

Einsamkeit: der Wunsch nach echtem Wahrnehmen

In der Gesellschaft heute gibt es zwei konträre Phänomene:

- „Ich weiß nicht, wo mir der Kopf steht vor Arbeit und Terminen.“
- „Ich weiß nicht, was ich mit meiner Zeit anfangen soll, ich habe zu viel Zeit.“

Beides hängt damit zusammen: Der Druck auf die Menschen zu funktionieren, besser und schneller zu sein - dieser Druck wächst. Gleichzeitig entschwinden Menschen aus dem Blickfeld, die alleine zu Hause sind, die aus welchen Gründen auch immer da nicht mitmachen (können).

Die vielen Gesichter der Einsamkeit

Die Statistiken zeigen, dass immer mehr Menschen alleine leben. Alleine zu leben und das Gefühl von Einsamkeit sind jedoch zwei verschiedene Dinge. Die gewählte Einsamkeit beispielsweise des Poeten, der Künstlerin oder des Mönches kann befruchtend sein. Wir alle brauchen Einsamkeit, Stille und Einkehr. Zeit für sich zu haben, ist wunderbar, weg vom Lärm und der Betriebsamkeit. Gleichzeitig ist nur die selbst gewählte Einsamkeit ein Genuss. Die Einsamkeit, die uns keine andere Wahl lässt, ist quälend und lähmend.

Der berühmte spanische Autor Gustavo Adolfo Bécquer schreibt schon im 19. Jahrhundert: „Einsamkeit ist eine wundervolle Sache, wenn man jemanden hat, mit dem man darüber reden kann.“

Es leben nicht nur immer mehr Menschen alleine, es sterben auch mehr und mehr Menschen alleine. Besonders in Ballungszentren steigt die Anzahl von Beerdigungen ohne Beisein von Angehörigen.

Das Gefühl der Einsamkeit ist niemandem unbekannt, von Zeit zu Zeit überkommt es jeden einmal. Ein kurzfristiger sozialer Rückzug ist manchmal vielleicht sogar wohltuend, keinesfalls aber abnormal oder ungesund. Längerfristig macht uns das schmerzliche Gefühl des Verlassen- und Abgeschnittenseins von anderen Menschen aber krank. Einsamkeit ist noch immer ein Tabuthema und mit Scham verbunden. Niemand gibt gerne zu, sich alleine zu fühlen, keinen Gesprächspartner oder keine Freunde zu haben.

Isolation trotz hyperkommunikativer Welt

Noch nie waren wir so gut untereinander vernetzt und haben uns gleichzeitig so einsam gefühlt. Heutzutage können wir in Sekundenschnelle und zu jeder Tages- und Nachtzeit über soziale Medien mit Menschen in Kontakt treten. Ein großer Kreis an Instagram-Followern bedeutet aber noch keine echte tiefe Verbundenheit. Oberflächliche Beziehungen mögen den Durst nach menschlicher Nähe stillen, sie machen uns aber nicht immer satt.

Auch körperliche Erkrankungen oder Behinderungen können Menschen in die Einsamkeit drängen, genauso wie Mobbing oder schwierige Beziehungen. Ständige Konflikte, enttäuschte Erwartungen oder ein distanziertes Nebeneinander-Her-Leben können dazu führen, dass sich Menschen im Innersten zutiefst einsam fühlen, obwohl sie eingebettet in einem Familiensystem leben.

Wenn die Einsamkeit „chronisch“ wird, beginnen Menschen zu resignieren und sich immer mehr in sich zurückzuziehen.

Beitrag der Kirche und Gesellschaft

Menschen melden sich in unseren Pfarren oder Einrichtungen (z.B. Bildungshäusern) und machen auf ihre Einsamkeit, auf ihr Alleine-Sein aufmerksam.

Sie möchten vor allem als Menschen ernst genommen und wahrgenommen werden!

Die Einsamkeit kann aufgebrochen werden durch die Beteiligung an Aufgaben genauso bis hin zum Gebet für andere. Ich schätze die Nachbarin sehr, die mir immer wieder sagt: „Ich habe Zeit, ich bete für euch, für die kranke Frau aus der Umgebung, für den Zukunftsweg der Kirche.“

Neben dem Eingebunden-Sein im direkten sozialen Umfeld, hat auch der gesellschaftliche Zusammenhalt einen Einfluss auf das Wohlbefinden der Menschen. Dazu ist es nötig, immer wieder auf das Thema „soziale Einbettung“ aufmerksam zu machen. Neben jedem einzelnen sind auch Gesellschaft, Staat und Kirche beauftragt, ein Sorge- und Hilfenetz zu schaffen, das Menschen vor Einsamkeit und Isolation bewahrt.

Die Kirche sucht den Zugang zu isolierten, einsamen Menschen und ist gefordert, sie durch leicht zugängliche und kostenlose Gelegenheiten zu motivieren, sich an Aktivitäten zu beteiligen und soziale Kontakte zu knüpfen.

Die Aufgabe der Seelsorge ist es,

- wahrzunehmen und zuzuhören,
- da zu sein und Beziehung anzubieten.
- eine Hand zu reichen und Trost zu spenden, wenn jemand traurig ist.

Für den einsamen Menschen kann

- ein kurzes Gespräch,
- eine Geste der Zuwendung und des Respektes und
- eine passende Form der Beteiligung viel bedeuten und bewirken.

Vergemeinschaftung ist ein Grundauftrag der Kirche. Die Würde jedes Menschen hochhalten ist die Grundlage des christlichen Glaubens.

Angebote für einsame Menschen in der katholischen Kirche in Oberösterreich:

- Beratungsangebote (TelefonSeelsorge - Notruf 142, BeziehungLeben.at)
- Das Pfarrleben von Gottesdiensten, Gruppen, Runden, Angeboten
- Caritas OÖ
- Bildungsangebote und Beteiligungsangebote (SelbA, Bildungshäuser, Bibliotheken, ...)
- Gruppen und Aktivitäten der Katholischen Aktion (Kath. Frauenbewegung, Kath. Männerbewegung, Kath. Jugend, Kath. ArbeitnehmerInnen-Bewegung, ...)

Kontakt:

Mag.^a Gabriele Eder-Cakl

Pastoralamtsdirektorin der Diözese Linz

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Tel.: 0732/7610-0

Mail: pastoralamt@dioezese-linz.at

Web: <https://www.dioezese-linz.at/>