

02.08.2026 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Johanna Fröhlich,

Evangelische Pfarrerin, Gießen

Wie ein rollender Stein

Wie fühlt sich eigentlich Einsamkeit an? Das ist schwierig zu beschreiben. Ein schweres Gefühl jedenfalls. Ich kenne es gut und doch rede ich selten darüber. Dabei weiß ich: Es wäre gut, mehr darüber zu sprechen. Übers Einsamsein.

Ein Songtext von Bob Dylan, der Worte für Einsamkeit findet

Weil mir das aber oft so schwer fällt, leihe ich mir Worte. Von einem, der Lieder dichtet und selbst Einsamkeitsexperte ist: Von Bob Dylan. Schon viele Jahre meines Lebens begleiten mich seine tiefen Songs. Besonders sein Lied „Like a rolling stone“. Im Text heißt es: „Wie fühlt es sich an? Ohne ein Zuhause. Wie ein völlig Unbekannter. Wie ein rollender Stein.“ Damit singt Bob Dylan mir aus der Seele und in die Seele.

Warum Musik bei Einsamkeit helfen kann

Seine poetische Sprache hilft mir, Worte zu finden für dieses sperrige Gefühl. Ich kenne das nämlich auch – obwohl ich ein Zuhause und Menschen um mich habe. In solchen Momenten hilft es mir, Bob Dylans Lied zu hören. Seine traurige Stimme. Die melancholische Melodie. Zuerst scheint es, als würde es mir das Herz noch schwerer machen. Aber dann spüre ich genau hin. Und merke: Das Hinfühlen macht die Einsamkeit ein Stückchen kleiner.

Einsamkeit verarbeiten: Singen als Weg zur Seele

Und dann singe ich laut mit. Singe mir meine Einsamkeit von der Seele. Musik hilft mir, Worte zu

finden für große Gefühle. Solche Lieder geben meiner stummen Einsamkeit eine Stimme. Ich bin damit nicht allein. Und jedes Hören und Singen schleift meine Einsamkeit - wie einen rollenden Stein, der über die Jahre kleiner wird.