

Rosmarie Tramèr

**Allein sein
Verzweiflung oder Chance?**

Inhaltsverzeichnis

Alleinsein - Bedrohung und Chance	Fehler! Textmarke nicht definiert.
1. Allein sein – Verzweiflung oder Chance?	3
Allein sein als Bedrohung	3
Allein sein als Chance oder Kraftquelle?	3
Der Mut zum Alleinsein	4
2. Aus meinem Leben als Witwe	6
3. Allein sein gehört zum Leben – stimmt das?.....	8
Alleinsein und Angst.....	8
4. Über das Alleinsein in verschiedenen Lebenssituationen	10
Ledig sein, ledig bleiben	10
Geschieden, getrennt lebend, allein erziehend	11
Allein sein in der Ehe.....	12
Allein sein als Witwe oder Witwer.....	13
5. Was suchen wir alle?	14
6. Alleinsein ohne zu Vereinsamen – das ist die Aufgabe	18
Wie mache ich das?	18
Was muss ich vermeiden?.....	20
7. Menschen, wie die Welt sie heute braucht.....	22

1. Allein sein – Verzweiflung oder Chance?

Allein sein als Bedrohung

Es gibt viele Formen von Alleinsein. Wir können allein sein mit irgendetwas: Angst, Groll, Kummer, Kränkungen, Enttäuschung, mit Schuld, oder in einer besonderen Situation. In unserer heutigen Gesellschaft nimmt Einsamkeit als »Lebensgefühl«, als angstmachende Bedrohung rasant zu. Warum? Da ist zuerst einmal die Aktivität und »action« der heutigen Zeit, die aber nichts zu tun hat mit Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Fernsehen zum Beispiel, Musikhören per iPod, der Computer mit seiner ganzen Faszination. Herum surfen in fremden Welten, all das kann wohl mit andern Menschen zu tun haben, jedoch nur indirekt und passiv. In Wirklichkeit ist der Mensch dabei ganz für sich allein, ohne zwischenmenschliche Beziehung, ohne Reaktion eines Gegenübers, Kommunikation ist nicht nötig. Der Mensch tut dies alles allein und die Gefahr ist groß, dass er lange gar nicht merkt, wie allein er ist. Genau da aber fängt die Schwierigkeit an.

Weiter sind in unserer Zeit vor allem die zwischenmenschlichen Beziehungen bedroht, allem voran die Beziehungen in der Ehe. Wie viele Ehen gehen heute schon nach wenigen Jahren in die Brüche. Scheidungen nehmen zu. Erstaunt da die Angst vor der Ehe? Dazu kommt, dass die Ehe als Institution und Wert ohnehin von verschiedenen Seiten in Frage gestellt und untergraben wird. Sie bietet nicht mehr die Sicherheit wie früher. Beziehungen – meist ohne Trauschein – werden zwar schneller eingegangen, aber auch schneller wieder aufgelöst, oft sehr unbedacht. Deshalb hinterlassen sie, vor allem bei demjenigen, der verlassen wird, das Gefühl, auswechselbar zu sein. Die Beziehungen in der Familie, zwischen Eltern und Kindern, sind im Allgemeinen oft schwieriger geworden und vermitteln zu wenig Sicherheit und Geborgenheit.

Die heutigen Wohn- und Lebensgewohnheiten teilen die Menschen in Kleinstfamilien auf. In großen Wohnhäusern kennen sich die Leute nicht mehr und Einzelhaushalte nehmen zu - immer mehr Personen leben allein.

Nehmen wir noch die Arbeitswelt: Wie sehr kann dort das Alleinsein als Bedrohung empfunden werden durch den erbarmungslosen Konkurrenzkampf. Er trennt den Einzelnen vom andern. Die Vereinsamung wächst, oft ohne dass die Umgebung davon etwas merkt. Selbstmord kann als letzter schrecklicher Ausweg gesucht werden. So stand kürzlich in einer Todesanzeige: »Er war dem unerbittlichen Kampf im Beruf nicht mehr gewachsen.«

Wir sehen zunehmend Menschen, die allein, fast ohne Beziehungen leben: Alte, Fremde, Süchtige, Menschen ohne Lebensperspektive, Aussteiger gehen vor allem in den Städten zugrunde, wenn nicht wenigstens ein Mensch ihr verzweifertes Alleinsein bemerkt. Deshalb tragen wir alle eine große Verantwortung – jeder einzelne –, dass wir auf solche Menschen zugehen, die uns in irgendeiner Weise auffallen, und versuchen, ihnen zu helfen.

Allein sein als Chance oder Kraftquelle?

Allein sein als Bedrohung, als Verzweiflung, das verstehen wir, aber allein sein als Chance? Müssten wir aber nicht gerade in unserer hektischen Zeit das Alleinsein als Chance neu entdecken und lernen?

Es gibt Orte, wohin wir uns zurückziehen können, um in die Stille hineinzukommen. Wo wir lernen können, die Stille auszuhalten und dann erleben dürfen, wie

wohltuend sie ist. Viele Menschen können gar nicht mehr allein sein, suchen unentwegt nach Aktivität, sind auf einer dauernden Flucht vor irgendetwas. Dabei sollten wir heutigen Menschen besonders nach einem gesunden Alleinsein suchen.

Für mich persönlich sind Zeiten, in denen ich mich in die Stille oder an einen Ort der Stille zurückziehen kann, eine große Chance. Wenn ich zur Ruhe komme, finde ich immer wieder die nötige Kraft und Konzentration, alles loszulassen. Ich kann mich selber wieder finden. Allein sein kann eine echte Chance sein im Großen wie im Kleinen. Allein sein füllt - bildlich gesprochen - unseren Energietank wieder mit Kraft auf.

Allein sein als Chance kann auch noch anders verstanden werden. Mein Mann und ich haben vier Kinder. Wie oft nahmen wir, wenn eines eine schwierige »Phase« hatte, gerade dieses Kind ganz allein mit, etwa zum Eisessen oder zum Einkaufen. Heute erlebe ich als Großmutter, wie gut es einem Enkelkind tut, einmal allein »liebes Kind« zu sein, besonders wenn mehrere Geschwister da sind. Wie wohl tut es einem Kind - und auch uns Erwachsenen -, wenn wir etwas *allein* fertiggebracht haben, etwas *allein* vor allen andern gut können und gelobt werden. Wenn das kleine Kind anfängt zu laufen - ganz allein - welche Freude! Allein geliebt, allein bewundert werden, allein etwas bewältigt zu haben, dieses »allein« empfinden wir als Chance.

Der Mut zum Alleinsein

Vor einem andern Alleinsein aber haben viele eine große Scheu, obwohl es eine Chance sein könnte: Manche Menschen, ältere, aber auch schon ganz junge, fangen eine Beziehung an, weil sie nicht den Mut haben, für eine gewisse Zeit allein zu sein und allein zu leben. Viele junge Menschen, Geschiedene oder Verwitwete wären eigentlich ganz gerne allein, sie spüren auch, dass dies in ihrem Leben »dran« wäre. Und doch klingt schon das Wort »Alleinsein« schrecklich für sie. Sie stellen sich vor, das Leben allein sei nur eine halbe Sache, nicht auszuhalten. Oder sie unterliegen dem Irrtum, sie würden mit einem Partner besser dastehen. Sie denken, eine Beziehung sei die Lösung all ihrer Probleme und Nöte und stürzen sich hinein. Heute fällt dies auch nicht weiter auf. Besonders in der heutigen Teenie-Generation ist der Gruppendruck groß. Leider entstehen so viele zu frühe, unreife, nicht tragfähige Bindungen, die bei der ersten Krise auseinanderfallen.

Es braucht Mut, sich unter keinen Umständen in etwas hineintreiben zu lassen. Die Angst vor dem Alleinsein ist kein guter Ratgeber und kein gutes Motiv für eine Beziehung! Tatsache ist: Ein Mensch, der nichtgelernt hat, für eine gewisse Zeit allein zu sein, ist noch nicht reif für eine tragfähige Beziehung.

Es braucht Mut, sich den eigenen, unbewussten Fragen und Ängsten zu stellen: Warum habe ich Angst und wovor? Was suche ich eigentlich? Suche ich Halt und Geborgenheit? Habe ich Angst vor der Begegnung mit mir selbst?

Habe ich Angst vor der Leere?

Habe ich Angst zu verkümmern, oder zu kurz zu kommen?

Man müsste den Menschen, die sich solche Fragen stellen, von Herzen Mut machen! Mut zum Warten, Mut, sich dem Alleinsein - vielleicht nur für eine gewisse Zeit - zu stellen und sich auf gar keinen Fall in etwas hineintreiben zu lassen. Es braucht Mut, die Fragen und Ängste einmal zuzulassen. Als meine jüngere Tochter etwa vierzehn Jahre alt war, gestand sie mir einmal ganz beiläufig:

»Weißt du, in der Schule, in der Pause, im Korridor, fällt mir manchmal plötzlich ein, wer ich eigentlich bin und was ich soll, und dann muss ich davonrennen!«

Wir brauchen Mut, uns selber zu begegnen, Mut, die bedrängenden Lebensfragen zu stellen: Wer bin ich - was ist der Sinn meines eigenen Lebens? Was ist jetzt für mich dran? Nur wer es wagt, zu Gelassenheit und Ruhe zu kommen, findet dies heraus. Das Leben ist unendlich wertvoll und hat einen Sinn! Deshalb heißt es, nicht davonzulaufen, auch nicht vor sich selber, sondern bewältigen und das verarbeiten, was aus der Vergangenheit noch nicht verarbeitet ist. Und dies ist eine Chance!

2. Aus meinem Leben

Während 23 Jahren habe ich in einer harmonischen Ehe leben dürfen. Ich liebte meinen Mann sehr, und wir konnten gut miteinander reden. Dann habe ich meinen Mann verloren, unvorbereitet, von einer Stunde auf die andere. Er starb bei einer Herzuntersuchung im Universitätsspital Basel. Für mich war dies wie ein Weltuntergang! Der Gedanke, dass er nun nie, nie mehr käme, trieb mich an den Rand eines Abgrunds. Mir war, als sei ich jederzeit in Gefahr, hinunterzustürzen ins Nichts. Der Gedanke: »Jetzt bist du allein, allein, dein Mann kommt nie wieder, bis zu deinem eigenen Tod nicht«, versetzte mich lange Zeit in Panik und löste bei mir Verzweiflung und eigene Todessehnsucht aus. Am Abend des Tages, als mein Mann starb, erhielt ich in die erste Erstarrung hinein von meiner Seelsorgerin aus Deutschland ein Telegramm. Darauf stand: »Ja, Vater! Ich versteh dich nicht, aber ich vertraue dir!«, ein Wort der Basilea Schlink.

Es dauerte Jahre, bis ich dieses »ja« zu Gottes Weg mit mir durchbuchstabierte und fand. Jahrelang bin ich immer wieder durch Wüsten und Trauertäler gewandert, oft ohne Lichtblick. Durch dieses Alleinsein war mein Leben völlig durcheinander geraten. Abgesehen von meiner bodenlosen Trauer wusste ich oft nicht mehr, wer ich selber eigentlich noch war ohne meinen Mann. Zu meiner Trauer kam noch eine Identitätskrise.

In der Familie, im Freundeskreis und unter meinen Mitarbeitern war niemand, der meine innere Verfassung nachvollziehen konnte. Wie auch? Sie hatten ja nicht dieselbe Erfahrung gemacht. So blieben Verletzungen nicht aus. Ich war zerstreut, vergesslich, hatte nicht mehr denselben Schwung wie vorher und war oft mutlos. Einmal sagte z.B. eine entfernte Freundin verständnislos: »Dass du als Christin so lange trauerst...« Und an einem Sonntagmorgen, drei Monate nach dem Tod meines Mannes, meinte einer nach dem Gottesdienst: »So, haben Sie das Schlimmste hinter sich?« Und wieder eine andere bemerkte vorwurfsvoll und verständnislos: »Du hast dich so verändert!«

Ich reagierte darauf mit scheinbarer Gleichgültigkeit und Überlegenheit. Innerlich aber fühlte ich mich verletzt und hätte manchmal am liebsten geschrien. Das konnte ich ja nicht, also unterdrückte ich meine Gefühle und trug meine Maske, hinter der sich Trauer, Schmerz, Wut, Bitterkeit verbargen, vermischt auch mit Rebellion gegen mein Schicksal und gegen mein Leben. Selbstmitleid war natürlich auch vorhanden, dass solches mir widerfahren musste! Hatte ich doch die Liebe meines Mannes, sein Verstehen, seinen Schutz verloren! Zwischen mein Elend und die Außenwelt hatte ich die Maske der »Überlegenen« geschoben. Das war Abwehr, Tarnung und Versteck für mein tiefes, inneres Alleinsein.

Gott sei Dank, dass mein Mann und ich zwei Jahre vor seinem Sterben etwas Wunderbares erlebt hatten. Wir sind Christen gewesen, wie viele andere auch. Wir gingen zur Kirche und beteten auch miteinander. Dann gerieten wir durch den Selbstmord eines jugendlichen Freundes unserer Kinder in eine große innere Not. In dieser Zeit nahm ich an einer Bibelkurswoche teil und mein Mann indirekt ebenfalls, indem er jeden Abend meine handgeschriebenen Notizen abtippte. Da brach die Wirklichkeit, Liebe und Kraft Gottes noch einmal ganz neu in unser Leben hinein und überwältigte uns. Von diesen neuen Erfahrungen mit Gottes Realität und Wort konnte ich nun in der äußersten Not, in dieser so endgültigen Erschütterung, wie es der Tod ist, zehren. Ich erlebte die Bibel als wirklich tragende Kraft und als Hoffnung mit Ewigkeitwert. In den tiefsten Trauertälern verlor ich nie das leise Wissen: »Gott lässt dich nicht fallen, er weiß wo du bist, was du leidest, ja, er trägt und leidet mit dir.« Das wurde mir zum Rettungsanker.

Durch die neue Hinwendung zum Glauben hatten mein Mann und ich auch neue Menschen kennengelernt. Darunter war eine Frau, von der ich wusste, dass sie andere Menschen mit Rat, Zuspruch, Trost und Ermahnung seelsorgerlich begleitete. Zu ihr hatte ich Vertrauen. Im Gespräch mit ihr konnte ich immer wieder mein Herz öffnen. Das war eine große Hilfe, denn das Leben ohne meinen Mann war sehr anders. Ich musste manches lernen. Im vielen Zurückschauen auf meine glückliche Ehe wurde ich niedergeschlagen. Das Selbstmitleid machte mir lange zu schaffen: »Dass dies gerade mir widerfahren musste!« Bis heute sitzt es hin und wieder vor meiner »Herzenstür« und schlüpft herein, wenn ich nicht aufpasse. Oft war ich empfindlich und für meine Umgebung nicht einfach zu ertragen. Während einer längeren Krankheit hatte ich viel Zeit zum Nachdenken. Mir wurde klar, dass ich noch viel Auflehnung gegen mein eigenes Leben hortete. Oft kam ich mir in dieser Phase auch vor wie ein Vogel, der flattert und flattert und nicht weiß, wo er sich niederlassen soll.

Wie dankbar konnte ich sein, dass es Menschen gab, die mir beistanden mit Wärme und Geduld und mir durch Zuhören und Trösten, aber auch durch Ermahnung und Gebet immer wieder Mut gaben. Bei ihnen durfte ich mich aussprechen und ausweinen. Viel äußere Hilfe habe ich erfahren durch praktisches Mittragen, Freundschaft, durch Telefonanrufe zur »rechten« Zeit und Besuche. Auch meine vier Kinder halfen mir durch ihr Dasein und durch ihre Lebensfreude.

Einmal aber musste ich mich entscheiden: Will ich leben? Auch allein? Oder will ich nur vegetieren und zurückschauen? Heute kann ich sagen, dass meine Entscheidung zum Leben viele Kräfte freigesetzt hat, auch Kräfte gegen die Verzweiflung.

So wurde mir die Mitarbeit in einem Hilfswerk, das sich um Straftatlassene und Drogenabhängige kümmerte, selbst eine große Hilfe in der Verarbeitung meines Verlustes. Mein Mann und ich hatten schon vorher gemeinsam in diesem Hilfswerk mitgearbeitet. Neu hinzu kam die Mithilfe in einem Haus für psychisch rekonvaleszente Mädchen und Frauen. Ich lernte Menschen kennen, denen die Krankheit Jahre ihres Lebens »weggefressen« hatte. Auch sie mussten ein ja finden, das allein die Kraft zum Leben freisetzt. Ich erfuhr, dass alles, was ich mit Hingabe und von ganzem Herzen tat - auch Bescheidenes und Kleines - dass jedes Hergeben von Zeit, Interesse und Liebe nicht nur andere erfreute, sondern mich selber stärkte. Jeder Schritt von mir selber weg wurde zu einem Weg aus der eigenen Traurigkeit. Damit ist nicht ein Helfertrip oder wilder Aktivismus gemeint, um dem Alleinsein zu entfliehen! Es liegt aber ein Geheimnis im Wegsehen von sich selber auf andere. Vielleicht liegt darin auch das oft Wohltuende im Lesen guter Lebensgeschichten.

3. Allein sein gehört zum Leben – stimmt das?

In so vielem ist der Mensch allein! Wir können einander zwar helfen, einander begleiten, wohltun, Angst und Leid lindern, und doch gibt es Zeiten und Wegstrecken, da ist jeder für sich allein, und das oft schon als Kind. Ich erinnere mich an ein Erlebnis aus meiner Kindheit. Mein Bruder und zwei seiner Freunde hatten einen Einfall: Sie stopften das rot karierte Sporthemd und die Skihose meines Bruders aus und formten dann noch mit irgendetwas einen Kopf, setzten seine Mütze drauf und legten das Ding in der Küche auf den Boden. Es war gegen Abend im Dämmerlicht, und als ich in die Küche kam, erschrak ich ganz fürchterlich! Ich sah die Gestalt, von der ich dachte, es sei mein Bruder, so allein und leblos liegen, und ein Schrei durchfuhr mich: »Er ist tot, ganz allein gestorben!« Ich weinte fassungslos. Auch als sich der Scherz längst aufgeklärt hatte, konnte ich nicht aufhören zu schluchzen. Obwohl ich noch ein Kind war, hatte ich auf einmal begriffen, dass der Mensch allein stirbt.

Wie viele Dinge geschehen schon in der Kindheit: Leid, Blamagen, Verletzungen, Benachteiligung, Unrecht. Sie lassen das Kind mit tief versteckten Gefühlen des Alleinseins zurück. Von einer Freundin weiß ich, dass sie mit dem Gefühl des Alleingelassenwerdens und der Verlustangst zu kämpfen hat, seit sie mit zwölf Jahren ihre Mutter verlor, weil diese die Familie verließ.

In vielem ist der Mensch allein: Ein Mann wird arbeitslos, aus dem Arbeitsprozess ausgeschlossen; eine Frau hat den Glaubensweg allein zu gehen; eine Krankheit kann einen jäh allein dastehen lassen. Nur schon ein heftig schmerzender Zahn, drückende Geldnöte ... und schon ist man allein damit.

Dann sind da auch die ganz existentiellen Formen des Alleinseins, die früher oder später auf alle zukommen: alt werden und sterben. Ich denke da mit wehem Gefühl an die vielen alten, unversorgten Menschen, die sich nach einem Leben voller Arbeit unnütz, abgeschoben und allein vorkommen und es so oft auch sind.

Bei meiner Mutter, einer gläubigen Christin, brach im Alter von 86 Jahren eine unheilbare Krankheit aus. Sie hatte auf einmal große Mühe, zum Sterben – zu diesem Weg, den sie ganz allein zu gehen hatte, ja zu sagen. Sie rebellierte heftig gegen ihre Krankheit und hatte um ihr *ja* zu ringen. Als sie ihren Weg dann aber annehmen konnte, hat sie - und auch wir, die sie begleiteten - beglückend erfahren dürfen, wie ihr dann zuteil wurde, was sie sich so sehnlichst gewünscht hatte: Sie durfte ganz schnell, sanft und getrost sterben.

Dieser Weg »ganz allein«, den Kranke und Sterbende zu gehen haben, ist oft nicht nur eine Chance für sie selber, sondern noch mehr für die, die sie begleiten. Barmherzigkeit zu lernen, ist eine Chance. Damit ist nicht gemeint, dass man das Leben um jeden Preis und mit allen Mitteln verlängert. Ich halte aber andererseits Sterbehilfe, die dieses Stück Lebensweg künstlich oder medikamentös beendet, für eine Verarmung. Was herausfordert zu Liebe, Geduld und Barmherzigkeit, ist eine so große Chance, innerlich zu wachsen, zu reifen und eine neue Sicht zu bekommen für die letzten Tiefen des Lebens.

Alleinsein und Angst

Wir sehen also, dass der Mensch in vielem allein ist, und so oft ist die Reaktion darauf Angst. Wer würde sie nicht kennen? Wir haben Angst vor dem Unbekannten, vor Verlust, vor dem Loslassenmüssen, vor dem Leiden, vor dem Alleinsein, vor Krieg, vor Unglück. Wir haben Angst, zu kurz zu kommen, es macht uns

Angst, dass uns nichts im Leben ganz gehört. Die Angst begleitet unser Leben oft so sehr, dass das in der Bibel oft vorkommende Wort: »Fürchte dich nicht! Fürchtet euch nicht!« vor lauter Angst nicht einmal bis zum Herzen durchzudringen vermag.

Ängste wirken also in unser Leben hinein. Vielleicht vor allem deshalb, weil uns tatsächlich nichts, aber auch wirklich nichts, ganz und gar und für immer gehört: Die Gesundheit nicht, das Jungsein nicht, nicht die Ehe, nicht die Kinder, keine Freundschaft, keine Sicherheit, kein Friede, die Arbeit nicht, nicht das Leben, Nichts ...

Alles kann von einem Tag zum andern anders werden. Erleben wir das heute nicht ganz bedrohlich? Plötzlich ist alles durcheinander, nichts mehr wie vorher, alles kann uns genommen werden, und wir erfahren, dass das, was unser Leben zutiefst berührt, nicht machbar ist und nicht festgehalten werden kann.

Ist das Leben also nicht eine sehr unsichere Sache? Was hat denn alles für einen Sinn? Das fragen sich zunehmend viele, vor allem junge Menschen: »Lasset uns essen und fröhlich sein, denn morgen sind wir tot«, wird zu ihrer Lebenseinstellung. Wie viele machen sich dieses Lebensgefühl zu eigen und feiern jedes Wochenende ihre Partynächte durch, genehmigen sich große Mengen Alkohol oder vergraben sich für Stunden oder Tage im Computer-Spielen. Wo suchen sie Sinn, wohin gehen sie mit ihrer Sehnsucht? Wo glaubten sie zu finden und haben sich selbst verloren?

Oft bricht mit großer Wucht und unvermutet ein Alleinsein über einen Menschen herein. Führt es zu Verzweiflung, wird es zur Chance? Wohin führt es? Immer wieder gab und gibt es Menschen, die außergewöhnliche Erfahrungen mit dem Alleinsein und der Verlassenheit gemacht haben, als Vertriebene, Verfolgte, Isolierte, Gefangene. Trotzdem und durch all das verzweifelte Alleinsein vermochten sie durchzudringen zum Lichtstrahl des Gottvertrauens.

Dietrich Bonhoeffer schrieb aus seiner langen Zeit der Einzelhaft in einem Berliner Gefängnis 1944 an seine Braut. Und was er schrieb, spricht für viele andere, die durch ihr Alleinsein in eine tiefe Existenzkrise geraten sind:

»Wer bin ich?

Sie sagen mir oft, ich träte aus meiner Zelle - gelassen und heiter und fest - wie ein Gutsherr aus seinem Schloss.

Wer bin ich? Sie sagen mir oft, ich spräche mit meinen Bewachern - frei und freundlich und klar - als hätte ich zu gebieten.

Wer bin ich? Sie sagen mir auch, ich trüge die Tage des Unglücks gleichmütig, lächelnd und stolz, wie einer, der Siegen gewohnt ist.

Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen?

Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß? Unruhig, sehnsüchtig, krank, wie ein Vogel im Käfig, ringend nach Lebensatem, als würgte mir einer die Kehle, hungernd nach Farben, nach Blumen, nach Vogelstimmen, durstend nach guten Worten, nach menschlicher Nähe, zitternd vor Zorn über Willkür und kleinlichste Kränkung, umgetrieben vom Warten auf große Dinge, ohnmächtig bangend um Freunde in endloser Ferne, müde und leer zum Beten, zum Denken, zum Schaffen, matt und bereit, von allem Abschied zu nehmen?

Wer bin ich? Der oder jener? - Bin ich heute denn dieser und morgen ein anderer? - Bin ich beides zugleich? Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott. Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott.«

4. Über das Alleinsein in verschiedenen Lebenssituationen

Ledig sein, ledig bleiben

Ich kenne viele Menschen, die ledig und alleinstehend geblieben sind. Sie haben dies vielleicht nicht von Anfang an erwartet oder gewusst, aber im Verlauf der Zeit gemerkt, dass ihr Leben das einer alleinstehenden Person bleiben würde und haben dies irgendeinmal annehmen können. Sie sagten ja dazu – und zwar nicht ein halbherziges, notgedrungenes – sondern ein volles ja!

Beruflich gesehen geht es den Alleinstehenden heute viel besser als früher, da liegt das Problem nicht. Die Umwelt aber, Familie und Freunde, sind oft lange ein »Problem«. Meist sind es noch tief verwurzelte Vorstellungen, ein Mensch könne ohne Partner nicht wirkliche Erfüllung finden und nie ganz glücklich sein.

Die unbewusste Erwartungshaltung ist doch immer noch die, dass die Person, vor allem der junge Mensch, »dann irgendwann einmal heiratet«. Und fast jede Frau hat doch von Kind an die vage Vorstellung, »es komme dann einmal einer«, wie der Prinz im Märchen, und darum sei das Alleinsein nur ein vorläufiges. Auch Jungs gehen oft lange davon aus, dass sich eine Partnerin noch finden wird, wenn die Zeit reif ist.

Viele der Alleinstehenden, die ich kenne, hatten denn auch ihre liebe Mühe mit den Erwartungen der andern. Selber haben sie oft jahrelange Kämpfe ausgefochten mit ihren unerfüllten Wünschen, vor allem auch mit dem Wunsch nach Kindern. Der Verzicht auf Kinder kann sehr schmerzhaft sein. Mutter zu sein ist in jeder Frau angelegt und auch viele Männer sehnen sich danach. Mütterlichkeit ist nicht an eine bestimmte Lebenssituation und eigene Kinder gebunden. Manche Eltern aber können den Gedanken, dass sie nicht Großeltern werden sollen, nur schwer verkraften, und in einer Bauernfamilie etwa kann es tatsächlich einer Tragödie gleichkommen, wenn keine Aussicht auf nachrückende Kinder besteht.

Ein weiteres Problem der Alleinstehenden ist die Sexualität, auf die in der heutigen Zeit größtes Gewicht gelegt und propagiert wird, wie lebenswichtig es sei, sie auszuleben. Viele glauben auch vorbehaltlos, dass der Verzicht auf sexuellen Umgang das Leben einschränke, Mangel erzeuge und zum Verkümmern führe. Sexualität ist tatsächlich Kraft und Energie. Diese Kraft nicht auszuleben, bedeutet aber nicht, sie nicht mehr zu haben. Kraft bleibt Kraft und kann verschoben und verlagert werden auf die Ebene des Seele. Sie kann dort zu einer starken Kraft des Gemütes, der Herzensenergie und der Liebe werden.

Wenn die alleinstehende Person durch alles hindurch zu sich, zu ihrem Leben als Single, ein ganzes ja findet, werden viele Kräfte frei. Jede Entscheidung setzt Kräfte frei. Ohne ganzes ja bleibt aber die Gefahr der dauernden Erwartungshaltung: Kommt wohl heute einer, oder treffe ich morgen den »Richtigen«? Und wenn nichts geschieht, folgen Enttäuschung, Unzufriedenheit und Resignation. Viel besser wäre es dann einzugestehen: »Ja, ich möchte heiraten!« und sozusagen ganz offiziell Augen und Sinn offenzuhalten und diese Bitte auch vor Gott auszubreiten.

Wer jedoch zum eigenen Alleinstehend- oder Ledig sein ein ja findet, kann ein reiches und ausgefülltes Leben haben, das weder verkümmert ist, noch Mangel leidet. Niemand wird sagen können, diese Menschen seien allein. Alleinstehend ja, aber nicht allein!

Geschieden, getrennt lebend, allein erziehend

Dies ist ein besonders schweres Alleinsein, wirklich oft zum Verzweifeln allein! Da ist ein Hin- und Hergerissen sein zwischen dem Wunsch, wieder einen Partner zu haben und zugleich der Angst davor. Der Streit und die Auseinandersetzungen sind zwar vorbei, der Partner fort. Geblieben aber sind die Verletzungen. Da sind Wunden, Worte, die noch in der Luft hängen, ein Kampf mit Groll, ja Hass, Selbstvorwürfen, innerlichen Schmerzen und viel Ungeheiltem. Wer sich gleich wieder auf eine Beziehung einlässt, der schleppt den unerledigten Ballast in die neue Beziehung hinein. Warten, heilen lassen, verarbeiten, das wäre dran, auch wenn gerade dieses Alleinsein schwer ist. Wenn ein Mensch in dieser Zeit weder Hilfe noch Verständnis findet, besteht die Gefahr, dass er bitter wird, vereinsamt und »es« nicht mehr aushält. Dann ist der Weg in eine überstürzte Beziehung weit offen.

Wenn wir Menschen in solchen Situationen kennen, sind wir alle zur Hilfe aufgerufen. Das kann zum Beispiel heißen, es einer Betroffenen zu ermöglichen, einen Hauskreis oder eine Gesprächsgruppe zu besuchen. Es kann bedeuten, ihre Kinder zu betreuen, damit sie einmal allein und ohne Belastung Urlaub machen kann. Oder die Kinder regelmäßig zu betreuen, damit sie außer Haus etwas für sich unternehmen kann.

Gerade wenn Kinder da sind, ist das Alleinsein doppelt schwierig: Die dauernde Übermüdung, die Doppelbelastung durch Kinder und Beruf, zehrt an den Kräften. Häufig kommen noch finanzielle Sorgen hinzu. Statistiken belegen, dass es unter den allein erziehenden Müttern eine neue, versteckte Armut gibt. Oft schweigen die Frauen jahrelang darüber, wem sollten sie sich auch anvertrauen? Finanzielle Nöte sind leider immer noch ein großes Tabu. Ein Beispiel:

H. war geschieden, hatte zwei Jungen und war voll berufstätig. Lange Zeit brachte sie die Kinder am Morgen früh ins Tagesheim und holte sie abends wieder ab. Später, als die beiden anfangen, Sport zu treiben, hetzte sie jahrelang über Mittag mit der Straßenbahn nach Hause, kochte und fuhr wieder zur Arbeit. Obwohl H. aktiv in ihrer Kirchengemeinde mitmachte, ist es in all den Jahren niemandem eingefallen, ihre Kinder regelmäßig, auch nur einmal pro Woche zum Mittagessen einzuladen! Die Leute einfach selber zu fragen, traute sie sich nicht. Noch heute, viele Jahre später, hat H. mit Enttäuschung und Bitterkeit diesen Gemeindegliedern gegenüber zu kämpfen.

Eigentlich sollte dies in christlichen Gemeinden anders sein: Offene Augen, tätige Hilfe ist gefragt und wäre nötig. Zuverlässige, verschwiegene Gegenüber, denen man etwas anvertrauen kann, die ohne großen Kommentar zuhören, trösten, ermahnen und ermuntern, wo eine Alleinerziehende auch einmal unbesehen Frust, Klage, Schmerz und Tränen loswerden kann. Menschen, die nicht einfach Partei ergreifen oder entsetzt sind, sich nicht in Ratschlägen ergehen, sondern mittragen und beten. Solche Frauen und Männer braucht es, gerade in unsern Gemeinden! Da wird das Alleinsein anderer zu einer Herausforderung für uns, Verantwortung zu übernehmen. Die Nöte sind oft vor unseren Haustüren, wir aber haben so viel anderes im Kopf.

Allein sein in der Ehe

Auch das gibt es: Alleinsein in der Ehe. Wie viele Frauen und Männer leiden in der Ehe – vielleicht uneingestanden – unter Gefühlen des Alleinseins. Vielleicht ist der Mann viel fort, im Beruf stark gefordert, dem Existenzkampf ausgesetzt. Seine Interessen scheinen an völlig anderen Orten zu sein als bei ihr und zu Hause. Die Zeit zum gemeinsamen Gespräch wird immer seltener. Es ist, als ob jeder eine andere Sprache sprechen würde. Unmerklich lebt man sich auseinander, und jeder lebt sein Leben. Hinzu kommt, dass viele Männer ohnehin Mühe haben, über das, was sie wirklich beschäftigt, über ihre eigenen Sorgen, Nöte und Ängste zu reden. Dies besonders, wenn sie müde sind. Vielleicht haben sie das nie gelernt. Arbeit und Selbstbeherrschung wurde ihnen beigebracht, sie können nicht über ganz Persönliches sprechen, nicht einmal wenn sie es möchten und sollten. Ihre Frauen ärgern sich: "Überall redet er, nur zu Hause nicht!" Die Männer ärgern sich ebenfalls: "Ständig will sie reden und überhäuft mich mit Ansprüchen. Ich kann mich doch nicht zweiteilen. Ich will meine Ruhe." Und schon schweigt man sich an, Gefühle des Alleinseins, der Entfremdung schleichen sich ein. Da braucht es viel Liebe und Anstrengung, um den Dialog immer wieder zu suchen.

Aber gerade dann wäre es wichtig, nicht zu verstummen, nicht aufzugeben, nicht zu nörgeln. Für die Männer wäre wichtig, der Frau mitzuteilen, dass er eine gewisse Zeit des Rückzugs braucht. Er braucht vielleicht Zeit, um zuerst selbst nachzudenken oder sich abzulenken, um danach wieder mit Freude da zu sein. Es ist für beide Seiten wichtig, über den eigenen Schatten zu springen und das Gespräch beharrlich immer wieder zu suchen, um dieses gegenseitige, sich anschweigende Alleinsein zu durchbrechen. Dies geht nicht ohne Überwindungs-Anstrengungen. Wir Menschen aber haben viel mehr verborgene, seelische Kraftreserven, als wir manchmal wahrhaben wollen, und es lohnt sich, diese anzuzapfen, aus sich herauszukommen und das offene Gespräch immer wieder zu suchen.

Wenn noch eine Spur von Liebe und Geduld da ist, sind die seelischen Reserven groß. Die Ehe ist regenerierfähig wie kaum etwas anderes. Eheleute, die sich nichts mehr zu sagen hatten, dürfen sich neu entdecken. Es gilt, wenn immer möglich, die Ehe wert zu halten und zu respektieren, sowohl die eigene wie die der andern, und es lohnt sich, sich ernsthaft zu fragen: Was will ich mit meiner Ehe? Will ich sie noch? Ja oder nein? Immer wieder ist eine Entscheidung fällig. Wer ein ja findet, wird überrascht sein von der Kraft, die frei wird für die Ehe.

Vielleicht haben sich im Verlauf der Zeit Groll, Vorwürfe und Anklagen angesammelt, die man wie einen Rucksack voll schwerer Steine mit sich herumschleppt - allein. Sollte nicht Hilfe gesucht werden? Wem kann man sich anvertrauen? Wo sich aussprechen? Wie viele Ehepaare tragen Ehenöte jahrelang allein mit sich herum! Nicht nur aus Stolz oder Angst vor Gerede. Leider mangelt es oft an vertrauenswürdigen, verschwiegenen Menschen, die zuhören und wirklichen Rat suchen helfen im Vertrauen auf Gottes Durchhilfe. Das Herumschleppen von Uneingestandenem, Unausgesprochenem, frisst Kräfte, und es kann sich ein Gefühl von großem inneren Alleinsein entwickeln.

Ein anderes mögliches Alleinsein in der Ehe sei auch noch erwähnt, das sich oft als Stolperstein entpuppt: Wenn nur einer der Ehepartner den Glaubensweg geht. Das ist eine Form von Alleinsein, die ebenfalls schmerzt. Das, was ihr/ihm so wertvoll geworden ist, bedeutet ihm oder ihr nichts. Was tun? Verzweifelt resignieren? Oder beharrlich immer ein wenig »darum herum«

reden, immer ein wenig vom Glauben anfangen zu erzählen, damit ihm/ihr doch endlich ein »Licht« aufgehe? Ist nicht auch zu diesem – vielleicht nur vorläufigen – Alleinsein auf dem Glaubensweg ein Ja notwendig? Nur dann wird es zu einer Chance, innerlich getrost zu bleiben, nicht zu resignieren, sondern Geduld zu haben und voller Zuversicht diesen Weg allein weiterzugehen. Für Gott ist nichts unmöglich. Er braucht nicht notwendigerweise gerade mich, um meinen Partner »zu bekehren«. Ich bin Gott nur eine Hilfe, wenn ich ihm nicht vor lauter Eifer zu einem Hindernis werde. Auf Gottes Wirken darf ich mich verlassen und vertrauen – das ist mein Übungsfeld und meine Chance in dieser Situation.

Allein sein als Witwe oder Witwer

Zu dieser Gruppe gehöre auch ich. Vieles von dem, was für das Bewältigen des Alleinseins im Witwenstand wichtig ist, habe ich in meinem kurzen Lebensbericht bereits angedeutet. Ich habe sehr lange gebraucht, bis ich mich wieder zurechtgefunden habe. Bis ich herausgefunden habe, wer ich nun bin ohne meinen Mann. In der Ehe, ganz besonders in einer guten und langdauernden Ehe, werden zwei Menschen zu einer engen Gemeinschaft. Stirbt einer aus dieser Gemeinschaft, ist der zurückbleibende Teil im wahrsten Sinn des Wortes nur noch eine Hälfte. Es braucht eine lange Einübungszeit, um von dieser »einen Hälfte« wieder zu einem Ganzen zu werden. Das geht nicht einfach und nicht von heute auf morgen. Ich erinnere mich, wie ich mich eindringlich fragen musste: »Wer bin ich denn gewesen vor meiner Ehe? Woran habe ich mich gefreut, und was wollte ich eigentlich tun oder werden vor der Ehe?« Das Nachdenken darüber hat mir sehr geholfen.

Besonders für die verwitwete Frau, wirkt es entlastend, wenn sie sich einmal klar macht, was sie will: Allein bleiben, oder doch lieber nicht? Wenn sie sich darüber klar wird, dass sie allein bleiben will, dann setzt das Kräfte der Seele frei. Die heutige Zeit suggeriert leider, dass nur glücklich sein kann, wer einen Partner hat. Das sind Meinungen, die wir viel zu schnell übernehmen. Wichtig ist, dass ich mit meiner Entscheidung innerlich zur Ruhe komme.

Dazu eine Illustration aus meinem Leben: Ich durfte eine glückliche Ehe haben. Nach dem so plötzlichen Tod meines Mannes wusste ich bald in meinem Herzen – obwohl ich noch jung war – dass ich allein bleiben würde. Eine lange Zeit aber wagte ich nicht, dies jemandem anzuvertrauen. Ich dachte mir, wenn ich das ausspreche, wie etwa bei einem Gelübde, kommt sicher anderntags einer, der mir gefallen würde. Also schwieg ich darüber. An einem Seminar – ich erinnere mich noch gut daran – wurden eines Abends all jene nach vorne gerufen, die ein besonderes Gebet wünschten. Zuerst blieb ich an meinem Platz sitzen. Mit einem Mal aber zog es mich mit aller Kraft nach vorne. Dort angekommen, wusste ich klar, was ich wollte: Ein besonderes Gebet für meine Situation als Witwe, einen Segen für diesen Stand, so wie früher auch für die Ehe. Ich erhielt diesen Segen zugesprochen, und seither habe ich eine große Freiheit. Und überdies ist auch nicht »einer« gekommen, wie ich befürchtet hatte ...

Daraus lässt sich etwas ableiten, das für alle Beziehungen gilt: Unklarheit bewirkt Unsicherheit und frisst Kräfte. Eine klare Entscheidung setzt Kräfte frei.

5. Was suchen wir alle?

Es gibt sehr vieles, was einen zuinnerst im Herzen beschäftigt und womit man allein ist. Da gibt es versteckte Ratlosigkeit, Misstrauen, Lebensangst, Einsamkeit und - vielleicht ganz *tief* verdrängt - auch die Angst, es könnte am Ende alles keinen Sinn haben. Bei vielen Menschen erleben wir große Leere und Sehnsucht in den Beziehungen, in den Ehen und Familien, und so oft ein verzweifelter Mangel an echtem Lebenssinn. Dies ist zum Erschrecken, aber da liegt auch eine Chance. Alles, was mich dazu bringt, mich selbst, meinen Mangel und meine Not zu erkennen, kann auch ein Beweggrund werden, nach einer Hoffnung, nach einem Lebenssinn Ausschau zu halten. Ich darf dann aber dem, was mir Mühe macht, nicht einfach ausweichen, sondern muss nach einer Richtung suchen, nach einer Hoffnung mit Ewigkeitsdimension, die stärker ist als die Angst.

Was suchen wir alle im Tiefsten? Wir suchen Sicherheit, einen bleibenden Ort der Geborgenheit, Erfüllung, Anerkennung und Liebe. Ich wünsche mir jemanden, der mich liebt, ganz kennt, mit mir geht, bei mir bleibt. Einer, von dem ich weiß: Er liebt mich immer, er verlässt mich nicht, ich kann sein, wie ich will. Wo finden wir das? Jemanden, der uns ganz kennt, ganz liebt? Nicht nur liebt, wenn alles rund läuft, hell, gut und okay ist. Der mich auch liebt und annimmt, mit allem, was ich und wie ich bin, auch mit dem Verborgenen, Unschönen, dem Verkehrten, Kaputten und Schuldhaften.

Wo ist solche Liebe zu finden? Viele suchen sie in Freundschaft, Partnerschaft und Ehe. Wir setzen irgendwie voraus, dass sich diese Erwartungen einmal erfüllen müssen und werden enttäuscht, verbittert und resigniert, wenn dieses Wünschen sich nicht erfüllt. Wie aber sollte ein Mensch - und sei er der liebste und beste - geben können, was kein Mensch dem andern zu geben vermag, nämlich vollkommene Liebe? Wie sollte ein Mensch einen andern Menschen - und sei er ihm der allerliebste - ganz erkennen können? Der tiefste, verborgene Wesensbereich eines jeden Menschen ist letztlich nur Gott dem Schöpfer zugänglich. Das macht die Verschiedenheit, Einmaligkeit und Einzigartigkeit eines jeden Kindes, einer jeden Frau, eines jeden Mannes aus. Milliardenfach gibt es Schneeflocken, und doch ist keine einzige wie die andere. Milliardenfach sind die menschlichen Daumenabdrücke, und jeder ist anders. Wir sind alle einmalig. Wie wunderbar, wie großartig, könnten wir ausrufen! Und doch ist es gerade diese Einmaligkeit, die in uns auch ein Bewusstsein unseres letztlichsten und tiefen inneren Alleinseins bewirken kann. Eines Alleinseins, aus der mich kein Partner, keine noch so enge Freundschaft, auch nicht die Eltern oder sonst irgendjemand erlösen kann. Dieses Alleinsein stellt mich vor die Entscheidung, entweder das ganze Leben lang nach jemandem oder etwas zu suchen, an das ich mich anklammern könnte - oder mich bedingungslos und völlig in Gottes Arme zu werfen.

Wo suchen wir also einen Ausweg aus dem inneren Alleinsein, aus Ratlosigkeit und Lebensangst? Diese Frage stellt sich immer wieder neu. Ja, wo suchen die Menschen heute? Sie suchen an vielen Orten. Und vor allem fliehen sie auf vielen Wegen vor der Lebensangst.

Die Bibel aber lädt ein: Mensch, komm zu Gott! Er gibt dir, was du zutiefst suchst und was dir fehlt. Er selber ist es, den du suchst! Vielleicht fragst du: Warum Gott? Er sagt in seinem Wort, in der Bibel, immer wieder: »Komm zu mir. Ich bin dein Schöpfer, komm zu mir! Ich habe dich gewollt, ich kenne dein Leben und dich. Ich weiß, was dich schmerzt, was dich freut. Du bist nicht ein

Zufallsprodukt unter Millionen. Ich rufe dich bei deinem Namen, du bist wertgeachtet in meinen Augen, ich kenne dich, ich habe dich lieb!« Du fragst mit Recht: »Warum liebt mich Gott? Bin ich so liebenswürdig, oder liebt er mich nur, weil er der >liebe Gott< ist, weil es sozusagen seine Pflicht ist zu lieben?« Ganz sicher nicht. Seine Liebe zu uns kostete ihn das Allerliebste, den allerhöchsten Preis: Jesus Christus. Mit seinem Sohn überbrückte er das, was uns Menschen von ihm trennt. Vielleicht fragst du: »War das nötig?« Ja, das war nötig, weil Gott Liebe ist. Aber er ist auch heilig. Deshalb kann er nicht einfach eines Tages sagen: »Es ist jetzt alles vergessen, was zwischen mir und euch ist, all diese Berge von Schuld, Gleichgültigkeit, Untreue, Lügen, Schmutz, Gräueltaten, Gewalt, Hass, Krieg, Mord und Unglauben.« Jemand musste diese gewaltige Schuldenlast auf sich nehmen, einer musste sie wegtragen, damit der Weg für uns frei wird, zu Gott zu kommen. Sein Sohn Jesus Christus hat genau das getan. Einer meiner Enkel brachte dies einmal treffend zum Ausdruck: »Jesus ist die Brücke zu Gott.« Ohne diese Brücke wäre Menschsein nur ein Abgrund. Jetzt aber hat Gott dieses endgültige ja zu uns, weil Jesus Christus die Schuldenlast auf sich genommen und ans Kreuz getragen hat.

Wer das ja Gottes einmal hört, die Stimme dieser so unfassbaren Liebe, der findet zuinnerst das, was er immer gesucht hat: Gottes Liebe. Er beginnt zu begreifen, dass Gott sagt: »Ich liebe dich, ich kenne dich und dein Leben. Du bist wertgeachtet, angenommen und geliebt von mir!« So sind wir nun nie mehr ganz allein, wir sind unterwegs mit einem Du, dem Du Gottes.

Auf Liebe kannst du Antwort geben. Liebe kannst du, wenn du willst, erwidern. Mit einem Du kannst du reden. Die Bibel ist voll von dem, was Gott sagt, aber auch was Menschen zu ihm sagen. Bei Gott kannst du kommen und sein, wie du bist, ohne Verdienste vorweisen zu müssen oder etwas zu leisten. Mit Gott kannst du reden. Das ist nichts anderes als Gebet. Jesus sagt über das Gebet: »Wenn du betest, dann geh in deine Kammer, wo du allein bist, und wenn du deine Türe geschlossen hast, bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Und dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird es dir lohnen.« (Mt 6,6) Es ist lebenswichtig, den zu finden, vor dem wir sein dürfen, wie wir sind: Fröhlich und dankbar, aber auch elend und traurig, ohne uns etwas vorzumachen. Nicht nur fit und okay, sondern auch in der Angst, durcheinander und »verdreht«, mit Zweifeln und verzweifelt, mit Vorwürfen, mit Bitterkeit, auch mit der Einsamkeit und dem Alleinsein. »Rufe mich an in der Not, so will ich dich erretten« (Ps 50,15), sagt ein Psalmwort und ein anderes: »Schüttet euer Herz vor ihm aus, liebe Leute« (Ps 62,9), oder auch: »Ich verschmachte... meine Gebeine sind erschrocken... Tief erschrocken ist meine Seele.... Ich bin erschöpft von meinem Seufzen, ich tränke jede Nacht mein Bett mit meinen Tränen.« (Ps 6,3-7) So kann es sein, tatsächlich! Gerade in diesen Situationen fordert uns Jesus auf: »Kommt her zu mir, wenn ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.« (Mt 11,28) Du kannst kommen und sagen: »Jesus Christus, vor dir will ich ganz echt sein und nichts mehr verstecken. Du siehst mein Herz und was darin ist, auch meine Wunden und Wünsche, meine Angst und die Verletzungen, meinen Groll und den Hass. Alles, was mich beschäftigt, lasse ich dich sehen, meine ganze Verlassenheit, bitte hilf mir! Immer dachte ich, allein mit allem fertig zu werden, auseigener Kraft, und ich war stolz darauf. Nun aber bin ich am Ende, erschöpft und erbittert, hilf mir! Ich vertraue dir.« Wie heißt es in einem Lied? »Du heilst im Herzen die tödlichen Schmerzen ... « Wenn wir zu Christus kommen, können wir erfahren, dass auf einmal und unerwartet noch tief versteckte Lebenswunden zum Vorschein kommen. Es kann dann sein, wie wenn sich ein verschlossenes Schleusentor öff-

net und viel tief Verdrängtes und Verstautes endlich zu fließen beginnt. Wer im Gebet bereit wird, loszulassen und mit all den ungelösten Fragen und Nöten zu Jesus zu kommen, wird immer neu beglückend erfahren, wie das heilende Lebenswasser des Heiligen Geistes in kürzester Zeit mehr Hindernisse wegräumt, als es durch lange, harte Knochenarbeit möglich ist.

Einige denken jetzt: "Das ist mir fremd, wie soll ich das glauben? Praktische Ratschläge für mein Alleinsein und meine Probleme wären mir lieber und würden mir mehr helfen. Und Beten? Das ist mir zu fromm, das kann ich nicht ..." Wenn es ums Alleinsein geht, kommt es vor allem auch auf den inneren Menschen an. Unsere Seele muss geheilt werden, aus der Dunkelheit herauskommen und wieder hoffen können. Beten ist nicht eine Sache der vielen gescheiterten Worte, sondern des Vertrauens. Gott versteht unsere Tränen und die Sprache des Herzens, die unsere Einsamkeit zu ihm hin und von ihm zum Menschen hin durchbricht. Die folgenden drei Gebete können Beispiele sein, die in großer Not und Alleinsein gebetet wurden:

Das erste fand man bei einem jungen gefallenen russischen Soldaten:

»Hör mich, mein Gott, noch nie zuvor sprach ich mit dir,
erst heute heiße ich willkommen dich.

Seit meinen Kinderjahren hämmern sie uns ein:

Dich gibt es nicht - du kannst nicht sein.

Und ich Idiot habe das geglaubt.

In Betrachtung deiner Schöpfung war ich noch nie versunken.

Doch heute Nacht erblickte ich vom Krater aus,
den die Granate schlug, über mir das Sternenmeer,
erfasste ich mit einem Mal wie grausam ein Betrug sein kann.

Nicht weiß ich, Gott, ob du die Hand mir reichen wirst,
und spreche doch zu dir, du wirst mich schon verstehen.

Wie seltsam, dass inmitten dieser Höllenschrecken
unversehens sich mir dein Licht gezeigt.

Und ich dich hier erfahren.

Dies eine will ich sagen, dass ich darüber froh bin,
dich erkannt zu haben.«

Das zweite ist das kürzeste Gebet, das ich je gehört habe: Vor Jahren hatte ich eine betagte Nachbarin, die früher als Verkäuferin in einem Warenhaus arbeitete. Als ihr Mann starb, wurde sie - obwohl ein fröhlicher Mensch - sehr, sehr allein und einsam. Immer wieder, wenn ich bei ihr herein schaute, sagte sie: »Dass man so allein und einsam werden kann, das hätte ich nie geglaubt.« Gelegentlich fragte ich: »Anneli, betest du nicht? Das wäre dir eine Hilfe!« Dann erwiderte sie: »Ich kann das nicht, ich habe nie gebetet, jetzt kann ich es nicht mehr lernen, bete du!« Dann betete ich jeweils kurz und erbat die spürbare Gegenwart von Gottes Liebe und Trost für sie in ihre Einsamkeit hinein. Einmal - sie schien müde und traurig zu sein - machte ich ihr Mut, doch einmal selber zu beten. »Also gut, ich bete«, meinte sie und betete: »Jesus - schau! Amen.« Fertig. Das war alles. Kurze Zeit danach, an einem Samstagabend, als eben die Glocken den Sonntag einläuteten, fand ein Nachbar Anneli für immer eingeschlafen, friedlich auf ihrem Sofa, im Abendlicht sitzend. Was war doch ihr Gebet gewesen? »Jesus - schau! Amen.« Hatte Jesus nicht »geschaut« - ihre Einsamkeit gesehen und sich ihrer angenommen?

Das dritte Gebet kommt aus der schrecklichen Todeszeit der KZ. Es wird von einigen alten Juden berichtet, die sagten einer zum andern: »Ist Gott noch? Er ist nicht mehr, wir sind allein, allein, er hat uns vergessen, wir wollen ihm

fluchen.« Mit diesem Vorsatz wollten sie sich heimlich versammeln. In der Stille einer Nacht kommen diese noch lebenden todgeweihten Jammergestalten heimlich zusammen, einer nach dem andern. Zehn sind sie – und sie wollen Gott fluchen. Schweigen, Schweigen. Alle schweigen. Keiner sagt ein Wort – Stille herrscht. Mit einem Mal aber erhebt einer seine zitternde Stimme und fängt an zu singen: »Sch'ma Israel – Höre Israel, der Herr, dein Gott ist Einer...«. Auf einmal singen sie alle. Sie singen das Gebet, das Bekenntnis auf den Gott Israels, auf den Einen, Einzigen. Oder weinen sie? Ist es ein weinendes Beten, ein geweintes Bekennen? Ob nicht ein winziger, heller Lichtstrahl in ihre Herzen gefallen ist durch dies geweinte, gesungene »Gebet Israels« in dieser todesnahen Nacht, ein Lichtstrahl des Triumphs über Nacht, Angst und Tod? Ein Lichtstrahl des Daseins Gottes für seine Kinder? »Höre Israel, der Herr dein Gott ist Einer«, auch Auge in Auge mit dem Tod und weit über den Tod hinaus.

6. Alleinsein ohne zu Vereinsamen – das ist die Aufgabe

Wie mache ich das?

Wir können weder verhindern oder voraussehen, dass es in unserm Leben Zeiten gibt, oder geben wird, wo wir allein sind, wo sich Gefühle der Verlassenheit und der Einsamkeit heranschleichen und uns lähmen wollen. Was wir aber verhindern können, ist, dass diese Gefühle bleiben und zu einer Lebenshaltung werden. Luther soll gesagt haben: Ich kann nicht verhindern, dass Vögel über meinen Kopf fliegen, aber ich kann verhindern, dass sie Nester auf meinem Kopf bauen.

Ich kann etwas dafür tun, dass ich nicht vereinsame. Ich kann etwas dafür tun, dass sich das Gefühl der Einsamkeit nicht bei mir niederlässt, ich mir leid tue und bitter werde.

Was hilft mir dabei? Freude suchen

Du fragst: »Freude? Mir ist nicht nach Freude zumute! Ich habe keine Freude!« Bei Paul Gerhardt fängt ein Lied so an: »Geh aus mein Herz und suche Freud...« Da ist von »suchen« die Rede. Wir wissen doch, wie das ist, wenn wir etwas suchen. Man gibt sich Mühe, das zu finden, was man nicht oder nicht mehr hat. Also meint das Lied, ich soll aktiv werden und suchen, was ich nicht habe: Freude! Mein Herz soll aus sich herausgehen und Freude suchen. Hinausgehen - nicht daheim bleiben und warten, bis jemand kommt, jemand anruft, jemand an mich denkt - sich nicht im Schneckenloch verkriechen oder in der Höhle bleiben! »Geh hinaus«, sagt das Lied »und suche Freud«, auch wenn es schwerfällt! Wenn du für dich selber nichts findest, dann findest du vielleicht eine Freude, die du jemand anderem bereiten kannst, und dann wird sie auch dich erfreuen. Suche Freude!

Henri J. M. Nouwen schreibt in seinem Buch »Nachts bricht der Tag an« (Herder 1989) über die Freude: »Das Leben kann man auch unter dem Aspekt der Freude wählen. Freude ist lebensspendend, in dem etwas erstirbt. Ein freudiges Herz ist ein Herz, indem etwas Neues geboren wird. Ich glaube, dass Freude mehr ist als eine Stimmung. Eine Stimmung kommt über uns, ohne dass wir wissen, woher sie rührt ... Ich bin davon überzeugt, dass wir die Freude wählen können. Jeden Augenblick können wir beschließen, auf ein Vorkommnis oder einen Menschen mit Freude zu reagieren ... Ich bin zur Freude berufen. Es ist für mich sehr tröstlich zu wissen, dass ich die Freude wählen kann.«

Hoffnung, weil die Welt in Gottes Händen ist

»Ich habe die Hoffnung aufgegeben,« sagst du: »Worauf soll ich noch hoffen? Alles ist so unsicher. Was ist überhaupt Hoffnung?« Ja, was ist Hoffnung? Viele halten sie für etwas Vages, Unklares. Im Zusammenhang mit Hoffnung habe ich aus einer Missionsarbeit einmal eine gute Geschichte gehört. Ein Missionar lebte schon seit einiger Zeit mit Frau und Kind bei einem Eingeborenenstamm in Afrika und war dabei, Teile der Bibel zu übersetzen. Für das Wort Hoffnung hatte er, trotz langen Suchens, noch kein Wort finden können, welches auch nur annähernd zum Ausdruck gebracht hätte, was die Bibel mit Hoffnung meint. In dieser Zeit wurde das einzige Kind des Missionars krank und starb. Tieftraurig machte sich der Missionar daran, einen kleinen Sarg zu zimmern, da sagte einer der Dorfbewohner, der ihm dabei zusah: »Verlasst ihr uns jetzt, du und deine Frau, und kehrt zurück in euer Land, weil euer Kind gestorben ist?« »Nein,«

erwiderte der Missionar, »ich werde nicht heimgehen in mein Land. Wir bleiben da. Ich weiß doch, dass ich mein Kind einmal bei Jesus wiedersehen werde.« »Ihr seid merkwürdige Leute«, erwiderte der Mann, »Ihr schaut durch den Horizont, und darum weißt du, dass du dein Kind bei Jesus wiedersehen wirst.« Das war es! Da hatte der Missionar sein Wort für Hoffnung: »Durch den Horizont schauen!« Eine Sicht haben durch alles hindurch. Die Sicht, dass alles - das Leben und was auch immer geschieht - ja die ganze Welt letztlich in Gottes Händen ist und sich das erfüllen wird, was in der Bibel steht, dass nämlich Jesus Christus als der verheißene Messias wiederkommen wird. Dies zu wissen, wenn Stürme der Angst und Gefühle der Verlassenheit über uns kommen, ist ein Anker für die Seele.

Dankbarkeit üben

Du sagst: »Danken? Das kann ich nicht, bei mir gibt es nichts zu danken.« Im Danken aber liegt ein Geheimnis der Kraft. Stehenbleiben im Klagen ist eine Gefahr. Der bekannte 103. Psalm fängt so an: »Lobe den Herrn, meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.« Da fordert einer seine Seele auf, ja er erteilt ihr geradezu den Befehl, zu loben und zu danken. Also kann ich zu mir selber sagen: »Ich will sehen, wofür ich in meinem Leben trotz allem noch danken kann!« Danken ist eine kraftvolle Waffe gegen Selbstmitleid und Bitterkeit. Diese sind zwei Gefahren, bei denen wir besonders wachsam sein müssen. Damit sich Selbstmitleid und Bitterkeit nicht einschleichen können, heißt es: Nicht immer zurückschauen, den Stimmen nicht zuhören, die sagen: »Keiner schaut nach dir, du bist allein und einsam...«

Das Danken in jeder Form - ob gesprochen, geschrieben, gesungen oder getanzt - ist etwas vom Wichtigsten und Grundsätzlichsten zur Bewältigung des Alleinseins. Es verhindert, dass wir vereinsamen. Danken ist eine Bewegung der Seele und des Gemütes, ist Dynamik und führt aus der Enge in die Weite.

In Bewegung bleiben

In meinem Schlafzimmer hängt die Zeichnung eines anbetenden Engels. In der schweren, dunklen Zeit nach dem Tod meines Mannes, hat mir das Bild dieses Engels sehr geholfen: Sein Gesicht ist nach oben gewandt, er hält ein Spruchband in seinen erhobenen Händen, und man gewinnt den Eindruck, der Engel tanze... Er scheint zum Ausdruck bringen zu wollen: »Bleib nicht hängen, steh wieder auf, sieh nach oben! Komm in Bewegung, geh weiter, aus den Sorgen hinaus. Hab Vertrauen!« Vertrauen ist wichtig, sich freuen wollen, und das Danken trotz allem, in allem.

Nach unserem schweren Verlust haben meine Kinder und ich immer wieder, meist zu israelischer Musik getanzt, uns einfach bewegt. Das tat uns gut und hat uns erfreut. Auch Singen ist ein Geschenk: Allein singen, in einem Chor mitsingen, singen beim Fahrrad fahren, sich bewegen und singen, sogar weinen und singen. Immer wieder ist es mir zur Hilfe geworden. Musik, Singen, jede Art von Instrument spielen und auch Lobpreis sind wirkungsvolle Waffen gegen die Einsamkeit.

Ein Beispiel: Ich erinnere mich an M. Sie war 19 Jahre alt und hatte viele Interessen und Freunde. Eigentlich wollte sie Kindergärtnerin werden, aber eine depressive Störung mit massiven Selbstmordgedanken zerstörte diesen Plan. Zu nichts hatte sie mehr Lust und Freude. Alles war dunkel, sie war allein und gelähmt in ihrer Depression. Da erinnerte sie sich während eines Gesprächs daran, dass sie früher einmal mit großer Freude und Geschicklichkeit Einrad gefahren war. Einrad! Es war schwer, sich vorzustellen, dass sie in ihrem Zustand

Einrad fahren könne. Sie aber ging in einem Anflug von Hoffnung hin, kaufte sich ein neues Einrad und fing tatsächlich an zu üben. Bald gelang es ihr, wieder mit ausgestreckten Armen herumzufahren. Sie balancierte, freute sich, kippte um, lachte, stieg wieder auf, fuhr weiter und fasste neues Vertrauen in ihr Können und in ihr Leben. Dieses Sich-Bewegen half ihr, den Weg aus der Enge zu finden.

Auf dem Bild einer bekannten frühmittelalterlichen Holzplastik, die ich sehr liebe, kommt dieses Vertrauen sehr schön zum Ausdruck: Da sitzt der Jünger Johannes und sein Kopf ruht an der Schulter, ja fast am Herzen von Jesus, und seine Hand liegt in der Hand von Jesus. Er scheint zu sagen: »Du bist da, was kann mir geschehen? Ich bin nicht allein, ich muss nicht kämpfen, mich anstrengen und alles selber machen. Du bist doch da!« Bilder können eine große und hilfreiche Aussagekraft haben und zu einer Quelle von Trost und Hoffnung werden.

Es gibt Bilder, die helfen. Es gibt aber auch Bilder, die hindern, von denen wir uns befreien müssen. Als Witwe sage ich anderen Witwen und all denen, die sich immer wieder beim unnötigen Zurückschauen ertappen: Es ist an der Zeit, z.B. alte Bilder, Fotografien - auch wenn sie uns lieb geworden sind - abzuhängen oder auf die Seite zu räumen. Wir sehen sie jeden Tag, und doch vermindern sie das Alleinsein nicht. Wenn sie Gefühle auslösen, die uns daran hindern, im Heute und Jetzt vorwärts zu schauen und weiterzugehen, sind sie ein Hindernis. Bilder, die dazu verführen, im Vergangenen herumzuhängen, sind eine Gefahr, und es ist eine Hilfe, sich von ihnen zu lösen.

Wichtig ist auch, dass wir nicht alles so ernst nehmen - vor allem uns selber nicht. Lachen können hilft, und hoffentlich können wir auch über uns selber lachen! Eine Referentin drückte das einmal humorvoll so aus: »Wenn du von dir denkst, dass du emsig bist wie eine Ameise und fleißig wie eine Biene, dass du arbeitest wie ein Pferd und am Ende der Woche müde bist wie ein Hund, dann solltest du besser zum Tierarzt gehen, vielleicht bist du ein Kamel!«

Was muss ich vermeiden?

Negative Dynamik

Das heißt, ich soll bewusst vermeiden, was die Gefühle der Einsamkeit verstärken könnte, z.B. ein Zuviel an negativen Informationen in Fernsehen, Radio und Zeitungen, auch das andauernde Registrieren von schlechten Nachrichten oder das Erzählen von etwas Schlimmem bei jeder Begegnung mit einem anderen Menschen. Da gilt es aufzupassen! Wegsehen von allem nur Negativen, Schweren, auch im Gespräch mit Freunden und Nachbarn. Nicht nur auf das Schlechte starren, auf das, was verkehrt läuft, sonst wachsen die Sorgenberge ins Unendliche. Die Welt ist dann nur noch »schlecht und hoffnungslos«. Die Gefahr könnte entstehen, sich abzuschotten und sich zurückzuziehen. Auch untergräbt diese Beeinflussung das Vertrauen in Gottes Wirklichkeit. Besser ist es, sich ernsthaft zu hinterfragen: Tut mir das eigentlich gut, was ich lese, am Fernseher oder beim Internetsurfen ansehe, und was bewirkt es in mir?

Es gibt heute einen starken Sog zum Negativen. Irgendwie fasziniert es und kann sich zu einer eigenen, negativen Dynamik entwickeln. Das undurchsichtig Drohende und Schwere in der Welt kann sich so lähmend auswirken, dass sich ganz unbemerkt Resignation, Angst und Gefühle der Sinnlosigkeit und Einsamkeit breitmachen.

Vermeiden, was den Weg zu den andern Menschen verbaut!

Gibt es im eigenen Leben vielleicht Erinnerungen, Erfahrungen, Gewohnheiten oder Eigenschaften, die dazu beitragen, dass ich mich abkapsle und einsam werde, z.B. Bitterkeit oder Selbstmitleid, Groll gegen das eigene Schicksal, Unversöhnlichkeit? Bin ich empfindlich, schnell beleidigt, kann ich nicht vergeben? Neige ich dazu, Böses zu denken und über andere zu reden, hintenherum zu schimpfen? Habe ich Mühe, anderen von Herzen zu gönnen, was ich selber nicht habe oder nicht so gut kann? Gibt es in meinem Herzen Neid, Eifersucht und Konkurrenzdenken? Solche Dinge verbauen mir den Weg zu den andern Menschen und isolieren mich. Da können die einsamen, bitteren Wurzeln gedeihen und richtige »Krusten« ums Herz herum entstehen. »Verengung« könnte man es auch nennen - wir kennen das von den Herzkranzgefäßen. Verengungen verursachen Schmerz und Atemnot, das Blut kann nicht mehr genügend lebenswichtigen Sauerstoff hindurch bringen. In einem solchen Fall wird ein »Bypass« gemacht, ein neuer Weg, damit das Blut wieder ohne einengendes Hindernis durchfließen und genügend Sauerstoff transportieren kann.

Manchmal brauchen auch wir solch einen neuen Weg. Es ist ganz wichtig, dass das Herz - gemeint ist unser Leben - nicht verkrustet. Dass vielmehr Hoffnung, Zuversicht, Liebe, Vertrauen immer wieder hindurchfließen können. Dass unser Leben nicht zu einem abgestandenen Gewässer wird, sondern eine Quelle bleibt, aus der frisches Wasser, echtes Lebenswasser und das Vertrauen auf Gottes Liebe strömt und von uns überströmt, auch auf andere.

7. Menschen, wie die Welt sie heute braucht

Unendlich viele Menschen leiden in unserer Welt an Hunger. Nicht nur existenziell äußerlich, auch innerlich leiden viele an Hunger und Durst und wissen nicht einmal wonach.

Unsere Zeit braucht Menschen, die geheilt sind durch die Kraft Gottes! Welche die Liebe, die sie selber erfahren haben, weitergeben an andere. Männer und Frauen, die versöhnt sind mit sich und ein Ja gefunden haben zu ihrem Leben, die bereit sind, ihren Herzensmut und ihre Herzenskraft einzusetzen.

Äußerlich können wir auf vieles verzichten müssen, ärmer werden durch einen Verlust. Trotzdem können wir am inneren Menschen reif werden und reich sein an Kraft aus Gottes Quellen. Dazu dienen das Durchstehen von Leidenszeiten und Zeiten des Alleinseins auf besondere Weise. »Sag ja zu deinem Leben, denn es ist der Weg Gottes mit deiner Seele«, sagte eine schwerkgeprüfte Frau und Mutter von fünf Kindern. Wer ja sagen kann zu Gottes Wegen mit dem eigenen Leben, kann auch ja sagen zum Mitmenschen und ist offener für dessen Leiden.

Unsere Welt braucht befreite Menschen; durch die Liebe Gottes befreit von Groll, Bitterkeit und Selbstablehnung, befreit zu einem ja zu sich selber und zu ihrem Leben. Unsere Zeit braucht Personen, die unterscheiden können, die als Richtschnur und Maßstab Gottes Sache mit den Menschen kennen und unter allen Umständen im Auge behalten, die in allem mit Gottes Hilfe rechnen. Es ist so wichtig, dass wir ein festes Gottvertrauen haben.

Die weltweite Unsicherheit vielem gegenüber und auch das vergebliche Suchen nach Lösungen für schwierigste, undurchsichtige Probleme nehmen zu. Die Zeitströmungen bieten viel Untaugliches an zur Bewältigung der Nöte. Wir müssen lernen zu unterscheiden, was den Menschen letztlich dient und was nicht. Welchen Maßstab setzen wir an im Beurteilen der Dinge? Ist es ein Maßstab, der sich der jeweiligen öffentlichen Meinung anpasst, oder ein Maßstab mit einer unbestechlichen Ewigkeitsdimension? So vieles will uns beeinflussen und umwirbt unsere Meinung. Es ist von entscheidender Wichtigkeit, dass wir einen festen Glaubensboden unter den Füßen haben. Einen »Anker« für die Seele, damit wir nicht unversehens ins Schleudern geraten. »Etwas Festes muss der Mensch haben, daran er vor Anker liegt, das nicht von ihm abhängt, sondern von dem er abhängt« (Matthias Claudius). Gottes Wort ist Boden und Fels. Auf diesem Boden können wir feststehen und auch widerstehen. Auf diese Weise finden wir den Mut, wenn nötig eine eigene und klare Meinung zu bilden und, wenn nötig, Widerstand zu leisten. Da kann ich mich einmal auch ganz allein gegen etwas stellen. Es genügt nicht, sich nur zu Hause zu entrüsten, aufzuregen und Kritik zu üben. Wir sollen nicht, auch nicht um des »lieben Friedens« willen, zu allem, was wir sehen und hören, schweigen oder sagen: »Das ist nicht meine Sache, das sollen andere sagen, tun oder entscheiden.« »Die Wahrheit in Liebe festhalten« (Eph. 3,17) ist unsere Aufgabe. In Liebe, aber klar, laut und deutlich und notfalls auch öffentlich.

Unsere Zeit braucht Männer und Frauen, die ihre Berufung und Verantwortung erkennen und durchhalten, egal, ob sie alleinstehend, verwitwet, geschieden oder verheiratet sind. Menschen, die wachen über Gottes verborgenen Lebensordnungen, welche bedroht sind und ohne die das Leben entgleist. Die Welt braucht Männer und Frauen, die Mütter und Väter sind - im weitesten Sinn auch ohne eigene Kinder und unabhängig von ihrer Lebenssituation. Menschen mit innerer Freiheit und Herzenssicht, die den Notstand der Welt sehen.

Die Technik ist den zwischenmenschlichen Beziehungen unheimlich weit voraus. Im Vergleich zur hochentwickelten Technik entspricht der Entwicklungsstand der zwischenmenschlichen Beziehungen dem der Steinzeit. Die Kluft zwischen der Perfektion der Technik und der Welt der Beziehungen wird immer tiefer. Dort aber, in der Welt der Beziehungen, spielt sich das wirkliche Leben ab. Da wird gelebt, gelacht, geweint und gelitten, da zerbrechen Welten, dort ist der Notstand. Gerade hier braucht es Menschen nach dem Herzen Gottes, die immer neu bereit sind, ihre Gaben einzubringen. Die Gaben der Liebe, des Hörens, des Gesprächs... Menschen, die Beziehungen heilen, pflegen, aufbauen, nicht einreißen, die ermutigen und versöhnen. Das verändert die Voraussetzungen und die Atmosphäre in allen Beziehungen, in der Ehe und Familie, in der Arbeitswelt, bis in die höchste Politik hinein. Aber nicht nur da, sondern überall, auch beim Unscheinbaren und Schwachen, bei den Kindern, den Armen und den Menschen, die am Rande stehen. Das ist heute dringend nötig, um der zunehmenden Vereinsamung entgegenzuwirken.

Ein altes Gedicht von Eva von Tiele-Winckler sagt es so:

»Geh nicht vorüber am Erdenleid!
Das Auge offen, die Arme weit,
die Füße eilend und stark die Hand,
sei du ein Engel von Gott gesandt!
Geh nicht vorüber am Erdenleid!
Das Meer der Trübsal ist tief und weit.
So mancher ringt mit der dunkeln Flut,
wirf du ihm ein Seil zu und mache ihm Mut.
Sei du ein Engel in Menschengestalt,
übe die Liebe, die Welt ist so kalt!
Strahle dein Licht in das Dunkel der Zeit!
Geh' nie vorüber am Erdenleid.«

Haben wir als Männer und Frauen nicht besondere Gaben der Kreativität, der Sensibilität, des Mutes und der Tatkraft? Die große Frage bleibt, ob wir bereit sind, im richtigen Moment Selbstgenügsamkeit, Bequemlichkeit, Selbstabwertung und Ängstlichkeit ganz loszulassen? Sind wir bereit, uns in unsere jeweilige Berufung aufzumachen, und Frauen und Männer nach dem Herzen Gottes zu sein: uns in Bewegung zu setzen und unsere Gaben zu er

greifen und zu gebrauchen?

Ein Leben lang haben wir damit zu tun und werden zu keinem Ende kommen. Die Aufgaben werden uns nie ausgehen, und es wird keinerlei Kraft und Zeit mehr übrig sein, beim eigenen Alleinsein oder der Einsamkeit stehen zu bleiben.

Rosmarie Tramèr, Allein sein – Verzweiflung oder Chance? Johannis-Druckerei Lahr 1999, vergriffen

