

Wir fühlen uns einsam, nicht nur wenn wir die Verbindung zu anderen Menschen verloren haben, sondern vor allem zu uns selbst. Oft können wir uns nicht eingestehen, wie bedürftig wir sind nach Zuwendung, nach Austausch und Trost, weil wir in dieser Bedürftigkeit verletzlich sind. Jemand könnte uns zurückweisen oder uns nicht verstehen. Und so verdrängen wir das tiefe Bedürfnis nach Kontakt, das in uns leben will. Wir wundern uns nur, dass wir uns einsam fühlen. Vielleicht fühlen wir uns auch in einer Gemeinschaft nicht mehr wohl oder spüren als älterer Mensch, nicht mehr geborgen zu sein in dieser Welt. Dann zeigt die Einsamkeit an, wo ein Loslösen vor uns liegt oder wo wir ein Öffnen brauchen. Dann können wir mitten in der Einsamkeit auch einem anderen etwas von uns geben, was diesem Menschen hilft: ein gutes Wort, eine Geste, ein Lächeln.

Michaela May

Gemeinsam geht es besser

Schauspielerin

Das Internet ist voll von Tipps gegen die Einsamkeit: Man soll sich nicht selbst die Schuld geben, man soll freundlich und offen auf seine Mitmenschen zugehen, man soll aktiv werden und bei einem Kurs oder einem Verein mitmachen, um andere Menschen kennenzulernen.

Das ist sicher alles richtig, aber mir fehlt da ein ganz entscheidender Punkt: Nicht nur die Einsamen sind gefragt, sondern wir alle! Wann haben Sie das letzte Mal mit Ihrer verwitweten Großtante telefoniert? Wechseln Sie manchmal im Hausflur ein paar Worte mit Ihrem alleinlebenden Nachbarn?

Gerade bei älteren Menschen kann man nicht erwarten, dass sie sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen. Deshalb engagiere ich mich als Schirmherrin für den Verein Retla e.V. und seine »Telefonengel-Aktion«, bei der freiwillige Helfer mit einsamen Seniorinnen und Senioren telefonieren. Wir hören dabei tieftraurige Geschichten von Menschen, um die sich einfach niemand mehr kümmert. Aus Seniorenheimen hören wir, dass nur etwa ein Viertel der Bewohnerinnen und Bewohner regelmäßig Besuch bekommt.

Da läuft etwas grundfalsch. Wir dürfen ältere Menschen nicht einfach an den Rand drängen. Sie haben uns so viel gegeben, und sie können das immer noch tun. Eine soziale Gesellschaft entsteht durch das Miteinander aller Generationen. So erleben unsere Telefon-Paten, dass ihr Einsatz nicht nur einsamen älteren Menschen hilft – sie

selbst haben Spaß dabei und lernen ganz neue Perspektiven auf das Leben kennen. Gemeinsam geht es einfach allen besser.

Katrin Göring-Eckardt

Hoffen und vertrauen

Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages, Bündnis 90/Die Grünen

Einsamkeit macht das Herz schwer. Es fehlen der Blick, der dich wirklich sieht, der Händedruck, der Verbindung schafft, die Umarmung, die dich hält. Einsamkeit macht krank, die Seele und den Körper. Wie schön war der Erfindungsreichtum der Menschen, im Lockdown ihre und die Einsamkeit ihrer Lieben zu überwinden! Die Oma lernte zu skypen, Kirchenglocken riefen zum gemeinsamen Gebet, im Mehrfamilienhaus traf man sich von den Balkonen aus.

Aber die Einsamkeit kam nicht mit dem Lockdown. Unsere Städte bestehen fast zur Hälfte aus Single-Haushalten, und es gibt immer weniger Orte, an denen man sich begegnen kann, ohne gleich wieder Geld auszugeben. Oder das Dorfcafé ist weg und der Bus fährt selten. So viele Senioren und Seniorinnen warten lange auf einen Besuch. Kinder haben keinen Ort, an dem sie einfach abhängen können, einfach da sein, sich treffen. Und es gibt Einsame mitten unter Menschen, wie das ausgegrenzte Schulkind oder die gemobbte Kollegin.

Wer einsam ist, fühlt sich, als wäre sie oder er allein auf der Welt. Da kann es helfen, sich zu erinnern, wie vielen Menschen es so geht! Heute und zu allen Zeiten. Ich finde es immer tröstlich, wenn ich in den uralten Worten der Bibel Erfahrungen wiederfinde, die ich selbst allzu gut kenne. In den Psalmen spielt Einsamkeit immer wieder eine Rolle, ja sogar das Sichverlassenfühlen von Gott: »Ich sage zu Gott: [...] warum hast du mich vergessen?« (Ps 42,10, LUT). Wir werden wohl alle in unserem Leben von Zeiten der Einsamkeit nicht völlig verschont bleiben. Ich wünsche uns, dass wir dann mit Mund und Herz auch immer wieder einstimmen können in das Vertrauen, in das der Psalmbeter zurückfindet: »Harre auf Gott, meine Seele! Denn ich werde ihm noch danken.« (Ps 42,12, LUT) Harren, also warten. Und hoffen. Hoffentlich nicht allein.

Clemens Bittlinger

Allein auf unserem Weg

Evangelischer Pfarrer und Seelsorger

»Allein, wir sind allein, wir kommen und wir gehen ganz allein, wir mögen noch so sehr geliebt, von Zuneigung umgeben sein, die Kreuzwege des Lebens gehen wir immer ganz allein«, hat Reinhard Mey vor vielen Jahren einmal getextet. In diesem Lied hat er das biblische Bild vom Kreuzweg aufgegriffen, den Jesus allein gehen musste, niemand konnte diesen Weg für ihn gehen. Jesus durchlitt die Tiefen dieser Einsamkeit, um all jenen nah zu sein, die sich auch heute einsam fühlen. Die plötzliche Diagnose einer schlimmen Krankheit, der Tod eines geliebten Menschen, der Verlust des Arbeitsplatzes – es gibt viele Situationen, in denen wir auf einmal einsam sind, weil wir spüren und wissen, dass uns niemand diesen Weg abnehmen kann. Dann kann es helfen, zu wissen: Wer glaubt, ist nicht allein: Gott ist da, still und tröstlich, und mitunter, während wir ratlos vor einer verschlossenen Tür stehen, öffnen sich ganz unmerklich neue Türen.

Dr. Donata Müller

Einsamkeit bei Kindern

Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Es mag paradox klingen: Noch nie lebten auf unserem Planeten so viele Menschen wie heute, noch nie war es so einfach, sich mit einem Klick mit einem Menschen auf der anderen Seite der Erde zu verbinden – und doch, fragt man die Menschen nach ihrem subjektiv am schlimmsten empfundenen Übel, so werden sofort sehr viele Einsamkeit nennen. Dieses Phänomen findet man auch in der jüngsten Generation häufig an.

Ich erlebe es immer wieder, dass Eltern zu uns in die Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie kommen und berichten, dass ihre Kinder sich einsam fühlen. Manche sehen das als Folge eines ausufernden Medienkonsums, andere beschuldigen die Schule, die bei vielen den ganzen Tag in Anspruch nimmt, sodass wenig Zeit bleibt, Freizeitaktivitäten nachzugehen und Freunde zu treffen.

Aber ab wann ist ein Kind eigentlich einsam? Ein Kind muss sich nicht zwingend einsam fühlen, wenn es nur ein oder zwei Freunde hat. Es gibt Kinder, die von Geburt an eher introvertiert sind, die nicht so viele Reize von außen benötigen, um sich gut zu

fühlen, die durch zu viele Kontakte eher überfordert werden. Das wird in unserer nach außen orientierten Gesellschaft, in der vor allem die lauten, extrovertierten Menschen Beachtung finden, erstmal als ungewöhnlich wahrgenommen, ja sogar krankhaft. Dabei sollte es eine Balance geben zwischen den lauten, offenen, extrovertierten und den ruhigeren, introvertierteren Menschen, die für eine Stabilität in der Gesellschaft extrem wichtig sind.

Fühlt sich ein Kind aber subjektiv über einen längeren Zeitraum einsam, dann sollte man genauer hinschauen. Bereits im Kindergarten bilden sich Gruppen und werden vermeintlich schwächere Kinder schnell in eine Außenseiterposition gedrängt. Auch in der Schulzeit setzt sich das oft fort. Da gibt es Gruppendynamiken, manche Kinder können im sozialen Gefüge zu wenig mithalten, können sich keine Markenkleidung leisten oder schreiben gute Noten und werden dadurch als Streber abgewertet und von den anderen gemieden. Oft braucht es nur zwei oder drei Kinder, um eine Klasse zu spalten. Über soziale Medien wird Mobbing dann schnell auf die Spitze getrieben, da es deutlich einfacher ist, den anderen aus der Distanz, die das Smartphone bietet, auszuschließen.

Auch in Familien, in denen die Eltern geschieden sind, ein Elternteil die Familie verlässt, um eine andere Familie zu gründen, fühlen sich Kinder oft einsam. Ebenso geht es dem Migrantenkinder, das mit den Eltern die Heimat, Freunde und Familie verlässt und sich hier, in einer fremden Kultur, schnell einsam fühlt.

Die Gründe für Einsamkeit von Kindern sind vielfältig und jeder in unserer Gesellschaft ist gefordert, genauer hinzusehen, wenn ein Kind unter Einsamkeit zu leiden scheint. Manchmal hilft ein offenes Ohr, jemand, der das Kind und dessen Gefühle ernst nimmt. Das muss nicht zwingend Fachpersonal sein, das kann jeder sein, der auf ein Kind trifft, das sich einsam fühlt. Auch sollte jeder Erwachsene Vorbild sein, das Handy mal zur Seite legen. Denn Kinder lernen von unserem Vorbild und so entdecken sie, dass es sich lohnen kann, mit anderen in Kontakt zu treten und sich nicht die meiste Zeit in einer virtuellen Welt abzuschotten.

Einsamkeit kann eine Reihe von Folgen haben, zum Beispiel ein vermindertes Selbstwertgefühl, Depressionen, Ängste, körperliche Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen, Schulvermeidung und so weiter. Es sollte uns bewusst sein, dass die psychische Gesundheit von Kindern die Basis einer gesunden Zukunft und einer lebenswerten Welt ist. So ist es im Interesse jedes einzelnen Menschen, dass sich Kinder in einer Zeit, in der über sieben Milliarden Menschen diese Welt bewohnen, nicht einsam fühlen.

Anselm Grüns Antworten zur Einsamkeit

Wie kann ich Gottes Nähe erfahren, obwohl ich mich von ihm alleingelassen fühle?

Du kannst dich still vor eine Kerze setzen und dir vorstellen, dass das milde Licht in dich eindringt. In dem milden Licht strömt Gottes Liebe in dich ein. Wenn du dir das vorstellst, spürst du vielleicht die Nähe Gottes. Ein anderer Weg: Lege deine Hände in die Brustmitte und spüre die Sehnsucht, die da in dir auftaucht. Die Sehnsucht ist die Spur, die Gott in dein Herz gegraben hat. In der Sehnsucht nach Gottes Nähe ist schon etwas von der Nähe Gottes zu spüren.

Wie kann ich meiner Mutter helfen, die weit weg wohnt und sich sehr einsam fühlt?

Du kannst sie regelmäßig anrufen, sodass sie sich auf den Rhythmus deiner Anrufe verlassen kann. Du kannst ihr ab und zu auch einen Brief schreiben, den sie immer wieder lesen kann, wenn sie sich einsam fühlt. Und du kannst für sie beten. Wenn du für sie betest, wächst in dir die Hoffnung, dass deine Mutter sich mit dem Alleinsein aussöhnen kann. Du kannst deiner Mutter auch schreiben, dass Sie versuchen soll, ihr Alleinsein in ein All-Eins-Sein zu verwandeln. Wenn Sie allein ist, ist sie im Grunde ihrer Seele eins mit allen Menschen und eins mit Gott. Dann fühlt sie sich zugehörig.

Fühlen Sie sich auch manchmal in der Gemeinschaft einsam?

Natürlich gibt es auch Momente, da ich mich einsam fühle. Aber das gehört zu meinem Leben. Ich nehme die Einsamkeit an und stelle mir vor, dass ich von Gottes Liebe umgeben bin. Dann öffnet mich die Einsamkeit für Gott. Und ich fühle mich getragen und geborgen.

Wie gehe ich damit um, nie einen Partner gehabt zu haben?

Es ist sicher schmerzlich, sich nach einem Partner zu sehnen und doch keinen zu finden. Der erste Schritt wäre, die Idee aufzugeben, dass mein Glück ausschließlich von einer Partnerschaft abhängt, und mir vorzustellen, wie ich auch gut allein leben kann, wie ich ganz eins werde mit mir, in Einklang komme mit mir und meinem Leben. Wenn ich die Fixierung auf eine Beziehung aufgebe, dann darf ich aber trotzdem hoffen, dass ich einen Partner finde. Wenn ich innerlich freier bin, bin ich offener für einen anderen Menschen, ohne vollkommen abhängig davon zu sein, diesen Menschen schnellstmöglich zu finden. Dann bittest du auch Gott mit mehr Freiheit: »Dein Wille geschehe.« Du bist offen für das Geschenk eines Partners. Aber du bist auch offen für die Möglichkeit, allein zu leben und dein Leben so zu gestalten, dass es zum Segen wird