

Die Radiopredigten

Auf Radio SRF 2 Kultur und Radio SRF Musikwelle gehört, zur Ergänzung notiert. Für die Verschriftlichung verantwortlich sind die Radiopredigerinnen und Radioprediger. Es gilt das gesprochene Wort.

Matthias Wenk, römisch-katholisch

7. Juli 2024

«Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist»

Genesis 2,18a

Die SRF-Redakteurin Nicole Freudiger betreut mich nun seit fünf Jahren bei meinen Radiopredigten. Ich durfte von ihr viel lernen, wofür ich ihr sehr dankbar bin! Fast jedes Mal, wenn ich von St. Gallen zu ihr nach Zürich ins Radiostudio zur Aufnahme komme, erinnert sie mich beispielsweise daran: «Stell Dir Deine Hörerinnen und Hörer vor, wenn Du jetzt sprichst!» Und das tue ich: Ich sehe Sie jetzt vor meinem geistigen Auge, liebe Hörerin, lieber Hörer. Sie sitzen am Frühstückstisch, auf dem Sofa oder im Auto. Vielleicht nutzen Sie auch die Möglichkeit der Online-Plattform «SRF Audio & Podcasts» und hören diese Radiopredigt zu einer anderen Tageszeit oder anderntags – beim Unkrautjäten oder Kochen zum Beispiel? Oft stelle ich mir vor, dass Sie mit anderen Menschen zusammensitzen, um der Predigt zu folgen. Vielleicht hören Sie sie aber auch ganz bewusst allein?

Ich zum Beispiel bin gerne allein, wenn ich mich auf etwas konzentrieren möchte. Fürs Allein-Sein entscheide ich mich dabei ganz bewusst. Im Deutschen können wir für das Wort «allein» gleichbedeutend das Wort «einsam» verwenden. Doch für die Einsamkeit kann ich mich im Gegensatz zum Allein-Sein nicht bewusst entscheiden. Die Einsamkeit kann ich suchen, aber finden kann ich sie nicht. Sie überkommt mich. Sie trifft mich. Ich kann alleine sein, ohne mich einsam zu fühlen – so wie vielleicht Sie jetzt, beim Hören dieser Radiopredigt. Sie sind möglicherweise alleine, um sich auf das, was ich sage, besser konzentrieren zu können, spüren aber gleichzeitig – hoffentlich –, dass Sie mit mir verbunden sind – über das Hören –, mit mir und mit rund 110'000 anderen Hörerinnen und Hörern.

Und dann gibt es noch die Erfahrung, dass man sich einsam fühlt, obwohl man sich in Gesellschaft von anderen Menschen befindet. Vielleicht haben

Sie diese Erfahrung auch schon gemacht? Bei mir ist das noch gar nicht so lange her: Ich war bei einer Weiterbildung in einem Tagungshaus und am Abend sassen wir Teilnehmenden bei Plättli und gehaltvollen Getränken gemütlich zusammen. Doch ich kam mit niemandem so richtig ins Gespräch. Fühlte mich irgendwann fehl am Platz. Und plötzlich überkam es mich: das Gefühl von Einsamkeit – und das, obwohl ich inmitten vieler Menschen sass, die sich unterhielten, assen, tranken und lachten. Ähnliche Situationen erlebe ich immer wieder. Einsamkeit legt sich über die Seele wie ein dunkles Tuch.

In der Hörfassung: «Spiegel im Spiegel» von Arvo Pärt – Album «Inner Voice» Peter Minkler (Viola) und Lara Johnson (Klavier).

Bei uns in der Schweiz fühlt sich jeder dritte Mensch einsam. Das hat eine Befragung des Bundesamts für Statistik ergeben. Dabei betrifft das lange nicht nur ältere Menschen, wie man vielleicht annehmen könnte. Nahezu die Hälfte aller Befragten im Alter von fünfzehn bis vierundzwanzig Jahren kennen das Gefühl der Einsamkeit zuweilen bis ständig – wobei diese Tendenz zunimmt. Und dennoch ist Einsamkeit ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Bei einem Blick in unsere Sozialen Netzwerke fällt auf, dass die meisten Beiträge glückliche, schöne Menschen zeigen. Dort werden Konzerte gepostet und in Stories von Gemeinschaftserlebnissen berichtet. Selten erzählt jemand von seiner Einsamkeit.

In der Hörfassung: «Spiegel im Spiegel» von Arvo Pärt – Album «Inner Voice» Peter Minkler (Viola) und Lara Johnson (Klavier).

Die Sternstunden-Redaktion von SRF Kultur rief im November 2022 dazu auf «Lasst uns über Einsamkeit reden» und hat ihre Nutzerinnen und Nutzer gebeten, der Redaktion anonym von ihrer Einsamkeit zu erzählen. In einem Denkipuls haben verschiedene Moderatorinnen und Moderatoren die berührenden Rückmeldungen vorgelesen und sich dadurch anregen lassen, selbst laut darüber nachzudenken:

In der Hörfassung: <https://www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/facetten-einer-volkskrankheit-einsamkeit-hat-in-unserer-gesellschaft-einfach-keinen-platz>.

Amila Redzic:

«Die Einsamkeit ist eine ganz hässliche Spirale und ich bin wohl nicht der einzige,...

Olivia Röllin: *... welcher tagsüber freundlich ist, dann und wann sein Social-Media-Profil füttert, dann aber abends alleine im Bett eigentlich nur denkt «Es wäre okay, morgen nicht mehr aufzuwachen.»»*

Livio Chistell: *«Ui, das sind keine guten Gedanken. Wenn man sich wirklich einsam fühlt und auch das mit dieser Spirale – es wird in dieser Rückmeldung sehr gut beschrieben*

– dann ist man auch unten und kommt nicht mehr wirklich nach oben. Und weil man alleine ist, hilft einem auch niemand mehr auf.»

Olivia Röllin: «SocialMedia spielt dabei wirklich auch eine Rolle. Dort glaubt man das perfekte Leben von Menschen zu sehen, die aber innerlich trotzdem eine grosse Leere haben.»

Solche Aussagen gehen nahe – auch die Moderatorin Olivia Röllin musste sich erst einmal wieder fassen, bevor sie weiterreden konnte. Weitere Menschen haben der SRF-Sternstunden-Redaktion ihre Erfahrungen so beschrieben:

In der Hörfassung Einspielen von EinsamkeitsErfahrung.

«Die herausforderndste Zeit ist der Sommer. Zu keiner anderen Jahreszeit wird einem so sehr vorgelebt, wie wichtig ein intaktes soziales Umfeld ist. Und wie sehr man ausser der Norm ist, wenn man dieses nicht hat. Stellt euch einen kompletten Sommer im Lockdown vor: Ihr könnt weder Grillabende bei Kollegen verbringen noch zusammen im Boot auf dem Fluss treiben. Kein ausgedehnter Apéro in den lauen Abend hinein, kein Open-Air-Kino, kein Festival. So erleben Einsame die tollste Zeit des Jahres.»

Oder:

«Das Schlimmste sind aber die Ferien. Es fallen einem tausend Dinge ein, welche man gerne unternehmen möchte – aber eben nicht allein.»

Ja, eigentlich wollen wir so etwas nicht hören. Doch von solchen Erfahrungen muss erzählt werden. Einsamkeit darf kein Tabu bleiben, denn viele Menschen empfinden so. Und wenn wir erfahren, dass es anderen Menschen ganz ähnlich geht, dann schafft das eine Verbindung und ich nehme wahr, dass ich mit dieser Situation der Einsamkeit nicht alleine bin.

In der Hörfassung «Spiegel im Spiegel» von Arvo Pärt – Album «Inner Voice» Peter Minkler (Viola) und Lara Johnson (Klavier).

Einsamkeit tut uns Menschen nicht gut. Davon weiss auch die Bibel. Im ersten Buch Mose, dem Anfang der Bibel, wird im sogenannten zweiten Schöpfungsbericht Folgendes über Gott erzählt. Dann sagte Adonaj, also Gott: «Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.» Ohne eine Gemeinschaft, ohne ein Gegenüber können wir Menschen nicht leben. Wir sind auf andere Menschen angewiesen – in ganz lebenspraktischen Dingen wie Nahrungsmittel, die mir Mitarbeitende und Zuliefernde der Grossverteiler tagtäglich zur Verfügung stellen, zum Beispiel. Aber auch die zwischenmenschlichen Kontakte und Beziehungen sind überlebenswichtig. Untersuchungen haben gezeigt, dass Einsamkeit krank macht. Wenn sich Einsamkeit dauerhaft in einem Menschen festsetzt, dann verkürzt sie die Lebenserwartung und hat schwerwiegende

Folgen für die Gesundheit: Schulter-, Nacken- oder Rückenschmerzen sind beispielsweise bei sehr einsamen Menschen beinahe dreimal häufiger als bei gut vernetzten.

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist. Ich glaube, das hat Gott nicht einfach nur zu sich selbst gesagt. Ich höre darin zwei Aufforderungen:

- einerseits rät Gott mir «Schau, dass Du nicht in die Spirale der Einsamkeit gerätst. Suche den Kontakt zu anderen; versuche, in Beziehung zu bleiben; gehe auf Menschen zu, die Dir gut tun!»
- und andererseits legt Gott mir als Mitmenschen, uns als Gesellschaft ans Herz «Es tut Eurem Miteinander nicht gut, wenn Menschen einsam sind. Schliesst nicht aus. Versucht zu integrieren. Achtet aufeinander, wo Menschen Unterstützung brauchen. Schafft Raum für respektvolle und ermutigende Begegnungen!»

Ich weiss selbst, dass beides nicht immer einfach ist. Manchmal fühle ich mich von anderen nicht akzeptiert und ziehe mich zurück. Und manchmal überlasse ich andere ihrer Einsamkeit, indem ich ihnen aus dem Weg gehe, weil ich sie komisch oder mühsam finde. Das kann ich alles nachvollziehen – aber der Rat Gottes am Morgen der Schöpfung hat schon seinen Grund: es tut nicht gut, einsam zu sein – mir, uns allen!

«Stell Dir Deine Hörerinnen und Hörer vor, wenn Du jetzt sprichst!» hat mir Nicole Freudiger auch heute wieder ans Herz gelegt, bevor wir mit der Aufnahme dieser Radiopredigt begonnen haben. Ja, ich sehe Sie vor meinem geistigen Auge, in meinem Herzen, liebe Hörerin, lieber Hörer – ob Sie nun alleine zuhören oder in Gesellschaft mit anderen. Aber: hoffentlich nicht einsam! Und wenn doch, dann schreiben Sie mir bitte und erzählen Sie mir von Ihrer Einsamkeit – das verbindet uns miteinander und Verbindung lindert Einsamkeit. Denn: es tut nicht gut, einsam zu sein!

*Matthias Wenk
Katholische Kirche St. Gallen
Cityseelsorge
Gallusstrasse 32, 9000 St. Gallen
matthias.wenk@radiopredigt.ch*

Auf Radio SRF 2 Kultur und auf Radio SRF Musikwelle um 10.00 Uhr

Einzel-Expl. im Kopie-Verfahren für Fr. 3.-- über Radiopredigt, Postfach 1914, 4001 Basel. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, jegliche Reproduktion sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten.

