Livenet, 16.04.2018

Einsamkeit – und der Heimvorteil der Christen

Herausforderung unserer Zeit
Wenn man neuere Publikationen dazu betrachtet, scheint Einsamkeit ein Megatrend westlicher Gesellschaften zu sein. Zwei Publikationen gehen das Problem fast gleichzeitig an, aber aus ganz anderer Perspektive.

«Zu viel allein ist ungesund», ist Irene Widmer-Huber (vorne rechts) überzeugt. Mit ihrer christlichen Gemeinschaft «Offene Tür» unternimmt sie aktiv etwas zur Bekämpfung der Einsamkeit.

Das Thema Einsamkeit hat es kürzlich in die ZDF-Talkshow «Markus Lanz» geschafft. (Wir berichteten darüber). Auch der Spiegel und zahlreiche weitere deutsche Medien nahmen sich des Themas an.

Manfred Spitzer

Manfred Spitzer, Leiter der Psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm, hat das Thema gründlich ausgeleuchtet und unzählige Studien zu den verschiedensten Aspekten des Themas ausgewertet. Er stellt in seinem Buch «Einsamkeit – die unerkannte Krankheit» fest: Einsamkeit gibt es in jedem Alter, in unterschiedlichen Lebenslagen – auch in Beziehungen. Und: Einsamkeit ist für viele psychische und körperliche Krankheiten die eigentliche Ursache. Er hält aber auch fest: Wer einem einsamen Menschen hilft, tut sich selbst und seiner Gesundheit etwas zugute.

Als Gemeinschaftswesen leben

Spitzer betont, dass der Mensch als Gemeinschaftswesen geschaffen sei, und dass viele Formen von gelebter Gemeinschaft sich günstig auf die psychische Gesundheit auswirken. Spitzer: «Geben, Helfen (jeweils aus dem Herzen und nicht, weil man muss oder genötigt wird), Musizieren, Singen und Tanzen sind Teil jeder Kultur. Ganz einfach deswegen, weil Kulturen, die diese Aktivitäten nicht gepflegt haben, nicht überlebten.»

Er weist auch darauf hin, dass Menschen, die sich auch mit Geld für andere Menschen einsetzen, glücklicher sind als andere, die alles für sich behalten.

Das beste Rezept gegen Einsamkeit

Buchcover «Einsamkeit, die unerkannte Krankheit»

Spitzer bestätigt mit seinem Buch, dass gelebter Glaube, der sich in Gemeinschaft ausdrückt und für andere da ist, das beste Rezept ist, um Einsamkeit zu überwinden und Anderen daraus herauszuhelfen. Und dass Menschen, die so leben, auch selbst glücklicher und psychisch gesünder sind.

Mit Einsamkeit umgehen lernen

Dies bestätigt auch Irene Widmer-Huber, die ihre Erfahrungen als Gemeindediakonin, Traumapädagogin und – zusammen mit ihrem Mann Thomas, Co-Leiterin der und der Fachstelle «Gemeinschaftliches Leben» ist. Sie hat ihre langjährige Erfahrung im Büchlein «Zu viel allein ist ungesund» ausgewertet. Darin betont sie, dass allein sein nicht unbedingt einsam sein bedeuten muss und dass Einsamkeit in jedem Leben vorkommen kann. Betroffenen rät sie, wie sie damit umgehen können und betont dabei stärker als Spitzer auch die spirituellen Quellen. Sie rät Betroffenen, die Gemeinschaft zu wagen und auszuhalten, wenn darin nebst Lust auch Frust erlebt wird.

Ein Gemeinschafts-Survival-Kit

Die Autorin beschreibt drei Einsamkeitsfallen und die Unterschiede zwischen Männern und Frauen beim Erleben von Einsamkeitsgefühlen. Sie weiss aber auch, wie Einsamkeit gestaltet werden kann und gibt eine Reihe von praktischen Tipps (ein «Gemeinschafts-Survival-Kit»), wie die bibllischen Begriffen Liebe, Gnade, Verbindlichkeit, Hingabe, Gelassenheit und schliesslich Motivation zur Lebenshilfe für Betroffene werden.

Feste feiern

Buchcover «Zu viel allein ist ungesund»

Aus dem praktischen Leben, der Gemeinschaft Offene Tür, regt sie dazu an «die Feste zu feiern wie sie fallen». Zwar gebe es einen Unterschied, ein Fest zu organisieren oder es zu feiern. Echtes Feiern erfordere den Weg eines innern Wandels. Widmer-Huber: «Gelingt dieser Wandel, erhält das Gemeinschaftliche Leben einen göttlichen Glanz, denn Momente des Festes, genau hingeschaut, gibt es unzählige. Wo Gott wohnt, hat die Einsamkeit nie das letzte Wort. Denn wo Gott wohnt, zieht das Freudenfest mit ein.»

Spitzer Manfred: Einsamkeit – die unerkannte Krankheit Angaben zum Buch hier

Widmer-Huber Irene: Zu viel allein ist ungesund
Angaben zum Buch hier

Datum: 16.04.2018
Autor: Fritz Imhof
Quelle: Livenet
http://www.livenet.ch/themen/gesellschaft/gesellschaft/326424-einsamkeit_und_der_heimvorteil_der_christen.html
Artikel als PDF / Drucken