

Andacht zur Sitzung des Presbyteriums am 30.10.2024 von Rolf Packroff

„Einsamkeit“

In der letzten Sitzung des Gemeindebrief-Ausschusses haben wir uns entschieden für die Weihnachtsausgabe das Thema „Einsamkeit“ in den Vordergrund zu stellen. Dies nicht nur, weil es in der dunklen Jahreszeit traditionell an Bedeutung gewinnt, sondern auch in der Reflexion von Ereignissen, die uns zurzeit im Alltag bewegen. Messerangriffe in Solingen und Siegen, starke Tendenzen - auch bei jungen Menschen - rechtspopulistische Ideen zu unterstützen, vielleicht spielt hier überall Einsamkeit eine entscheidende Rolle.

Ich zitiere Psalm 25, Vers 16–18: „Wende dich zu mir und sei mir gnädig; denn ich bin einsam und elend. Die Angst meines Herzens ist groß; führe mich heraus aus meinen Sorgen. Sieh dir mein Elend und meine Plage an und vergib mir alle meine Sünden.“

Die Emotionssoziologin Carolin Bohn aus Witten hat in der Süddeutschen Zeitung Einsamkeit als ein Gefühl innerer Leere beschrieben. „Ich bin niedergeschlagen und fühle mich ausgeschlossen von anderen. Ich weiß nicht mehr, wo ich hingehöre, oder besser, zu wem ich gehöre. Es ist wie ein tiefes, inneres Frösteln“. Und es gibt die tiefe Sehnsucht, die der Psalm 25 in Worte fasst: Der Wunsch nach Zuwendung durch jemanden, der sich mir zuwendet, der mit mir zusammen auf „mein Elend und meine Plage“ schaut, der mir gnädig ist und der mir vergibt. Das ist im Idealfall ein gute Freundin oder ein guter Freund mit viel Zeit zum Zuhören. Kein Ablenken mit eigenen Problemen, keine ungefragten Ratschläge und Lebensweisheiten. Sondern empathisches Zuhören und gemeinsame Erkundung dunkler Untiefen, in die trotzdem ein Lichtstrahl nicht genutzter Ressourcen dringt.

Doch die Realität sieht oft anders aus. Mobilfunk und WLAN dringen vor bis in den letzten Winkel und bieten im Internet andere Wege aus der Einsamkeit an. Schon längst sind die Hassprediger nicht mehr als Person vor Ort, um Kämpfer für den „Gottesstaat“ zu rekrutieren. Pubertierende junge Männer, für Einsamkeit besonders anfällig, erfahren über TIKTOK, dass eine rechte Gesinnung die Chancen beim anderen Geschlecht steigert. Psychisch kranke Menschen, ohne Chancen auf eine angemessene Behandlung, werden vor

Bildschirmen mit Lösungen konfrontiert, die sie gar nicht verarbeiten können. Es gibt viele vergiftete Verführungsangebote für einsame Menschen!

Von einem guten Freund, der als Rentner ehrenamtlich bei der Telefonseelsorge arbeitet, habe ich an einem langen Abend zur Vorbereitung des Beitrags für den Gemeindebrief viel über aktives Zuhören gelernt. Das Team der Telefonseelsorge ist ja nicht, wie viele meinen, eine Beratungsinstitution mit Psycholog*innen, sondern eine Möglichkeit mit Freiwilligen zu sprechen, die in einer speziellen Ausbildung das aktive Zuhören gelernt haben. Bei diesen absolut anonymen Gesprächen geht es nicht um gute Ratschläge, sondern um das Entdecken des eigenen Lichtstrahls in tiefer Dunkelheit. Also ganz im Sinne des Psalm 25 und daher eine wichtige Aufgabe der evangelischen und katholischen Kirche, die die Telefonseelsorge gemeinsam organisieren. Ein Angebot, das genutzt und immer wichtiger wird.

Lasst uns gemeinsam beten:

Himmlicher Vater,

wir kommen zu dir in unserer Einsamkeit. Du kennst die tiefsten Sehnsüchte und Ängste in unseren Herzen. Hilf uns, deinen Trost zu erfahren und die Hoffnung zu spüren, die nur du geben kannst. Wenn wir uns allein fühlen, lass uns die Gewissheit spüren, dass du immer bei uns bist. Stärke uns, damit wir auch den anderen in ihrer Einsamkeit zur Seite stehen können. Amen.

Das Gespräch mit einem guten Freund, einer guten Freundin oder mit der Telefonseelsorge ist nur ein erster Schritt aus der Einsamkeit. Der Weg zurück in Leben braucht Gemeinschaft. Unsere Gemeinde bietet diese Möglichkeit, aber viele Menschen nehmen dies gar nicht mehr wahr. Es ist eine wichtige Motivation zum Presbyteramt, mich im unmittelbaren Umfeld unseres schönen Kirchendes dafür einzusetzen, dass sich dies wieder zum Guten ändert.