

28.08.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andrea Seeger,

Evangelische Theologin, Oberursel

Der Einsamkeit trotzen

Neulich war ich abends auf einem Empfang. Ich stand mittendrin im Gewusel, kannte aber niemanden – und fühlte mich plötzlich allein. Dabei waren überall Menschen um mich herum.

Warum fällt Begegnung manchmal schwer?

Dabei gehöre ich zu denjenigen, die gerne locker ins Gespräch kommen – an der Bäckertheke, in der U-Bahn, im Wartezimmer. Aber an diesem Abend fiel mir das schwer. So allein habe ich mich sehr unwohl gefühlt.

Einsamkeit bedeutet fehlende Verbundenheit

Genau das ist Einsamkeit: kein Mangel an Menschen, sondern ein Mangel an Verbundensein. „Einsam ist, wer sich mehr soziale Nähe wünscht, als er hat.“ Das sagt Maike Luhmann. Die Psychologieprofessorin von der Ruhr-Universität Bochum forscht über Einsamkeit.

Kann Einsamkeit auch in Gesellschaft entstehen?

Sich einsam fühlen - das kann auch in Gesellschaft passieren – wie auf einem Empfang. Und das ist etwas völlig anderes als das Alleinsein. Das wünschen sich viele Menschen sogar bewusst.

Kleine Gespräche können Nähe schaffen

Die gute Nachricht: Gegen Einsamkeit kann man etwas tun. Etwa mit kurzen Gesprächen im

Alltag. Ich mache das öfter, plaudere einfach drauf los. Lange dachte ich, das könnte nerven. Die Forscherin aber sagt: Die meisten Menschen freuen sich über ein paar nette Worte.

Der Mensch ist auf Beziehung angelegt

In der Bibel steht ganz am Anfang – in der Schöpfungsgeschichte: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“ Die Idee dahinter: Der Mensch ist von Anfang an auf ein Gegenüber angelegt, auf Beziehungen, auf ein Wir.

Wie entsteht ein Wir im Alltag?

Und genau deshalb reicht oft schon ein Blick, ein Lächeln, ein Satz mehr als nötig an der Kasse, um dieses Wir für einen Moment entstehen zu lassen.

Gemeinschaft durch gemeinsame Interessen

Wer einsam ist, kann Menschen mit ähnlichen Interessen suchen. In Deutschland gibt es viele Vereine – eine wertvolle Basis für soziale Beziehungen. Auch Apps können helfen, mit anderen etwas zu unternehmen. Kirchengemeinden bieten Gemeinschaft – von der Krabbelgruppe bis zum Literaturkreis.

Ein Gespräch kann Einsamkeit verändern

Bei dem Empfang habe ich mich übrigens überwunden und dann doch jemanden angesprochen. Ein paar Minuten Gespräch – und die Einsamkeit war weg. Und wer weiß schon, wessen Tag man mit so einem kleinen Schritt heller macht. An dem Abend war es meiner.