



Einsamkeit und Alleinsein

Regionalbischof Christian Kopp und Professorin Johanna Haberer

28. Juni 2020, Fernsehgottesdienst in der Kreuzkirche München

Herzlich willkommen, liebe Fernsehgemeinde, zum Gottesdienst in der Kreuzkirche in München. Seien Sie begrüßt, Sie alle unter dem Schirm des Höchsten, des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Viele Menschen haben in den vergangenen Monaten das Leben als großen Schmerz der Einsamkeit erlebt. Mutterseelenallein in den vier Wänden. Und von draußen, wo vormals die Liebe durch die Türe hereinkam und das Lachen, die Unterhaltung und die fröhliche Gemeinschaft – da drohte Gefahr.

Einsamkeit war eine schlimme Erfahrung der vergangenen Zeit.

Aber vielleicht hat der eine oder andere beim gezwungenen Alleinsein noch eine andere Entdeckung gemacht. Vielleicht haben Sie angefangen mit sich selbst zu sprechen. In sich hinein zu hören.

Vielleicht haben Sie an Menschen gedacht, die Sie schon lange vergessen glaubten, alte Fotos angeschaut, Briefe geschrieben an alte Freundinnen, die im Alltag untergegangen waren. Vielleicht haben Sie ihre inneren Stimmen zum ersten Mal seit langem wieder gehört.

Und dabei die uralte Erfahrung der Religionen gemacht: dass Alleinsein und Einsam sein nicht das gleiche ist. Dass sich ungeahnte Kräfte im Inneren erheben, wenn ich nicht nach außen höre, sondern auf mich selbst lausche, nach Innen und in Zwiesprache trete mit meiner Seele, und mit Gott.

Dazu laden wir Sie jetzt herzlich ein.

Kopp: Abraham unter dem Sternenhimmel

Abraham ist ein Gründer. Ein Start-Up Unternehmer des Volkes Israel. Er hat etwas unternommen um die Zukunft seines Volkes zu sichern. Wie ein Unternehmer eben etwas unternimmt. Für die Zukunft. Die eigene und die der anderen. In der Bibel ist er eine Institution.

Er bricht mit Sara und der ganzen Sippe auf in ein anderes Land. In ein Land, in dem seine Leute Zukunft haben. Wo es sich zu leben lohnt. Er trägt Verantwortung für viele und für vieles. Menschen, die viel Verantwortung tragen, sind oft allein in ihren Entscheidungen. Sie müssen das ganze Abwägen und Überlegen, die Entscheidungs-Zwickmühlen immer gut mit sich alleine ausmachen. Dahin oder dorthin? Schaffe ich das oder wird es doch zu viel? Mache ich es so oder so? Um Gründergestalten ist es oft recht übersichtlich bei den Unterstützenden. Hohe Erwartungen und wenig Feedback.

Abraham sucht das Gespräch: Er fragt Gott, wie es weitergehen soll. Er bittet ihn um Zeichen dafür, dass er selber auf dem richtigen Weg ist. In Situationen, in denen Du zu alleine bist, hilft es das Gespräch zu suchen. Es hilft sich Hilfe zu suchen. Auf eine andere zuzugehen und zu sagen: Ich brauche Dich jetzt. Dein Ohr und Dein Herz. Hast Du Zeit für mich?

Abraham verbindet seinen tiefen Glauben an die Zukunft, die Gott mit ihm, mit den Menschen, mit dieser Welt vorhat, mit einem Grundvertrauen in das Leben jetzt. Was auch immer passiert, Gott bleibt. Er ist an meiner Seite. Er steht mir zur Seite. In all meinen Sorgen, in all meinen Ängsten – Gott ist da. Und er bekommt diesen großartigen Satz mit auf seine Lebensreise: Ich will Dich segnen und Du sollst ein Segen sein. So ist es. Dieser Segen macht Abraham stark. In meiner Vorstellung sehe ich Abraham immer unter dem Sternenhimmel stehen. Der große, alte Abraham ganz klein und der Himmel weit und groß. Und voller Sterne. Abraham steht unter dem Sternenhimmel in der Nacht und schaut nach oben. Ich habe in den letzten Wochen auch immer wieder unter großartigen Sternenhimmeln gestanden. In ganz verschiedenen Stimmungen. In diesen Coronazeiten war der Himmel auch in den Städten, selbst hier in München manchmal richtig klar und hell.

Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein.

Vertrauen ist ein altes Hausmittel zur Vertreibung der Einsamkeit. Hinaus mit Dir. Du hast hier gewohnt. Jetzt ist Platz für Anderes.

Haberer: Jakob am Jabbok

Seinen Zwillingsbruder hat er um das Erbe betrogen und um den Segen. Seinen alten blinden Vater hinters Licht geführt und ihm den letzten Willen gestohlen. Jakob. Kein Held, eher ein Schalk. Aber jetzt ist er an einem Wendepunkt seines Lebens angekommen. Er will zurück in den Schoß der Familie. Er will Versöhnung. Nach zwanzig Jahren. Und Jakob, dieser Schalk, weiß Gott auf seiner Seite. Vor Jahren hat er im Traum eine Treppe gesehen, die in den Himmel führt und er hat einen Bund mit diesem Traumgott geschlossen: wenn Du mich behütetest, wirst Du mein Gott sein. Und er hat göttlichen Segen bekommen – gratis.

Seither hat das Schicksal ihn gebeutelt, aber das Glück hat ihn nicht verlassen.

Jetzt kommt er heim und hat Angst: Er wird seinem Bruder wieder unter die Augen treten müssen.

Er hat Angst und er will allein sein für eine Nacht. Er schickt seine Familie über einen Fluss, der Jabbok heißt und schlägt sein Nachtlager auf. Er muss sein Leben überdenken und wie er seinen Bruder und seinen Vater milde stimmt. Er sitzt da in Gedanken versunken bis die Sonne am Horizont verschwunden ist.

Er ist ganz allein.

Als plötzlich all seine Ängste Gestalt annehmen und ihn wie ein dunkles Wesen anspringen. Sind es die Dämonen der Vergangenheit, sind es die Angstphantasien vor dem, was kommen wird jenseits des Flusses. Rache? Vergeltung?

Jakob kämpft gegen eine dunkle Gestalt, die ihn zu überwältigen versucht, verletzt. Er kämpft Stunde um Stunde, obwohl er sich kaum mehr auf den Beinen halten kann. Und während er kämpft und je länger die Nacht andauert, wird ihm immer klarer: Das ist kein Dämon. Das ist Gott. Gott der ihn erwischt in dem Augenblick, in dem er sehr alleine ist mit sich.

Gott, der darauf gewartet hat, dass der Betrüger in den offenen Kampf geht. Gesicht zeigt und Stärke. Charakter und Durchhaltevermögen und Reue.

Jakob lässt sich nicht niederringen. Er bleibt auf seinen Beinen.

Es gelingt ihm sogar sich an Gott festzukrallen, als die Sonne aufgeht nach dieser furchtbaren Nacht.

Ich lasse Dich nicht, Du segnest mich denn. Keucht Jakob.

Und Gott segnet ihn und gibt ihm einen neuen Namen:

Du kämpfst mit Gott und für Gott und gegen Gott: Du sollst Gotteskämpfer heißen. Israel.

Als der Morgen anbricht, ist Jakob ein Gezeichneter. Er wird den Rest seines Lebens hinken.

Aber er wird sich mit seiner Familie versöhnen. Er bittet seinen Bruder um Vergebung.

Kopp: Maria – Kraft zum Einverständnis

Maria. Sie weiß, wie wichtig Balance für das Leben ist. Die Balance zwischen meinen Interessen und denen der anderen. Maria ist für mich eine Balancekünstlerin. Diese Kunst ist ihr nicht in den Schoß gelegt. Sie hat sie sich beigebracht.

Als unverheiratete Frau wird sie schwanger. Widerstreitend sind ihre Gefühle. Werde ich mein Ansehen verlieren? Werde ich alles schaffen? Bin ich zu jung? Wie wird es werden mit mir und dem Baby? Maria sorgt für Balance. Und für sie gehört dazu ein gutes Hören auf sich und auf die Welt und auf die Stimmen Gottes. Auf die Stimme des Engels, der zu ihr kommt, als sie alleine ist – in ein Buch vertieft, in eine Handarbeit, oder nur in ihre eigenen Gedanken. So zeigen die Maler der Jahrhunderte Maria. Und der Engel sagt: Du bist eine Begnadete, ich brauche dich!

An einer Stelle singt sie ihr Lied der gelungenen Balance: Meine Seele erhebt den Herrn, und mein Geist freut sich Gottes meines Heilandes. Gott hat mich angesehen und mir Ansehen geschenkt. Gott sorgt für das Gleichgewicht zwischen Arm und Reich, die Hungrigen sollen satt werden. Maria die Balancekünstlerin! In ihr Herz passt nicht nur das Kind, das sie erwartet. Da passen Gott und die ganze Welt hinein.

Dann besucht sie die ebenfalls schwangere Elisabeth, die Mutter Johannes des Täufer. Diese beiden tun einander gut. Menschen brauchen Menschen, die ihre Lebenssituation und Gefühle verstehen. Die das nachempfinden können, weil sie das eben auch erleben – eine Schwangerschaft etwa. Wie haben wir in den Coronazeiten das vermisst. Menschen, die uns gut tun und denen wir gut tun, einfach besuchen zu können!

Mit Alleinsein wird ein Mensch von alleine nicht so gut fertig. Auf das Alleinsein muss sich ein Mensch gut vorbereiten. Ich muss mich an mich selber herantasten, mich selber kennenlernen um das Alleinsein gut zu vertragen. Ich bin umgeben von Geselligkeitsideologen. „Allein sein ist schlecht, gemeinsam ist gut.“ „Nur mit Partner und Partnerin lässt es sich gut durchs Leben gehen.“ Maria gibt mir einen Einblick in das Ausbalancieren der eigenen Gefühle. Sie hört auf sich und hört auf Gott. So bringt sie Jesus auf die Welt und begleitet ihn ins Leben.

Kopp: Mose am Sinai

Kompromisse werden unterschätzt. Das gilt für die Kompromisse mit anderen – aber auch für die, die ich mit mir selbst schließe. Kompromisse stiften nicht selten stabilen Frieden – zwischen Menschen, Parteien, Nationen. Auch alle Rechtsprechung ist ein gefundener Kompromiss zwischen Bedürfnissen, die Menschen haben.

Mose ist einer der Kompromissexperten der Menschheitsgeschichte.

Mose ist der Erste, der aus dem Mund Gottes das neue Recht, die zehn Gebote entgegennimmt.

Es donnert, blitzt und raucht. Die Erde bebt. Die Menschen im Volk erschrecken zu Tode und rennen davon. Am Ende empfangen sie eine neue Rechtsordnung für die Zeit nach der Krise. Der Vorhang geht auf. Die Aufmerksamkeit ist hoch. Das ist bis heute so, wenn Recht sich ändert. Als das Grundgesetz vor über 70 Jahren in Kraft trat. Oder wenn heute das Bundesverfassungsgericht ein Urteil spricht.

Das Volk rennt davon. Mose bleibt. Allein vor Gott. Er ist der Mediator. Der Vermittler. Er gibt die neue Rechtssetzung Gottes bekannt. Zehn Gebote, die das neues Leben nach der Krise prägen und sichern sollen.

Gott ist Gott. Achte ihn.

Der Sabbat, der Ruhetag, ist Zeit um zur Besinnung kommen. Die Eltern ehren..

Niemals töten.

Die Ehe als besonderes Geschenk begreifen.

Anderen nichts wegnehmen.

Immer bei der Wahrheit bleiben.

Den Anderen nichts neiden.

Diese zehn Gebote wirken bis heute so gut in unser Leben und in unsere Rechtssetzung hinein. In der Corona-Pandemie haben wir neue Regelungen erlebt und manchmal auch erlitten. Auf einmal war klar, wie wichtig Rücksichtnahme auf Schwache ist. Ich kann durch mein Verhalten direkt etwas für Andere tun, das ist direkt Liebe zum Nächsten.

Es wäre wunderschön, wenn wir den Lernertrag aus der Corona-Krise uns bewahren können. Viele waren doch zu schnell unterwegs – zu viele Termine, zu viel Hektik, zu viel Druck und Stress. Manche haben auch festgestellt, dass gar nicht so viel nötig ist um wirklich glücklich zu sein. Und dass die gute Schöpfung Gottes gehört, gesehen, geschmeckt, bewahrt werden will. Das ist unsere Berufung als Menschen – das ist die gute Ordnung für die Zukunft aller Lebewesen!

Gemeinschaft braucht Regeln, um gut zu funktionieren. Und es braucht immer Menschen wie Mose, die um Zustimmung zu diesen Regeln bitten und dafür werben. Es braucht die Kompromissleute. Die dafür werben wie Mose: Leben und leben lassen.

Haberer: Maria Magdalena

Wer seinen Lieblingsmenschen verloren hat, weiß was es heißt, sich mutterseelenallein zu fühlen. Wie eine Amputation fühlt sich das an, wenn der andere oder die andere fehlt. Als ob man einen Teil des eigenen Körpers vermisst.

Maria aus Magdala hat ihren Meister verloren. Jesus, ihren Geliebten. Mutterseelenallein geht sie am Morgen nach dem Sabbat zum Grab ihres Geliebten. Die Zukunftspläne gekappt. Die Hoffnungen verrottet. Uferlos der Schmerz. Zum ersten Mal kann sie jetzt weinen allein am Grab. Vor zwei Tagen ist Jesus am Kreuz gestorben. Hingerichtet durch religiöse und staatliche Gewalt. Seine Freunde sind abgehauen. Die Gemeinschaft zerbrochen.

Unter dem Kreuz sind Leute zurückgeblieben, die Spott und Häme über den Gekreuzigten giessen. Dabei wollten sie eine neue Welt erfinden. Sie alle miteinander. Sie fühlten sich göttlich. Eine Welt, in der der Hass der Vergebung weicht und die Rache der Versöhnung und die Unterdrückung der Menschenliebe, eine solche Welt hatten sie jetzt jahrelang im Kleinen

gelebt und unter die Leute getragen. Da war Musik drin und Poesie und Leidenschaft und Intelligenz und Phantasie. Es war eine Lust gewesen in dieser Gemeinschaft Jesu zu leben, es war ein Lust so verbunden zu sein untereinander. Und dass Jesus sie, Maria, am meisten liebt, das konnte, das durfte jeder sehen.

Jetzt ist er tot. Die Stimme, die zu trösten wusste und Antworten wusste, die Wege zeigte und neue Gedanken schenkte, ist verstummt. Jetzt herrscht Todes-Stille. Maria von Magdala sitzt am Grab und weint. Sie weint noch mehr, als sie sieht, dass der Leichnam weg ist. Der geliebte Körper ist verschwunden. Man hat ihr alles genommen, auch den Ort, wo sie sich verabschieden kann von dem toten Mann.

Dann hört sie ihren Namen.

Maria.

Sie horcht auf.

Sein Leib ist weg, aber seine Stimme ist hörbar. Maria.

Sie hört ihren Namen und erkennt den Geliebten an der Art, wie er sie ruft: Maria. Sie antwortet: Mein Meister. Maria wird nicht aus ihrem Schmerz erlöst durch die Begegnung mit dem Auferstandenen.

„Berühre mich nicht“ wehrt er ab.

Aber sie ist umgeben von der Stimme, die voller Zärtlichkeit ihren Namen sagt. Maria.

Die Stimmen der Zärtlichkeit: ich höre sie am Besten wenn sie in der Stille zu mir sprechen.

Und wenn sie in mir sind, diese Stimmen der Zuneigung und Liebe. Wenn ich auf sie lausche, dann lösen sich die Grenzen auf zwischen Körper und Geist, zwischen Leben und Tod. Dann geschieht Auferstehung aus Liebe.

Haberer

Im Jahr 2018 – lange vor der Pandemie - wurde in England ein Ministerium für Einsamkeit gegründet. Mich hat das damals aufhorchen lassen. Von 66,6 Millionen Menschen, leben dort neun Millionen alleine. Davon sind viele geradezu sterbenskrank vor Einsamkeit. Einsamkeit drückt auf's Herz, geht an die Nieren. Verlust von Nähe, das Empfinden, in eine Welt geworfen

zu sein, in der es keinen Zusammenhalt und kein zwischenmenschliches Netz gibt, Wer nicht selbst da herausfindet, braucht Hilfe und Zuwendung.

Einsamkeit macht krank. Allein sein hingegen kann retten. Und bedeutet, die ganze Welt geistig bei sich einzuladen.

Viele wichtige Dinge geschehen in der Stille beim alleine sein, das haben uns die Männer und Frauen vorgemacht, die wir heute aufgesucht hatten:

Wenn man alleine ist kann man sich des Segens versichern und einen langen Atem behalten

Wenn man alleine ist, kann man sich endlich Schuld eingestehen und sich auf den Weg zur Vergebung machen.

Wer mit sich alleine ist, kann von einer Welt und einer Zukunft träumen die endlich in einer guten und gerechten Balance ist.

Wer mit sich alleine ist kann sich auf eine neue Weltordnung einlassen

Wer mit sich alleine ist begreift: wer liebt, ist nicht allein.

Das alles haben wir in den letzten Wochen gelernt.

Quarantäne kann die Welt anhalten und eine neue Welt sichtbar machen. Es öffnen sich Türen, wenn ich mir selbst gegenüber trete: für neue Erfahrungen, Gedanken, Ideen, Träume.

Aber eines ist klar: alle diese biblischen Menschen, denen Gott begegnet, als sie alleine sind, sie sind dann aufgebrochen und sie haben anderen davon erzählt und sie haben sich aufgemacht, um der Welt zu zeigen, was Segen heißt und Vergebung und Gerechtigkeit und Ordnung und Liebe.

Amen.