

Liebe Leserinnen und Leser,

vor Ihnen liegt die neue Ausgabe von „Praxis Gemeindepädagogik“, in der wir viele Facetten von Einsamkeit beleuchten.

Einsamkeit begegnet jedem von uns immer wieder einmal im Leben. Das kann im Zusammenhang mit einem Umzug sein oder wenn wir eine Trennung erleben oder ein nahestehender Mensch stirbt. Man kann sich inmitten einer Gruppe einsam fühlen. Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Einsamkeit ist menschlich, sie gehört zu unserem Menschsein. Problematisch wird Einsamkeit, wenn sie sich verstetigt. Chronische Einsamkeit macht nicht nur unglücklich, sondern auch krank. Der Psychiater Manfred Spitzer beschrieb schon 2018 in seinem Buch „Einsamkeit, die unerkannte Krankheit“, wie krankmachende Einsamkeit und soziale Isolation aussehen und welchen Einfluss das auf die Gesundheit, auf Körper und Seele der Betroffenen hat.

Einsamkeit macht die Betroffenen oft sprachlos. Was für ein Segen, wenn es gelingt, die innere Not und Wüste, die Erfahrung von Einsamkeit ins Wort zu bringen oder vielleicht sogar herauszuschreien, wie der Psalmbeter es gemacht hat: „Wende dich zu mir und sei mir gnädig; denn ich bin einsam und elend.“ (Psalm 25,16)

Bis vor einigen Jahren hat sich fast niemand wirklich getraut, über persönlich empfundene und erlebte Einsamkeit zu reden. Einsamkeit wurde gerne verschwiegen. Man schämte sich. Durch Corona, so mein Eindruck, ist das Thema gesellschafts- und salonfähig geworden. Damals, in der Corona-Zeit, trauten sich auf einmal viele zu erzählen, wie es ihnen geht und wie sehr sie unter den Kontaktbeschränkungen und fehlenden Begegnungsmöglichkeiten leiden. Es wurde sichtbar und deutlich, dass Einsamkeit in jedem Lebensalter auftreten kann – unabhängig von der Tatsache, dass alte Menschen in besonderer Weise davon betroffen sind, weil sich in dieser Lebensphase das Kontaktnetz ganz selbstverständlich ausdünn.

Ebenso gibt es Momente, wo man das Alleinsein bewusst sucht und genießt. Wer alleine ist oder auch alleine lebt, ist nicht zwangsläufig einsam. Jesus zog sich oft bewusst zurück. Es suchte die Einsamkeit. „Und am Morgen, noch vor Tage, stand er auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort!“ (Markus 1,35) Auch diesem Aspekt geben wir in diesem Heft Raum.

„Einsamkeit ist eine Frage der Sozialraumbildung“, sie braucht offene Begegnungsräume – und genau hier sind wichtige Andockpunkte und Möglichkeiten für Kirchengemeinden, um aktiv etwas gegen Einsamkeit zu machen. Kirche lebt von Gemeinschaft und bringt Menschen in Kontakt und Begegnung. Niedrigschwellige Angebote der Begegnung, Orte, wo man sich unverbindlich treffen kann, einen Kaffee trinken und miteinander klönen kann. Alte, alleinstehende Menschen finden oft, dass es sich nicht mehr lohnt, für sich alleine zu kochen. Gemeindehäuser mit geräumigen Küchen eignen sich sehr gut, gelegentlich einen Mittagstisch anzubieten, bei dem sich auch ehrenamtlich Engagierte einbringen können. Sie werden in dieser Ausgabe davon erfahren.

Mögen Sie beim Durchblättern, Lesen und Studieren dieses Heftes Anregungen für Ihre Arbeit und Anstöße zum Nachdenken bekommen. Die gesamte Redaktion von Praxis Gemeindepädagogik wünscht Ihnen eine gute Lektüre.



Petra Müller,
PGP-Redakteurin



Uwe Hahn,
PGP-Redakteur