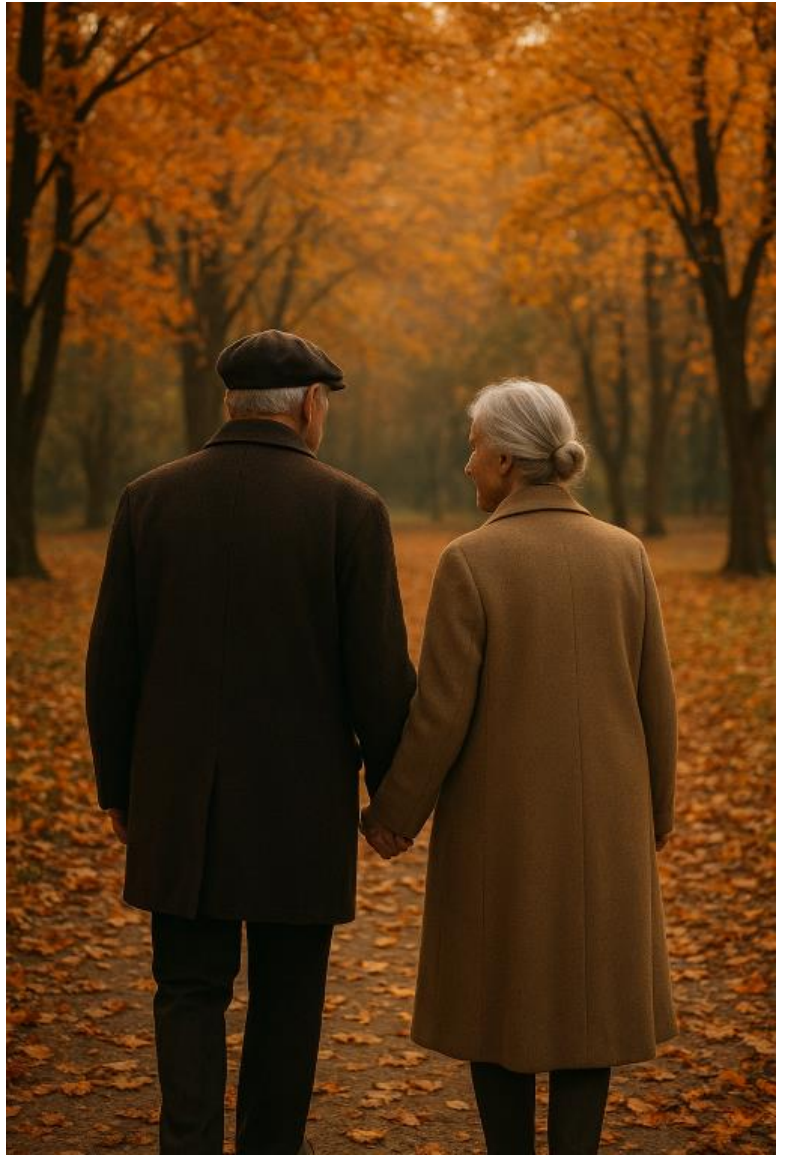
So unterschiedlich einsame Menschen sind, so unterschiedlich sind ihre Möglichkeiten, Einsamkeit zu überwinden. Wer mit offenen Augen durchs Leben geht, findet überall Möglichkeiten zu Begegnung und Gespräch. Ich möchte dies an einer kleinen Geschichte verdeutlichen.

Späte Liebe

Eine befreundete ältere Dame erzählte mir einmal von einer Nachbarin, um die sie sich Sorgen macht. Diese lebt seit dem Tod ihres Mannes sehr zurückgezogen und droht ihrer Meinung nach sich ganz in ihre Trauer zu vergraben. Sie verlässt nur noch für dringende Besorgungen das Haus und hat außer zu ihr praktisch kaum Kontakt zu anderen Menschen. Neulich, als sie auf ihrem Balkon stand, habe sie allerdings ihren Augen

² Wunibald Müller, Allein – aber nicht einsam, Vier-Türme-Verlag, 2. Aufl., Münsterschwarzach 2006, S. 90.

nicht getraut. Sie habe gesehen, wie ihre Nachbarin adrett gekleidet zu einem grau melierten älteren Herrn mit Goldrandbrille ins Auto stieg. Sie habe mächtig gestaunt wie die beiden im schnittigen roten Cabriolet davonbrausten und der lila Seidenschal ihrer Nachbarin verwegen im Wind wehte. Interessiert habe sie sie einige Tage später im Fahrstuhl gefragt, wer denn der gutaussehende ältere Herr im Auto gewesen sei. Sie habe ihr daraufhin erzählt, dass dies ihr neuer Verehrer ist. Neugierig habe sie sie daraufhin gefragt, wo sie ihn denn kennengelernt hat. Sie habe ihr daraufhin geantwortet: „Auf dem Friedhof, da findet man die besten Männer!“ Er habe sich dort so rührend um ein Grab gekümmert, dass sie sich dachte: „Das kann kein schlechter Mensch sein!“ Schließlich habe sie ihn einmal angesprochen und sich zu ihm



1 Durch KI erstellt

auf eine Friedhofsbank gesetzt. Er hat ihr erzählt, dass er verwitwet ist und seither viel allein. Das Leben ohne seine Frau falle ihm sehr schwer und er empfinde sein Leben nun oft als sinnlos und leer. Sie habe ihn daraufhin einmal zum Kaffee eingeladen und so habe sich schließlich diese nette Bekanntschaft ergeben. Er wolle zwar, dass sie irgendwann zu ihm in sein schönes großes Haus zieht, aber dies komme für sie derzeit noch nicht in Frage. Ihr sei ihre Unabhängigkeit im Moment wichtiger. Jetzt würden sie mit seinem schnittigen Auto regelmäßig kleine Ausflüge in die nähere Umgebung machen und sich zum geselligen Miteinander bei Kaffee und Kuchen treffen. Ich denke, dies kleine Beispiel zeigt, dass man selbst an einem so außergewöhnlichen Ort wie einem Friedhof jemanden kennenlernen kann.



1 Durch KI erstellt

Gebet

Lieber Gott,

Ich möchte Dir danken, dass Du jeden Tag an meiner Seite bist. Dass Du mir nie das Gefühl gibst, einsam zu sein. Dass Du immer da bist, sobald ich Dich brauche. Dass Du immer ein offenes Ohr für mich hast. Dass Du mich so annimmst, wie ich bin. Dass ich mich immer auf Dich verlassen kann. Für all das danke ich dir von Herzen. Amen

Segen

Ich möchte Ihnen für Stunden voll Einsamkeit einen Segen mit auf den Weg geben:

Keinen Tag soll es geben, an dem Du sagen musst: Niemand ist da, der mich beschützt.

Keinen Tag soll es geben, an dem Du sagen musst: Niemand ist da, der mich begleitet.

Der Herr segne Dich!

Es grüßt Sie herzlich Ihr Altenheimseelsorger

Gerhard Sprakties