

Dezember 2020 #04

INSIST

Inspiziert denken – glauben – handeln



ISSN-Nr. 1662-4661 / Schweizerische
Evangelische Allianz SEA

Einsamkeit

Naturwissenschaften

Einsamkeit beeinträchtigt
das Immunsystem

Gesellschaft

Einsam in der Masse

Diakonie

Teilhabe und Zugehörigkeit
ermöglichen



Theologie

«Der Ruf in Jesu Nachfolge schliesst auch die Möglichkeit mit ein, im eigenen Leben Jesu Einsamkeit am Ölberg und die Gottverlassenheit am Kreuz zu erfahren.»

Gregor Brazerol
auf Seite 9

Kirchliche Gemeinschaft

«Vielleicht ist es sogar so, dass gewisse Menschen die Gemeinschaft gerade meiden, um mit sich selbst und mit Gott wieder Kontakt aufnehmen zu können.»

Christian Walti
auf Seite 18



Wirtschaft

«Wir sind nicht für die reine Virtualität gemacht. Arbeit ist eben nicht nur Mühsal zur Sicherung der Existenz, sondern heute mehr denn je auch Sinnstifterin und soziale Integrationsanstalt.»

Lukas Stücklin
auf Seite 25



04 Forum/Humor

05 Kolumnen

05 Transformation global: Niemanden zurücklassen – Gemeinsam mehr bewirken

06 Film: «Infidel» – Isoliert, aber nicht allein

07 Naturwissenschaften: Einsamkeit und soziale Isolation beeinflussen unser Immunsystem

25 Wirtschaft: Homeoffice – ein Abstellgleis?

26 Pädagogik: Einsam im Schulzimmer

27 Diakonie Schweiz: Das Gegenteil von Zugehörigkeit und Teilhabe

28 Interkulturell: Ausgrenzung – und wenn es mich trübe?

29 Kurzrezensionen

30 Bibel: «Sola Fide» oder «Solo Fide»

31 Intern

08 Thema: Einsamkeit

09 Gregor Brazerol

Aus der Wüste zu Leben und Gemeinschaft

12 Hanspeter Schmutz

«Eigentlich bin ich nie einsam»

13 Heike Breitenstein

Was tun bei Einsamkeit im Alltag?

14 Interview mit Luca Hersberger

Beziehungserfahrung als Kernelement von Psychotherapie

16 Markus Meury

Ein Leben in der Masse – und doch einsam

18 Christian Walti

Krise der Einsamen – und der Geselligen

20 Interview mit Barbara Rügger und Markus Lerchi

Ja, ich will – Single sein

22 Daniela Baumann

Wenn wohnen mehr als wohnen ist



Schweizerische Evangelische Allianz



INSIST

Impressum

Verlag: Schweizerische Evangelische Allianz SEA, Tel. +41 43 344 72 00, info@each.ch. **Co-Redaktionsleitung:** Daniela Baumann, Kommunikationsverantwortliche SEA, Tel. +41 43 366 60 82, dbaumann@each.ch; Marc Jost, Generalsekretär SEA, Tel. +41 76 206 57 57, mjost@each.ch. **Redaktionskommission:** Daniela Baumann, Rolf Höneisen, Marc Jost, Ruth Maria Michel, Hanspeter Schmutz, Martina Seger-Bertschi. **Layout:** mj.design, Matthieu Jordi. **Druck/Versand:** Jordi das Medienhaus, Belp. **Bestellungen:** Schweizerische Evangelische Allianz SEA, Josefstrasse 32, 8005 Zürich, Tel. +41 43 344 72 00, magazin@insist.ch. **Preis:** Fr. 50.– inkl. Versandkosten für vier Ausgaben (Richtpreis auf Spendenbasis). **Inserate:** Jordi AG, 3123 Belp, Tel. +41 31 818 01 46, inserate@insist.ch. **Bilder:** Seite 1, 8 und 11 © pavel1964/AdobeStock; Seite 5 © fmalot/AdobeStock; Seite 6 © Internet Movie Database (IMDb); Seite 7 © Marina P/AdobeStock; Seite 12 zVg; Seite 13 © rangizzz/AdobeStock; Seite 14 © fizkes/AdobeStock; Seite 16 © BOOCYS/AdobeStock; Seite 18 © mario/AdobeStock; Seite 20 © Good Studio/AdobeStock; Seite 22 zVg; Seite 25 © Schweizerisches Nationalmuseum, LM-16873; Seite 26 © contrastwerkstatt/AdobeStock; Seite 27 © Daisy Daisy/AdobeStock; Seite 28 zVg; Seite 30 © Renáta Sedmáková/AdobeStock; Seite 31 © SEA

Ein volles Adressbuch und ein menschenleeres Zimmer



(MJ) Mir wird nachgesagt, ich hätte ein grosses Netzwerk an Beziehungen, und ich kann das schlecht leugnen. Allein die sozialen Medien verbinden mich heute mit mehreren tausend Personen; meist natürlich sehr unverbindlich, aber doch erreichbar. Und die Anzahl der Visitenkarten hat mich letzthin dazu veranlasst, jemanden dafür zu bezahlen, dass er für mich all die Kontaktangaben erfasst und in mein Adressbuch überträgt. Nun könnte man meinen, Einsamkeit sei ein Fremdwort für mich, gerade auch weil ich beruflich und privat sehr oft mit Gruppen zusammen bin. Doch die Tatsache, dass ich mit vielen Menschen in Kontakt stehe, ist keine Versicherung gegen Einsamkeit. Das Gefühl beschleicht mich denn auch manchmal nach sehr grossen Konferenzen oder aber bei äusserst weitreichenden Entscheidungen, die mir niemand abnehmen kann.



(DB) Neun Tage allein in einem Zimmer von geschätzten 15 Quadratmetern, «Ausgang» nur bis ins Bad und in die Küche und zwischendurch mal auf den Balkon: Das war meine vorübergehende Realität während der Endredaktion dieser Ausgabe. Nun könnte man meinen, Einsamkeit sei in dieser Situation vorprogrammiert. Doch nein, ich fühlte mich keinen Moment einsam. Es mag paradox klingen, aber einsam fühle ich mich viel eher in «sozialen» Situationen. Etwa wenn ich «allein» an einem Hochzeitsfest bin – umgeben von, zumindest vordergründig, glücklichen Paaren.

Die beiden persönlichen Erlebnisse bestätigen, was auch in den Texten dieser Ausgabe zum Ausdruck kommt: Jeder Mensch kann Zeiten der Einsamkeit erleben. Umgekehrt muss ein Mensch nicht einsam sein, wenn er

auf sich allein gestellt ist. Dies eröffnet auch Chancen – die Chance zum Beispiel, sich seiner Identität als Geschöpf Gottes neu bewusst zu werden, die unabhängig ist von der Anzahl Facebook-Freunde oder der Gefühlslage an einem Hochzeitsfest.

Der Benediktiner-Pater Gregor Brazerol sagt es so: «Wüste und Einsamkeit sind Durchgangsstationen zu einer neuen und intensiveren Gemeinschaft mit Gott und den Menschen.» Seine theologische Einführung ins Thema birgt eine faszinierende Fülle biblischer Schätze. Noch zugespitzter formuliert Pfarrer Christian Walti seine Vermutung, gewisse Menschen würden die Gemeinschaft gerade meiden, um mit sich selbst und mit Gott wieder Kontakt aufnehmen zu können. Schliesslich erzählen in dieser Ausgabe Menschen ganz alltagsnah und voll aus dem Leben von ihren persönlichen Erfahrungen, so im Beitrag zu Strategien im Umgang mit Einsamkeit oder im Doppelinterview mit zwei «Singles».

Warum wir Sie als INSIST-Leserinnen und -Leser nicht der «Einsamkeit» überlassen wollen, obwohl Sie hiermit die letzte Ausgabe in dieser Form in Händen halten, lesen Sie auf Seite 4. Wir verabschieden uns an dieser Stelle und wünschen einmal mehr eine gewinnbringende Lektüre.

Marc Jost

Generalsekretär SEA

Daniela Baumann

Kommunikationsverantwortliche SEA & Chefredaktorin INSIST

Aus Magazin INSIST wird SEA Fokus

(DB) 13 Jahre – 50 Ausgaben – 2056 Seiten: Von A wie Arbeit bis Z wie Zeit hat das Magazin INSIST seit 2008 kein Thema gescheut. Nicht, dass uns die Themen ausgegangen wären. Und dennoch wird es kein 14. Jahr INSIST geben. Dem Vorstand der Schweizerischen Evangelischen Allianz SEA, die das Magazin in den letzten Jahren herausgegeben hat, ist der Entscheid nicht leicht gefallen. Vom Produkt nach wie vor überzeugt, musste er feststellen, dass Aufwand und Ertrag in einem ungünstigen Verhältnis stehen. Das gute Produkt erreicht zu wenig Leserinnen und Leser.

Es ist aber nicht einfach Schluss, denn die Art und Weise der differenzierten Auseinandersetzung mit und der Vertiefung von Themen im Magazin INSIST – die auch gemäss der Leserumfrage vom Frühsommer besonders geschätzt wird – entspricht einem wichtigen Anliegen der SEA. Ihm wird ab 2021 mit einer neuen Publikation «SEA Fokus» Rechnung getragen, die zwei- bis dreimal jährlich einem Themenschwerpunkt der SEA in bewährter Manier auf den Grund gehen wird. Das Thema der ersten Ausgabe wird voraussichtlich «Ganzheitliche Mission» sein. Gerne werden wir den Stammlerinnen und -lesern von INSIST den ersten SEA Fokus zuschicken – es sei denn, Sie informieren uns über das Formular unter <https://www.each.ch/insist/>, per E-Mail an info@each.ch oder telefonisch (043 344 72 00), dass Sie dies nicht wünschen.

Uns ist bewusst, dass wir mit dem Entscheid gegen eine Weiterführung des Magazins INSIST in der bisherigen Form auch enttäuschte Reaktionen hervorrufen werden. Wir hoffen aber, dass wir unsere Beweggründe verständlich machen konnten, und freuen uns, wenn Sie uns und unserer Nachfolgepublikation eine Portion «Vorschussvertrauen» entgegenbringen.



Humor

Vergessen

(KMe) «Mein Urgrossvater, Kleinbauer, Arbeiter im Steinbruch und Sigrist an der Kirche Bollingen/SG, schickte seine Kinder oft zum Läuten der Glocken. Einmal vergassen sie es zu tun. Die Urgrossmutter schlug die Hände zusammen und rief: «Hoffentlich hat es niemand gehört.»»

Quelle: Arnold Helbling, Wer viel lacht, lebt länger. Ein witziger geistlicher Aperitif, Fribourg 1992, S. 25.

Krank

Evi kommt betrübt aus dem Gottesdienst nach Hause. «Du Mutti», sagt sie, «Gott ist krank!» «Aber wie kommst du denn auf so was, Evi?» – «Der Pfarrer hat eben in der Kirche gesagt: «Gott, der Herr, hat in der vergangenen Nacht den Doktor Kramer zu sich gerufen.»»

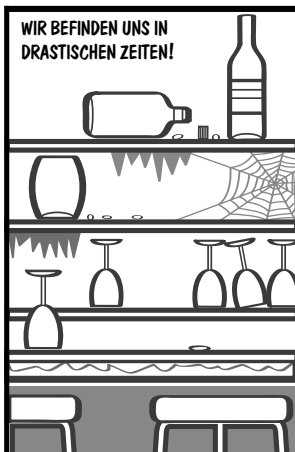
Quelle: Werner Tiki Küstenmacher, Tikis Buch der frommen Witze, Augsburg 1994, S. 92.

Gelogen

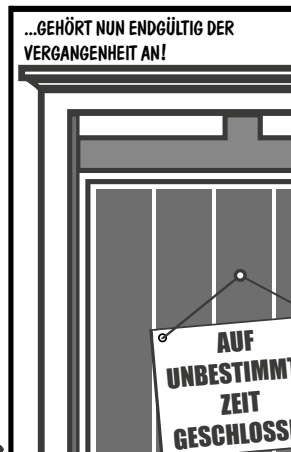
Bei einem Spaziergang kommt der Pfarrer bei zwei Knaben vorbei, die miteinander streiten. Der Pfarrer will wissen, was da vor sich geht. Sie erklären ihm: «Wir haben einen Franken und den bekommt derjenige, der die grösste Lüge bringen kann.» Da sagt der Pfarrer: «Kinder, das solltet ihr nicht tun, lügen ist nicht schön. Ich zum Beispiel habe noch nie gelogen.» Da sagt der eine Knabe zum andern: «Du gib den Franken dem Pfarrer.»

Quelle: Da lacht selbst Petrus mit. Kirchenwitze aus dem Volk, Freiburg 1996, S. 11.

STAMMTISCH



JAHRHUNDETEALTE TRADITIONEN
VERSCHWINDEN!
WAS SCHON LÄNGER VOM AUSSTERBEN
BEDROHT WAR...



Niemanden zurücklassen – Gemeinsam mehr bewirken

Armut beenden, ein gesundes Leben für alle gewährleisten, Ungleichheit verringern: Die nachhaltigen Entwicklungsziele der UNO haben mehr mit Einsamkeit zu tun als auf den ersten Blick ersichtlich. Sie können nur gemeinsam erreicht werden.

Nach fünfeinhalb Jahren in der Entwicklungszusammenarbeit in Honduras kehrte ich mit meiner Familie im vergangenen Jahr in die Schweiz zurück. Obwohl wir uns auf unsere Heimat freuten, war der Wiedereinstieg hier nicht nur einfach. Wir verliessen in Mittelamerika liebgewonnene Freunde und ein aufgebautes Netz von sozialen Kontakten. Wieder in der Schweiz, stellte sich rasch die Frage: Wo klinken wir uns wieder ein? Wie hat sich unser Beziehungsnetz in diesen Jahren verändert? Wo wollen wir uns wieder investieren und wo gehören wir jetzt überhaupt noch dazu? In dieser Zeit des Umbruchs war sicher auch manchmal das Gefühl der Einsamkeit vorhanden, obschon man sich eigentlich in einem vertrauten Umfeld bewegte.

Zuerst die «Abgehängten»

Obwohl Einsamkeit primär ein subjektiv wahrgenommenes Gefühl beschreibt, kann es auch auf globaler Ebene konzeptionell ersichtlich werden. Im September 2015 haben die 193 Mitgliedstaaten der Vereinten Nationen (UN) die wegweisende Agenda 2030 verabschiedet. Sie beinhaltet 17 nachhaltige Entwicklungsziele (Sustainable Development Goals – SDGs), welche das Programm zur «Transformation dieser Welt» beschreiben. Dabei geht es unter anderem um die Überwindung von Armut und Hunger, um Bildung, Gesundheit, Frieden, das Klima und globale Partnerschaft.

«Niemanden zurücklassen – Leaving no one behind»: So lautet der übergeordnete Auftrag, um das gute Leben für alle zu ermöglichen. In der Einleitung der Ziele heisst es: «Wir verpflichten uns, auf dieser grossen gemeinsa-

men Reise, die wir heute antreten, niemanden zurückzulassen. Im Bewusstsein der grundlegenden Bedeutung der Würde des Menschen ist es unser Wunsch, dass alle Ziele und Zielvorgaben für alle Nationen und Völker und für alle Teile der Gesellschaft erfüllt werden, und wir werden uns bemühen, diejenigen zuerst zu erreichen, die am weitesten zurückliegen.»

Arm an Beziehungen

Diese gemeinsame Verpflichtung gilt besonders verlassenem und ausgegrenzten Menschen. Sie lässt sich auch verbinden mit der Sprache der Botschaft Jesu und dem Gleichnis vom verlorenen Schaf, dem der gute Hirte nachgeht, um es zu suchen.¹ Zugegeben, explizit kommt das Wort «Einsamkeit» nicht im offiziellen Text der Agenda 2030 vor und «zurückgelassen sein» muss nicht zwingend immer mit Einsamkeit einhergehen. Doch bei genauerem Hinschauen ist die Einsamkeit durchaus mit mehreren Zielen verknüpft und gerade auch für uns hier in der Schweiz relevant. Wird Armut (SDG 1) nicht nur monetär durch das Einkommen definiert, sondern mehr als Ausdruck von nicht gelingenden Beziehungen zu Gott, unseren Nächsten und uns selbst, spielt die Einsamkeit durchaus eine Rolle. Und dies erst recht in einer Gesellschaft, die immer älter wird, und in der Menschen oft sozial isoliert sind und ausgegrenzt werden. «Die schrecklichste Armut ist die Einsamkeit und das Gefühl, ungeliebt zu sein», sagte einst Mutter Teresa.

Das dritte Ziel «ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern»



sollte dementsprechend auch das psychische Wohl umfassen, das nicht zuletzt auch mit Einsamkeit in Verbindung stehen kann. Und SDG 10 «Ungleichheit innerhalb von und zwischen Staaten reduzieren» bedeutet, für soziale Inklusion einzustehen und sich dafür einzusetzen, dass sich alle gesellschaftlichen Gruppen gleichermaßen am sozialen, kulturellen und wirtschaftlichen Leben beteiligen können und Menschen nicht isoliert und marginalisiert werden.

Um diese grossen Ziele zu erreichen, braucht es eine globale partnerschaftliche Zusammenarbeit, die im SDG 17 zum Ausdruck kommt. Es braucht eine Bereitschaft aller Akteure, diese Herausforderungen gemeinsam anzugehen. Im Wort «gemeinsam» steckt denn auch das Wort «einsam». Kooperation und Zusammenhalt sind wichtig. Denn gemeinsam können wir mehr bewirken.



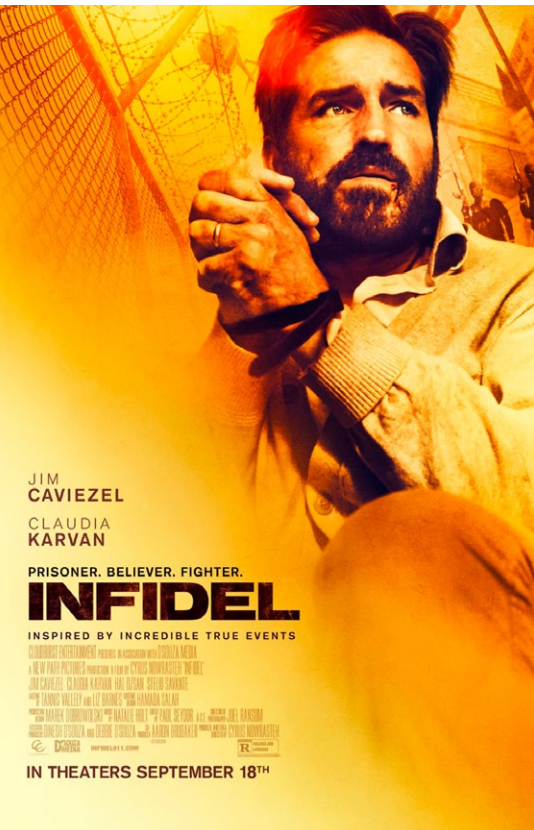
Matthieu Dobler Paganoni ist Geschäftsführer der SEA-Arbeitsgemeinschaft INTERACTION, der Dachverband christlicher Hilfswerke. Er ist Mitglied der Evangelischen Mennonitengemeinde Schänzli.

✉ matthieu.dobler@interaction-schweiz.ch

¹ vgl. Lk 15,4-7

«Infidel» – Isoliert, aber nicht allein

Jim Caviezel, der Jesus in «The Passion» spielte, legt im Herbst den Film «Infidel» («Ungläubig») vor. Das Thema Christenverfolgung schafft es somit zum dritten Mal innerhalb von vier Jahren auf die grosse Leinwand.



Der US-amerikanische Journalist und Blogger Doug Rawlins (Jim Caviezel) wird auf einer Konferenz in der grössten Stadt Afrikas in Ägypten entführt. Iranische Kräfte verschleppen ihn in den Mittleren Osten, um ihm den Prozess zu machen, in welchem ihm Spionage vorgeworfen wird.

Der Film «Infidel» («Ungläubig») mit Jim Caviezel (51) – Enkel eines in die USA ausgewanderten Bündners – in der Hauptrolle bringt die Christenverfolgung ins Kino. Der Hauptdarsteller aus dem Monumentalfilm «The Passion» stört sich über die westliche Apathie gegenüber diesem Thema. Die Handlung des 108-minütigen Werks nimmt die Unterdrückung der Christen im Nahen Osten auf. Die «Christian Post» zitiert Caviezel aus einem «Eldifi»-Podcast: «Die Christenverfolgung ist ein allgegenwärtiges Thema, das tragischerweise

immer noch in verschiedenen Ländern auf der ganzen Welt wütet.»

«Barbarisch»

«Diese barbarische Christenverfolgung ist etwas, das auch heute noch andauert», sagt Caviezel. Die Absicht des Films ist es, «ein Gefühl der Dringlichkeit und Relevanz für Christen und Nichtchristen zu schaffen, die sich mit diesem Thema beschäftigen sollten».

Diesen Geschehnissen müsse Aufmerksamkeit geschenkt und Massnahmen müssten ergriffen werden. «Wenn ich die Evangelien lese, habe ich noch nie einen Jesus gesehen, der nur herumsass und sagte: «Pech für dich.»» Jim Caviezel stösst sich an der Apathie, die sich manchmal bei diesem Thema einschleichen kann. «Das ist nicht das Evangelium, das ich kenne.»

Zum dritten Mal im Kino

Seit 2016 ist die Christenverfolgung nun zum dritten Mal in einer grösseren Hollywood-Produktion abgebildet: Den Anfang machte «Silence» im Jahr 2016. Martin Scorsese («Aviator», «Die Farbe des Geldes») zeigte damals auf, wie die japanische Christenheit im 17. Jahrhundert in härteste Bedrängnis kam. Es handelte sich dabei um einen Film, der Scorsese besonders wichtig war und den er schon ausgesprochen lange machen wollte. Bereits in den frühen 1990er-Jahren hatte er Interesse daran gezeigt.

2017 folgte ein zweiter Film zum Thema: «The Promise», produziert von Ralph Winter («Star Trek», «X-Men»), unter anderem mit Christian Bale («Terminator», «The Dark Knight») in der Hauptrolle.

«Sprecht ihr von mir?»

Nun also «Infidel». Die abgebildete Handlung ist typisch. Ein Christ wird gefangen genommen und der Spionage bezichtigt. Dies erlebte beispielswei-

se Mojtaba, ein junger Iraner, der wegen seinem Glauben in seiner Heimat zweimal inhaftiert wurde. Eine dritte Verhaftung wurde ihm angedroht, wenn er nicht das Land verlassen würde. In einem der Verhöre wurde ihm unter anderem Spionage vorgeworfen. «Sprecht ihr von mir?», fragte er die Beamten. «Es schmerzt, wenn man so dargestellt wurde», sagte der junge Konvertit im Gespräch mit «Insist», als er in der Schweiz über die Lage der Christen sprach.

Eines erleben die Menschen in der Verfolgung jedoch konstant: Sie sind manchmal isoliert und teilweise sogar im Gefängnis – aber nicht allein. Dies machen die drei erwähnten Filme ebenso sichtbar wie die Realität, die sie abbilden.

Jesus kommt im Kino zurück

Seit Längerem sprechen Mel Gibson und Jim Caviezel davon, dass «The Passion of the Christ: Resurrection» im Kino erscheinen soll. «Es wird der beste Film aller Zeiten», verspricht Caviezel. In den Lichtspielsälen anlaufen soll er im Jahr 2022.

Während im Film «The Passion of the Christ» aus dem Jahr 2004 die letzten zwölf Stunden im Leben von Jesus Christus dargestellt worden sind, dreht sich die Fortsetzung um die 40 Tage nach der Kreuzigung. Caviezel bildet somit beides ab: als Jesus den Beginn der neutestamentlichen Geschichte – und als Christ, der wegen seinem Glauben im Gefängnis sitzt, die Lage mancher Nachfolger des Mannes von Nazareth.



Daniel Gerber ist freier Journalist. Er berichtet unter anderem für Livenet über den christlichen Glauben, bei «Open Doors» über die verfolgte Kirche und für die Berner Zeitung, die Luzerner Zeitung und den Blick über Eishockey.

daniel.gerber@livenet.org

Einsamkeit und soziale Isolation beeinflussen unser Immunsystem

«Es ist nicht gut, wenn der Mensch allein sei.»¹ Mit diesem kernigen Satz spricht Gott gleich nach der Erschaffung des Menschen etwas Wesentliches über uns aus: Wir Menschen sind keine Einzelgänger, sondern Beziehungswesen. Wir sind auf ein Gegenüber und ein soziales Umfeld angewiesen. Fehlt uns das, sei es durch Einsamkeit oder soziale Isolation, wirkt sich dies negativ auf uns aus.



Dass einsame Menschen häufig depressive Symptome entwickeln oder andere psychische Leiden aufweisen, ist schon länger bekannt. Es überrascht nicht, dass Einsamkeit auch Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Einsamkeit kann dazu führen, dass man sich zurückzieht, körperlich weniger aktiv und weniger an der frischen Luft ist. Man begegnet der inneren Leere mit einer «aufmunternden», aber nicht unbedingt gesunden Ernährung.

Immer deutlicher zeigen Studien, dass Einsamkeit und soziale Isolation direkte Auswirkungen auf unser Immunsystem haben. Eine amerikanische Forschungsgruppe konnte vor einigen Jahren nachweisen, dass soziale Isolation einen Einfluss auf die Genaktivität in Monozyten hat. Monozyten sind eine Untergruppe der weissen

Blutkörperchen, die in der Immunabwehr eine wichtige Rolle spielen.² Die Forscher fanden heraus, dass in den Monozyten Gene aktiviert wurden, die Entzündungen fördern können und die Immunabwehr gegen Viren schwächen. Gleichzeitig vermehrte sich eine Untergruppe der Monozyten, in denen diese Gene besonders stark aktiviert waren. Diese Beeinflussung des Immunsystems kann Folgen haben: Die Anfälligkeit für chronische Entzündungen und Blutgefässerkrankungen erhöht sich.

Unterschiedliche Reaktion – ähnliche Folgen

Den Einfluss auf Entzündungsmechanismen durch Einsamkeit und soziale Isolation hat eine englische Forschungsgruppe kürzlich genauer unter die Lupe genommen. In einer Metastudie analysierten sie bereits vorliegende Forschungsergebnisse, um daraus weiterführende Erkenntnisse zu gewinnen.³ Sie untersuchten 14 Studien, die sich mit Auswirkungen von Einsamkeit (subjektive, gefühlte Isolation) beschäftigten, und 16 Studien, welche die soziale Isolation (objektive Isolation) im Fokus hatten.

Das Ergebnis legt den Schluss nahe: Einsamkeit und soziale Isolation wirken sich messbar auf Prozesse im Körper aus. Die meisten Studien zeigten einen Zusammenhang mit der Konzentration von C-reaktivem Protein (CRP), Interleukin-6 (IL-6) und Fibrinogen. Das sind Substanzen, die als

Anzeichen für Entzündungen gelten und in der körpereigenen Immunabwehr oder der Bildung von Blutgerinnseln eine wichtige Rolle spielen. Interessanterweise gibt es einen signifikanten Unterschied zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation: Letztere hat auf IL-6 keinen Einfluss. Das könnte ein Hinweis darauf sein, dass sich Einsamkeit und soziale Isolation auf unterschiedliche Art und Weise auf das Immunsystem auswirken, im Resultat aber ähnliche Folgen haben.

Wenn Schutzmassnahmen zum Bumerang werden

In Zeiten von Corona lassen solche Studien aufhorchen. Aus nachvollziehbaren Gründen werden heute bestimmte Personengruppen unter besonderen Schutz gestellt und abgeleitet. Doch das kann zu sozialer Isolation und Einsamkeit führen. Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass diese Massnahmen einen negativen Einfluss auf das Immunsystem dieser Personen haben können. Wir kommen damit quasi vom Regen in die Traufe. Die Schutzmassnahme kann zum Bumerang werden.

Gerade als Kirchen sind wir herausgefordert, uns darauf zu besinnen, dass es auf verschiedenen Ebenen nicht gut ist, dass der Mensch allein ist. Unsere Aufgabe ist es, angemessene Wege zu finden, um uns einsamer Menschen anzunehmen. Unabhängig davon, ob Corona oder nicht. ■

² vgl. Cole, S. W., Capitanio, J. P., Chun, K., Arevalo, J. M. G., Ma, J. & Cacioppo, J. T. (2015): Myeloid differentiation architecture of leukocyte transcriptome dynamics in perceived social isolation. PNAS, 112(49), 15142–15147

³ vgl. Smith, K. J., Gavey, S., Riddell, N. E., Kontari, P. & Victor, C. (2020): The association between loneliness, social isolation and inflammation: A systematic review and meta-analysis. Neuroscience and biobehavioral reviews, 112, 519–541



Beat Schweitzer ist Molekularbiologe und Theologe. Er ist Dozent für Ethik am Theologischen Seminar St. Chrischona (tsc).

✉ beat.schweitzer@tsc.education

¹ 1 Mose 2,18

Einsamkeit



EINSAMKEIT IN DER BIBEL

Aus der Wüste zu Leben und Gemeinschaft

Einsamkeit kann unterschiedlich erfahren werden. Sie ist für die schlimm, die das Alleinsein als Vereinsamung erleben. Sie werden schwermütig und melancholisch. Das Leben scheint keine Freude mehr zu kennen. Andere hingegen suchen die Einsamkeit, weil sie da ganz bei sich sind. Selbstgewählte Einsamkeit hat eine eigene Qualität und schenkt neue Zugänge zum Leben. Beide Erfahrungen sind in der Bibel keine Unbekannten – eine Entdeckungsreise.

Vielleicht kommen zum Thema Einsamkeit spontan zwei Bibelverse in den Sinn: Einmal die göttliche Feststellung in Genesis: «Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.»¹ Zum andern der Ausruf Jesu am Kreuz: «Mein Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen?»²

Der Mensch ist zur Gemeinschaft geschaffen. Das kann nicht irgendeine Gemeinschaft sein. Gott bildet zuerst die Feldtiere und die Vögel des Himmels, denen der Mensch dann auch einen Namen gibt. «Für den Menschen aber fand er keine Hilfe, die ihm gemäss war.»³ Erst die Frau, die ihm ein Gegenüber und als Du ansprechbar ist, lässt den Mann glücklich ausrufen: «Diese endlich ist Gebein von meinem Gebein und Fleisch von meinem Fleisch.»⁴ Von den Vorteilen einer Beziehung und gegenseitigen Hilfe sagt Kohelet: «Zwei haben es besser als einer allein, denn sie haben einen guten Lohn für ihre Mühe. Wenn sie fallen, kann der eine seinem Gefährten aufhelfen. Doch wehe dem, der allein ist und fällt, und keiner ist da, der ihm aufhelfen kann. Auch ist zweien warm, wenn sie sich schlafen legen. Doch einer allein, wie kann ihm warm werden? Und wenn einer den überwältigt, der allein ist, so halten die zwei jenem stand. Und der dreifache Faden zerreisst nicht so bald.»⁵

¹ 1 Mose 2,18

² Mk 15,34

³ 1 Mose 2,20

⁴ 1 Mose 2,23

⁵ Pred 4,9-12

Gemeinschaft mit Gott

Neben der zwischenmenschlichen Gemeinschaft ist in der Bibel natürlich die Gemeinschaft, die Gott dem Menschen schenkt, zentrales Thema. Trotz aller menschlichen Bosheit und trotz allen Versagens schliesst Gott einen Bund mit Noah und damit mit allen Lebewesen. Zeichen für diese Selbstverpflichtung Gottes ist der «Bogen in den Wolken».⁶ Gott will die Verbindung zum Menschen nicht mehr aufkünden

Wenn ein Gegenüber und Du fehlt, ist Leben gemindert und bedroht.

und das Leben ins Chaos zurückfallen lassen. Neben dem Noah-Bund, der die gesamte Menschheit einschliesst, ist natürlich an alle anderen Bundeschlüsse mit Abraham, Mose, Josua oder David zu erinnern. Und auch an den Neuen Bund, von dem der Prophet Jeremia spricht.⁷ Gott sucht die Gemeinschaft mit seinem Volk. Ein besonderes Zeichen seiner Treue ist die Verheissung eines königlichen Nachkommens, der Immanuel, «Gott mit uns», genannt wird.⁸

Gemeinschaft ist also ein zentrales Gut. Gemeinschaft fördert und schützt Leben. Von daher lässt sich die Not der Einsamkeit und des Alleingelassen-Werdens ermessen. Wenn ein Gegenüber und Du fehlt, ist Leben gemindert und bedroht. Der Beter von Psalm 102 findet Vergleiche dafür, die uns heute noch unmittelbar ansprechen: «Ich gleiche der Eule in der Wüste, bin wie das Käuzchen in den Ruinen. Ich

⁶ vgl. 1 Mose 9,8-17

⁷ vgl. Jer 31,31-34

⁸ vgl. Jes 7,10-17

liege wach und bin wie ein Vogel, einsam auf dem Dach.»⁹ Grund der Einsamkeit ist einerseits die Ablehnung und Anfeindung durch Menschen, andererseits hat Gott sich gegen den Beter gewendet. Diese Gedanken treiben auch Hiob um. Neben dem Unverständnis der «Freunde» belastet ihn die Gottferne.¹⁰

Chance für Wandlung und Neuanfang

Psalm 102 macht deutlich, dass die Wüste der klassische Ort für die Erfahrung der Einsamkeit ist.¹¹ Ein vereinsamter Mensch erlebt sein Leben als Wüste, auch wenn er mitten unter anderen lebt. Er hat keinen Ort mehr, wo eine Quelle Leben spendet. Er ist von der menschlichen Gemeinschaft ausgeschlossen und leidet an innerer Vereinsamung. Die Wüste erscheint oft als Gott-ferner Ort. So wird auch Jesus in der Wüste in Versuchung geführt.¹²

Die Reduktion der Lebensmöglichkeiten und Lebensqualität in der Wüste kann aber auch zur Chance der Konzentration aller Lebenskräfte werden. So kann die Wüste immer wieder ein Ort sein, wo Gott besonders nahe und intensiv erfahren wird. Gott führt sein Volk durch die Wüste und offenbart sich am Berg Sinai. Er führt die Propheten in die Wüste, damit sie zugeweiht werden für ihren Auftrag, Gottes Wort und seinen Willen zu verkünden. Die Wüste wird zum Ort der Wandlung und des Neuanfangs. Davon spricht Hosea: «Darum, sieh, ich locke sie und lasse sie in die Wüste gehen, und dann werde ich ihr zu Herzen reden. ... Und dort wird sie antworten wie in den Tagen ihrer Jugendzeit und wie am Tag, als sie heraufzog aus dem Land Ägypten.»¹³ Der Prophet erinnert an die Wüstenwanderung des Volkes Israel und erhofft einen Bundeschluss wie damals am Sinai. Dieser Neue Bund wird ein umfassender Friede sein: «Und an jenem Tag schliesse ich einen Bund mit ihnen, mit den Tieren des Feldes und mit den Vögeln des Himmels und mit den Kriechtieren auf dem Erdboden. Und Bogen und Schwert und Krieg werde ich zerbrechen im Land, und in Sicherheit lasse ich sie schlafen. Dann mache ich dich für immer zu meiner Verlobten, und ich mache dich zu meiner Verlobten für Recht und Gerechtigkeit als Brautpreis und für Gnade und Erbarmen. Und ich mache dich zu meiner Verlobten für Treue als Brautpreis, und du wirst den Herrn erkennen.»¹⁴

Ziel ist also nicht, in der Wüste zu verharren. Wüste und Einsamkeit sind vielmehr Durchgangsstationen zu einer neuen und intensiveren Gemeinschaft mit Gott und den Menschen. Gott ruft aus den ungerechten und lebensfeindlichen Strukturen einer korrupten Welt heraus und führt in die

Wüste, wo eine neue Gottesbegegnung ermöglicht wird. Aus dieser erneuerten Gottesbeziehung heraus kann auch neues Leben erwachsen.

Der herausfordernde Ruf Gottes

Gottes Ruf bedeutet erst einmal Trennung und sicher auch schmerzhaftes Lösung von vertrauten Bindungen. Zum Beispiel muss Abraham seine Heimat und sein Vaterhaus verlassen, um an den Ort zu gelangen, zu dem Gott ihn führen will. Ebenso ruft Jesus die Jünger aus ihrer familiären Bindung weg und gründet eine neue Gemeinschaft.¹⁵ Dieser Ruf in seine Nachfolge ist immer ein Ruf, alles zu verlassen und das Kreuz auf sich zu nehmen. Diese Kreuzesnachfolge schliesst auch die Möglichkeit mit ein, im eigenen Leben Jesu Einsamkeit am Ölberg und die Gottverlassenheit am Kreuz zu erfahren. Auch hier: Diese Einsamkeit und Gottverlassenheit sind kein Selbstzweck. Jesus möchte seine Jüngerinnen und Jünger zum Leben führen. «Wenn einer mir auf meinem Weg folgen will, verleugne er sich und nehme sein Kreuz auf sich, und so folge er mir. Denn wer sein Leben retten will, wird es verlieren, wer aber sein Leben verliert um meinetwillen und um des Evangeliums willen, wird es retten. Denn was hilft es dem Menschen, die ganze Welt zu gewinnen und dabei Schaden zu nehmen an

seinem Leben? Was hätte ein Mensch denn zu geben als Gegenwert für sein Leben?»¹⁶

Der Ruf Jesu fordert zur Entscheidung heraus. Wer ihm folgt, der verabschiedet sich von seinen bisherigen Bindungen und er muss ein neues Verhältnis zur Welt und zu den Menschen finden. «Meint ihr, ich sei gekommen, Frieden auf die Erde zu bringen? Nein, sage ich euch, sondern Zwietracht. Denn von nun an werden in einem Haus fünf entzweit sein, drei mit zweien und zwei mit dreien; entzweit sein werden Vater und Sohn, und Sohn und Vater, Mutter und Tochter, und Tochter und Mutter, Schwiegermutter und Schwiegertochter, und Schwiegertochter und Schwiegermutter.»¹⁷

Jesus selbst hat Einsamkeit erlitten. Auch wenn entsprechende Begriffe fehlen, wird im Zusammenhang deutlich, dass er sich einsam fühlte, weil er unverstanden war und abgelehnt wurde. Seine Verwandten meinen, er sei von Sinnen; in Nazareth wird er abgelehnt, sodass er kein Wunder tun kann; seine Jünger verstehen ihn nicht; die Führer des Volkes lehnen ihn ab und suchen, ihn zu töten; im Garten Gethsemane ist er in seiner Angst allein, weil die Jünger nicht mit ihm wachen und beten. Und bei der Gefangennahme «verliessen ihn alle und flohen»!¹⁸ Die Einsamkeit Jesu gipfelt in seiner Verlassenheit am Kreuz.¹⁹

Wüste und Einsamkeit sind Durchgangsstationen zu einer neuen und intensiveren Gemeinschaft mit Gott und den Menschen.

⁹ Ps 102,7-8

¹⁰ vgl. Hiob 23,8-9

¹¹ vgl. 5 Mose 32,10; Jes 27,10; 30,6; Jer 9,1

¹² vgl. Mt 4,1-11

¹³ Hos 2,16-17

¹⁴ Hos 2,20-22

¹⁵ vgl. Mk 3,31-35

¹⁶ Mk 8,34-37

¹⁷ Lk 12,51-53

¹⁸ Mk 14,50

¹⁹ vgl. Mk 3,21; 6,1-6; 8,14-21; 14,1; 32-41; 15,34



Vom Wert des Rückzugs

Im Johannes-Evangelium ist es Jesus, der seine Jünger verlässt, ja verlassen muss. «Doch ich sage euch die Wahrheit: Es ist zu eurem Wohl, dass ich weggehe. Denn wenn ich nicht weggehe, wird der Fürsprecher nicht zu euch kommen; wenn ich aber gehe, werde ich ihn zu euch senden.»²⁰ In der Geist-Sendung erfüllt sich die biblische Verheissung, dass Gott sein Volk nicht im Stich lässt²¹ und dass Jesus der Immanuel, «Gott mit uns», ist.

Jesus hat Einsamkeit nicht nur erlitten. Er hat sie auch gesucht. Er bevorzugt einsame Orte für sein Gebet.²² So empfiehlt er in der Bergpredigt, sich in das sprichwörtliche Kämmerlein zurückzuziehen.²³ Auch Paulus hat offensichtlich nach seinem Damas-kus-Erlebnis zuerst den Rückzug nach Arabien gewählt.²⁴ Erst nach drei Jahren suchte er die Gemeinschaft der Jerusa-lemer Gemeinde auf.

Der Rückzug, das Alleinsein vor Gott, kann dazu dienen, dass ein Beter und eine Beterin sich der Nähe Gottes verge-wissern kann. Im Gebet kann die Not der Einsamkeit und Verlassenheit ausgesprochen und in Worte gefasst werden. Indem zum Beispiel die Psalmisten²⁵ oder der Prophet Jere-mia²⁶ ihre Situation in Worte fassen, sprechen sie sich vor Gott aus, den sie als gegenwärtig glauben. Der leere Raum einer trostlosen Situation wird erfüllt durch den Glauben und die Hoffnung auf den allgegenwärtigen Gott, für den auch die Finsternis hell ist.²⁷

Sich im Gebet von der Not distanzieren

Das Gebet ist ein wichtiges Mittel, um mit Einsamkeitser-fahrungen umzugehen. Indem der betende Mensch inner-lich zu Gott aufschaut und seine Not beschreibt, «objekti-viert» er sie. Er distanziert sich von ihr und kann dann im Glauben die Erfahrung machen, nicht allein zu sein.²⁸ Mag

Im Gebet kann die Not der Einsamkeit und Verlassenheit ausgesprochen und in Worte gefasst werden.

sein, dass die Gegenwart Gottes als Auseinandersetzung mit ihm erlebt wird.²⁹ Im dritten Klagelied wird das Schick-sal Jerusalems in der Person eines Mannes beklagt, der weiss, dass er das Joch der Einsamkeit auf sich nehmen muss. Auf diesem Weg eröffnet sich ihm neue Hoffnung. «Gut ist es für den Mann, wenn er das Joch in seiner Jugend trägt. Allein soll er sitzen, und er soll schwei-gen, wenn er es ihm auferlegt. Er tue sei-nen Mund in den Staub, vielleicht gibt es Hoffnung! Er halte dem die Wange hin, der ihn schlägt, der sich sättigt an der Schmach. Denn er verstösst nicht für immer, der Herr. Vielmehr: Hat er in Kummer gestürzt, dann erbarmt er sich, wie es der grossen Zahl seiner Gna-denerweise entspricht.»³⁰

Eine neue Gemeinschaft der Lebenden

Im Blick auf Jesus wird auch deutlich, dass er die Menschen aus der gesellschaftlichen oder religiös motivierten Isolation herausführen will. Es sind die Ausgegrenzten, Zöllner, Sün-der oder Kranken, die er zurückholt in die Gemeinschaft der Menschen und mit Gott.³¹ Auch die Totenerweckungen sind so zu deuten. Jesus führt aus der letzten Verlassenheit zu neuer Gemeinschaft der Lebenden.

Die Erfahrung der Einsamkeit bleibt ambivalent. Die Vollendung, in der es keine Einsamkeit mehr geben wird, steht noch aus: «Siehe, die Wohnung Gottes bei den Men-schen! Er wird bei ihnen wohnen, und sie werden seine Völ-ker sein, und Gott selbst wird mit ihnen sein, ihr Gott. Und abwischen wird er jede Träne von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, und kein Leid, kein Geschrei und kei-ne Mühsal wird mehr sein.»³²

²⁰ Joh 16,7

²¹ vgl. Ps 94,14

²² vgl. Mk 1,35

²³ vgl. Mt 6,5 f.

²⁴ vgl. Gal 1,17 f.

²⁵ vgl. Ps 25,16 oder Ps 35,12

²⁶ vgl. Jer 15,17 f.

²⁷ vgl. Ps 139,11 f.

²⁸ vgl. 2 Kön 19,17-19 oder Ps 102,1



Gregor Brazerol ist seit über 30 Jahren Benediktiner und leitet seit 2012 die Klostergemeinschaft in Fischingen als Prior.

p.gregor@klosterfischingen.ch

²⁹ vgl. Röm 15,30; Kol 4,12

³⁰ Klgl 3,27-32

³¹ vgl. Mk 1,40-45; 2,13-17; 5,24-34

³² Offb 21,3-4

ALLEIN MIT GOTT UNTERWEGS

«Eigentlich bin ich nie einsam»

Die erste Überraschung wartet bereits ganz zu Beginn: Doris Schärz wohnt zwar allein in einer eigenen grosszügigen Wohnung, aber im selben Haus wie ihre Schwester mit Schwager und Familie. «Wir sind zwar nicht dauernd zusammen, doch als ich nicht fit war, wusste ich, dass ich zu meiner Schwester gehen konnte und dass sie mich unterstützen würde.» Offensichtlich weiss die Single-Frau ihr Alleinsein sinnvoll mit Gemeinschaft zu kombinieren.



Das Motto von Doris Schärz: Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.

Doris Schärz ist beruflich als schulische Heilpädagogin in der Früherziehung von blinden und sehbehinderten Kindern im Vorschulalter engagiert, geistlich gehört sie nach einer freikirchlichen Vorgeschichte zur örtlichen reformierten Kirche.

Die Balance finden

Doris war immer als Single unterwegs und suchte dabei immer wieder die Balance zwischen Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Einsamkeit, Freiheit. «Manchmal ist alles sehr dicht. Und dann ist wieder nichts. Manchmal kann ich auch nicht alles steuern, wenn ich mitten im Arbeitsprozess stehe.» Das Merkmal für die fehlende Balance beschreibt sie so: «Ich kann dann plötzlich nicht mehr mit mir allein sein.» Sie spüre eine innere Unruhe, wolle unbedingt etwas abmachen oder sei nicht mehr zufrieden mit dem, was sie in der Freizeit macht. Sie muss dann besser zu sich schauen und herunterfahren – mit Basteln, Handarbeiten, Malen oder Gärtnern.

Ist, wer ledig ist, auch frei? «Ja», bestätigt sie, «ich kann Dinge tun, die man mit einer Familie nicht machen kann.» Sie war mit Kurzeinsätzen zweimal in Afrika, viermal in Vietnam. Das Alleinsein kann jedoch auch zu einer Last werden. Die zierliche Endfünzigerin hat auch schon körperlich schwierigere Zeiten erlebt, insbesondere in den Wechseljahren. «Wenn man Schmerzen hat, kann man schon einsam werden.» In jüngeren Jahren gab es Phasen, in denen eine Partnerschaft schon mal ein Thema war. Für sie war

aber immer klar: «Nicht um jeden Preis. Ich habe genügend Beziehungen gesehen, die nicht geklappt haben.» Später war ihr das Alleinsein ziemlich egal. Sie fühlte sich fit, war beruflich und privat viel unterwegs. Netzwerke waren aber immer wichtig für sie – sei es zum gemeinsamen Musizieren, zum Austausch über das «allein Unterwegssein» oder zum «Suppenznacht» unter Frauen.

Eine «Schatzkiste» guter Gedanken

Über das Alleinsein mit Gott würde Doris Schärz als Motto schreiben: «Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.» Sie schreibt sich oft wichtige Gedanken dazu auf. Das ist dann wie eine «Schatzkiste», in der sie wieder graben kann, wenn es mal ein bisschen finster ist. Sie sei halt manchmal etwas schwerblütig. Irgendwann tauche sie aber immer wieder auf. Sie macht als Ergänzung bei einer Gruppe von drei bis sechs Leuten mit, die sich einmal im Monat zu «Exerzitien im Alltag» trifft.

Manchmal bleibt Gott aber still. Doris erlebte dieses Gefühl, als sie nicht so fit war. Das war für sie ein Aushalten. Und zugleich eine spannende Zeit. Manchmal kamen ihr aber auch Zweifel. Da half ihr das Gespräch mit einer befreundeten Frau. Unterdessen hat sie eine Coaching-Beziehung aufgebaut, die sie hie und da beansprucht.

Gott ist da

Doris kennt auch Zeiten des Selbstmitleids. Wenn sie in diese Stimmung abdriftet, denkt sie sich jeweils: «Es ist wieder mal so ein Tag, lassen wir den einfach vorbeigehen.» Manchmal tut sie auch aktiv etwas dagegen: Sie liest ein gutes Buch, singt ein Lied oder improvisiert auf der Geige.

Dass Gott auch im Alleinsein als «Immanuel» bei ihr ist, erlebt sie vor allem in der Stille. Aber auch im Gottesdienst, in der Exerzitiengruppe und mitten im Alltag. Etwa bei einer Sternstunde mit den Kindern. Oder wenn es ihr gelingt, den Eltern, die es ja mit ihren Kindern oft schwer haben, zuzuhören. Dieses bewusste integrierte Christsein im Alltag hat sie im Verlauf der Zeit immer besser gelernt. Sie will in Gott verwurzelt sein und alles von ihm durchwurzeln lassen. Nicht nur am Sonntag, sondern immer. Von daher kann Doris Schärz sagen: «Eigentlich bin ich nie einsam.» ■



Hanspeter Schmutz ist Publizist und Geschäftsleiter von «insist consulting».

✉ hanspeter.schmutz@insist-consulting.ch
 🌐 www.insist-consulting.ch

UMGANG MIT EINSAMKEIT

Was tun bei Einsamkeit im Alltag?

Man müsste meinen, in unserer heutigen vernetzten und freiheitlichen Gesellschaft sollte sich niemand einsam fühlen müssen. Doch das Gefühl von Einsamkeit gehört zum Menschsein. Heike Breitenstein gibt einen persönlichen Einblick in ihre Strategien, um Einsamkeit im Alltag sinnvoll zu begegnen.

Da wäre wieder einmal so ein Tag, an dem mich die Einsamkeit treffen könnte. Die letzten zwei Wochen war ich beruflich stark eingespannt, war auf Dienstreisen, habe viele Menschen getroffen, Vorträge gehalten und in Teambesprechungen gesessen. Am Vorabend bin ich zurück nach Hause gekommen, müde und erschöpft. Die Menschen, mit denen ich in den letzten Tagen intensiv zusammengearbeitet habe, sind weg. Nach solchen Zeiten fühle ich mich immer wieder einsam. Ich kenne das Gefühl von Einsamkeit aber auch durch Umbrüche in meinem Leben wie Umzüge oder das Ende einer Beziehung. Was hilft mir, wenn die Einsamkeit sich meldet?

Ich habe den Eindruck, dass Einsamkeit in unserer Gesellschaft ein schambehaftetes Thema ist. Eigentlich muss sich heutzutage doch keiner einsam fühlen! Ich habe unendlich viele Möglichkeiten, mein Leben zu gestalten. Damit scheint jedoch auch die Verantwortung dafür, glücklich zu sein, ganz bei mir selbst zu liegen. Gleichzeitig steht mir durch die sozialen Medien das Glück der anderen allgegenwärtig vor Augen. Stimmt also etwas nicht mit mir, wenn ich mich einsam fühle? Bin ich am Ende selbst schuld oder doch ein Opfer der Umstände? Statt mich zurückzuziehen und mich mit diesen Gefühlen zu verstecken, finde ich es hilfreich, offen damit umzugehen.

Ich schäme mich nicht

Wenn mich das Gefühl von Einsamkeit trifft, brauche ich mich dafür nicht zu schämen, nicht vor mir selbst, nicht vor anderen Menschen und nicht vor Gott. Ich bin mit diesem Gefühl nicht allein. Egal, ob Menschen in einer Beziehung leben, ob sie eine eigene Familie haben oder Single sind, egal welche beruflichen und privaten Entscheidungen sie getroffen haben: Das Gefühl von Einsamkeit gehört zum Menschsein. Fast jeder und jede kennt Momente oder Phasen der Einsamkeit. Ich bin also umgeben von Menschen, die dieses Gefühl kennen! Und bin damit weder komisch noch sozial inkompetent!

Ich rede darüber

Wie wäre es also, mit anderen darüber zu reden? «Um ehrlich zu sein, habe ich mich noch nicht perfekt in der neuen Stadt eingelebt und fühle mich manchmal einsam. Es führt mir meinen Mangel vor Augen und schmerzt mich, wenn ich dann sehe, was in deinem Leben gerade los ist.» Mich engen Freunden gegenüber so ehrlich zu öffnen, fällt mir schwer. Gleichzeitig merke ich, wie das Tiefe in unsere Beziehung bringt und Nähe schafft.



Wie wäre es, mich vor Gott nicht zurückzuziehen, sondern offen auszusprechen, wie es mir geht? Ihm meinen Frust und Schmerz offen und ungefiltert entgegenzuhalten, tut mir gut. Sei es beim Spazieren, beim Tagebuchschreiben oder wenn ich auf meinem Wohnzimmerteppich liege. Die Bibel tabuisiert Einsamkeit nicht und die Beter der Psalmen machen mir das vor, was es heisst, bei Gott zu klagen. Dabei merke ich: Gott hält die Wucht meiner Emotionen aus. Es ist ihm nicht zu viel. Das tröstet mich.

Ich höre den Zuspruch

Im Gespräch mit Gott klärt sich dann auch mancher Selbstzweifel. Auf negative Gedanken fällt heilsames Licht. Ich höre auf den Zuspruch von Jesus Christus: Du bist mein geliebtes Kind. Das gilt, egal wie ich mich fühle! Es tut mir gut, mich daran zu erinnern, dass mein Wert allein darin begründet liegt.

Ich plane vorausschauend

Und was wären ein paar alltagspraktische Strategien? Wenn ich weiss, dass ich nach einer beruflich sehr intensiven Zeit emotional häufig in ein Loch falle, plane ich vorher schon Verabredungen für diese Zeit ein. Ich kann auch mal mutig einen Anlass absagen, wenn ich den Eindruck habe, dass ich mich den ganzen Abend einsam fühlen würde. Ich habe mich bewusst fürs Leben in einer WG entschieden, weil ich weiss, dass mir das als Beziehungsmensch entspricht. An besagtem Abend habe ich es genossen, dass meine Mitbewohnerin da war, als ich müde von meiner Dienstreise gekommen bin. Es hat mir gutgetan, gemeinsam zu essen und auszutauschen – da hat sich die Einsamkeit erstmal gar nicht gemeldet. ■



Heike Breitenstein arbeitet als Theologin beim Zacharias Institut für Wissenschaft, Kultur und Glaube. Sie engagiert sich ehrenamtlich im Bereich Studium bei der VBG, lebt in Bern und liebt die Berge.

✉ hb@zachariasinstitut.org



DIE PSYCHOLOGIE DER EINSAMKEIT

Beziehungserfahrung als Kernelement von Psychotherapie

Interview: Dorothea Gebauer | **Luca Hersberger ist Psychiater und erlebt, wie Menschen Gottes unerschütterliche, bedingungslose Vaterliebe kennenlernen und über Beziehungen gesund werden.**

Magazin INSIST: Ist Einsamkeit bei Ihren Klienten ein Thema?

Luca Hersberger: Einsamkeit ist ein wichtiges Thema, das gerade in Zeiten von Corona und verordnetem Abstand nochmals an Gewicht gewonnen hat. Ich würde allerdings zwischen zwei grundsätzlichen Formen von Einsamkeit unterscheiden. Die einen sehnen sich nach mehr Beziehungen und fühlen sich einsam, weil tatsächlich niemand da ist. Die anderen – und ich würde schätzen, dies sind mindestens ebenso viele – fühlen sich einsam und allein, auch wenn sie eigentlich ein Gegenüber hätten.

Meine Grundüberzeugung ist es, dass wir für Beziehung geschaffen sind. Es ist nicht nur ein Wunsch, in Beziehung zu sein und sich verbunden zu fühlen. Es ist eines unserer emotionalen Grundbedürfnisse. Deswegen kann tatsächliche oder gefühlte Einsamkeit auch zu einer existenziellen Not führen. Unser Gehirn, so hat es ein Psychologieprofessor einmal treffend ausgedrückt, ist ein Beziehungsorgan. Wenn wir nicht in Beziehung sind, fehlt uns etwas Essenzielles.

Welche Symptome der Einsamkeit lassen sich aus Ihrer Sicht beschreiben?

Ich schätze, dass Einsamkeit selbst meist eher als Symptom zu verstehen ist für tiefer liegende wichtige Themen. Nicht

immer ist dies natürlich im Sinne eines psychischen Leidens oder einer schwierigen Prägung zu verstehen. Aber wenn die Einsamkeit in meinen Gesprächen zum Thema wird, dann in der Regel deshalb, weil sie belastend ist. Sie geht einher mit anderen Themen wie beispielsweise Traurigkeit, Ängsten oder emotionalem Rückzug.

Was tun wir, um Einsamkeit kurzfristig zu beheben?

Wir Menschen haben je nach Charakter, Prägung und verfügbaren Möglichkeiten ganz unterschiedliche Strategien, wie wir mit unangenehmen Empfindungen wie Einsamkeit umgehen. Wir flüchten uns in Ablenkung, betäuben uns mit Suchtmitteln, verfangen uns in Zwängen oder Perfektionismus. Oder wir versuchen «um jeden Preis», irgendwie in Beziehung zu kommen. Der Effekt ist jeweils nur kurzfristig und damit nicht nachhaltig. Um weise Entscheidungen zu treffen, die langfristig hilfreich sind, ist das Verständnis der zugrunde liegenden Themen oft zielführend. Bei allen oben genannten kurzfristigen Strategien verstärken wir in der Regel unsere innere Not langfristig nur noch mehr. Unsere Lebenslügen bestätigen sich dadurch. Am Ende sind wir noch mehr gefangen in unseren Mustern.

Sie sagen, dass heilsame Beziehungen sehr viel ändern können. Wie belegen Sie das?

Die Möglichkeit, korrigierende Beziehungserfahrungen zu machen, ist eines der Kernelemente einer Psychotherapie. Die Forschung bestätigt die von vielen Autoren beschriebene Erfahrung, dass Veränderung durch Therapie geschehen kann, deren wichtigster Faktor die Beziehung ist. Die therapeutische Beziehung stimuliert Wachstum und (Um-)Organisation des Gehirns und fördert die Bildung und Plastizität von Nervenzellen aus bestimmten Stamm- oder Vorläuferzellen. Studien zeigen, dass durch Therapie sowohl auf Funktions- als auch auf Strukturebene im Gehirn Veränderungen geschehen.

«Angst führt niemals in heilsame tiefe Beziehungen, sondern treibt wiederum in Bewältigungsstrategien, die uns voneinander distanzieren», so eine Ihrer Aussagen.

Gefühle sind grundsätzlich wichtig und hilfreich, weil sie uns zu den Bedürfnissen führen und uns damit zeigen, was wir brauchen. Die tief in uns eingepprägten Ängste beziehen sich jedoch oft auf alte Erfahrungen. Die Vergangenheit schleicht sich so auf gewisse Weise unbemerkt in die Gegenwart hinein. In der Therapie versuchen wir, diesen Ängsten auf die Spur zu kommen und herauszufinden, worum es im Grunde wirklich geht. Mit etwas Beharrlichkeit kommen wir meist zu den mit den Schemata verbundenen Ängsten wie beispielsweise der Angst, nicht zu genügen (Unzulänglichkeit), nicht wichtig zu sein (emotionale Vernachlässigung), nicht dazuzugehören (soziale Isolation) oder im Stich gelassen zu werden (Verlassenheit).

Woher kommen solche Ängste?

Es ist mir immer wichtig zu verstehen, dass diese beziehungsbezogenen Ängste aus der Perspektive eines beispielsweise vier- bis sechsjährigen Kindes völlig nachvollziehbar sind. Es kann für ein Kind tatsächlich lebensgefährlich sein, wenn es als ungenügend beurteilt und ausgestossen wird. Deswegen sind diese sozialen Motivatoren so stark. Wir streben danach, in Beziehung zu bleiben. Gleichzeitig müssen wir uns aber auch dessen bewusst werden, dass wir als Erwachsene nicht daran sterben, wenn uns jemand ablehnt oder kritisiert, auch wenn sich dies tief im Innern als Todesgefahr anfühlen kann.

«Himmlische Nachbeelterung» könnte aus der Einsamkeit helfen. Wie soll das vonstattengehen?

Ich staune immer wieder, wie Menschen, die als Kind denkbar ungünstige Umstände erlebt oder überlebt haben, in der Gottesbeziehung ganz heilsame Erfahrungen machen können. Manchmal ist es auch so, dass meine Sicht auf mich selbst, auf andere und eben auch auf Gott durch meine Schemata verzerrt wird und damit auch mein Gottesbild. Mein Selbst- und Menschenbild ist mehr von meiner Kindheit als von der unerschöpflichen, bedingungslosen Vaterliebe Gottes geprägt. Ich erlebe interessanterweise immer wieder gerade bei emotional sehr schwer verletzten Menschen mit Traumaerfahrungen, dass sie die Liebe Jesu auf ganz besondere Weise spüren und wahrnehmen können.

Gibt es vielleicht gerade auch fromme Lügen? Beispielsweise, dass «Jesus alleine» genügt und ich keine Menschen brauche?

Das kann tatsächlich passieren. Christen finden gute «fromme» Argumentationslinien, um auch vorher schon etablierte Muster weiter zu leben. Im christlichen «Jargon» gibt es einige Möglichkeiten, wie man es vermeiden kann, mit verletzten Gefühlen und herausfordernden Menschen in Nahkontakt zu kommen. Aber es spricht aus meiner Sicht nichts dagegen, die ganze Herzensnot in die Beziehung zu Gott zu bringen. Gleichzeitig bewegen wir uns aber immer in diesem Dreieck des Liebesgebots von Jesus, das da lautet: «Liebe Gott und Deinen Nächsten wie Dich selbst.»

Wie kann die Gemeinde Jesu mithelfen, dass der Qualität von Beziehungen wieder echte Priorität eingeräumt wird?

Mir ist das biblische Bild von der Gemeinde als lebendigem Leib so wichtig! Wir dürfen einander ergänzen, tragen, wahrnehmen, trösten, beistehen, feiern, einander Zeugnis sein der Vaterliebe Gottes. Verletzte Menschen spüren sehr gut, ob jemand echt an einer Begegnung und Auseinandersetzung interessiert ist, oder ob dahinter eine christliche «To-do-Liste» läuft. So wie ich die Bibel verstehe, ist es unser Grundauftrag, miteinander in Beziehung zu sein. An unserer Liebe zueinander erkennen die Menschen, dass wir Jesu Jünger sind. Wir sollen einander so aufnehmen, wie Christus uns aufgenommen hat. Jesus nennt als höchstes Gebot das bereits zitierte Doppel- bzw. Dreifachgebot der Liebe. Gott scheint Beziehung wichtig zu sein. Ich freue mich über Gemeinden, in denen verletzte Herzen gesehen und getröstet werden, über soziales Engagement für weniger privilegierte Menschen. Ich freue mich, wenn echte Beziehung und Auseinandersetzung möglich sind.

Larry Crabb, wahrscheinlich der bekannteste amerikanische christliche Psychologe und Seelsorger, hat in einem seiner jüngeren Bücher über das Heilungspotenzial der Gemeinschaft geschrieben («Connecting»). Dort sagt er, dass wir als Christen auch in Gefahr sind, Menschen zu schnell zu Spezialisten, zu den Therapeuten, Seelsorgern, Ärzten zu schicken, wenn eigentlich der Grundauftrag an die Gemeinde ist, einander anzunehmen.



(DGe) Luca Hersberger ist Oberarzt in der Klinik Sonnenhalde und mit Eva Sofia Hersberger-In der Smitten verheiratet. Sie haben vier Kinder und leiten mit anderen das Gemeinschaftsprojekt «Moosrain» in Riehen. Aus seiner praktischen Arbeit heraus erwuchs das Buch «Heilsame Beziehungen – Wenn christlicher Glaube und Schematherapie sich ergänzen».



EINSAMKEIT AUS SOZIOLOGISCHER PERSPEKTIVE

Ein Leben in der Masse – und doch einsam

Wer sich in unserer individualisierten Gesellschaft nicht aktiv um Einbindung bemüht, fällt durch die Maschen. Verschiedene Aspekte der heutigen Arbeitswelt oder der Bedeutungsverlust familiärer und kirchlicher Traditionen begünstigen eine Vereinsamung.

Einsamkeit hat unterschiedliche Ursachen: Eine situationale Einsamkeit ist meist Folge einer lebensverändernden Situation wie zum Beispiel Scheidung, Tod eines nahestehenden Menschen oder Verlust des Arbeitsplatzes. Wenn sich die betroffene Person daraufhin zurückzieht, kann sich die Einsamkeit chronifizieren. Chronische Einsamkeit kann aber auch die Folge von traumatischen Ereignissen in der Kindheit oder Jugend sein. Kognitive Faktoren wie die Überzeugung, niemandem trauen zu können, steuern das Verhältnis zu den Mitmenschen und halten die Einsamkeit aufrecht.¹

Selbstgewählt oder nicht?

Früher waren die Menschen auf dem Land oft existenziell auf die Nachbarn angewiesen. In den Städten hat sich aber eine Lebensweise entwickelt, in der die Möglichkeiten zur Individualisierung ausgeschöpft werden können, gleichzeitig aber das Individuum in der Masse auch untergehen und vereinsamen kann.

Die Zunahme der Einpersonenhaushalte bis im Jahr 2000 drückt auch die Zunahme des Single-Status aus, dies nicht nur unter verwitweten Menschen in der Folge der alternden Gesellschaft. Denn Gründe für die Zunahme von Alleinlebenden können auch längere Ausbildungen, der Aufschub der Familiengründung, gestiegene Scheidungszahlen oder steigende Attraktivität des Alleinlebens sein. Es stellt sich also die Frage, ob das Singlesein freiwillig oder unfreiwillig zustande kommt.

Erst die belastende und ungewünschte Form des Alleinseins bedeutet Einsamkeit. Alleinsein heisst, objektiv wenige oder keine Kontakte zu Familie und der Gesellschaft zu haben. «Einsamsein» ist hingegen ein subjektives und unangenehmes Gefühl. So kann sich jemand auch einsam fühlen,

der sozial eingebunden ist: Eine emotionale Isolation entsteht vor allem aus dem Fehlen einer vertrauten Person, der man sich zugehörig empfindet.

Oliver Hämmig² hat die gesundheitlichen Folgen eruiert: Einsame Menschen haben dreimal so oft starke Rücken-, Nacken- oder Schulterschmerzen, viermal so oft schwere Schlafstörungen und achtmal so oft mittelschwere bis schwere Depressionen wie nicht einsame Menschen.

Nimmt die Einsamkeit zu?

Gemäss dem Bundesamt für Statistik³ gaben 2017 38,6 Prozent der Befragten an, sich manchmal oder oft einsam zu fühlen. 2007 waren es noch 30,3 Prozent. Der Anteil der Einpersonenhaushalte betrug im Jahr 2018 16 Prozent, gleich wie im Jahr 2000 (1970 waren es noch 7%). Dazu wohnen rund 1,5 Prozent der Bevölkerung in einem Pflegeheim. Auch nicht allein wohnende Menschen können also Einsamkeit verspüren. Es stellt sich die Frage, ob die Zunahme der Einsamkeitsgefühle nur strukturelle Tendenzen widerspiegeln oder ob wir auch verlernt haben, negative Gefühle auszuhalten.

Wer ist einsam?

In der Schweiz sind die 15- bis 24-Jährigen die am stärksten von Einsamkeit betroffene Altersgruppe. Unter ihnen geben 48,2 Prozent an, sich manchmal bis oft einsam zu fühlen. Bei den über 65-Jährigen sind dies «nur» 32 Prozent. Allerdings zeigen andere Studien, dass unter den Senioren vor allem bei den gegen 80-Jährigen die Einsamkeit stark zunimmt. Weiter fühlen sich 45,5 Prozent der Frauen und 31,5 Prozent der Männer betroffen, dazu mehr Ausländer als Schweizer – vor allem Menschen von ausserhalb Europas – und verstärkt Menschen mit tieferem Bildungsgrad.

¹ vgl. Preuth, Yvonne: Risiko Einsamkeit. Dortmund, 2011

² vgl. <https://tinyurl.com/y565h5v3> (23.10.2020)

³ vgl. <https://tinyurl.com/y4d9fg62> (23.10.2020)

Macht unsere Gesellschaft einsam?

Der Mensch muss sich heute aktiv um Einbindung bemühen. Wem das schwerfällt, der fällt durch die Maschen. Und wer bereits einsam ist, erscheint weniger attraktiv für Freundschaften.

ARBEITSWELT

Die Fokussierung auf den Einstieg ins Berufsleben – auf Kosten der sozialen Integration – kann einer der Gründe sein, warum sich heute viele junge Menschen einsam fühlen. Denn die Existenzen sind heute nicht mehr gesichert; die Arbeitswelt ist instabil geworden.

Wegen der zunehmenden Spezialisierung sowie der Arbeitslosigkeit nehmen die Menschen heute immer längere Arbeitswege in Kauf. Dies vermindert die Möglichkeiten, soziale Kontakte oder das Familienleben aufrechtzuerhalten. Umfragen zeigen auch, dass Menschen, die lange Wege pendeln müssen, unglücklicher sind als andere, weil sie weniger Zeit für Beziehungen haben.

Die zunehmende Flexibilisierung der Arbeitszeiten und die Ausdehnung der Arbeit auf den Sonntag sind Gift für die soziale Integration. Abendliche gesellige Aktivitäten, das Vereins- und das Familienleben kommen oft zu kurz.

ARBEITSLOSIGKEIT

Speziell Schweizerinnen und Schweizer definieren ihren Selbstwert stark über die Arbeit und auch die soziale Integration hängt oft vom Arbeitsleben ab. Die Verlagerung von Arbeitsplätzen in Niedriglohn-Länder und die Robotisierung haben vor allem bildungsfernere Menschen in permanente Arbeitslosigkeit und damit oft in die Einsamkeit getrieben.

ARMUT

Der Soziologe Ueli Mäder⁴ hat aufgezeigt, dass Armut vielfach zu sozialem Ausschluss führt. Betroffene nehmen aus finanziellen Gründen weniger an gemeinsamen Freizeitaktivitäten teil oder laden aus Scham kaum Menschen zu sich nach Hause ein. Arbeitslosigkeit und damit einhergehende Armut können zudem weitere private und gesundheitliche Problemfelder eröffnen.

Durch den sozialen Abstieg und die eingeschränkte Mobilität entsteht ein Milieu der Ausgrenzung. Arme Menschen sind manchmal gezwungen, sich in bestimmten Wohngebieten anzusiedeln, wo eine Gettoisierung und weitere Stigmatisierung entstehen. Die Forschung zeigt weiter, dass Menschen, die zu räumlicher Nähe gezwungen sind, oft mit Rückzug darauf reagieren.

NETZWERK

Menschen mit einem grossen Netzwerk fühlen sich meist weniger einsam. Nach Fowler und Christakis⁵ reduziert jeder zusätzliche Freund die Dauer des Einsamkeitsgefühls um rund zwei Tage pro Jahr. Zudem habe das Gefühl selbst Auswirkungen auf das soziale Netzwerk: Menschen, die sich dauerhaft einsam fühlen, würden über einen Zeitraum von zwei bis vier Jahren rund acht Prozent ihrer Freunde verlieren. Schliesslich könne sich das Gefühl der Einsamkeit auf andere Personen des Netzwerks übertragen.

Heute spielen Smartphones und das Internet eine Rolle für unsere sozialen Netze. Einerseits kann die Erreichbarkeit die Beziehungspflege erleichtern, auf der anderen Seite kann durch die sozialen Medien die Qualität der Freundschaften durch Quantität ersetzt werden. Und es bleibt abzuwarten, ob die stetige Zunahme von Online-Shopping, Online-Ausbildungen und Homeoffice die sozialen Kontakte verringert.

FAMILIENSTRUKTUREN

Eine familiäre Einbindung vermindert die Einsamkeit. In Deutschland fühlen sich unter den 30- bis 60-jährigen

Alleinlebenden 40 Prozent, bei denjenigen mit Familienanschluss nur 11 Prozent einsam.⁶ Höhere Scheidungsraten haben die Verlässlichkeit der familiären Einbindung erodiert. Allerdings ist die Lebenswelt der Familien heute schwieriger geworden. Zunehmender Stress, flexible Arbeitszeiten und das real abnehmende verfügbare Einkommen eines Teils der Bevölkerung lassen viele Beziehungen zerbrechen.

In früheren Zeiten haben alte Menschen zu einem grossen Teil bei ihren Kindern gewohnt. Heute sind weniger Kinder vorhanden und diese wohnen oft wegen der beruflichen Mobilität weiter entfernt. Im hohen Alter, wenn Freunde wegsterben und die eigene Mobilität abnimmt, kann dies zur Einsamkeitsfalle werden. Der soziale Nahraum wird für Senioren wieder zentral.

KIRCHLICHE STRUKTUREN

Kirchliche Strukturen und Traditionen können ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Orientierung geben. Ein Teil des verstärkten Gefühls von Einsamkeit kann auch auf den Bedeutungsverlust der Religion und ihrer Institutionen in der Gesellschaft zurückzuführen sein.

Es bleibt abzuwarten,
ob die Zunahme von Online-
Shopping, Online-
Ausbildungen und
Homeoffice die sozialen
Kontakte verringert.



Markus Meury kommt aus Basel und ist als Soziologe verantwortlich für die Medienarbeit und die Verbreitung von Fachwissen bei einer Stiftung im Gesundheitsbereich. Er ist verheiratet und Vater von zwei Kindern.

✉ markusmeury@gmx.ch

⁴ vgl. Mäder, Ueli et al: Armut im Kanton Basel-Stadt. Social Strategies, Basel, 1991

⁵ vgl. Fowler, James H. / Christakis, Nicholas A.: Cooperative behavior cascades in human social networks. San Diego, 2010, <https://tinyurl.com/y4g9t9mf> (23.10.2020)

⁶ vgl. Preuth, Yvonne: Risiko Einsamkeit. Dortmund, 2011



DIE KIRCHE ALS ORT DER GEMEINSCHAFT

Krise der Einsamen – und der Geselligen

Wenn Krisen überhaupt etwas Gutes an sich haben, dann liegt es darin, dass sie unsere Tagträume entlarven und unangenehme Realitäten vor Augen führen. Für mich ist die Corona-Krise insbesondere ein Augenöffner in Bezug auf meine Fantasien über das (Nicht-)Zusammenleben, über Einsamkeit und Gemeinschaft.

Viele Menschen stellen sich ihren Himmel auf Erden als Ort der wohltuenden und wunderbaren Gemeinschaft vor. Und so müsse dann bitte auch Kirche sein! Ganz nach Apostelgeschichte: wo Menschen alles miteinander teilen, ähnlich denken und wo niemand ausgegrenzt oder ausgeschlossen ist. Das führt dann oft zum Drang, alle mit allen zu verknüpfen, zu Anlässen, Gottesdiensten und besonders zum Essen einzuladen, Freundschaften und manchmal sogar Liebesbeziehungen unter Menschen zu stiften, Nähe zu fremden Menschen zu suchen und zu schaffen, wo auch immer eine Distanz zwischen Menschen wahrnehmbar ist.

Eine schrecklich nette Familie

Und dann kam COVID-19. Schon die Fantasie eines schönen Familienhaushalts, in dem jede Person ihren Beitrag leistet und doch ganz sich selbst sein kann, wird beim Zusammenleben auf engstem Raum arg geprüft. Es muss ja nicht immer in häuslicher Gewalt enden, aber die schlechte Stimmung und der fehlende Rückzugsraum offenbarten auch bei uns, dass vieles, was wir über unser Zusammenleben dachten, schlicht eine Selbsttäuschung war. Aus einer harmonischen Wohngemeinschaft wurde innert kürzester Zeit eine schrecklich nette Familie.

Wenn bei mir der Haussegen schon nach wenigen Tagen sozialer Dichte schief hängt, dann wird wohl auch in einer Kirchgemeinde mit zunehmender Dichte nicht allen wohler. Vielleicht ist es sogar so, dass gewisse Menschen die Gemeinschaft gerade meiden, um mit sich selbst und mit Gott wieder Kontakt aufnehmen zu können.

Unschöne einsame Welt

Unter besonders findigen Theologinnen und Theologen wurde die Krise als spirituelle Chance bezeichnet. Wenn du dich nicht mit anderen Menschen treffen konntest, du den Tag und die Freizeit allein mit dir in deiner Wohnung verbringen musstest, warst du gezwungen, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen. Du konntest dich nicht ablenken. Und natürlich ist das auch immer ein Angebot, deinen inneren Haushalt, deine Gedanken und Empfindungen bewusster wahrzunehmen. Einsamkeit als Chance, dich geistlich weiterzuentwickeln.

Schwierig wurde aber auch das nicht nur für die Menschen, die als Singles unterwegs sind und in keiner WG leben. Viele ältere Menschen, die allein in Stadtwohnungen leben und zur sogenannten «Risikogruppe» gehören, trauten sich nicht mehr ausser Haus. Sie bekamen zwar viel Hilfe,

auch von Nachbarn, die für sie einkaufen konnten, oder vielleicht von Verwandten, die sie regelmässig besuchten. Aber das Offene, Gesellige eines geschäftigen Bistros oder Cafés blieb ihnen über Monate verwehrt. Noch schlimmer war es für Menschen in Notwohnungen, die mehrheitlich auf der Strasse lebten. Ihr «Wohnzimmer», der öffentliche Raum, war von einem Tag auf den anderen nicht mehr zugänglich. Ihre Freundschaften konnten sie nicht wie gewohnt «auf der Gasse» pflegen. Telefon und Internet waren für viele nicht zugänglich, weil sie keine Geräte besaßen und sich auch keine kaufen konnten. Für alleinlebende und obdachlose Menschen war die erzwungene Einsamkeit weder hilfreich noch weiterführend. Sie war einfach nur ein grosser Verlust an Lebenssinn.

Das Einsamkeits-Gemeinschafts-Gefängnis

Im Lockdown führten wir Pfarrpersonen viele Telefongespräche – es gab fast nichts anderes, was wir tun konnten. Die Namen auf der Telefonliste waren mir oft bekannt, vielleicht hatte ich die Menschen schon einmal an einem Anlass gegrüsst oder sie hatten mir nach einem Gottesdienst die Hand geschüttelt – als das noch erlaubt war. Mit einigen hatte ich sogar schon ein Gespräch über dies oder das geführt. Die Telefongespräche im Lockdown eröffneten doch eine ganz andere Dimension der Begegnung. Oft waren die Menschen sehr erfreut über den Anruf, aber auch etwas irritiert. Auch meine Nachfrage, wie es ihnen denn jetzt ginge, beantworteten die meisten mit «Es geht uns gut, wir haben viele Kontakte, unsere Verwandten kümmern sich um uns, unsere Nachbarn besorgen uns die Einkäufe.» Sie gehörten natürlich nicht zu denen, die im Moment stark litten. Aber kaum eine Minute später begannen sie zu erzählen: von ihrer Irritation, wohin das führen soll, was mit dieser Welt los sei, was sie da noch machen könnten.

Ich hatte Mühe zu verstehen, woran es den Menschen wirklich fehlte. Es wirkte so, als wäre bei ihnen beides – die Sehnsucht nach Gemeinschaft und die Sehnsucht nach Einsamkeit – in der Krisenzeit blossgestellt. Ihre Sehnsüchte führten zu einem Gefühl der Ohnmacht. Was sollte ich da bloss sagen?

Die Macht, die Seite wechseln zu können

Zunächst versuchte ich, die jeweilige Situation – vereinsamt oder vergemeinschaftet – in ein positives Licht zu rücken. So zum Beispiel: Alleinsein ist doch auch eine Pause davon, wie andere mich sehen und was sie von mir wollen. – Das half aber nur in den wenigsten Fällen.

Besser war es, die Einsamkeit oder die drückende soziale Nähe zu anderen festzustellen und als grosse Schwierigkeit ernst zu nehmen. Erst in einem weiteren Schritt lud ich dazu ein, bewusst das jeweils andere – die Einsamkeit oder die Gemeinschaft – auszuprobieren. Nicht gleich als Le-

bensprojekt, sondern ganz im Kleinen. Im Lockdown war es ja sogar Menschen in Quarantäne möglich, telefonisch mit Nachbarn oder mit anderen Kontakt aufzunehmen. Wir boten als Kirchgemeinde auch regelmässig über Zoom ein «Corona Café» an, in das sich einander unbekannte, aber irgendwie mit der Kirche verbundene Menschen einwählen konnten, um miteinander zu reden. Und für die ungewollt «sozial verdichteten» Menschen war es im Lockdown möglich, bewusst Einsamkeit aufzusuchen. Sei es mit einem Spaziergang im Wald oder durch einen Besuch in einer der vielen offenen Kirchengebäude, die von einzelnen Personen besucht werden konnten.

Für mich ist das der Schlüssel zu einem sensiblen und wirklich diakonischen Umgang mit der Einsamkeit. Diakonie ist der Bereich der Kirche, der dafür sorgt, dass alle Menschen mit eigener Würde am Gesellschaftsleben teilhaben können. So ermutigen wir ausgegrenzte, ängstliche Menschen in Einzelgesprächen dazu, wieder unter die Leute zu gehen, und wir üben mit ihnen das Zusammensein mit anderen etwa bei einem Mittagstisch. Dazu gehört aber auch, dass wir ihnen bedingungslos eine Würde zusprechen. Und Würde besteht insbesondere im Recht auf Selbstbestimmung. Deshalb ist es wichtig, dass unsere beherzten Einladungen auch den Wunsch nach Einsamkeit noch hören können.

Qualität statt Oberfläche

Der Lockdown war dann aber doch schnell vorbei, der Sommer da – alles wieder normal. Alles?! Für mich bleibt eine erhöhte Aufmerksamkeit auf die Qualität von Einsamkeit und Gemeinschaft. Ich muss mich hüten, zu schnell darüber zu urteilen, ob eine Person, die allein lebt, wirklich negative Gefühle hat. Gleichzeitig sollte ich vermeiden, Menschen, die an Gemeinschaftsanlässen teilnehmen, sogleich als glücklich eingebunden zu verstehen. Es kommt eben darauf an – und das ist gut so, denn Begegnungen mit sich selbst oder mit Gott sind sowohl ohne die anderen als auch mit ihnen mal einfacher und mal schwieriger. In beiden Situationen lohnt sich die Nachfrage, wie Alleinsein oder Gemeinschaft jeweils erlebt wird. Und in beiden lohnt sich das Angebot eines Perspektivenwechsels: den Einzelgängern die soziale Betätigung und den Gemeinschaftsmenschen das Alleinsein. Beides kann befreien. Manchmal befreit auch nur schon der Gedanke, dass es anders auch nicht viel besser wäre. ■

Ich muss mich hüten, zu schnell darüber zu urteilen, ob eine Person, die allein lebt, wirklich negative Gefühle hat.



Christian Walti ist Pfarrer der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Frieden sowie der Kirche im Haus der Religionen Bern. Er lebt zusammen mit einer Frau und zwei Kindern im Südwesten von Bern.

✉ christian.walti@refbern.ch



EINSAMKEIT UND SINGLESEIN

Ja, ich will – Single sein

Interview: Letizia Melek | **Ob gewollt oder ungewollt, kann das Singlesein viele Chancen und Möglichkeiten eröffnen. Wichtig ist es, bewusst ein Ja dafür zu haben, Jesus zu fragen, was er für einen bereit hat, und zu lernen, die Bühne des eigenen Lebens zu gestalten. Zwei Singles tauschen über ihre persönlichen Erfahrungen und Gedanken zu diesem Thema aus.**

Magazin INSIST: Markus Lerchi, Sie haben sich bewusst für Ehelosigkeit entschieden. Wann, wie und warum?

Markus Lerchi: Am Ende meiner Ausbildung wohnte ich in einer WG und wir machten einen Gabentest zusammen. Unter den 30 verschiedenen Gaben war auch Ehelosigkeit, so waren auch Jesus und Paulus nicht verheiratet. Paulus hat geradezu von diesem Lebensentwurf geschwärmt. Ehelosigkeit ist also durchaus ein biblisch begründbarer Weg. So entdeckte ich diese Gabe und prüfte sie durch Gespräche und Seelsorge. Nach diesem Prozess entschied ich mich, Ehelosigkeit auszuleben – eine Gabe, die nicht ein Defizit ist, sondern Vieles ermöglicht!

Barbara Rüeegger, Ihre Vorstellungen für Ihr Leben sahen ursprünglich anders aus. Was war Ihr Weg?

Barbara Rüeegger: Ich bin in einer grossen Familie aufgewachsen. Und so wünschte ich es mir auch für die Zukunft: heiraten, Kinder bekommen und eine intakte Familie haben. Mit 24 Jahren fand ich zum Glauben und glaubte noch stärker daran, dass Gott mir einen guten Mann zur Seite stellen würde. Ich verharrte darin und lebte in einem gewissen Mass mit einer Vollbremse: «Ich werde dies und jenes machen, wenn ich einen Mann habe.» Bis mich jemand darauf aufmerksam machte, dass Gott Aufgaben für mich bereit hat und möchte, dass ich mein Leben lebe statt zu warten. Und

so begann ich Gott zu fragen, was er mit mir vorhat, und zu beten, dass er mir ein spannendes Leben schenke. Das war der Anfang meines Weges. Weiter hat mir ein Gabentest ebenfalls bestätigt, dass ich die Gabe der Ehelosigkeit habe.

Haben Sie Ihre Entscheidung nie wieder überdacht oder Hoffnungen gehabt, es könne doch anders werden?

M. Lerchi: Nach einer Zeit in einer evangelischen Bruderschaft habe ich diese Entscheidung wieder geprüft und erneut bestätigt. Seither ist dieses Thema für mich erledigt und dies war und ist für mich befreiend und entlastend: Ich bin nicht zu haben. Ich denke, man hat häufig die falsche Vorstellung, dass nur Ehe Erfüllung bringt. Ich arbeite heute viel mit Singles und Themen, die sie beschäftigen und die ich durch meine persönliche Erfahrung auch nachvollziehen kann. Ich investiere mich in Jugendliche als Chemielehrer und als Götti und Sorge mich so um die nächste Generation.

B. Rüeegger: Am Anfang hatte ich schon die Hoffnung, dass es doch anders wird und Gott mir jemanden schenkt. Ich konnte jedoch mit der Zeit Ja sagen zum Singlesein und es ganz akzeptieren. Heute könnte ich es mir nicht anders vorstellen. Meine Liebe für Kinder musste ich nicht verdrängen; ich konnte durch meine Arbeit sowie in der Beziehung mit Gottekindern, Nichten und Neffen viel weitergeben und Schönes erleben.

Und im Blick auf die Zukunft?

B. Rüeegger: Ich kann mir vorstellen, weiterhin allein zu wohnen und dabei engen Kontakt mit meiner Familie und Freunden zu pflegen. Eine weitere Idee wäre, in einer Wohngemeinschaft zu leben mit öffentlichen Räumen, wo Gemeinschaft möglich ist und bewusst kultiviert wird.

M. Lerchi: Ich mache mir keine Sorgen, in der Zukunft allein zu sein. Ich denke aber, dass es wichtig ist, dies bewusst anzuschauen. Ich überlege jetzt schon, wie ich alt werden und mein weiteres Leben gestalten möchte.

Was sehen Sie als Chancen und Gefahren des Alleinlebens?

M. Lerchi: Als Chance sehe ich, dass man viel mehr Zeit zur Verfügung hat. Sozial verbunden zu bleiben, empfinde ich allerdings als eine Herausforderung: Man muss mehr und bewusster planen, die Kommunikation und Interaktionen



(LM) Markus Lerchi wohnt im Raum Zürich. Er ist zu 50 Prozent Gymnasiallehrer im Fach Chemie und zu 50 Prozent im Bereich Junge Berufsleute bei den Vereinigten Bibelgruppen VBG angestellt.

passieren nicht spontan bei einer Mahlzeit oder vor dem Schlafengehen, wie wenn man eine Ehepartnerin oder einen Ehepartner hat. Man überlegt sich auch oft viel, ob man soll, ob es passt und es besteht die Gefahr, dass man sich isoliert. Deshalb ist es wichtig zu lernen, Ja zum Aufwand für die Pflege von Beziehungen zu sagen.

B. Rügger: Ja, ich stimme zu. Man hat mehr Zeit und auch viel mehr Freiheit, Dinge zu unternehmen und Neues auszuprobieren, ohne zuerst jemanden fragen zu müssen. Die Gefahr ist aber auch, dass man verschroben wird, sich zurückzieht, isoliert und keine Rücksicht auf andere nimmt, weil man so daran gewöhnt ist, selbstständig und unabhängig zu sein. Daher sind der Austausch und das Unterwegsein mit den verschiedensten Menschen sehr wichtig.

Wie hat Ihre Lebensform Ihre Beziehung mit Gott beeinflusst?

B. Rügger: Ich mag mich noch an einen Sonntag erinnern, an dem ich nach dem Gottesdienst nach Hause ging, allein in meinem Zimmer sass und meine WG-Mitbewohnerinnen miteinander sprechen und Spass haben hörte. Ich fühlte mich in dem Moment sehr einsam. Doch Gott hat mich getröstet. Ich wurde in der Gewissheit gestärkt, dass er immer bei mir ist und ich mich auf ihn verlassen kann.

M. Lerchi: Mir gefällt das Bild im Johannes-Evangelium, wo Simon Petrus sich an die Schulter von Jesus lehnt. Für mich ist Jesus ein Bruder und intimer Freund, an den ich mich anlehnen kann. Ich kenne darum zwar durchaus Situationen des Alleinseins, aber kaum je Momente der Einsamkeit.

Einsamkeit und Alleinsein – geht dies denn zusammen?

M. Lerchi: Alleinsein und Einsamkeit sind für mich zwei unterschiedliche Dinge. Auch Menschen, die eine Partnerin bzw. einen Partner haben, können Einsamkeit erleben. Familie und Singlesein sind einfach zwei verschiedene Lebensentwürfe, haben beide Vor- und Nachteile und man kann viel voneinander lernen.

B. Rügger: Wenn man sich auf die eigene Traumvorstellung fixiert, nur das Negative sieht und denkt, alles zu haben, was man braucht, wenn man nur einen Mann hat, dann erst wird man einsam. Und das gilt auch, wenn man in einer Beziehung ist.

Wie gehen Ihr Umfeld und die Gemeinden mit dem Thema Singles um?

M. Lerchi: Wenn man nicht mit der eigenen Situation versöhnt ist, kann es sehr schwierig sein, in einem christlichen Umfeld zu leben, in dem Familie einen hohen Stellenwert hat. Ich kann mir auch vorstellen, dass es für eine Frau nicht leicht ist, an einem Tisch mit vielen Kindern zu sitzen, wenn der Kinderwunsch stark ist. Eine weitere Herausforderung ist, dass man oft vergessen geht. In den Gemeinden gibt es tatsächlich eine grosse Lücke im Konzept und Angebot für Singles. In grossen Städten wie Zürich gibt es etwa 50 Prozent Single-Haushalte, das ist aber in kirchlichen Gemeinden und deren Angebot nicht abgebildet.

B. Rügger: Genau, und wenn es Angebote gibt, laufen diese oft auf Ehevermittlung hinaus. Was es viel mehr braucht, sind Angebote mit dem Ziel, Singles zu ermutigen, ihnen zu helfen und aufzuzeigen, wie man das Leben gestalten kann, ohne Vollbremse – wie ich damals.

Zum Schluss: Was geben Sie jungen Leuten, die Single sind, mit auf den Weg?

B. Rügger: Finde deine Gaben heraus und setze dich jetzt dort ein, wo du bist, sei es im Beruf oder in der Gemeinde. Warte nicht, sondern sei unterwegs mit Jesus. Ein Mann kann ein Teil davon sein, aber nicht das Ziel. Das Ziel ist, was Jesus für dich bereit hat.

M. Lerchi: In der Gesellschaft wird immer mehr die Illusion eines perfekten Lebens und Partners vermittelt. Daran glaube ich nicht. Der Weg der Nachfolge führt zum Kreuz, nicht zu «Friede, Freude, Eierkuchen». Das kann man im Kleinen üben. Es ist also wichtig, bewusst Ja zum Singlesein zu sagen, ob für den Moment oder lebenslang. Gott gibt uns Freiraum auf der Bühne des Lebens, es gibt gewisse Anweisungen und Regeln, aber ansonsten sind wir frei. Wir müssen uns dafür entscheiden, es zu gestalten und auszuleben.

Und was geben Sie an verliebte, verlobte, verheiratete Paare zu diesem Thema weiter?

M. Lerchi: Dass es sehr wichtig ist, einander Freiraum zu geben. Man ist auch in einer Beziehung eine Person und man soll der Partnerin die Möglichkeit geben, den eigenen Hobbys nachzugehen, auch wenn man nicht damit einverstanden ist. Und dass man die Singles nicht vergessen soll: Lädt sie ein!

B. Rügger: Ich würde auch sagen: Erwartet nicht alles von eurem Partner und pflegt eure Kontakte weiter. Gewisse Dinge kann man mit dem Partner machen, anderes mit Freunden und Freundinnen unternehmen. Und man soll nicht denken, dass der eigene Lebensentwurf für alle funktionieren muss.



(LM) Barbara Rügger wohnt in der Region Zürich und ist ursprünglich Krankenschwester. Sie ist seit über 30 Jahren in der Kinder- und Jugendarbeit tätig, unter anderem bei Kings Kids und Welt ohne Waise, ein Netzwerk, das sich dafür einsetzt, dass jedes Kind eine Familie bekommt.



GEMEINSCHAFTLICHES WOHNEN

Wenn wohnen mehr als wohnen ist

Der Wunsch nach Individualität und Unabhängigkeit einerseits – die Sehnsucht nach Beziehung und Gemeinschaft andererseits: Beides kommt in den Formen, wie wir heute wohnen, zum Ausdruck. Weshalb das gemeinschaftliche Element künftig noch an Bedeutung gewinnen dürfte und welche Chancen und Herausforderungen damit verbunden sind.

Ist «Familie, Haus und Garten» nicht nach wie vor insgeheim der Traum vieler Menschen in der Schweiz? Gemäss einer Umfrage des Lebensversicherers Swiss Life wünschen sich 73 Prozent der befragten Familien Wohneigentum, 60 Prozent davon ein freistehendes Einfamilienhaus.¹ Im Jugendbarometer der Credit Suisse geben 84 Prozent der 16- bis 25-Jährigen an, dass sie ein Eigenheim möchten.²

Auf der anderen Seite werden die Schattenseiten des Einfamilienhaus-Booms immer deutlicher: der Landverbrauch, die Zersiedelung und die Individualisierung der Gesellschaft. Denn in einem Einfamilienhaus zu wohnen, bedeutet nicht automatisch, in eine Dorfgemeinschaft eingebunden zu sein. Die meisten Einfamilienhäuser stehen in den Agglomerationen. Die Menschen wohnen zwar im «Dorf», arbeiten aber auswärts und verbringen auch die Freizeit grösstenteils anderswo. Das geht häufig zulasten nachbarschaftlicher Kontakte und lokaler Aktivitäten, zum Beispiel in Vereinen.³

¹ vgl. <https://vorsorgeexperten.ch/aktuelle-themen/artikel/schweizer-familien-traeumen-vom-eigenheim/> (10.09.2020)

² vgl. <https://www.credit-suisse.com/about-us-news/de/articles/news-and-expertise/credit-suisse-youth-barometer-2018-facts-and-figures-201808.html> (10.09.2020)

³ vgl. https://www.swissinfo.ch/ger/architektur_die_schlechteste_wohnform_--_aber_aeusserst_erfolgreich/44324624 (16.10.2020)

Gemeinschaftlich verantwortetes Leben

Nicht erst seit gestern gibt es Gegentendenzen zu dieser Entwicklung. Der Winterthurer Architekt Stefano Terzi erinnert sich, dass das sogenannte verdichtete Bauen bereits Mitte der 1970er-Jahre ein heiss diskutiertes Thema war. «Anstelle von freistehenden Einfamilienhäusern mit viel Umschwung sprach man von Reihenhäusern mit kleinen Vorgärten, Wohnüberbauungen mit Wohnungen im Stockwerkeigentum und genossenschaftlich organisierten Wohnformen.»

Terzi versteht Christsein als ein Modell gemeinschaftlich verantworteten Lebens. Seine Vorstellungen einer zeitgemässen christlichen Lebensgestaltung haben nicht zuletzt in seinen Bauprojekten ihren Ausdruck gefunden. So 1985 in einer Wohnsiedlung mit Reihenhäusern, die einen gemeinsamen Innenhof bilden, der von den Küchen her zugänglich ist. Oder eine Genossenschaftssiedlung aus 16 bewusst klein gehaltenen Wohnungen, die lediglich mit einer Teeküche ausgestattet sind, dafür aber über eine umso grössere Gemeinschaftsküche verfügen.

Aktuell beobachtet der kürzlich pensionierte Architekt zwei Tendenzen: Zum einen seien Eigentumswohnungen und Unabhängigkeit nach wie vor sehr gefragt. Zum anderen gehe der Trend in Richtung kleinerer Wohnungen mit ge-

meinschaftlichen Angeboten, einhergehend mit einem sparsameren Lebensstil – und dies explizit auch im säkularen Milieu. Dahinter stünden nicht zuletzt finanzielle Gründe, da vielerorts die Preise fürs Wohnen steigen.

Für die Gemeinschaft bestimmt

Eine zunehmende Beliebtheit von gemeinschaftlichen Wohnformen stellt auch Irene Widmer-Huber fest. Sie leitet die «Fachstelle Gemeinschaft» in Riehen sowie mehrere Hausgemeinschaften, berät Menschen in Gründungsprozessen und lebt zusammen mit ihrem Mann seit Jahren in einem Gemeinschaftshaus. «Wir werden immer wieder von Menschen kontaktiert, die sich für ein Mitleben in einer unserer Gemeinschaften interessieren.»

Irene Widmer-Huber sieht Gründe dafür etwa in der wachsenden Einsicht, «dass wir es als Gesellschaft vielleicht mit unserem Drang nach Individualisierung und Selbstbestimmung doch etwas zu weit getrieben haben». Dazu komme das vermehrte ökologische Bewusstsein: «Können wir es uns überhaupt leisten mit einer wachsenden Weltbevölkerung, dass jede Person für sich alleine eine 3-Zimmer-Wohnung beansprucht?» Und schliesslich erinnert Irene Widmer-Huber daran, dass «die Bibel uns schon auf ihren ersten Seiten sagt, dass es nicht gut kommt, wenn der Mensch allein ist». Wir Menschen würden erst im Miteinander so richtig funktionieren.

Ähnlich tönt es bei Markus Pletscher. Er hat mit seiner Frau ein gemeinschaftliches Wohnprojekt in Schöftland gegründet, das derzeit aus zwei Häusern besteht und Platz für maximal zwölf Personen bietet. Für ihn ist der gemeinsame Nutzen der vorrangige Treiber für die zunehmende Verbreitung solcher Wohnformen. Ganz praktisch bedeutet das: «Eine Partei kocht für alle anderen, Fahrzeuge, Rasenmäher, Grill können gemeinsam genutzt, Leiden und Freuden geteilt werden.» Ergänzend hält auch er fest: «Unsere Bestimmung ist auf Gemeinschaft angelegt. Gott in seinem Wesen ist Gemeinschaft und er hat uns für Gemeinschaft geschaffen.»

Auf das Gleichgewicht und den Dialog kommt es an

Mehr als jedes zweite Haus in der Schweiz ist ein Einfamilienhaus, das zudem häufig nur von ein bis zwei Personen bewohnt ist. Im Durchschnitt braucht in der Schweiz jede Person 46 Quadratmeter Wohnfläche. Gleichzeitig treibt der heutige Individualismus und Selbstverwirklichungsdrang die Menschen in eine soziale Isolation: Auch das sind Faktoren, die Markus Pletscher beschäftigen und zur Überzeugung geführt haben, dass es ein Umdenken und wieder mehr Wohngemeinschaften von Menschen braucht, die einander tragen. Mit ihrem Projekt leben er und seine Familie diese Vision: Menschen die Verantwortung übernehmen können, leben zusammen mit Menschen, die eine Unterstützung brauchen. Wichtig sei, dass das gegenseitige Geben und Nehmen

in einem gesunden Gleichgewicht blieben. Er weist eine gewisse Gefahr nicht von der Hand, dass «die Verantwortlichen übermässig «liefern», um den unterschiedlichsten Erwartungen gerecht zu werden».

Ein weiterer Stolperstein sind die aufeinanderprallenden, unterschiedlichen familiären und kulturellen Prägungen der zusammenlebenden Menschen. «Jeder Konflikt muss früher oder später angesprochen werden. Der notwendige regelmässige Dialog ist nicht für alle Beteiligten gleich einfach», stellt Markus Pletscher fest. Sein Ratschlag: «Stecke die Erwartungen an dein Gegenüber und die Gemeinschaft nicht zu hoch, denn als Menschen sind wir begrenzt. Erwarte stattdessen alles von Gott. Zuerst ist die Beziehung zu ihm, dann die Gemeinschaft.»

Auseinandersetzung mit Differenzen und Selbstreflexion

Der Vater dreier erwachsener Kinder versteht gemeinschaftliches Leben als stetige Auseinandersetzung mit der Balance zwischen Beziehungsfähigkeit und Eigenständigkeit. «Man könnte es auch nennen: «leben und leben lassen». Es braucht die Bereitschaft eines jeden, sich auf Differenzen einzulassen, die man allein nie hätte.»

Als weitere Voraussetzung, um sich in einer Lebensgemeinschaft aufgehoben zu fühlen, sieht Irene Widmer-Huber die Bereitschaft, sich selbst zu reflektieren und in die Beziehungspflege zu investieren. «Gemeinschaftliches

Wohnen bietet nicht zuletzt ein Übungsfeld, um beziehungs-fähig zu werden oder zu bleiben, hilft uns, nicht kauzig und sozial anstrengend zu werden – und ist damit auch ein Schutz vor Einsamkeit.»

Mutig sein

Wie geht man vor, wenn man mit dem Gedanken gemeinschaftlichen Lebens spielt? Die dreifache Mutter macht Mut zu ersten kleinen Schritten: ein regelmässiger Austausch beim Essen mit zwei lieben Freundinnen, eine Reise zu bestehenden Gemeinschaften, ein Austausch mit Bekannten über die Wünsche, die man in sich trägt und – vielleicht das Wichtigste – ein Gebet.

Markus Pletschers diesbezügliches Motto lautet: «Was dich begeistert – das setze um!» Wer für gemeinschaftliches Leben begeistert sei, solle mutig sein und dranbleiben, auch wenn es nicht auf Anhieb klappe. Er empfiehlt ebenfalls, bestehende Erfahrungen anzupapfen. «Man muss das Rad nicht neu erfinden, sondern kann von Erkenntnissen profitieren, die andere bereits gemacht haben.» ■

Jeder Konflikt muss
früher oder später
angesprochen werden.



Daniela Baumann ist Chefredaktorin von INSIST und Kommunikationsverantwortliche der SEA.

✉ dbaumann@each.ch

Wir vertreten Ihre christlichen Werte in der Spenden- und Finanzbuchhaltung.



topserve.ch

_treuhand mit Mehrwert.

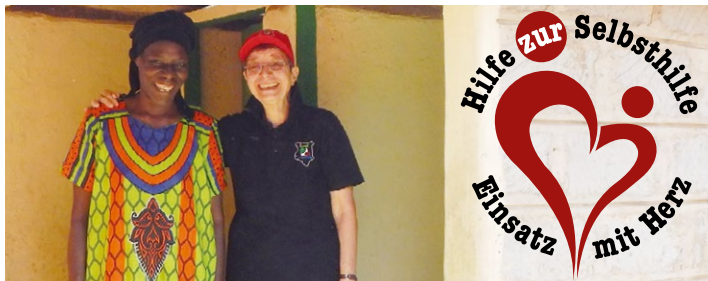
052 397 70 11, info@topserve.ch

CGS ECS ICS

Christliche Geschäftsleute Schweiz
Entrepreneurs Chrétiens Suisses
Imprenditori Cristiani Svizzeri

Über 700 christliche Unternehmungen und Organisationen freuen sich darauf, von Ihnen berücksichtigt zu werden!

→ www.cgs-net.ch



Inge H. Schmidt: **Ich setze mich ein für Frauen in Kenya**

www.projekte-frauen-kenya.ch

Toilettenbau - Bau Wassertanks - Abfallentsorgung

En unvollendeti

Ufgab

**ÜMG
OMF·Suisse**

Dein Mitwirken ist gefragt.

**Ihr Partner für Mission
in Asien.**



Herz für Asien.
Hoffnung für Asiaten.

www.omf.ch



Neu von
TALEM COFFEE

Sonnengetrockneter
SIDAMA, dunkle Röstung
und ZEGYÉ Klosterkaffee,
traditionelle dunkle
Feuerröstung, limitiertes
Angebot!



ZEGYÉ Klosterkaffee – ein ausgewogener und angenehmer Kaffee, besonders magenfreundlich, besticht durch seine milde Säure, ist würzig mit lebhaftem Aroma, delikater und perfekt im Geschmack, abenteuerlich rauchiges Aroma, einfach einzigartig, lädt zum Träumen ein!



ASTER BUNNA, Sidama dunkle Röstung - dieser Arabica-Kaffee der Extraklasse, vollmundig, ausgewogen, kräftig mit süßem, fruchtigem Geschmack von wunderbaren Orangen und Beeren mit leicht blumigem Jasmin-Duft wird Ihr Herz sicherlich höher schlagen lassen.

TALEM COFFEE

052 3861107

079 7376510

www.talem.ch

kafi@talem.ch



Homeoffice – ein Abstellgleis?

COVID-19 hat dem Homeoffice zum Boom verholfen. Heute von vielen als Privileg empfunden, war diese Arbeitsweise vor 150 Jahren häufig Inbegriff der Ausbeutung. Wird sich die Geschichte wiederholen?



Beispiel für Heimarbeit: Das Gemälde zeigt eine Strohflechterei in einer Aargauer Bauernstube um 1840.

Homeoffice ist nichts Neues. Heimarbeit war bis 1880 beispielsweise in der schweizerischen Textil- und Uhrenindustrie die dominante Produktionsform. 1850 waren ca. 75 Prozent der 200'000 Erwerbstätigen in der hiesigen Industrie in Heimarbeit beschäftigt.¹ An unzähligen Webstühlen und Werkbänken in den Häusern wurden Rohstoffe oder Einzelteile weiterbearbeitet und danach von den Auftraggebern gewinnbringend verkauft. Oft war die Mehrzahl der Familienmitglieder am Produktionsprozess beteiligt.

Die heutige Sicht auf das Homeoffice wird gerne mit Klischees wie Pyjama, Kaffeemaschine und Onlineshopping garniert. Dagegen war die frühere Heimarbeit weniger gemütlich. Die Arbeitnehmer waren im Vergleich mit den Arbeitern in der Fabrik weniger geschützt. Während dort mit dem Fabrikgesetz 1877 minimale Standards zum Schutz der Belegschaft durchgesetzt wurden, hatte die Heimarbeit oft ausbeuterische Züge. Die Löhne waren ent-

sprechend der Konjunktur unmittelbar starken Schwankungen ausgesetzt, die Arbeitszeiten waren lang, Kinderarbeit war verbreitet.

Arbeit ist auch Integration

In Corona-Zeiten scheinen sich sowohl Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber gut mit dem Homeoffice anzufreunden. So gut, dass viele Grosskonzerne immer noch eine Mehrheit der Arbeitskräfte zu Hause arbeiten lassen. Viele Pendler können gut ohne überfüllte Züge leben und die Vereinbarkeit von Arbeit und Familie wird allenfalls auch einfacher. Der technologische Schub (Zoom etc.) scheint uns alle weiter in Richtung Ubiquität² zu befördern.

Doch wer selber Erfahrung mit Homeoffice hat, weiss um die Beschränktheit des Konzeptes. Während in früheren Zeiten das Leben mit Heimarbeit materiell prekär war, plagt heute eher die Volkskrankheit der modernen Gesellschaft: Einsamkeit. Wir sind nicht für die reine Virtualität gemacht. Arbeit

ist eben nicht nur Mühsal zur Sicherung der Existenz, sondern heute mehr denn je auch Sinnstifterin und soziale Integrationsanstalt.

Doch weshalb holen die Grosskonzerne ihre Leute nicht aktiver zurück ins Büro? Man ahnt es, sie wittern hier die grosse Kostenersparnis. Immobilienexperten sehen bereits ein Überangebot an Büroflächen am Horizont. Die erhöhte Anonymität durch Homeoffice mag angenehme Züge haben, beispielsweise keine schwierigen Begegnungen in der Pausenzone. Aber sie senkt auch die Hemmschwelle für vermehrte Arbeit auf Abruf und ermöglicht durch die Hintertür – Technologie – die diskrete Überwachung der Arbeitsproduktivität. Entlassungen über Videokonferenz, die bei George Clooney im Film «Up in the Air» noch tragikomische Züge aufwiesen, werden wohl zur Realität werden.

Angestellte verdienen Respekt

Damit wir nicht wieder in einem Heimarbeits-Prekariat enden, braucht es das, was schon in der Industrialisierung zur nachhaltigen Verbesserung der Arbeitsbedingungen geführt hat: wertebasierte Patrons und Patroninnen (nicht Manager), Unternehmerinnen und Unternehmer, die sich für ihre Angestellten auch als Menschen interessieren und eine konstruktive Mischung von realer und virtueller Zusammenarbeit verwirklichen. Werte werden heute gerne abstrakt abgehandelt, entstammen aber zumeist unserer jüdisch-christlichen Geschichte. Arbeitgeber, die ihre Mitarbeitenden – sei es bewusst oder unbewusst – als Ebenbilder Gottes respektieren, werden auch in Zukunft die besten Talente für sich gewinnen können. ■



Lukas Stücklin ist Theologe und Mitgründer der Invethos AG.

✉ lukas.stuecklin@invethos.ch
 🌐 www.invethos.ch

¹ vgl. Historisches Lexikon der Schweiz, <https://hls-dhs-dss.ch/> (30.09.2020), «Heimarbeit»

² Allgegenwart, das Nichtgebundensein an einen Standort, eigentlich ein Gottesattribut

Einsam im Schulzimmer

Der Beruf des Lehrers ist eine einsame Sache. Obwohl von einem Team umgeben, sind der eigene Entscheidungs- und Gestaltungsspielraum und damit auch die Verantwortung gross. Das Psalmgebet kann helfen, sich in seiner Einsamkeit Gott anzuvertrauen und den Blick zu weiten. Ob das zum Standard eines professionellen Umgangs mit Herausforderungen in der pädagogischen Arbeit werden könnte?

Was die Zusammenarbeit im Team angeht, hat sich die Aufgabe der Lehrperson in den letzten 20 Jahren enorm gewandelt. An einer Abteilung sind neben den klassenführenden Lehrpersonen weitere Fachpersonen beteiligt, etwa für Sprachförderung, Schulsozialarbeit, Klassenassistenz, Fremdsprachen, Textiles und Technisches Gestalten oder schulische Heilpädagogik. Trotzdem bin ich als Lehrperson in vielen Situationen auf mich allein gestellt.

Man kann das auch positiv sehen: Was ich tue, ist bedeutungsvoll. Ich leiste einen wesentlichen Beitrag zum Lernen der Schülerinnen und Schüler. Vor der Klasse, beim Vor- oder Nachbereiten treffe ich eigenständig Entscheidungen und nehme Einschätzungen vor – und übernehme für diese auch Verantwortung. Ich habe grossen Gestaltungsspielraum.

Über die Jahre ist mir aber bewusst geworden, dass trotz der grossen Zahl an Involvierten das Unterrichten eine einsame Aufgabe bleibt. Auch dort, wo ich auf ein Team zurückgreifen kann, gibt es nicht einfach eine Lösung. Vielfach sind Situationen so komplex, dass es für alle Beteiligten auch ein Rätsel bleiben kann, was weiterführen könnte. Und nicht zuletzt kommt es vor, dass nicht alle im Team die gleiche Sichtweise haben.

Eine ungesunde Spannung

Diese Stellung der Lehrperson ist Chance und gleichzeitig Spannung. Ich spüre es bei mir selber: Die einzelnen Schülerinnen und Schüler sind mir ein Anliegen. Es ist mir nicht egal, wie sie lernen und wie es ihnen dabei ergeht. Manchmal bin ich ratlos. Es belastet mich, wenn das Klima in der Klasse und meine pädagogischen Gestaltungsmöglichkeiten einzubrechen drohen.

Es gibt mir zu denken, wenn mir die Zeit fehlt, allen Schülerinnen und



Schülern gerecht zu werden. Ich störe mich daran, wenn mein Blick schnell auf die Schwierigkeiten schwenkt, und ich die vielen tollen und oft überwiegenden positiven Momente aus den Augen verliere. Ich bin der Überzeugung, dass diese Spannung mit ein Grund ist für die gesundheitlichen Gefahren, die mit dem Lehrberuf einhergehen können, für Erschöpfung und Resignation.

Auf die Quelle kommt es an

Die grundsätzlichen Rahmenbedingungen können wir kurzfristig nur schwer beeinflussen. Sie sind von aussen gegeben und unterliegen dem oft schwerfälligen Tempo der Politik. Umso wichtiger ist deshalb, wie eine Lehrperson persönlich mit diesen Spannungen und der damit verbundenen Einsamkeit umgehen kann. Aus welchen Quellen schöpft sie, wenn es schwierig wird?

Die Psalmen sind mir ein Zeugnis, wie Menschen mit Spannungen und Einsamkeit umgegangen sind. Die Basisbibel übersetzt Psalm 102,8 sehr treffend: «Ich finde keinen Schlaf und klage, wie ein einsamer Vogel auf dem Dach.» Dass Herausforderungen im Beruf zu Schlaflosigkeit führen können, ist vielfältig bekannt. Die Bildwelt des Psalmes lässt diese Erkenntnis aber auf eine tiefere Ebene meiner Wahrnehmung sinken.

So bin ich überzeugt, dass das Psalmgebet ein wichtiges Element für

meine pädagogische Aufgabe in der Schule darstellt. Ich beende meine Schulwoche mit einem Psalmgebet. Ich bekenne damit, dass ich meine Herausforderungen benennen muss, dass ich sie Gott anvertraue und im Glauben weitergehen werde. Dass Gott selbst in meinem Schulalltag mitwirkt.

Ich vertraue mich Gott an, der das Gute für den Menschen will. Und ich weiss mich getragen und bin entlastet, dass ich nicht nur aus meinen eigenen Quellen schöpfen muss. Und dabei merke ich, wie sich mein Blick weitet – wie das auch die Psalmisten bezeugen. Es ist gut zu wissen, in meiner Aufgabe nicht allein zu sein. Das schafft Freude und Zuversicht.

Ich wünsche mir, dass Schulleitungen und Behörden – statt unbedacht und vorschnell mit der «Neutralität der Bildung» zu argumentieren – diese Art von Gebet als professionellen Umgang mit den Herausforderungen der pädagogischen Arbeit sehen könnten. Denn Gott mit mir im Schulzimmer zu wissen, ist nicht eine Gefahr, sondern ein wichtiger Faktor für die Qualität meines Unterrichts.



Rico Bossard ist verheiratet, Vater dreier Kinder im Alter von 4 und 7 und arbeitet als Primarlehrer sowie Leiter des VBG-Fachkreises Pädagogik.

✉ rico.bossard@vbg.net

🌐 www.christliche-paedagogik.ch

Das Gegenteil von Zugehörigkeit und Teilhabe

Alleinsein kann erholsam sein, wenn es nicht gleichbedeutend ist mit fehlender Zugehörigkeit und Teilhabe. Wer sich jedoch nicht zugehörig fühlt, ist schnell einsam. Lassen wir Menschen teilhaben, die wenig in soziale Systeme eingebunden sind, und tun wir damit etwas gegen eine verbreitete Form der Armut in unserem Land.

Ich liebe Menschen und Gemeinschaft. Ich liebe es, im Team Konzepte und Lösungen zu entwickeln, als Familie in der Natur Abenteuer zu erleben, mit meiner Kleingruppe die Welt zu «retten» (oder zumindest eine Person, die gerade konkret Hilfe braucht), mit den Feierabendkickers Fussball zu spielen. Ich bin eingebunden in eine Vielzahl sozialer Systeme: Familie, Arbeitsgemeinschaft, Freundeskreis usw. So sehr, dass ich es schätze, allein ein Buch zu lesen, biken zu gehen oder in der Stille vor Gott zu kommen. Dieses Alleinsein ist ein bewusster Entscheid, mich mir selbst auszusetzen. Es ist für mich Erholung, weil ich weiss, dass ich auch dann dazu gehöre, wenn ich nicht neben meiner Frau einschlafe, keine Projektteam-Sitzung habe oder kein Kleingruppenabend ist.

Wenn der Tank doppelt leer ist

Aber genau diese Zugehörigkeit fehlt vielen Menschen. Für nicht wenige der Klientinnen und Klienten, die in unserer Sozialunternehmung arbeiten, sind beispielsweise zwei Wochen Weihnachtsferien der blanke Horror: Aus unterschiedlichen Gründen, die von Bindungsunfähigkeit, über Streit, erlittenen Missbrauch und Gewalt bis zu Verlust durch tragische Schicksalsschläge reichen, wollen oder können sie diese «Festtage» nicht mit Familienangehörigen verbringen und sind ungewollt allein. Das wird ihnen umso schmerzhafter bewusst, als dass – so muss das subjektive Empfinden sein – «alle anderen» die schönste Zeit des Jahres mit ihren «Lieben» verbringen. Während viele von uns also eine zwischenmenschlich und kulinarisch intensive Zeit erleben, ist bei ihnen beides leer: der Beziehungstank und der Magen.

Armut hat in unserem Land viel mit Teilhabe zu tun: In der Schweiz muss – Gott sei Dank! – niemand verhungern, die allermeisten haben ein Dach über dem Kopf und Kleidung. Was es allerdings für den zwölfjährigen Sohn einer alleinerziehenden Mutter bedeutet, dass er nicht mit ins Kino oder Skilager gehen kann, braucht wenig Fantasie. Oder für meinen 60-jährigen Freund, der seit zehn Jahren von Sozialhilfe lebt und jeden Rappen dreimal umdreht, bevor er ihn ausgibt. Er findet Zugehörigkeit in unserer Kleingruppe und der Kirchgemeinde, wo er ein Begegnungs-Café aufgebaut hat – weil er weiss, wie sich Einsamkeit anfühlt.

Darum waren und sind die Corona-Massnahmen für viele Menschen so einschneidend: Aufgrund einer möglicherweise falsch verstandenen Solidarität haben wir Menschen in Alters- und Pflegeheimen die wichtigsten sozialen Kontakte, die zu ihren Angehörigen, genommen und ihnen die Teilhabe versagt. Die leidenschaftliche Sängerin muss monatelang auf ihre geliebten Chorproben verzichten, der Fussballfan darf nicht ins Stadion, Jugendliche können nicht mehr mit ihren Freunden abhängen. All das ist nicht lebensnotwendig, aber es schenkt Zugehörigkeit. Wer wenig davon hat, für den bedeutet dies schnell Einsamkeit, die leider allzu oft mit Alkohol, Kiffen, Gamen oder Kriminalität kompensiert wird.

Teilhabe ermöglichen

Natürlich dürfen wir nicht vereinfachen und die Gründe für Vereinsamung, psychische Probleme, Sucht oder Gewalt sind vielfältig. Ich bin dennoch davon überzeugt, dass soziale Teilhabe und Zugehörigkeit für jeden Menschen wichtig, ja identitätsstift-



tend sind. Gott hat uns als soziale Wesen geschaffen, er selbst lebt Beziehung als dreieiniger Gott. Das sollte für uns Grund genug sein, Menschen nicht wegen ihres sozialen oder kulturellen Hintergrunds, ihres Alters, einer Beeinträchtigung oder ihrer blossen Andersartigkeit auszuschliessen, sondern sie teilhaben zu lassen – an Weihnachten und allen anderen Tagen des Jahres. Bedeutet dies für mich vielleicht, mein bewusst gewähltes Alleinsein zugunsten der Gemeinschaft mit weniger privilegierten Menschen zu reduzieren und ihnen so Zugehörigkeit und Teilhabe zu ermöglichen? ■



Philipp Schön ist Leiter Unternehmensentwicklung der Sozialunternehmung Stiftung Wendepunkt und Geschäftsführer der SOVA Social Value GmbH. Er lebt mit seiner Frau und seinen drei Töchtern in Reinach AG.

✉ philipp.schoen@wende.ch

Ausgrenzung – und wenn es mich träfe?

«Tubaabu, Tubaabu!» Fast jedes Mal skandierten Kinder diese Worte, wenn wir durch unser Wohnquartier im westafrikanischen Guinea fuhren. Auch nach 14 Jahren hatte ich mich nicht daran gewöhnt, dass wir so als «Weisse» taxiert wurden. Irgendwie empfand ich es entwürdigend, auf ein äusseres Merkmal – die mangelnde Pigmentierung meiner Haut, durchaus ein Nachteil unter der Tropensonne – reduziert zu werden. Ich fühlte mich ausgegrenzt. Immerhin waren diese Rufe etwas nicht: eine abwertende Diskriminierung.

Als Fünftklässler hatte sich das ganz anders angefühlt. Ich war der einzige Ausländer in meiner Stadtzürcher Primarschulklasse und ein paar Kinder riefen mir «Hitler» nach. Über 25 Jahre nach dem Zweiten Weltkrieg hatten sie wohl kaum einen Bezug zu diesem Teil der deutschen Geschichte. Aber darum ging es ja auch nicht: Ziel war nur, mich als frisch Eingewanderten spüren zu lassen, dass ich nicht dazu gehörte.

Seither hat sich in der Schweiz einiges geändert. In unserem jetzigen Wohnquartier in Winterthur kommt nur ein sehr kleiner Teil der Primarschüler aus Familien, in denen zu Hause Schweizerdeutsch gesprochen wird. Unser Sohn musste es sich gefallen lassen, in der Schule als «Scheisschweizer» beschimpft zu werden. Etwas ist also offenbar gleichgeblieben: Minderheiten werden ausgegrenzt.

«Den grüsse ich doch nicht»

Am Schluss der Rekrutenschule mussten wir unsere Fahrzeuge instand stellen. In einer Pause erzählte ein Mitrekrut mit von Stolz geschwellter Brust: «An dem Posten dahinten habe ich gesagt, welche Teile ich brauche. Sie haben mich angeschnauzt: «Aamälde!» Der Leutnant war ein Schwarzer, bei dem melde ich mich doch nicht an. Dann habe ich mich halt beim Unteroffizier neben ihm angemeldet.» Zu meiner eigenen Schande muss ich gestehen, dass ich damals nur zaghaft reagiert habe. Die Situation betraf mich ja nicht direkt.

Angst vor Rassismus

Genau das gehört zum Rassismus: Die Mehrheitsbevölkerung merkt wenig davon und kann Betroffenen kaum nachfühlen. Kürzlich erzählte mir eine



Für die Kinder im Wohnquartier des Autors in Guinea war er einfach der «Weisse».

befreundete Familie, dass sie sich von einem Nachbarn schikaniert fühlt. «Ist er nur so pingelig, weil wir Afrikaner sind?» Ich versuchte ihr zu versichern, dass in vielen Mehrfamilienhäusern Spannungen wegen der Waschküche auftreten und das nicht unbedingt mit ihrer Herkunft zu tun hat.

Durch meine jetzige Arbeit habe ich viele Kontakte zu Afrikanern, die in der Schweiz leben. Offenen Rassismus erleben sie eher selten, aber ausgegrenzt fühlen sie sich schon häufiger. Und sehr rasch schwingt die Angst mit, das Schweizer Gegenüber könnte rassistische Motive haben.

Offensichtliche Ähnlichkeit

Am Anfang unseres Aufenthalts in Guinea nahmen meine Frau und ich an einer regionalen Kirchenkonferenz teil. Als ich die einheimischen Pastoren auf den Ehrenplätzen anschaute, fiel mir auf, dass einer von ihnen einem Schweizer Bekannten glich. Ich flüsterte das meiner Frau zu. Noch bevor ich den Namen des Schweizers aussprechen konnte, platzte sie spontan damit heraus. Die Ähnlichkeit war zu offensichtlich. So klein können die äusseren Unterschiede sein.

Auch wertmässig sind wir nicht verschieden. Der Apostel Paulus betont, dass es unter Menschen, die von Jesus erneuert sind, keine Unterschiede wegen Herkunft, Geschlecht, sozialer Stellung oder Kultur geben darf.¹

Eine Alternative

Als mir die Nachbarskinder in Guinea «Weisser» nachriefen, hielt ich einmal mein Motorrad an und fragte sie: «Ihr kennt mich. Wer bin ich?» «Du bist der Papa von David.» Das war die höfliche Anrede für einen Erwachsenen. Ich sagte zu ihnen: «Ja also, dann könnt ihr mich auch so grüssen.» Von da an riefen sie mir ab und zu meinen Namen nach.

Wie wäre es, statt in Vorurteilen zu verharren, auf unsere Nachbarn zuzugehen und sie persönlich kennenzulernen?



Johannes Müller arbeitet mit afrikanisch geleiteten Gemeinden in der Schweiz. Er gehört zum Leitungsteam von «MEOS Interkulturelle Dienste» und zum Kernteam der SEA-Arbeitsgemeinschaft interkulturell und ist an interkulturellen Weiterbildungen beteiligt.

✉ johannes.mueller@africanlink.ch

¹ vgl. Gal 3,28; Kol 3,11

Neue Gemeinschaften gründen

(HPS) Gegen den heutigen Trend zum Individualismus gibt es immer mehr christlich gesinnte Singles sowie junge und ältere Ehepaare, die attraktive Gemeinschafts- und Wohnformen suchen, nicht gegen die (frei-)kirchlichen Ortsgemeinden, sondern zusammen mit ihnen. Mit seiner Frau ist der Autor seit 1999 mit einer eigenen Wohnung in Hausgemeinschaften gemeinschaftlich unterwegs. Aufgrund eigener Erfahrungen und biblischer «Inspirationsquellen» zeigt er ganz konkret, wie neue Wohn- und Hausgemeinschaften bzw. Gemeinschaften zur Stärkung der Ortsgemeinde gegründet werden können, bis hin zu Finanzierungsfragen. Dass dabei – zumindest am Rande – auch die werteorientierte Stadtentwicklung zum Thema wird, ist eigentlich nur die logische Folge dieser kraftvollen Gemeinschaften.

Widmer-Huber, Thomas. «**Gemeinschaft leben. Ein Plädoyer für die Gründung neuer Gemeinschaften und die Stärkung der Ortsgemeinden.**» Winterthur, 2020, Schleife-Verlag. Paperback, 89 Seiten, CHF 10.-, ISBN 978-3-905991-55-0



Gut und Böse in «Game of Thrones»

(HPS) Die Fantasy-Serie «Game of Thrones» gehört zu den erfolgreichsten Actionfilmen der letzten zehn Jahre. «Ungläubige» können darin laut dem Autor des vorliegenden Buches ihre Sehnsucht nach dem Glauben entdecken, während Glaubende, «die ihren Glauben nicht als sicheren Besitz betrachten» (S. 8) in diesen Filmen Hintergründe zur Geschichte der Religion erkennen können, aber auch Anregungen zur Gestaltung des eigenen Glaubens.

Diese Messlatte mag etwas hoch gesetzt sein. Das Buch des Theologen und Fantasy-Fans Thorsten Dietz zeigt aber beispielhaft, wie «säkulare» Kunst» aus christlicher Sicht interpretiert werden kann. Das allein lohnt die Lektüre für alle Fans.

Dietz, Thorsten. «**Gott in Game of Thrones.**» Asslar, 2020, adeo Verlag. Gebunden, 220 Seiten, CHF 29.90, ISBN 978-3-86334-248-7



Dem Christentum seine Bedeutung zurückgeben

(HPS) Christian A. Schwarz galt bisher zusammen mit seinem Vater als Pionier für Gemeindegewachstums-Strategien, die sich wohltuend vom amerikanischen Modell der Mega-Church abhoben. Seine Fähigkeit zur realistischen Analyse der kirchlichen und gesellschaftlichen Situation zeigt sich auch im vorliegenden Buch.

Es beruht auf Forschungsergebnissen aus 86 Ländern mit 2,3 Millionen Befragten, die vor allem eines zeigen: «Das Christentum hat sich in den vergangenen Jahren dramatisch gewandelt, ohne dass dies den meisten Menschen bewusst ist» (Cover): Es ist schlicht unbedeutend geworden.

Der Autor formuliert zwölf Antworten auf die derzeitigen Megatrends, um diesem schleichenden Prozess zu begegnen. Dazu gehören ein neues Führungsmodell mit flachen Hierarchien – eine mitarbeiterorientierte Kirche –, das Lernen von der ostkirchlichen, mehr mystisch orientierten Spiritualität, das Entdecken der «Energie Gottes» in der Realität des dreieinen Gottes, das Fördern unterschiedlicher geistlicher Stile, das Lernen von Christen untereinander, aber auch von Nichtchristen, das Weitergeben des Glaubens auf Augenhöhe statt von oben herab, das «Austrocknen» von fundamentalistischen Tendenzen im eigenen Glauben, die Versöhnung von Glaube und Wissenschaft und die Orientierung an Wachstumsprinzipien.

Während manches vom Autor schon einmal in anderen Worten gesagt worden ist, sind seine Ausführungen zur «10/90-Realität» besonders aufschlussreich: Die aktivsten Gemeindeglieder verbringen höchstens 10 Prozent ihrer Wachzeit «in gemeindlich organisierten Veranstaltungen». Sie sollten deshalb «die restlichen 90 Prozent ihrer Zeit in den Brennpunkt rücken» und dort verändernd in die Gesellschaft eingreifen. «Integriertes Christsein» und auch die «werteorientierte Ortsentwicklung» bekommen mit diesem «weltlichen Christentum» ihren längst fälligen Stellenwert. Trotz dem missglückten Titel ist das Buch ein Augenöffner, der zeigt, wie nächste Schritte aussehen könnten.

Schwarz, Christian A. «**Gott ist unkaputtbar. 12 Antworten auf die Relevanzkrise des Christentums.**» Asslar, 2020, Gerth Medien. Gebunden, 159 Seiten, CHF 29.90, ISBN 978-3-95734-641-4



«Sola Fide» oder «Solo Fide»

Leben und Glauben sind von einer kollektiven zu einer persönlichen und schliesslich zu einer privaten Erfahrung geworden. Doch gerade in schweren Momenten des Lebens ist das Kollektiv das beste Therapeutikum gegen die drohende Einsamkeit.



Wir erleben seit vielen Jahrzehnten eine zunehmende Individualisierung und zugleich eine Privatisierung des Glaubens. Früher waren antike Gesellschaften geprägt vom Gedanken des Kollektivs. Der Mensch war immer Teil eines Ganzen, einer Familie, einer Sippe, eines Stammes oder eines Volkes. Und sein Schicksal war untrennbar verbunden mit dem Schicksal dieses Kollektivs. Segen war kollektiver Segen und Strafe war kollektive Strafe. Auch Menschen der Bibel haben Leben und Glauben als kollektive Erfahrung verstanden. Betet ein König Götzen an, folgt ihm das ganze Volk in den Götzendienst. Wenn sich ein einzelner etwas vom Gebannten nimmt, wird seine ganze Sippe dafür hingerichtet.¹ Und zum Gefängniswärter kann Paulus sagen: «Glaube an den Herrn Jesus, so wirst du und dein ganzes Haus gerettet!»²

Persönliche Verantwortung

Nun deutet sich aber in der Bibel eine wichtige nächste Entwicklung an. Es ist der Schritt vom Kollektiv zum Persönlichen. Ich habe eine persönliche Verantwortung vor Gott. In einem prophetischen Text aus Hesekiel 18 formuliert Gott eine neue Regel: Jeder ist für seine eigene Schuld und seinen eigenen Glauben verantwortlich und nicht länger für die seiner Vorfahren oder seiner Nachkommen. Gott sucht die Schuld der Väter nicht mehr an den Söhnen heim! Und der Apostel Paulus

kann deutlich machen, dass die persönlichen Überzeugungen und das eigene Gewissen einen ganz hohen Stellenwert für unseren Glauben haben.³

Diese Texte sind auch die Grundlage für das «sola fide» des Martin Luther. Luther meint damit nicht, dass allein der Glaube wichtig ist. Das war nicht wirklich das Neue. «Sola fide» heisst, dass der persönliche Glaube entscheidend ist. Nicht der Glaube der Kirche oder des Fürsten, sondern des einzelnen Menschen.

Mit der Aufklärung, dem Entstehen von Privateigentum und im Nachklang der europäischen Glaubenskriege vollzieht sich nun aber der nächste Schritt: Aus persönlich wird privat. Wenn persönlich meinte, Dinge bewusst von Herzen zu tun, meint privat vor allem, die Dinge für mich selbst zu tun. Die Frage ist jetzt vor allem, was es mir bringt. Ich mache es für mich, losgelöst vom Kollektiv, eben privat. Was ich mache, geht niemanden etwas an, und ich mache es auf meine ganz eigene Art und Weise.

Glaube ist nichts Privates

Und ab hier bekommt der Glaube Schiefelage. Glaube und Nachfolge waren nie als etwas Privates oder Individuelles gedacht. Sie waren als etwas Kollektives und trotzdem Persönliches gedacht. Ein privater Glaube gibt mir viel Unabhängigkeit und Spielraum für meine Individualität. Handelt nicht die sogenannte Sündenfall-Erzählung gerade von dieser gewollten Unabhängig-

keit und der Privatisierung der Überzeugungen?

Auch heute kann diese Privatisierung des Glaubens zum Problem werden. Menschen verabschieden sich, weil sie Gemeinde nicht mehr brauchen. Sie entwickeln sich zu geistlichen Selbstversorgern und kochen ihr eigenes Süppchen. Mir fällt aber auf, dass es nicht lange geht, bis gar nicht mehr gekocht wird und ehemals zentrale geistliche Aspekte total abgemagert sind. Ich kann nachvollziehen, wenn sich Menschen aus einer zu starken Umklammerung und Bevormundung durch christliche Gemeinschaft lösen müssen. Aber in vielen Fällen geht es nicht um diesen notwendigen Loslösungsprozess, sondern um das Diktat, sich nur durch die Lösung vom Kollektiv als Individuum erleben zu können.

Vor Kurzem starb ein Mann in unserer Gemeinde nur acht Wochen nach seiner Krebsdiagnose. Vater von drei Söhnen. Spätestens da merkt man, dass solch ein Schicksalsschlag zwar sehr persönlich ist, aber bitte nicht privat! Das sind doch die Momente, wo wir füreinander da sind, einander tragen, begleiten, trösten und auffangen. Genau jetzt braucht es das Kollektiv als Therapeutikum meiner drohenden Einsamkeit.

Am Ende kann man allerdings nicht mehr vom Beziehungskonto abheben, als man eingezahlt hat. Die biblischen Bilder für das christliche Leben sind immer kollektive Bilder: Herde, Leib, Volk usw. Denn sonst wird ein privater Glaube ganz schnell ein einsamer Glaube: «solo fide».



Martin Benz ist Theologe und liebt es, die Gedanken und Schätze der Bibel für die heutige Zeit relevant und verständlich zu machen. Er lebt mit seiner Familie in Erlangen, wo er Pastor der ELIA-Gemeinde ist. Davor war er in der Vineyard Basel tätig.

[✉ martin.benz@elia-erlangen.de](mailto:martin.benz@elia-erlangen.de)

¹ vgl. Jos 7

² Apg 16,31

³ z.B. Röm 14

«Damit wir die Menschen nicht allein lassen»

(MA) Wie können Kirchen Beziehungen fördern? Welche Rolle spielen Fachorganisationen dabei? Wie können Eltern ihre Kinder im Glauben stärken? Gerade in der aktuellen Pandemie werden Ehen, Familien und Freundschaften auf die Probe gestellt. Im Online-Forum der SEA-Arbeitsgemeinschaft Ehe+Familie mit dem Titel «Gemeinsam für starke Ehen und Familien» wurde diskutiert, wie Kirchen mit eigenen Angeboten und mit Fachorganisationen Menschen in ihren Beziehungen unterstützen können.

So sagte Susanna Aerne, Bildungsleiterin beim Schweizerischen Weissen Kreuz: «Jede Kirchgemeinde braucht regelmässige Ehe-Seminare und muss über Sexualität sprechen können, da

mit wir die Menschen nicht allein lassen.» Christa Gasser von der Vineyard Bern erläuterte an einem Beispiel, dass das Annehmen von Hilfe und Unterstützung in Familien- und Ehefragen in der Gemeinde eine Normalität werden müsse: «Auch in diesen Dingen ist noch nie ein Meister vom Himmel gefallen.» Hans Forrer von der Organisation «Orange leben» gab zu Bedenken, dass die Eltern die Glaubensvermittlung nicht der Gemeinde überlassen sollten. Die Kirche müsse die Eltern befähigen, die Kinder im Alltag im Glauben zu stärken. Dazu reichten oft schon kleine Dinge, die dem Kind den praktischen Glauben nachhaltig einprägen – zum Beispiel das regelmässige Segnen, bevor der Schultag beginnt.

Abschliessend konnten Tipps für Eltern ausgetauscht werden, wie in Zei-

ten von Corona Zuhause Glaube gelebt werden kann. Das nächste Forum findet am Freitag, 12. März 2021 statt. Das Thema lautet voraussichtlich: «Stress lass nach – Familien entlasten».

www.forumehefamilie.ch

Trotz Pandemie bleiben Kirchen hoffnungsorientiert

(DB) Wie gehen die evangelischen Landes- und Freikirchen in der Deutschschweiz mit der Pandemie um und wie sehen sie die Zukunft? Eine Umfrage unter Kirchgemeinden und eine online durchgeführte Veranstaltung der Schweizerischen Evangelischen Allianz SEA boten ermutigende Einsichten. So können die rund 250 antwortenden Kirchenleiter neben Herausforderungen wie dem Rückgang der Besucherzahlen der Situation auch Positives abgewinnen, etwa die Stärkung des persönlichen Glaubens der einzelnen Kirchenmitglieder.

Ausgehend von vier Kurzreferaten aus Wissenschaft und Praxis identifizierten und diskutierten zudem am Thinktank «Kirche und Corona» rund 60 Verantwortliche von Kirchen und christlichen Organisationen Lösungsansätze, was die gegenwärtige Krise für Auftrag und Rolle der Kirche nach innen wie aussen bedeutet. Mehr dazu sowie zu den Umfrageergebnissen sind im Corona-Dossier auf der Webseite der SEA zu finden:

www.each.ch/aktuellethemen/coronavirus/

Wir müssen reden – über religiöse Neutralität

(AB) Die religiöse Neutralität des Staates zeigt sich darin, dass er den verschiedenen Glaubensüberzeugungen unparteiisch Raum lässt. Doch genau das Argument der «religiösen Neutralität» wird verschiedentlich benutzt, um christlichen Gruppierungen die Nutzung von Räumen, das Durchführen von Veranstaltungen oder die Partnerschaft mit öffentlichen Programmen zu verwehren.

Diese Erfahrungen machen deutlich, dass wir gemeinsam über das Konzept der religiösen Neutralität nachdenken müssen. Welchen Platz soll der Glaube im öffentlichen Raum haben? Und wie können sich Christinnen und Christen konstruktiv in den öffentlichen Dialog einbringen? Die Arbeitsgemeinschaft DenkBar der Schweizerischen Evangelischen Allianz SEA diskutiert diese hochaktuellen Fragen am 21. Januar 2021 in Biel mit Fachleuten und Behördenvertreterinnen bzw. -vertretern und lädt zum Mitdiskutieren ein. Anmelden kann man sich über die Webseite der SEA:

www.each.ch

Allianzgebetswoche zum Buch der Bücher

(LM) Gebet und die Bibel passen wunderbar zusammen: Durch die Bibel spricht Gott zu uns und im Gebet können wir Gott antworten. In der Allianzgebetswoche vom 10. bis 17. Januar 2021 sollen Christinnen und Christen in der ganzen Schweiz die verändernde und belebende Kraft der Bibel neu entdecken können. Die Schweizerische Evangelische Allianz SEA und das Réseau évangélique suisse RES haben dazu ein Gebetsheft zum Thema «Wort: Begeistert vom Buch der Bücher» kreiert. Es regt mit täglichen Meditationen zu jeweils einem spezifischen Aspekt der Bibel, mit Reflexionsfragen und Gebeten zur Auseinandersetzung mit diesem wertvollen Schatz an. Das Gebetsheft steht online zum Download zur Verfügung und kann in gedruckter Form bestellt werden. Darüber hinaus gibt es weitere Materialien, Ideen und Anregungen zur Umsetzung des Themas. Damit ermutigt die SEA Christen und Kirchen, gemeinsame Gebetsaktionen und Anlässe zur Allianzgebetswoche 2021 in den Sektionen und Regionen zu gestalten.

www.allianzgebetswoche.ch



Gemeinsam statt einsam.

Weihnachten
neu erleben!

www.each.ch/weihnachten-neu-erleben



Eine Weihnachtsaktion der Schweizerischen
Evangelischen Allianz SEA in Anlehnung an
die Aktion:

24 × WEIHNACHTEN^{neu}
ERLEBEN