

Das Wochenmagazin Informativ. Bewegend. Christlich.

## Einsam

Zu viel allein  
ist ungesund

Seite 8

**7 Town Village** Kirche prägt Winterthurer Quartier | **13 Digitalisierung** Kommen die Diagnosen bald vom Arzt-Roboter? | **21 Porträt** Edith Löhrl: „Warum sollte ich Gott anklagen?“ | **23 Bibel** Und was kommt nach dem Tod?

# Quälend

**LEBENSILFE** Einsamkeit betrifft uns alle. Sie kann uns gefangen nehmen. Doch das muss nicht so bleiben. *idea* traf sich mit Irene Widmer-Huber. Sie zeigt in ihrem Buch, wie aus der Einsamkeit wieder ein Weg zu mehr Leben werden kann. Von Christof Bauernfeind



*Irene Widmer, wann haben Sie sich zuletzt einsam gefühlt?*

Wir waren als Familie in unserem Ferienhaus in den Freiburger Voralpen und ich wollte noch ein paar Tage länger bleiben, um am Buch zu schreiben. Als die Familie abgefahren war, spürte ich verschiedene Emotionen. Im grossen Kontext kam mir in den Sinn, dass meine Kinder bald ausfliegen werden. Mir wurde bewusst, dass sich meine Lebenssituation verändern wird. Ich dachte: „Jetzt gehen alle weg und du bleibst alleine da.“ Das hat etwas bei mir ausgelöst.

*Was war das?*

Unter anderem, auf mich alleine gestellt zu sein, verlassen zu werden. Die Verbundenheit mit Menschen, die um mich herum gewesen waren, endete bildlich mit einem wegfahrenden Auto. Das Haus, eben noch voller Leben, war nun verlassen. Jetzt war es an mir, die Zeit mit mir allein aktiv zu gestalten.

*Was machen Sie, wenn Sie sich einsam fühlen?*

In der Situation merkte ich, dass ich jetzt in Bewegung kommen muss. Ich bin also um den See gelaufen. Dabei habe ich ein Phänomen entdeckt, das Manfred Spitzer in seinem Buch auch aufnimmt. Er redet von der Natur, ich rede lieber von Gottes Schöpfung. Diese Schöpfung hat angefangen zu mir zu sprechen. Der Regen, die Tiere und

Pflanzen besingen unseren Schöpfer und ich darf in diesen Lobpreis mit einstimmen. Das hat in meiner Seele etwas ausgelöst. Sich wieder verbunden zu fühlen, mit dem Leben, mit der Welt, mit Gott etc.

*Manfred Spitzer sagt, dass Menschen, die in die Natur gehen, weniger einsam wieder zurückkommen.*

Ja, meine Selbsterfahrung hat durchaus etwas damit zu tun, was Spitzer auf Forschungsergebnisse stützt. Das finde ich sehr interessant. Es hat etwas mit Sinnfindung zu tun. Was für einen Platz habe ich im Leben, in welchem grösseren Kontext stehe ich als Mensch? Die Natur ist immer grösser als man selbst. Sie sagt mir, dass ich ein Teil, ein Rädchen von etwas grossem Ganzen bin.

*Obwohl heute immer mehr Menschen in grossen Städten leben, fühlen sich viele einsam. Liegt es an der verlorenen Verbindung zur Schöpfung?*

Es gibt heute sehr viele Einpersonenhaushalte. Wir leben entsozialisierter als früher, die grossfamiliären Systeme sind auseinandergefallen, wir sind privat nicht mehr automatisch mit anderen Menschen-Geschöpfen verbunden. Oft fehlen in den Grossstädten auch die Grünflächen in unmittelbarer Nähe. Es ist also viel schwieriger, sich mit der Schöpfung verbunden zu fühlen. Das andere ist der hohe Stresspegel. Wir gehen morgens arbeiten, kommen abends heim. In dieser Situation soll man die Kraft haben,

# einsam



soziale Kontakte zu pflegen oder in die Natur zu gehen und Verbundenheit zu suchen. Das ist eine grosse Überforderung, an der viele scheitern. Mit diesem Lebensstil tun wir uns wahrscheinlich nicht gut. Die Menschen, die psychisch nicht ganz so stark sind, trifft es zuerst. Sie sind der Barometer für die ganze Gesellschaft.

*Einsamkeit ist zunächst ein Gefühl. Ist es grundsätzlich schlecht, oder gehört es nicht einfach zum Leben dazu?*

Der Begriff der Einsamkeit beschreibt ein quälendes Gefühl, das einem nicht mehr angenehm ist und bei dem es letztlich darum geht, dass sich etwas ändern muss. Vielleicht bleibe ich darin hängen, weil ich die Kraft nicht finde, daraus auszubrechen. Oder ich werde aktiv und unternehme etwas. Es gibt aber auch den Begriff der Einsamkeit, die man ganz bewusst sucht. Bruder Klaus zum Beispiel suchte die Einsamkeit, weil sie Raum schafft, um Gott zu begegnen. Wir müssen aufpassen, dass wir immer wieder spüren, wo die positiven Seiten und wo die schmerzlichen Seiten der Einsamkeit sind, und was wir damit machen. Führt es zu einem Aufbruch oder brauche ich Unterstützung?

*Ist Einsamkeit eine Krankheit?*

Die Folge von Einsamkeit ist eine Krankheit. Man hat einmal eine alte italienische Kolonie in Amerika namens Rosetto untersucht. Die Einwohner hatten fast keine

Herzinfarkte, weil sie sehr viel Gemeinschaft untereinander hatten. Als die Kolonie auseinanderfiel, stieg die Herzinfarktquote an. Einsamkeit als quälendes Gefühl ist eine Form von Stress, und Stress macht krank. Zwischen Herzerkrankungen und Einsamkeit gibt es einen kausalen Zusammenhang.

*Wie merke ich, wann ich zu viel alleine bin?*

Viele Leute können formulieren, dass sie sich einsam fühlen. Sie sagen, dass es ihnen nicht guttut. Ein Mensch, der zu viel allein ist, tut sich immer schwerer, sich in Gesellschaft zu begeben. Er bekommt Angst vor Menschen und Beziehungen. Das ist ein Kreislauf: Man zieht sich weiter zurück und fühlt sich dadurch noch einsamer. Der Kraftaufwand, da wieder herauszukommen, wird immer grösser.

*Was kostet denn so viel Kraft?*

Nach einem langen Arbeitstag ist der Weg an den Computer einfacher als der Weg ans Telefon, um sich mit jemandem zu verabreden. Gemeinschaft zu suchen, bedeutet auch immer vor sich selbst zu stehen, weil es einen Konflikt gibt, weil mich jemand spiegelt, weil ich mich aufmachen muss, weil ich mich in Frage stellen lasse. Die Frage ist, wie ich das bewerte. Ist das für mich negativ oder ist es Teil meines Menschseins, zu wachsen und zu reifen, näher zu Gott zu kommen, beziehungsfähiger zu werden?

*Was steckt hinter dem Gefühl der Einsamkeit? Was fehlt einem denn genau?*

Als Christ habe ich das Gefühl, dass dahinter eine theologische Frage steht. Die Schöpfungsabsicht Gottes ist, dass der Mensch in Gemeinschaft lebt. Zuerst mit Gott und untereinander als Leib Christi. Die Fülle des Lebens liegt in Beziehungen. So hat Gott uns geschaffen.

---

**„Ein Mensch, der zu viel allein ist, tut sich immer schwerer, sich in Gesellschaft zu begeben.“**

*Das heisst, als Christ müsste ich nie einsam sein?*

Es gibt Menschen, die sagen können, dass sie in der Einsamkeit Gott begegnen und deshalb nicht mehr einsam sind. Diese Einsiedler sind aber eine Ausnahmerecheinung. Gott sagt: Ich berufe euch in den Leib Christi. Christus, der in uns lebt, braucht Menschen aus Fleisch und Blut, die miteinander in Beziehung treten. Ich muss nicht einsam sein, weil ich erstens Gott habe und zweitens den Leib Christi um mich herum, wo „das Ich am Du wird“, wie es Martin Buber ausdrückt.

*Gott lässt das Gefühl der Einsamkeit zu, weil er uns in die Gemeinschaft ruft?*

Ja, das ist so. Die Einsamkeit ist auch ein Indikator, um einmal Selbstkritik zu üben. Bin ich im Lauf meines Lebens ein stacheliger Mensch geworden? Sagen mir Mitmenschen, dass es mit mir nicht einfach ist? Wo brauche ich andere, die an mir schleifen? Wo bin ich gefragt, mich auf einen Weg zu neuer Menschenfreundlichkeit zu begeben?

*Waren solche Fragen die Motivation hinter Ihrem Buch?*

Das Ziel ist ein Weckruf: Liebe Gesellschaft, liebe Christen, bleibt wach! Wir laufen durch gewisse gesellschaftliche Tendenzen in eine Situation, in der unsere Beziehungsfähigkeit leidet. Das hat mit Einpersonenhaushalten zu tun, das hat mit der digitalen Welt und anderem zu tun. Das tut einer Gesellschaft nicht gut, das tut dem Leib Christi nicht gut. Wenn wir die Beziehung verfehlen, verfehlen wir eine Urbestimmung unseres Menschseins. Mein Buch ist ein Plädoyer, Beziehungen zu wagen und Gemeinschaft zu suchen – in welcher Form auch immer.

*Stichwort digital: Wir leben in seiner sehr vernetzten Welt. Ist das nicht ein Widerspruch zu der Aussage, dass wir immer einsamer werden?*

Das hat zwei Seiten. Ein soziales Netzwerk ermöglicht es jungen Menschen, mit den Kollegen zu kommunizieren. Es ist Mittel zum Zweck, um in Beziehung zu treten. Aber wenn sich ein Mensch daheim zurückzieht und stundenlang im Internet in virtuellen Beziehungen und Situationen verbringt, die den persönlichen Kontakt ersetzen, dann fängt es an zu schaden.

**„Manchmal kommen Menschen mit hohen Erwartungen in die Gemeinschaft, in der Hoffnung, dass nun alles gut wird.“**

*Warum ist die persönliche Begegnung unersetzbar?*

Die persönliche Begegnung hat eine andere Qualität, sie hat viel mehr Dimensionen. Ich sehe dich, ich nehme deine Gesichtszüge wahr, ich rieche dich. Eine echte Begegnung hat auch eine andere Verbindlichkeit. Man sagt Grüezi und Adieu, man verabredet sich wieder. Ein Freund hat eine Beständigkeit, die Vertrauen schafft. Eine Tischgemeinschaft drückt eine Verbundenheit aus, die man im Internet nicht finden kann. Internetbekanntschaften kommen und gehen.

*Sie schreiben von Einsamkeitsfallen. In welche Fallen kann ich tappen?*



Irene Widmer-Huber:

„Habe ich Beziehungen, die echte Freundschaften sind?“

Ich beschreibe verschiedene Stufen von Einsamkeit. Zum Beispiel, dass man in eine isolierte Situation hineintappt. Man wohnt alleine, hat viel Arbeit, ist weggezogen von den Freunden. Es gibt auch Lebenssituationen, in denen sich die Kontakte reduzieren. Das kann zum Beispiel einer Mutter mit kleinen Kindern passieren. Drittens stellt sich die Frage, ob ich in meinem Umfeld Beziehungen habe, die echte Freundschaften sind. Menschen, die mich auf meinem Weg begleiten. Gerade als Frau muss ich mir überlegen, ob es eigentlich noch eine gute Freundin in meinem Leben gibt. Hier ist das Bedürfnis bei Männern und Frauen wahrscheinlich unterschiedlich.

*Was können wir in dieser Beziehung von Jesus lernen? Er suchte oft die Einsamkeit.*

In Jesus finden wir verschiedene Facetten. Er suchte die Einsamkeit im positiven Sinn als Ort der Gottesbegegnung. Bei Jesus sehen wir aber auch die Einsamkeit, die weh tut in der Situation des Kreuzes: „Mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Dort erlebte er, was es bedeutet, wenn man sich von allem abgeschnitten fühlt und wirklich einsam ist. Jesus umgab sich aber auch gerne mit

Es gibt die Suche nach Stille im positiven Sinn – als Weg der Gottesbegegnung.



## Irene Widmer-Huber

Irene Widmer-Huber (Jg.1966) ist Gemeindefachkraft, Traumacoach und Mutter von drei erwachsenen Kindern. Mit ihrem Ehemann Thomas ist sie seit 1991 gemeinschaftlich mit anderen unterwegs. Die beiden leiten die Gemeinschaft „Ensemble“ und koordinieren das Gemeinschaftshaus Moosrain in Riehen BS, in dem rund 40 Personen vom Kleinkind bis zur Grossmutter zusammen das Leben teilen. In der „Fachstelle für gemeinschaftliches Leben“ engagiert sich Irene bei Beratungen, Referaten und Publikationen. Im Buch „Zuviel allein ist ungesund – Wege zu tragenden Beziehungen“ (arteMedia, 2018, 128 S., erhältlich über [www.fontis-shop.ch](http://www.fontis-shop.ch)) gibt die Autorin Anregungen zum Umgang mit Einsamkeit, Wunschträumen und nervigen Zeitgenossen. Fast zeitgleich erschien auf dem säkularen Markt das Buch „Einsamkeit – die unerkannte Krankheit“ mit interessanten Parallelen. Autor ist der deutsche Psychiater Manfred Spitzer.

🌐 [www.moosrain.ch](http://www.moosrain.ch) korrekt ist: [www.moosrain.net](http://www.moosrain.net)  
siehe auch: [www.offenetuer.ch](http://www.offenetuer.ch)

Menschen. Bei ihm findet man das tiefe Bedürfnis nach Getragenwerden, etwa im Garten Gethsemane: „Warum habt ihr geschlafen, warum habt ihr nicht gewacht?“ Von der Geburtsstunde der Christenheit an ging es immer nur in und um Gemeinschaft. Die Gemeinde ist nur als Leib Christi zu denken.

*Kann man nicht auch in einer Gemeinschaft einsam sein?*

Manchmal ist ja die Gemeinschaft ein Spiegel von mir selbst, der mir zeigt, dass es tief in mir eine einsame Seite gibt. Diese meldet sich gerade in Gemeinschaft, weil sie die Sehnsucht hat, dass meine Umgebung diese tiefe Verlassenheit in mir tröstet. Doch das passiert nicht, weil für diese Verlassenheit ich selbst und Gott verantwortlich sind. Es wäre überheblich, das menschlich stillen zu wollen. Da kann es zu neuen Verletzungen und grossen Konflikten kommen. Eine sensible und tragende Gemeinschaft bietet mir Begleitung und Gebet an. Manchmal kommen Menschen mit hohen Erwartungen in die Gemeinschaft, in der Hoffnung, dass nun alles gut wird. Manche laufen enttäuscht davon, bevor der Prozess der Heilung in Gang gekommen ist.



*Wie muss eine Gemeinschaft sein, damit ein solcher Prozess in Gang kommt?*

Das ist eine Sache der Leiterschaft, die sich dieser Mechanismen bewusst ist, und Grundkenntnisse über psychische Realitäten hat. Als Gemeinschaftsleiter ist man enorm gefordert. Es geht darum, eine Atmosphäre und ein Umfeld zu schaffen – einen Geist in Jesus – in dem ein Mensch offen darüber sprechen kann, dass er sich einsam fühlt.

*Warum ist Einsamkeit ein Tabuthema?*

Es gibt in der Gesellschaft Paradigmen, die Einsamkeit mit alt, randständig und psychischen Problemen assoziieren und deshalb tabuisieren. Ein erfolgreicher Mensch darf sich nicht einsam fühlen. Mein Buch ist ein Versuch, die Einsamkeit aus dieser Isolation herauszuholen, denn es ist für sehr viele Menschen ein Thema.

*Die Kirchen wären prädestiniert hier zu helfen. Sind unsere Gemeinden genug in dieser Richtung engagiert?*

Gemeinden legen Schwerpunkte, wie zum Beispiel Evangelisation. Es braucht aber auch Gemeinden, die ihren Fokus auf die Gemeinschaft legen. Gerade an Sonntagen

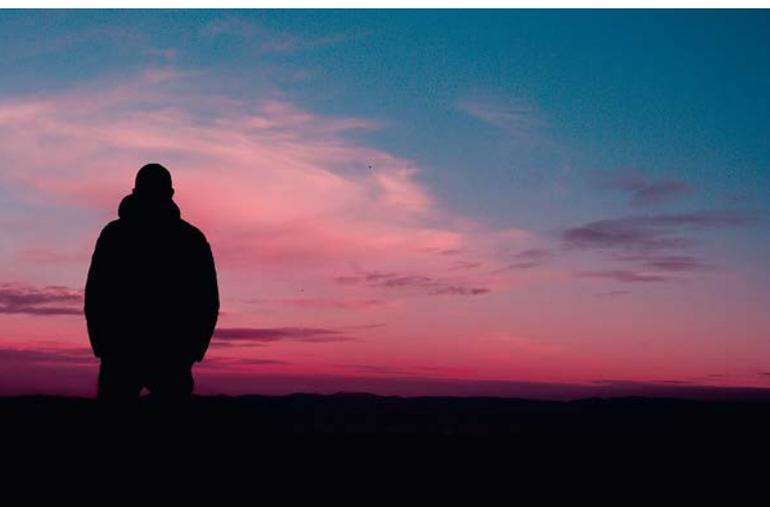
**„Es braucht Gemeinden, die den Fokus auf Gemeinschaft legen. An Sonntagen können sich Menschen sehr einsam fühlen.“**

können sich Menschen sehr einsam fühlen. Darum bietet zum Beispiel das Sonntagszimmer in Basel ein Sonntagsprogramm an – vom Gottesdienst über das gemeinsame Essen zum Verweilen, Reden, füreinander Beten. Das hat einen grossen Zulauf. Für christliche Diakonie ist hier ein weites Feld offen.

*Was muss sich in der Gesellschaft ändern, damit wieder mehr Gemeinschaft möglich wird?*

Wenn wir so weiterfahren, besteht die Gefahr, dass wir uns in der Geschwindigkeit verhaspeln. Vielleicht müssen wir in gewissen Bereichen wirklich aussteigen. Zum Beispiel durch Digitalverzicht. Mein Handy liegt im Büro und ich schaue dreimal am Tag drauf. Damit irritiere ich viele Leute. Das ist so eine erste Aussteiger-Entscheidung von mir, zugunsten einer Entschleunigung. Um Raum für Begegnung zu schaffen, muss ich auf anderes verzichten. Ich kann nicht alles haben.

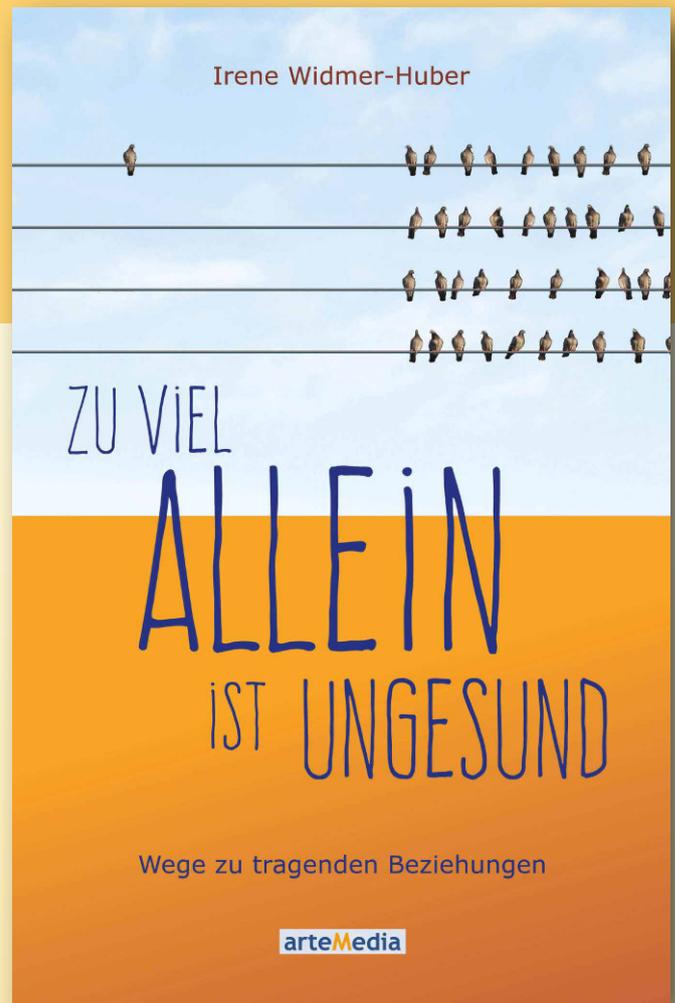
Vielen Dank für das Gespräch.



## Zu viel allein ist ungesund



Wer kennt es nicht, das Gefühl des Alleinseins, mal subtil, mal quälend. Es lohnt sich, dieses Empfinden als Anstoß zu nehmen, sich aufzumachen zu neuen Beziehungen. Das Buch gibt Anregungen zum Umgang mit Einsamkeit, Wunschträumen und nervigen Artgenossen.

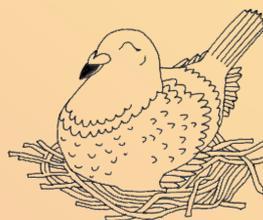


»Einsamkeit betrifft uns alle – Frauen und Männer, Verheiratete und Singles, Junge und Alte. Einsamkeit kann uns gefangen nehmen. Sie muss aber kein Gefängnis bleiben, sondern kann ein Weg zu mehr Leben werden. Dieses Buch ist wie ein Wegweiser und kann ein hilfreicher Begleiter sein. Ich empfehle es allen, die auf der Suche sind nach sich selbst und nach Gemeinschaft.«

*Astrid Eichler, Mitgründerin vom Netzwerk Solo&Co*

»Dieses Buch tut der Seele wohl. Fast jedes Mal, wenn ich mich damit beschäftigt habe, durchströmte mich danach neuer Lebensmut.«

*Stefanie Thoms*



Irene Widmer-Huber  
Zu viel allein ist ungesund  
– Wege zu tragenden Beziehungen  
Softcover, 128 Seiten, Verlag arteMedia  
ISBN 978-3-905290-87-5, 17,80 CHF / 15.- EUR

Bestellbar in jeder Buchhandlung  
oder direkt bei:  
CH: irene.widmer@moosrain.net  
D: www.fontis-shop.de  
+49 (0)23 519 69 30