

Themagottesdienst

Einsam und allein Von einem spannungsvollen Gefühl zwischen Angst und Freiheit

Lied/Musikstück

Nicht zu eilig loslegen Pause lassen Menschen ankommen lassen Atem holen
Innerlich ruhig werden den sakralen Raum auf sich wirken lassen (der hoffentlich festlich
gestaltet ist mit frischen Blumen, idealerweise in der entsprechenden liturgischen
Farbe gestalteten Antependien, Kerzen, aufgeschlagene Heilige Schrift ... keine
Nebensächlichkeiten, die zu vernachlässigen wären, sondern hinführende Zeichen für die
Begegnung mit dem Heiligen)

Eröffnung

HERR, höre doch mein Gebet!
Mein Hilfeschrei soll dich erreichen!
Verbirg dein Angesicht nicht vor mir,
wenn ich in Schwierigkeiten bin.
Hab doch ein offenes Ohr für mich!
Wenn ich rufe, antworte mir bald!
Denn meine Lebenszeit löst sich auf in Rauch.
Meine Glieder brennen wie Feuer.
Ich fühle mich zerschlagen, matt wie verdorrtes Gras.
Ich mag nicht einmal mehr etwas essen.
Meine Stimme versagt vor lauter Stöhnen.
Nur noch Haut klebt an meinen Knochen.
Ich fühle mich wie eine Eule in der Wüste.
Ich gleiche einem Steinkauz in Ruinen.
Ich finde keinen Schlaf und klage
Wie ein einsamer Vogel auf dem Dach. Psalm 102 nach der BasisBibel

Kurze Stille Um die Wucht der Worte auf sich wirken zu lassen

Begrüßung und Votum

Wie eine Eule in der Wüste,

wie ein Steinkauz in Ruinen,

Wie ein einsamer Vogel auf dem Dach.

Liebe Schwestern und Brüder in Christus, wenn wir das hören, sehen wir Bilder vor unserem inneren Auge. Und spüren, fühlen geradezu die Verzweiflung dieses Menschen, weil er einsam ist, verlassen und verraten, allein auf sich geworfen, ohne Hilfe und Unterstützung, ohne Mitgefühl und Solidarität. Brutal allein, abgeschnitten vom Leben und den anderen Lebendigen. Die, die er doch braucht als Gegenüber. Sie haben ihn im Stich gelassen. Keine Resonanz mehr, kein Gehör, einfach nur Nichts. Eine Erfahrung, die keine und keiner machen möchte. Und doch hat es die eine oder der andere von euch, die ihr heute hier seid, vielleicht schon genauso erlebt.

Heute wollen wir uns diesem schweren Thema Einsamkeit nähern. Wir begegnen einem Mann der Bibel, der Einsamkeit in ihren unterschiedlichen Facetten durchlitten hat. Wir wollen uns aber auch auf eine Spur führen lassen, wie gefühlte Einsamkeit auch etwas Gutes haben kann, uns reifen lässt, uns hilft, zu unseren verschütteten und vergrabenen Ängsten durchzudringen und sie zu überwinden. Dass aus Einsam Gemeinsam erwachsen kann ist Zusage Gottes und Aufgabe an jede und jeden von uns.

Herzlich willkommen euch allen. Wie schön, dass ihr heute morgen/heute abend gekommen seid, um Gemeinschaft mit Gott und miteinander zu erleben.

Und so feiern wir diesen Gottesdienst im Namen des dreieinigen Gottes, Vater, Sohn und Heiliger Geist.

AMEN

Lied himmelweit+ 31 Danke

Lied himmelweit+ 18 Wer nur den lieben Gott lässt walten

Hinführung zum Thema

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei. Das steht ziemlich klar und unmissverständlich gleich im ersten Kapitel der Bibel. Gott hat für uns etwas Anderes als Alleinsein vorgesehen. Weil er gemerkt hat: Wenn Menschen allein sind, geht es ihnen nicht gut damit.

Aber so ausschließlich stimmt das dann auch nicht. Denn es gibt viele Geschichten in der Bibel, die von der schöpferischen Ruhe des Alleinseins von Menschen erzählen. Am

bekanntesten ist vielleicht Jesus, der sich immer wieder zurückgezogen hat aus dem Menschengewühl. Er brauchte beides: Gemeinschaft und Alleinsein, eine Spannung, die sein Leben begleitete.

Derweil ist Gemeinschaft per se auch nicht spannungsfrei. Ich kann mich total gut aufgehoben fühlen in einer Gemeinschaft und das wunderbare Gefühl haben, dazuzugehören. Es kann aber auch sein, dass ich mich total ausgeschlossen vorkomme. Plötzlich fühle ich mich einsam und unverstanden. Obwohl ich in der Gemeinschaft vieler Leute bin.

Und das gleiche gilt auch für das Alleinsein. Es kann wohltuend und geradezu befreiend erlebt werden. Endlich allein! Sollen mich die anderen mal bloß in Ruhe lassen. Alleinsein kann aber auch beängstigend und deprimierend sein. Einsamkeit, die in einem erzwungenen oder auch freiwilligen Alleinsein gefühlt wird, ist ein schweres niederdrückendes Gefühl.

10-20% der Deutschen geben an, chronisch einsam zu sein. Das sind erschreckende Zahlen, sicher durch die Pandemie noch verstärkt. Betroffen sind alle Altersgruppen, besonders aber junge Erwachsene und Hochaltrige. Darunter ist der Anteil der Alleinlebenden höher. Aber Vorsicht: Allein leben heißt nicht automatisch einsam sein.

Einsamkeit ist ein weit verbreitetes Phänomen, aber besonders verbreitet in westlichen Gesellschaften. Wenn Forscher von der Gesellschaft der Singularitäten sprechen oder von einer zerfaserten Welt, ahnen wir, dass unser moderner Lebensstil etwas mit der wachsenden Einsamkeit zu tun hat.

Aber Einsamkeit ist kein neues Phänomen. Seit es Menschen gibt, erleben sie es, verlassen zu werden. Oder ausgeliefert und isoliert zu sein. Oder an den Rand gedrängt zu werden. Oder Lebenswichtiges zu verlieren, Partner, Kinder, Haus und Heimat, dass sie in eine schmerzhaftes Einsamkeitsspirale geraten.

Lied himmelweit+ 34 you raise me up

Gebet

Biblischer Impuls 1. Kön 17-19

Werfen wir einen Blick auf Elia, den Propheten. Ihn kennen die meisten von uns ganz gut aus Sonntagschulzeiten und Kindergottesdienst.

Elia war eine durchaus schillernde Persönlichkeit. Kraftvoll und leidenschaftlich in seinem Eifer für Gott kennt er bisweilen kein Maß und keine Grenze. Sein Kräftemessen mit den Baals- und Ascherapropheten auf dem Berg Karmel ist legendär – und wird in seiner Blutrünstigkeit selbst in der Bibel im Nachhinein kritisch kommentiert. Elia ist ein Mann, der alles auf eine Karte setzt – seine starke Berufungsgewissheit führt ihn zu geistlichen Höhenflügen und menschlichen Einsamkeiten. Er steht allein, nicht nur gegen das Königspaar Ahab und Isebel, sondern auch gegen Hunderte Propheten der fremden Götter. Er muss

mehrfach ins Exil fliehen, weil die von ihm zuvor angekündigte furchtbare Dürre ihn zum meist gehassten und verfolgten Mann Israels macht.

Ahab und Isebel, in der Bibel nahezu ausschließlich negativ dargestellt, in der säkularen Geschichtsforschung aber durchaus erfolgreiche Regenten, verfolgen ihn mit unerbittlicher Härte. Elia erlebt Gottes Versorgung auf wundersame Weise, einmal durch Raben, die ihm Brot und Fleisch bringen (kleine Nebenbemerkung: es gibt viele Menschen, für die Tiere ihre wichtigsten Tröster in der Einsamkeit sind – achten wir sie als Gottes gute Geschöpfe!). Ein anderes Mal ist es eine Frau, eine verarmte Witwe mit ihrem Kind, selbst am Rand der Gesellschaft stehend und isoliert, die das Nötigste mit ihm teilt. Ein Glück, wenn sich zwei Einsame finden und füreinander sorgen können. Und schließlich ist es der Engel Gottes, der Elia versorgt und ihm mitten in der Kargheit der Wüste Brot und Wasser zeigt. Elia erlebt in seiner Verstoßenheit Gottes Beistand. Aber die Blutspur, die er in seinem Kampf für den Gott Israels hinterlassen hat, lässt ihn nicht zur Ruhe kommen. Er ist allein, auf sich geworfen, und selbst die Versorgung des Engels vertreibt nicht seine erschöpfte Lebensmüdigkeit. Wenn man solch traumatischen Erlebnisse durchgemacht hat, selbst wenn man als scheinbarer Sieger vom Platz geht, verändert sich der Mensch. Und wenn dann kein Gegenüber da ist, niemand, mit dem oder mit der man über das Erfahrene sprechen kann, das Belastende loswerden kann, wenn alle Gedanken und Gefühle nur noch in einem selbst hin und herjagen, dann wird die Einsamkeit zur Bedrohung des gesamten Lebens.

Doch Elia findet dort in der Wüste, dem äußersten Ort der Unwirtlichkeit, nicht den ersehnten Tod. Und er wird auch nicht alleingelassen. Der Engel fordert ihn zur Bewegung auf. Heraus aus sich selbst, der notvollen Selbstbespiegelung, weil kein Gegenüber-DU da ist. „Steh auf und iss! Denn Du hast einen weiten Weg vor dir!“ (BB) Am Berg Horeb erlebt Elia Gott als den, der ihn herauslotst aus dem lichtlosen Tunnel. Nicht in mächtiger und gewaltiger Erscheinung, auf die Elia mit jubelndem Lobpreis antworten könnte. Nein, im leisen unscheinbaren leicht überhörbaren sanften Säuseln. Ist das stille Erscheinen Gottes die Entsprechung zur Stille der Einsamkeit? Es geschieht ein Wandel: aus der wüsten Todeszone wird ein Raum der Begegnung mit dem Gott-Gegenüber.

Einsamkeit kann, selbst wenn sie extremst beängstigend und lebensfeindlich empfunden wird, auch Positives bewirken. Wenn aus der Gottesferne eine letztlich unverfügbare, aber doch erbetene und geschenkte Gottesnähe wird, dann kann ein Mensch aus der Isolation wieder herausfinden zurück in die Gemeinschaft.

Lied GB 25 Ich lobe meinen Gott, der aus der Tiefe mich holte

Talkrunde:

3 Personen (idealerweise wo möglich altersgemischt), die im Vorfeld angefragt werden, ob sie mitwirken und ihre Erfahrungen teilen; Moderation durch Hauptamtliche oder Ehrenamtliche

Folgende Fragen können den betreffenden Personen mitgegeben werden (es kann auch nur eine Auswahl getroffen werden – in gemeinsamer Absprache):

- ➔ Wodurch sind bei dir Einsamkeitsgefühle entstanden? (Verlust einer Partnerschaft/Freundschaft; Umzug; Arbeitsplatzwechsel; Verlust der Heimat und Kultur; Übergang zur Rente ... also meist zunächst äußere sensible Einschnitte)
- ➔ Kennst du Einsamkeitsgefühle, die in dir sind, ohne dass diese typischen vorher genannten Lebensabschnitte in deinem Leben vorkommen? (Einsamkeit durch eine lieblose nicht zugewandte Familie/Elternbeziehung; Einsamkeit durch veränderte Meinungen/Positionen zu grundlegenden z.B. ethischen Fragen im Umfeld von Familie und/oder Gemeinde – Impfen, sexualethische Fragen; Einsamkeit als Paar)
- ➔ Kannst du dir vorstellen, dass Einsamkeit auch entsteht durch prekäre Verhältnisse und daraus resultierender geringer Teilhabe am gesellschaftlichen Leben – also Rückzug aus Scham oder Verbitterung (Reisen, Kultur, Essen gehen, insbesondere bei älteren Frauen Fragen der Attraktivität – Friseur, Kleidung, das gepflegte Äußere)
- ➔ Kann man unangenehmen Einsamkeitsgefühlen auch Positives abgewinnen?
- ➔ Kannst du das Alleinsein genießen ohne einsam zu sein und suchst/brauchst du das Alleinsein?
- ➔ Inwiefern hast du Gottesnähe und/oder Gottesferne in der Einsamkeit erlebt?

Zusammenfassende Schlussmoderation – abhängig vom Verlauf der Talkrunde und den Schwerpunkten

- Evtl. nochmals anknüpfen am Thema des Gottesdienstes: Einsam und allein von einem spannungsvollen Gefühl zwischen Angst und Freiheit
- Evtl. ist auch ein bekanntes Bonhoefferzitat geeignet, den thematischen Teil abzuschließen:

Wer nicht allein sein kann, der hüte sich vor Gemeinschaft. Wer nicht in der Gemeinschaft steht, der hüte sich vor dem Alleinsein. Aus: Gemeinsames Leben

- Einladung zur Tischgemeinschaft und zum Austausch von Einsamkeitserfahrungen – durch den Gottesdienst sind Tabu und teils auch Stigma rund um das Thema einer vertrauensvollen Offenheit gewichen.

Lied himmelweit+ 15 Still

Gebet/wo möglich und erwünscht Gebetsgemeinschaft und Vaterunser

Mitteilungen/Einladung zur Tischgemeinschaft

Segen

Gott sei dir nahe

in allem, was dir begegnet auf dem Weg des Lebens.

Er umarme dich in Freude und Schmerz

und lasse aus beidem Gutes wachsen.

Ein offenes Herz schenke er dir für alle,

die deiner bedürftig sind.

Selbstvertrauen und den Mut, dich verwunden

und heilen zu lassen.

In aller Gefährdung bewahre er dir Seele und Leib

und lasse dein Leben gelingen. Amen

Nach Sabine Naegeli

Nachspiel/Lied himmelweit+ 30 Irische Segenswünsche

Pastorin Ulrike Burkhardt-Kibitzki, Stuttgart