

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Einsamkeit</b> .....	<b>9</b>
Anselm Grün: Alleinsein und Einsamkeit .....	11
Dr. Ahmad Bransi: Einsamkeit – Ein stilles Leid .....	14
Linda Jarosch: Verbunden sein mit anderen – und uns selbst .....	18
Michaela May: Gemeinsam geht es besser .....	19
Katrin Göring-Eckardt: Hoffen und vertrauen .....	20
Clemens Bittlinger: Allein auf unserem Weg .....	22
Dr. Donata Müller: Einsamkeit bei Kindern .....	23
Anselm Grüns Antworten zur Einsamkeit .....	26
Anselm Grüns Wunsch: Endlich wieder unbeschwert Freunde treffen .....	28
<b>Trauer</b> .....	<b>29</b>
Anselm Grün: Trauern und Trösten .....	31
Silke Neumaier: Trost ist möglich .....	35
Walter Kohl: Neues Glück .....	40
Tanja Friedrich: Einem verstorbenen Menschen vergeben ..	41
Nikolaus Schneider: Trauer verwandeln .....	43
Mechthild Schroeter-Rupieper: Gefühle teilen, in guten und schlechten Zeiten .....	45
Jan-Uwe Rogge: Wenn Kinder trauern .....	48
Michael von Brück: Trauer und Sehnsucht .....	50
Linda Jarosch: Lebendige Trauer .....	53
Anke Keil: Trauer bleibt .....	54
Clemens Bittlinger: Zeit der Trauer .....	55
Pierre Stutz: Die heilenden Kräfte der Tränen .....	56

Anselm Grüns Antworten zur Trauer . . . . .	57
Anselm Grüns Wunsch: Frieden im Innen und Außen. . .	60
<b>Über sich selbst ärgern . . . . .</b>	<b>61</b>
Anselm Grün: Nimm dich selbst liebevoll an . . . . .	63
Samuel Koch: Der Ärger mit dem Ärger . . . . .	65
Nikolaus Schneider: Schlechter Ärger, hilfreicher Ärger . .	67
Anselm Grüns Antworten zum Ärger . . . . .	68
Anselm Grüns Wunsch: Geduld . . . . .	71
<b>Angst . . . . .</b>	<b>73</b>
Anselm Grün: In deinem innersten Raum bist du geschützt . . . . .	75
Dr. Tobias Freyer: Wenn Angst zur Krankheit wird . . . . .	77
Walter Kohl: Der Umgang mit der Angst . . . . .	84
Clemens Bittlinger: Trostvolle Wege aus der Angst. . . . .	85
Dr. Donata Müller: Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen . . . . .	86
Tim Niedernolte: Engel ohne Flügel und die Sache mit der Angst . . . . .	88
Pierre Stutz: Im Dialog mit der Angst . . . . .	89
Nikolaus Schneider: Fürchte dich nicht . . . . .	91
Eva Imhof: Mein Angstdrache und ich . . . . .	93
Heinrich Bedford-Strohm: Warum wir Angstdistanz brauchen . . . . .	96
Bodo Janssen: Durch die Enge der Angst gehen . . . . .	97
Elke Hohmann: Die Angst vor dem eigenen Tod . . . . .	98
Michael von Brück: Angst und Achtsamkeit . . . . .	100
Anselm Grüns Antworten zur Angst . . . . .	102
Anselm Grüns Wunsch: Vertrauen wiederfinden . . . . .	104

<b>Krankheit</b> .....	<b>105</b>
Anselm Grün: Lebe dankbar und voller Vertrauen .....	107
Cornelia Schenk: Gesund mit Krankheitsängsten umgehen .....	109
Marco Schulz: Die Liebe bleibt .....	111
Martin Rütter: Im Jetzt sein .....	113
Malu Dreyer: Der Wert der Gesundheit .....	115
Samuel Rösch: Weiterleben .....	116
Nikolaus Schneider: Leben in Fülle .....	118
Clemens Bittlinger: Positive Nebenwirkungen .....	120
Anselm Grüns Antworten zu Krankheit .....	121
Anselm Grüns Wunsch: Im Vertrauen bleiben und mehr Hingabe im Akzeptieren von Krankheit .....	124
<b>Narzissmus</b> .....	<b>125</b>
Anselm Grün: Bleibe in deiner Mitte .....	127
Dr. Pablo Hagemeyer: Narzissmus! Moral oder Diagnose in der aktuellen Narzissmus-Debatte .....	129
Christian Hemschemeier: Warum wir den Narzissmus-Begriff nicht (mehr) brauchen .....	135
Anselm Grüns Antworten zu Narzissmus .....	137
Anselm Grüns Wunsch: Sich nicht mehr erniedrigen lassen .....	140
<b>Depression</b> .....	<b>141</b>
Anselm Grün: Verurteile dich nicht .....	143
Dr. Ahmad Bransi: Depressionen sind ernsthafte seelische Erkrankungen .....	147
Silke Neumaier: Depressionen können jeden treffen .....	154
Evamaria Bohle: Durch die Wüste .....	158
Prof. Dr. Daniel Hell: Was Depressionen uns zu sagen haben .....	160
Dr. Donata Müller: Hilfe für Kinder depressiver Eltern ..	162

Ruedi Josuran: Das große Ja zu mir . . . . .	164
Jens Sembdner: Annehmen und ausharren . . . . .	166
Babak Rafati: Das eigene Drehbuch leben . . . . .	168
Pierre Stutz: Depression und Aggression . . . . .	170
Anselm Grüns Antworten zu Depression . . . . .	172
Anselm Grüns Wunsch: Körperliche und seelische Gesundheit . . . . .	175
<b>Entwertung . . . . .</b>	<b>177</b>
Anselm Grün: Schenke dir Trostworte . . . . .	179
Monika Gruhl: Ein positives Selbstbild . . . . .	182
Bodo Janssen: »Du bist mir wichtig« . . . . .	184
Walter Kohl: Entwertungserfahrungen . . . . .	186
Nikolaus Schneider: Wertschätzung statt Bewertung . . . . .	188
Pierre Stutz: Sei auch gut mit dir . . . . .	189
Tim Niedernolte: Mehr Respekt, bitte! – Die Goldene Regel . . . . .	191
Anselm Grüns Antworten zu Entwertung . . . . .	194
Anselm Grüns Wunsch: Mehr Akzeptanz und Toleranz . . . . .	196
<b>Übersehen werden . . . . .</b>	<b>197</b>
Anselm Grün: Gib, ohne erschöpft zu werden . . . . .	199
Monika Gruhl: Beziehungen gestalten . . . . .	201
Michael Grün: Aufmerksamkeit und Achtung schenken . . . . .	203
Nikolaus Schneider: Gesehen und gewürdigt . . . . .	205
Anselm Grüns Antworten zum Übersehen werden . . . . .	207
Anselm Grüns Wunsch: Mitmenschen, die es gut meinen . . . . .	208
<b>Die Autorinnen und Autoren . . . . .</b>	<b>209</b>
<b>Quellenverzeichnis . . . . .</b>	<b>221</b>

# Vorwort

Als meine Nichte Helena Schröder im Frühjahr 2020 ein Instagram-Account für mich einrichtete, kam sie auf die wunderbare Idee, jeden Monat eine »Themenwoche« zu veranstalten. Dazu lud sie prominente Persönlichkeiten ein, die aus christlichem Geist denken, um aus ihrer eigenen Erfahrung heraus Beiträge zu Themen zu verfassen, die uns als Menschen heute bewegen – wie den Umgang mit Ängsten, mit Depression, mit Einsamkeit. Das positive Echo der Beitragenden, unter ihnen Schauspieler, Musiker und Politiker ebenso wie Ärzte und Therapeuten, war überwältigend. So viele waren sofort bereit, etwas zu schreiben und dabei auch zutiefst Persönliches von sich preiszugeben. Und das Echo der Follower war sogar noch größer. Unzählige Kommentare wurden gepostet und Fragen gestellt, die ich dann wiederum versucht habe, zu beantworten.

Helena und ich spürten in dieser besonderen Resonanz auf die »Themenwochen«, dass die Sehnsucht der Menschen nach Antworten groß ist, die aus christlicher Glaubenserfahrung kommen. Auch wenn immer weniger Leute heute in die Kirche kommen, wollen doch viele am Reichtum christlicher Spiritualität und christlicher Heilkunst teilhaben. Als dann Dr. Rudolf Walter vom Herder Verlag die Texte las, kam er auf die Idee, sie gesammelt und durch weitere Beiträge ergänzt als Buch herauszugeben. Wie bei den »Themenwochen« behandelt jedes Kapitel eine bestimmte Herausforderung, die das Leben uns stellt. Dazu haben wir jeweils Expertenbeiträge und Erfahrungsberichte verzamelt. Außerdem beantworte ich Fragen von Followern meines Instagram-Accounts.

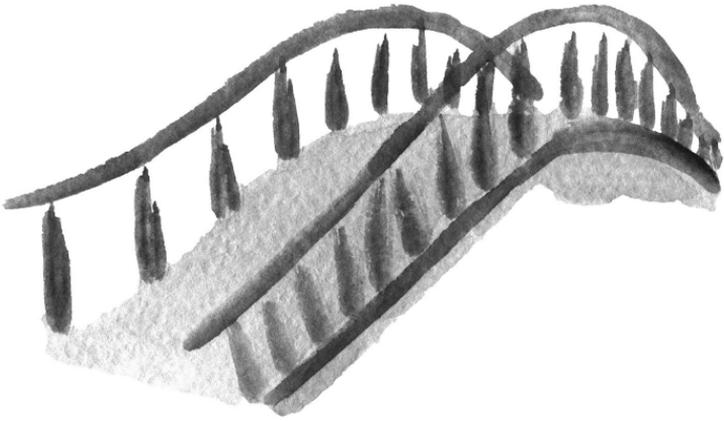
Gerade in unserer schwierigen Zeit, in der viele Menschen verunsichert sind durch die Pandemie und die Folgen des Klima-

wandels, sehnen sie sich nach einem Halt. Schon in der Bibel heißt es: »Glaubt ihr nicht, so bleibt ihr nicht.« (Jes 7,9) Man könnte dieses Wort auch frei so übersetzen: »Glaubst du nicht, so hast du keinen Stand, keinen Halt.« Der Glaube gibt uns mitten in der Verunsicherung unserer Zeit einen festen Halt, auf dem wir stehen können, auch wenn um uns herum viele ständig hin- und herschwanken. Gott selbst wird in der Bibel oft als Fels beschrieben, der uns festen Halt gibt. Die Menschen sind heute offen für solche Botschaften, wenn sie nicht aus einer moralisierenden oder besserwisserischen Haltung heraus formuliert werden, sondern im Blick auf den Menschen, der sich heute danach sehnt, festen Boden unter seinen Füßen zu finden.

So wünschen wir den Lesern und Leserinnen, dass sie bei den Antworten, die aus der je persönlichen Lebenserfahrung der Autoren kommen, sich selbst verstanden fühlen. Wer sich verstanden fühlt, findet auch einen guten Stand im Leben. Was ich verstehe, das ermöglicht es mir, zu mir zu stehen. Mögen viele beim Lesen dieser Texte den Halt finden, nach dem sie sich in diesen unsicheren Zeiten sehnen, und für sich selbst einen Glauben entdecken, der sie trägt, auch wenn alles um sie herum zu schwimmen beginnt.

P. Anselm Grün und Helena Schröder

# Einsamkeit





Anselm Grün

## Alleinsein und Einsamkeit

Viele Menschen fühlen sich heute einsam. Sie sind nicht getragen von einer Familie oder einem engen Freundeskreis. Bei vielen der Älteren sind ihre Liebsten bereits verstorben oder aber sie leben jeder für sich, vielleicht sogar weit entfernt voneinander. Der sich immer weiter ausbreitende Individualismus führt dazu, dass auch immer mehr jüngere Menschen einsam sind. Die Kontaktbeschränkungen während der Pandemie haben diesen Zustand nur verschlimmert. Viele leiden an dieser Vereinsamung durch soziale Isolierung. Niemand kümmert sich um sie. Sie fühlen sich nicht zugehörig zur menschlichen Gesellschaft, sondern ausgeschlossen.

Die Einsamkeit gehört aber wesentlich zum Menschen. Daher ist es die Aufgabe des Menschen, seine Einsamkeit anzunehmen. Der evangelische Theologe Paul Tillich (1886–1965) meinte: »Religion ist das, was jeder mit seiner Einsamkeit anfängt.« Die Einsamkeit verweist mich auf Gott. Und zugleich verwandelt Gott meine Einsamkeit in einen Ort spiritueller Erfahrung. Der katholische Philosoph Peter Wust (1884–1940) meinte, Einsamkeit sei das Heimweh nach Gott. Sie kann nur überwunden werden, wenn ich mich in ihr nach Gott als meiner wahren Heimat sehne. Dag Hammarskjöld, der 1961 verstorbene UN-Generalsekretär und Friedensnobelpreisträger, hat das ähnlich gesehen. Er meinte: »Bete, dass deine Einsamkeit zum Stachel werde, etwas zu finden, wofür du leben kannst, und groß genug, um dafür zu sterben.« Die Einsamkeit will uns öffnen für das Geheimnis Gottes. Sie zeigt uns das Geheimnis allen Seins. Das hat auch der Philosoph Friedrich Nietzsche erkannt, auch wenn er nicht Gott als das eigentliche Ziel der Einsamkeit nannte: »Wer die

letzte Einsamkeit kennt, kennt die letzten Dinge.« Es geht also darum, sich mit seiner Einsamkeit auszusöhnen. Dann kann sie zu einem Ort spiritueller Erfahrung werden. Daher meinte der Philosoph Odo Marquard (1928–2015), dass nicht die Einsamkeit das eigentliche Problem des heutigen Menschen sei, sondern der Verlust an *Einsamkeitsfähigkeit*.

Wer fähig ist, seine eigene Einsamkeit anzunehmen, der findet in ihr inneren Frieden. Das erleben wir gerade bei alten Menschen: Sie fühlen sich oft einsam. Viele Verwandte und Freunde ihrer Generation sind gestorben. Wenn sie sich aussöhnen mit ihrer Einsamkeit, geht von ihnen Frieden aus. Doch viele benutzen ihre Kinder oder jüngere Verwandten, um der eigenen Einsamkeit zu entfliehen. Dann zwingen sie diese, sie ständig zu besuchen. Doch damit fliehen sie vor einer wichtigen Aufgabe: die Einsamkeit zu verwandeln in das Heimweh nach Gott.

Im Deutschen sprechen wir nicht nur von Einsamkeit, sondern auch von Alleinsein. Peter Schellenbaum, ein Psychologe der Schule von C.G. Jung, meint, die Kunst der Menschwerdung bestünde darin, das Alleinsein in ein »All-Eins-Sein« zu verwandeln.

Wie geht das? Ich kenne die Erfahrung, dass ich mich am Sonntagnachmittag allein fühle. Das erzeugt ein Gefühl von Traurigkeit. Doch wenn ich durch die Traurigkeit hindurchgehe, in den Grund meiner Seele, dann spüre ich, dass ich dort eins bin mit allen Menschen – gerade mit denen, die sich jetzt auch einsam fühlen. Und ich bin eins mit Gott, eins mit der Schöpfung, eins mit mir selbst. Dann spüre ich mitten in der Traurigkeit einen tiefen inneren Frieden. Ich bin dann nicht *allein*, sondern *eins mit allen*. Das ist für mich eine wunderbare spirituelle Erfahrung.

Die Not, die viele in ihrem Alleinsein spüren, ist, dass sie sich *alleingelassen* fühlen, dass sie sich nirgendwo zugehörig fühlen. Wenn ich das Alleinsein in ein All-Eins-Sein verwandle, dann

fühle ich mich zugehörig. Dann gehöre ich zu allen Menschen, ich gehöre zu Gott. Wer sich zugehörig fühlt, fühlt sich geborgen und getragen. Er findet in seinem Alleinsein in den Grund allen Seins hinein, in dem er eins ist mit allem, was ist, eins vor allem mit Gott. Dann ist er nicht allein. Gott ist bei ihm.

Dr. Ahmad Bransi

## Einsamkeit – Ein stilles Leid

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Stille Sonn- und Feiertage, schlaflose Nächte und traurige Urlaubstage – Einsamkeit, innere Leere und das Gefühl nicht geliebt zu werden. Viele unter uns leiden darunter, schämen sich aber, darüber zu sprechen. Eine stille Wut macht sich breit, ein Groll gegen alle, die Partner und Familie haben und nicht einsam sind. Dabei sind nicht nur ältere oder kranke Menschen betroffen, auch Singles im besten Alter oder erfolgreiche Frauen und Männer sind einsam.

### Was sind die Ursachen von Einsamkeit?

Warum ein Mensch sich einsam fühlt, kann mehrere Gründe haben: seelische oder körperliche Erkrankungen oder plötzliche Schicksalsschläge. Menschen, die sich einsam fühlen, wurden oft schon im Kindesalter mit dem Gefühl konfrontiert. Eltern, die nicht da oder nicht einfühlsam sind, nicht ausreichend Liebe von Geschwistern oder Großeltern – das verunsichert und führt dazu, dass diese Kinder Schwierigkeiten haben, Kontakte zu knüpfen und Beziehungen aufrechtzuerhalten. Die Einsamkeit kann für viele irgendwann so schmerzhaft werden wie eine körperliche Erkrankung. Dabei ist einsam sein nicht dasselbe wie alleine sein. Denn Einsamkeitsgefühle können auch auftreten, wenn der Mensch scheinbar gut in seinem Umfeld vernetzt ist und beliebt, verheiratet und erfolgreich ist. So führt allein sein nicht zwangs-

läufig zu Einsamkeit und verheiratet und beliebt sein nicht immer zu glücklicher Zweisamkeit. Viele Menschen fürchten sich vor der Einsamkeit, während andere bewusst danach streben. Dabei könnte man doch meinen, dass in unserem vernetzten Zeitalter Einsamkeit am Aussterben ist.

Alleinsein ist heute kein Zustand, der von der Gesellschaft als positiv wahrgenommen wird. Wer allein ist, gilt als Langweiler. Viele Menschen suchen ständig die Gesellschaft anderer. Wenn es sich nicht vermeiden lässt und sie doch mal allein sein müssen, schalten sie den Fernseher, das Radio oder den Computer an, nur um sich nicht mit sich selbst beschäftigen zu müssen. So haben sie nie gelernt, das Alleinsein als angenehm zu empfinden. Im Gegenteil, hinter dem Gefühl der Einsamkeit stecken oft hohe Erwartungen an sich selbst und eine große Unzufriedenheit. Viele fühlen sich einsam, weil sie sich ständig mit anderen vergleichen: andere Menschen erscheinen klüger, schöner, erfolgreicher, beliebter. Das ist oft der erste Schritt zur Abschottung. Die Betroffenen lehnen sich selbst ab und fühlen sich nicht liebenswert. Sie glauben, unbedingt einen Partner haben zu müssen, um glücklich zu sein, und sind stark auf das Lob, die Anerkennung und den Zuspruch anderer angewiesen. Dagegen können sich Menschen, die gerne mal allein sind, aber auch im Kontakt zu anderen stehen, besser selbst annehmen und daran glauben, anderen Menschen etwas geben zu können. Sie können damit umgehen, dass jemand sie ablehnt und ihre Schwächen erkennt. Einsamkeit hängt also nicht davon ab, ob jemand allein ist, sondern von der Einstellung, die er zum Leben hat.

## Welche Symptome haben einsame Menschen?

Betroffene, die sich einsam fühlen, legen verschiedene bezeichnende Verhaltensweisen an den Tag. Neben der seelischen Auseinandersetzung in Gedanken und Gefühlen entstehen auch

## Einsamkeit

körperliche Auswirkungen. Symptome und Anzeichen von Einsamkeit können sein:

- Müdigkeit
- Nervosität und Reizbarkeit
- Rückzug
- das Gefühl, leer zu sein
- Depression
- Probleme, einzuschlafen oder durchzuschlafen
- Gedanken an den Tod

Einsame Menschen fühlen sich auch im größten Trubel allein. Ihre Gedanken kreisen um Fragen wie »Warum sind andere glücklich und ich nicht?«, »Wer will schon meine Gesellschaft?«. Ihre Gefühle werden von Negativem bestimmt.

Menschen sind nicht für das Alleinsein gemacht: Früher, in prähistorischen Zeiten, waren wir darauf angewiesen, in Gemeinschaft zu leben – um Gefahren abzuwehren und unser Überleben zu sichern. Daher hat sich vermutlich ein Mechanismus herausgebildet: Wenn wir auf uns allein gestellt sind und den Schutz der Gruppe verlieren, gerät der Körper in Alarmbereitschaft und schüttet zum Beispiel das Stresshormon Cortisol aus. Bei einsamen Menschen, so zeigen zahlreiche Untersuchungen, ist der Spiegel dieses Hormons im Blut dauerhaft erhöht. Auch der Blutdruck und Blutzuckerspiegel erhöhen sich, das Immunsystem ist geschwächt. Wie genau die Zusammenhänge im Körper wirken, ist noch nicht erforscht. Doch es gibt einige Hinweise.

In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass Einsamkeit die Wahrscheinlichkeit für zahlreiche Krankheiten erhöht: Neben Depressionen und Angsterkrankungen sind das Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Demenz. In einer umfangreichen Meta-Studie konnte die amerikanische Wissenschaftlerin Julianne Holt-Lunstad zeigen, dass Menschen mit funktionieren-

den sozialen Interaktionen seltener an vielen Krankheiten leiden. Denn: Soziale Interaktion schützt das Herz und stärkt das Immunsystem. Cortisol ist eine Art Marker für das Immunsystem. Bei sozialen Interaktionen steigt die Anzahl sogenannter Killerzellen, die unter anderem verhindern können, dass Krebs entsteht. Cortisol aber schwächt die Bildung von Killerzellen. Die generelle Sterblichkeit bei einsamen Menschen steigt.

Lange Zeit haben vor allem die körperlichen Folgen von Einsamkeit wenig Beachtung gefunden. Einsamkeit ist allerdings ein großer Risikofaktor. Die Ausmaße vergleicht man mit denen von Alkoholsucht und Fettleibigkeit – ähnlich viele Menschen sind betroffen.

## Was hilft gegen Einsamkeit?

Wer sich einsam fühlt, sollte lernen, sich und das Alleinsein anzunehmen. Singles zum Beispiel können sich vergegenwärtigen, dass eine Partnerschaft nicht alles ist. Einsame Menschen können aktiv etwas gegen ihre Einsamkeit tun, zum Beispiel:

- Selbstfürsorge üben,
- Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen,
- dem Leben einen Sinn geben.

Menschen, die sich einsam fühlen, werden immer wieder Momente erleben, in denen sie sich auf sich selbst zurückgeworfen und allein fühlen – auch wenn sie es schaffen, gegen die Einsamkeit anzukämpfen. Jeder Mensch durchlebt Zeiten, in denen er sich ungeliebt, hilflos und isoliert fühlt. Ehrlich darüber zu sprechen, auch einmal zuzugeben, dass man sich momentan nicht wohlfühlt, kann helfen. Sich anderen Menschen zu öffnen kann befreiend und lindernd für die Einsamkeit sein. Wichtig ist, dem Gefühl nicht weiter nachzugeben, sondern dagegen anzugehen.

