

## Gottesdienst: „gemeinsam gegen die Einsamkeit“

**Lied: eg 166,1-4** tu mir auf die schöne Pforte

### Eingangsgebet

Gott,  
so gerne möchte ich dir vertrauen.  
So oft erschrecke ich  
vor all dem, was mir begegnet oder was auf der Welt passiert:  
Streitigkeiten und Kriege,  
Umweltschäden und Existenznöte.  
Corona, Krebs und andere Krankheiten  
Einsamkeit,  
und dem, was Menschen anderen Menschen antun.

Manchmal wird mir alles zu viel.  
Dann habe ich Angst.  
Ich weiß nicht mehr weiter  
und reagiere anders, als ich es mir wünsche.  
Dann möchte ich zu dir rufen:  
Hilf mir! Ich hoffe auf dich.  
Dann rufe ich: Gott, erbarme dich!

### Gloria:

So spricht Gott:  
*„Die Verlorenen werde ich suchen,  
die sich verirrt haben, werde ich zurückbringen,  
die Gebrochenen werde ich stützen  
und die Schwachen werde ich stärken.“ (Ez 34,16 BigS 2011)*

### Predigttext 1. Mose, im 2. Kapitel (in Auszügen)

4 Nachdem Gott, der HERR, Himmel und Erde geschaffen hatte:  
5 wuchsen zunächst noch keine Gräser und Sträucher,  
denn Gott hatte es noch nicht regnen lassen.  
Außerdem war niemand da, der den Boden bebauen konnte.  
6 Nur aus der Tiefe der Erde stieg Wasser auf

und tränkte den Boden.

7 Da nahm Gott, der HERR, etwas Staub von der Erde,  
formte daraus den Menschen und  
blies ihm den Lebensatem in die Nase.

So wurde der Mensch ein lebendiges Wesen.

15 Gott, der HERR, brachte den Menschen in den Garten Eden.  
Er gab ihm die Aufgabe, den Garten zu bearbeiten und  
ihn zu bewahren.

18 Und dann sagte Gott, der HERR:

»Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.  
Ich will ihm jemanden zur Seite stellen,  
der zu ihm passt!«

### Lied: eg 331,1-5 gr. Gott

### Predigtvorschlag 1 Sibylle Mau

Liebe Gemeinde,

**“Einsamkeit ist wie ein Schatten, der uns immer begleitet.”**

Erkrankungen, Todesfälle oder Trennungen führen schnell zu diesem Gefühl, das sich nur sehr schwer wieder abschütteln lässt.  
Wenn dann noch eine eingeschränkte Mobilität im Alter dazukommt, z.B. in Folge eines Unfalls,  
dann stehen wir vor einer Situation,  
die fatal zu einer Einbahnstraße werden kann.  
Aber Einsamkeit ist kein Phänomen des Alters.  
Studien zufolge ist sie genauso verbreitet unter jungen Menschen.  
*„Was nützt das größte Glück,  
wenn man niemanden hat, mit dem man es teilen kann?“*  
Menschen sind für Vieles geschaffen;  
aber nicht für die Einsamkeit.

Das hat unser Schöpfer gewusst, als er sich dachte:

**Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.**

So heißt es am Beginn der Zeit in der Schöpfungsgeschichte.  
Ganz am Anfang ist Adam allein und

der einzige Mensch im Paradies.  
Da kreucht es und fleucht es und  
um ihn herum, wimmelt es von schönen duftenden Pflanzen und  
großen und kleinen, schönen und  
manchmal beängstigenden Tieren.  
Die Wasserströme des Paradieses lassen sein Herz höherschlagen  
und das frische Grün erquickt seine Seele.  
Adam hat genug zu essen.  
Er kann sich von dem reichhaltigen und nahrhaften Früchtebuffet  
im Garten Gottes bedienen.  
Er darf arbeiten oder entspannen, wann immer er dazu Lust hat.  
Niemand redet ihm rein.  
Er hat kaum regelmäßige Pflichten und  
sicher noch keinen erdrückenden Terminkalender.  
Er darf aufstehen und schlafen gehen, wann er möchte.  
Es geht Adam großartig.  
Wirklich!  
Wäre da nicht die unfassbare Einsamkeit.  
Die schleicht sich nach jedem Tag  
in sein Ruhelager unter dem Blätterdach,  
wo die Tiere abends eine Symphonie anstimmen.  
Er schaut ins Universum und stellt fest:  
Er hat nicht eine einzige Seele, mit der er sich unterhalten kann,  
wie sein Tag war.  
Was er entdeckt hat, was ihm gelungen ist,  
was ihn geängstigt hat oder gefreut.  
Niemand zum Reden,  
niemand schenkt ihm Aufmerksamkeit,  
fragt: wie es morgen weitergeht,  
was zu tun ist,  
ob sich die Mühe des Aufstehens lohnt,  
oder ob man besser im Bett unter dem Blätterdach bleibt.  
Adam ist nicht nur allein,  
Adam ist einsam.  
Die Bibel weiß von Einsamkeit.  
Einsamkeit gehört zum Menschsein dazu.

Und Adam denkt sich vielleicht:  
*„Was nützt das größte Glück,  
wenn ich es mit niemanden teilen kann?“*  
Und dann steht da auch noch dieser Satz:  
**Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.**  
Stimmt, denken wir.  
Aber der Anteil der Single-Haushalte in Deutschland steigt:  
In knapp 41 Prozent der Haushalte lebt nur ein Mensch.  
1950 lag der Anteil nur bei 19 Prozent.  
Wie bei Adam am Anfang der Zeit – Leben als Single.

Deswegen muss man nicht unbedingt einsam sein!  
Das sind zwei verschiedene Dinge.  
Allein leben kann einen richtig glücklich machen,  
aber einsam sein, das macht gar nicht glücklich.  
Alleinleben kann man wählen,  
die Einsamkeit fällt einem zu, ohne dass man sie gewählt hat.  
...wenn Kinder wegen Arbeit wegziehen,  
der Partner stirbt oder einen verlässt,  
wenn Freunde umziehen, man krank und unflexibel wird.  
Man muss aufpassen, dass sie sich nicht bei einem einnistet,  
wie ein ungebetener Gast oder  
wie ein Schatten, der einen begleitet.  
Das Leben allein ist selten ein Paradies.

Alleinsein kann sehr anstrengend sein.  
Es ist voller Herausforderungen.  
Wenn man von einer Reise wiederkommt und keiner da ist,  
der fragt, wie es war.  
Wenn man aus dem Krankenhaus kommt,  
von einer Beerdigung oder mit unguuten Neuigkeiten und  
niemand interessiert ist, was in einem vorging.  
Richtige Einsamkeit ist gesundheitsgefährdend.  
Blutdruck, Schlaf und Immunsystem können  
durcheinandergeraten.  
Und Stimmungsschwankungen können sich

zu einer handfesten Depression manifestieren.  
Nicht gut! Wirklich nicht gut.

Was kann man tun,  
wenn man sich das gar nicht ausgesucht hat?  
Wenn aus dem Alleinsein  
eine unfreiwillige Einsamkeit geworden ist?  
Ohne dass man es so richtig gemerkt hat?  
Häufig ist das Alleinleben auch nicht bewusst gewählt,  
sondern die Folge unterschiedlicher Umstände:  
einer Trennung, Tod des Partners, Auflösung einer  
Wohngemeinschaft, angepasste Wohnumstände, usw.  
Was will man machen, wenn man sich verändern muss,  
wenn man sich mit den Umständen arrangieren muss.

Anders als Adam, der keine Vergleichsmöglichkeiten hat,  
weil er da im Paradies als einziger Menschen herumspaziert,  
haben wir Informationsquellen und können etwas Wichtiges:  
**Vorsorge treffen.**

Wir können verhindern, dass es dazu kommt.  
Wir müssen nicht warten, bis es uns erwischt,  
wir können agieren.  
Bevor wir also feststellen, dass sich niemand für uns interessiert,  
können wir uns fragen:  
für was oder wen interessiere ich mich denn so?

1. Ich könnte Familie und Freunde aktivieren, Fragen stellen,  
einladen, den Raum für Aktion aufmachen.  
Auch, wenn ich nicht mehr rauskomme und jemanden bitten muss,  
den Kuchen für das Kaffeekränzchen mitzubringen.  
Das bringt Gespräche und neue Impulse.  
2. Ist der Freundeskreis begrenzt und keine Familie in greifbarer  
Nähe, könnte ich einen Seniorentreff besuchen und sozialen  
Anschluss finden. Kirchen, Seniorenheime und andere caritative  
Einrichtungen haben ziemlich überall so etwas.  
Nichts geht über einen gemeinsamen Spielenachmittag,

wo gelacht wird und man auch noch neue Freunde finden kann.  
3. Ich könnte ein Haustier aufnehmen, für das ich,  
sofern ich noch fit bin sorgen darf.  
Für ein anderes Geschöpf aus dem Paradiesgarten Verantwortung  
zu übernehmen, kann neue und schöne Gefühle in mir freisetzen.  
Die waren vielleicht immer schon da,  
wurden aber nicht abgerufen.  
Beim Spazieren gehen lernt man wieder neue Menschen kennen.  
4. Ich könnte ein Ehrenamt übernehmen.  
Kann ich gut vorlesen und wäre eine gute Leih-Oma oder Leih-  
Opa, habe Nerven für Hausaufgabenhilfe,  
wäre ein guter Stadtführer, weil ich viele Geschichten vor Ort  
kenne oder könnte Helfer in der Suppenküche sein,  
bei einem gemeinnützigen Verein mithelfen oder  
im Besuchskreis der Kirchengemeinde oder des  
Pflegerstützpunktes mitmachen?  
5. Vielleicht will ich noch was Neues lernen.  
Ich könnte ein Hobby beginnen.  
Singen, Bogenschießen, Yoga, Angeln, Segeln.  
Vereine, Volkshochschule, Kirche haben vielfältige Angebote.  
6. Ich könnte was Verrücktes machen,  
z.B. ein Senioren Studium beginnen –  
Man ist nie zu alt, um etwas Neues zu lernen.  
Wer schon immer einmal studieren oder  
sich in einem bestimmten Bereich weiterbilden wollte,  
hat vielleicht genau jetzt die Zeit dazu.  
Egal ob mit einem Gasthörer Studium oder als Senioren Student -  
die Möglichkeiten sind vielfältig und  
für jeden ist da neuerdings an den Unis etwas dabei.  
7. Ich könnte mit gleichgesinnten Seniorenreisen machen und  
etwas von der Welt sehen!  
Die Zeit der Verpflichtungen und familiärer Aufgaben ist  
möglicherweise vorbei und  
die Zeit mit einem anderen Blick auf die Welt... hat angefangen!  
Da sind Senioren wie ich auf dem Weg!  
8. Ich könnte meine Wohnsituation verändern.

Habe ich schon alle Wohnformen durchdacht?  
Hätte ich nicht noch Platz für jemanden oder  
müsste ich möglicherweise ins Erdgeschoss ziehen,  
um die Treppen zu verhindern?  
Wie lange bin ich noch wie fit?  
Wer kann mir helfen, das ich weiß, was ich will?  
9. Vielleicht sollte ich doch  
nach einem Seniorenbesuchsdienst fragen.  
Verbände, Kirche, Pflegestützpunkt haben  
Besuchsdienste von ehrenamtlichen Helfern.  
10. Vielleicht bin ich ja eigentlich doch noch so fit,  
dass ich selbst jemanden besuchen kann und  
gemeinsam mit ihm einen kleinen Gottesdienst zu Hause hören  
könnte. Da nehme ich mal zu der Altenseelsorgerin im  
Kirchenkreis Kontakt auf, ob ich da was mitnehmen kann.

Ja, natürlich  
wir können warten,  
bis die Einsamkeit ungefragt in unser zu Hause kommt und es sich  
bequem macht.  
Wir brauchen uns nur abschotten, nichts tun,  
alles von den Kindern erwarten.  
Aber das sollten wir nicht!  
Wir irren nicht wie Adam durch ein menschenloses Paradies  
als einzige Vertreter unserer Art.  
Vielen Menschen geht es mit der Einsamkeit ähnlich.  
Wir können auch schon vorher was Entscheidendes lernen:  
**“Einsamkeit läßt sich verhindern.  
Ich selbst muss sie verhindern.”**  
Niemand wird es für mich tun.  
Ich muss losgehen und Kontakte knüpfen,  
vielleicht auch zu Jüngeren,  
Menschen auch außerhalb meiner Familie,  
Menschen, die neu für mich sind.  
Zugezogene, Geflüchtete, neue Nachbarn.

Wir Menschen brauchen mehr als nur ein einziges Gegenüber.  
Wir brauchen:  
Austausch, Bestätigung, Anregung, Trost und Herausforderung.  
Wir brauchen Weggefährten in allen Lebensphasen.

Nehmen wir das heute mit, was Gott sagte:  
**Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.** Amen.

### **Predigtvorschlag 2 Dr. Klaus Bajohr- Mau**

Liebe Gemeinde  
„Einsam, zweisam, dreisam, und am Ende dann allein -  
es hat doch auch was für sich, ganz für sich zu sein.“, so dichtete  
der Holländische Liedermacher Hermann van Veen.  
Von einem Familienmenschen, der von morgens bis abends von  
seiner Familie umgeben ist, hörte ich: „Eigentlich doch gar nicht  
so schlecht – das Alleinsein. So richtig mal meine Ruhe haben –  
ohne dass jemand irgendwelche Erwartungen an mich hat – das tut  
gut. Da kann man mal Dinge tun, für die sonst nie Zeit ist. Oder  
auch mal gar nichts tun.  
Allein sein? Doch - find ich gut.“  
Das sagt sich als Familienmensch natürlich leicht.  
Da ist Alleinsein ein eher seltener Luxus.  
Doch höre ich mittlerweile immer mehr, wie Menschen über das  
Alleinsein klagen. Ich erfahre, dass Alleinsein Menschen krank  
macht.  
Was tun gegen den Dämon der Einsamkeit.  
Gegen eine innere Leere, die schmerzt.  
Im Schöpfungsbericht 1. Mose 2, 18 hören wir:  
„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“  
Immer wieder geht mir dieser Satz Gottes durch den Kopf – in der  
Begegnung mit einsamen Menschen.  
Mit Menschen, die geradezu krank sind vor Einsamkeit.  
Bei denen man schnell den Eindruck gewinnt:  
Weil da ein liebevolles Gegenüber fehlt,  
deshalb ist dieses Leben so mühevoll.

Menschen, die nach Gemeinschaft suchen,  
um ihrer Einsamkeit zu entkommen.  
Menschen, die unfreiwillig allein sind –  
und das als belastend empfinden.  
Die Kirchengemeinde könnte eine Adresse für Einsame sein.  
Hier treffen sich Menschen, haben scheinbar gute Gemeinschaft  
miteinander. Beten und singen zusammen.  
Man hilft sich gegenseitig, wo es nötig ist.  
Und merkt dabei aber gar nicht, wie sich Andere draußen fühlen.  
Ja und wie schwer und fast unmöglich es für sie ist, in solch eine  
zusammen gewachsene Gemeinschaft hineinzukommen.  
So müssen wir festhalten:  
Alleinsein kann für Manche eine Oase sein –  
für Andere ist es die Wüste.  
Was können wir tun, um Alleinsein positiv zu füllen?  
Was ist machbar, damit für uns neben dem „Wüstengefühl“  
im Alleinsein auch ein Gewinn erkennbar ist?  
Zum Beispiel: Beten – Beten ist ein Klassiker des Alleinseins.  
Wer betet, der tut das allein.  
Nicht nur, aber zuerst und vor allen Dingen.  
Gemeinsames Gebet kann natürlich trösten und ergänzen.  
Es kann uns helfen, selbst zu beten.  
Es mag so etwas sein wie eine Schule zum Beten.  
Aber das wird nie dein eigenes Gebet ersetzen.  
Das Gebet des eigenen Herzens – das geht nur ganz allein.  
Von meinem kleinen Ich zum großen Du Gottes.  
Und da ist ein Schlüssel:  
Auch wenn Du ganz allein bist – bist Du nicht allein!  
Das klingt wie ein Widerspruch, aber es ist doch wahr.  
Weil Gott um Dich ist. Weil der Schöpfer uns immer nahe ist.  
Wir spüren das oft nicht,  
weil wir von allem Möglichen abgelenkt werden.  
Die vielen Ablenkungen verstellen unseren Blick auf Gottes Nähe.  
Was kann ich tun, um mich nicht ablenken zu lassen?  
Wie öffne ich in mir einen Raum für Gott,  
um ihm im Gebet zu begegnen?

Im Gebet bin ich wirklich allein – aber kein bisschen einsam.  
Ich bin mir der Nähe Gottes bewusst.  
Das kann für mich kostbare Zeit sein!  
Es kann für mich zu kostbarer Zeit werden.  
Lassen die inneren und äußeren Ablenkungen nach,  
öffnet das den Raum für Gott!  
Sich Zeit nehmen zum Hinhören – im Alleinsein.  
Darin Gott zu finden, das lernt man nicht nebenbei.  
Das braucht Raum, Zeit und Regelmäßigkeit.

Auch Jesus hat genau das getan:  
Immer wieder ging er weg von den Leuten.  
An einsame Orte – und dort betete er dann.  
So hat das Alleinsein auch etwas sehr Positives.  
Das sollten wir nicht vergessen.  
Doch neben dem Alleinsein braucht es aber auch die  
Gemeinschaft. Wir sind berufen dazu, in Gemeinschaft zu leben.  
*„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei...“*  
Gelebter Glaube ist nicht vorstellbar ohne andere,  
die auch auf dem Weg sind.  
Wir brauchen einander. Warum?  
Weil der, der immer nur allein ist, in einen Abgrund stürzt.  
Als Glaubende dürfen wir aber in allem auf Gott vertrauen.  
Unser Gott hat sich so klein gemacht, dass er sich dazu nicht zu  
schade ist:  
uns im Reden und Handeln anderer Menschen zu begegnen.  
Deshalb ist es so:  
Gemeinsam durchs Leben gehen – das brauchen wir alle.  
Keiner bilde sich ein, sie oder er käme auf Dauer gut allein  
zurecht.  
Wir sind aufeinander angewiesen.  
Darum braucht es die Gottesdienste.  
Darum braucht es Freundschaften.  
Und die Erfahrung, gemeinsam miteinander etwas zu machen.  
Oder miteinander in einem Gottesdienst zu singen und  
Gottes Liebe zu feiern.

So wie jetzt.  
Gemeinschaft kann so wunderbar sein.  
Wenn das gelingt:  
Das wir einander ermutigen, wo einer an sich selbst zweifelt.  
Und dass wir einander auf den Boden holen, wo einer sich über andere erhebt, weil er glaubt, etwas Besseres zu sein.  
Dann gelingt Gemeinde.  
Dann ist Gott mitten unter uns.  
Und keiner wird einsam sein. Amen.

Lied: **eg 419, 1-5 Hilf Herr**

### **Fürbitte**

Du, Gott des Paradieses,  
Du bist uns auch in Jesus Christus begegnet.  
So hat unser Weg eine neue Richtung,  
du gibst uns allen ein Ziel,  
hilfst uns, mehr von der Welt zu verstehen.

Darum bitten wir dich:  
für Menschen, die keine Orientierung haben,  
deren Seelen in Not sind und die sich verirren  
dass sie ihren Weg finden,

für die Opfer von Gewalt und Hass und Mobbing,  
dass sie Freunde haben, die zu ihnen stehen,  
Menschen, die ihnen guttun.

für die Einsamen,  
dass sie Deine Stimme hören und Deine Liebe fühlen  
und auf andere zugehen,  
denn gemeinsam ist man weniger allein

Weil Jesus ein Mensch war wie wir,  
versucht und gefährdet, einsam und stark  
sind wir nicht allein.

Darum bitten wir dich für die,  
die in Gefahr sind, am Leben zu scheitern:  
Kinder, die ohne Liebe aufwachsen,  
Jugendliche, die keinen Platz in unserer Welt finden,  
Menschen, die sich überflüssig vorkommen.  
Sei du ihre Zuflucht.

Wir bitten dich für Menschen  
die ihr zu Hause verlassen müssen,  
weil es da nicht zum Aushalten ist.  
Schenke ihnen Menschen mit Herz,  
die ihnen helfen.

Du bist bei uns und  
schenkst uns Weg und Ziel  
und Orientierung.

### **Vaterunser**

#### **Segen**

Gott, öffne mir die Augen,  
mach weit meinen Blick und mein Interesse,  
damit ich sehen kann, was ich noch nicht erkenne.  
Gott, öffne mir die Ohren, mach mich hellhörig und aufmerksam,  
damit ich hören kann, was ich noch nicht verstehe.  
Gott, gib mir ein vertrauensvolles Herz, das sich deinem Wort und  
deiner Treue überlässt  
und zu tun wagt, was es noch nicht getan hat.  
Gott, ich weiß, dass ich nur lebe, wenn ich mich von dir rufen und  
verändern lasse. Amen

Lied: **eg 163 unser Ausgang segne Gott**

### **Orgelnachspiel**

