

06.06.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Martin Vorländer,

Evangelischer Pfarrer und Senderbeauftragter für den DLF, Frankfurt

Einsamkeit und Heiliger Geist

Ich dachte immer, ich bin ein Mensch, der gut für sich sein kann. Aber in der Corona-Zeit hat mich die Einsamkeit eingeholt. Ich war viel im Homeoffice. Am Anfang hat mir das nichts ausgemacht. Ich war froh über mein Refugium. Ich war in Verbindung mit der Welt per Videokonferenz, Telefonschalte, Social Media.

Am Anfang war es noch schön allein zu sein

So etwa nach eineinhalb Jahren hat sich die Einsamkeit eingeschlichen. Sie saß an meinem Bett vor dem Aufstehen und starrte mich in der Morgendämmerung an. Sie hockte in der Ecke, wenn ich am Schreibtisch werkelte. Sie schlich um mich herum, während ich mir in der Küche etwas zum Mittagessen machte. Sie kam sogar mit raus zum Spaziergang mit dem Hund.

Einsamkeit verändert uns

Einsamkeit verursacht ein wehes Gefühl im Inneren. So als wäre da eine Lücke. Einsamkeit lässt den Magen zusammenkrampfen. Einsam fühle ich mich klein und schrecklich abhängig. Ich bin nicht ich selbst - nur ein kläglicher Rest.

Auf sich geworfen. Allein gelassen. Das waren die Jüngerinnen und Jünger von Jesus in der biblischen Pfingstgeschichte. 40 Tage lang ist ihnen der auferstandene Jesus immer wieder erschienen. Aber jetzt ist er endgültig weg. Er ist vor ihren Augen gen Himmel gefahren. Die Jüngerinnen und Jünger verbarrikadieren sich in einem Haus. Tür zu, Fenster zu. Welt, bleib draußen!

Auch die Jünger kannten die Einsamkeit

Ich stelle mir vor: Sie verschließen sich auch untereinander. Jede und jeder versucht, für sich allein mit der Situation klar zu kommen. Dahinein kommt Gottes Geist. Er braust vom Himmel und weht durch die engste Ritze des Hauses und der Seelen. Er durchbricht die Einsamkeit. Auf einmal fangen die Jüngerinnen und Jünger an zu reden. Sie gehen raus unter die Leute. Sie erzählen von Gottes Kraft, die sie mit Jesus erlebt haben.

Der Weg aus der Einsamkeit heraus

Reden und rausgehen. Eine Sprache finden und sich wieder in Verbindung fühlen mit der Welt. Das ist in der Bibel ein Pfingstwunder. Worte für meine Einsamkeit finden, das hat mir geholfen. Der erste Schritt war der Satz: Ich bin einsam. Ich habe eine ganze Zeit gebraucht, bis ich das vor mir selbst aussprechen konnte. Dann habe ich mich getraut, mit anderen darüber zu reden. Das war mein Weg aus der Einsamkeit: Offen darüber reden und rausgehen. Mich unter Leute wagen. Darauf vertrauen, dass Gottes Geist vom Himmel braust und im Haus meiner Seele für frischen Wind sorgt.