

Alleine - alleingelassen oder einsam.

Eine Einschätzung aus seelsorgerisch-theologischer Sicht

Ulrich Kratzsch M.A.

Alleine

Menschen leben nicht allein. Menschen umleben einander und werden umlebt, dass gilt vom Ich zum Gegenüber und von meinem Du zu mir.

Und doch sagen wir aktuell, gerade hier in den am dichtesten besiedelten Orten, in den Städten und Ballungsräumen, in den Hochhäusern leben wir anonym, isoliert und geradezu alleine nebeneinander her. Welch ein Paradox mitten unter Menschen sind wir doch Mutter Seelen allein.

Als Belege hierfür führen wir den Gegensatz von ländlichem Leben und städtischem Auseinander an. Tatsächlich sind in den letzten Dekaden die Städte und die Anzahl der Single-Haushalte stetig gewachsen.

Aber sind wir deshalb allein? Immerhin können wir uns in den Städten die Zugehörigkeit zu gewünschten Gruppen aussuchen, wir können mit größere Auswahl selbst bestimmen, mit wem und mit welchen Institutionen, Vereinen, Religionsgemeinschaften wir Kontakt und Bindungen eingehen wollen und mit wem nicht.

Es gibt aber auch den umgekehrten, ungewollten Fall plötzlich allein zu sein. Die Arbeit geht verloren, der Partner, die Partnerin verstirbt, eine Krankheit, ein Verlust tritt ein. Die Kinder leben weit weg, wo sie ihre Arbeit gefunden haben, die Distanz kann nicht überbrückt werden. Im Bogen des Lebens gerade in den Übergängen von Arbeit zur Verrentung, vom Verlust des Ehepartners oder Freunds wird die zunehmende Isolation als Beschwernis und Last empfunden, als eine schmerzende Wunde im Leben. Im Laufe unseres Lebens gehören wir vielen Gruppen und Beziehungszusammenhängen an, gehören einer Gruppe an, verlassen die Gruppe: Familie, Schule, Lehre, Studium, Arbeit, andere Stadt,

anderes Land, in die Kirche hineingetauft und dann aus der Kirche ausgetreten, die Variationen, die Zugehörigkeiten unzählige.

Die Indikatoren für Einsamkeit verlaufen entlang der Zeitachse des Lebens von jung bis alt, entlang der Lebensräume von Stadt zu Land und medial von der unvermittelten, persönlichen hin zur medial, vermittelten Kommunikation.

Selbstverwirklichung, Bindungsfähigkeit, Verbindlichkeit und Verantwortung für den anderen zeigen die Komplexität menschlichen Miteinanders an. Der Aufbau menschlicher Nähe, die Hinwendung zum Gegenüber, das Trennende zu überwinden, dazu gehören Entschluss und Haltung.

Alleingelassen

Wer ist dir der Nächste, auf diese Frage antwortet Jesus mit der Geschichte vom Barmherzigen Samariter. Der unter die Räuber Gefallene, der verletzt und ausgeraubt am Straßenrand liegt, der ist mein Nächster. Menschen gehen vorbei, ein Samariter, ein Fremde, der im Gegenüber seinen Nächsten sieht, erbarmt sich.

In unserem Quartier leben überdurchschnittlich viele ältere Menschen und sie leben häufig auch alleine. Gestiegene Lebenserwartung geht vielfach mit einem Abbauprozess psychischer und geistiger Fähigkeiten einher. Im Alter gibt es vier bis fünfmal mehr psychisch Erkrankte als im Vergleich zu jüngeren Altersgruppen. Aufgrund fehlender sozialer Bindungen stellen sich mit dem Alter nicht nur Krankheit und Pflegebedürftigkeit, sondern auch Einsamkeit und Isolation ein. Hausärzte und die Mitarbeiter von ambulanten Pflegediensten sind häufig die einzigen Besucher und Ansprechpartner am Tage. Eine Teilnahme am gesellschaftlichen und religiösen Leben findet kaum mehr statt. Die Frage nach dem Sinn des Lebens in Krankheit. Leiden und Einsamkeit rückt verstärkt in den Vordergrund.

Und doch liegt es in unserem Stadtteil nicht offen zu Tage, den hilfsbedürftigen Nächsten zu sehen. Schöneberg-Nord, der Kiez rund um den Dennewitzplatz ist seit Jahren ein Schwerpunkt des Quartiersmanagements. Überdurchschnittlich viele ältere Menschen, überdurchschnittlich viele Menschen mit Migrationshintergrund, den höchsten Anteil von Menschen mit Grundsicherung. Zugleich entstehen rund um den Dreieckspark und in der Kurfürstenstraße neue hochpreisige Wohnquartiere. Ein dichtes Netz an Angeboten mit bezirklichen Freizeitstätten, fünf christlichen Gemeinden, drei Moscheen, viele Initiativen und Vereine gehen mit ihren Angeboten auf Hilfsbedürftige zu. Zu sehen ist: Die Mittwochsinitiative der Zwölf-Apostel Kirchengemeinde verteilt zum Mittag Essen an. Eine lange Schlange zieht sich um die Kirche bis hin zur Ausgabe: Menschen aus dem Kiez, Wohnungslose und Prostituierte der Kurfürstenstraße. Oder am Freitagnachmittag öffnet die American Church in Berlin ihre Ausgabe der Tafel auch hier eine lange Schlange.

Ich bin in meiner Kirchengemeinde aktiv, die sich seit Jahren darum bemüht Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen in kirchlichen Zusammenhängen zu bewahren. Da erfahren wir seit Jahren, was es für Angehörige bedeutet, in der Beziehung zum Angehörigen und unter den Bedingungen der Pflege aus den Beziehungsnetzwerken herauszudriften. Dieser Kreislauf ist eine Isolationsspirale. Am Ende ist die betreffende Person allein, isoliert und fühlt sich vom gesellschaftlichen Leben fast vollständig abgekoppelt. Die soziale Isolation ist umfassend.

Dann aber auch dies, eine kleine Geschichte aus dem Advent unserer Kirchengemeinde, vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie und die allorts geltenden Kontaktsperrn: Da erleuchten am Adventskranz von Sonntag zu Sonntag Kerze um Kerze, um die weihnachtliche Ankunft Gottes unter seinen Kindern anzukündigen, wie wir es im Vaterunser beten, da gefriert buchstäblich das Gemeindeleben wie allorts zur Vergegnung ein.

Wenn alle Kontakte eingeschränkt werden, dann kann eine Kirchengemeinde auch nicht so weitermachen wie bisher: Türen öffnen und warten, wer denn da kommt. Eine zugehende und aufsuchende Nachbarschaftshilfe wird notwendig.

Zunächst hatten wir die Telefonnummern älterer Gemeindeglieder zusammengetragen und über 60 Gespräche geführt. Können wir sie unterstützen? Viele haben sich verduzt bedankt, Kirche meldet sich von sich aus. Einige haben unser Gesprächsangebot angenommen und auch über persönliche Themen gesprochen. Wir haben über 200 älteren Gemeindeglieder angeschrieben, um die Bedürfnisse nach Unterstützung zu erkunden, einkaufen, spazieren gehen, Post- oder Apothekenwege anbieten.

Und dann leuchtet da eine erste adventliche Botschaft in den Zeiten des härtesten Lock down in den Gesprächen hervor: Menschen erzählen von guten und funktionierenden nachbarschaftlichen Zusammenhängen. Junge kümmern sich um Alte. Familien um Alleinstehende. In Treppenhäusern und Fluren wird Schöneberger Kiez gelebt.

Und wer mit offenen Augen geht, konnte es am Eingang zum Gleisdreieckpark sehen. An den Zäunen hingen Tüten mit Obst, Teebeuteln, ja Seifen und Shampoo zum Mitnehmen für Menschen ohne Obdach.

Dann haben wir in einer Tüte einen Adventsgruß gepackt mit Keksen, einem Glöckchen mit angehängtem Segensspruch, einem kleinen Weihnachtsstern, selbstgebackenem Kuchen, unserem Gemeindebrief und einer Postkarte bestückt.

Mit einem Brief haben wir den Adventsgruß angekündigt: Wir bringen eine Tüte bis zur Wohnungstür und hängen sie an die Türklinke, aber wir queren nicht die Schwelle, wir kommen nicht zum Besuch in die Wohnung. Wir bitten um Verständnis.

So angekündigt: Kaum hatten wir geklingelt, da summte auch schon der Türöffner. Wir steigen die Treppen hoch und übergeben die Geschenktüten an der Wohnungstür. Manches Mal öffnen Nachbarn die Haustür und nehmen den Adventsgruß in Obhut. Und da hat es dann doch, an der Wohnungstür auf dem Treppenabsatz strahlende Gesichter hinter Maske und gebührendem Abstand Begegnungen gegeben, Grüße gehen hin und her, Freude im Advent, erste Verabredungen für Gottesdienstbesuche in Zeiten, wenn es wieder „normal“ ist, werden getauscht.

Aber da sind auch andere Erlebnisse:

Niemand öffnet. Im ganzen Haus öffnet niemand. Alle Klingeln von oben nach unten. Kein Zugang zum Haus. Und kommen wir doch in das Haus: Das Gemeindeglied ist nicht aufzufinden, kein Türschild, nur Wohnungsnummern, die beschrifteten Postkästen, überklebt und nicht lesbar.

Hochbetagte in der vierten Etage des Altbaus ohne Fahrstuhl, die schon seit geraumer Zeit nicht mehr unten waren, weil es die Treppen nicht zulassen. Die Pflegedienste, ein- bis zweimal am Tag für eine halbe Stunde, sind die einzigen Besucher.

Wir stehen vor der Wohnungstür eines Gemeindegliedes und wollen die Tüte an die Türklinke hängen. Da öffnet die Nachbarin ihre Tür und sagt, die Frau ist im November schon verstorben. Als Gemeinde waren wir nicht informiert. Sie nennt uns noch den Pflegedienst. Der Sohn hat sich um alles gekümmert, mehr erfahren wir vom Pflegedienst wegen Datenschutz nicht. Sackgasse.

Von rund 180 Haustürbesuchen: 11 Personen haben jeden Kontakt abgelehnt. Sie wollten auch keine Tüte an die Tür gehängt haben. Sie wünschten auch keine Besuche, nicht heute und auch in der Zukunft nicht.

Einsam

Menschen leben nicht allein, sondern in sozialen Beziehungen. Sie machen sich jeweils eigene Vorstellungen und haben Erwartungen an die Vielzahl, Vielfalt und die Qualität der Beziehungen. Stimmen diese Vorstellungen und Erwartungen im Beziehungsgeschehen nicht mit dem tatsächlichen Beziehungsgeschehen überein, kann dies als Mangel, als Differenz an der gewünschten Zugehörigkeit empfunden werden. Das Dazugehören wird als Fülle wahrgenommen, sein Fehlen als Mangel.

Mit der Geburt werde ich in die Gruppe meiner Familie hineingeboren. Im Laufe meines Lebens durchwandere viele Gruppenzusammenhänge, Schule, Lehre, Studium, Beruf und Arbeitswelt, Lebenswelten, bis hin zum hohen Alter. Und gerade mit dem Alter reduzieren sich die Zugehörigkeiten zu Gruppen, in denen ich am Beziehungsgeschehen teilnehme. Gewollt und in vielen Fällen, z.B. bei Krankheit oder Schicksalsschlägen auch ungewollt. „Jeder Mensch braucht Menschen um sich herum, bei denen er sich dazugehörig fühlt. Das kann schwieriger werden, je älter man wird.“¹

Mit den Worten von Martin Buber können wir auch sagen: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“² Wo ich in der Trennung lebe, da beginnt das weite Feld der Einsamkeit.

Tatsächlich, wenn sie alle für einen Moment innehalten, sie werden allemal eindruckliche Momente tiefster Einsamkeit in ihrem eigenen Leben erinnern. und wenn es nur das Gewährseins von Regeln ist, deren Einhaltung gewahrt wird, um nicht durch einen Platzverweis aus dem Beziehungsgeschehen herauszufallen und die Gruppe und ihre Zugehörigkeit zu verlieren.

¹ www.bagso.de/themen/einsamkeit/

² Martin Buber (1983): Ich und Du. Heidelberg Verlag Lambert Schneider, S. 18

Lebensfülle und deren Mangel gehören zum Fundament des Menschseins. Wir gewähren unserem Gegenüber Anerkennung als der, der er ist und wir möchten in gleichem Umfang als Person anerkannt sein.

Nach Buber ordnet sich das menschliche Verhältnis an sich zur gesamten Wirklichkeit in die Grundworte, die er durch die Wortpaare Ich – Du und in dem Wortpaar Ich – Es zum Ausdruck bringt. Mit diesen Grundworten verschränkt Buber die Welt unser Erfahrungen „Ich – Es“ mit der Welt der Beziehungen „Ich – Du“.

Wo das Ich zur Welt als einem Du spricht, vollzieht sich ein grundsätzlich anderer Beziehungsvorgang, als wenn ein Ich die Welt als Es und Er und Sie erfasst. In einer äußersten Verkürzung könnte diese Unterscheidung in den Beziehungen mit den Worten „Ich spreche zu und mit“ im Gegensatz zu „Ich spreche von und über“ nachgezeichnet werden. Um mit Buber zu sprechen: „Die Welt ist dem Menschen zwiefältig nach seiner zwiefältigen Haltung. Die Haltung des Menschen ist zwiefältig nach der Zwiefalt der Grundworte, die er sprechen kann. Die Grundworte sind nicht Einzelworte, sondern Wortpaare. Das eine Grundwort ist das Wortpaar Ich-Du. Das andere Grundwort ist das Wortpaar Ich-Es.“³

Wo und wann wir aus dem Begegnungserlebnis heraustreten, wir uns vom Gegenüber trennen, wird die Frage der Einsamkeit offenkundig. Buber setzt von der Welt der der Beziehungen die Welt der Erfahrungen ab.

Im Leben realisiert der Mensch beides: den Zusammenhang der Beziehungen Ich -Du und der Erfahrungen Ich-Es.

Zu den Zuschreibungen für Erfahrung gehört: Ich grenze ab, ich betrachte und beobachte, ich ordne und analysiere nach Kategorien wie denen von Platz, Frist, Art und Beschaffenheit in Raum und Zeit, Gegenstand, Regeln,

³ Martin Buber (1983): Ich und Du. Heidelberg Verlag Lambert Schneider, S. 9

Zeichenverhalten, Gebrauchsverhalten, kulturellem Verhalten. Inventare und Regeln der Verknüpfung entstehen, abgespeichert im Lauf eines Menschenlebens im Gedächtnis des Gehirns und im Körpergedächtnis. Die Welt der Erfahrungen schafft Stabilität, Sicherheit und eine Grundlage für das Leben und das Überleben und alle Erfahrungen sind in mir.⁴

Im Vorhinein und im Nachhinein verwirklicht sich die Welt der Beziehungen mit folgenden Zuschreibungen: Ausschließlichkeit in der Zuwendung, fugenlose, nachbarlose Ansprache des Gegenübers als Du mit dem ganzen Wesen, Unmittelbarkeit, Gegenwart, aus Gnade, unverfügbar, persönlich, unbegrenzt. Welt und All in seinem Licht, Verbundenheit, gegenseitiges Wirken und wirkliches Leben und die Beziehung ist zwischen mir und dem gegenüber.⁵

Zitat: "Den Menschen, zu dem ich Du sage, erfahre ich nicht. Aber ich stehe in Beziehung zu ihm im heiligen Grundwort. Erst wenn ich daraus trete, erfahre ich ihn wieder. Erfahrung ist Du-Ferne." ⁶

Am Du wird das Ich zur Person. Und wo das Ich in die Begegnung mit dem Du eintritt wirken sie auf einander, ereignet sich Gegenseitigkeit. Das Ich geht eigentümlich gestärkt aus der Begegnung heraus. Dies umfasst die Begegnung mit der unbelebten und der belebten Natur, den Mitmenschen und der Begegnung mit Gott. „Unerforschlich einbegriffen leben wir in der strömenden All-Gegenseitigkeit.“⁷

Das Heilige taucht als zentrale Perspektive in allen Beziehungsvorgängen, die eine Ich-Du Beziehung spannen, auf. Drei Sphären werden beschrieben: Das Leben mit der Natur, das Leben mit den Menschen und das Leben mit geistigen Wesenheiten, d.h. das Leben mit Gott.

⁴ nach Martin Buber (1983): Ich und Du. Heidelberg Verlag Lambert Schneider, S. 13f.

⁵ nach Martin Buber (1983): Ich und Du. Heidelberg Verlag Lambert Schneider, S. 14f.

⁶ Martin Buber (1983): Ich und Du. Heidelberg Verlag Lambert Schneider, S. 16

⁷ Martin Buber (1983): Ich und Du. Heidelberg Verlag Lambert Schneider, S. 23

In allen Beziehungsebenen sieht Buber eine spirituelle Dimension verwirklicht. Buber umkreist den Beziehungsvorgang Ich-Du bis in die Beziehungsvorgänge mit dem Heiligen: „Ihr ewiges Du haben die Menschen mit vielen Namen angesprochen“⁸. Ganz gleich mit welchen Worten ich über Gott spreche, welches Gottesbild ich zum Tragen bringe, in jeder dieser Silben kann ich mich auch Gott zuwenden und verwirkliche den Beziehungsvorgang zu Gott. Wo eben noch in Es-Rede von Gott gesprochen wurde, ist nun Du-Rede zu Gott.

Die sprachliche Einkleidung der Ich – Du Beziehung hat bei Buber eine spirituelle Dimension. Die erlebte Fülle in der Begegnung und seine Verlusterfahrung ereignet sich in dem beständigen Wechsel von der Unmittelbarkeit der Begegnung zu einem Er-, Sie-, Es-Werden. Ich trete heraus aus der Fülle meiner Begegnung und erfahre nun wieder die Welt als Gegenstand, ja, sogar mein persönliches Gegenüber. „Das aber ist die erhabene Schwermut unseres Loses, das jedes Du in unserer Welt zum Es werden muss.“⁹ Hier ist der Keim der Einsamkeit angelegt als das beständige Ein- und wieder Heraustreten aus der Ich – Du Begegnung.

Den Samen der Einsamkeit zeichnen Zuschreibungen aus: vermittelt, indirekt, ziel- und zweckgebunden, verfügbar, handhabbar, Objekt allgemeiner Erfahrung, so leben wir in der Welt der Erfahrung: sicher, stabil, geordnet, verwaltet, abgegrenzt, vermessen, gemessen.

Einsamkeit ist in uns angelegt. Wann immer wir unser Leben auf Verfügbarkeit hin leben, leben wir die Aspekte der Einsamkeit. Je komplexer unsere sozialen Beziehungen, desto größer auch das Bedürfnis nach Ordnung, Sicherheit und Handhabung.

Nach Buber gibt keine Vorschrift für das Wagnis der Begegnung und die Unverfügbarkeit bleibt unbenommen.

⁸ Martin Buber (1983): Ich und Du. Heidelberg Verlag Lambert Schneider, S. 91

⁹ Martin Buber (1983): Ich und Du. Heidelberg Verlag Lambert Schneider,, S. 24

Was können wir im kirchlichen Zusammenhängen und im zivilgesellschaftlichen Engagement gegen Einsamkeit tun?

Wie können wir einsamen Menschen gesellschaftliche Teilhabe und darüber vermittelt Begegnung ermöglichen?

Eine vielleicht passende Idee zur Überwindung von Einsamkeit ist das Angebot eines Ehrenamts für Menschen, die sich in der Übergangsphase vom Beruf in die nahe Berentung befinden.

In unserem Quartier gibt es ein Netzwerk der Religionsgemeinden, sechs christliche Gemeinden, drei Moscheegemeinden, die Bahai; es gibt sehr engagierte Freizeit- und Begegnungsstätten mit ihren Gruppen, die Verbände des Gesundheitswesens, die Einrichtungen des Gesundheitswesens. Für den Aufbau einer Gruppe von Ehrenamtlichen sollen diese Einrichtungen angesprochen, vernetzt, miteinander verwoben werden.

Interessierten werden mit einem Curriculum zur Einsamkeit geschult, Gespräche der Ehrenamtlichen und Supervision werden ermöglicht.

- Aufsuchende Nachbarschaftshilfe, persönlicher Zuruf und Anruf
- Hausbesuche, Betreuung, kleine Wege, kleine Aufgaben
- Mobilität ermöglichen,
- Benötigt werden Räume für Begegnung in einem nichtkommerziellen Rahmen; Gemeinden und Freizeitstätten können diese Räume bereitstellen
- In diesen Räumen das Band der Generationen knüpfen; oft ist der nächste Kindergarten nur wenige Schritte entfernt.
- Gemeinsam Backen, gemeinsam essen vorbereiten, gemeinsam essen
- gemeinsam singen, kulturelle und musikalische Ereignisse schaffen
- In den Quartieren Inseln des Verweilens durch Bänke zum Sitzen schaffen und miteinander in Kontakt kommen

- Begehbarkeit der Parks durch Ruhezoneen verbessern, gemeinsame Spaziergänge, ermutigen in der Natur zu sein.
- Begleitung zu Gemeindeveranstaltungen und Freizeitgruppen