

Single und doch nicht allein ...!?

Er muss ja da sein!

Es wäre gelogen zu behaupten, es gäbe in meinem Singledasein nicht Momente mit Gefühlen der Einsamkeit. Daran ändert auch nichts, dass ich mich von Gott in den Singlestand geführt sehe.

Die Ursache für Einsamkeit kann bei mir schon mal an der Jahreszeit liegen. Der Spätherbst mit seinen trüben Tagen geht mir auf den Wecker. Zu wenig Sonne, zu wenig Bewegung, zu wenig Antrieb. In dieser Zeit habe ich fast turnusmäßig Tage, an denen ich mich einsam fühle. Meine kleine Herbstdepression. Inzwischen nehme ich sie nicht mehr ernst.

Doch ich weiß von meinen Freunden, dass Momente der Einsamkeit auch denen nicht unbekannt sind, die glücklich verheiratet sind und Kinder haben. Das mag bei ihnen seltener vorkommen und nicht so massiv sein, aber es kommt vor. Sogar im Sommer.

Gefühl und Fakten

Außerdem habe ich verstanden, dass das Gefühl der Einsamkeit und das objektive Faktum von Einsamkeit zwei verschiedene Dinge sind. So traf ich einmal, als ich allein spazieren ging, einen verheirateten Christen, der zu mir sagte: „Du tust mir sehr leid, weil du so einsam bist.“ Ich fühlte mich aber gar nicht einsam. Ich war bewusst spazieren gegangen, um Ruhe für das Gebet zu finden. Er fand mich bedauernswert, weil ich ja offensichtlich allein war. Sein Mitgefühl war deplatziert. Vielleicht spiegelte es seine eigenen Gefühle von Einsamkeit. Das Empfinden, allein zu sein, hat nicht unbedingt etwas damit zu tun, ob ich verheiratet oder alleinstehend, von Menschen umgeben oder in einer Situation tatsächlich alleine bin.

Im Selbstmitleid verloren

Sehr aufschlussreich finde ich in diesem Zusammenhang, wie Gott Elia nach dessen emotionalem Supergang Objektivierungsversuche erspart. Er sagt ihm nicht: „Du bist gar nicht allein,“ obwohl sich am Ende herausstellt, dass es noch einige Leute auf Elias Seite gab (1. Könige 19). Objektiv wäre ein solcher Hinweis richtig ge-



wesen, aber er hätte nichts gebracht, weil Elia anders fühlte. Gott setzt anders an. Er stellt ihm zweimal eine ganz entscheidende Frage: „Was tust du hier?“ Mit dieser Frage führt er Elia zu sich selber zurück. Denn er hatte sich in seinen Ängsten und seinem Selbstmitleid ganz verloren.

Einsamkeit in der Menge

Ich bin schon aus beruflichen Gründen sehr viel mit Menschen zusammen. Objektiv betrachtet bin ich wenig allein. Doch gerade in Zeiten, in denen ich viele Leute um mich habe, schleichen sich Gefühle von Einsamkeit ein. Das hat dann damit zu tun, dass es in der Gemeinschaft mit Menschen ja nicht unbedingt um mich geht. Gerade in begegnungstechnischen Stoßzeiten, komme ich oft wenig zu mir selber, und das fühlt sich am Ende einsam an. Das Gefühl der Einsamkeit ist eigentlich der Schmerz darüber, als Person nicht wahrgenommen, ernstgenommen und angenommen zu sein.

Vor mir selber weggerannt

So ein Zustand ist oft das Ergebnis meines eigenen Verhaltens. Wenn ich vor mir selber davonrenne, weil ich mich vor Entscheidungen drücken möchte oder weil ich Ängste wegdrängen will oder einfach weil ich in einen Vergnügungsstrudel geraten bin, verliere ich den Zugang zu mir selber. Spätestens dann bin ich wirklich einsam, weil ich mir selber nicht mehr nahe- und beistehe. Wie sollen unter solchen Umständen andere an mich herankommen?

Gefühlte Einsamkeit ist ansteckend

Studien haben gezeigt, dass gefühlte Einsamkeit ansteckend ist. Nach einiger Zeit gibt es rund um den Einsamen immer mehr Menschen, die angeben, sich einsam zu fühlen. Schlechte Stimmungen sind wie schlechte Gerüche: Sie breiten sich aus und infizieren die Umgebung. Gerade darum muss ich mich disziplinieren und versuchen, den wahren Ursachen meiner Einsamkeitsgefühle auf die Schliche zu kommen. Habe ich mich vernachlässigt? Habe ich aufgehört

meine Freundschaften zu pflegen?

Ich habe mir auch Konzepte zurechtgelegt, die mir helfen, mit Einsamkeit umzugehen.

Gebet - denn er muss ja da sein

Das erste Rezept ist das frömmste und beste. Ich glaube auch gegen den Schein, dass Gott bei mir ist. Auch Elia hat es offensichtlich gutgetan, dass Gott sich ihm zeigt: Wahrgenommen, ernst genommen, angenommen! Jesus hat den Jüngern und damit auch mir versprochen, uns nicht verwaist zurückzulassen. Darauf stütze ich mich und rede zu Jesus. Er muss ja da sein. Einsamkeit muss mich also nicht unbedingt in den Wahnsinn treiben oder in die Sucht, sondern kann mich ja auch in das Gebet treiben und in die guten Arme Gottes. Dann stellt sich bei mir manchmal recht zügig das Gegenteil vom Einsamkeitsgefühl ein: die Geborgenheit.

Ist es wirklich schlimm, jetzt mal allein zu sein oder steckt darin nicht eine große Chance, wieder die Kraft der Stille zu entdecken und der Oberflächlichkeit zu entfliehen?

In Freundschaften investieren

Das zweite Rezept bezieht sich auf meine Freundschaften: Ich denke darüber nach, welche Beziehungen ich mit wem und wie pflege? Wer sind meine engsten Bezugspersonen. Wer ist mir wichtig und hat lange nichts von mir gehört? Wer freut sich darüber, wenn ich anrufe oder spontan vorbeikomme? Denn es gilt für den Single das Gleiche wie für Verheiratete: „*Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei ...*“. Darum habe ich nach jedem Umzug Jesus wieder um mindestens eine neue, gute Freundschaft gebeten.

Diese Freundschaften brauche ich. Doch ich muss auch in sie investieren. Weder Ehe noch Freundschaft befriedigt meinen Wunsch nach Nähe, wenn ich sie nicht pflege, nicht etwas

in sie hineingebe. Dabei darf ich meine Freundschaften nicht überfordern. Niemand kann mir so nahe und vertraut sein, wie Jesus. Wenn ich mein ganzes Glück in einem anderen Menschen suche, mache ich uns beide unglücklich. Vor allen Dingen werden Menschen vor mir fliehen, wenn ich sie emotional aussaugen will.

Selbstbeobachtung

Drittens beobachte ich mich selber. Kann mein Gefühl, allein zu sein, mit gesundheitlichen Problemen zusammenhängen? Habe ich gerade so intensive, wohltuende Gemeinschaft gehabt, dass mir Alleinsein einfach schwerfallen muss? Bin ich noch meinerseits mit Jesus in Kontakt? Ist es wirklich schlimm, jetzt mal allein zu sein oder steckt darin nicht eine große Chance, wieder die Kraft der Stille zu entdecken und der Oberflächlichkeit zu entfliehen? Und habe ich als Single nicht noch viel mehr als Ehepartner die Chance, Menschen kennen und lieben zu lernen und ihnen Beistand und Freund zu sein?

Single und doch nicht allein ...? Ja, das ist so, weil Jesus mit mir ist, auch wenn sich mein Leben manchmal

anders anfühlt. Es ist im Hinblick auf Ehe um eine Tiefenerfahrung von Beziehung ärmer, aber an anderen Stellen um Möglichkeiten der Begegnung reicher.

Frank Neuenhausen

:P

Frank Neuenhausen ist Jahrgang 1963, ledig und hauptberuflicher Mitarbeiter der EFG Wuppertal-Elberfeld, Else-Lasker-Schüler-Straße. Seine theologische Ausbildung hat er in Wiedenest erhalten.

