

## Einsamkeit – eine Zumutung, die ›zu antworten‹ herausfordert

---

Einsamkeit ist ein Thema, mit dem so Viele dieser Tage um(her)gehen müssen. Sie ist eine Herausforderung an jede\*n einzelne\*n für uns, in der wir wachsen und schrumpfen, an die wir aber vor allem Fragen haben. In diesem Grundlagenartikel zeigt Clarissa Vilain, Inhaberin des Lehrstuhls für Pastoraltheologie an der KH Mainz, die vielen und vielfältigen theologischen Dimensionen der Einsamkeit auf.

---

An den Anfang meiner Überlegungen zur Einsamkeit stelle ich eine Vorbemerkung zur Art und Weise, wie ich Theologie betreibe. Was wir sehen, hängt entscheidend vom Standpunkt ab, von dem aus wir sehen. Ebenso entscheidend sind die Interessen, mit denen wir etwas in den Blick nehmen und die Wahrnehmungsmuster, die sich u. a. aus gemachten Erfahrungen ergeben.

### Pastoralanthropologie – der Mensch im Licht des Evangeliums

Als Pastoraltheologin beschäftige ich mich mit dem, was Menschen betrifft und bewegt, was ihnen im Alltag und im Besonderen widerfährt und wie sie mit dem Widerfahrenen umgehen – den Praktiken, die sich zeigen. »Der Mensch also, der eine und ganze Mensch mit Leib und Seele, Herz und Gewissen, Vernunft und Willen steht im Mittelpunkt unserer Ausführungen« (GS 3), formuliert es das Zweite Vatikanische Konzil. Demzufolge kann alles zum Thema und Forschungsobjekt werden. »Dies schließt die grundlegenden Lebensfunktionen des individuellen Menschen (z. B. Wahrnehmung, Emotion und Motivation, Denken und Sprache), seine somatischen, lebensgeschichtlichen und sozialen Einbettungen ein, genauso wie die gesellschaftlichen und globalen Zusammenhänge, in denen Menschen leben.«<sup>12</sup>

---

**12** KLÄDEN, Tobias: Pastoraltheologie als Pastoralanthropologie im Kontext der Säkularität, PTHI 35, 2/2015, 53–58, 54.

Der Pastoraltheologie ist dabei ihr leitendes Interesse bereits in den Namen eingeschrieben: Pastoral. Der Begriff ist dabei nicht als Bezeichnung kirchlichen Handelns engzuführen. Dann wäre Pastoraltheologie reine ›Institutionen- und Vermittlungskunde‹. ›Pastoral‹ ist als Kriterium zu verstehen. Gefragt wird also: Wann ist Praxis pastoral? Sie ist es dann, »wenn in ihr wahr- und ernstgenommen wird, wenn in ihr dargestellt und bezeugt wird, dass das Evangelium für alle da ist – wirklich für alle« beschreibt Reinhard Feiter und fährt fort: »Denn »pastoral« ist jenes Handeln von Menschen an Menschen, welches das Handeln Gottes an allen Menschen bezeugt.«<sup>13</sup>

Pastoraltheologie ist seit dem Beginn als wissenschaftliche Disziplin auch ein Krisendiskurs. Sie hat die Aufgabe die Differenz von Theorie und Praxis zu reflektieren und in diesem Sinne Beunruhigungen zu folgen. Solche Beunruhigungen zeigen an, dass ›etwas nicht passt‹. Ihre Reflexion hat nicht das Ziel passgenaue Lösungen zu finden, sondern einen Raum zu öffnen, in dem Antworten ermöglicht werden, die dem Kriterium ›pastoral‹ entsprechen.

In dem hier skizzierten Sinn – Beschäftigung mit menschlicher Praxis geleitet von der Frage, wie sich hier das Handeln Gottes zeigt oder schmerzlich vermisst wird – betreibe ich Pastoralanthropologie. Dem Anspruch, der sich damit verbindet, gerecht zu werden, ist nur möglich, wenn eine so verstandene Theologie mit anderen Wissenschaften gemeinsam ergründet, was sich im Leben zeigt. So ist Pastoraltheologie – hier konkret Pastoralanthropologie – auf interdisziplinäres Fragen und Forschen verwiesen: z. B. auf Psychologie, Soziologie, Phänomenologie und viele andere Bereiche mehr.

## Einsamkeit – eine menschliche Grunderfahrung

In diesen Tagen, in denen die Pandemie lang wird, Perspektiven unsicher sind und verschiedene Bedürfnisse und Interessen kaum in Einklang zu bringen sind, ist ›Einsamkeit‹ etwas, das Menschen auf ganz unterschiedliche Art und Weise betrifft, bewegt und vor dem sich viele fürchten: So müssen beispielsweise drohende (und sich bereits ereignende) Einsamkeit von Menschen in Alten- und Pflegeheimen mit ihrem Schutz vor einer für sie möglicherweise tödlich verlaufenden Coronainfektion ins Verhältnis gesetzt werden. Menschen sollen im privaten Kontext ihre Kontakte auf das absolute Minimum reduzieren, während es im beruflichen Kontext (bisher häufig) bei Empfehlungen bleibt. Menschen dürfen ihren Beruf zur Zeit nicht ausüben. Familien müssen sich zum Teil auf engstem Raum ohne Ausweichmöglichkeiten mit-

---

13 FEITER, Reinhard: Wann ist Praxis pastoral – und was lässt sich aus ihr für die Pastoral lernen?, in: FEESER-LICHTERFELD, Ulrich; SANDER, Kai G. (Hrsg.): Studium trifft Beruf. Praxisphasen und Praxisbezüge aus Sicht einer angewandten Theologie, Ostfildern 2019, 97–110, 103f.

einander arrangieren. Tagesstrukturen verflüssigen sich und soziale Kontakte aufrecht zu erhalten ist schwieriger, zumindest anders. ›Quarantäne‹ und

›Kontaktbeschränkungen‹ sind scheinbar alltäglich und gefürchtet.

Schon in den hier skizzierten Eindrücken wird deutlich, dass Einsamkeit kein eindeutiger Begriff ist: er wird negativ wie positiv konnotiert und bezeichnet eine subjektive Erfahrung. Wer sich einsam erlebt, muss es von außen betrachtet nicht sein. Und wer allein lebt, muss sich nicht automatisch einsam fühlen. In der negativen Konnotation macht sich Einsamkeit an der Differenz von gewünschter und wirklicher Zahl und Qualität von sozialen Kontakten fest – einer Abweichung von dem was ›normal‹ ist bzw. wäre. In der positiven Konnotation steht der Wunsch nach Ruhe und kreativer Pause im Fokus. Im Englischen lassen sich diese verschiedenen Aspekte auch begrifflich differenzieren. Hier wird von *loneliness*, als dem Abgeschnittensein von Freunden

**Schon in den hier skizzierten Eindrücken wird deutlich, dass Einsamkeit kein eindeutiger Begriff ist: er wird negativ wie positiv konnotiert und bezeichnet eine subjektive Erfahrung. Wer sich einsam erlebt, muss es von außen betrachtet nicht sein. Und wer allein lebt, muss sich nicht automatisch einsam fühlen.**

---

bzw. Menschen, die einen verstehen, im Unterschied zu *lonesomeness*, als der Traurigkeit, die diese Situation auslöst, gesprochen. Von diesen eindeutig negativ konnotierten Begriffen wird *solitude* unterschieden; ein Begriff, in dem Freiheit und Autonomie mitschwingen. Wenn von Einsamkeit die Rede ist, muss also nach den Erfahrungen von Einsamkeit und der je subjektiv verliehenen Bedeutung gefragt werden. Es braucht eine Phänomenologie der Einsamkeit, d. h. Aufmerksamkeit für die Wahrnehmungen und Wirkungen von Einsamkeit.

Einsamkeit ist ein Existential. Sie betrifft jeden Menschen. Der Mensch ist ein einsames und ein soziales Wesen zugleich. Hermann Hesse (1877–1962) verfasste 1906 das Gedicht *Im Nebel*<sup>14</sup>, das die ganze Ambivalenz der Erfahrung der Einsamkeit eindrücklich zur Sprache bringt:

---

<sup>14</sup> HESSE, Hermann: Sämtliche Gedichte, Frankfurt a. M. 1992.

## Im Nebel

Seltsam, im Nebel zu wandern!  
Einsam ist jeder Busch und Stein,  
Kein Baum sieht den andern,  
Jeder ist allein.

Wahrlich, keiner ist weise,  
Der nicht das Dunkel kennt,  
Das unentrinnbar und leise  
Von allen ihn trennt.

Voll von Freunden war mir die Welt,  
Als noch mein Leben licht war;  
Nun, da der Nebel fällt,  
Ist keiner mehr sichtbar.

Seltsam, im Nebel zu wandern!  
Leben ist Einsamsein.  
Kein Mensch kennt den andern,  
Jeder ist allein.

Es ist von Alleinsein die Rede, aber auch von Klugheit. Von allen betreffende Einsamkeit, aber auch von Freundschaft. Von der Unsichtbarkeit der anderen, aber auch vom Wissen um ihre Existenz. Vom Dunkel, aber auch von einer lichten Zeit. Das Schleichende der Einsamkeit und die Tatsache, dass sie keinen Rhythmus findet, wie es auch die Verse des Gedichtes nicht tun.

Das Bild des Nebels macht deutlich, dass sich in der Einsamkeit etwas im Entzug zeigt. Der Nebel entzieht die Sicht, die Orientierung, die Gemeinschaft. Einsamkeit zeigt sich nicht *als etwas*, sondern als das beschriebene Leiden an einem Mangel. Dieser Mangel ereignet sich. Er ist im letzten nicht herstellbar. Ich kann mich zurückziehen, um allein zu sein. Einsamkeit überkommt mich. Sie widerfährt mir.

Einsamkeit gehörte bis zum Anbruch der Corona-Pandemie zu den tabuisierten Themen. Einsamkeit ist schambehaftet und gilt als Schwäche. Gefühle sind nicht an sich sichtbar. Sie müssen kommuniziert werden – leiblich durch Mimik, Gestik und Bewegung, oder sprachlich. Emotionen, die keinen Ausdruck finden und Menschen doch betreffen, manifestieren sich nicht selten körperlich. Als Folgen von Vereinsamung beschreiben Mediziner u. a. einen deutlich höheren Konsum von Alkohol, Zigaretten und Medikamenten; weniger sportliche Aktivität; höherer Medienkonsum; Adipositas; weniger Fürsorge für den eigenen Körper; Verstärkung von Krankheitssymptomen; Verzögerung von Heilungsprozessen und die Verstärkung von Schmerzen. Das Deutsche Ärzteblatt bewertet Einsamkeit als gefährlich: Einsamkeit sei »gleichbedeutend mit permanentem Stress. Im Vergleich zu nicht einsamen Menschen schlafen einsame schlechter und können sich weniger gut erholen. [...] Darüber hinaus leiden sie häufiger unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen, klagten über ein verringertes Wohlbefinden und über eine schlechte Lebensqualität, haben ein geschwächtes Immunsystem, mehr Suizidgedanken und sterben früher.«<sup>15</sup> Bei

---

15 <https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=118236; PP1/2012>

**Emotionsforscher konnten zeigen, dass sich Einsamkeit ausbreitet. Sie ist ansteckend und breitet sich unter sozial isolierten Menschen aus. Sie führt zum Verlust des Vertrauens.**

---

Schmerz und Einsamkeit werden die gleichen Hirnreale aktiviert, der anteriore zinguläre Cortex. Aufgrund der Fülle körperlicher Auswirkungen wundert es nicht, dass Einsamkeit international als Krankheit klassifiziert ist und sich so im ICD-10 findet (Z60.2 Alleinlebende Person).

Emotionsforscher konnten zeigen, dass sich Einsamkeit – im scheinbaren Gegensatz zur Tabuisierung – ausbreitet. Sie ist ansteckend und breitet sich unter sozial isolierten Menschen aus. Sie führt zum Verlust des Vertrauens. Wer einsam ist, lernt, dass Mitmenschen nicht wohlgesonnen und vertrauenswürdig sind und diese Wahrnehmung überträgt sich. Die Bindungsforschung hat gezeigt, wie solche Wahrnehmungsmuster von Erfahrungen geprägt werden, die sich auf die Möglichkeit Beziehungen zu gestalten auswirken.

In den letzten Jahren sind besonders die gesellschaftlichen Auswirkungen der Einsamkeit auch von Seiten der Politik wahrgenommen worden. Im Jahr 2018 wurde beispielsweise in England eine für Einsamkeit zuständige Abteilung im Ministerium für Sport- und Zivilgesellschaft ins Leben gerufen. Die politische Aufmerksamkeit auf der einen und die Erfahrung der Einsamkeit auf der anderen Seite machen deutlich, dass Einsamkeit, so wie sie nicht hergestellt, auch nicht einfach abgestellt werden kann. »Kein Mensch kann der Einsamkeit dadurch entkommen, dass er sich an andere klammert oder das Mitsein einklagt. Man kann Zweisamkeit nicht ›machen‹ oder einfordern, man muss sie mit sich selbst üben.«<sup>16</sup> Der Neurowissenschaftler John Cacioppo hat intensiv zu Einsamkeit geforscht und ein Anti-Einsamkeitsprogramm gewickelt. Es trägt den Titel EASE, was mit Leichtigkeit übersetzt werden kann. Vier Aspekte beschreibt er, die Wege aus der Einsamkeit aufzeigen bzw. ermöglichen sollen: *Extend yourself* steht für den Impuls zum Einstieg in sozialen Austausch, in ein Engagement, das den eigenen Aktionsradius vergrößert. *Action Plan* weist darauf hin, dass eigene Aktivität und damit Kontrolle und Verantwortung für das eigene Handeln Wege aus der Einsamkeit ermöglichen. *Selection* an dritter Stelle meint eine Auswahl der sozialen Beziehungen. Qualität der Beziehungen ist entscheidender als Quantität. *Expect the best* schließlich ist der Appell Misstrauen und alte Feindschaften abzulegen und eine positive Erwartungshaltung anzunehmen.<sup>17</sup>

---

**16** SCHELLHAMMER, Barbara: Eine phänomenologische Annäherung an die Erfahrung der Einsamkeit, in: Internationale Zeitschrift für Philosophie und Psychosomatik 2/2018, p. 7.

**17** CACIOPPO, John T.; PATRICK, William H.: Einsamkeit. Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt, Heidelberg 2011.

## Geschichte der Einsamkeit - Verschiedene Deutungsmuster und Schwerpunkte

Die Beschäftigung mit der Einsamkeit zeigt, dass die Erfahrung der Einsamkeit nicht nur von unterschiedlichen Menschen in je verschiedenen Kontexten unterschiedlich gedeutet wird, sondern dass zu verschiedenen Zeiten und Epochen Einsamkeit unterschiedlich gedeutet und wahrgenommen wurde. Ein paar Schlaglichter:

Von Aristoteles über Thomas von Aquin bis zu Girolamo Savonarola wird der Mensch vor allem als das »zoon politikon« bestimmt, das nicht für ein Leben in Einsamkeit bestimmt ist. Lediglich Götter bzw. Gott oder der Teufel könnten in Einsamkeit existieren.

Im Gegensatz zu dieser lange prägenden Sichtweise suchten Mönche, Ordensfrauen und Eremiten in der Mystik Gott in der Einsamkeit. Sie sahen in ihr einen religiös begründeten Genuss und die entscheidende Voraussetzung dafür, Gott in die eigene Seele einfließen zu lassen. Das Ziel der mystischen Einigung ist so gedacht Ergebnis der Gnade. Einsamkeit ist ein Mittel, um durch die Lösung aller Wünsche und Begierden diese Gnade zu erreichen. Äußere Isolation war dabei nicht das entscheidende Kriterium, weil es um eine innere Erfahrung geht, die Zugang zu einer transzendenten Wirklichkeit ermöglicht.

Mit dem Pietismus verstärkte sich die Tendenz den inneren Zustand der Fülle des individuellen Gotteserlebnisses in einer Abkehr von der Welt Ausdruck zu verleihen. Es blieb aber die Formung einer »Gemeinschaft der Einsamen« ein hoher Wert, was sich etwa in der Bildung pietistischer Konventikel (Hauskreise zur gemeinsamen religiösen Erbauung) zeigte.

Der religiös begründete Genuss der Einsamkeit wurde aus Perspektive der Aufklärung kritisch bewertet und abgelehnt. Positiv dagegen wurde der Rückzug zur Vervollkommnung der Persönlichkeit gesehen. Man kann also von einer Säkularisierung der Einsamkeitserfahrung sprechen. Literarisch übersetzten sich diese Gedanken beispielsweise in Daniel Defoes »Robinson Crusoe« aus dem Jahr 1719, auf dessen Idee bis heute eine Fülle sogenannter »Robinsonaden« folgte.<sup>18</sup> Solche beschrieben Einsamkeit als ein Abenteuer. Dabei geht es um physische wie psychische Überlebensstrategien, die Menschen auf sich und damit auf ihre Natur zurückgeworfen entwickeln. Keine Arbeitsteilung mehr, alles selbst verantworten und tun müssen, Instinkte und Egoismus – all das sind Motive, die hier bearbeitet wurden und werden.

Die Empfindsamkeit betonte die schöpferische Einsamkeit: die Notwendigkeit der Abgeschlossenheit für schöpferisches Tun und Geistesarbeit. Die Weisheit von Dichtern und Künstlern, die sich in Einsamkeit übten, wurde bewundert und geschätzt. Es wurde zugleich deutlich, dass die soziale Isolierung, die

<sup>18</sup> Eine große Sammlung solcher Robinsonaden findet sich unter [robinsonsone.de](http://robinsonsone.de).

sich aus der an erster Stelle stehenden Beschäftigung mit sich selbst ergibt, auch bedrückend ist und Distanz schafft. Ein literarisches Paradebeispiel dieser Ambivalenz ist Johann Wolfgang von Goethes ›Die Leiden des jungen Werther‹. Die Literaturpsychologie beschäftigt sich u. a. mit der Einsamkeit und ihrer Bewältigung in der Dichtung.

In der Romantik dann wurde Einsamkeit Programm und auf vielfältige Weise thematisiert: als Verlassenheit, wie in Ludwig Tiecks ›Einsamkeit‹, aber auch als Verbundenheit mit der Welt, wie in Friedrich von Schlegels ›Der Wanderer‹. Sie schillert zwischen Melancholie und Depression, Verlassenheitsschmerz und Todessehnsucht.

Im 19. Jahrhundert wurde Einsamkeit zunehmend im Zusammenhang mit Freiheit gesehen. Denker wie Arthur Schopenhauer und Friedrich Nietzsche haben sich mit der Einsamkeit auseinandergesetzt. Wer sich von anderen zurückzieht, unterwirft sich keinen gesellschaftlichen Normen und findet so ganz zu sich selbst, so eine gängige Deutung dieser Zeit. Henry David Thoreaus Buch ›Walden‹, in dem er seinen zweijährigen Ausstieg aus der Gesellschaft beschreibt – nicht als Weltflucht, sondern als Versuch einen alternativen Lebensstil zu entwickeln – wurde zum ›Buch der Aussteiger‹.

Freiheit und die Gefahr der Vereinsamung, beides wurde im 19. Jahrhundert besonders wahrgenommen und thematisiert.

Ursachenforschung, Auswirkungen und die Suche nach einer Balance von Einsamkeit (im Sinne von *solitude*) und Gemeinschaft (besonders im Kontext der sogenannten *work-life-balance*) sind zentrale Themen der Beschäftigung mit Einsamkeit seit dem 20. Jahrhundert. Das Thema wurde und wird besonders soziologisch bearbeitet. In der oben bereits beschriebenen Einordnung von Alleinsein als krankhaft zeigt sich durchaus auch eine Pathologisierung.

Insgesamt ist festzustellen, dass Einsamkeit, als eine Grundsituation des Lebens, Menschen ganz persönlich und verschiedenster Professionen bewegt hat. Dabei bewegt sich die Erfahrung der Einsamkeit zwischen den zwei Polen: »auf der einen Seite die positive, schöpferische Einsamkeit, auf der anderen Seite die negative, quälende Vereinsamung.«<sup>19</sup> Die verschiedenen Deutungsmuster, die sich in verschiedenen Epochen ausgeprägt haben, bleiben auch in heutigen Deutungen erkennbar. Sowohl schöpferische wie quälende Potentiale werden in den Blick genommen. Besonders Theologen, Philosophen und Psychologen interessieren sich für die Erfahrung der Einsamkeit.

---

**19** BITTER, Wilhelm: Einsamkeit in medizinisch-psychologischer, theologischer und soziologischer Sicht, München 1967, p. 12.

## Einsamkeit - theologische Schlaglichter

Weil Einsamkeit in all ihrer schillernden Bedeutung ein Grundthema des Menschen ist, ist es eine Erfahrung, die auch in biblischen Texten immer wieder thematisiert wird; mal direkt, mal implizit:

Gleich zum Beginn der biblischen Schriften im zweiten Schöpfungsbericht schafft Gott den Menschen als Einzelgänger und stellt sogleich fest: »Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist« (Gen 1,18). Gleich in der Folge schafft Gott Mensch (isch) und Mensch (isch-ah) als soziale Wesen.

Die Wüste als Ort der Einsamkeit, der Lebensbedrohung, aber auch als Rückzugsort und Ort der Gottesbegegnung ist ein zentraler topos: Beispielhaft sei hier auf den Propheten Elia verwiesen. Elia, der sich ausgebrannt und leer in die Wüste zurückzieht, begegnet der absoluten Fülle – Gott – in einem »stillen sanften Säuseln« (1 Kön 19, 13). Der Rabbiner Leo Baeck übersetzt hier »eine Stimme leisen Schweigens«. In der Wüste findet Elia einen Resonanzraum für dieses leise Schweigen. In der Zumutung der Wüste offenbart sich Elia der ganz Andere – im Entzug, im Schweigen.

Drastisch erlebt Hiob die Einsamkeit: von schwerem Leid getroffen, alles verloren, krank, verstehen ihn weder seine Frau noch seine Freunde. Sie stellen ihn in Frage, begegnen ihm mit Mustern und Urteilen, die Hiobs Erfahrung nicht gerecht werden. Eine Hiobsbotschaft folgt auf die nächste. Hiob selbst aber verkörpert auch eine Botschaft: Hiob hofft in absoluter Verlassenheit und Einsamkeit, die ihn selbst bewegungslos macht, von Gottes Sehnsucht nach seinem Geschöpf gefunden zu werden und darin heil zu werden. Das Buch Hiob ist dabei kein süßliches Reden von »Wenn Du denkst es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her«. Hiob ringt um Worte und billiger Trost findet sich hier nicht. Dass Hiob von Gottes Sehnsucht auch wirklich gefunden wird, erscheint hier nicht als ein Automatismus. Es ist nichts, das sich herstellen ließe, sondern eine Hoffnung, die im Zwischenraum zwischen Hiob und Gott möglich wird.

Auch Jesus erlebt Einsamkeit. Auf der einen Seite sucht er die Einsamkeit, die Ruhe als einen Ort der Konzentration und Stärkung. Auf der anderen Seite erlebt er die Wüste auch einen Ort der Versuchung und der Zumutungen. Die für mich eindrücklichste Szene von der Einsamkeit, die Jesus widerfährt, ist die Ölbergzene. Ein besonderer Ausdruck dieser Not, die Jesus hier spürt, ist für mich das Gedicht ›Der Ölbaumgarten‹, das Rainer Maria Rilke schuf:

Er ging hinauf unter dem grauen Laub  
ganz grau und aufgelöst im Ölgelände  
und legte seine Stirne voller Staub  
tief in das Staubigsein der heißen Hände.



Nach allem dies. Und dieses war der Schluss.  
Jetzt soll ich gehen, während ich erblinde,  
und warum willst Du, dass ich sagen muss  
Du seist, wenn ich Dich selber nicht mehr finde.

Ich finde Dich nicht mehr. Nicht in mir, nein.  
Nicht in den andern. Nicht in diesem Stein.  
Ich finde Dich nicht mehr. Ich bin allein.

Ich bin allein mit aller Menschen Gram,  
den ich durch Dich zu lindern unternahm,  
der Du nicht bist. O namenlose Scham ...

Später erzählte man: ein Engel kam –.

Warum ein Engel? Ach es kam die Nacht  
und blätterte gleichgültig in den Bäumen.  
Die Jünger rührten sich in ihren Träumen.  
Warum ein Engel? Ach es kam die Nacht.

Die Nacht, die kam, war keine ungeweine;  
so gehen hunderte vorbei.

Da schlafen Hunde und da liegen Steine.  
Ach eine traurige, ach irgendeine,  
die wartet, bis es wieder Morgen sei.

Denn Engel kommen nicht zu solchen Betern,  
und Nächte werden nicht um solche groß.

Die Sich-Verlierenden lässt alles los,  
und sie sind preisgegeben von den Vätern  
und ausgeschlossen aus der Mütter Schoß.

**In Jesus Christus erfährt Gott  
selbst, was es bedeutet ab-  
solut einsam, verloren zu sein –  
im wahrsten Sinn des Wortes  
sich selbst und die Verbindung  
zu anderen verloren zu haben.**

---

Von Gottesbegegnung in der Einsamkeit ist hier nichts geblieben: Jesus, der Sohn Gottes, wird an Gott irre. Jesu ganzes Leben, das er in den Dienst der Liebe Gottes zu den Menschen gestellt hat, steht in Frage, entgleitet in die Sinnlosigkeit. Die Freundinnen und Freunde, die er um ihre Begleitung gebeten hatte, schlafen. Gottes Sohn verzweifelt am Verlust aller Sicherheiten, am Scheitern seiner Berufung. Er ist verloren. Er, der verkündet hat, dass Gott

niemanden verloren gibt und jedem nachgeht, versinkt in der Einsamkeit. In Jesus Christus erfährt Gott selbst, was es bedeutet absolut einsam, verloren zu

sein – im wahrsten Sinn des Wortes sich selbst und die Verbindung zu anderen verloren zu haben.

Im Gegensatz zu den anderen Evangelisten berichtet Lukas von einem Engel, der hinzukommt und Jesus stärkt (Lk 22, 43). Rilke will von einem Engel nichts wissen – ein Blätterrauschen; ein Hoffnungsbild, das zerbricht. Wäre der Engel eine billige Lösung einer Zumutung, die Menschen in vielen Nächten erleben – wie es Rilke weiter beschreibt – dann dürfte es ihn auch nicht geben. Klaus Müller deutet den Engel anders: »Die Theologie hat immer darum gewusst, dass das, was wir Engel nennen, keine besseren Gespenster sind, sondern die Gedanken, die Gott von seinen geistbegabten Geschöpfen hat, also auch von uns. In diesem Sinn spricht etwa auch ein Thomas von Aquin davon, dass die, die die Stille ihrer geistlichen Betrachtung und Gottinnigkeit verlassen und aus Liebe zu anderen gehen, um ihnen vom Geheimnis Gottes zu predigen, gleichsam Engel seien, die zwischen Himmel und Erde auf und niedersteigen, Gottesboten von der Liebe getrieben. Vielleicht darf man den Getsemani-Engel bei Lukas so ähnlich verstehen. Dann wäre der stärkende, tröstende Engel im Ölberg-Garten jede und jeder, denen die Regung ihres menschlichen Herzens eingibt, einen, den die Angst so überkommt wie diesen an Gott irre werdenden Jesus am Ölberg, nicht allein zu lassen, zu ihm zu gehen, bei ihm zu bleiben – und darin ein Zeugnis zu geben, dass die Liebe kein Trug ist. Und das allein vermöchte dem Rachen der Angst stand zu halten und an Gott gegen Gott festzuhalten.«<sup>20</sup> Wer sich auf diesen Weg macht und ›Fürchte dich nicht!‹ und ›Ich bin da‹ sagt und im Namen dessen handeln will, der diese Zusage ist, kann nicht nur Worte sprechen. Dasein, Bleiben, Zeichen der Hoffnung der sein, wird besonders ohne Worte vermittelt.

## **Pastoralanthropologische Versuche – zum Antworten genötigt**

Einsamkeit ist eine Erfahrung, die Sicht und Bewegungsfähigkeit nimmt, die weder an- noch abstellbar ist und die als Zumutung herausfordert – der geantwortet werden muss. Wir können uns Widerfahrnissen nicht entziehen; sie ereignen sich. »Die Einsamkeit ist im Grunde nichts, was man wählen oder lassen kann. Wir sind einsam. Man kann sich darüber täuschen und tun, als wäre es nicht so. Das ist alles. Wieviel besser ist es aber, einzusehen, dass wir es sind, je geradezu, davon auszugehen«<sup>21</sup>, schreibt Rainer Maria Rilke. Von Einsamkeit auszugehen, sie wahr- und ernst zu nehmen, ermöglicht aus ihr zur

---

**20** MÜLLER, Klaus: Getsemani-Grauen, VI., veröffentlicht auf: [https://www.uni-muenster.de/FB2/philosophie/predigten/mu\\_cc\\_grauen.html](https://www.uni-muenster.de/FB2/philosophie/predigten/mu_cc_grauen.html).

**21** RILKE, Rainer Maria: Briefe an einen jungen Dichter, 1903–1908. An Franz Xaver Kappus, 12. August 1904.

lernen. Was lässt sich nun aus den hier verfolgten Spuren im Blick auf die Einsamkeit *lernen*? Mögliche *Antworten* lese ich in diesem Zusammenhang in verschiedene Richtungen – als Einsamkeitsbegleitung, als Einsamkeitsfähigkeit, als Einsamkeitskunst und als Verwiesenheit auf Gemeinschaft:

- *Einsamkeitsbegleitung – An der Seite der Einsamen sein*

Die Erfahrung der eigenen Einsamkeit ruft zur Begleitung Einsamer auf, dazu an ihrer Seite zu sein. Das bedeutet zunächst im Anderen stets auch den einsamen Menschen zu sehen und bereits geschehene Zuschreibungen zu hinterfragen – empathisch zu sein. Fremdzuschreibungen und Einordnungen von außen entsprechen der Wahrnehmung der Einsamkeit des Betroffenen oft nicht. An der Seite der Einsamen zu sein heißt, sich bewusst zu sein nicht an ihrer Stelle wahrnehmen und agieren zu können. An der Seite zu bleiben, auch wenn sich scheinbar nichts tut, im Ringen um Worte und Zeichen und wenn deutlich wird, dass Trost sich nicht herstellen lässt, ist ein aufreibendes Geschehen und gerade darin ein Zeichen der Hoffnung.

Wer an der Seite bleibt, müht sich darum Räume zu eröffnen, die Wege aus der Einsamkeit möglich machen.

- *Einsamkeitsfähigkeit – Üben einsam zu sein*

Dass Einsamkeit eine Grunderfahrung menschlichen Lebens ist, der sich niemand entziehen kann, bedeutet nicht, dass man sich ihr ergeben muss. In Einsamkeit kann man sich üben. Wer Einsamkeit nicht verdrängt – durch Ablenkung, sondern sie gestaltet – leidet weniger an negativ konnotierter Einsamkeit.

Wie stärkt man seine Einsamkeitsfähigkeit? In der Natur und im Glauben. Wer sich nach einem vollen Arbeitstag oder einsamer Zeit in der Wohnung raus in die Natur sehnt, spürt den positiven Effekt, den die Natur auf Menschen hat. Eine Vielzahl von Studien konnten zeigen, dass Naturerfahrungen das parasympathische Nervensystem aktivieren, das für den Erhalt der Regeneration des Körpers zuständig ist. Die Kreativität und das Denkvermögen nimmt in der Natur zu. Beim Spaziergang in der Natur – gerade in der Pandemie eine für viele Menschen wichtig gewordene Zeit – kommt nicht nur der Körper in Bewegung, sondern auch Gedanken in Gang. Von solch kurzfristig positiven Ergebnissen sind langfristige Wirkungen der Natur auf den Körper zu unterscheiden. Wer im Grünen lebt, lebt gesünder. Ein Zusammenhang von Naturverbundenheit und Glück konnte in unterschiedlichen Studiendesigns gezeigt werden. Warum ist das so? Auch deshalb, weil sinnliche Erfahrung unsere Ehrfurcht und unsere Empathie steigern.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Vgl. SPITZER, Manfred: Einsamkeit. Die unbekannte Krankheit, München 2018, pp. 217–242.

Wer glaubt, übt sich im Umgang mit einem Fehlen. Zunächst ganz grundsätzlich im Blick auf einen Lebensglauben. Auch Menschen, die sich nicht als religiös oder einer Glaubensgemeinschaft zugehörig fühlen, gestalten ihr Leben mit der Haltung ›Es lohnt sich – trotzdem‹. In diesem trotzdem steckt der Glaube daran, dass eine scheinbare Sinnlosigkeit nicht das letzte Wort hat. Das *trotzdem* markiert ein Fehlen und führt nicht in Passivität.

Wer Christ ist, glaubt an den, der sich in seinem Fehlen als Anwesend erweist: Jesus erfährt am eigenen Leib, dass seine Verzweiflung in Gott aufgehoben ist. Er erfährt Auferstehung. Seine Wegbegleiterinnen und -begleiter bleiben zurück. Zurückgeworfen auf sich. Den Frauen sagt der Engel am Grab »Er ist nicht hier« (Mk 16,6). Sie suchen ihn, sie zweifeln und fragen. Und er begegnet ihnen und sagt ihnen zu »Ich bin mit euch alle Tage bis zum Ende der Welt« (Mt 28,20). Dieses Dasein ist von Glaubenden aber nicht im Modus des Habens, des Besitzens zu erfahren. Hadwig Müller schreibt: »Christus ist die Autorität, die zugelassen hat, dass Menschen, die an ihn glauben, seit 2000 Jahren neue Weisen des Handelns erfinden, eine neue Sicht der Welt und einen neuen Lebensstil annehmen. Aber Christus lässt sich in keiner einzigen dieser »kreativen Hervorbringungen« erfassen. Er ist zugleich der Nächste und der am wenigsten zu Fassende.«<sup>23</sup> Glaubenspraxis ist ein Paradox – ein kreativer Umgang mit dem ›Fehlen‹ Gottes, ihn nicht fest ergreifen können, und ihn darin zu erfahren.

- *Einsamkeitskunst – ein Sonderfall der ›Ars moriendi‹*

Einsamkeitsfähigkeit stärkt den Umgang mit der Einsamkeit, führt aber nicht dazu ihr entgehen zu können. Der Mensch kommt allein zur Welt und er stirbt allein. In den Psalmen heißt es »Unsere Tage zu zählen, lehre uns! Dann gewinnen wir ein weises Herz« (Ps 90, 12). Die oft vertonte Lutherübersetzung lautet »Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.« Die Kunst der Einsamkeit ist im Letzten auch ein Umgang mit der eigenen Sterblichkeit.

- *Gemeinschaft – Einsamkeit als Verweis auf Verbundenheit*

Einsamkeit ist der Stachel im Fleisch der Gemeinschaft. Sie lässt uns spüren, dass wir Menschen sind, die nicht allein leben können. In der Pandemie erfahren wir, dass die Reduktion von Kontakten eine (nötige) Zumutung ist. Gerade im Fehlen der Kontakte spüren wir, wie sehr wir Teil von Gemeinschaften sind und wie sehr es uns ›in den Leib‹ geschrieben ist soziale Wesen zu sein. Die durch die Pandemie besonders in den Vordergrund getretene Beschäftigung mit der Einsamkeit kann unsere Gesellschaft verändern – in der Enttabuisierung der Einsamkeit, in der aktiven Gestaltung von Beziehungen (trotz des nötigen Abstands) und der gemeinsamen Sehnsucht nach Nähe.

---

**23** MÜLLER, Hadwig: Glauben – was ist das eigentlich?, in: MÜLLER, Hadwig: Theologie aus Beziehung. Missionstheologische und pastoraltheologische Beiträge, Ostfildern 2020, 309–322, 317.

## Zeitzeichen

Dies Grau  
vermischt mit Schmerz und Sehnsuchtsog  
fremde Vögel im Kopf  
bricht mein Atem die Stille  
flattern sie lautlos umher  
müde, müde  
unwillig, wieder willig in Lautes  
zu fliehn  
Einkehr bei mir  
statt Festmahl Wasser und Brot  
mir selbst bin ich eine schlechte Gastgeberin  
Die Suche nach dem Wozu  
zerschlägt das Gebein  
Nun gut, kriechen wir also weiter.  
Die Frage leben heißt ja auch  
das Leben fragen.  
Wozu also heile Knochen?

Maria Anna Leenen

Aus: nachtstill geplündert, Echter Verlag, 2016