

PREDIGT ÜBER MK 15,33F UND PSALM 22

GreifBar 71 am 3. November 2013

Ist das nicht so ein richtiges Novemberthema? Du fehlst mir. Einsamkeit. Ein verstörender Film mit Robin Williams, dessen Elend so offensichtlich ist, dass es einem neunjährigen Jungen das Herz bricht! Ein Theaterstück über eine junge Frau, die, was sie auch versucht, niemanden findet, der für sie da ist. Ein Novemberthema.

Einsamkeit ist eine Novemberlandschaft. Übrigens ganz wörtlich: Einsamkeit ruht mitten im Polarmeer, in der Karasee nördlich von Sibirien. Die Insel Ensomheden ist winzig, unbewohnt, öde, schneebedeckt und kahl. Die Durchschnittstemperatur beträgt minus 16 Grad. Ein norwegischer Seefahrer entdeckte sie 1878 und bei ihrem Anblick fiel es ihm leicht, einen Namen zu finden: Ensomheden, Einsamkeit.¹

Einsamkeit ist eine Novemberlandschaft und mancher einsame Mensch würde vielleicht sagen: In meiner Seele sieht es auch nicht viel anders aus als auf der kleinen Insel im Polarmeer, kalt, unbewohnt, öde.

Wie fühlt sich das an? Nicht gut! Gar nicht gut! Wir spüren, dass das nicht das Leben ist, das wir leben sollten.

In der Bibel wird erzählt, wie alles begann mit der Erde und den Menschen. Und es ist eine ganz andere Stimmung als auf der Insel Ensomheden. Die Erde, so wird erzählt, war ein Garten, grün, fruchtbar, Temperaturen wie an einem lauen Sommerabend, von Blumen geschmückt, voller wohlschmeckender Früchte – und mittendrin der erste Mensch. Und von all dem, was da entstanden war, hieß es nur: Es war sehr gut. Nur ein einziges Mal heißt es dort, etwas

¹ Vgl. http://en.wikipedia.org/wiki/Uyedineniya_Island - aufgesucht am 31.10.2013, vgl. auch den Artikel über Einsamkeit im „Tagesspiegel“ vom 1.9.2012.

sei nicht gut, gar nicht gut. Was war gar nicht gut in diesem perfekten Garten? Die Antwort kommt kurz und bündig: Gar nicht gut ist, wenn der Mensch allein ist. „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“² Und so kommt Eva zu Adam und fortan ist der Mensch nicht nur ein Individuum, sondern immer auch ein soziales Wesen, ein Gemeinschaftstier.

Wir sind offenbar so gebaut, darauf angelegt, darauf sogar angewiesen, dass wir nicht ohne andere leben. Einer der weisen Dichter in der Bibel hat dafür ein schönes Bild gefunden. Er sagt: „Weh dem, der allein ist, wenn er fällt. Dann ist kein anderer da, der ihm aufhilft. Auch wenn zwei beieinander liegen, wärmen sie sich, denn: wie kann ein Einzelner warm werden?“³ So ist das doch: Wir brauchen den anderen, der uns stützt und wärmt. Wir müssen uns ergänzen. Wir brauchen das Gespräch. Auch wenn wir stark werden und auf eigenen Füßen stehen, haben wir nie alle Gaben, die es zu einem guten Leben braucht. Und wenn wir schwach werden, in jeder Hinsicht, steht es übel uns, wenn uns niemand auffängt, wenn wir niemanden wissen, an den wir uns wenden können. Ja, das Leben wird erst in Gemeinschaft schön und reich. Am besten ist es, wenn wir das Gute nicht allein genießen, sondern mit anderen. Das gilt für guten Wein wie für ein spannendes Fußballspiel oder für berührende Musik.

Man kann es auch anders herum sagen: Am Ende steht großes Bedauern, wenn wir dem Zusammensein mit anderen zu wenig Zeit widmen. Die australische Krankenschwester Bronnie Ware hat ein spannendes Buch darüber geschrieben, was sterbende Menschen am meisten bedauern, wenn sie auf ihr Leben zurückschauen.⁴ Es sind fünf Sätze, die sie immer wieder gehört hat, voller Bedauern, auch voller Vorwurf gegen sich selbst. Da findet sich auch dieser Satz: „Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrecht erhalten.“ Am Ende scheint es nicht so entscheidend zu sein, wie viel Geld einer verdient hat, welchen Titel er errang oder wie groß Haus und Auto waren, sondern so etwas: Mit wem bin ich verbunden? Wem habe ich etwas bedeutet? In wessen Leben konnte ich etwas Gutes bewirken? Wer ging an meiner Seite? Mit wem habe ich mich tief verstanden?

² Vgl. Gen 2,18

³ Vgl. Koh 4,10.

⁴ Vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Bronnie_Ware - aufgesucht am 31.10.2013.

Allerdings müssen wir, wenn wir uns diesem Novemberthema nähern, ein paar Dinge unterscheiden. Und eine sehr wichtige Unterscheidung ist die zwischen Alleinsein und Einsamkeit. Wer allein ist, muss noch lange nicht einsam sein. Umgekehrt stimmt das übrigens auch: Wer mit vielen anderen zusammen ist, ist noch lange nicht vor der Einsamkeit gefeit. Um es konkret zu machen: Wer Single ist, ist deshalb nicht automatisch einsam; er oder sie kann hervorragend vernetzt sein und ein reiches Leben in Gemeinschaft führen. Und wer einen Partner hat, kann durchaus einsam zu zweit sein, wie auf der kahlen Insel Ensomheden, auf der nichts wächst, jedenfalls nicht Vertrautheit und Nähe.

Alleinsein und Einsamkeit sind also unterschiedliche Dinge: Alleinsein ist ein *Zustand*. Ich bin an einem Ort, und es ist kein anderer mit mir dort. Einsamkeit ist kein Zustand. Einsamkeit ist ein *Gefühl*, ein Schmerz, ein Empfinden von Isolation, Mangel und Verlassensein.

Noch etwas müssen wir wissen: Wer allein ist, kann das zumindest manchmal richtig genießen. Gestresste Eltern können es durchaus sehr attraktiv finden, einmal aus dem Chaos von Spielzeug, Lärm, Windeln und Geschirr heraus zu kommen und ganz für sich zu sein, still, allein, ungestört. Alleinsein ist für manches sogar unverzichtbar: Ich muss es mit mir allein einmal aushalten, um ernsthaft nachzudenken, zu Entscheidungen zu finden oder Bilanz zu ziehen. Weiter noch, wir sind hier ja in einer Universitätsstadt, und der Erfinder der preußischen Universität, Wilhelm von Humboldt, war der Überzeugung: Der wahrhaft forschende Geist brauche: Alleinsein und Freiheit.

Manche brauchen das Alleinsein mehr, andere weniger. Der SPD-Politiker Franz Müntefering war stets für seine introvertierte Haltung berühmt. Und er kommentierte das so: „Ich bin halt ein Alleiner.“ Sie konnten das heute schon testen, ob sie ein introvertierter Alleiner oder ein extrovertierter Gemeinschaftsmensch sind. Die kleine Übung am Anfang war dann eher für Sie Stress oder eher Spaß. Entschuldigen Sie den kleinen Ausflug in die religiöse Sprache: Wenn es einen Himmel gibt, gibt es vielleicht auch einen besonderen Ort für Introvertierte und für Extrovertierte. Und dann wäre der Himmel der Extrovertierten eher so etwas wie die Hölle der Introvertierten. Eher introvertiert zu sein, ist aber eben nicht dasselbe wie einsam zu sein. Wo liegt nun aber der Unterschied?

Der Unterschied liegt im Schmerz. Einsamkeit ist ein schmerzhaftes Empfinden. Würden wir ein Lexikon aufschlagen, könnten wir etwa lesen: Einsamkeit ist das subjektive Innewerden sozialer Isolation. Wow, noch einmal: Einsamkeit ist das subjektive Innewerden sozialer Isolation. Schmerzhaft, verstörend, verbunden mit tiefer Sehnsucht danach, es möge mich doch jemand sehen, jemand wahrnehmen, jemand mich lieb gewinnen, jemand mich aufsuchen, jemand mich begleiten. Aber da ist nur dieses Loch, diese Novemberlandschaft in der Seele. Ensomheden, nicht nur im Polarmeer, sondern tief in uns.

Schauen wir näher hin: Menschen sind einsam, weil sie verlassen wurden wie Sabine. Sie sind einsam, weil der Mensch, mit dem sie verbunden waren, starb. Vielleicht sind auch unter uns Menschen, die in diesem Jahr jemanden verloren haben und nun sagen: Du fehlst mir. Da ist plötzlich dieses große Loch. Du fehlst mir. Es können aber auch Menschen einsam sein, von denen man es gar nicht denkt: Manche Studenten sind einsam, obwohl es doch 12.000 von ihnen hier gibt und sie mit Hunderten im Seminar oder in der Mensa sitzen. Aber sie fühlen es schmerzhaft: Ich bin unter anderen, aber wirklich sehen will mich niemand, in tieferen Kontakt komme ich mit keinem. Menschen können einsam sein, von denen man es gar nicht denkt: Menschen in großer Verantwortung, an der Uni, in der Klinik, in Firmen, in der Politik: an der Spitze ist die Luft sehr dünn und das Arbeiten sehr einsam. Oben ist man für alles zuständig und für das meiste verantwortlich. Wer aber sieht noch den Menschen hinter dem Boss? Menschen sind einsam, wenn niemand sie sieht, ihnen also ein Ansehen gibt und ihnen Aufmerksamkeit und Zuneigung schenkt.

Die Psychologin Doris Wolf hat einiges über Einsamkeit geschrieben.⁵ Sie sagt, Menschen erleben Einsamkeit in verschiedener Intensität: Die ersten erleben sie als vorübergehende Krise, man ist für eine gewisse Zeit einsam, nach einem Umzug, dem Wechsel der Arbeitsstelle, wenn das letzte Kind das Haus verlässt. Diese Einsamkeit kommt, aber sie geht auch wieder. Manchmal aber bleibt die Einsamkeit und verändert einen Menschen. Wer so vereinsamt, zieht sich auch seinerseits zurück. Er verlernt es, gesellig zu sein. Irgendwann traut er sich kaum noch unter Menschen. Er ergreift nicht mehr die Initiative, um Kontakte zu pflegen. Und daraus kann die dritte und dichteste Form der Einsamkeit er-

⁵ Vgl. <http://www.doriswolf.de> - aufgesucht am 1.11.2013. Vgl. von Doris Wolf: Einsamkeit überwinden. 9. Aufl. 2003.

wachsen: die chronische Einsamkeit, über Monate, über Jahre, bei manchem bis zum Ende. Eine Einsamkeit, in der Menschen nur noch ihr Haustier als Gesprächspartner haben oder wie Tom Hanks in Cast Away einen alten Volleyball Wilson taufen und ihn hegen und pflegen wie einen guten alten Freund.

In der Bibel wird von einem Kranken erzählt, einem Langzeitpatienten, der schon viele Jahre unter einer Lähmung leidet. Er lebt unter vielen Menschen in einer Art Sanatorium an einem See. Er ist nicht allein. Aber er sagt: „Ich habe keinen Menschen.“ Das ist die Bilanz seines Lebens, 38 Jahre lang krank und: „Ich habe keinen Menschen.“ So kann man einsam sein, auch unter vielen. Einsam als Trauriger unter Fröhlichen, als Zweifler unter lauter Frommen, als Fragender unter Wissenden, als Alleiner unter Geselligen, so als wäre man zu un-musikalisch für das Leben mit anderen. Es kommt eine Art Teufelskreis in Gang: Wer einsam ist, geht nicht mehr nach außen. Vor allem aber: Wer einsam ist, schaut anders auf sich selbst: Ich werde nirgends vermisst. Ich werde keineswegs gebraucht. Die anderen mögen mich nicht, na, dann mag ich auch sie nicht, und schließlich: ich mag mich selbst nicht. Ich bin es nicht wert, dass jemand gern mit mir zusammen ist.

Dass das alles andere als harmlos ist, sagen uns die Mediziner. Einsamkeit ist ein größeres Gesundheitsrisiko als Rauchen oder Übergewicht. Vereinsamte Menschen haben ein dreifach erhöhtes Risiko in naher Zukunft zu sterben. Vereinsamte Menschen brauchen dreimal so lange zum Einschlafen wie Gesellige. Vereinsamte Menschen sind deutlich anfälliger für alle Sorten von Infekten. Um es drastisch zu sagen: Es ist weniger riskant, ungesund zu essen und gesellig zu sein als einsam zu sein und sich sehr gesund zu ernähren. Bitte essen Sie lieber einen fetten Big Mac plus Extra-Käse **mit Freunden** als gedünstetes Fenchelgemüse an Soyaplätzchen **in Einsamkeit**.

Schauen Sie, Einsamkeit ist ein starkes, schmerzhaftes Gefühl. Und es hat genau dieselbe Funktion wie alle anderen starken schmerzhaften Gefühle: Diese starken, schmerzhaften Gefühle sind unsere inneren Alarmanlagen. Hunger sagt: Dein Körper bekommt nicht genug Nahrung. Und Einsamkeit ist wie Hunger: Deine Seele bekommt nicht die Nähe, die sie braucht.

Nun kann man einiges tun, es wäre ja fatal, sich in der Einsamkeit einzurichten und sich so erst recht zum Opfer zu machen. Ich sage das nur ganz knapp, für

die unter uns, die sich ein bisschen wiederfinden in dem, was ich erzähle, oder für die, die Menschen kennen, denen es so geht. Es gibt grob gesagt zwei Strategien, wie einsame Menschen wieder Verbindung aufnehmen können. Die eine versucht, vereinsamte Menschen zu aktivieren, ihren Aktionsradius Stück um Stück zu erweitern. Halten Sie mal einen Plausch mit dem Nachbarn am Zaun. Gehen Sie mal wieder zur Gymnastik. Laden Sie doch einen guten alten Freund mal wieder ein. Diese Strategie ist – mäßig erfolgreich. Die andere Strategie sagt: Das tiefe Problem der Einsamkeit ist der Teufelskreis von ungewolltem Alleinsein und negativem Selbstbild. Wer einsam ist, neigt immer mehr dazu, schlecht von sich zu denken. Ich bin unattraktiv, langweilig, eine Last, ungeliebt, störend – und wertlos. Da hilft das Aktivieren nur bedingt, wenn ich nicht lerne, anders von mir zu denken.

An dieser Stelle habe ich mich gefragt, woher denn bloß ein neues Bild von mir selbst kommen soll. Warum sollte ich anders von mir denken als bisher? Und warum sollte ich dann auch wieder aufbrechen, unter Leute gehen oder mich gar einem anderen Menschen anvertrauen? Warum bloß?

Was wäre denn, wenn Gott selbst sagen würde: Ohne Dich bin ich einsam. Was wäre, wenn Er sagen würde: Du fehlst mir? Was wäre, wenn über uns nicht nur der kalte, tiefschwarze Novemberhimmel stünde, sondern wenn da ein Vater wäre, der sich nach uns sehnt, und dem jedes Menschenkind so nah wäre, als hätte er nur dieses eine?

Schön, mögen Sie sagen, mal abgesehen davon, dass ich keineswegs sicher bin, ob es überhaupt so etwas wie Gott gibt, aber nehmen wir das einmal an, dann bleibt doch die Frage: Woher sollte ich wissen, dass ich diesem Gott nicht vollkommen egal bin?

Woher sollte ich das wissen? Nun, da müssen wir im November schon die große Dezembergeschichte erzählen. Es ist die Geschichte von Jesus, der vor allem eines mit seinem ganzen Leben und Leiden verkörperte: Er verkörperte Gottes Ruf: Du, gerade Du, fehlst mir so sehr, dass der Himmel nicht der Himmel ist ohne Dich. Das verkörpert Jesus. Es ist immer noch der Sound der Schöpfung: Es ist nicht gut, gar nicht gut, dass der Mensch allein sei!

Durch sein Leben verkörpert er diese Nachricht: Da war doch der Mann, der 38 Jahre lang krank da lag, einsam inmitten der Masse. Jesus sieht ihn und hilft ihm auf die Beine. Da ist der Zöllner, reich, aber einsam. Jesus geht zu ihm und besucht ihn zum Abendessen. Da ist die Frau, isoliert in ihrem Dorf, weil sie keine erfolgreiche Ehe führte, sondern viele abgebrochene Beziehungen hinter sich hatte. Jesus verachtet sie nicht. Er setzt sich mit ihr an den Brunnen und führt ein langes Gespräch mit ihr. Sein Leben verkörpert diese Nachricht: Du fehlst mir. Erlaube mir, dass ich Dir näher komme. Auch wenn Du Dich für wertlos und unattraktiv hältst, in meinen Augen bist Du alles andere als das. In meinen Augen bist Du wertvoll.

Auch durch sein Leiden verkörpert Jesus diese Nachricht: Vielleicht denken Sie ja, der hat gut reden. Jesus war doch nie einsam. Er hatte einen großen Freundeskreis, Männer und Frauen, die durch dick und dünn mit ihm gingen. Aber das ist nur die halbe Wahrheit. In den letzten Tagen seines Lebens durchlitt Jesus die schlimmste Einsamkeit. Seine Freunde verstanden ihn nicht mehr. Sie ließen ihn im Stich, einer nach dem anderen. Allein, allein und einsam geht Jesus den letzten Weg, verurteilt, weil so viel Erbarmen den Mächtigen seiner Zeit suspekt war. Und dann haben sie ihn einen sehr einsamen, langsamen Tod sterben lassen. Jesus versteht nichts von unserer Einsamkeit? Oh, doch, er hat sie auskostet bis zum letzten Atemzug, schmerzhaftes Verlassensein, Innewerden absoluter Isolation, ohne ein tröstendes Wort, ohne eine helfende Hand. Am Ende fühlt er auch nichts mehr von Gottes Nähe: „Mein Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen?“ Wenn Einsamkeit so etwas wie ein dunkler Fluch ist, der auf der Menschenwelt liegt, dann hat er ihn erlebt, er ist durch diese Hölle gegangen. Wahrhaftig durch die Hölle. Wenn Sie Einsamkeit erleben: Er war schon da. Und er sagt nur: Ich weiß, mein Freund, ich weiß genau, was Du durchmachst. Und dann sehen Sie diesen Mann am Kreuz, der durch die Hölle letzter Einsamkeit ging und dabei die Arme weit ausgestreckt hat: Komm, sagt er, bei mir musst Du nie mehr einsam sein. Ich gebe Dir ein unverbrüchliches Versprechen. Ich werde an Deiner Seite sein. Ich bin durch diese Hölle gegangen, habe diesen Fluch getragen, damit Du ihn nie wieder tragen musst!

Kann man das etwas handfester sagen? Ja, das kann man. Ich will nur zwei kurze Hinweise geben. Der eine Hinweis: Ich muss in meinem Alleinsein nicht nur

noch mit meinem Haustier reden und schon gar nicht mit einem alten Volleyball. Jesus verspricht, stets in meiner Nähe zu sein. Ich kann mit ihm alles besprechen. Vielleicht fühlt es sich zuerst so an, als wäre ich doch mutterseelenallein, von allen guten Geistern verlassen. Ich rufe vielleicht auch: „Mein Gott, warum nur hast auch Du mich jetzt verlassen?“ Es scheint, als betete ich nur gegen die Zimmerdecke. Aber dann ganz allmählich dringt etwas anderes nach vorne: eine stille, starke, tröstliche Gewissheit: Ich bin nicht allein, er ist hier, er hilft mir durch. Ich bin es ihm wert. Er lässt mich nicht im Stich. Der andere Hinweis ist Gottes Idee gegen Einsamkeit und Isolation. Was ist Gottes Idee gegen Einsamkeit und Isolation? Es ist die Gemeinde, die Gemeinschaft von Menschen, die Jesus suchen oder ihm bereits vertrauen. Fehlbare Menschen, junge und alte, Männer und Frauen, Frohe und Traurige, Wohlhabende und Arme, Alleiner und Gesellige, aber darin vereint: Wir bleiben nicht allein. Wir stehen zusammen. Jesus will es so. Hier soll niemand übersehen werden. Hier soll niemand sagen müssen: Was bin ich doch allein, übersehen und gering geachtet. Hier hat jeder Wert. Dafür gibt es Kirche. Dafür gibt es auch unsere GreifBar-Gemeinde. Wir sind darin sicher noch nicht sehr gut, dass jeder, der zu uns kommt, das auch erlebt. Aber wir arbeiten daran. Wir möchten Sie z.B. einladen, an einem Novembersonntag mit uns ungesund, aber sehr lecker Waffeln zu essen. Das Gebet und die Gemeinde, das ist Gottes Kombinationsmedizin gegen die Einsamkeit.

Ich schließe mit einer kleinen Geschichte:⁶ Vor einigen Wochen machte sich eine junge Kanadierin auf den Weg; sie beschloss, mit einem Ruderboot den Atlantik zu überqueren. Von Halifax in Kanada bis an die französische Küste. Mylene Paquette ist ihr Name. Sie machte sich also auf den Weg, in die tiefe Einsamkeit des Atlantiks. Es lief aber gar nicht gut. Es gab Stürme, es gab schwierige Strömungen. Sie verlor einen Teil ihrer Ausrüstung. Nach 83 Tagen trieb sie nur noch auf dem Ozean, verzweifelt und hoffnungslos allein. Sie funkte nach Kanada, dass sie Hilfe brauchte. Weit und breit war aber kein Schiff in der Nähe. Aber etwa 100 Meilen weit weg fuhr gerade die Queen Mary II auf ihrem Weg von New York nach Southampton, voller 80jähriger Luxustouristen. 1.200 Gäste an Bord, 23 Stockwerke hoch, 350 Meter lang, eines der größten

⁶ Vgl. <http://www.dailymail.co.uk/travel/article-2433659/Queen-Mary-2-delivers-supplies-solo-woman-rower-Myl-ne-Paquette-Atlantic.html> - aufgesucht am 1.11.2013.

Kreuzfahrtschiffe der Welt. Als der Notruf bei der Queen Mary ankam, hielt dieses Superschiff an, änderte den Kurs, suchte und fand das Ruderboot von Mylene Paquette (man kann das bei YouTube anschauen⁷) und versorgte die junge Frau mit allem, was sie brauchte. Ein Superliner der Extraklasse ändert seinen Kurs für eine einsame Frau mitten auf dem Atlantik. Was für eine Geschichte!

Heute Abend geht es um eine noch größere Geschichte: Der Schöpfer der Welt, der es nicht gut findet, wenn der Mensch allein ist, sendet Jesus durch alle Galaxien hindurch in unsere Welt, um einsamen Menschen nahe zu sein, und er dreht nicht wieder ab, er bleibt, er bleibt für immer. Denn er sagt: Du fehlst mir. Und er sagt: Ich, Gott, bin immer bei dir, bis ans Ende deiner Tage.

Herzlichen Dank für das Zuhören.

Vater, in diesem Raum sitzen Menschen, die es so dringend brauchen, dass Du Deinen Arm um sie legst und es ihnen ins Herz sprichst, wie wichtig sie Dir sind. Wir bitten Dich, dass ihnen gewiss und klar wird, dass das keine Illusion ist, sondern wahr und verlässlich. Du bist da. Du bist für sie da. Du hoffst so sehr, dass sie es hören, sich öffnen und Dir vertrauen – und dann nie mehr, wirklich nie mehr mutterseelenallein und von allen guten Geistern verlassen sein müssen. Das ist unser Gebet. Und dazu sagen wir: Amen.

⁷ <http://www.youtube.com/watch?v=n-jop8aW0BI> - aufgesucht am 1.11.2013.