

Leitartikel

Wilhelm Zauner Mit der Einsamkeit leben

Mehr Menschen —
mehr Einsamkeit

Sonderbares Paradox: Je mehr Menschen es auf der Welt gibt, je besser die Verkehrsverbindungen werden, je mehr Telefone und Fernschreiber in Betrieb und Poststücke unterwegs sind, desto einsamer werden die Menschen. Es scheint fast so, als wäre das soziale Netz durch Überlastung zusammengebrochen. Manche erleben heute, daß bei Überschreiten eines gewissen Pegels von Sozialkontakten plötzlich Gefühle von Einsamkeit auftreten. Sie fühlen sich inmitten von Menschen allein und verlassen.

Freilich, viele andere sind an das soziale Netz nicht entsprechend angeschlossen und fühlen sich deshalb einsam: Sie bekommen keine Post, niemand ruft an, besucht sie oder lädt sie ein. Sie gehen allein spazieren, ins Gasthaus, auf Reisen. Die Einsamkeit würgt und lähmt sie wie den Achtunddreißigjährigen am Betesda-Teich, der gesagt hat: Ich habe keinen Menschen (Joh 5,7).

Alleinsein

Wer von Einsamkeit redet, der muß sie wohl unterscheiden vom bloßen Alleinsein und von der Vereinsamung. Wer allein ist, der ist noch nicht einsam. Und wer von vielen Menschen umgeben ist, kann doch sehr einsam sein. Das Alleinsein ist bis zu einem gewissen Ausmaß kein Problem, ja sogar notwendig und angenehm. Kein Mensch hält es aus, immer unter Menschen zu sein und keine Minute allein sein zu können. Wer immer Menschen um sich haben muß, der ist entweder krankhaft oder vor sich selbst auf der Flucht — oder zumindest ein unreifer Mensch. Selbst in einer Ehe braucht es die Zeiten des Alleinseins, gleichsam zur Entlastung und Rhythmisierung der Zeiten des Beisammenseins. Wer alles mit seinem Partner gemeinsam erlebt, der hat ihm kein eigenes Erlebnis mehr mitzubringen oder zu erzählen. Schließlich ist das Alleinsein auch die Zeit des Nachdenkens, des Ausschwingens von emotionalen Bewegungen, der Sammlung und des Gebetes — und auch der geistigen Arbeit. Auch Jesus zog sich wiederholt von seinen engsten Mitarbeitern und Freunden zurück, um allein zu sein und zu beten.

Einsamkeit

Was nun das Alleinsein zur Einsamkeit macht, ist der Mangel an personalen Beziehungen. Wenn solche bestehen, ist auch der nicht einsam, der allein ist. Wenn nicht, ist auch der einsam, der inmitten vieler Menschen lebt.

Personale Beziehungen sind sozusagen das Bindemittel, ohne das die Menschen in die Vereinzelung zerfallen. Diese Vereinzelung der Menschen ist vor allem eine Folge der städtischen Lebensweise und des ganzen heutigen Sozialgefüges. Früher wurden personale Beziehungen gepflegt, wenn man ums Brot ging oder seine Schuhe zur Reparatur brachte. In einem lärmenden Großmarkt mit ständig wechselndem „Personal“ ist das kaum mehr möglich. Auf dem Lande sieht (oder sah) man dem Nachbarn in den Garten oder sogar in die Wohnung und wußte, wie seine Kinder aufwuchsen, wann einer Geburtstag hatte oder wann es Streit gab. In einer modernen Wohnanlage lebt jeder für sich und interessiert sich kaum dafür, wer gerade nebenan eingezogen ist. Dazu kommt noch, daß heute ganze Stadtviertel in einigen Jahren aus dem Boden gestampft werden ohne entsprechende Kommunikationsmöglichkeiten wie Gasthäuser, Geschäfte, Sportanlagen, Versammlungsräume oder Kirchen. Alte Menschen fühlen sich einsam, weil sie nicht mehr im Großverband mit ihren Kindern und Enkeln leben, sondern sich entweder in eine kleine Wohnung oder in ein Altenheim zurückgezogen haben und weil oftmals auch die Beziehungen abgebrochen sind. — Auch die Zeit der großen Freundschaften scheint vorbei zu sein. Die Mobilität unserer Lebensweise läßt es kaum mehr zu, über Jahre und Jahrzehnte hinaus eine Freundschaft zu pflegen. „Wahre Freundschaft soll nicht wanken, wenn sie gleich entfernt ist; lebet fort noch in Gedanken . . .“. Das wär's, was die Einsamkeit überwindet. Meist aber ist die Erfahrung des Sprichwortes stärker: „Aus den Augen, aus dem Sinn.“

So wird der Humus immer dünner, auf dem personale Beziehungen gedeihen können. Man hat viele Menschen um sich, aber man fühlt sich nicht mit ihnen verbunden, weil man sie nicht kennt und an ihrem Leben keinen Anteil hat. Das Tempo unsrer Lebensweise und die Überbeschäftigung durch vielerlei Besorgungen und Erledigungen verhindern oft jede Einwurzelung einer ersten flüchtigen Beziehung. Immer mehr Menschen geraten so in die Vereinsamung, das heißt in eine Einsamkeit, die sie nicht mehr bewältigen können. Sie haben entweder niemand, der sie an ihrem Leben teilnehmen läßt, oder sind selbst unfähig geworden, am eigenen Leben Anteil zu geben. Die Vereinsamung macht sie müde und lustlos, drückt ihre Stimmung und läßt ihr Leben nutz- und sinnlos erscheinen. Viel Kraft geht so verloren, der Antrieb ist gehemmt, die Menschen leben und bewegen sich

Vereinsamung

gewissermaßen mit angezogenen Bremsen. Wie man diese Bremsen löst, ist eine Frage an Städteplaner und Politiker, an Vereine und Kirchen, an Psychologen, Soziologen und Theologen. Es muß aber auch jeder einzelne seinen Lebensstil überprüfen und versuchen, seine Gedankenlosigkeit im Zusammenleben mit anderen Menschen zu überwinden.

Doch zurück zur Einsamkeit, die noch nicht Vereinsamung, also noch nicht definitiv und unbewältigbar geworden ist. Die Einsamkeit tut weh, aber sie ist keinem Menschen zu ersparen. Jeder braucht nicht nur Zeiten des Alleinseins, sondern auch die Erfahrung der Einsamkeit. Er muß lernen, mit ihr umzugehen und zu leben.

Die Einsamkeit konfrontiert den Menschen mit sich selbst, setzt schöpferische Ideen und Kräfte frei und sensibilisiert für die Transzendenzerfahrung. Nur der Einsame erfährt, daß er bei aller Nähe von Menschen einer ist, für den es letztlich keinen deckungsgleichen gibt. Nicht nur die Frau (vgl. Dona Proeza in P. Claudels „Der seidene Schuh“), sondern jeder Mensch ist für den anderen eine Verheißung, die sich nicht erfüllt. Wer bis zum tiefsten Grund seiner Einsamkeit vorgedrungen ist, der erfährt eine Sehnsucht, die kein Mensch mehr erfüllen kann. Das 1. Gebot Gottes ist nicht nur ein Gebot, sondern auch die Frucht einer tiefen Lebenserfahrung des Volkes Israel: Ich (allein) bin der Herr, dein Gott. Oder, wie es Theresia von Avila sagt: Gott allein genügt.

Wer mit der Einsamkeit leben lernen will, der darf sie also nicht als bloße Mangelerscheinung ansehen und gegen sie vorbeugen wie gegen Grippe und Vitaminmangel. Er muß vielmehr in der relativen, begrenzten und freiwilligen Einsamkeit einen Wert erkennen und sie deshalb auch aufsuchen. (Wer es recht versteht, kann darin auch den Sinn und die Bündelung der Ordensgelübde sehen.) — Wer einsam sein kann, der findet zu sich selbst und schafft so die Voraussetzung, auch den Weg zum anderen zu finden. Außerdem: Wer es bei sich selbst nicht aushält, bei dem hält es auch kein anderer aus. Mancher flieht aus Angst vor der Einsamkeit in die Arbeit, in den Lärm und ins Vergnügen oder er versucht, durch Reisen gewissermaßen sich selbst davonzufahren und so die Konfrontation mit sich selbst zu vermeiden. Eine Hilfe ist nur der Aufbau und die Pflege möglichst stabiler personaler Beziehungen, die Anteilnahme am Leben anderer und das Anteilgeben am eigenen Leben. Einsamkeit kann nicht zur Vereinsamung werden, solange einer in Liebe an einen anderen denkt

Wert der Einsamkeit

Stabile personale Beziehungen verhindern Vereinsamung

oder weiß, daß jemand in Liebe an ihn denkt. Menschliche Nähe ist ja nicht mit körperlicher Nähe identisch. Nie war Judas dem Herrn so fern als in dem Augenblick, da er ihm einen Kuß gab (K. Rahner). Die Astronauten, die auf dem Mond an ihre Familien dachten, waren ihnen nahe.

Personale Beziehungen gibt es aber nicht nur zu Menschen, die man doch immer wieder sehen oder sprechen kann. Man muß lernen, die Vielfalt menschlicher Sprache und Ausdrucksmöglichkeit auszuschöpfen und auch mit Menschen zu leben, die etwa durch ihre Musik sprechen, durch ein Bild, eine Plastik oder ein Buch. Wer sich in einem Konzert oder einer Ausstellung durch die Kunst ansprechen läßt, der ist nicht mehr einsam. Er hat einen Menschen gefunden, der ihm etwas zu sagen hat, durch dessen Wort ihm seine Person nahe ist, mit der er nun lebt. Wer richtig sehen und hören gelernt hat, der lebt auch in einem ständigen geistigen Austausch und hat immer Menschen um sich.

Einsamkeit und Glaube

Eine entscheidende Rolle im Umgang mit der Einsamkeit spielt der Glaube. — Die Gegenwart Gottes, die den Dichter des Psalms 138 erschreckt, heilt auch alle Einsamkeit und schenkt das Bewußtsein: Einer ist immer bei dir. „Wohin könnte ich gehen, von deinem Geiste fort? Wohin fliehen vor deinem Angesicht? Steig ich zum Himmel hinauf, so bist du dort. Bette ich mich in die Unterwelt: Siehe, auch da bist du... laß ich mich nieder am Ende des Meeres, wird auch dort deine Hand mich führen, deine Rechte mich halten“ (Ps 138, 7—10).

Ruhe im Gebet

Freilich, die Vorstellung von einem persönlichen Gott macht immer mehr Menschen Schwierigkeiten — vielleicht auch eine Folge der Schwierigkeit, im zwischenmenschlichen Bereich personale Beziehungen aufzubauen. Das Gebet wird immer mehr zum Schweigen vor einer unfaßbaren, unpersönlichen Macht, und der „Wandel in Gottes Gegenwart“, wie es die alten Lehrer des geistlichen Lebens nannten, wird eher zum Wandern in einer Wolke als zu einer sich durchhaltenden fundamentalen Ich-Du-Beziehung. Bei aller Problematik einer Anwendung des Personsbegriffes auf Gott und aller damit verbundenen Gefahr der Häresie oder der Verniedlichung Gottes muß doch gesagt werden: Wer nicht in Gott ein Du gefunden hat, dessen Herz wird unruhig bleiben und nicht in Gott zu bergen sein. — Wenn dann noch der Glaube an die Auferstehung reduziert wird auf einen Sieg der „Sache Jesu“, auf die Tatsache, daß sein Anliegen weiter betrieben wird oder etwas von

im Du Gottes

in der Person Jesu

seiner Mentalität in der Gemeinde erfahren werden kann, so kann ein solcher Glaube kaum die Einsamkeit aufheben. Sachen, Anliegen und Mentalitäten können nicht die Nähe einer Person ersetzen. Sie lassen im Grunde kalt gegenüber dem Licht und der bergenden Macht, die von dem Wort Jesu (und der Person Jesu) ausgehen: „Ich bin bei euch alle Tage bis zur Vollendung der Weltzeit“ (Mt 28, 20), und von dessen Nachhall im Introitus der Ostermesse: Auferstanden bin ich und bin immer nun bei dir. Nur die Tatsache, daß Jesus auch als Person weiterlebt, kann auch das Bewußtsein geben: Einer ist immer bei dir — ein Mensch, der Mensch, auf den es ankommt, dem alle Macht gegeben ist im Himmel und auf Erden (vgl. Mt 28, 18), der deshalb auch alle Einsamkeit auflösen und jeder Angst den Grund entziehen kann. Diesen Glauben an Jesus Christus, der von Angst und Einsamkeit befreit (vgl. den Titel eines Buches von P. Weß), weiterzugeben und erfahrbar zu machen, ist der christlichen Gemeinde aufgegeben.

Einübung ins Sterben

Die zeitweilige und selbstauferlegte Einsamkeit ist aber auch ein Teil der Einübung ins Sterben — und auch das will gelernt sein. Das Sterben bringt eine Einsamkeit mit sich, die durch keine menschliche Nähe mehr abgedeckt und aufgehoben werden kann. Sterben muß nicht nur jeder allein, sondern in gewisser Weise auch einsam. Daß das Sterben einmal nicht zu einer letzten und definitiven Vereinsamung wird, ist auch eine Frucht der Kunst, mit der Einsamkeit zu leben.