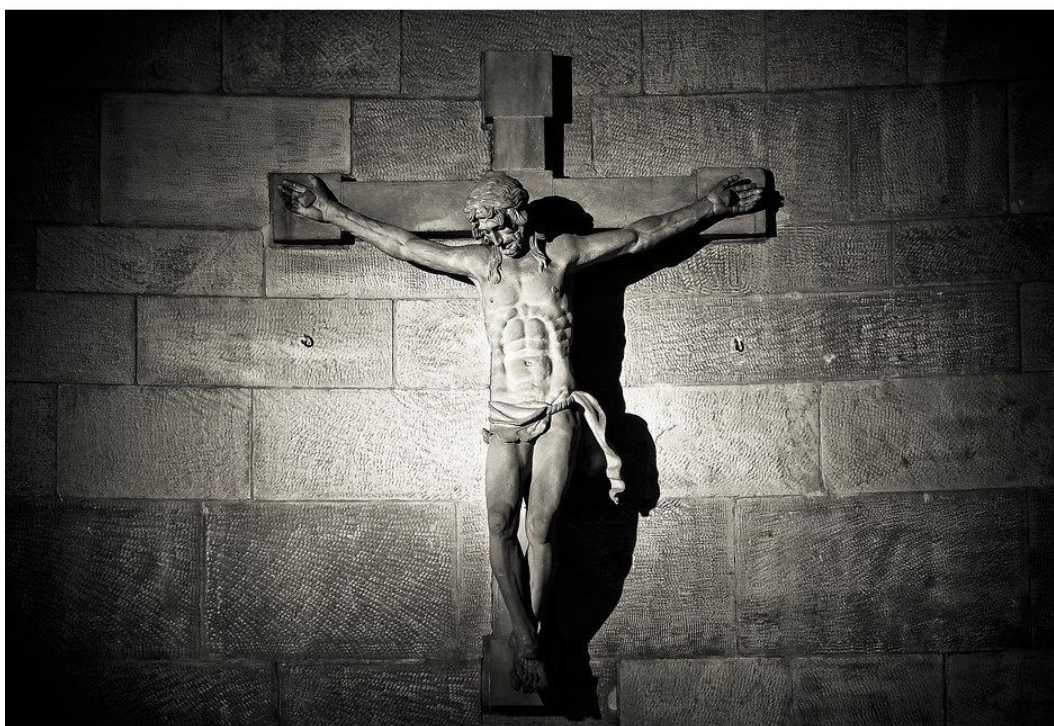


## Einsamkeit – eine biblische Betrachtung

Eigentlich bin ich ganz gerne auch mal allein. Mich zurückziehen von anderen, ein Buch lesen, eine Zeitlang still in der Kirche sitzen – neben Kontakten mit Menschen im beruflichen und privaten Bereich brauche ich das immer wieder. Aber in der vergangenen Woche ist daraus plötzlich etwas anderes entstanden, nämlich eine gewisse Sorge oder Angst - vor Einsamkeit.

Ich denke, dass es im Moment vielen Menschen so geht. Gerade Menschen, die allein leben, sind nun auf einmal nicht mehr frei, ihre Freunde zu besuchen. Für andere, vor allem ältere Menschen, ist Einsamkeit schon lange ein täglicher Begleiter. Wenn wir einen Blick in die Bibel werfen, so ist Einsamkeit auch dort ein großes Thema, sei es hervorgerufen durch Krankheit oder auch durch soziale Isolation, wie sie z. B. der Prophet Jeremia infolge seiner Berufung als Prophet erfahren muss (vgl. Jer 15f.). Wenden wir uns dem Neuen Testament zu, wird deutlich, dass **auch Jesus Einsamkeit gekannt hat**, gerade in den letzten Stunden seines Lebens. Alle Jünger, mit Ausnahme von Johannes, ergriffen die Flucht. Selbst Petrus, der zunächst mutig seinen Meister verteidigen wollte, ließ ihn im Stich. Und die stärkste Einsamkeit erfuhr Jesus am Kreuz. „*Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?*“ (Mk 15,34) rief er in tiefstem, innerem Schmerz aus.

Das ist etwas, was mich immer wieder berührt. Da Jesus wahrer Mensch und wahrer Gott ist, sind ihm all unsere menschlichen Leiden nicht fremd. Er kennt sie und hat sie durchlitten. **So darf ich mich auch in meiner Einsamkeit von ihm verstanden fühlen.** Er ist mir in meiner Einsamkeit ganz besonders nahe.



Doch Jesus zeigt uns auch, wie wir mit dieser Einsamkeit umgehen können. Das Wort am Kreuz „*Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?*“ ist ein Gebet, ein Schrei zu Gott. Dieses Wort ist der Anfang von Ps 22. Das heißt, Jesus betet in seiner Einsamkeit mit den Worten des Volkes Israel zu Gott. Das gilt auch für uns: **Bringen auch wir unsere Einsamkeit vor Gott.** Beten wir zu ihm mit eigenen Worten, vielleicht auch in

Seufzen oder einer Klage: „Herr, ich fühl mich so allein.“ Oder nehmen wir einen Vers aus den Psalmen und drücken damit unsere Not aus, wie z. B. mit Ps 25,16: *„Wende dich mir zu und sei mir gnädig, denn ich bin einsam und arm.“* **Die Psalmen sind wie eine kleine „Schule“ des Gebets** und greifen das Thema Einsamkeit immer wieder auf.

Doch oft erscheint uns die Einsamkeit dennoch so mächtig. Wie kann es nun gelingen, dagegen wirksam anzukommen? Werfen wir nochmal einen Blick auf den von Jesus zitierten Ps 22, so wird deutlich, dass nach der langen Klage der Not und Verlassenheit sich der Psalm ab V. 23 **in einen großen Lobpreis verwandelt**, als ob die Not schon gewendet wäre. Warum? Weil der Beter weiß, dass Gott und seine Macht groß sind. Weil er weiß, dass Gott stärker als alle Not ist und auch seine Not wenden wird. Indem der Beter Gott lobt, führt er sich dies gleichsam immer wieder selbst vor Augen. Ich merke bei mir, dass ich oft in der Gefahr bin, diesen zweiten Teil, nämlich das Lob Gottes, zu vergessen und nur Bitten an Gott zu richten. Doch indem wir Gott loben, für alles, was er schon in unserem Leben getan hat und ihm danken, dass er stets bei uns ist, machen wir uns gleichsam bewusst und können leichter glauben:

**Die Einsamkeit behält nicht das letzte Wort. Gott hat das letzte Wort. Er ist bei mir.**

Um das wirklich tief in unser Herz zu schreiben, möchte ich Sie einladen, immer, wenn Sie sich gerade einsam fühlen, laut oder auch nur in den Gedanken den Refrain des folgenden bekannten Liedes zu singen oder zu beten (dabei können Sie auch „uns“ durch „mir“ ersetzen):

***„Wer glaubt, ist nie allein!***

***Du, Herr, wirst mit uns sein, mit deiner Kraft, die Leben schafft.***

***Wer glaubt, ist nie allein!“***

(komponiert zur Vorbereitung auf den Besuch von Papst Benedikt XVI. im Jahr 2006 in Bayern)

Katharina Weiß  
Theologische Referentin  
Institut für Neuevangelisierung

Nachweise:

Bild vom Gekreuzigten: Michael Gaida, Pixabay

Lied: „Wer glaubt, ist nie allein“: Text: H. Horoba; Musik: Ch. Dostal; alle Rechte beim bischöflichen Ordinariat Regensburg