

Wie gehe ich mit Einsamkeit um?

Text: 2. Timotheus 4

Das heutige Thema ist gerade im Westen hoch aktuell. In England hat es inzwischen den Status der «Volks-Epidemie», 13 % seien stark davon betroffen. Deshalb hat die Politik dort ein «Ministerium für Einsamkeit» geschaffen und die nationale Gesundheitsorganisation macht auf Plakaten Werbung für Online-Psychotherapie. [15 Zigaretten pro Tag so schädlich wie chron. Einsamkeit!].

Bei uns, auch hier in der Pfimi, ist das ja auch nicht fremd. Jugendliche [speziell zw. 16-24j.] und Rentner sind statistisch gesehen besonders gefährdet. Momente der Einsamkeit kennt wohl jedes. Natürlich auch Leute in der Bibel, sogar Jesus! Manchmal ist der Auslöser ein spezielles Ereignis oder dann ein stetiges, subjektives Empfinden. Da schafft leider gerade unsere Digitalisierung nicht Abhilfe [online]. Und die 1,3 Mio. Einpersonnen-Haushalte in der CH auch nicht. Ebenso wenig die zunehmende Vaterlosigkeit!

Franco Baumgartner, GF der «Dargebot. Hand»: «Das Gefühl von Einsamkeit ist per se noch nichts Schlimmes... Problematisch wird es, wenn das Gefühl der Einsamkeit dauerhaft besteht, quasi chronisch wird und der Mensch damit nicht mehr umgehen kann und daraus die Spirale entsteht: Angst vor Ablehnung – Rückzug – Scham.»

Klaus Bader, leitender Psychologe an der UPK Basel: «Die heutige Gesellschaft kann immer weniger damit umgehen, dass negative Gefühle zum Leben dazu gehören... Der Einzelne gerät unglaublich unter Druck, ein möglichst gutes Leben zu führen und es auch entsprechend darzustellen. Sehe ich, dass rund um mich herum alle glücklich und verbunden scheinen und ich schaue mir das alleine auf dem Sofa an, denke ich automatisch irgendwann, mit mir sei etwas falsch.»

Könnte das nicht zusammenhängen mit unserer zunehmenden Entwurzelung vom Schöpfer im Westen! Und ist das nicht gerade für die Gemeinde Jesu eine riesige Chance!

Wir wissen auch, dass nicht Berühmt-Sein oder Reichtum oder Macht die Einsamkeit verkleinert, ganz im Gegenteil. Marilyn Monroe, die vielleicht damals berühmteste junge Frau, ist 1962 mit 36j. an einer Überdosis Schlafmittel gestorben [ähnliche Bsp. Whitney Houston; Carsten Schloter, Swisscom-Chef; Walter Senn, CEO Zurich]

Die meisten hier haben einen persönlichen Bezug zum Gott der Bibel. Und trotzdem kann man Phasen der Einsamkeit erleben. Hiob hat es erlebt, Mose, Josua, Ruth, David, Elija, Paulus. Schauen wir doch, was Gottes Wort sagt und rät. Anhand des 2. Timotheusbriefs schauen wir uns am Bsp. des

Apostels Paulus vier Ursachen von Einsamkeit und v.a. dann vier Hilfen an.

A) Vier mögliche Ursachen von Einsamkeit

1. Einsamkeit wegen Veränderung

Vielleicht war dein erster Schultag oder Kindergarten tag ein Trauma in Sachen Einsamkeitsgefühl. Oder der Schulhauswechsel. Oder – wie bei mir damals mit 21j.: Auszug von zuhause nach Wilderswil, erste eigene Wohnung, völlig neue Nachbarn, neues Kollegium, erste Stelle, 100%-Pensum, an 7 Klassen, etwa 140 Kinder, null Erfahrung!

Paulus beschreibt seine Veränderung in 2Tim 4,6-8. Er sitzt in der zweiten Haftzeit in Rom, ca. 67 n. Chr. Zehn Jahre vorher war er damals in Jerusalem verhaftet worden und dann begann diese Phase: 4. Reise, Schiffbruch vor Malta, dann Rom, zwei Jahre leichte Haft, Freilassung und jetzt diese letzte ganz andere Gefangenschaft. Und das in der Stadt, wo Kaiser Nero waltete und wütete. «Für mich ist die Zeit gekommen... hinscheiden» [6]. Er wartet auf das jederzeit mögliche Todes-Urteil.

2. Einsamkeit wegen Trennung

Trennung in der Familie, Kinder werden aufgeteilt, der Freund macht Schluss wegen einer anderen, eine liebe Freundin zieht weit weg; ein naher Mitmensch stirbt. – Paulus kannte es, Vers 9: «Komm so bald wie möglich zu mir! 10 Demas hat mich verlassen ...; 21 Sieh zu, dass du noch vor Anbruch des Winters hier bist.» – Hören wir den Herzensschrei des grossen, allesübertreffenden Apostels! Er war in Seelennot! Timotheus war sein allernächster Mitarbeiter, sein geistliches Kind, aber zur Zeit in Ephesus, 1600km weg! «Ich lebe nicht mehr lange, bitte komm!» – →Vielleicht legt dir der Heilige Geist jetzt gerade Menschen aufs Herz, die Du kontaktieren oder besuchen solltest. Oder es ist dein eigener Schrei!

3. Einsamkeit wegen Ausgrenzung

«Alexander, der Schmied, hat mir viel Böses angetan...» [2Tim 4,14] Wir lesen nicht genau, was es war. Aber stellen wir uns vor: Paulus harrt aus im Gefängnis und draussen wird er verleumdet. Kommentatoren schreiben, dass sich die Hausgemeinden damals in Rom nicht mehr zu diesem ewigen Gefangenen Paulus stellten.

4. Einsamkeit wegen Ablehnung

Paulus schreibt: «Bei meinem ersten Verhör stand mir **niemand** bei, sondern sie verliessen mich **alle**.» [Vers 16]. Sitte war es damals, dass Angehörige des Angeklagten dabei waren. Hier sass niemand an Paulus' Seite; kein Zeuge, kein Freund, kein Verteidiger! Bitter! Man spürt es, gell! – Rick Warren, bekannter US-Pastor, sagt, dass Ablehnung der

gravierendste Faktor für Einsamkeit sei, dass das am meisten schmerze. Man fühle sich betrogen und allein gelassen. Deshalb sind ja Scheidungen so schmerzvoll: Es ist eben auch eine Form von Ablehnung, von Verrat, Verlassenwerden, Zurückweisung und Scheitern. Ablehnung ist für unser Urbedürfnis nach Annahme, Sicherheit und Sinn wohl der grösste Schlag ins Gesicht! – Darum ist der Familienrahmen als möglichst sicherer Hafen derart lebenswegweisend!

Jetzt aber schleunigst zu Teil B, zum Umgang mit Einsamkeit. Da gibt es ja verschiedene Reaktionen, auch sehr ungute, solche, die uns grosse Schmerzen zufügen: Flucht in Süchte oder in Menschen- Abhängigkeiten wie sich in der Einsamkeit jedem / jeder um den Hals werfen, Affären, Oder Workaholic, der ganze Schmerz in der Arbeitsleistung kompensieren und dann auch körperlich und emotional scheitern. Oder Kaufransch, Materielles, Prestige (Auto, Ferien, Haus). Aber eben, Monroes Lebensende lässt grüssen.

B) Vier Hilfen in Paulus` Einsamkeit:

1. Nutze die Einsamkeit!

Paulus blieb aktiv: «Tychikus habe ich nach Ephesus geschickt [12]. Bring, wenn du kommst, meinen Mantel mit... **bring auch die Buchrollen, v.a. die aus Pergament!**» [13] – Paulus unterstützt die Gemeinde in Ephesus [Tychikus dorthin]. Und Paulus nutzt die Zeit der beiden Gefangenschaften, um Briefe zu schreiben: Epheser, Kolosser, Philemon, Philipper, Titus, 1.+2. Timotheus.

→ Und wir, wenn wir einsam und allein sind, wie nutzen wir das? Schreiben, Lesen, gute Podcasts schauen, aktiv Gemeinschaft suchen: jemanden einladen, besuchen, einen Dienst in der Gemeinde, beim PowWow mithelfen, im SOS-Team, Nachbarn dienen; Kinder betreuen, Mentor sein,...

2. Kämpfe mental dagegen!

Vers 16: «Alle haben mich im Stich gelassen – **Gott möge es ihnen nicht anrechnen.**» Wow, fast wie Jesus am Kreuz; ähnlich wie Josefs Folgerung in Ägypten: «Ihr hattet Böses im Sinn, aber Gott hat Gutes daraus gemacht.» – Statt dass ich mir also sage: «... das reibe ich denen jetzt jahrelang um die Ohren, ich Armer, ich habe das Recht dazu», gehe ich in den Jesus-Modus und bitte für sie, segne sie! **Liebe Gemeinde, wehren wir uns vehement gegen Herzenshärte und Selbstmitleid!** Das ist Teufelszeug, «Weinen an des Teufels Brust» und führt zu Menschen-abstossender Bitterkeit [Hebr. 12, 15: «bittere Wurzel»]!

3. Erkenne Gottes Gegenwart!

Vers 17: «**Doch der HERR stand mir bei!**» – Der Herr! Der Allmächtige, Grösste, Sicherste. – Wer hat das im letzten Monat schon erlebt? Der lebendige, persönliche Beistand Jesu? – Die Treuezusagen in der Bibel sind so dicht:

Joh 14,18: «Ich lasse euch nicht als Waisenkinder allein.» Oder **Hebr. 13,5:** «Niemals werde ich dir meine Hilfe entziehen, nie dich im Stich lassen!» **David schreibt und schreit es in den Psalmen** [23,14; 25,1; 27,10; 71,18].

Ich glaube und sehe in der Bibel, dass Einsamkeit, Stille, Ruhe, Wüstenzeiten die besten Zurüstungszeiten und Charakterbildungszeiten sind, denken wir an Jesu 40 Tage Wüste zum Start seiner Aufgabe. **Amy Grant** drückt es in einem Lied so aus: «**I love a lonely day. It makes me think of you... It chases me to you. It clears my heart.**»

4. Behalte die Zielrichtung!

Vers 17b: «doch durch mich soll ja die Verkündigung seiner Botschaft **zum Ziel kommen.**» Paulus war wirklich einsam, aber er vergass sein Lebensziel und seine Berufung auch hier nicht! Darum schrieb er auch hier einen Brief. Darum berät und coacht er im ganzen Brief den Timotheus. – Junge Leiter/innen, lest diese Briefe; etwas vom Besten an geistlichem Mentoring und Coaching!

→ Was ist dein Lebensziel? Die Täuflinge haben im Bekenntnis versprochen «... mich den Interessen SEINES Reiches zur Verfügung zu stellen». Ist das auch Dein Ziel, wenn Du Jesus zum Herrn gemacht hast? Ziele geben ungemein Kraft in schweren Zeiten, in Einsamkeit.

Ich rufe uns zu als einer, der auch immer wieder übt und buchstabiert: **Jesus ist auch hier bei diesem Thema die Lösung und die grösste Kraft! Wisst Ihr wieso? Zwei Tatsachen: Er hat im Garten Gethsemaneh, nach dem letzten Pessachmahl mit den Jüngern, die allerschlimmste Einsamkeit und Verlassenheit erlebt, als er schrie: «Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich gerade jetzt verlassen!»** Und er hat überwunden, durchgehalten, bis zur Kreuzesqual, bis zur stellvertretenden Strafe. – Denke darüber nach und vertraue dich ihm ganz an, gerade auch in schmerzlicher Einsamkeit. Denn er versprach nach Tod und Auferstehung: «**Siehe, ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt!**» [Mt. 28,20] – Amen

Fragen / Aufgaben für die Kleingruppen:

1. In welcher Art kennst du Einsamkeit?
2. Lest zusammen das Kapitel 2. Tim 4 und bespricht die Situation von Paulus.
3. Welche der vier Hilfestellungen hat dich am meisten angesprochen und weshalb?
4. Weshalb ist oder wäre Jesus auch bei diesem Thema die beste Kraft- und Lösungsadresse?