

## Pandemie der Einsamkeit

Neben der Corona-Pandemie, die uns weiter in Atem hält, droht unserer Gesellschaft eine weitere Pandemie: die „Pandemie der Einsamkeit“. Davor warnt der Pädagoge und Zukunftsforscher Horst Opaschowski. Die Zahl der Menschen, die fast ohne jeden zwischenmenschlichen Kontakt leben, sei größer, als man denkt - und sie wachse beständig. Diese erschreckende Wahrnehmung bestätigen auch Caritas, Diakonie und Telefonseelsorge. Viele Anrufe, sagt ein Mitarbeiter der Telefonseelsorge, seien Ausdruck tiefer Einsamkeit von Menschen. Und der Zukunftsforscher Opaschowski ergänzt: In einer Gesellschaft längeren Lebens werde die größte Armut im Alter die „Kontaktarmut“.

Wer die Lebensumstände vieler ältere Menschen weiterdenkt, wird dem Forscher zustimmen: Einsamkeit wird, vor allem in den Städten, zu einem immer größeren Problem. Ein wichtiger Grund dafür sind keine oder immer kleinere Familien, die zudem oft weit verstreut in Deutschland oder im Ausland wohnen. Eltern und Kinder, Großeltern und Enkelkinder sehen sich oft nur noch selten und unter Corona oft lange Zeit gar nicht mehr.

Dazu kommt, dass es vielen Menschen nicht gut oder gar nicht gelingt, neue soziale Kontakte zu knüpfen und diese zu pflegen, was wiederum in Städten noch schwerer fällt als in Dörfern. Daraus ergibt sich ein gefährlicher Zirkelschluss: Je einsamer man sich dann fühlt, desto weniger wagt man, unter Leute zu gehen. Und wird dadurch noch einsamer.

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein bleibt, heißt es gleich am Anfang der Bibel. Gott sagt diesen Satz mit liebevollem Blick auf den Menschen, der als Beziehungs- und Begegnungswesen geschaffen ist. Es ist nicht gut, dass der Mensch allein bleibt! Dieser Satz gilt seit Adam und Eva nicht nur für Paare.

Er gilt für alle Menschen. Und er sollte an jedem Mietshaus stehen, über jedem Vereinsheim und natürlich an unseren Kirchen und Gemeindehäusern.

Leider gibt es kein überall gültiges Rezept, wie man Menschen in Gemeinschaft bringt. Aber es gibt ein gutes Hilfsmittel, über das wir alle verfügen. Es ist unsere eigene Achtsamkeit. Sie ist wertvoll und hilft zweifach: Wenn ich auf Menschen achte, die vielleicht vereinsamen, bleibe ich interessiert. Das ist das Eine. Das Andere ist: Solange mich Menschen in meiner Nähe interessieren, vereinsame ich selber nicht, sondern pflege meine sozialen Netze.

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein bleibt! Wachsende Einsamkeit betrifft uns alle. Die Achtsamkeit für Menschen auch. Geben wir gemeinsam darauf acht, dass niemand verloren geht.