



Einsam - Adventszeit, die einsamste Zeit des Jahres.

„Nie saß ich fröhlich mit anderen Menschen zusammen, ich konnte nicht mit ihnen lachen. Nein, einsam war ich...“

(Jeremia 15,17)

Überall Dekorationen und Lichter. In der Stadt der Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln. Menschen stehen in ausgelassener Stimmung auf den Weihnachtsmärkten beieinander. Andere eilen vorbei. Bloß nicht langsamer werden. Schnell weg hier und um Gottes Willen nur nicht zu genau hinschauen, denn sonst spüre ich die Einsamkeit noch intensiver. Gerade jetzt! So fühlen sich viele Menschen unter uns ... und das alle Jahre wieder. Rund 25% der Bevölkerung Europas leidet laut WHO mindestens einmal im Jahr unter Depressions- oder Angstzuständen. Und gerade die Advents- und Weihnachtszeit ein Zeitraum, in dem sie ganz besonders anfällig für solche seelischen Notstände sind. Sie fallen in ein tiefes Loch, denn sie spüren ihre Isolation und das Fehlen von sozialen Kontakten sehr deutlich und –forciert durch das dunkle und trübe Wetter- fehlt oft die Ablenkung und das Grübeln beginnt. Einsam sind dabei aber nicht unbedingt nur diejenigen, die keine Kontakte mehr haben. Für viele haben ihre Kontakte allen Tiefgang und ihre Bindekraft verloren. Sie finden keinen gemeinsamen Anker mehr und so verliert sich vieles und treibt auseinander. Hermann Hesse dichtete einst: "Leben ist Einsamsein. Kein Mensch kennt den andern, jeder ist allein." Einsamkeit ist ein gefährlicher Zustand, weil dem Einsamen der Spiegel fehlt. Menschen, die ihn ermutigen und bestätigen, aber auch Freunde, die ihn kritisieren und korrigieren.

Im Advent bereitet sich die Christenheit auf die Ankunft Jesu in dieser Welt vor. Vor unserem inneren Auge tauchen da Krippe, Hirten, Ochs und Esel auf, und das oft in sehr romantisch verklärter Weise. Dieser Jesus freilich wird später zu einem Mann heranreifen, der bis in die tiefste Tiefe seiner Existenz, hinein erfahren hat, was Einsamkeit ist. Er wusste, wie sich Ignoranz und Isolation anfühlen, denn er erfuhr sie in seinem Leben zur Genüge. Und als es hart auf hart kam, da verließen ihn sogar die, die ihm immer das

Gefühl gegeben hatten, nicht alleine zu sein. Seine engsten Vertrauten flohen. Und als er sie um ihre Unterstützung in einer seiner einsamsten Stunden bat, da schiefen sie ein. Als er dann am Kreuz hing, schrie er sich seine Einsamkeit aus dem Leib: "Mein Gott, mein Gott warum hast du mich verlassen?" Dieser Jesus weiß, was Einsamkeit ist! Aber während er starb, so berichtet die Bibel, zerriss im Tempel in Jerusalem der Vorhang vor dem Allerheiligsten. Gott selbst zeigte so: Jetzt ist der Weg zu mir wieder frei! Jeder, der sich auf Jesus verlässt darf nun sagen: Ich habe einen Menschen an meiner Seite, nämlich Jesus, den Sohn Gottes. Er ist mein Fürsprecher, mein Erlöser, mein Tröster und Helfer. Und er kann mein einsames Herz verändern. Zum Beispiel indem er mir einen Spiegel vor Augen hält in dem ich erkenne, dass all meine düsteren Gedanken und Gefühle vielleicht auch darin ihren Grund haben, dass ich die Welt bislang nur aus einem stark eingeschränkten Blickwinkel angeschaut habe. Denn es ist nicht die Sonne, die untergeht und die es dunkel für uns werden lässt, es ist die Erde, die sich dreht.

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Dr. Hans Steubing

Bild: mimiliz @ [freeimages.com](https://www.freeimages.com)

Eine gesegnete Adventszeit wünscht Ihnen Ihr Adventsspurenlegerteam

Nikola Beth, Agnes Doerr-Roet, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Ulrike Hofmann, Dr. Christoph Klock, Dr. Petra Knötzele, Heinz Lenhart, Elisabeth Prügger-Schnizer, Eva Reuter, Stefanie Sehr, Dr. Hans Steubing

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt

KIRCHE & CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt