

## Solitude kontra Einsamkeit

Von Santiago Lange



Der verstorbene Theologe Henri Nouwen schrieb: „Wir leben in einer Gesellschaft, in der Einsamkeit zu einer der schmerzhaftesten menschlichen Wunden geworden ist. Die wachsende Konkurrenz und Rivalität, die unser Leben von Geburt an durchdringt, hat in uns ein akutes Bewusstsein unserer Isolation geschaffen. Dieses Bewusstsein hat wiederum bei vielen ein starkes Angstgefühl und eine intensive Suche nach der Erfahrung von Einheit und Gemeinschaft ausgelöst. Es hat die Menschen dazu gebracht, von neuem zu fragen, wie Liebe und Freundschaft sie aus der Isolation befreien und ihnen ein Gefühl von Nähe und Zugehörigkeit vermitteln können" (Quelle: *The Wounded Healer: Ministry in Contemporary Society*, S. 83).

Einsamkeit ist allgegenwärtig. Sie ist ein Teil des menschlichen Zustands. Wir haben manchmal das Gefühl, dass uns niemand wirklich versteht, dass uns niemand wirklich kennt. Wir haben das Gefühl, dass wir nicht wirklich dazugehören. Wir sind für niemanden etwas Besonderes. Es gibt niemanden, mit dem wir wirklich reden können. Es ist das Gefühl, vergessen, übersehen, ausgeschlossen und leer zu sein, zu kurz zu kommen. Es ist die Angst, dass es niemanden wirklich interessiert, dass wir existieren. Wir alle haben uns zu verschiedenen Zeiten einsam gefühlt. Einsamkeit berührt tief im Inneren, denn die Angst, allein zu sein, ist eine menschliche Grundangst.

Es ist nicht die Anzahl der Menschen um uns herum, die unsere Einsamkeit bestimmt; es ist unsere Beziehung zu ihnen. Kann jemand wohlhabend und einsam sein? Kann man berühmt und einsam sein? Elvis Presley sang in seinem Song ‚Heartbreak Hotel‘: „Ich bin so einsam, ich bin so einsam, ich bin so einsam, ich könnte sterben.“ Kann jemand schön oder gut aussehend und einsam sein? Fragen Sie die Filmstars, deren Leben durch Alkohol und Drogen zerstört wurde. Kann jemand verheiratet und einsam sein? Fragen Sie die Menschen, die aus Einsamkeit heiraten und sich dann aus demselben Grund wieder scheiden lassen.

Die professionelle Beraterin Dr. Suzanne Degges-White erwähnt drei Arten von Einsamkeit: vorübergehende, situative und chronische. Wie an anderer Stelle erklärt, ist vorübergehende Einsamkeit ein plötzlich auftretendes Gefühl. Es dauert etwa ein paar Minuten bis zu einem Tag. Situative Einsamkeit ist eine häufige Reaktion auf Umstellungen und Trennungen, eine Scheidung, einen Todesfall in der Familie, den Verlust eines geliebten Menschen, einen Streit oder eine Auseinandersetzung mit einem Freund, eine ernste und schwächende Krankheit, einen Umzug an einen neuen Ort, einen Jobwechsel oder den Verlust eines Arbeitsplatzes, den Ruhestand oder den Auszug der Kinder von zu Hause. Die Auswirkungen können in der Regel bis zu einem Jahr andauern. Chronische Einsamkeit bezieht sich auf Menschen, die sich für zwei oder mehr Jahre am Stück einsam fühlen, ohne dass ein traumatisches Ereignis stattgefunden hat.

Jeder erlebt zeitweise Einsamkeit, auch gläubige Menschen. Psalm 137,1-6 ist das melancholische Lied über das Fremdsein in einem fremden Land; die Juden waren gefangen genommen und nach Babylon verschleppt worden; sie sehnten sich nach ihrer geliebten Heimat, Jerusalem.

In 1. Könige 19,1-10 finden wir den Propheten Elia auf der Flucht um sein Leben vor Ahab, dem König von Israel. Elia ist allein und wandert durch die weite, unwirtliche und karge Wüste Sinai. Elia hat das Gefühl, dass Gott ihn im Stich gelassen hat. Und doch, nur wenige Tage zuvor hatte Elia in einem Wettstreit mit den Propheten von Baal eine gewaltige Machtdemonstration Gottes erlebt. Aber das war alles gestern. Jetzt rannte Elia um sein Leben und versteckte sich schließlich in einer Höhle. Er spürte die Gegenwart Gottes und sagte: „Ich habe geeifert für den Herrn und ich bin allein übriggeblieben, und sie trachten danach, dass sie mir mein Leben nehmen.“ Gott befahl Elia, hinauszugehen und sich auf den Berg zu stellen: „Und es war ein großer, starker Wind, aber der Herr war nicht im Wind, und es war ein großes Erdbeben, aber der Herr war nicht im Erdbeben, und dann kam ein Feuer, aber der Herr war nicht im Feuer, und dann kam ein stilles, sanftes Sausen, und in dieser Stille sprach Gott zu Elia.“ Selbst als Elia sich alleine in einer Höhle in der Wüste versteckte, war Gott mit ihm.

Es gibt gesunde Wege und selbstzerstörerische Wege, mit Einsamkeit umzugehen. Ein Workaholic zu werden, in Kaufrausch zu verfallen, sich dem Alkohol oder Drogen zuzuwenden oder herumzusitzen und nichts zu tun, können destruktive Wege sein.

Was sind einige positive und konstruktive Wege, um Einsamkeit zu überwinden?

ZUERST sollten Sie wissen, dass wir die Fähigkeit haben, das Alleinsein zu genießen. Schätzen Sie es, pflegen Sie es; es ist ein Geschenk Gottes. Es gibt zwei verschiedene Worte bezüglich unseres Alleinseins. Das Wort „*Einsamkeit*“, das einen negativen Beiklang hat und den Schmerz des Alleinseins ausdrückt und das Wort „*Solitude*“, das die Freude und Herrlichkeit des Alleinseins ausdrückt. Wir können allein leben oder viel Zeit allein verbringen und uns nicht einsam fühlen.

Jesus ging manchmal allein in die Berglandschaft von Galiläa, um allein zu sein und in der Gegenwart seines himmlischen Vaters zu beten. In diesen Momenten fand er geistliche Erneuerung und eine neue Vision für seine Mission. Ich kenne Menschen, die gerne allein in den Bergen wandern und zelten gehen, wo sie Erneuerung und Kraft finden. Sie laden ihre Batterien auf, indem sie allein sind.

Gott hat uns mit dieser inneren Spannung geschaffen, mit dem Bedürfnis nach Beziehungen und Gemeinschaft und dem Bedürfnis, allein zu sein; mit dem Wunsch nach Gemeinschaft und dem Wunsch nach Solitude.

Henry David Thoreau, der Autor von Walden Pond, schrieb: „Ich habe nie einen Gefährten gefunden, der so kameradschaftlich war, wie die Solitude“ (Quelle: Henry David Thoreau [1995]. Walden, Or, Life in the Woods, S. 88). Die Freude, die Ruhe und die Feierlichkeit des Alleinseins; die Solitude ist ein kostbarer und herrlicher Segen, der uns von Gott gegeben wurde.

ZWEITENS: Wir müssen die Verantwortung für unsere Einsamkeit übernehmen. Fragen Sie sich: Ist meine Einsamkeit mein eigenes Verschulden? Manchmal verursachen wir die Einsamkeit selbst. Wir verschließen die Tür vor anderen. Wir kapseln uns von Familie, Kollegen und Freunden ab. Sind wir eine Insel, auf der sich alles nur um uns selbst dreht? Gott bringt Menschen in unser Leben; sind wir offen für sie?

DRITTENS: Erkennen Sie Gottes Gegenwart und Ruf in Ihrer Einsamkeit. Bitten Sie Gott, Ihnen zu helfen, Ihre Zeit weise zu nutzen. Lassen Sie nicht zu, dass die Einsamkeit Sie lähmt, nichts zu tun. Gott spricht zu uns in unserer Einsamkeit, hören Sie auf das, was Gott sagt. Henri Nouwen schreibt: „Je mehr ich über Einsamkeit nachdenke, desto mehr denke ich, dass die Wunde der Einsamkeit wie der Grand Canyon ist, ein tiefer Einschnitt in der Oberfläche unserer Existenz, der zu einer unerschöpflichen Quelle der Schönheit und des Selbsterkenntnis geworden ist“ (Quelle: The Wounded Healer, S. 84).

Gott war bei Elia in der Höhle. Gott sprach zu Elia in seiner Einsamkeit. Gott sagte: „Geh heraus und tritt hin auf den Berg vor den Herrn.“ Später befahl Gott Elia, nach Damaskus zurückzukehren und seine Rolle als Prophet Gottes wieder aufzunehmen.

Die Einsamkeit kann eine perfekte Gelegenheit für uns sein, die Stimme Gottes zu hören. Verpassen Sie nicht diese Gelegenheit. Hören Sie zu, beten Sie, lesen Sie die Heilige Schrift. Gott kann unsere Einsamkeit benutzen, um Dinge aufzurütteln. Einsamkeit kann ein Fenster für Gott sein, um unsere Aufmerksamkeit zu bekommen und uns zu neuen Einsichten und Selbsterkenntnis zu verhelfen. Gott kann uns dazu bringen, sensibler, einfühlsamer für die Verletzungen und Bedürfnisse anderer zu sein. Gott sagt uns vielleicht, dass wir Seelsorge brauchen für den Kummer, den wir gerade erleben, den Kummer über eine zerbrochene Beziehung, über eine emotionale Wunde, die uns Energie raubt.

Vielleicht ruft Gott Sie in den Dienst, um anderen in Not zu helfen und mit anderen zusammenzuarbeiten. Verlassen Sie Ihre Position hinter der Seitenlinie und begeben Sie sich an die vorderste Front. Statt sich nach innen zu konzentrieren, richten Sie Ihren Blick nach außen auf andere Menschen. Setzen Sie Ihre Zeit und Ihre Talente ein. Es gibt Bedürfnisse und Möglichkeiten in der Kirche und in der Gemeinde, also engagieren Sie sich. Jeder Tag enthält eine Gelegenheit, einem anderen zu helfen. Wenn wir uns auf die Bedürfnisse anderer konzentrieren, und nicht nur auf uns selbst, verringert das unsere eigene Einsamkeit.

VIERTENS: Gott hat uns in seine Familie des Glaubens, die Gemeinde, berufen. Feiern Sie das Geschenk der christlichen Gemeinschaft. Als Christen sind wir Mitglieder einer Glaubensgemeinschaft. Die Gemeinde, der Leib Christi, so unvollkommen sie auch ist, so menschlich sie auch ist, ist diese geisterfüllte Gemeinschaft, zu der Christus uns eingeladen hat, ein Teil davon zu sein.

Christus sagt: „Bleibt nicht an der Peripherie, bleibt nicht ein unbeteiligter Beobachter, sondern geht aufeinander zu, engagiert euch, ergreift die Initiative. Lernt eure christlichen Brüder und Schwestern kennen. Verehrt Gott gemeinsam, dient gemeinsam, lobt gemeinsam, lernt gemeinsam, betet gemeinsam, esst gemeinsam, gebt gemeinsam Zeugnis, habt zusammen Gemeinschaft, lacht und weint gemeinsam.“

Jesus, unser Herr, versteht Ihre Einsamkeit. Lassen Sie sich von ihm helfen, Ihre Einsamkeit zu überwinden, während Sie darin wachsen, Ihr Alleinsein zu schätzen, Verantwortung für Ihre Einsamkeit zu übernehmen, auf Gottes Ruf zu hören und das Geschenk der christlichen Gemeinschaft zu feiern. □