



# Glaubenssachen

---

Sonntag, 25. August 2024, 08.40 Uhr

Einsamkeit  
Drückt ein Gefühl den Zeitgeist aus?  
Von Anne Beelte-Altwig

Redaktion: Florian Breitmeier  
Norddeutscher Rundfunk  
Religion und Gesellschaft  
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22  
30169 Hannover  
Tel.: 0511/988-2395  
[www.ndr.de/ndrkultur](http://www.ndr.de/ndrkultur)

- Unkorrigiertes Manuskript -

Zur Verfügung gestellt vom NDR

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

*»Gestern kam keiner.  
 Keiner rief.  
 Mich hat keiner erwartet.  
 An einer Böschung saß ich mit keinem.  
 Fuhr weiter zu keinem.  
 Keinem zulieb.  
 Am Meer auch keiner.  
 Kein Wort gesagt hat jemand.«*

Die Dichterin Gabriele Wohmann hat schlichte und präzise Worte gefunden für das Alleinsein. Erstmal beschreibt die 2015 verstorbene Lyrikerin nur einen Zustand, die Isolation von anderen Menschen. Nur zwischen den Zeilen lässt sich noch etwas anderes erahnen, ein Gefühl des Mangels, des Leidens unter den fehlenden Beziehungen zu anderen: Das Gefühl von Einsamkeit. Bis vor kurzem wurde wenig darüber gesprochen, schon gar nicht in der ersten Person: „Ich bin einsam.“ Dass Dichterinnen und Philosophen berufsbedingt ein bisschen einsam sein müssen, hat man vielleicht vermutet. Auch dass es einsam macht, sehr alt zu werden und einen nahe stehenden Menschen nach dem anderen zu verlieren, lag auf der Hand. Aber spätestens mit der Corona-Pandemie hat sich das Sprechen über Einsamkeit verändert. Die Hürde der Scham ist gefallen. Ratgeber und Podcasts zum Thema boomen. Auch viele jüngere Menschen sprachen offen darüber, einsam zu sein. In der verordneten Isolation erwischte dieses Gefühl sie kalt und plötzlich. Das von der Bundesfamilienministerin in Auftrag gegebene „Einsamkeitsbarometer“ lieferte vor kurzem Zahlen dazu:

*„Im ersten Pandemiejahr 2020 lag der Anteil von Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen bei den 18- bis 29-Jährigen 9 Prozentpunkte – und damit signifikant – höher als bei den Personen über 75 Jahre. Ein weiterer bemerkenswerter Aspekt ist, dass sich die Einsamkeitsbelastungen bei den älteren Personen im Jahr 2021 besser normalisieren. Bei den jüngeren Altersgruppen verharren sie auf einem höheren Niveau als vor der Pandemie.“*

Es hat sich gezeigt: Einsamkeit ist kein spezielles Problem des Alters, sie kann jeden betreffen. Schon in der biblischen Schöpfungsgeschichte stellt Gott fest: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.“ Auch im Neuen Testament hat es Jesus immer wieder mit sozial isolierten Menschen zu tun. Der anglikanische Bischof Nicolas Thomas Wright geht sogar so weit zu sagen: Die meisten (wenn nicht sogar alle) Heilungen Jesu konnten von den Zeitgenossen als Taten verstanden werden, durch die Menschen wieder in das Volk Israel eingegliedert werden. Wer am Rand stand, den holt Jesus zurück in die Gemeinschaft. Schauen wir uns deshalb eine dieser Geschichten aus dem Johannesevangelium genauer an.

Jesus ist auf dem Weg nach Jerusalem, um einen jüdischen Feiertag zu begehen. Vor dem Stadttor kommt er am Teich von Betesda vorbei. Hier lagern zahlreiche Kranke, Blinde, Lahme und Verkrüppelte. Worauf sie ihre Hoffnung setzen, war für Christen späterer Generationen schon nicht mehr verständlich. Deswegen wurde in späteren Textversionen eine Erklärung hinzugefügt: Der Legende nach kommt von Zeit zu Zeit

ein Engel vorbei und bewegt das Wasser im Teich. Nun heißt es schnell sein: Wer danach als Erster ins Wasser steigt, wird geheilt. Zumindest ist das ihre Hoffnung. Ein Mann liegt schon seit 38 Jahren dort. Als Jesus davon hört, spricht er ihn direkt an: „Willst du gesund werden?“ Doch der Mann antwortet nicht so direkt auf diese Frage. Stattdessen sagt er einen herzerreißenden Satz. Ein Satz, den man so oder ähnlich auch heute von einsamen Menschen hören kann: „Herr, ich habe keinen Menschen.“ Auf den ersten Blick kann das nicht stimmen. Der Mann ist umgeben von Leidensgenossen. Sicher sind wohlmeinende Menschen in der Nähe, die ihn so lange Zeit versorgt haben – eben 38 Jahre lang.

Aber es fehlt ein Mensch, dem er so viel bedeutet, dass er versteht und genau das tut, was der Mann sich am sehnlichsten wünscht: Der sich mit ihm in dieses grausame Wettrennen wagt und ihn vor allen anderen Kranken in den Teich trägt.

Der Verfasser des Johannesevangeliums wusste: Man kann auch unter Menschen einsam sein. Einer Definition nach ist Einsamkeit die „subjektive Einschätzung, dass die vorhandenen sozialen Beziehungen und Kontakte nicht die gewünschte Qualität oder Intensität besitzen.“ Das „Einsamkeitsbarometer“ unterscheidet zwischen einer „sozialen“ und einer „emotionalen“ Einsamkeit.

*„Die „emotionale Einsamkeit“ wird vor allem als die Empfindung eines Mangels in der Qualität oder Quantität der Beziehung zu Nahpersonen wie Partner oder Partnerin, Familie, Verwandten und engen Freunden oder Freundinnen verstanden. Die „soziale Einsamkeit“ hingegen bezieht sich auf soziale Gruppen im nahen Umfeld, Nachbarschaften, Bekanntschaften, das Vereinsleben, religiöse Gemeinschaften, das kulturelle Leben oder freiwilliges Engagement. Die Möglichkeit zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist daher für die Prävention sozialer Einsamkeit von hoher Bedeutung, während hochqualitative Primärbeziehungen für den Schutz vor emotionaler Einsamkeit besonders wichtig sind.“*

Menschen brauchen beides, um nicht einsam zu sein: Sowohl das Gefühl von Zugehörigkeit zu einer Gruppe als auch enge, verlässliche Beziehungen zu einzelnen Menschen. Menschen, die einen notfalls durch eine aufgescheuchte Menge von Wundergläubigen hindurch ins Wasser tragen würden. Jesus geht in dem biblischen Gleichnis auf diesen Wunsch des Mannes nicht ein. Beim Lesen der Wundererzählung entsteht der Eindruck, dass die beiden ein wenig aneinander vorbeireden. Stattdessen sagt Jesus zu ihm:

*„„Steh auf, nimm deine Liege und geh!“ Sofort wurde der Mann gesund, nahm seine Liege und ging. Dieser Tag war aber ein Sabbat.“*

Die Gesellschaft, in die der Geheilte zurückkehrt, nimmt ihn keineswegs mit offenen Armen auf. Als erstes muss er sich dafür rechtfertigen, dass er am Sabbat seine Liege herumträgt. Regeln gelten jetzt auch wieder für ihn. Aber er kann sich verteidigen und über seine Heilung Auskunft geben. Er gehört wieder dazu.

Auch Jesus selbst kennt die Erfahrung von Einsamkeit. In seiner Angst vor dem Tod zieht er sich zum Beten in den Garten Gethsemane zurück. Drei der Menschen, die ihm am nächsten stehen, sind bei ihm. Doch sie sind keine Hilfe und flüchten in den Schlaf.

Auch Jesus erlebt, was es heißt, unter Menschen einsam zu sein. Zu Beginn seines öffentlichen Wirkens hat er das Alleinsein auch selbst gesucht. Vierzig Tage lang hat er in der Wüste den Anfechtungen des Teufels getrotzt. Damit hat er sich in eine lange Tradition gestellt. Das ganze Volk Israel wanderte durch die Wüste. Es begegnete dort den eigenen Abgründen und manchmal auch Gott. Der Prophet Elia floh in die Öde des Ostjordanlandes und kehrte geläutert zu den Menschen zurück. Von frühchristlicher Zeit an bis in die Gegenwart hinein folgen Einsiedler, Ordensleute und Mystikerinnen diesem Beispiel und ziehen sich in eine echte oder metaphorische Wüste zurück. Sie kehren menschlichen Beziehungen den Rücken, um sich ganz auf die Beziehung zu Gott zu konzentrieren.

Wahrscheinlich ist es kein Zufall, meint der Theologe Jürgen Kehnsherper, dass sich dieser Gott bevorzugt in der Wüste zeigt. Der Gott Israels ist anders als die Götter aller Völker der Antike, die sich in der Vorstellung der Menschen überall in der Natur und im Alltag manifestierten. „Alles ist voll von Göttern“, meinte der griechische Philosoph Thales von Milet. Der eine, allmächtige Gott der Israeliten dagegen ist schwer zu finden: Er ist unanschaulich, unverfügbar, transzendent. Ist ein solcher Gott vielleicht auch einsam? Dazu gibt es verschiedene Meinungen unter Theologen und Philosophen. Gott ist ja nicht allein, argumentierte der evangelisch-reformierte Theologe Karl Barth im 20. Jahrhundert. Er ist ja dreifaltig. Der Philosoph Georg Wilhelm Friedrich Hegel hatte allerdings schon im Jahrhundert davor zu bedenken gegeben, dass ein Gespräch innerhalb der Dreifaltigkeit eher ein Selbstgespräch ist. Für eine echte Kommunikation bedarf es der Möglichkeit eines Widerspruchs. Erst mit dem Menschen habe Gott sich ein Gegenüber geschaffen, das in der Lage ist zu widersprechen. Der Mensch hat allerdings auch die Möglichkeit, Gott zu ignorieren. Sogar Gott kann demnach unter Menschen einsam sein. Und noch ein anderer Schluss ist möglich: Die Fähigkeit zur Einsamkeit ist vielleicht kein Schicksal, das die Menschheit seit dem Sündenfall tragen muss, sondern von Beginn an Teil unserer Gottebenbildlichkeit.

In seinem Ursprung war der Begriff „Einsamkeit“ etwas Gutes, meint der Philosoph Odo Marquard. Der mittelalterliche Mystiker Meister Eckhart erfand ihn als deutsche Übersetzung für das lateinische Wort „unio mystica“, also für den Zustand der Seele, in dem sie sich verbunden mit Gott fühlt. Für Meister Eckhart bedeutete „Einsamkeit“ eigentlich „Vereinigung“. Über die Jahrhunderte ist diese Bedeutung verloren gegangen. „Einsamkeit“ bezeichnete irgendwann nur noch das, was andere von außen an einem mystischen Gottsucher wahrnahmen: Seine Abgeschlossenheit von anderen Menschen. Marquard schreibt:

*„Wo späterhin Gott aus dem Spiel geriet, war der Mensch dann nur noch abgeschieden, nur noch allein mit sich selber: eben im heutigen Wortsinne „einsam“: Aber auch und gerade diese ‚bloße‘ Einsamkeit kann positiv erfahren und darum gesucht werden: es gibt positiven Einsamkeitsbedarf.“*

Weil Menschen irgendwann sterben müssen, argumentiert Marquard, sollten sie zu Lebzeiten ihre Einsamkeitsfähigkeit trainieren. Denn im Sterben ist jeder allein. Und die Menschen, die uns am Herzen liegen, werden uns irgendwann allein zurücklassen – oder wir sie.

*„Was uns modern vor allem plagt, quält und malträtiert, ist also nicht die Einsamkeit, sondern der Verlust der Einsamkeitsfähigkeit: die Schwächung der Kraft zum Alleinsein, der Schwund des Vermögens, Vereinzelung zu ertragen, das Siechtum der Lebenskunst, Einsamkeit positiv zu erfahren. Die eigentliche Malaise unserer Zeit ist nicht die Einsamkeit selber, sondern der Mangel an Einsamkeitsfähigkeit.“*

Gegen diesen Mangel hilft Bildung. Wer Bildung genossen hat, ist nicht auf das angewiesen, was in seiner unmittelbaren Gegenwart geschieht. Mit Hilfe von Büchern, Bildern und Tönen, mit Fantasie und Erinnerung kann sich die Person Orte und Menschen auch selbst vergegenwärtigen.

*„Bildung ist: diese zusätzlichen Zuwendungen trainiert zu haben, die gerade Einsamkeit kompensieren können als die Lebenskunst, auch allein nicht allein zu sein. Bildung – das ist eine ihrer Zentraldefinitionen – Bildung ist die Sicherung der Einsamkeitsfähigkeit.“*

Das „Einsamkeitsbarometer“ der Bundesregierung gibt dem Philosophen recht – auch wenn Einsamkeit hier nicht als Lebenskunst angesehen wird, sondern als Problem, das es zu lösen gilt. Je besser Menschen gebildet sind, desto weniger sind sie von Einsamkeit betroffen. Die gute Nachricht dazu ist: Das Bildungsniveau in Deutschland ist in den vergangenen Jahrzehnten kontinuierlich gestiegen. Bildung hilft, weitere Risikofaktoren für Einsamkeit in Schach zu halten. Wer besser gebildet ist, bleibt gesünder und hat ein geringeres Armutsrisiko. Beides bedingt sich gegenseitig: Krankheit und Armut machen einsam. Einsamkeit macht krank und erschwert es, einen guten Job zu finden. Bildung ist der Schlüssel, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Eine wichtige Rolle für die „Kultur der Einsamkeitsfähigkeit“ spielt für Odo Marquard nicht nur Bildung, sondern auch Religion.

*„Gott ist für den Religiösen der, der noch da ist, wenn niemand mehr da ist. Der Nichtreligiöse glaubt, dass das nicht ausreicht: kommunikativ scheint ihm der profane Spatz in der Hand besser als die Taube auf dem Dach auch dann, wenn diese Taube den heiligen Geist symbolisiert. Aber Menschen – sterblichkeitsbedingt einsame Lebewesen – sind seismäßig nicht so gestellt, dass sie es sich leisten könnten, auf solchen Trost leichtfertig zu verzichten.“*

Das Einsamkeitsbarometer bestätigt den Verdacht des Philosophen: Immer weniger Menschen besuchen religiöse Veranstaltungen. Dabei sind die Deutschen seit Beginn der Befragung 1992 sozial immer aktiver geworden. Sie besuchen häufiger Freunde und Verwandte, treiben mehr Sport, sind gesellschaftlich engagierter. Nur bei der Religion zeigt die Kurve nach unten. Das stellt die Kirchen vor neue Herausforderungen, konstatiert das Einsamkeitsbarometer: Bisher haben sie sich als starke Gegenspieler gegen die Einsamkeit erwiesen. Sie haben niedrigschwellige Kulturveranstaltungen und vielfältige Gelegenheiten zum Engagement geboten. Doch es wird schwierig für sie, die Generationen unter 75 Jahren mit ihren Angeboten zu erreichen.

Die „Gemeinschaft der Gläubigen“ zu sein, ist das Selbst-verständnis der Kirche. Aber kommt dieses Gemeinschaftsgefühl auch bei allen an? Gemeindeleben ist häufig auf Familien ausgerichtet. Man geht davon aus, dass nach dem Oster- oder Weihnachtsgottesdienst alle mit ihren Lieben zu Hause feiern. Aber was ist mit denen, bei denen es anders ist? Nach einer Befragung der CVJM-Hochschule Kassel wünschen sich christliche Singles mehr Anerkennung für ihre Lebensform und mehr Angebote, die auf sie zugeschnitten sind. Seniorinnen und Senioren dagegen sind traditionell im Blick von Seelsorge und Diakonie. Dieser Blick ist in der Regel ein fürsorglicher. Allerdings zeigt die Erfahrung, dass Beziehungen besser gelingen, wenn sie auf Gegenseitigkeit beruhen. Auch Hochbetagte machen sich viele Gedanken um andere Menschen und sind durchaus in der Lage, ihre Ressourcen für andere einzusetzen. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen hat bereits 2019 Projekte ausgezeichnet, die der Einsamkeit vorbeugen. „Geschichtsschreiber“ heißt eines davon: Hier geben Seniorinnen und Senioren ihre Lebenserfahrung weiter und erzählen Hobbyschriftstellern ihre Biografien.

Unter dem Motto „Ältere für Ältere“ helfen in Kernen im Remstal Seniorinnen und Senioren beim Schriftverkehr mit Behörden, bei kleinen Reparaturen und beim altersgerechten Umbau der Wohnung. Das sind Projekte, bei denen ältere Bürgerinnen und Bürger ihre Erfahrungen für andere einbringen können.

Nicht alle Seniorinnen und Senioren sind einsam, ebenso wenig wie Singles automatisch einsam sind. Wer die Einsamen finden will, sollte auf weitere Risikofaktoren achten wie Depression oder Trauer um einen geliebten Menschen. Auch Migrationserfahrung ist ein solcher Risikofaktor. Von Armut, Krankheit und geringer Bildung war hier schon die Rede. Ebenso sind pflegende Angehörige und allein-erziehende Eltern stärker von Einsamkeit betroffen als andere.

Nachdrücklich warnen Autorinnen und Autoren, die sich mit der Einsamkeit befassen, vor einem besorgniserregenden Effekt: Einsame Menschen vertrauen ihren Mitmenschen weniger. Sie akzeptieren eher Gewalt und halten die Demokratie nicht für selbstverständlich. Das Einsamkeitsbarometer kann diese Beobachtung bestätigen:

*So vertrauen nur 50,6 Prozent der einsamkeitsbelasteten Personen dem Rechtssystem, verglichen mit 63,8 Prozent der Menschen ohne erhöhte Einsamkeitsbelastungen (...). Besonders schwach ist das Vertrauen in die Politikerinnen und Politiker {...} und in die Parteien {...}. Etwa 25,1 Prozent brachten einen starken Verschwörungsglauben zum Ausdruck, im Vergleich zu 16,3 Prozent bei den Befragten ohne erhöhte Einsamkeitsbelastungen.*

Das scheint eine alte These der Philosophin Hannah Arendt zu bestätigen. Sie erklärte das Scheitern der Weimarer Republik und den Aufstieg der totalitären Ideologien im 20. Jahrhundert mit der Vereinsamung der Menschen:

*„Das Hauptmerkmal der Individuen in einer Massengesellschaft ist nicht Brutalität oder Dummheit oder Unbildung, sondern Kontaktlosigkeit und Entwurzeltsein.“*

Es sind Einschätzungen, die sich auch mit aktuellen Befunden des Göttinger Soziologen Berthold Vogel decken, der das Phänomen „Einsamkeit“ untersucht hat.

Der Verlust öffentlicher Begegnungsräume und sozialer Kreuzungspunkte seien eine Ursache für die zunehmende Einsamkeit. Diese Räume oder Kreuzungspunkte können Kirchen, Vereine oder Parteien sein – wenn aber deren Bindekräfte nachlassen oder ihre Attraktivität schwindet, könne das bei Menschen ein Gefühl von Verlorenheit oder Isolation verschärfen. Dies wiederum sei ein Nährboden für Ressentiments und Verschwörungsmysmen. Autoritäre politische Parteien oder Gruppen lebten von diesem „Management der Ressentiments“, schreibt der Soziologe aus Göttingen. Für sie sei wichtig, Ohnmachtserfahrungen und Minderwertigkeitskomplexe zu befeuern und am Leben zu erhalten, so Berthold Vogel in dem Buch „Einsamkeit und Ressentiment.“ Stadtteiltreffs und Kirchen könnten gegensteuern, denn noch bieten sie häufig Begegnungsräume, Jugendclubs, Gemeindezentren.

Wenn man will, kann man Belege für beide Seiten der Moderne finden. Der Fortschritt macht auf der einen Seite einsam: Traditionelle Bindungen fallen weg. Die Gesellschaft wird immer älter, wodurch der Druck auf die ganz Jungen und die ganz Alten steigt. Ob jemand im Alter die Zuwendung bekommt, die er braucht, hängt zunehmend von seinen finanziellen Möglichkeiten ab. Das Vertrauen in die Mitmenschen ist bei vielen erschüttert. Aber auch für das Gegenteil finden sich Hinweise: Der Fortschritt macht weniger einsam, weil Minderheiten in einer liberalen, wohlhabenden Demokratie seltener ausgegrenzt werden. Medien schaffen neue Kommunikationswege. Sorgearbeit wird fairer geteilt. Bildung ist mehr Menschen zugänglich. Beziehungen sind weniger durch Abhängigkeit und Gewalt geprägt, sondern beruhen auf freier Wahl und gegenseitiger Zuneigung. Die Voraussetzungen dafür, weniger oder wenigstens selbstbestimmter einsam zu sein, sind also gar nicht so schlecht. Wir haben es in der Hand, was wir daraus machen.

\* \* \*

Zur Autorin:

Anne Beelte-Altwig, ist freie Journalistin in Hannover. Sie schreibt u.a. Kolumnen für das Politikjournal Rundblick