

Liebe Gemeindemitglieder in und um Kelheim und Saal, liebe Freunde!

Nun befinden wir uns mitten im wie erwartet harten und langen Corona-Winter. Und neben anderen Problemen müssen wir uns wegen des verordneten „social-distancing“ auch mit zunehmender **Einsamkeit** auseinandersetzen. Das betrifft nicht jeden gleich stark (in Altenheimen besonders bedrückend), aber kaum jemand, ob jung oder alt, ist wohl gänzlich davon frei. Sich einsam fühlen tut uns Menschen nicht gut. 2019 kam ein ernstes (Das gibt es auch!) PC- bzw. Videospiele auf den Markt mit dem Titel „**Sea of Solitude**“ (Meer der Einsamkeit). Die Autoren wählten dabei mit Absicht die Initialen S.O.S. für den Namen des Spiels aus. Einsamkeit ist ein seelischer Notfall!

Das negative Gefühl der Einsamkeit entsteht, wenn kein passendes „Du“ mehr da ist, und wir darunter leiden. Wenn uns das Alleinsein weh tut.

Doch wie so oft, muss man auch hier unterscheiden: Die Situation des Alleinseins ist das Eine, wie wir damit umgehen und empfinden, das Andere. Wie sehr uns das Alleinsein runterzieht, wie heftig der Notfall wirkt, liegt zu einem großen Teil auch bei uns selber.

Der aus Ungarn stammende Jesuitenpater Franz Jalics wurde 1976 von der Militärjunta Argentiniens verschleppt. Man hatte ihn mit verbundenen Augen an einen geheimen Ort gebracht. Eine furchtbare Situation. Tage der Verzweiflung. Aber er gab sich nicht auf. Er entschloss sich, aus der schlimmen Lage das Beste zu machen. Zum Glück konnte er auf Erfahrungen im kontemplativen Gebet zurückgreifen. Und so tat er das einzige, was möglich war. Gefesselt begann er in seiner Dunkelheit meditativ und anhaltend zu beten. Er entwickelte eine besondere Form des Jesusgebets, das er später in Kursen anderen weitergab.

Freilich ist das eine extreme Geschichte von einem speziellen Menschen. Nicht jeder von uns wird sofort auf das meditative Gebet anspringen, wenn er oder sie sich einsam fühlt. Dazu gleich mehr. In jedem Fall lässt sich von Franz Jalics' Geschichte etwas Wesentliches für uns alle lernen: Es kommt in der Tat immer darauf an, wie ich mit der Situation umgehe, in die ich hineingeraten bin. Bewerte ich mein Alleinsein als pures Ärgernis, als eine Art Verrat des Lebens an mir? Dann werde ich mich ins Elend fallen lassen, mich bemitleiden oder aus Frust rebellieren oder irgendwen anklagen. Das Ergebnis ist dann Verhärtung. Alles verständlich, aber das bringt mich nicht weiter.

Oder aber ich nehme die Situation des Alleinseins an als die, der ich mich im Moment eben zu stellen habe. Und nehme dabei auch das Positive der Situation wahr, ihre Chancen, ihre Potenziale.

F. Dostojewski hat einmal geschrieben: „Menschen vergessen das Große und geben sich mit dem Kleinen ab. In der Einsamkeit ist's anders: der Mensch festigt sich in sich selber und wird stark zu jeglicher großen Tat.“ Auch die Einsamkeit hat Chancen und Potenziale. Franz Jalics steht dafür.

Deshalb möchte ich hier das kontemplative, meditative Gebet betonen, auch wenn es erst mal sehr speziell klingt. Es handelt sich dabei um eine zu wunderbare Sache, als dass man es gleich beiseite legt. Wunderbar für den, der sich drauf einlassen möchte. In der spürbaren Gegenwart Gottes kann der Mensch sehr starke Erfahrungen machen. Ich kann

innerlich unglaublich aufgebaut werden, mich in dem riesigen „Du“ Gottes bergen, das alle Einsamkeit vertreibt wie der Herbstwind die Blätter vom Baum. Und das klingt nicht nur tröstlich, erbaulich. Es ist eine erfahrbare Realität. Zusammen mit vielen anderen möchte ich das von mir ausdrücklich bestätigen.

Wer dafür keine Kurse belegen kann oder möchte, kann sich aus Büchern und Internetbeiträgen anregen lassen. Das meditative Nachsinnen über einen Bibeltext ist auch in der Lage, diese Wirkung zu erzielen bzw. ein derartiges Beten zu ergänzen. Ich lerne dann Gott immer wieder neu kennen. Weniger als den Gott, ÜBER den ich nachdenke, sondern als den Gott, MIT dem ich nachdenke, rede und lebe. Als das große „Du“ für mein „Ich“, der DA ist und etwas mit mir macht, mich aufbaut, aufrichtet, mich freilich auch in seine Richtung zieht und verändern will.

Daneben gibt es noch weitere Möglichkeiten und Formen, das Alleinsein als einen „Freund“ zu gewinnen. Im klassischen Gebet für andere zum Beispiel, im Einsatz für andere Menschen, für die Schöpfung. Der Blick für die Not anderer entreißt mich auch der eigenen Einsamkeit. Zu wem sollte ich heute neu Kontakt aufnehmen, wen anrufen, wem schreiben? Damit würde ich auch die Einsamkeit von einem weiteren Menschen aufbrechen. Wir befinden uns bei allen Einschränkungen ja nicht im Gefängnis und sind gefesselt wie jener Jesuitenpater...

Ich bin ganz sicher, dass Gott auch Ihre bzw. Deine Einsamkeit dieser Tage und Wochen zu einer friedlichen und fruchtbaren Zeit machen will und kann.

Herzliche Grüße und kommt´s gut über die nächsten Wochen!

Armin Kübler

Zum Schluss sei wie immer auch hingewiesen auf unsere Homepage:

www.ev-luth-kirchengemeinde-kelheim.de

Dort findet sich auch stets der Link für das gerade aktuelle YouTube-Video.