

Alleinsein als Weg zur Gemeinschaft

Genesis 2.18 — Johannes 6.37-38

[Vorbemerkung: im verschickten Programm ging der Hinweis unter, dass unsere Bibelarbeit mit einem Text aus dem Alten Testament beginnt und ins Neue Testament führt.]

Und Gott, der Herr sprach: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei. Ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht.“ (Gen. 2.18, Luther)

Wie geheimnisvoll, wie unergründlich ist doch unser grosser, souveräner Gott! Hatte er noch in Genesis 1.31 festgestellt, dass alles, was er gemacht hatte, sehr gut war (1. Schöpfungsbericht), sieht er in Genesis 2.18 nun, dass doch etwas nicht gut ist: ‚Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei‘ (2. Schöpfungsbericht).

Diese Tatsache, dass er das Alleinsein des Menschen als nicht gut erachtet, zeigt eine der wichtigsten Eigenschaften Gottes: er ist ein Gott der Gemeinschaft. Wenn er uns Menschen zu seinen Abbildern gemacht hat, bedeutet dies doch, dass auch unser allmächtiger Schöpfer nicht allein sein will. - Was ist Gottes Lösungsweg aus diesem Zustand der Unvollständigkeit? - ‚Ich will ihm eine Hilfe schaffen, ‚die ihm entspricht‘ (Luther), ‚die ihm Gegenpart (=Gegenüber) ist‘ (Buber), ‚die zu ihm passt‘ (Gute Nachricht), ‚eine Gehilfin, die um ihn sei‘ (Thompson Studienbibel).

- Wie führt Gott den Menschen aus dem Alleinsein? - Er trifft zwei Massnahmen:

- 1) Er schafft die ganze Tierwelt und gibt dem Menschen die Aufgabe, sie zu benennen. Schon vorher (im Vers 15) hatte er ihm aufgetragen, den Garten Eden zu bebauen und zu bewahren. Eine Arbeit, eine Beschäftigung, eine Tätigkeit soll also den Weg aus dem allein sein öffnen. Reicht das aus? Nein, offensichtlich überhaupt nicht (Vers 20 b: ‚aber für den Menschen wurde keine Hilfe gefunden, die ihm entsprach‘). Das bedeutet, dass Aufgaben, Beschäftigung allein keine genügende Lösung sind, den Menschen aus dem Alleinsein zu helfen.
- 2) Deshalb hat Gott einen zweiten Einfall, einen spektakulären. Er leitet die erste Vollnarkose der Menschheitsgeschichte ein und führt die erste Organtransplantation durch. Beides können wir Menschen unterdessen auch. Wir haben es tatsächlich weit gebracht mit unserem Auftrag, Gottes Schöpfung zu erforschen und uns dienlich zu machen! Gott unternimmt aber noch etwas, was ihm ganz allein vorbehalten ist: eine Neuschöpfung von Leben! Er ‚baut‘ (Luther/Buber) eine Frau. Ein fantastisches Geschöpf, faszinierend, dem Mann sehr ähnlich, aber doch so unterschiedlich, so geheimnisvoll! - Was ist die Reaktion des Mannes auf dieses Geschenk? - ‚Dieses Mal ist sie’s‘ (Buber), ‚dies ist Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch‘ (Luther). Der Mensch ist nicht mehr allein!

Was können wir diesem Text entnehmen? - Den ersten Lösungsweg aus dem Alleinsein kann der Mensch selber beschreiten, aus eigenen Kräften, mit eigener Fantasie. Er **soll** dies sogar tun, es ist eine Aufgabe, ein Auftrag Gottes. - Den zweiten Weg kann nur Gott selber anbieten. Diese Lösung muss dem Menschen geschenkt werden.

In Gottes Schöpfungsgedanken ist also schon das zutiefst im Menschen verankerte Prinzip enthalten, dass er allein nicht ganz, nicht vollständig ist. Das steckt somit in allen von uns. Umgekehrt gesagt: wenn der Mensch allein ist, fehlt ihm etwas, ist er innerlich unruhig, sehnt er sich nach Gemeinschaft. Er kann sich zwar lange darüber hinweghelfen, sich selber zu trösten versuchen, indem er einer Beschäftigung nachgeht, eine Aufgabe erfüllt. Laut der Bibel vor allem einer Beschäftigung mit der Schöpfung. Dies kann sehr vieles sein: Natur bewundern und erleben, sich bewegen (Tanz, Sport), Musik hören oder machen, gutes Essen und Trinken geniessen, lesen, Rätsel lösen, im Garten arbeiten, basteln oder werken (d.h. selber etwas Neues schöpfen). Und trotzdem bleibt er auch so noch unvollständig. Erst ein menschliches Gegenüber macht ihn ganz. Ganz heisst aber immer noch nicht vollkommen. Deshalb verstecken sich Adam und Eva vor Gott. Zwar sind weder Adam noch Eva jetzt allein, sondern in Gemeinschaft mit einem Gegenüber. Aber sie sind einsam, d.h. getrennt von Gott, für sich, isoliert. Vollkommen wird der Mensch erst durch ein göttliches Gegenüber. Wir werden später darauf zurückkommen.

Wir stellen also fest: es gibt einen Unterschied zwischen allein sein und einsam sein. Das Alleinsein kann durchaus auch Vorteile haben. Wir wissen ja: Jesus suchte sehr oft das Alleinsein. Er brauchte diese Distanz zu seinen Jüngern, zum Volk Israel, um nur mit seinem Vater zu sein, um zu fasten, um zu beten, um Kraft zu tanken für alle seine Aufgaben unter den Menschen.

Auch für uns Menschen kann das Alleinsein oft sinnvoll sein. Es bietet die Chance zur geistigen Erholung, zum Gedanken ordnen, zum Entwickeln von Kreativität, zum ungestört arbeiten oder auch einfach die Ruhe zu geniessen. Alle von uns kennen dieses Gefühl von innerer Ruhe nach einer vollbeladenen Arbeitswoche oder wir Pensionierten nach einem reich befrachteten und zwar zu tiefst befriedigenden, aber halt doch sehr ermüdenden Wochenende mit den Enkelkindern. Immer wieder bewährt sich sogar eine vorübergehende Trennung vom geliebten Ehepartner, wonach man sich umso mehr auf das Wiedersehen freut. Viele von uns machen eine ‚stille Zeit‘ oder planen regelmässig Tage oder sogar Wochen des Alleinseins. Die tägliche Informationsflut durch die verschiedenen Medien, oft begleitet von viel zu lauter Musik lässt uns die Ruhe des Abends ersehnen: einen Augenblick lang stillsitzen, nichts tun, ruhen, allein sein.

Die Einsamkeit hingegen ist für uns Menschen mit seltenen Ausnahmen belastend, drückt auf die Seele, kann krank machen, lässt einen wert- oder nutzlos erscheinen. Sie ist ein Mangelzustand, tut weh. Wärme und Liebe fehlen. Und sehr wichtig: der einsame Mensch hat keinen Spiegel für sich selbst. Sein Horizont bleibt eng und sehr beschränkt.

In der Bibel gibt es zahlreiche Beispiele von Einsamkeit: von König Saul über Elias und Jeremia bis zu Hiob. In vielen Psalmen wird die Einsamkeit beklagt (Ps. 25.16, Ps. 35.12, Ps. 102.8, Ps. 142.5). In Jer. 15.17 klagt Jeremia : *„Ich sass nicht im Kreise der Fröhlichen und freute mich, sondern sass einsam, gebeugt von deiner Hand.“* - Joh. 5.1ff zeigt eindrücklich, wie der Gelähmte am Teich Bethesda seine Einsamkeit ausdrückt : *„Herr, ich habe keinen Menschen.“*

Die Medizin ist sich im Klaren darüber, dass Einsamkeit massive negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann:

Einsame sterben durchschnittlich früher. Einsamkeit ist ebenso schädlich wie 15 Zigaretten pro Tag, ist schädlicher als Übergewicht, schwächt das Immunsystem, so dass Infekte häufiger vorkommen, führt oft zu Kopfschmerzen und zu gehäuften Herz-/Kreislaufproblemen.

Wisst ihr, dass Grossbritannien seit 2018 ein Ministerium für Einsamkeit hat? Also hat auch die Politik die Wichtigkeit dieses Phänomens erkannt.

Sehr wichtig und im Rahmen der rasch steigenden Lebenserwartung extrem häufig ist die Einsamkeit der betagten Menschen, besonders aktuell und akzentuiert durch die Isolation während der Corona-Pandemie. Aber bereits in der Jugend ist Einsamkeit weit verbreitet. Jeder pubertierende junge Mensch fühlt sich phasenweise unverstanden und einsam. Häufiger als wir denken, kommt Einsamkeit in der Ehe vor. Und sogar eine junge, an sich glückliche Mutter kann sich einsam fühlen, indem ihr Baby sie derart absorbiert, dass sie kaum Zeit findet für andere Kontakte, mit Freundinnen, mit Nachbarinnen. Sogar für den eigenen Mann ist sie möglicherweise zu müde und irgendwie fremd. Denken wir auch an die Einsamkeit bei den immer zahlreicher werdenden Singles, bei Randständigen, bei Fremden.

Für uns als Ärztinnen und Ärzte und Menschen im Pflegebereich oder auch in der psychologischen und seelsorgerischen Begleitung ist die Einsamkeit ein ständiger und hartnäckiger Begleiter. Und zwar in zweierlei Hinsicht. Auf der einen Seite begegnet sie uns in vielfältiger Weise bei unseren Patienten, auf der anderen Seite sind wir ihr oft selber unterworfen.

Was die uns anvertrauten **Patienten** betrifft, gehören der Umgang mit der Einsamkeit, das Bemerkten und Ansprechen der Einsamkeit und die Hinweise auf die Möglichkeiten ihrer Bekämpfung neben der somatisch-medizinischen Tätigkeit zu unseren allerwichtigsten Aufgaben. Es ist gleichzeitig auch eine der schwierigsten. Deshalb sind wir sehr oft versucht, sie erst gar nicht anzupacken. Paul Tournier schreibt dazu in ‚Bibel und Medizin‘: ‚Welche Versuchung liegt darin, den Kranken seltener zu besuchen, diesen schmerzlichen Augenblicken des Alleinseins mit ihm auszuweichen oder ihn mit Ausflüchten abzuspiesen: sich humorvoll zu geben, künstliche Geschäftigkeit zu zeigen, von nebensächlichen Dingen zu sprechen, um schwerwiegende Fragen nicht an sich herankommen zu lassen.‘ - An anderer Stelle im gleichen Buch gibt er eine Anleitung, wie wir dieser Schwierigkeit begegnen können: ‚Und so mag es geschehen, wenn wir die Ärzte sind, die wir sein sollten, wenn wir uns nicht einzig von den technischen Problemen unseres Falles absorbieren lassen, wenn wir uns wirklich um die Person des Kranken kümmern, wenn wir liebevoll in die Tiefe seiner Seele eindringen, dort, wo die Fragen über den Sinn der Krankheit und des Todes sich drängen, dass - oft ganz zurückhaltend - ein Zwiegespräch anhebt, das, je schwerer die Krankheit wird, immer mehr in die Tiefe geht.‘

Wie kann das praktisch aussehen? Für eine Antwort kehren wir zur Schöpfung zurück und zu Gottes Auftrag an den Menschen: Wir sollen die Phänomene der Schöpfung **benennen**. Das kann in der Arbeit mit unseren Patienten bedeuten, mit unseren erworbenen Kenntnissen und unseren medizinischen Möglichkeiten eine Diagnose zu stellen und mit den Patienten zusammen ihr Problem anzusprechen. Wir sollen **bebauen**. Das kann heissen, sie anzuhören, sie eventuell zu berühren (‚Hand auflegen‘), ihnen Lösungen zu erarbeiten helfen (psychologisch) oder ihnen solche anzubieten (somatisch). Das ist der Auftrag von Gott an unseren Patienten.

Ein zweites Problem ist die Einsamkeit des **Arztes**. Alle von uns, welche in einer Einzelpraxis arbeiten oder gearbeitet haben, kennen dieses Gefühl: ich soll für alles verantwortlich sein, ich muss mit meinem ‚beruflichen Rucksack‘ zurechtkommen, ich bin sehr oft auf mich allein gestellt. Habe ich an alles gedacht? Habe ich keinen Fehler gemacht? Schade ich meinem Patienten nicht mit dem, was ich ihm an Massnahmen empfehle? - Als Weg aus dieser beruflichen Einsamkeit gibt es zahlreiche Möglichkeiten: Die Lektüre entsprechender ganzheitlich-medizinischer Literatur. Den Austausch mit Kollegen (Intervision, Balint-Gruppen, lokale oder nationale Arbeitsgruppen christlicher Mediziner, Médecine de la Personne). Den Austausch mit dem Ehepartner (selbstverständlich anonym). Dies war zB für mich selber während meiner ganzen beruflichen Laufbahn ein extrem wichtiges Element! Und schliesslich - oder besser gesagt am Anfang der ganzen Bemühungen: der Austausch mit Gott. In der Stille, im Gebet, allein oder mit anderen, in christlicher Lektüre, einschliesslich der Bibel selbst.

Das Rezept heisst also : ‚raus aus der Einsamkeit - hin zur Gemeinschaft‘

Im Neuen Testament gehen wir nun gemeinsam auf die Suche, wie dieser von Gott angebotene **Weg aus dem Alleinsein zur Gemeinschaft** führt :

‚Alles, was mir der Vater gibt, das kommt zu mir; und wer zu mir kommt, den werde ich nicht hinausstossen. Denn ich bin vom Himmel gekommen, nicht damit ich meinen Willen tue, sondern den Willen dessen, der mich gesandt hat.‘ (Joh. 6. 37-38)

Diese Aussage Jesu steht im Kontext ‚Brot des Lebens‘ Er ist also Nahrung für uns. Wenn wir den Auftrag haben zu bebauen, wächst auf dem Acker unsere Nahrung, unser tägliches Brot. Jesus hat sich immer wieder zurückgezogen, um mit Gott, dem Vater allein zu sein. Hier, in der Einsamkeit, hörte er auf Gottes Wort, um dessen Willen zu erfahren. Dann ging er zurück in die Gemeinschaft der Menschen, um da seinen Auftrag zu erfüllen, am Einzelnen, an seinem Volk.

Wenn wir uns in die Einsamkeit zurückziehen, um auf Jesus und Gottes Wort zu hören, geschehen zwei Dinge: Erstens können wir feststellen, dass wir einmalige Personen sind mit unserer Geschichte, unserem Charakter, unseren Begabungen. Genau so hat Gott uns geplant. Genau darauf weist uns der Heilige Geist hin. Er vergleicht uns nie mit anderen Menschen! Mit dieser

Einmaligkeit bleiben wir ein Leben lang allein. Wenn jemand in die Einsamkeit geht, weil er frustriert ist, sich ungerecht behandelt fühlt, sich über andere ärgert, die sich nicht so verhalten wie er es möchte, aber in der Einsamkeit nicht Gott sucht, dann kreisen seine Gedanken im Negativen, in der Sicht auf die Welt und darauf, was bei den Menschen zählt. Er bleibt isoliert, in der Leere, bekommt keine Nahrung, die zum Leben führt, höchstens Gift, das tötet. Oder er verhungert ganz einfach. Er hat keine Lösung, wie er sich gut wieder in die Gemeinschaft einbringen kann. Er bleibt auch in der Gemeinschaft allein und hat Angst, dass die andern merken, dass er ‚nackt‘ ist. Nun hat Gott uns ja eben als Gemeinschaftswesen geschaffen: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei!“ In der Zweisamkeit mit Gott durch Jesus, kann ich verstehen lernen, wie ich meine Einmaligkeit, meine Gaben für andere einsetzen soll. Das muss ich ein Leben lang üben. Ich brauche immer wieder Rückzug in die Einsamkeit, wo ich mit Jesus Zweisamkeit übe, Samen bekomme, um ihn auszustreuen, damit ‚Brot des Lebens‘ wachsen kann. Gott ist mein Schöpfer, Jesus mein Erretter und der Heilige Geist führt mich zurück in die Gemeinschaft, um meinen Mitmenschen mit meiner Einmaligkeit zu dienen.

Wer zu Jesus kommt, wird nicht weggewiesen. Oft kommen wir zu Gott mit unseren Ideen, unserer Sicht auf andere Menschen, auf Erlebnisse, auf die Welt. Wir präsentieren Gott oft unsere Lösungen und haben das Gefühl, er müsse sie bestätigen. Wir wollen die Zügel in der Hand behalten und vergessen dabei, dass wir mit unserer Einmaligkeit zwar kostbar sind, aber nur die Sicht eines Sandkorns haben, das nie den Überblick hat über Gottes Pläne und seine Art zu reagieren. Wir möchten auch die Kraft sein, die das Samenkorn wachsen lässt und nicht nur säen. Im Rückzug zur Zweisamkeit mit Gott zeigt mir der Heilige Geist, wer ich bin, wo mein Platz ist. Er kennt ja auch alle anderen einmaligen Menschen und ihre Geschichten und weiss, was sie brauchen. Ich darf also vertrauen, dass er die Lösung hat und es mir kundtun will auf eine Art, die ich verstehe und die mir hilft, meine Gaben einzusetzen. Dabei merke ich, wie ich ‚ernährt‘ werde, wie ich mit Freude andern Menschen mit meinen Begabungen dienen und Nahrung streuen kann, die ich bekommen habe. Diese Nahrung geht nie aus. Zudem stelle ich fest, dass andere Menschen auch bei mir Nahrung streuen, mir mit ihren Gaben dienen. Das soll mir nicht das Gefühl geben, minderwertig zu sein oder unbegabt; nein, ich darf dieses Ergänzt werden mit Freuden annehmen und dafür danken, dass auch bei mir durch andere Gottes Willen geschieht. Dieses einander Dienen passiert sowohl im Alltag privat wie auch im Beruf. Ärzte und Seelsorger sind oft besonders gefordert, sich bei Jesus in der Zweisamkeit weisen zu lassen; denn sie begegnen leidenden Menschen, die mit Hoffnung auf Hilfe und Linderung kommen und erwarten, dass sie von ihnen als Fachpersonen Lösungen erhalten. Auch diese Menschen haben ihre Geschichte, welche aber die Fachpersonen oft nur rudimentär oder gar nicht kennen. Es gibt Behandlungen, Medikamente, die helfen können. Aber den Willen des Vaters für diese Person, der tiefer hilft als jede Behandlung, kennt die Fachperson nicht.

Hören wir den Ruf Gottes, der uns in die einsame Zweisamkeit mit Jesus ruft? Jesus wird uns anhören, nicht zurückweisen und uns so führen, dass wir neu gestärkt zurück in den Alltag gehen können, in die Gemeinschaft, in die Berufssituation als Fachpersonen, wo uns der Heilige Geist so leitet, dass der Wille Gottes geschehen kann. Die Nahrung, die uns Jesus gibt, können wir gratis holen. Sie ist ein Geschenk an uns. Wir können sie immer wieder verteilen; diese Nahrung geht nie aus. Unser Anteil ist, dass wir den Ruf Gottes hören und in die Einsamkeit zu Jesus gehen **wollen** und es auch tun. Dann kann der Wille Gottes am Mitmenschen geschehen - und auch an mir durch sie.

Zum Schluss ein Zitat von Paul Tournier (aus ‚Erfülltes Alter‘ S.108, original : ‚Apprendre à vivre‘) :

‚Der Begriff Person hat zwei zusammengehörende Seiten wie die Bild- und Kopfseite einer Münze. Einerseits die Bejahung der unabdingbaren Eigentümlichkeit einer Ehrfurcht einflössenden, persönlichen Individualität, andererseits die Bejahung dessen, dass der Mensch in der Isolierung nicht Mensch ist, sondern nur in der Beziehung zum andern, zur Welt und zu Gott.‘