

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist“ (Gen 1, 18) *

IFOTES 2019 in Udine (Italien) zum Thema: „EINSAMKEIT ÜBERWINDEN – BEZIEHUNGEN AUFBAUEN“

Bericht eines Teilnehmers

In seinem Eröffnungsvortrag machte Prof. Clemens Sedmak deutlich, dass die Bibel viele Beispiele von Menschen in einsamen Situationen schildert. Dabei ging es ihm nicht darum, die Bibelgeschichten historisch, sondern die darin geschilderten Situationen als Erfahrungen von Menschen mit sich und mit Gott zu verstehen. So erinnerte er daran, dass in der Schöpfungserzählung in Genesis Kapitel 2 ein wichtiger Aspekt zum Thema angesprochen wird. In Kapitel 1 hatte es am Schluss eines neuen Schöpfungstages geheißt: „Sieh hin, es ist sehr gut.“ Im 2. Kapitel wird die Erschaffung des Menschen geschildert und dann heißt es in Gen 2, 18: Dann sagte Gott: „Es ist **nicht gut**, dass der Mensch allein ist. Ich will für ihn eine Hilfe machen, so etwas wie ein Gegenüber.“ Der Mensch ist unvollkommen, wenn ihm ein Gegenüber fehlt, wenn er keine Beziehung aufbauen kann.

Dieser Gedanke zog sich durch alle Vorträge und Workshops dieser Tagung in Udine. Dabei wurde deutlich, dass EINSAMKEIT kein selbstgewählter Zustand ist. Ein Mensch, der in der Einsamkeit lebt, fühlt sich schwer belastet, eventuell krank oder unvollständig. Es fehlt ihm etwas Entscheidendes und Wichtiges für sein Leben.

In einigen Workshops wurde erarbeitet, dass Musik helfen kann, Einsamkeit zu überwinden. Dies geschieht zum einen, in dem man miteinander musiziert oder auch in dem man gemeinsam Musik hört. Auch allein Musik hören, kann heilend wirken. So wurde in einem Workshop zur Wirkung von klassischer Musik von einer Untersuchung berichtet, in der zwei Vergleichsgruppen von depressiven Menschen gebildet wurden: Die eine Gruppe wurde mit Gesprächstherapie und Medikamenten behandelt, die andere hörte jeden Tag 50 Minuten klassische Musik. Das erstaunliche Ergebnis war, dass die Gruppe, die nur Musik gehört hatte, zu einem wesentlich besseren Ergebnis kam.

Die Musik einer Mandoline und einer Gitarre in einem anderen Workshop machte auf schöne Weise deutlich, was es bedeutet, miteinander zu musizieren. Damit ein harmonischer Klang möglich ist, müssen die Musiker auf einander achten und auf einander hören. So konnte man zum Beispiel immer wieder gut beobachten, dass beide miteinander Blickkontakt aufnahmen, wenn sie ein Musikstück beginnen wollten.

In einem anderen Workshop wurde das Thema gestalterisch bearbeitet. So wurden die Teilnehmer eingeladen, assoziativ zu vier Stichwörtern, die nacheinander benannt wurden, ein Bild zu malen, - abstrakt oder gegenständlich. Ich habe zu den Begriffen EINSAMKEIT - ZWEISAMKEIT – ALLEINSEIN – GEMEINSAMKEIT diese vier Bilder gemalt:



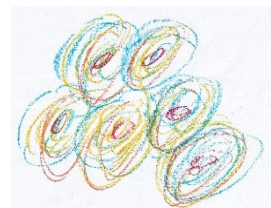
EINSAMKEIT



ZWEISAMKEIT



ALLEINSEIN



GEMEINSAMKEIT

* Bibelübersetzung: Bibel in gerechter Sprache, Gütersloher Verlagshaus, 1. Auflage, 2006

Dabei fiel mir beim Betrachten im Nachhinein auf, dass sich die Bilder der Stichwörter Zweisamkeit-Alleinsein-Gemeinsamkeit wesentlich von dem Bild zur EINSAMKEIT unterschieden. Die drei Bilder hatten gemeinsam, dass ich runde Formen gezeichnet hatte mit jeweils einer Mitte. Dagegen gibt es beim Bild zur Einsamkeit keine abgeschlossene Figur, keine Mitte; alles scheint irgendwie halt- und strukturlos. Ich finde, dass diese Darstellung ganz gut die Situation eines einsamen Menschen darstellt. Der einsame Mensch hat keinen Halt, keine innere Mitte. Der Mensch, der sich eventuell in ein selbstgewähltes ALLEINSEIN begibt, ist dagegen in sich ruhend und kann aus dem Alleinsein sogar Kraft schöpfen. Wir kennen das eventuell von uns selbst. Wenn wir uns auf etwas Wichtiges konzentrieren wollen, wenn wir vielleicht etwas Kreatives schaffen wollen, dann brauchen wir das Alleinsein, um uns ganz auf unsere eigenen Kräfte konzentrieren zu können.

Verschiedene Workshops beschäftigten sich mit Möglichkeiten der Begleitung von einsamen Menschen. So wurden in einem Workshop „praktische Zugänge“ aufgezeigt, wie die innere Verbindung hergestellt werden kann. Mit neun „Schlüsseln“ wird angeregt, diese Verbundenheit herzustellen. Dabei ist es wesentlich, dass sich der Zuhörer selbst spürt, seinen Körper spürt und beobachtet: „Spüre wirklich Vorhandenes, zum Beispiel dein Gewicht, das Kribbeln oder die Wärme in den Händen, den Atem.“ (Schlüssel 3). Aber auch: „Wenn es nicht tiefer geht, innere Barrieren da sind, dann ist es genau richtig. Ich kann die Barrieren spüren.“ (Schlüssel 4). Und schließlich: „Ah! Aha! – sind die Zauberworte. Entdecken statt bewerten!“ (Schlüssel 5).

Neben den Vorträgen und Workshops, die noch viele andere Aspekte des Themas beleuchteten, gab es auch zum Teil sehr interessante und anregende Kulturveranstaltungen. Man konnte an kleinen Konzerten – zum Beispiel an einem Frühkonzert mit Mandoline und Gitarre teilnehmen. Oder es gab abendliche Ausflüge mit Stadtbesichtigungen und gemeinsamen Abendessen in einem typischen italienischen Restaurant.



So hatte man neben den anregenden und wichtigen Vorträgen und Workshop auch viele Gelegenheiten, eine große Gemeinschaft der Telefonseelsorger*innen zu erleben.