

*„In der Synchronschwimmgruppe ist seit Monaten niemand mehr aufgetaucht.
Dafür sind wir aber so synchron wie nie.
Seit du weg bist habe ich alle Zigaretten aufgeraucht.
Und gehe ganz allein zur Paartherapie.
Immer muss ich alles alleine machen, alleine machen.
Und während andere für andere den Müll rausbringen.
Weil sie in Wohngemeinschaften leben.
Werde ich für alle Mitbewohner*Innen dieser Erde Lieder Singen.
Und stelle meinen Müll später daneben.
Immer muss ich alles alleine machen, alleine machen ...“*

Interpret: Lampe - Song: Immer muss ich alles alleine machen

September 2024

Liebe Lesende,

die oben aufgeführten Zeilen stammen aus dem Song „Immer muss ich alles alleine machen“ von dem Interpreten Lampe, den ich Anfang des Jahres Live in Bremen erleben durfte. Seitdem begleitet mich dieser Song. Sei es beim Putzen, beim Kochen oder tatsächlich beim Müll rausbringen.

Was mich an diesem Lied so fasziniert ist, dass Lampe ganz nüchtern betrachtet einfach nur Situationen beschreibt, in denen er etwas „alleine“ erledigt. So wie wir alle oft Dinge „alleine“ erledigen.

Dennoch stelle ich mir häufig die Frage, ob er durch das „Alleinsein“ auch „Einsamkeit“ empfindet. Es schwingt schon etwas nach, wenn er singt: „Das weiß doch jeder Philosoph - Alleine telefonieren ist doof.“ „Alleinsein“ und „Einsamkeit“ sind zwar zwei verschiedene Begriffe, die oft miteinander einhergehen, jedoch unterschiedliche Bedeutungen und Auswirkungen auf unser Leben haben können. Einsamkeit beschreibt ein emotionales Gefühl der Isolation und des Mangels an sozialen Kontakten, während Alleinsein einfach den Zustand beschreibt, physisch alleine zu sein, ohne notwendigerweise negative Emotionen zu empfinden. Dennoch stehen beide oft in einem engen Verhältnis zueinander. Das Alleinsein kann die Einsamkeit fördern. (Ich schreibe bewusst „kann“, denn Menschen können auch in einer Gruppe einsam sein.)

In Deutschland ist das Thema Einsamkeit in den letzten Jahren, auch durch die Corona Pandemie, zunehmend in den Fokus gerückt. Studien zeigen, dass immer mehr Menschen unter Einsamkeit leiden. Dabei ist Einsamkeit schon längst kein Generationenproblem mehr. Eine Studie hat ergeben, dass fast jeder zweite junge Mensch sich einsam fühlt. Die Auswirkungen sind vielfältig: Einsamkeit kann zu psychischen Problemen wie Depressionen und Angstzuständen führen, die Lebensqualität beeinträchtigen und sogar die körperliche Gesundheit gefährden. Es ist daher nicht verwunderlich, dass auch die Bundesregierung sich diesem Thema angenommen hat und versucht, geeignete Strategien zu entwickeln.

Wir als Kirche können dabei eine wichtige Stütze für die von Einsamkeit betroffenen Menschen sein.

Im Hebräerbrief 10,24-25 heißt es: „Und lasst uns aufeinander Acht haben und uns gegenseitig anspornen zur Liebe und zu guten Werken. Und lasst uns unser Zusammenkommen nicht versäumen, wie es einige zu tun pflegen, sondern einander ermutigen.“ Diese Worte erinnern uns daran, wie wichtig es ist, in Gemeinschaft zu leben und einander zu unterstützen. Die Kirche bietet nicht nur einen Raum für spirituelle Praktiken, sondern auch eine Plattform für soziale Interaktion und Unterstützung. Sei es beim sonntäglichen Gemeinde-Café, den Konfirmandenfreizeiten oder den ganzen wunderbaren Aktionen, die wir in der oldenburgischen Kirche anbieten.

Es ist schön zu wissen, dass Sie und ich Teil dieser Gemeinschaft sind.

Ich wünsche Ihnen allen nur das Beste und einen schönen Herbst.

Ihre Lena Oltmann