

Jonas / Allgemein

Einsamkeit / 1. Könige 19

Einsamkeit betrifft jeden von uns.

Einstieg

Letztens durfte ich wieder einmal in meinem Leben ein AHA Erlebnis machen. Eine Erfahrung, die mir bis dahin nicht wirklich klar war oder mich selbst nicht wirklich betroffen hatte. Jacqueline und ich versuchen, wenn immer möglich mittwochs und sonntags etwas zusammen zu unternehmen, wenn möglich auch mit Freunden. Uns beiden ist die Zeit miteinander wichtig und wie ich feststellen durfte, ihr gerade auch die Zeit mit Anderen. Da tick ich einfach ein wenig anders. Ich kann super mit Kollegen oder Jacqueline unterwegs sein, aber ganz ehrlich, irgendwann habe ich dann auch genug. Letztens waren wir beim Abendessen. Ziemlich sicher gab es wieder Salat, da sie sehr gerne am Abend Salat isst. Ich habe bemerkt, dass sie etwas bedrückt und nachgefragt, was den los ist. Da meinte sie, dass sie die sozialen Kontakte vermisst und wenn ich nicht da bin, manchmal etwas einsam ist. Krass, dachte ich, wir sehen uns normalerweise zweimal in der Woche, essen in der Regel über Zoom Abendessen und ja natürlich, Freunde treffen ist momentan nicht so möglich. Durch die schulfreie Zeit hat sie ihre Schüler und Arbeitskollegen dann gerade auch länger nicht um sich gehabt und diese zwei Wochen schulfrei reichten ihr, dass sie sich einsam fühlte. Da überlegte ich mir, wie muss es Menschen gehen, die nicht in einem solchen Berufszweig, mit Familie oder Freunden unterwegs sind? Zum Glück ging vergangenen Montag die Schule wieder los und sie ist wieder unter den Leuten.

Einsamkeit. Ein Thema, welches wieder viele Menschen beschäftigt. Dies zeigt sich z.B. auch an der Telefonseelsorge 143 der Dargebotenen Hand. Einsamkeit war in den Telefongesprächen letzten Jahres ein so häufiges Thema wie noch nie zuvor. Viele Menschen fühlen sich auch jetzt noch einsam und dies wird in näherer Zukunft vermutlich nicht besser. Darum ist das Thema Einsamkeit, nicht erst seit Corona, ein sehr wichtiges Thema. Es

bewegt momentan die Menschen sehr stark. Ein Thema, welches die Bibel selbst sehr gut kennt. Jesus im neuen Testament trifft auf verschiedene Menschen, die sich einsam gefühlt haben. Meist, weil sie selbst von der Gesellschaft ausgeschlossen wurden. Wir möchten uns heute Morgen Elia ansehen. Ein Mann Gottes, der vieles durchgemacht und die Macht Gottes selbst miterleben durfte und dennoch die Einsamkeit gut kannte.

Hauptteil

Elia und seine Geschichte.

Elia war ein Prophet zur Zeit des Königs Ahab. Dieser regierte das Nordreich von Israel. Die Aufgabe von Elia war es den König und das Volk zurecht zu weisen und den König darauf hinzuweisen, dass Israel nur einen Gott hat. Leider hörte der König Ahab nicht auf ihn. Die Frau von Ahab, Isebel, brachte den Götzen Baal in das israelitische Reich. Dagegen kämpfte Elia an. Die meisten von uns kennen sicherlich die Geschichte von Elia gegen die 450 Baalspriester. Elia forderte sie zu einem Wettkampf heraus. Jeder soll seinem Gott ein Opfer bringen, dies jedoch nicht selbst entzünden. Das soll der jeweilige Gott selbst erledigen. Der Gott, welcher dies Opfer entzünden kann, ist der wahre Gott. So ist es dann auch gekommen. Die Baalspriester haben getanzt, gejubelt und sich sogar selbst verletzt, doch nichts geschah. Dann kam Elia, leerte Wasser über das Opfer, betet zu Gott und unser Gott hat das Opfer entzündet. Und hier stehen wir nun in dieser Geschichte. Elia hatte gerade ein riesengrosses Erfolgserlebnis mit Gott gehabt. Doch Isebel drohte ihm damit sein Leben zu nehmen. So floh Elia schlussendlich in die Wüste. In eine Wüste ohne menschlichen Kontakt, in eine einsame Zeit. Die Geschichte lesen wir in [1 Könige 19](#). Heute aus der Luther 2017.

1. Könige 19,1-18 LU

¹ Und Ahab sagte Isebel alles, was Elia getan hatte und wie er alle Propheten Baals mit dem Schwert umgebracht hatte. ² Da sandte Isebel einen Boten zu Elia und ließ ihm sagen: Die Götter sollen mir dies und das tun, wenn ich nicht morgen um diese Zeit dir tue, wie du diesen getan hast! ³ Da fürchtete er sich, machte sich auf und lief um sein Leben und kam nach Beerscheba in Juda und

ließ seinen Diener dort. ⁴ Er aber ging hin in die Wüste eine Tagereise weit und kam und setzte sich unter einen Ginster und wünschte sich zu sterben und sprach: Es ist genug, so nimm nun, HERR, meine Seele; ich bin nicht besser als meine Väter. ⁵ Und er legte sich hin und schlief unter dem Ginster. Und siehe, ein Engel rührte ihn an und sprach zu ihm: Steh auf und iss! ⁶ Und er sah sich um, und siehe, zu seinen Häupten lag ein geröstetes Brot und ein Krug mit Wasser. Und als er gegessen und getrunken hatte, legte er sich wieder schlafen. ⁷ Und der Engel des HERRN kam zum zweiten Mal wieder und rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Denn du hast einen weiten Weg vor dir. ⁸ Und er stand auf und aß und trank und ging durch die Kraft der Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb. ⁹ Und er kam dort in eine Höhle und blieb dort über Nacht. Und siehe, das Wort des HERRN kam zu ihm: Was machst du hier, Elia? ¹⁰ Er sprach: Ich habe geeifert für den HERRN, den Gott Zebaoth; denn die Israeliten haben deinen Bund verlassen und deine Altäre zerbrochen und deine Propheten mit dem Schwert getötet und ich bin allein übrig geblieben und sie trachten danach, dass sie mir mein Leben nehmen. ¹¹ Der Herr sprach: Geh heraus und tritt hin auf den Berg vor den HERRN! Und siehe, der HERR ging vorüber. Und ein großer, starker Wind, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, kam vor dem HERRN her; der HERR aber war nicht im Winde. Nach dem Wind aber kam ein Erdbeben; aber der HERR war nicht im Erdbeben. ¹² Und nach dem Erdbeben kam ein Feuer; aber der HERR war nicht im Feuer. Und nach dem Feuer kam ein stilles, sanftes Sausen. ¹³ Als das Elia hörte, verhüllte er sein Antlitz mit seinem Mantel und ging hinaus und trat in den Eingang der Höhle. Und siehe, da kam eine Stimme zu ihm und sprach: Was hast du hier zu tun, Elia? ¹⁴ Er sprach: Ich habe für den HERRN, den Gott Zebaoth, geeifert; denn die Israeliten haben deinen Bund verlassen, deine Altäre zerbrochen, deine Propheten mit dem Schwert getötet und ich bin allein übrig geblieben und sie trachten danach, dass sie mir das Leben nehmen. ¹⁵ Aber der HERR sprach zu ihm: Geh wieder deines Weges durch die Wüste nach Damaskus und geh hinein und salbe Hasaël zum König über Aram ¹⁶ und Jehu, den Sohn Nimschis, zum König über Israel und Elisa, den Sohn Schafats, von Abel-Me-hola zum Propheten an deiner statt. ¹⁷ Und es soll geschehen: Wer dem Schwert Hasaëls entrinnt, den soll Jehu töten, und wer dem Schwert Jehus entrinnt, den soll Elisa töten. ¹⁸ Und ich will übrig lassen siebentausend in Israel, alle Knie, die sich nicht gebeugt haben vor Baal, und jeden Mund, der ihn nicht geküsst hat.

Wenn man das so liest, könnte man meinen Elia wünscht sich die Einsamkeit. Seinen Diener lässt er in Beerscheba zurück und zieht weiter in die Wüste. Dabei hätte er die Möglichkeit gehabt ins Reich Juda zu fliehen und dort bei Josaphat, dem König vom Südreich, um Schutz ersuchen. Nein, er hat sich für die Einsamkeit in der Wüste entschieden. Er war vermutlich so unter Druck, müde, verzweifelt und fühlte sich von allen anderen verlassen, dass er die Einsamkeit für sich wählte und dort seinen Wunsch aussprach, dass Gott seinem Leben ein Ende setzen würde. Elia ist am Ende. Er kann und will nicht mehr. In dieser Gefahr stehen viele Menschen in unserem Umfeld auch heute. Corona ist immer noch da, es scheint nicht besser werden zu wollen. Der Bundesrat hat diese Woche verkündet, die Massnahmen eventuell bis Ende Februar auszuweiten. Vielleicht wird es am Mittwoch noch zu Verschärfungen kommen. Wir haben nun zwar auch Impfungen in der Schweiz, doch erst kürzlich wurde davon berichtet, dass es eine neue Mutation in England gab, die es auch schon in die Schweiz geschafft hat. Diese soll sogar noch ansteckender sein. Ja, wir alle kommen momentan nicht zur Ruhe und müssen uns immer wieder mit diesem Thema auseinandersetzen. Und dies kann ermüdend sein, kräftezerrend und hoffnungslos. Genau hier finden wir Elia. Unter einem Ginster eine Art Gestrüpp, welches bis zu 3m hoch werden kann. Er ist dabei ganz allein.

Einsamkeit

Einsamkeit, ein Thema, das die moderne Welt schon länger bewegt, nicht erst seit dem Lockdown. Dass der Mensch hin und wieder ein Gefühl von Einsamkeit hat, ist ganz normal. Dies kann sein, wenn man an einen neuen Ort zügelt. Wenn man allein zu Mittag isst oder wenn an einem Wochenende niemand Zeit hat. Doch in den letzten Jahrzehnten ist dieses Gefühl für Millionen von Menschen chronisch geworden. In den USA fühlen sich 46% der Bevölkerung regelmässig allein. Im Kanton St. Gallen waren es im Jahre 2017 35,7% der Bevölkerung die angaben sich regelmässig einsam zu fühlen. Dabei ist allein sein und Einsamkeit nicht dasselbe. Man kann sich sehr wohl fühlen, wenn man nachts allein ein Buch liest. Gleichzeitig kann man sie gerade auch hier im Gottesdienst einsam fühlen, obwohl man unter Menschen ist. Einsamkeit kann jeden treffen, das hat nichts mit deinem Sozialen Können zu tun. Nicht mit deinem Wissen, deinem Gehalt oder deiner Familie oder Freunden. So wird vermutlich auch Elia in diesem Moment unter dem Strauch

das Gefühl von Einsamkeit erlebt haben. Doch was kann man dagegen tun? Etwas was man dagegen tun kann, sehen wir, wenn wir weiterlesen.

Elia legt sich schlafen. Da bin ich mir bewusst, dass ich euch da nichts neues erzähle, doch wir alle haben das sicherlich schon erlebt. Da ist man abends müde, macht sich viele Sorgen, negative Gedanken und irgendwann legt man sich ins Bett und versucht einzuschlafen. Am nächsten Morgen, wenn man aufwacht, fühlt sich alles nur noch halb so schlimm an. Man ist fit und mag wieder etwas anpacken. Darum ist genügend Schlaf und ein guter Schlafrhythmus so wichtig. Das zweite wäre dann das Essen. Auch das kennen wir alle. In meinem Adventskalender stand in einem Türchen, dass ich im Januar einmal in den MC eingeladen werde. Das habe ich dann letzten Sonntag eingelöst. Da ich nicht so fit war, ging Jacqueline sogar in den MC Drive und brachte mir das Essen. Zum Glück hatte ich kein Corona, sonst hätte ich den MC Raclette noch nicht einmal geschmeckt. Ja ich weiss, es ist nicht gesund, aber man, war ich gut drauf beim Essen. Sicherlich kommen auch euch Gerichte in den Sinn, die euch einfach guttun. Und schlussendlich ein Ziel. Ziele treiben uns immer wieder an. Sie geben unserem Leben drive. Neujahrsvorsätze sind ja schon fast ein wenig verpönt. Die setzt man sich zwar, aber viele denken schon jetzt, dass sie das nicht erreichen werden. Dabei sind Ziele in unserem Leben immer wieder wichtig. Das treibt und spornt an. So war es auch bei Elia. Sein Ziel war der Berg Horeb. Horeb bedeutet "der Berg Gottes". Die Strecke von seinem Standort bis zum Berg ist ungefähr 300-500 km lang. Dies hätte er gut unter 40 Tagen schaffen können. Man geht davon aus, dass es eine Referenz an Mose und sein Volk ist, welches selbst auch in dieser Wüste unterwegs war. Interessant ist, dass nichts davon steht, wie es Elia in dieser Zeit ging. Allein durch die Wüste reisen. Klingt für mich jedenfalls nicht prickelnd.

Gott spricht

Als er dort angekommen ist, wird er von Gott angesprochen. Die Frage von Gott ist: «Was machst du hier, Elia?» Wie muss diese Frage gewirkt haben? Vorwurfsvoll? Im Sinne von: "Warum bist du hier beim Berg Horeb? Hier kannst du nichts ausrichten, hier bist du falsch!" oder ging es mehr darum, wirklich zu wissen was Elia hier tut und ihm ehrlich zuzuhören? Elia antwortet und wie. Er klagt, klagt und klagt. Er zählt auf was alles negativ war, nichts Positives, nur

das Schlechte. Nur er allein ist übrig, der für Gott kämpft. Von allen anderen fühlt er sich verlassen! Selbst Gott klagt er an. Warum hat er es nur soweit kommen lassen? Warum hat Gott nicht machtvoll eingegriffen? Gott hört zu, er weiss genau wie sich Elia fühlt und er antwortet, doch wieder einmal anders als man es erwarten könnte. Gott bittet Elia, hinauszutreten aus der Höhle. Dann folgt ein mächtiger Sturm, doch Gott ist nicht in diesem Sturm. Nun kommt ein Erdbeben, aber auch in diesem Erdbeben war Gott nicht. Anschliessend ein Feuer, doch auch in diesem Feuer war Gott nicht. Und zum Schluss kam ein sanftes Sausen. Elia hörte es und verhüllte sein Gesicht. Er wusste, dass Gott in diesem Sausen war und trat auch erst jetzt aus der Höhle. Gott gab Elia die Antwort auf seine Anschuldigungen und sein Klagen, indem er ein Wesenszug von sich aufzeigte. Gott ist nicht der Gott, der immer mächtige Wunder vollbringt, der Völker zerstört und seine Gerechtigkeit mit Machttaten erzwingt. Er ist auch ein Gott der Liebe, der Menschen gewinnen will, ohne sie zu zwingen. Geht uns selbst immer mal wieder so. Wir sehen etwas im Leben, das nicht gut ist. Eine Ungerechtigkeit und wir bitten Gott, dass er eingreift. Doch selten ist es der Fall, dass dann Feuer vom Himmel fällt und sich alles auf einen Schlag ändert. So ist es auch mit der Einsamkeit. Wer selbst in der Einsamkeit ist, der hat einen Weg vor sich, dort wieder hinaus zu kommen. Das macht selten einfach zack. Auch bei Elia nicht. Wieder kommt die Frage von Gott: "Was hast du hier zu tun, Elia?" Und es kommt wieder dieselbe Antwort von Elia. Alles ist schlecht. Hier sehen wir eine der grössten Gefahren der Einsamkeit. Man findet sich plötzlich wieder im Hamsterrad.

Hamsterrad

Wie meine ich das mit dem Hamsterrad? Wer in die Einsamkeit gerät, der ist wie ein Hamster in einem Hamsterrad. Das Leben beginnt sich immer mehr um sich selbst zu drehen. Am Anfang noch langsam und in der Regel geht man nach einer gewissen Zeit. Wenn die Einsamkeit jedoch immer mehr zunimmt und man selbst nicht rauskommt, dann dreht sich dieses Rad immer schneller. Man selbst ist darin gefangen und damit nimmt man seine Umwelt auch nur noch verschwommen wahr. So ist es auch mit der Einsamkeit. Das entwickelt sich zuerst vom Gefühl hin zu einer Lebenshaltung.

- Man sieht in vielen alltäglichen Dingen wie Einkaufen, auf die Post oder Spazieren gehen eine Gefahr. Man könnte da Leute treffen, die man kennt

und dann müsste man mit ihnen reden. Doch man möchte diesen Personen eigentlich aus dem Weg gehen.

- Studien zufolge nimmt man die Mimik von anderen Personen in der Einsamkeit stärker wahr. Man ist aber selbst nicht mehr in der Lage sie richtig einzuordnen. Gesichtsausdrücke die neutral sind, wertet unser Gehirn dann schneller mal als feindselig aus.
- Dann geschieht etwas, dass wir auch bei Elia sehen. Alles wird immer mehr in das Negative gezogen. Die Gefahr hier in eine Depression einzutauchen ist sehr real. Elia selbst sieht alles nur noch negativ. Alle und jeder ist gegen ihn. Nirgends kann er aus seiner Sicht hin.

Dies kann auch in einer Ehe geschehen und hat grosse Konsequenzen. Ein gewisser Ehepartner fühlt sich immer einsamer, immer mehr missverstanden von seinem Umfeld und schlussendlich sieht man nur noch Gefahren an jeder Ecke und Jeder oder Jede meint es nur noch schlecht mit jemandem. Dies ist sehr belastend für eine Beziehung, wenn es nicht mehr möglich ist, andere Freunde zu sich nach Hause einzuladen oder selbst weg zu gehen. Dann kann es auch passieren, dass der Ehepartner selbst in die Einsamkeit gerät, weil die Kontakte auch für ihn eingeschränkt werden. Wenn selbst der Schritt in die Gemeinde eine Herausforderung ist, da man denkt, dass es alle nur noch schlecht mit sich und der eigenen Familie meinen. Wenn du dich hier wiederfindest, dann ist es Zeit zu handeln. Wie können wir wieder aus dem Hamsterrad ausbrechen?

Ausbruch

Was hat Gott bei Elia getan? Er gab ihm ein neues Ziel und eine neue Hoffnung. Ziel war es, drei Männer zu salben und er bekam eine wichtige Info. Es gibt noch Israeliten, die nicht auf die Knie gingen, die auf seiner Seite stehen, selbst wenn er das momentan nicht sieht oder nicht sehen konnte. Elia ist nicht allein.

Ein erster Schritt ist es, die Einsamkeit offen mit Gott zu besprechen. Ihm sagen, wie es einem geht und offen zu sein, was von Gott zurückkommt. Und etwas hat Gott für uns ja schon getan. Er hat einen Platz geschaffen, an dem wir der Einsamkeit entfliehen können. Hier in der Gemeinde. Hier können wir Gemeinschaft pflegen. Hier können wir mit Menschen ins Gespräch kommen

auch während Corona. Manchmal hilft es schon, wenn man sich einfach aufrafft und Menschen trifft. Man muss nicht gleich die ganze Verwandtschaft an einem Tag besuchen, will man meistens dann auch nicht. Wenn du aber merkst, dass du schon etwas tiefer oder schneller im Laufrad bist, dann wird auch ein Besuch in der Gemeinde sehr herausfordernd. Die Gespräche können für dich durchaus einen eher negativen Touch haben. Weil es dir eben Mühe bereitet, die Mimik noch richtig zu deuten. Das fällt dann auf, wenn du deinen Partner oder Partnerin darauf ansprichst auf ein gewisses Gespräch oder Handlung, welches du in der Gemeinschaft negativ erlebt hast. Wenn dein Gegenüber dies neutral oder sogar positiv erlebt hat, fühlt man sich schnell missverstanden. Hier wäre es eine Möglichkeit, dass du dich selbst fragst, ob du es zu negativ interpretierst. Wollte eine gewisse Person dir wirklich nicht Hallo sagen oder war sie nur im Stress und darum schon weg? Hast du grundsätzlich das Gefühl, dass die Menschen um dich es sowieso nur schlecht meinen? Dann schau dir dies mit Gott an. Bitte ihn darum, dass er dir wieder eine klarere Sicht geben darf auf dein Umfeld. Einsamkeit ist ein Thema, dass auch in der Zukunft zunimmt und nicht abnehmen wird, darum ist es wichtig, wenn man sich selbst oft einsam fühlt, dass man handelt und es nicht auf die lange Bank schiebt. Welche Möglichkeit hast du selbst, dass die Einsamkeit sich nicht noch tiefer in dich hineinfrisst? Gibt es die Möglichkeit jemanden zu besuchen oder ein Telefonat zu machen? Wäge ab, was für dich heute oder nächste Woche dran ist. Nach dem Gottesdienst werde ich ein Zoommeeting starten. Den Link findet ihr in der Videobeschreibung und die Technik, wird ihn auch in den YT Chat stellen. Wenn du möchtest, darfst du dich gerne dort einloggen und wir reden dann einfach ein wenig miteinander.

Schluss

Elia hätte sicherlich eine Person gut getan, die mit ihm in der Wüste unterwegs gewesen wäre. Mit der er hätte sprechen können, um auch so seine Nöte und Ängste abzulegen. Er hätte auch einen Diener gehabt, welcher er aber nicht mitgenommen hat. Wie Elia, so gibt es auch in deinem Umfeld Menschen, die sich einsam fühlen und Gemeinschaft brauchen, selbst wenn sie es nicht einmal wissen. Überlege dir in der Vertiefung, wer sich in deinem Umfeld einsam fühlen könnte. Von wem weißt du es sogar? Wie könntest du dieser Person zeigen, dass du an sie denkst? Bei gewissen Personen ist ein Besuch

möglich. Andere sind schon so schnell im Hamsterrad, dass sie momentan niemand sehen wollen. Dort macht eine Karte oder ein Brief mehr Sinn. Wir haben am Anfang der Predigt gehört, dass wir in der Schweiz schon im Jahr 2017 viele Menschen hatten, die sich regelmässig einsam fühlen. Dies wird in diesem Jahr nicht besser werden. Nutzen wir also unsere Hoffnung und unsere Freude, damit Menschen in unserem Umfeld Gemeinschaft erleben, dass sie merken, es gibt jemanden der an sie denkt und dass es einen Gott gibt, der sie stärken möchte, wie er auch Elia gestärkt hat. Ich bete.