04.12.2022 um 07:30 Uhr

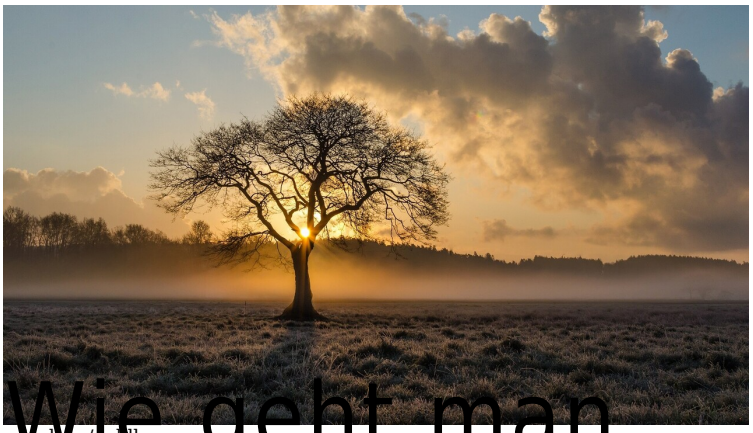
Ein Beitrag von
Anne-Katrin Helms,
Evangelische Pfarrerin, Erlösergemeinde Frankfurt-Oberrad

Beitrag teilen:

Beitrag ausdrucken:

Beitrag downloaden:

Beitrag anhören:



pixabay / mdl

Wie geht man im Advent mit Einsamkeit um?

"Ich fürchte mich vor dem Advent", sagt eine Frau. "Da spüre ich noch mehr, dass ich allein bin." Unser ökumenisches Duo Anne-Katrin Helms und Ansgar Wucherpfennig sprechen über Einsamkeit in der Bibel und aus ihrer Erfahrung.

Anne-Katrin Helms:

Der Advent ist für viele eine heimelige, erfüllte Zeit. Man macht es sich zu Hause behaglich mit Adventskranz, Sternen und Lichtern. Man verabredet sich mit Freundinnen und Freunden zum Weihnachtsmarkt oder Adventskonzert. Unternehmen und Arbeitsteams machen ihre Weihnachtsfeier.

Andere fürchten sich vor dem Advent. In den Wochen vor Weihnachten spüren sie

noch mehr als sonst, dass sie allein sind. Einsamkeit hat viele Gründe.

Wir, der katholische Jesuitenpater Ansgar Wucherpfennig und ich, Anne-Katrin Helms, evangelische Pfarrerin, widmen diese ökumenische Morgenfeier der Einsamkeit im Advent. In den biblischen Lesungen im Advent geht es um einen Mann, der die Einsamkeit sogar gesucht hat. Über ihn später mehr.

Einsamkeit kann auch schön sein

Erst einmal: Einsamkeit hat viele Gesichter. Sie kann auch schön sein. Der holländische Liedermacher Herman van Veen hat vor vielen Jahren darüber ein Lied geschrieben. „Einsam, zweisam, dreisam“ heißt es. Herman van Veen singt darin:

"Als ich noch allein war, ein Junggeselle mit einer eignen Bude war, da war das Einsam sein sehr bequem, meistens richtig angenehm." Und dann beschreibt er, was man alles machen kann, wenn man sich nach niemandem richten muss:

"Man konnte auch mal – und es gab dann kein Geschrei – auf dem Tisch auf den Händen stehn oder zwei Tage im Bad sitzen. Das WC war immer frei, und wenn man mal weinen musste, war Gott sei Dank niemand dabei, der sagte: 'Ach Gott, was hast du denn?'"

Ansgar Wucherpfennig:

Das kenne ich auch. Ich bin oft von früh bis spät mit anderen zusammen. Das ist auch gut so. Aber zwischendurch ist es herrlich, mal ganz für mich zu sein, endlich

mal mit mir selbst allein zu sein.

Auf dem Sofa liegen und lesen, mich auf Milchreis oder Spaghetti Bolognese freuen, Musik machen und abends einen Film sehen, ohne dass mir jemand reinredet. Endlich mal das tun, was ich möchte, und nicht das, was andere von mir verlangen.

Die schönen Seiten der Einsamkeit waren für mich am eindrucksvollsten bei Wanderungen, wenn ich allein in den Alpen oder in Israel/Palästina in der judäischen Wüste war: der hohe Himmel über mir, das weite Land vor mir.

Einer, der die Einsamkeit in der Wüste gesucht hat

Irgendwo in der Ferne war der Horizont, und mitten darin ich. Das hat mir ein großes Gefühl von Freiheit und Weite gegeben und eine Ahnung davon, dass irgendwo hinter den Dingen ein Gott ist, der mir diese Freiheit und Weite schenkt.

Jetzt im Advent denken wir in den Kirchen an einen Menschen, der die Einsamkeit gesucht hat: Johannes der Täufer. Seine Eltern Elisabeth und Zacharias hatten lange Zeit keine Kinder. Erst im hohen Alter hat Elisabeth Johannes geboren, ein Einzelkind, so erzählt es die Bibel.

Nach seiner Geburt heißt es im Lukasevangelium: "Das Kind aber wuchs und wurde stark in Geistkraft, und Johannes lebte in der Wildnis bis zu dem Tag, an dem er vor Israel trat." (Lukas 1,80 Bibel in gerechter Sprache) Bis zu seinem öffentlichen Auftreten hat Johannes der Täufer die Wildnis der Wüste

gesucht.

Das griechische Wort für Wildnis oder Wüste kann auch Einsamkeit und Verlassenheit bedeuten. Als Jugendlicher schon hat der Wüstenprophet Johannes die Einsamkeit gesucht. Es war allerdings eine ganze andere Einsamkeit als die, von der Hermann van Veen in seinem Lied singt: Johannes hat die Wüste aufgesucht, um wachsam zu werden, wachsam für Gottes Gegenwart.

Musik: Eric Satie, Gymnopädie

Ansgar Wucherpfennig:

Wenn sich jemand freiwillig entscheidet, in die Einsamkeit geht, dann lässt er oder sie vieles zurück, was im sonstigen Leben wichtig ist. So hat das in der Bibel Johannes der Täufer getan. Er suchte die Abgeschiedenheit der Wüste. In der Wüste muss ich mich ums Überleben sorgen. Ganz vieles, was sonst meinen Alltag bestimmt, wird dann unwichtig und nebensächlich.

Am Ende des Weges kann eine Erkenntnis stehen. Johannes der Täufer findet durch seinen Rückzug in die Wüste zu seiner Botschaft. Er predigt den Leuten: Es ist höchste Zeit umzukehren. Ändert euer Leben! Bessert euch! Denn das Gericht Gottes ist nahe. Im Neuen Testament bereitet Johannes damit den Weg für Jesus vor.

Anne-Katrin Helms:

Johannes der Täufer wählt die Einsamkeit und findet dadurch zu Selbst- und Gotteserkenntnis. Aber nicht immer ist die

Einsamkeit gewollt. Ich kenne eine Frau, die darunter leidet.

"Da ist niemand, der nach mir fragt"

Sie sagt: "Manchmal spreche ich tagelang kein Wort, es sei denn mit mir selbst. Da ist niemand, der nach mir fragt, der von mir etwas will. Dann stelle ich mir den Fernseher oder das Radio an, damit ich wenigstens andere Stimmen höre. Manchmal weiß ich gar nicht, warum ich morgens aus dem Bett aufstehen soll. Ist ja doch niemand da, der auf mich wartet."

Ich habe durch diese Frau nochmal neu erfahren, wie schlimm Einsamkeit sein kann. Ich bin in der Einsamkeit immerzu auf mich geworfen, mit mir selbst konfrontiert. Ich bin mir selbst ein unerträglicher Gast.

Ich kann mich nicht vergessen. Ich bin nicht bei einem anderen Menschen, nicht bei einer anderen Sache, nicht in dem Buch, das mich fesselt. Das Gefühl kann sich breitmachen, dass ich in mir selbst gefangen bin. Wie soll ich bloß den Tag überstehen? Die Stunden ziehen leer dahin. Ich sitze fest.

Armut kann einsam machen

Ansgar Wucherpfennig:

Es gibt viele Gründe, einsam zu sein. Einer wird in unserem Land immer häufiger: Armut. Armut kann einsam machen. Wenn ich kein Geld mehr habe, um mich mit meinen Freunden im Café zu treffen, wenn ich nichts Ordentliches anzuziehen habe, um auf die Straße zu gehen, dann bleibe

ich zuhause.

Wer sich vor sich selbst schämt, traut sich auch nicht unter andere Leute. Oft ist die Einsamkeit eine Folge der sowieso schon bedrückenden Lebenssituation.

Ist Alleinsein das gleiche wie Einsamkeit? Hermann van Veen singt: "Einsam zweisam dreisam. Und am Ende dann allein. Es hat doch auch was, für sich, ganz für sich zu sein."

Für ihn ist das Alleinsein etwas Positives. Das kann es auch sein. Wenn ich alleine bin, kann ich meine Batterien aufladen. Ich kann den Tag bewusst für mich verbringen. Denn der nächste Tag ist ja wieder ausgefüllt mit Freunden, Kolleginnen und Familie.

Anne-Katrin-Helms:

Einsamkeit dagegen wähle ich in der Regel nicht selbst. Wer einsam ist, erlebt ein Defizit: Etwas oder jemand fehlt. Das wirkt sich wie jedes andere Defizit aus, so wie Hunger oder Schmerz.

Sozialer Schmerz

Der Magen krampft sich zusammen, Schlafstörungen, der Körper rebelliert. Psychologen sprechen deshalb vom "sozialen Schmerz". Wer unter Einsamkeit leidet, empfindet das eigene Leben als nicht ausreichend. Es mangelt an Beziehungen, an Nähe, an Gemeinschaft.

Wer diesen sozialen Schmerz lindern will, muss einen ersten Schritt gehen: raus aus dem Haus, andere Menschen treffen. Aber

das ist gar nicht so leicht.

Musik: Astor Piazzolla, Oblivion

Ansgar Wucherpfennig:

Aus der Einsamkeit herauszukommen, ist schwer, denn Menschen haben ja keine Macht über die Einsamkeit. Sie kommt, ohne dass sie es wollen, wie ein ungebetener Gast am Abend oder wie ein Gespenst, das auf einmal im Raum ist.

Für die Bibel ist die Wüste der klassische Ort der Einsamkeit. Die Einsamkeit in der Wüste kann auch dort gespenstisch sein. Die Menschen in der Bibel haben geglaubt: Die Wüste ist bevölkert von Dämonen, von Abergeistern, die die Menschen erschrecken und ihnen unerträgliche Qualen zufügen.

Die Wüsten der Bibel sind nicht die imposante Landschaft der Sahara – majestätische Sanddünen, die am Horizont in einen weiten Himmel übergehen. Die Wüsten in der Bibel sind steinig, voller Geröll, eine karge Landschaft, die wie tot aussieht. In den Sprachen der Bibel ist Wüste der Ausdruck für "Verlassen-Sein", für Einsamkeit und Öde.

Die Wüste - biblisches Bild für Verlassen-Sein

Die Wüste ist der Ort, an dem Menschen nicht mehr in einer Gemeinschaft geborgen und von anderen beschützt sind. Von überall her lauern Gefahren, werden Gewalten laut, deren ein Mensch nicht Herr werden kann. 40 Jahre lang ist das biblische Volk Israel durch die Wüste gewandert, bis es in das Gelobte Land

kam.

Solange man gemeinsam in einem Tross unterwegs ist, spürt man die Einsamkeit nicht so sehr. Aber allein in der Wüste wird der Mund trocken, die Sonne brennt und auch der Boden unter den Füßen. Die Weite der Wüste macht Angst, weil man überhaupt nicht mehr spürt, dass man vorankommt.

Die Wüste in der Bibel kann ein Sinnbild für die Einsamkeit sein, wie sie Menschen bis heute erleben. In der Wüste entdecken Menschen, wie klein und machtlos sie sind. Dort stirbt alle Natur. In ihrer Stille verstummen die Stimmen des Lebens.

Anne-Katrin Helms:

Der biblische Prophet Elia hat die trostlose Verlassenheit der Wüste erlebt. Er ist vor dem König und seiner Frau geflohen. Die beiden wollen ihn töten. Noch dazu ist er in seinem Eifer für Gott selbst zu weit gegangen. Blut klebt an seinen Händen.

Die Wüste ist für ihn ein letzter Zufluchtsort. Er hofft, dass ihn dort niemand findet. Lange ist er unterwegs. Dann legt er sich unter einen der wenigen dürren Sträucher und wünscht sich den Tod herbei (1. Könige 19,4).

Neu beginnen

Verzweifelt betet er zu Gott: "Ich kann nicht mehr. Ich habe gekämpft mit all meinen Kräften. Aber jetzt ist es genug. Gott, ich möchte sterben." Es ist heiß und trocken. Elia schließt die Augen. Wie lange

er wohl da liegt?

Auf einmal hört er eine Stimme: "Steh auf und iss!" Elia öffnet seine Augen. Da steht jemand und Elia weiß: Es ist ein Engel, von Gott gesandt. Neben ihm liegt ein geröstetes Brot, und ein Krug mit Wasser ist auch dabei.

Mit Brot und Wasser stärkt sich Elia. Das braucht er auch. Denn: Er muss noch 40 Tage und 40 Nächte wandern, bis er aus der Wüste wieder herausfindet und zum Berg Gottes kommt. Dort beginnt er neu: mit seinem Leben, mit seinem Auftrag an die Menschen, auch mit Gott.

Ansgar Wucherpfennig:

Gerade die Wüste ist in der Bibel ein Ort, an dem Neues entstehen kann. Oft beginnt es ganz plötzlich.

Die Wüste blüht

Als ich einmal in der Wüste Juda unterwegs war, hat es in der Nacht geregnet. Am nächsten Morgen war die Wüste verwandelt: Soweit mein Auge sah, lag ein sanfter grüner, blühender Flaum über der vorher staubigen Landschaft.

In der Öde und schutzlosen Einsamkeit hat über Nacht neues Leben begonnen, nicht von Menschen gemachtes Leben, sondern Leben von Gott her.

Musik: William Blezard, Duetto

Ansgar Wucherpfennig:

Die Wüste, die über Nacht aufblüht. Mir

gibt das Grund zur Hoffnung für die einsamen Zeiten in meinem Leben. Sie fühlen sich wie tot an. Aber in ihnen steckt neues Leben.

Das kann sich überraschend zeigen von einem Tag auf den anderen. Jedoch: Bis es so weit ist, brauche ich Geduld. Die Bibel verschweigt nicht, dass die einsamen Wüstenzeiten lang werden können. Das strapaziert den Körper und schlägt auf die Seele.

Die kleinen Schritte

Anne-Katrin Helms:

Aus der Wüste der Einsamkeit herauszukommen, dauert eben auch. Es ist etwas für kleine Schritte. Es öffnet sich nicht mit einem Mal die Tür, und alles in meinem Leben ist hell und fröhlich, gesellig und voller Beziehungen.

Aber in der Bibel wird oft von großen Schritten erzählt. So spricht Gott zu Israel in der Wüste: "Denn ich bin der HERR, euer Gott, der euch aus Ägyptenland geführt hat, dass ihr nicht ihre Knechte bleibt, und habe euer Joch zerbrochen und habe euch aufrecht einhergehen lassen." (Lev 26,13)

Große Sätze. Bezogen auf die Einsamkeit könnte das heißen: Menschen, die an Gott glauben, finden Achtung vor sich selbst. Sie fassen Mut und können aufrecht gehen.

Sie finden aus der Einsamkeit heraus, hinein in ein neues Leben mit Freunden und Menschen, die sie lieben. Aber dieser Weg erscheint oft erst im Rückblick als ein

riesiger Schritt. Er setzt sich zusammen aus vielen kleinen Schritten.

Ansgar Wucherpfennig:

Ich glaube ebenfalls, dass ich die großen Sätze unseres Glaubens nicht in einem Happs schlucken muss. Denn sonst bleiben sie unverdaut in meiner Seele liegen.

Ich will diese großen Sätze des Glaubens lieber so verstehen: Sie laden mich ein zu kleinen Schritten, die ich hier und heute machen kann. Dann starre ich nicht mehr auf die eine Lösung, sondern versuche heute anzufangen.

"Heute ist immer der erste Tag vom Rest deines Lebens"

Ein erster Schritt kann sein: Ich gestehe mir selbst ein: Es geht mir nicht gut. Es muss sich etwas ändern. Ein zweiter Schritt: Ich spreche darüber mit einem Menschen, dem ich vertraue, bei dem oder bei der ich mich öffnen kann.

Vielleicht wage ich dann, mich anschauen zu lassen, so wie ich bin, ohne mich zu verstecken. Einen guten inneren Anstoß dafür gibt mir der Satz: Heute ist immer der erste Tag vom Rest meines Lebens.

Anne-Katrin Helms:

Meine Erfahrung ist: Ich muss dabei aufhören, immer in Alternativen zu denken: Leben oder Tod. Gewinn oder Verlust. Gemeinschaft oder Einsamkeit.

Dem einen jage ich nach, das andere

fürchte ich und schiebe es auf die Minusseite des Lebens. Dabei gibt es so viel dazwischen. Das Entweder-oder blockiert mich eher. Wenn ich im Sowohl-als-auch denke, werde ich innerlich freier.

Der Wirklichkeit ins Auge schauen

Es ist eben nicht so, dass ich die Einsamkeit nur einmal überwunden haben muss und dann ist sie für immer fort. Sie wird immer wieder kommen. Es wird immer wieder Phasen in meinem Leben geben, in denen ich mich alleine fühle. Mir hilft, wenn ich das als eine Realität anerkenne.

Und dann: Ich bin mit meiner Einsamkeit nicht allein. Andere kennen sie ebenfalls. Das zeigen die Beispiele aus der Bibel, über die wir gesprochen haben: das Volk Israel, der Prophet Elia, Johannes der Täufer, Jesus. Sie kennen die Dämonen und Gespenster der Einsamkeit. Nicht allein, sondern gemeinsam einsam. Das tröstet.

Musik: Kay Johannsen, Nun kommt der Heiden Heiland

Ansgar Wucherpfennig:

Im Rückblick beschreiben die Menschen der Bibel die Einsamkeit als eine Zeit der besonderen Nähe Gottes. In der Verlassenheit der Wüste haben sie in neuer Weise Gottes Nähe entdeckt.

Die Bibel hat dafür starke Bilder: Gott führt sie durch die Wildnis auf sicheren Wegen. Gott behütet sie wie ein Adler seine Brut (5. Mose 32,5-11) und trägt sie auf Armen wie ein Vater sein Kind (5. Mose

1,31).

Zeit der besonderen Nähe Gottes

Auch die kargen, leeren Zeiten sind Gottes Zeit. Deswegen sind sie manchmal trotzdem schwer auszuhalten. Aber ich bin darin nicht gottverlassen. Daran halte ich mich. Ich hoffe darauf, dass Gott mir in meinen Wüstenzeiten die verborgenen Wasseradern zeigt, die meinen Durst nach Leben stillen.

Anne-Katrin Helms:

Einsamkeit kann mir auch bewusstmachen, dass etwas in meinem Leben zu Ende geht. Was bisher ganz selbstverständlich zu mir gehört hat, ist nicht mehr. Es füllt mich nicht mehr aus. Es hat seine Zeit gehabt.

Aber etwas Neues ist noch nicht an seine Stelle getreten. Die Leere macht unsicher. Da kann sich die Einsamkeit in meine Seele schleichen. Auch die Trauer über das, was gewesen ist. Das fühlt sich ein bisschen an wie Sterben. Alles hat seine Zeit. Auch ich selbst bin endlich.

Manchmal braucht es die Leere, damit das Leben sich neu füllen kann

Das muss ich aushalten und verkraften. Aber ich muss darüber nicht verzweifeln. Es sind für mich die kleinen Schritte des Glaubens: Ja, dieses Leben ist mir nur für eine bestimmte Zeit geschenkt. Etwas verschmerzen, etwas aufgeben und begraben gehört dazu.

Aber genauso wesentlich ist die Hoffnung:

Etwas Neues kann sich entwickeln, so wie die Wüste über Nacht blüht. Manchmal braucht es die Leere, damit sich das Leben neu füllen kann.

Ansgar Wucherpfennig:

Wenn ich meine Stille und Einsamkeit so erlebe, dann kann sie zu einer Begegnung mit mir selbst und mit Gott werden. Gott schenkt sich mir selbst in meiner Einsamkeit, vielleicht nur für einen Augenblick, aber solche Augenblicke können mich tragen.

Sie lassen mich auch das Lächeln der Menschen neu entdecken, die mir begegnen. Ihr Lächeln wird dann zu Momenten des Advents. Advent heißt ja Ankunft, Ankunft Gottes, der mich auf sicheren Wegen durch meine Wüsten führt. In diesen Augenblicken der Begegnung kommt Gott in meinem Leben an.

Musik: Kay Johannsen, Macht hoch die Tür

WEITERE THEMEN Das könnte Sie auch

interessieren

16.04.2024hr1 ZUSPRUCHEhrenamtlich Trauernde begleitenvon Verena Maria Kitzzur Sendung

11.04.2024hr3 MOMENT MALBack to blackvon Dr. Fabian Vogtzur Sendung

03.04.2024hr2 ZUSPRUCHEin Kreuz als Lebensbaumvon

Dr. Ansgar Wucherpfennigzur Sendung

15.03.2024KIRCHE IN YOU FMUsed To Be Young – Miley Cyrusvon Christian Friedrich Schmidtzur Sendung

Copyright © 2024