

## Predigt

Apo

28. April 2024

---

### Predigtreihe zu Gefühlen Teil 4: „Ich fühle mich einsam“

---

Pfarrer Ralf Kasper

**Liebe Gemeinde!**

Ich fühle mich einsam. Das ist also heute der vierte Teil unserer Predigtreihe zum Thema Gefühle. ☹️ **Ja, wie fühlt es sich denn an, das Gefühl Einsamkeit?** Wer sich schon einmal einsam gefühlt hat, der wird sagen: Dieses Gefühl fühlt sich überhaupt nicht gut an. Müssten wir eine ☹️ **Farbe für Einsamkeit** wählen, würden wir vermutlich ☹️ **grau** wählen. Sollte es ein ☹️ **Tag** sein, würden wir wohl bei einem ☹️ **verregneten Sonntagnachmittag** landen. Eine ☹️ **Jahreszeit**? Ganz klar: ☹️ **November** – trist und düster. Eine ☹️ **Landschaft**: vielleicht die ☹️ **Wüste** – Einöde und leer. Wie auch immer: **so fühlt sich jedenfalls nicht das Leben an, das wir uns wünschen.** Es ist auch nicht. In der Bibel wird berichtet, wie es begann als Gott die Erde und auch uns Menschen ins Leben rief. Schön war sie die Erde, ein Garten, grün, fruchtbar, Planet Ozean – und mittendrin der erste Mensch. Und von all dem, was Gott erschaffen hatte, hieß es immer wieder: *Es war sehr gut.* Nur ein einziges Mal war etwas nicht gut. Wisst ihr, was gar nicht gut in diesem perfekten Garten war? ☹️ *„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“* Und so erschafft Gott dem Menschen ein **Gegenüber**, schenkt er dem **Adam** die **Eva** und stellt der Eva dem Adam an die Seite.

Wir sind von unserem Schöpfer so erschaffen, darauf angelegt, und angewiesen, dass wir nicht ohne andere leben. Im Buch Kohelet lesen wir: ☹️ *„Zwei haben es besser als einer allein, denn zusammen können sie mehr erreichen. Stürzt einer von ihnen, dann hilft der andere ihm wieder auf die Beine. Doch wie schlecht steht es um den, der alleine ist, wenn er hinfällt! Niemand ist da, der ihm wieder aufhilft! Wenn zwei in der Kälte zusammenliegen, wärmt einer den anderen, doch wie soll einer allein warm werden?“* (4, 9ff

- HfA). So ist das doch: Wir brauchen den anderen, der stützt und wärmt. Wir müssen uns ergänzen. Wir brauchen das Gespräch. Allein in uns selber haben wir nicht all die Gaben, die es zu einem guten Leben braucht. Wie gut, wenn da jemand ist, der mich in meiner Schwäche auffängt, an dem wir uns wenden können, der zuhört. Mir ist wichtig: dieses Gegenüber muss nicht der Ehepartner oder die Ehepartnerin sein. ☹ **Wer allein ist, ohne einen Partner an der Seite, unverheiratet, muss deshalb noch lange nicht einsam sein.** Und umgekehrt: ☹ **Wer mit vielen anderen zusammen ist, ist noch lange nicht vor der Einsamkeit geschützt.** „Einsam kann sich jeder fühlen, unabhängig von Alter und Einkommen, vom Geschlecht oder sogar davon, wie viele Menschen man um sich herum hat“. So hat unser **Ministerpräsident Hendrik Wüst** einmal formuliert.

Um das zu erkennen, muss man aber nicht Ministerpräsident sein. Da reicht es noch einmal hinzuschauen auf den Lesungstext aus dem Johannesevangelium. Da ist **der gelähmte Mann am Teich Bethesda**, der schon viele Jahre unter einer Lähmung leidet. Er ist nicht allein, dort in seinem Haus am See – überall lagen kranke Menschen. Aber er ist **einsam inmitten der Masse**. Und seine Einsamkeit drückt er aus: ☹ **„Ich habe keinen Menschen.“** So fühlt sich Einsamkeit an. Das ist die Bilanz seines Lebens, 38 Jahre lang krank und: **„Ich habe keinen Menschen.“** So kann man ☹ **einsam sein, auch unter vielen.** Ständig Leute um einen herum, aber dennoch bleibt das Gefühl von Einsamkeit. Mit zig Leuten auf **Facebook** befreundet, ständig im Kontakt mit anderen auf **Whats App, Instagram und Co**, immer dort dabei, **wo die Post abgeht** - und dennoch einsam.

Noch einmal: Wer **Single** ist, ist deshalb nicht automatisch einsam; er oder sie kann hervorragend vernetzt sein und ein reiches, zufriedenes und erfülltes Leben in Gemeinschaft führen. Und wer einen **Partner hat**, kann durchaus einsam zu zweit sein, ohne Vertrautheit und Nähe. Daran wird deutlich: ☹ **Alleinsein und Einsamkeit sind unterschiedliche Dinge:** Alleinsein ist ein **Ort**, an dem ich mich befinde. Den kann ich bewusst wählen, auf Dauer oder für eine gewisse Zeit, in der ich wie in einer Auszeit neue Kraft schöpfen und an ihr auch wieder wachsen kann. Oft suche und genieße ich solche **Phasen des Alleinseins**, um nachzudenken, Pläne zu schmieden, mit Gott ins Gespräch zu kommen. **Alleinsein kann man auch mal genießen, Einsamkeit niemals.** Mancher ist auch von seinem Wesen her eher **introvertiert**, und ist braucht es nur unter sich und alleine zu sein. Aber **weder Introvertiert Sein noch Gerne-mal-allein-sein, ist dasselbe wie Einsam Sein.** Denn Einsamkeit ist ja gerade nicht ein Ort, den ich bewusst für eine gewisse Zeit suche. Einsamkeit ist etwas anderes. Sie ist ein **Gefühl**. Und dieses Gefühl erinnert mich jedes Mal, wenn es sich

bemerkbar macht, daran: ich wünsche mir tiefe **Kontakte**, sehne mich nach guten **Beziehungen**, erhoffe mir feste **Bindung** zu Menschen, warte auf den **Anruf**, aber all das bleibt aus. Ich leide unter der **Stille in den eigenen vier Wänden**, fühle mich vergessen.

Und wenn dann das Gefühl von Einsamkeit in uns ist, gibt es ☹️ **unterschiedliche Strategien, mit ihm umzugehen.** ☹️

### 1. Wir verstecken unsere Einsamkeit vor anderen

Oft verstecken wir unsere Einsamkeit vor anderen. Da trauen wir uns nicht, offen und ehrlich darüber zu sprechen, wie sich das in uns anfühlt und was Einsamkeit mit uns macht. Vielleicht ja, weil wir uns **schämen**, einsam zu sein. Vielleicht weil Einsamkeit wie ein **Stigma** ist. Vielleicht weil wir die **wehleidigen Blicke der anderen** satt sind geerntet. Weil sich andere nicht **in unsere Lage hineinversetzen** können. Warum sollte man da die eigene Einsamkeit vor anderen zeigen?

Andere Strategie, wie wir mit unserer Einsamkeit umgehen: ☹️

### 2. Wir geben uns die Schuld an unserer Einsamkeit

Wir geben uns die Schuld an ihr: *„Es muss ja wohl an mir liegen, wenn ich mich einsam fühlen. Wer sollte sich schon für mich interessieren, mich vermissen, mich überhaupt brauchen, Zeit mit mir verbringen wollen? Ich bin es nicht wert, dass jemand gern mit mir zusammen ist“.* ☹️

### 3. Wir geben anderen die Schuld an unserer Einsamkeit

Dann liegt es an den anderen, dass ich mich so einsam fühle. Den **eigenen Kindern**, von denen wir mehr Aufmerksamkeit und Unterstützung erwarten. **Den Nachbarn**, die zwar Tür an Tür mit mir leben, mich aber nicht wirklich sehen. **Der Gemeinde**, von der ich mich vergessen fühle und die mir gegenüber ihrer Verpflichtung, nachzufragen, wie es mir geht nicht nachkommt.

Egal ob man die Gründe der Einsamkeit in sich selber sucht oder andere dafür verantwortlich macht – in beiden Fällen steigert es unsere Einsamkeit und führt dazu, dass wir **schlecht von uns selber** oder **unfair von anderen** denken.

☹️ **zwei Lanzen brechen**

Ich möchte an der Stelle gerne zwei Lanzen brechen. ☹ **Eine Lanze breche ich für uns**, wenn wir wieder einmal meinen, selber an unserer Einsamkeit schuld zu sein. Aber genauso möchte ich ☹ **eine Lanze brechen für diejenigen, denen wir unsere Einsamkeit zum Vorwurf machen**. Also zwei Lanzen: 1. Die erste Lanze für alle, die meinen, sie seien **selber schuld an ihrer Einsamkeit**. Diese Neigung ist so schnell in uns. Und sie ist doppelt gefährlich. Denn dann leiden wir ja nicht nur unter der Einsamkeit. Dann quält uns zusätzlich auch noch ein negatives Bild, das wir von uns selber haben. Besser wäre es, zu fragen: Bin ich tatsächlich selber schuld? Und könnte es sich nicht lohnen, die **Kräfte, die vielleicht noch da sind, zu nutzen, um selber aktiv zu werden**. Erste Schritte zu gehen, dass **aus Einsam wieder so etwas wie Gemeinsam** wird. Sich gerade nicht zurückziehen. Stattdessen unter Leute gehen, auch wieder in die Apo zu kommen, den Mut zum erlösenden Telefonat fassen, Vertrauen wagen und mich einem anderen Menschen anvertrauen. Ja, all das kostet **Überwindung**, denn **unsere Einsamkeit und unser Selbstbild** haben uns lange von diesen Schritten ferngehalten. Aber die lohnt sich. Und reicht die eigene Kraft dazu nicht aus oder ist der Mut dazu zu gering, dann darf man sich dafür auch **Hilfe suchen, Verbündete** sich ins Boot holen, **Beter** suchen, **Seelsorge** in Anspruch nehmen, **Bibellesen** – es könnte sich lohnen daraufhin das **Büchlein Ruth** einmal zu lesen. **Naomi**, die Mann und Söhne verloren hatte, in der Fremde einsam zurückblieb, der es dann aber gelungen ist, ihre Einsamkeit nicht mit sich selber auszumachen, sondern mutige Entscheidungen trifft, aus der Einsamkeit auszubrechen und der es gelingt, die Hilfe, die ihre Schwiegertochter Ruth ihr bietet, auch anzunehmen. **Nehmt Hilfe an!**

2. Und die **zweite Lanze**, die ich heute brechen möchte ist **für all die, denen wir Schuld an unserer Einsamkeit geben**. Mit dieser zweiten Lanze möchte ich **nicht die die Schwere von Einsamkeit relativieren** oder einsamen Menschen ihre **berechtigten Erwartungen** ausreden. Es gibt ☹ **ein Maß an Fürsorge auf das jeder Mensch ein Recht hat** – auch und in besonderer Weise der Einsame. Und doch stoßen selbst die besten menschlichen Bemühungen und alle Anteilnahme gerade im Blick auf Einsamkeit zwangsläufig an ihre ☹ **Grenzen**. Und diese Grenzen liegen nicht immer am Desinteresse der anderen, an ihrer Gefühlskälte und ihrem Egoismus. Da dürfen wir als Einsame ruhig ein wenig gnädiger mit unseren Mitmenschen sein. Die Grenze, vor die unsere Einsamkeit einen anderen Menschen stellt hat damit zu tun, dass es immer die ☹ **„Grenze einer letzten Einsamkeit“** gibt (M. Herbst) gibt. Das heißt: Menschen mögen mir in meiner Einsamkeit **ein gutes Stück helfen** können. Sie können **Anteil** nehmen an meiner Einsamkeit, sie können mir durch ihre Aufmerksamkeit **Gutes tun, Geselligkeit schenken**, mich zu sich nach Hause einladen oder einfach mal so auf

einen Kaffee vorbeikommen. Mit all dem ist mir **ein ganzes Stück geholfen**, ein **erster Schritt** in meiner Einsamkeit geschafft und **es tut der Seele gut**, eine solche Anteilnahme erfahren zu können.

☞ **Aber am Ende des Tages bleibt da dennoch häufig eine letzte Einsamkeit in mir zurück.** Es gibt die Grenze einer letzten Einsamkeit, über die hinaus mich keiner begleiten kann. **Und die Erwartung, andere seien nun auch noch für diese letzte Einsamkeit in mir zuständig**, müssten auch sie noch aus der Welt schaffen, **ist nur bedingt berechtigt**. Denn möglicherweise sind Menschen dazu gar nicht in der Lage. Lasst uns dazu einmal **in Gottes Wort blicken**. Wir lesen dort immer mal wieder, dass kein Mensch wirklich wissen kann, wie es **tief im Innersten unseres Herzens** aussieht. So tief kann menschliche Anteilnahme gar nicht gehen. In 1. Samuel 16,7 lesen wir: ☞ *„Ein Mensch sieht, was vor Augen ist; der HERR aber sieht das Herz an“*. Immer nur **vor Augen**, immer nur **bis vor den Kopf** können andere Einsamkeit in uns wahrnehmen. Was sich dahinter verbirgt, was tief in unserem Herzen an Einsamkeit ist, das unterliegt dieser **letzten Grenze unserer Einsamkeit**. An die muss dann aber alle Anteilnahme, mit der andere sich um uns bemühen, stoßen. Oder im Buch Sprüche heißt es: ☞ *„Das Herz allein kennt sein Leid, und auch in seine Freude kann sich kein Fremder mengen“* (Sprüche 14, 10). In der Guten Nachricht steht da: ☞ *„Deine innersten Gefühle kannst du mit niemandem teilen – im tiefsten Leid und in der höchsten Freude ist jeder Mensch ganz allein!“*. Die neue evangelistische Übersetzung übersetzt: ☞ *„Das Herz allein kennt seinen tiefen Schmerz, / und auch seine Freude teilt es Fremden nicht mit“*.<sup>1</sup> Das, was unsere Seele schmerzt oder womit unser Herz tief in sich zu kämpfen hat, ist **für andere oft unzugänglich**. Es gibt eine ☞ **Unzugänglichkeit der Seele und des Herzens** für andere. Das sitzt etwas einfach zu tief in uns drin, als das menschliche Hilfe bis dahin vorstoßen könnte. Was für eine wichtige Entdeckung, Gottes Wort uns damit gibt. Wie sehr es uns damit hilft, die Zuständigkeit für unsere Einsamkeit gut zu sortieren: Es gibt wohlmöglich tief in uns drin die ☞ **Einsamkeit in unserem inneren Haushalt**, von der ich **nicht erwarten kann, dass ein anderer Mensch sie vollständig versteht**. Und das liegt nicht an dem anderen, von dem ich mich übersehen und viel zu wenig beachtet fühle. Es bleibt **diese Grenze einer letzten Einsamkeit** in mir.

Nur – und jetzt sind wir beim ☞ **Evangelium – der guten Nachricht, nicht dem guten Rat (T. Keller)**. Wäre Evangelium guter Rat, hieße das: *Sieh zu, wie du mit dieser letzten Einsamkeit klarkommst*. Dann könnte ich nur antworten wie der Gelähmte am Teich Bethesda: *„Herr, ich habe niemanden, der mir hilft!“*. Aber Evangelium ist gute Nachricht. Und die

---

<sup>1</sup> Das Herz allein kennt die eigene Bitterkeit, und seine Freude kann kein anderer teilen. (Zürcher Bibel)

sagt: ☩ **Hinter dieser letzten Grenze bin ich mit mir und meiner Einsamkeit niemals allein.** Es ist **Jesus**, der gekreuzigte und auferstandene Sohn Gottes, der dann bei mir ist. In ihm ist **Gott Mensch geworden** und. In ihm ist Gott **einsam geworden** – bei seiner Verhaftung sind alle seiner Jünger geflohen und haben ihn alleingelassen. In ihm hat Gott selber am Kreuz **die letzte Grenze der Einsamkeit erlebt**. Wie wäre es, wenn er es ist, der dich niemals vereinsamen lassen wird? ☩ **Wie wäre es, wenn gerade deine tiefste Einsamkeit der Ort ist, an dem er dir nahekommst, auch dich wie den Gelähmten am Teich Bethesda sieht und auch dir wieder auf die Beine hilft?** Wie wäre es, wenn dort, wo du dich einsam fühlst wie niemand sonst, **er dir mit seiner Liebe begegnet.** ☩ *„Ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch irgendeine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn. (Röm 8, 38).* Nicht einmal diese letzte Grenze der Einsamkeit. Zu der Zugang hat. In der du dich selber so **mutterseelenallein fühlst**. Wie wäre es, wenn dir Jesus genau dort begegnet? Dann wärst du auch dort niemals allein. Dann könnte Einsamkeit ihre Macht verlieren. Dann dürftest du sicher sein: Ich bin niemals ohne meinen Vater im Himmel. Er hat sich nicht abgewandt. Er ist mir nahe, so nahe, als hätte er nur mich alleine als sein Kind – ansprechbar, zutiefst interessiert, mit der Kraft des Heiligen Geistes die gerade jetzt in meiner Schwäche mächtig ist (2. Kor 12, 9).

### **Fürbitte**

*Vater, in diesem Raum sitzen Menschen, die es so dringend brauchen, dass Du in ihrer **Einsamkeit** Deinen Arm um sie legst und es ihnen ins Herz sprichst, wie wichtig sie Dir sind.*

*Vater, in diesem Raum sitzen Menschen, die Verantwortung tragen, und in der kommenden Woche wichtige Entscheidungen **einsam** treffen müssen. Vielleicht weil es die Stellung im Beruf mit sich bringt und das Wohl der Mitarbeiter davon abhängt. Vielleicht, weil man alleinerziehend ist und alleine für das Wohl der Kinder zuständig ist. Gott, sei bei allen einsamen Entscheidungen, die an uns allein hängen unsere Richtschnur und Kompass*

*Vater, in diesem Raum sitzen Menschen, für die die **Grenze der letzten Einsamkeit** die Tür zum OP-Saal sein wird. Warte du dahinter auf sie und füre die Hand der Operateure, der Ärzte und Pfleger.*

*Sei du dabei. Stärke den Glauben, nimm die Zweifel, lass diese Menschen erleben, dass sie in guten Händen sind und du sie niemals allein bist.*

*Vater, in diesem Raum sitzen Menschen, die neu hören müssen, **dass sie** mit allem, was sie betrifft, zu dir kommen dürfen.*

