

Wie ich aus der Einsamkeit fand

Durch den Tod seines Vaters geriet Jonathan Eschmann in eine Krise. Hier erzählt er, wie er wieder herausfand.

Ich lag auf meinem Bett, das Handy neben mir. Soeben hatte ich die Nachricht erhalten, dass mein Vater unheilbar an Krebs erkrankt war. Die Ärzte gaben meinem Vater noch drei bis zwölf Monate zu leben. Man konnte seinen körperlichen Zerfall fast von Woche zu Woche beobachten. Am Ende waren von einem starken, 55-jährigen Handwerker nur noch Haut und Knochen übrig. Sein Tod sechs Monate später war im ersten Moment erlösend. „Nun geht es ihm gut. Er ist ja jetzt bei Gott. Geheilt. Wiederhergestellt“, redete ich mir ein. Das klang schön, es änderte aber nichts an der Tatsache, dass mein Vater nicht mehr da war.

Während die Tage länger und sonniger wurden, breitete sich in mir eine große Dunkelheit aus. An manchen Tagen wollte ich morgens nicht mehr aus dem Bett. Nicht weil ich noch müde war, sondern weil ich einfach keinen Ansporn sah, den Tag überhaupt anzupacken. Mein Leben erschien mir zunehmend sinnlos. Wozu das Ganze? Bei der Arbeit war ich zunehmend teilnahmslos.

Einen Tiefpunkt erlebte ich

noch im selben Frühling. Ich sollte an zwei Abenden in einem Jugendcamp predigen. Am Abend zuvor merkte ich, dass dies unmöglich ging. In mir herrschte totale Leere. Ich konnte nichts mehr fühlen. Mein Herz fühlte sich einfach nur schwarz an. Das führte auch dazu, dass sich meine Freundin von mir trennte. Verständlicherweise. Ich war nicht mehr im Stande zu lieben. Wie auch? In mir war keine Kraft mehr, keine Gefühle, keine Liebe.

Wie kam es dazu? Es gibt mehrere Dinge, die die Einsamkeit in unserem Leben fördern:

1. Verdrängung

Nachdem mein Vater verstorben war, hatte ich das Gefühl, die Rolle des starken Mannes in der Familie einnehmen zu müssen. So rief ich einen Großteil der Leute an, um ihnen die Hiobsbotschaft zu überbringen, organisierte die Beerdigung und stand meiner Mutter zur Seite. Verwandte durften sich bei mir ausheulen, während ich stramm stand und keine Miene verzog. Sechs Tage nach dem Tod meines Vaters fuhr ich mit unseren Jugendlichen der

Kirche ins alljährliche Wintercamp. Ich machte weiter wie bisher. „Grengebe u seckle“ (Kopf runter und weiterrennen), sagte der Schweizer in mir. Zwar gab es Zeiten, in denen ich um meinen Vater trauerte und weinte, doch größtenteils ließ ich den Schmerz in mir nicht hoch, sondern verdrängte ihn. Ich beachtete dabei nicht, dass ich den Schmerz nicht weg-, sondern nur aufschob. Denn verdrängen heißt nicht vergessen. Der Mensch vergisst nämlich erst, wenn er dement wird. Mit verdrängten Dingen ist es wie mit einem Bumerang – irgendwann holen sie dich wieder ein. So auch bei mir.

2. Rückzug und Abschottung

Eine meiner größten Lügen, die ich mir selbst erzählte, war, dass niemand mich verstehen könnte. Wie auch? Verstand ich mich selbst doch manchmal kaum. Als Folge schottete ich mich von anderen ab. Freunden erzählte ich kaum, wie es mir ging. Meine freien Tage verbrachte ich häufig stundenlang mit Fernsehserien oder Computerspielen, um dann toderschöpft zu schlafen.

Doch mit meinem Rückzug setzte ich mich auch Gefahren aus. Ich wurde anfällig für noch negativere und belastendere Gefühle. So fühlte ich mich nebst meiner Traurigkeit verstärkt auch einsam und verlassen, ungeliebt und zu nichts zu gebrauchen.

3. Opferhaltung

Das Problem einer Opferhaltung ist, dass man für seine inneren Zustände äußere Umstände oder Personen verantwortlich macht. Die Eigenverantwortung bleibt dabei auf der Strecke. Weiter ist eine Opferhaltung passiv und lässt keine Veränderung zu.

Das musste ich ebenfalls feststellen. Während in meiner Familie die



Jonathan Eschmann (30) ist Geschäftsführer des Schweizer Weißen Kreuzes und leitet zudem mit seiner Frau Christa ein Gemeindegründungsprojekt in Aarau.

Alleinsein definiert einen physischen Umstand, während Einsamkeit einen inneren Zustand, ein Gefühl beschreibt.

meisten den Tod meines Vaters verarbeitet hatten, kämpfte ich auch zwei Jahre danach noch immer mit mir selbst. Mehr noch: Ich rechtfertigte damit meine Gemütslage und mein Verhalten: „Ich bin halt so. Ich kann nichts dafür.“

Doch die Freude der Menschen in meinem Umfeld weckte in mir zunehmend die Sehnsucht, selbst wieder so empfinden zu können. Ich entschloss mich deshalb, meiner inneren Einsamkeit den Kampf anzusagen. Die folgenden Schritte halfen mir auf meinem Weg:

Einsamkeit zum Thema machen

Die Bibel ermutigt uns, dass Dinge, die wir ans Licht bringen und sie einander bekennen, die Kraft über uns verlieren (1. Johannes 1,9). Erst als ich meinem Umfeld gegenüber ehrlich wurde und offen sprach, wie es mir wirklich ging, verbesserte sich meine Situation. Entgegen meiner Vermutung reagierten die Leute nicht mit Unverständnis, sondern mit Anteilnahme. Sie beteten für mich, fragten mehr bei mir nach und boten mir Unterstützung an. Wir alle sind nur einen Anruf von einem ehrlichen Gespräch entfernt. Es hilft, sich anderen anzuvertrauen beziehungsweise für Leute, die von Einsamkeit betroffen sind, einfach da zu sein. Und falls Sie niemanden zum Reden haben, dann steht Ihnen der Pfarrer Ihrer Gemeinde bestimmt zur Seite. Hoffe ich zumindest ...

Andere Menschen treffen

Bereits auf den ersten Seiten der Bibel kommt zum Ausdruck, dass es nicht gut für den Menschen ist, allein zu sein (1. Mose 2,18). Wir wurden geschaffen für Gemeinschaft. Dafür, andere an unserem Leben teilhaben zu lassen und selbst Anteil zu nehmen am Leben anderer. Mein Glück war es, dass ich bereits vor meiner Krise einige Freunde hatte, mit denen ich mich regelmäßig traf. Sie halfen mir, in meiner Trauer nicht allein zu bleiben. Ich empfehle jedem, mit zwei oder drei Personen besonders intensive Beziehungen zu leben. In Zeiten von Corona geht das zum Glück ja auch per Video-Anruf.

Für Abwechslung sorgen

Der Reformator Martin Luther sagte: „Du kannst nicht verhindern, dass ein Vogelschwarm über deinen Kopf hinwegfliegt. Aber du kannst verhindern, dass er in deinen Haaren nistet.“ Gefühle kommen und gehen. Wer sich von ihnen leiten lässt, gleicht einem Blatt im Wind. Doch das muss nicht so sein. Wir können bestimmen, wie viel Raum und Gewicht wir einem Gefühl geben möchten. So kann es hilfreich sein, sich bewusst auf etwas anderes zu konzentrieren. Ein Spaziergang an der frischen Luft, ein kleines Trainingsprogramm zu Hause oder der Griff zu einem spannenden Buch können

helfen, um auf andere, positive Gedanken zu kommen.

Körper, Seele und Geist

Der Mensch besteht aus Körper, Seele und Geist. Die Verfassung unseres Körpers hat somit einen wesentlichen Einfluss auf unsere Psyche. Mir persönlich halfen Waldspaziergänge. Ich kam so aus dem Haus raus, rein in die Natur. Neben Bewegung helfen auch ausreichender Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeit, gesund zu bleiben.

Der Weg der Veränderung

Eine Wunde, die man ständig wieder aufkratzt, kann nur selten heilen. Im Gegenteil! Oftmals beginnt sie dadurch zu eitern und wird nur noch schlimmer. Bei unserer Vergangenheit verhält es sich ähnlich wie beim Autofahren. Ein gelegentlicher Blick in den Rückspiegel schadet nie, doch den Großteil sollte man damit verbringen, durch die Frontscheibe hindurch auf das zu blicken, was vor einem liegt.

Die Bibel erzählt, wie Jesus einen Blinden fragte, was er für ihn tun könne. Was für alle Umstehenden offensichtlich schien, wollte Jesus von ihm direkt hören: „Herr, dass ich sehen kann“ (Lukas 18,41). Die Entscheidung, den Weg der Veränderung zu gehen, kann uns niemand abnehmen – aber es lohnt sich! ●