

Die zwei Seiten des Alleinseins



Überlegungen zu einem seelsorgerlichen Problem¹

In der seelsorgerlichen Arbeit hat man oft mit Menschen zu tun, deren Problem das Alleinsein ist. Gewöhnlich ist das nicht das einzige Problem des Hilfesuchenden, sondern eine Nebenerscheinung vieler anderer Seelennöte. Deshalb kann sich ein einsamer Mensch auch mit verschiedenen anderen Problemen an einen Pastor wenden, wie z. B. mit geistlichen, materiellen oder Kommunikationsproblemen. Erst ein gründliches seelsorgerliches Gespräch bringt zum Vorschein, daß ein Grund solcher Schwierigkeiten das Alleinsein des Menschen sein kann.

Zugleich gibt es unter den Menschen, die sich an einen Seelsorger wenden, viele, die darüber klagen, daß ihnen die Möglichkeit des Für-sich-Seins fehlt. Das kann zum Beispiel durch eine überbelegte Wohnung, durch einen überspannten Tagesplan oder ständige Kommunikation bei der Arbeit bedingt sein. Jeder Mensch braucht Zeit für sich, um Ordnung in seiner Gefühls- und Gedankenwelt zu schaffen und über das Leben nachzudenken. Wenn diese Möglichkeit fehlt, verstärkt sich die innere Spannung, entsteht das Gefühl, daß Lebensereignisse sich reiben, es vermindert sich die Selbstsicherheit, das Identitätsgefühl wird getrübt, und im Benehmen werden neurotische Tendenzen sichtbar.

Das bedeutet, daß Alleinsein kein eindeutiges Phänomen ist. Wir können über positive und negative Seiten dieser Erfahrung sprechen. Die negative Seite enthält das destruktive Gefühl der Einsamkeit, der Isoliertheit, Verlassenheit und Nutzlosigkeit. Die positive Seite faßt das natürliche Bedürfnis des Menschen in sich, eine übermäßige Kommunikation zu vermeiden und Möglichkeiten für das Für-sich-Sein zu finden. Im folgenden werden wir als erstes das Gefühl der Einsamkeit behandeln, dann das Alleinsein als Bedürfnis betrachten und am Ende eine seelsorgerliche Interpretation des Spannungsfeldes Einsamkeit – Alleinseinsbedürfnis versuchen.

1. Einsamkeit als pastoral-psychologisches Problem

Einsamkeit hat man auch die Krankheit dieses Jahrhunderts genannt, die im Zusammenhang mit der Urbanisierung entstanden ist. In der Stadtkultur entsteht eine eigenartige Erscheinung: Man ist einsam mitten unter Menschen. Oft drückt sich das in der einfachen Tatsache aus, daß die Nachbarn in einem Treppenhaus einander nicht kennen; bei der Arbeit trifft man mehrere hundert Menschen, aber seine Sorgen kann man mit niemandem besprechen; es fehlt die Zeit zum Nachdenken über das Leben und zum Erkennen, wo und wer unsere eigentlichen Freunde sind. Das Ergebnis ist ein schmerzhaftes Einsamkeitsgefühl, das man mit niemandem teilen kann.

Doch diese Einsamkeitserfahrung ist mehrdeutig. Denn erstens erlebt jeder Mensch seine Einsamkeit auf seine eigene Weise, und zweitens sind die Einsamkeitserfahrungen einzelner Menschen sehr verschieden. Die Einsamkeit berührt verschiedene Gebiete des menschlichen Lebens, die man auch *Dimensionen der Einsamkeit* nennen könnte. Diese Dimensionen der Einsamkeit kann man nur theoretisch voneinander unterscheiden. Das bedeutet, daß jede konkrete Einsamkeitserfahrung als ein Ganzes erlebt wird. Dabei können aber in jeder konkreter Erfahrung verschiedene Aspekte vertreten sein, die – wenn man sich ihrer bewußt ist – dem Hilfesuchenden bei der Seelsorge helfen könnte.

1.1 Emotionalität. Diese Dimension der Einsamkeit kommt hauptsächlich im Einsamkeitsgefühl zum Vorschein. Wesentlich ist vor allem die erlebnisreiche Seite. So wie Emotionen überhaupt ist auch die Einsamkeit kein „Sologefühl“, sondern besteht aus verschiedenen Emotionen. Das Einsamkeitsgefühl ist ein Seelenschmerz, der sich in vier verschiedene Dimensionen unterteilen läßt: (1) Verzweiflung, die Panik, Hilflosigkeit, Angst, Verlassenheit und Schutzlosigkeit umfaßt. (2) Überdruß, der sich im Wunsch, irgendwo anders zu sein, in Unruhe, Verdruß, und in der Unfähigkeit, sich auf das Jetzige zu konzentrieren, ausdrückt. (3) Selbstanklage, da man unklug, unangenehm, schmachvoll und un-

¹ Der Verfasser dieses Aufsatzes (Jahrgang 1960) ist Dozent für Religionspsychologie an der Universität Tartu und am dortigen baptistischen Theologischen Seminar. Nachdem er an der Tartuer Universität sowohl Psychologie als auch Pädagogik studiert hatte, promovierte er dort 1990 in Pädagogik und betrieb anschließend zwei Jahre postdoctoral studies am Southern Baptist Theological Seminary in Louisville (USA).

sicher ist. (4) Depression, der Traurigkeit, Leere, Schuldgefühl und Melancholie charakteristisch sind (Ivy, 1989).

Im Falle eines Einsamkeitsgefühls kann man nicht immer eindeutig den Grund der Einsamkeit bestimmen. Es kann sich dabei um einen einsamen Persönlichkeitstypus handeln, für den das Einsamkeitsgefühl die spezifische Seinsweise ist. Die Gründe einer chronischen Einsamkeit können verborgen sein, sich tief in der Seele des Menschen befinden. Oft gehen deren Anfänge in die Kindheit zurück. Wenn in der frühen Jugend die Erfahrung der emotionalen Nähe, Anerkennung und adäquater Kommunikation fehlt, kann sich der Mensch im weiteren Leben ständig einsam fühlen. Emotionelle Nähe bedeutet die Erfahrung von Hingabe und Liebe. Wenn dem Kind das Gefühl fehlt, daß jemand es lieb hat, daß es jemandem wichtig ist, daß jemand es braucht, dann ist es im weiteren Leben sehr schwer, an diese Beziehungen zu glauben und sie in seinem eigenen Leben zu verwirklichen. Eher tritt an die Stelle das Gefühl der Abgeschiedenheit, der Gleichgültigkeit und Kälte. Ähnlich ist auch die Erfahrung der Anerkennung, die dem kleinen Menschen das Recht gibt, er selbst zu sein. Das bedeutet nicht, alles zuzulassen, sondern ein verständnisvolles und unterstützendes Verhalten gegen einen sich entwickelnden und heranwachsenden Menschen zu entwickeln. Wenn Kinder zu Hause entsprechende soziale Fertigkeiten nicht lernen – sie können nicht sprechen, kommunizieren oder sich den allgemeingültigen Normen entsprechend benehmen –, dann können die anderen sie meiden oder necken, was wiederum das Einsamkeitsgefühl vertieft.

1.2 Sozialität. Das betrifft einen wichtigen Aspekt der Einsamkeit, die Verbundenheit mit anderen Menschen. Ein Gebiet der seelsorgerlichen Praxis, wo das zum Vorschein kommt, ist zum Beispiel das Kranksein, das den Menschen von anderen isoliert, seine Bewegungs- und Kommunikationsfreiheit eingrenzt. Zwangsmäßige Abgeschiedenheit bedingt aber Einsamkeits- und Verlassenheitsgefühle. Gewöhnlich entsteht das Einsamkeitsgefühl nach einer längeren Abgeschiedenheit.

Eine wichtige Rolle spielt dabei auch die mit der Krankheit verbundene Milieuveränderung: Krankenhaus, Altersheim, Sanatorium. Im Krankheitsfalle gewinnt die Tatsache eine besondere Bedeutung, daß die Einsamkeit nicht so sehr von der Quantität der Beziehungen, sondern gerade

von deren Qualität beeinflusst wird. Um das innere Gleichgewicht zu bewahren, genügt schon das Dasein eines einzigen Menschen, der Verständnis hat, der zu Besuch kommt und Nachrichten von außerhalb des Krankenzimmers bringt.

Im weiteren Sinne ist das Wesen der sozialen Einsamkeit der Bruch der Beziehungen, ihre rasche Veränderung, das Fehlen von befriedigenden Beziehungen. Aus diesem Grund können die verschiedensten Lebenssituationen Einsamkeit bedingen, wie zum Beispiel der Wechsel des Wohnorts oder das In-den-Urlaub-Fahren der kommunikationsfreudigen Nachbarn oder Familienangelegenheiten wie Scheidung oder von der Lebensweise bedingte Kommunikationsstörungen wie Alkoholismus, Narkomanie oder der häufige Wechsel der Arbeitsstelle.

Für eine Ursache der sozialen Einsamkeit wird heutzutage der Fernseher gehalten. In vielen Fällen ist dieser Apparat zum vollberechtigten Mitglied der Familie geworden. Mit ihm unterhält man sich zeitlich wesentlich mehr, als miteinander. Diese (unverdiente) Zuwendung verlangt aber ihren Preis. Die Beziehungen zwischen den einander nahestehenden Menschen werden immer oberflächlicher, man hat keine Zeit für einen intensiveren Kontakt miteinander, für das Zuhören, für die Lösung der eigentlichen Probleme. Der Fernseher ist offensichtlich nicht der einzige Grund für das Abkühlen der Beziehungen, jedoch kann er zum Vertiefer oder Indikator dieses Prozesses werden. Wenn Menschen Tag für Tag, Stunde für Stunde vor dem bunten Bildschirm verbringen, und sich über nichts Wesentliches mehr unterhalten, zeigt das die oberflächliche Qualität ihrer gegenseitigen Beziehungen.

1.3 Kulturverbundenheit ist inhaltlich der vorher geschilderten Sozialität ähnlich, nur mit dem Unterschied, daß man es hier mit der Abgeschiedenheit von der konkreten Kultur zu tun hat. Oft leiden Emigranten über das Vermissen der Freunde hinaus gerade darunter, daß sie ihre Wurzeln verloren haben, daß sie von dem abgetrennt sind, was ihnen eigen war. Ein fremdes Land, eine fremde Sprache und fremde Sitten und Bräuche erinnern einen ständig an das Anders-Sein. Diese Dimension der Einsamkeit kann auch in einer solchen Situation vorkommen, wo der Mensch seine Abgeschiedenheit von guten alten Zeiten spürt. Kulturverbundenheit ist also nicht direkt mit konkreten Menschen oder Beziehungen, sondern mit den der Zeit, der Nationalität und der geographischen Lage eigenen Verhaltensweisen verbunden.

1.4 Religiosität. Der Mensch ist ein Ganzes und deshalb berührt die Einsamkeitserfahrung auch sein Glaubensleben. Es ist möglich, sowohl von einer *geistlichen Einsamkeit* zu sprechen als einer Art der religiösen Erfahrung, deren Grundinhalt das Fehlen von Möglichkeiten religiöser Zugehörigkeit ist. Ein eindrucksvolles Beispiel solcher Einsamkeitserfahrungen sind die Propheten des Alten Testaments. Das Problem als solches ist aber auch heutzutage aktuell. Es kann sich in der Kirche oder in der Gemeinde in religiösen Meinungsverschiedenheiten ausdrücken sowie beim Kontakt mit einer ungläubigen Umwelt zum Vorschein kommen. Subjektiv wird diese Erfahrung als Unverständnis und Verlassenheit erlebt. Oft stecken die Entstehungsgründe für eine solche Erfahrung in der Verschiedenheit der Motive und der religiösen Erkenntnis beider Beteiligten. Die Einsamkeitserfahrung entsteht in den Fällen, wo sich die religiöse Erkenntnis eines Mitglieds der Gemeinschaft wesentlich von den Erkenntnissen der anderen unterscheidet. Dabei kann der Glaube des Einzelstehenden auf einem niedrigeren oder auf einem höheren Niveau sein als bei den anderen. Das Resultat ist von der Form her ähnlich: geistliche Abgeschiedenheit. Einsamkeit ist der Preis für das Anders-Sein.

Die geistliche Einsamkeit kann aber auch eine rein persönliche, individuelle und religiöse Erfahrung sein, die man in der Beziehung zu seinem Gott erlebt. Das ist die Dimension der Einsamkeit, die sich der Erfahrung „Gott ist mit mir“ entgegenstellt. Ursachen für die Entstehung einer solchen Erfahrung können z. B. unbeantwortete Gebete sein oder Erfahrungen, die wir als Zerstörung der Gemeinschaft mit Gott erleben. In gewissen Momenten kann es uns scheinen, daß Gott uns nicht hört oder unsere Bitten falsch versteht. Der Mensch kann sich von Gott isoliert, verlassen und getrennt fühlen. Gewöhnlich verbindet sich diese Erfahrung mit einem Schuld- und Sündegefühl. Eine derartige Erfahrung löst sich in der Buße und in der Bejahung der Vergebung. Um das zu erreichen, braucht man aber oft seelsorgerliche Hilfe. Eine leichtsinnige oder unverständige Einstellung zu der Erfahrung, von Gott verlassen zu sein, kann im Leben des Grüblers zahlreiche Probleme verursachen, wie ein In-sich-Kehren, Bedenken oder auch das Abgehen vom Glauben. Geistliche Probleme bedürfen einer qualifizierten geistlichen Hilfe.

1.5 Gesinnung. Sie äußert sich in dem Verhalten des Menschen zu seiner Einsamkeitserfahrung. In verschiedenen Fällen kann man sich dazu wie zu etwas Unvermeidlichem, Unveränderbarem stellen. Dann ist es ziemlich schwer, dem Menschen zu helfen, ihn in eine Kommunikation einzubeziehen, weil der Mensch selbst die Möglichkeit der Hilfe ausschließt. Genauso kann man sich zu seiner Einsamkeit wie zu etwas Vorläufigem, Vorübergehendem stellen; Einsamkeit wird nicht als etwas Endgültiges, Unvermeidliches erlebt.

Mit der Gesinnung steht auch die sich in zwei verschiedenen Ebenen ausdrückende Begründung der Einsamkeit in Verbindung. Die erste Ebene ist, wem die Ursachen der Einsamkeit zugeschrieben werden. In dieser Hinsicht ist die Einstellung zur Ich-du-Beziehung wichtig. Einige Menschen sehen die Ursachen ihres Alleinseins eher in sich selbst: Ich kann mit anderen Menschen keine Kontakte aufnehmen, ich bin nicht interessant für sie, mit mir kann man sich nicht unterhalten usw. Die anderen halten ihre Nächsten für die Architekten ihres Alleinseins: Sie können oder wollen nicht mit mir verkehren, sie sehen meine wirklichen Werte nicht und stoßen mich mit ihrer Haltung von sich ab.

Die zweite Begründungsebene ist die Abhängigkeit des Einsamkeitsgefühls von den wirklichen zwischenmenschlichen Beziehungen. Nicht alle Einsamkeitserfahrungen sind begründet. Der Mensch kann sich einsam fühlen, obwohl er Mitmenschen hat, die versuchen, ihn zu verstehen und ihm zu helfen. Wenn man aber auf Annäherungsversuche der anderen bewußt und ständig verneinend antwortet, und selbst zu gleicher Zeit über Einsamkeit klagt, können wir von einer unbegründeten oder neurotischen Einsamkeit sprechen.

Die beschriebenen Dimensionen können bei verschiedenen Menschen in verschiedenem Maße und in verschiedenen Verbindungen zum Ausdruck kommen. Sie sind nicht als Typen der Einsamkeit, sondern als unterschiedliche qualitative Möglichkeiten zu behandeln. Dabei kann die Frage entstehen, ob und inwieweit es möglich ist, den Mangel an Beziehungen zum Beispiel durch Arbeit, Lesen oder Hobbys zu ersetzen. Genauso ist es möglich zu fragen, ob man eine gewisse Art von Einsamkeit durch die Vertiefung der Beziehungen in einem anderen Bereich ausgleichen kann. Ein bekannter Standpunkt ist, daß die durch konkrete Ursachen bedingte Einsamkeit nicht mit anderen Mitteln kompensierbar ist (Weiss, 1973). Zum Vermeiden der Einsam-

keit braucht man ein ausgeglichenes, sich auf verschiedene Beziehungen stützendes Dasein, das alle dem Menschen notwendigen Beziehungen zu den anderen und zu sich selbst umfaßt. Dieser Gedankengang führt uns zum nächsten Problemkreis.

2. Alleinsein als Bedürfnis

Jeder Mensch braucht ab und zu Zeit, um für sich zu sein. Sich von anderen abzusondern, Kommunikation zu vermeiden, Alleinsein anzustreben, das sind natürliche Bedürfnisse, deren Verneinung Spannungen in die Seele und in die Beziehungen bringt. Oft wird der Begriff des Alleinseins vor allem mit der Einsamkeit, mit physischem Alleinsein verbunden. Dabei besteht das Wesen dieses Bedürfnisses nicht so sehr in der räumlichen oder zeitlichen Abgeschiedenheit, sondern gerade in der Intensität der Beziehungen, und darin, inwieweit diese Beziehungen gebraucht und ertragen werden. In dieser Hinsicht sind das Bedürfnis, allein zu sein, und die Einsamkeitserfahrung einander ähnlich, weil sie beide vom Charakter der Beziehungen abhängen.

Das Bedürfnis, allein zu sein, ist ein vielseitiges Phänomen. Einerseits umfaßt es das Erstreben der Abgeschiedenheit, den Wunsch, sich abzuspannen, frei vom Druck der Anwesenheit anderer Menschen zu sein, das Gefühl, daß andere außerhalb dessen sind, was für mich bedeutend und wesentlich ist. Andererseits aber bedeutet das Alleinseinsbedürfnis auch den Versuch, die eigenen Beziehungen mit anderen zu überprüfen. Es bedeutet, daß der Mensch das Bedürfnis hat, zu überprüfen, ob und wie er mit anderen verkehrt, wie er über sich selbst Informationen gibt. Diese Überprüfungsversuche der Abgeschiedenheit und der Beziehungen beschreiben das Wesen des Alleinseinsbedürfnisses. Das Wesen der Erscheinung aber drückt sich in ihren Funktionen aus: im Einfluß auf das Seelenleben und die Beziehungen des Menschen. Nachfolgend einiges zu diesen Funktionen.

2.1 Das Alleinseinsbedürfnis reguliert den zwischenmenschlichen Verkehr. In der Bedeutung ähnelt das entsprechende Bedürfnis der Funktion einer Zellmembran, die mal mehr, mal weniger den Einflüssen der Außenwelt geöffnet ist. Alleinsein bedeutet nie ein absolutes Geöffnet- oder Geschlossen sein. Es ist eher als ein Suchen nach dem optimalen oder dem einer konkreten

Lebensetappe bzw. einer Momentstimmung entsprechenden Maß an Kommunikation zu beschreiben. Einsamkeit oder Alleinsein ist keine konstante Größe, sondern ein sich ständig verändernder Prozeß.

In dieser Hinsicht kann man von einer ersehnten Einsamkeit sprechen, d. h. von einem wirklichen Maß an Abgeschiedenheit. Der Mensch kann sowohl Überfluß als auch Mangel an Kommunikation besitzen. In beiden Fällen versucht er, ein dem konkreten Zeitpunkt angemessenes Gleichgewicht zwischen Geöffnet- und Geschlossen sein zu erreichen. Die ersehnte Einsamkeit hängt von der Individualität des Menschen ab. Menschen unterscheiden sich voneinander durch ihr Bedürfnis nach Durchschnitts- und Grundeinsamkeit. Das bedeutet, daß ein Teil der Menschen sich wohl fühlt, wenn sie offen sind, miteinander verkehren, Beziehungen aufbauen. Andere dagegen ziehen es vor, mehr getrennt zu sein, für sich zu sein, bei Beziehungen sehr wählerisch zu sein. In beiden Fällen erlebt man das Übertreten der Einsamkeitsschwelle als Gewalt, als fremdes Einmischen, als Unannehmlichkeit.

2.2 Das Alleinsein ist die Bedingung für die Erkenntnis eigener Identität. Das Alleinsein ist nicht die Identität, sondern Bedingung für deren Erreichen. Damit der Mensch verstehen kann, wer er ist, was er vom Leben erwartet, warum er eben das tut, was er tut, und wer die Menschen um ihn sind, braucht er Zeit für Abgeschiedenheit und inneres Stillesein. Die Erkenntnis eigener Identität kommt durch den zwischenmenschlichen Kontakt zustande, aber im Laufe dieses Kontaktes entstehen Momente, die es nötig machen, die eigene innere Welt zu ordnen, mit sich zu sein, über sich selbst Klarheit zu bekommen. Zu diesem Zeitpunkt kann der Mensch mit der kommunikationsfreudigen Gesellschaft in Konflikt geraten. Die Gesellschaft braucht bei weitem nicht immer diese Notwendigkeit der Absonderung zu verstehen; sie kann sich dazu sogar feindlich verhalten. Wenn aber ein Mensch im Laufe einer längeren Zeit keine Möglichkeit hat, mit sich selbst allein zu sein, kann das eine Identitätskrise oder sogar neurotische Störungen verursachen.

2.3 Das Alleinsein wird durch verschiedene Verhaltensweisen erreicht. Alleinsein bedeutet nicht nur Abgeschiedenheit. Zurückziehen, seinen Unwillen zu kommunizieren, kann man auf viele verschiedene Weisen ausdrücken. Es kann

eine direkte Aussage sein, daß man in Ruhe gelassen werden soll. Aber auch ein nonverbales Verhalten, wie eine abweisende Haltung, ein in die Ferne oder an den anderen vorbei gerichteter Blick oder mürrischer Gesichtsausdruck kann den Wunsch nach Alleinsein deutlich machen. Das Alleinsein kann auch dadurch angestrebt werden, daß jemand Fotos, Bilder oder Handarbeiten an die Wand eines Raumes hängt und damit zum Ausdruck bringt, daß dies sein Raum ist, sein Lebensbereich, den er besitzt, der abge-sondert ist von allen anderen Räumen.

2.4 Das Alleinseinsbedürfnis prägt das Familienleben. Wir können beim Alleinseinsbedürfnis in der Familie von zwei Bedeutungen sprechen: Erstens vom Alleinsein innerhalb einer Familie, das die gegenseitigen Beziehungen der Familienmitglieder betrifft, und vom Alleinsein der Familie, das die Offen- oder Geschlossenheit einer Familie als eines Systems anderen Menschen gegenüber betrifft. Weil das Alleinseinsbedürfnis vor allem auf der Ebene eines einzelnen wirkt, bringen wir hier einen Überblick über das Wirken des Alleinseinsbedürfnisses innerhalb einer Familie (Niit, 1983). Das folgende ist weder Pflicht noch Unvermeidlichkeit, sondern lediglich eine oft vorkommende Möglichkeit.

2.4.1 Jeder Mensch hat es zeitweise nötig, sich von den anderen Familienmitgliedern abzusondern. Das ist eines der menschlichen Grundbedürfnisse und stellt einen wichtigen Faktor für die Gestaltung einer harmonischen Persönlichkeit dar. In der Familie ist nicht nur das Zusammenleben eine Kunst für sich, sondern auch die Fähigkeit, selbst allein zu sein und den anderen allein sein zu lassen.

2.4.2 Im Falle enger Wohnverhältnisse, wo die Menschen gezwungen sind zusammenzusein, werden die gegenseitigen Beziehungen steifer. Das vermindert die in den Beziehungen natürliche Freiheit, Spielhaftigkeit und den Sinn für Humor. Statt dessen verbreitet sich eine nervöse Verkrampftheit.

2.4.3 Das enge Zusammensein zu Hause, wo Menschen in einer zu engen Wohnung zusammenleben, beeinflusst den Autoritarismus und das Intimitätsbedürfnis des Menschen. In verschiedenen Fällen kann der Mensch mehr oder weniger machtsüchtig werden. Genauso kann der aufgezwungene Kontakt zu Hause ein nicht adäquates Verhalten zur Intimität bewirken.

2.4.4 Ein ständiges Ignorieren des Alleinseinsbedürfnisses kann im Menschen die Unfähigkeit

zur Anpassung verursachen. Im weiteren Leben entstehen Schwierigkeiten mit dem Bestimmen der Nähe der Beziehungen, mit der Identität in neuen veränderten Situationen. Man bevorzugt bestimmte, selbständige Entschlüsse ausschließende Beziehungen.

Das Alleinsein ist also eine zweiseitige Erscheinung. Als seelsorgerliches Problem kann sich sowohl das Einsamkeitsgefühl als auch das unbefriedigte Alleinseinsbedürfnis darstellen. Im allgemeinen gilt die Tatsache, daß dem Menschen eine aufgezwungene Intensität von Beziehungen Probleme schafft. Wenn ein Mensch seine Beziehungen nicht selbst bestimmen kann und er einfach gezwungen ist, einsam zu sein oder zu verkehren, verursacht das verschiedene seelische, zwischenmenschliche und religiöse Probleme. Mit den letztgenannten Fragen wendet man sich oft an einen Seelsorger.

3. Seelsorgerliche Interpretation des Spannungsfeldes Einsamkeit – Alleinseinsbedürfnis

In der seelsorgerlichen Praxis muß man sich sowohl mit Einsamkeit, als auch mit aufgezwungener Überkommunikation beschäftigen. In der Seelsorge-Literatur wird vor allem die Einsamkeit behandelt. Weitverbreitet ist die Einstellung, Einsamkeit sei etwas Negatives, und man müsse dem Menschen helfen, das zu überwinden. So eine Schwarz-weiß-Malerei ist aber nicht immer richtig, vor allem deshalb, weil auch die Einsamkeit als eine schmerzhaft und unangenehme Erfahrung ihre positive Bedeutung haben kann. Das Ziel der Seelsorge braucht nicht die Befreiung des Menschen von seinem Einsamkeitsgefühl um jeden Preis zu sein, sondern es sollte ihm helfen, daß er von seiner Einsamkeit lernt und seiner Einsamkeitserfahrung einen Sinn gibt.

Collins (1989) sagt, daß Einsamkeit eine religiöse Erfahrung ist. Die Erkenntnis der Isoliertheit und Abgeschiedenheit zwingt uns zu einer Stellungnahme Gott gegenüber, und das führt entweder zum Unglauben oder zum Glauben. Wir können das „Jona-Syndrom“ erleben, in dessen extremer Form sich der Mensch in sich kehrt, sich Gott und den anderen Menschen gegenüber abkapselt, sich über die Geschehnisse nicht mehr im klaren ist, sondern nur noch unter seiner Einsamkeit leidet. Dieser Erfahrung stellt

Collins die schöpferische, konstruktive Einsamkeit entgegen. In diesem Fall ergreift man nicht die Flucht vor einer Einsamkeitserfahrung, sondern man versucht, in sich hineinzuhorchen, seine Gefühle und Gedanken zu verstehen. Man hört die Stimme Gottes in seinem Leben. Das ist die Zeit der persönlichen Theologisierung, in der das Leben bzw. die Lebenserfahrung einen Sinn bekommt, der Glaube realistischer und die Lebenserkenntnis tiefer wird.

Eine religiöse Erfahrung kann man auch mit einer schöpferischen Erfahrung vergleichen, die im inneren Ringen und Suchen gelöst wird, im Streben nach einer neuen Erkenntnis und nach dem Selbst- und Gott-Finden. Der Begriff der schöpferischen Einsamkeit gilt auch beim religiösen Selbst-Finden. In vielen Fällen sind diese beiden Erscheinungen nicht streng voneinander zu unterscheiden. Zu den Geburtswehen einer Predigt oder eines geistlichen Liedes können auch sehr schmerzhaftes Einsamkeitserfahrungen gehören. Und aus dem Ergebnis kann eine Bestätigung des Glaubens für viele andere resultieren. Wieder stehen wir vor der Tatsache, daß Leiden eines Menschen den anderen dienen können.

Also besteht die Frage nicht darin, die Einsamkeit zu überwinden, sondern darin, wie wir von der Einsamkeit lernen und daraus ein Mittel für das persönliche und religiöse Wachsen machen. Dabei muß man damit rechnen, daß die Befreiung vom Einsamkeitsgefühl meist ein langwieriger Prozeß ist, der sich durch konkrete, zwischenmenschliche Beziehungen realisiert, die man auch die Einsamkeit verschleichende Beziehungen nennen könnte. Im folgenden einiges dazu.

Der Beginn einer Pflege-Beziehung bedeutet, zu jemanden zu stehen, für ihn verantwortlich zu sein. Es kann ziemlich schwer sein, einen Ausweg aus der Einsamkeit zu finden, denn oft scheint alles aussichtslos und unvermeidlich. Im Falle einer tiefen Einsamkeitserfahrung kann der Mensch die Hoffnung verlieren, die Lage ändern zu können, und die Situation des Kommunikationsdefizits für normal halten: So muß es eben sein. Es ist aber so, daß dem Leben eines einsamen Menschen die Erkenntnis seiner Nützlichkeit einen Sinn gibt. Wenn man jemandem hilft, wird der, dem geholfen wird, den Helfenden brauchen. Das Verhältnis, daß jemand von dir abhängt, dich braucht, das Verhältnis, daß das Nützlichkeitsgefühl erzeugt, drängt die Einsamkeit zurück.

Anhänglichkeit und Liebe helfen auch, Einsamkeit zu vermeiden. Wenn zwischen Menschen eine persönliche Anhänglichkeit entsteht, erkennt man

auch seine eigene Nützlichkeit, Wichtigkeit und Verbundenheit mit anderen bzw. mit einem anderen Menschen. Dabei braucht Anhänglichkeit nicht die Menge zu betreffen. Es genügt, wenn wenigstens ein Mensch da ist, der geliebt und dem vertraut wird. Die Gefühle zwischen zwei Menschen sind nicht in der Lage, alle anderen notwendigen Beziehungen zu ersetzen, aber subjektiv gesehen kann das Dasein eines Nächsten helfen, Einsamkeit besser zu ertragen.

Die Liebe hat eine vielseitige seelsorgerliche Bedeutung (Campell, 1990). Erstens schafft Liebe ein Zusammengehörigkeitsgefühl sowohl zwischen zwei Menschen als auch in der Seele eines konkreten Menschen. Also ist eine Vereinigung eine Qualität der Liebe und Anhänglichkeit. Zweitens hat die Liebe eine prophetische Dimension, die über die alltäglichen Beziehungen sowohl im persönlichen als auch offiziellen Kontakt und über die Beziehungen in der Gemeinde hinaus geht. Die dritte Qualität der Liebe ist die Anregung, anderen zu helfen. Liebe verwirklicht sich in einer wohlwollenden, unterstützenden und erbarmenden Haltung anderen Menschen gegenüber. Das Dasein zuverlässiger Menschen schafft ein Geborgenheitsgefühl. Dabei ist nicht immer der unmittelbare Kontakt und die Erörterung der Probleme mit diesen Menschen wichtig. Oft reicht das Wissen, daß es zuverlässige Menschen gibt. Wichtig ist nicht der Kontakt, sondern die Sicherheit zu wissen, daß es Menschen gibt, die einen nicht verraten, nicht heucheln, die zuhören und schweigen können.

Das Einbeziehen in den Kontakt, in die Kommunikation ist es, was die Einsamkeit überwinden und zu vermeiden hilft. In dieser Hinsicht kann der Mensch selbst, und können die anderen neben ihm, viel leisten. Es ist unmöglich, künstlich ein Anhänglichkeitsgefühl hervorzu-rufen, jedoch kann man selbst Gesprächspartner und damit Gemeinschaft suchen. Ebenso kann ein Kontaktkreis im weiteren Sinne oder eine konkrete Gemeinde hier viel erreichen. Es ist möglich, Menschen einfach die Möglichkeit zum Kontakt mit anderen zu bieten. Viel besser aber ist es, Menschen in verschiedene Tätigkeitsgebiete der Gemeinde einzubeziehen.

Denn Seelsorge im Bereich „Einsamkeitsgefühl – Alleinseinbedürfnis“ ist kein „Sologesang“ des Seelsorgers, sondern ein „Gesamtchor“ verschiedener zwischenmenschlicher Beziehungen. Ein Ratgeber kann zuhören, verstehen, unterstützen, den Weg zeigen und ermutigen, aber er kann nicht alle notwendigen Beziehungen

selbst ersetzen. In der Seelsorge des Einsamkeitsproblems besteht die Gefahr, daß der Ratsuchende zum Ratgeber in Abhängigkeit gerät. Das bedeutet, daß der Hilfebrauchende, der im Seelsorger den einzigen Menschen sieht, mit dem man seine Sorgen teilen kann, sich an diese Beziehung klammert. Und das sogar dermaßen, daß er allein nicht mehr zurechtkommt, und sich immer, wenn er einen Beschluß fassen muß, an den Seelsorger wendet.

Das Ziel der Seelsorge ist aber keinesfalls, den Menschen abhängig zu machen, sondern ihm zu zeigen, wie man selbständig unter anderen Menschen mit Gottes Hilfe die Lebensschwierigkeiten bewältigen kann. Eine Beratung besteht nicht in der Beseitigung von Belastungen, nicht im generellen Abschaffen von Leiden. Eine Beratung soll in erster Linie Klienten befähigen, sich mit vorgebrachten Problemen konstruktiver auseinanderzusetzen und dabei Fähigkeiten zu erwerben, die auf spätere Problemstellungen übertragen werden können (Hubbertz, 1993).

Eine gewisse Spannung zwischen der Einsamkeit und dem Alleinseinsbedürfnis gehört zum Menschsein. Es ist nicht wichtig, diesen Gegensatz zu vermeiden oder zu verschweigen, sondern ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen diesen beiden Polen zu finden. Wenn aber das Leben auf die eine Waagschale drückt, kann der Seelsorger helfen, auf der anderen Waagschale durch die konkrete Situation zu lernen und zu wachsen, indem sich daraus eine konstruktive Erfahrung entwickelt.

Literatur

Campell, A. V. Love, Dictionary of Pastoral Care and Counseling. Nashville: Abingdon Press, 1990, S. 666-669.

Collins, W. E. A Sermon from Hell: Toward Theology of Loneliness. Journal of Religion and Health, 28, 1, 1989, S. 70-79.

Hubbertz, K.-P. Zur Effektivität psychologischer Beratungsarbeit. Wege zum Menschen, 45, 2, S. 107-117.

Ivy, S. S. The Promises and Pain of Loneliness. Nashville: Broadman Press, 1989.

Niit, T. Activity Patterns of The Family and the Experience of Home. In: Problems of Perception and Social Interaction (Acta et Commentationes Universitatis Tartuensis 638). Tartu: Tartu State University, 1983, S. 79-85.

Weiss, R. S. Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge: MIT Press, 1973.

Dr. Tõnu Lehtsaar
Tartu (Dorpat)
Estland