

# Heilsame Begegnungen.

## Wege aus der Einsamkeit

Handreichung für den Gottesdienst am Diakonie-Sonntag 2025

---

Von Diakonie-Direktorin Pfarrerin Maria Katharina Moser und Diakonie-Sozialexperte Martin Schenk

Ich schrumpfe, werde immer kleiner, löse mich auf. Da ist nur Leere. Mangel. Ein Loch im Selbst. Als würde ich aus der menschlichen Welt verschwinden. Das ist der Schmerz der Einsamkeit. Da ist niemand, der mich erkennt und anerkennt, niemand, der bestätigt, dass es gut ist, dass es mich gibt. Und vielleicht noch schmerzhafter: Niemand braucht mich.

Einsamkeit tut weh. Im wahrsten Sinne des Wortes. Das Hirnareal, das durch soziale Ausgrenzung aktiviert wird, ist dasselbe wie beim körperlichen Schmerzempfinden.

In der Diagnose liegt bereits der Weg zum Heilmittel: Einsamkeit, so nennen wir den Schmerz, den soziale Beziehungslosigkeit verursacht. Einsamkeit stellt uns selbst in Frage, unsere Identität, wer wir sind. Denn nur in Beziehung zu anderen Menschen können wir uns unserer selbst bewusst sein – wer niemanden hat, verliert sich selbst. Mittel gegen die Einsamkeit sind soziale Beziehungen.

Der Diakoniesonntag, der alljährlich am 2. Sonntag nach Ostern (Misericordias) gefeiert wird, soll dieses Jahr sensibilisieren für den Schmerz der Einsamkeit. Einsamkeit wird oft tabuisiert. Schamhaft verschwiegen. Am Diakoniesonntag sind evangelische Pfarrgemeinden eingeladen und aufgerufen, im Gottesdienst hinzuschauen auf den Schmerz der Einsamkeit und ihn ins Wort und vor Gott bringen [[>> Impuls 3](#)]. Der Fokus liegt auf dem Zusammenhang von Einsamkeit und Krankheit [[>> Impuls 2](#)] – und auf heilsamen Begegnungen, heute [[>> Impuls 1](#)] wie in biblischen Zeiten [[>> Impuls 4](#)].

Pfarrgemeinden können Orte der Hoffnung gegen die Einsamkeit sein. Mit-sorgende Gemeinschaften, die heilsame Begegnungen ermöglichen. Hier liegt Potenzial auch für die Kirchenentwicklung. Der Diakoniesonntag will dazu ermutigen, dieses Potenzial zu heben – und setzt dazu gottesdienstlich-geistliche Impulse.

## Impuls 1: Heilsame Begegnungen

Heilmittel gegen die Einsamkeit sind soziale Beziehungen. Im Folgenden finden Sie zwei Beispiele für heilsame Begegnungen aus der Diakonie – zum Weitererzählen, aber auch als Anregung, Geschichten über heilsame Begegnungen aus Ihrer Gemeindegemeinschaft zu erzählen.

### Freiwilligenarbeit als Weg aus der Einsamkeit

Rosa und Karin sprechen über Wünsche. Sie würde gerne die Sterne sehen, sagt Karin. Rosa schlägt Karin vor, einen Ausflug auf eine Sternwarte zu machen. Was gar nicht so unkompliziert ist. Karin ist nämlich Rollstuhlfahrerin, und Rosa ist über 80. Rosa und Karin sind ein sogenanntes Tandem, das über das Freiwilligen-Netzwerk der Diakonie in Salzburg zusammengefunden hat. Eher ungewöhnlich an diesem Tandem ist, dass die Freiwillige, Rosa, älter ist als Karin, die begleitet wird. Da ist es gut, dass Rosa selber auf einem Freiwilligen zurückgreifen kann. Rosa wird unterstützt von Kurt, der ihr bei IT-Fragen hilft. Und Kurt hat ein Auto. Kurt sorgt dafür, dass Karin und Rosa zur Sternwarte kommen – und auf diese hinauf.

Besuchsdienst zu Hause gegen die Einsamkeit; Integrationshilfe, damit Menschen, die erst kurz in Österreich leben, sich hier zurechtfinden und gut ankommen können; Lernhilfe für Kinder und Jugendliche; Unterstützung beim Verwenden von Handy, Laptop & Co für ältere Menschen – all das wird über das Freiwilligennetzwerk organisiert. Freiwilligenkoordinator:innen bringen Menschen zusammen, die zueinander passen und sind Ansprechpartner:innen, wenn Fragen auftauchen. Häufig engagieren sich Menschen, die im Rahmen der Integrationshilfe begleitet wurden, später selber als Freiwillige. Sie möchten etwas zurückgeben. Und Freiwillige, die Zeit schenken, fühlen sich selbst beschenkt. Die 63jährige Hermine zum Beispiel: „Ich habe ja gedacht, ich will anderen helfen“, erzählt sie, „aber oft habe ich das Gefühl, die Freiwilligenarbeit hilft eigentlich mir.“ Sich für andere und mit anderen zu engagieren, kann ein Mittel gegen die Einsamkeit sein.

### Soziale Rezepte gegen die Einsamkeit

Lara atmet schwer, kann kaum schlafen und durchlebt Phasen tiefer Traurigkeit. Sie wird medizinisch untersucht und gut versorgt. Das Schreckliche, das sie erlebt hat, hat sich in ihren Körper eingeschrieben. Ein Arzt, der das Anamnese-Gespräch mit der traumatisierten jungen Frau führt, erfährt, dass sie gerne Lieder singt und wie wichtig Musik für sie ist. Er hat die Idee, Lara zu fragen, ob sie nicht in einem Chor singen wolle? Ob er schauen solle, wo es in ihrer Nähe Singgruppen gäbe? Lara ist sich nicht ganz sicher, wagt sich aber dann doch zur ersten Chorprobe. Das Singen tut ihr gut.

Da geht es ums richtige Atmen, ums Luft holen und zum Klingen bringen. „Ich fühle wieder Freude, das gemeinsame Singen ist so befreiend“, erzählt sie.

Das Singen im Chor, das der Arzt Lara empfiehlt, ist ein Beispiel für „soziale Verschreibung“. Lara könnte auch einen Tanzkurs, einen Theaterbesuch oder eine geführte Wanderung verschrieben bekommen. Das „soziale Rezept“ zielt darauf ab, die persönlichen Interessen und sozialen Bedürfnisse einer Person anzusprechen. Jeder fünfte Patient sucht den Hausarzt nicht in erster Linie wegen eines medizinischen, sondern wegen eines sozialen Problems auf. Oft geht es um Einsamkeit. In Großbritannien, von wo die Idee des „social prescribing“ kommt, wird ein „Linkworker“ eingesetzt, der die Vermittlungsarbeit leistet. Verlinken heißt Verbinden. Der Arzt überweist zum Linkworker, der dann mit dem Patienten bzw. der Patientin das konkrete soziale Heilmittel entwickelt und organisiert. In Salzburg arbeitet die Stadtteilarbeit der Diakonie (Bewohnerservice) im Rahmen eines Pilotprojekts mit einem Allgemeinmediziner in einem Pilotprojekt zu *social prescribing* zusammen.

## **Impuls 2: Einsamkeit macht krank – Krankheit macht einsam**

700.000 Menschen in Österreich, knapp acht Prozent der Bevölkerung, sind in den vergangenen vier Wochen meistens oder immer einsam gewesen, so die Statistik Austria. Einsamkeit wird schlimmer mit Armut, bedrohlicher mit sozialen Krisen und belastender mit schlechter sozialer Infrastruktur. Sie trifft Alte wie Junge. Am höchsten betroffen sind 15- bis 25-Jährige und Personen, die älter als 70 Jahre sind.

Wir sprechen hier nicht vom selbst gewählten Alleinsein (solitude), das uns im Fasten oder Schweigen Kraft gibt. Wir sprechen von unfreiwilliger Einsamkeit (loneliness). Sie ist ein subjektiv wahrgenommener, schmerzhafter Zustand des Fehlens bedeutungsvoller sozialer Kontakte und Zugehörigkeit. Selbst wenn viele Menschen um uns herum sind, können wir unter Einsamkeit leiden, weil wir uns nicht mit diesen Menschen verbunden fühlen, ja auch in einer Beziehung kann man einsam sein. Neben einem empfundenen Mangel an oder in Beziehungen z.B. zu Partner:innen, Familie, Freund:innen oder Nachbar:innen (emotionale Einsamkeit) können auch Gefühle von Ausgrenzung, fehlender Unterstützung, mangelnder Teilhabe oder Zugehörigkeit zu Einsamkeit führen (soziale Einsamkeit).

Die Folgen von Einsamkeit wiegen schwer: Vereinsamte werden anfälliger für Krankheiten, schlittern öfters in eine Depression, verlieren an Mut und Vertrauen. Ein Mangel an sozialen Kontakten ist mit einem erhöhten Risiko für die körperliche und seelische Gesundheit verbunden. Wer chronisch krank ist, wird schneller einsam. Auch das Umgekehrte gilt: Wer einsam ist, wird schneller krank. Denn Einsamkeitsgefühle verursachen Stress. Der wiederum begünstigt Herzkrankheiten. Menschen, die sozial isoliert

sind oder sich einsam fühlen, haben ein um 30 Prozent höheres Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Wissenschaftler:innen der Universität Utah haben herausgefunden, dass chronische Einsamkeit etwa so schädlich ist wie das Rauchen von 15 Zigaretten am Tag. Einsamkeit übertrifft viele andere Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bewegungsmangel.

„Den meisten kann man vertrauen. Stimmt das?“, fragt die Statistik Austria. Am wenigsten „Ja“ darauf sagen können diejenigen, die am sozialen Rand stehen und einsam sind. Wer sich von den Menschen verlassen fühlt, verliert nicht nur das Vertrauen in die Welt rundum, sondern auch in demokratische Institutionen.

### **Impuls 3: Der Schmerz der Einsamkeit in der Bibel**

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“, sagt Gott im 2. Schöpfungsbericht (1 Mose 2,18). Bedenkt man, dass der zweite Schöpfungsbericht älter ist als der erste Schöpfungsbericht (1 Mose 1) und dass der zweite Schöpfungsbericht nicht in einem Wurf entstanden ist, sondern in mehreren Überarbeitungen, bis er seine finale Form erhielt, so zeigt sich – dieser Satz ist der erste, den Gott spricht: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei. Wir Menschen sind nicht fürs Alleinsein geschaffen. Wobei auch für Bibel gilt: Selbstgewähltes Alleinsein oder auch selbstgewählte Einsamkeit (insbesondere Einsamkeit als Weg in die Gottesbeziehung) und unfreiwillige Einsamkeit sind nicht dasselbe.

In der Bibel ist Leben immer Leben in Bezügen. Der Mensch lebt in der Beziehung zu Gott und eingebunden in sein familiäres und soziales Umfeld. Das Alte Testament spricht dann von Leben, wenn der Mensch in heilvollen Gemeinschaftsbezügen lebt. Einsamkeit ist ein Gegenbild dazu.

Das Alte Testament kennt zwei Begriffe für Einsamkeit: Das hebräische Verb *bādād* steht für trennen und absondern; *šāmam* meint verlassen, vom Kontakt mit anderen und damit vom Leben abgeschnitten sein. Wüste, Unter- oder Totenwelt, Grube und Grab sind sprachliche Bilder, die die Bibel für die Erfahrung von Einsamkeit verwendet. Einsamkeit als sozialer Tod klingt hier an. Fühlen sich Menschen nicht nur von der Welt, sondern auch von Gott verlassen, so spricht die Bibel davon, dass Gott sein Angesicht abwendet.

In Psalm 25,15 und Psalm 35,12 bezeichnet sich der Beter als „einsam“. Psalm 142,5 artikuliert die Erfahrung von Einsamkeit: „Schau zur Rechten und sieh: Da will mich niemand kennen. Ich kann nicht entfliehen, niemand nimmt sich meiner an.“ Besonders drastisch führt Psalm 88 Einsamkeit als sozialen Tod vor Augen: „Denn meine Seele ist übervoll an Leiden, und mein Leben ist nahe dem Totenreich. Du hast mich

hinunter in die Grube gelegt, in die Finsternis und in die Tiefe. Meine Freunde und Nächsten hast du mir entfremdet, und mein Vertrauter ist die Finsternis.“ (Psalm 88, 4.6.19)

2 Sam 13,20 berichtet, dass Tamar, nachdem sie zum Opfer von Gewalt geworden ist, einsam im Haus ihres Bruders Absalom zurückbleibt. Die Magd Hagar wird von Sara, der Frau Abrahams, verstoßen und ist einsam in der Wüste (1 Mose 16 und 21). Das Buch Rut erzählt, dass Noomi (zunächst) allein als Witwe zurückbleibt. Der Inbegriff einsamer und kranker Menschen in der Bibel ist Hiob: „Meine Nächsten haben sich zurückgezogen, und meine Freunde haben mich vergessen. Alle meine Getreuen verabscheuen mich, und die ich lieb hatte, haben sich gegen mich gewandt. Mein Gebein hängt nur noch an Haut und Fleisch, und nur das nackte Leben brachte ich davon.“ (Hiob 19,14.19-20)

Das Neue Testament verwendet den Begriff einsam nie, um Menschen zu beschreiben, sondern in Bezug auf Orte, an die Jesus sich zurückzieht, um allein zu sein (Mk 1,45). Soziale Isolation kennt das Neue Testament aber sehr wohl, insbesondere in Zusammenhang mit (psychischer und/oder chronischer) Krankheit (Mk 5,1ff; Lk 17,11ff). Heilung ermöglicht, dass Menschen wieder in soziale Zusammenhänge integriert werden (Mk 5,19a: „Geh in dein Haus zu den Deinen.“)

## Einsamkeit im Gottesdienst zu Gehör und ins Gebet bringen

Der Schmerz der Einsamkeit kann im Gottesdienst am Diakoniesonntag im Psalm ins Gebet gebracht und in der Lesung zu Gehör gebracht werden.

Psalmen stehen mehrere zur Auswahl. Psalm 88, den die Bibelwissenschaft oft als *den* Einsamkeits-Psalm anführt, ist für den Beginn des Gottesdienstes etwas schwer. Die für Klagepsalmen typische Hoffnungsperspektive fehlt hier, Antworten bleiben aus, der Beter bleibt isoliert, das Leben gelingt nicht. Psalm 38 bringt die Gefühlslage Einsamer ebenso bildreich ins Wort, lässt aber die Hoffnungsperspektive in Form einer vertrauensvollen Bitte offen.

*Ich gehe krumm und sehr gebückt;  
den ganzen Tag gehe ich traurig einher.*

*Ich bin matt geworden und ganz zerschlagen;  
ich schreie vor Unruhe meines Herzens.*

*Herr, du kennst all mein Begehren,  
und mein Seufzen ist dir nicht verborgen.*

*Mein Herz erbebt, meine Kraft hat mich verlassen,  
und das Licht meiner Augen ist dahin.*

*Meine Lieben und Freunde scheuen zurück vor meiner Plage,  
und meine Nächsten halten sich fern.*

*Ich bin wie taub und höre nicht,  
und wie ein Stummer, der seinen Mund nicht auftut.*

*Aber ich harre, HERR, auf dich;  
du, Herr, mein Gott, wirst antworten.*

*Denn ich bin dem Fallen nahe,  
und mein Schmerz ist immer vor mir.*

*Verlass mich nicht, HERR, mein Gott, sei nicht ferne von mir!  
Eile, mir beizustehen, Herr, meine Hilfe!*

Als Text für die Lesung bietet sich Hiob 19,13-20 an. Hier wird die volle Wucht der sozialen Isolation spürbar, bevor im Predigttext von der heilsamen Begegnung der gekrümmten Frau mit Jesus erzählt wird.

Wer in der Lesung lieber darauf abheben will, dass wir Menschen nicht fürs Alleinsein geschaffen sind, kann auch 1 Mose 2,4-8.18 als Lesung nehmen.

#### **Impuls 4: Die Heilung der gekrümmten Frau (Lk 13,10-13)**

Verschiedene Anknüpfungspunkte für die Thematisierung von Einsamkeit am Diakonie-Sonntag bietet die Erzählung von der Heilung der gekrümmten Frau im Lukas-Evangelium:

Lutherbibel: 10 Und er lehrte in einer Synagoge am Sabbat. 11 Und siehe, eine Frau war da, die hatte seit achtzehn Jahren einen Geist, der sie krank machte; und sie war verkrümmt und konnte sich nicht mehr aufrichten. 12 Als aber Jesus sie sah, rief er sie zu sich und sprach zu ihr: Frau, du bist erlöst von deiner Krankheit! 13 Und legte die Hände auf sie; und sogleich richtete sie sich auf und pries Gott.

Übersetzung von Sandra Hübenthal: 10 Und er lehrte wieder am Sabbat in einer der Synagogen. 11 Und siehe, (da war) eine Frau, die seit achtzehn Jahren einen Geist der Kraftlosigkeit hatte, und sie war in sich niedergebeugt und nicht in der Lage, sich vollständig aufzurichten. 12 Als Jesus sie sah, rief er sie herbei und sprach zu ihr: „Frau, du bist befreit von deiner Kraftlosigkeit.“ 13 Und er legte ihr die Hände auf, und augenblicklich war sie wieder aufgerichtet und pries Gott mit lauter Stimme.

Jesus ist lehrend in einer Synagoge. Die Partizipialkonstruktion im Griechischen lässt darauf schließen, dass es sich um eine übliche Situation handelt. „An diesem

gewöhnlichen Sabbat geschieht in dieser gewöhnlichen Synagoge etwas Ungewöhnliches: Eine Frau, die eine lange Zeit von einem „Geist der Kraftlosigkeit“ niedergebeugt wurde, wird aufgerichtet und preist Gott (13,11-13).“ (Hübenthal 2013, 616)

„Geist der Kraftlosigkeit“, so übersetzt Sandra Hübenthal, griech. „astheneia“. Astheneia kann sowohl Krankheit als auch Schwachheit und eben Kraftlosigkeit bedeuten. Im „Geist der Kraftlosigkeit“ verbindet sich körperliches und seelisches Leid. Wir können den „Geist der Kraftlosigkeit“ als Anknüpfungspunkt für Einsamkeit verstehen und als Bild dafür, dass Vereinsamte anfälliger für Krankheiten sind und an Mut und Vertrauen verlieren. Wie ein Geist kann die Einsamkeit Besitz von einem Menschen ergreifen – für Menschen, die einsam sind, ist es schwierig, etwas gegen ihre Einsamkeit zu unternehmen, sich selbst und alleine daraus – oder davon – zu befreien.

Die Vorstellung, dass ein Mensch von einem bösen Geist gequält wird, ist typisch für die Antike. Diese numinose Kraft ist nicht nur Sinnbild für Ausgeliefertsein und Ohnmacht, sondern auch dafür, dass die Frau ihre Situation nicht selbst verschuldet hat. Krankheit wird in der Bibel immer wieder als Folge der Sünde gedeutet. Diese Deutung ist hier ausgeschlossen. Gleichzeitig sagt uns der Verweis auf einen „Geist“, dass die Ursache für das Rückenleiden der Frau theologisch reflektiert und nicht medizinisch erklärt wird. Der Verweis auf einen „Geist“ stammt aus der Vorstellungswelt der jüdischen Dämonologie, in der der Satan überwunden und die Königsherrschaft Gottes wiederaufgerichtet wird, sodass auch Tod und Krankheit überwunden sind.

Einen zweiten Anknüpfungspunkt zum Thema Einsamkeit bietet die Erkrankung der Frau: Sie ist verkrümmt und kann sich nicht aufrichten. Rückenleiden kennen auch heute viele. Sie schränken den Lebensradius ein. Die Schmerzen, die mit einem Bandscheibenvorfall einher gehen, führen zu Rückzug, der Bewegungsverlust dazu, uns nicht zu anderen Menschen hinbewegen zu können. Ein gebeugter Rücken heißt, in sich selbst verkrümmt sein. Wer in sich selbst verkrümmt ist, ist auf sich selbst zurückgeworfen – der Blick ist auf den eigenen Bauch gerichtet, man kann den Blick nicht heben, um andere anzuschauen. Die Angst sitzt im Nacken.

Die sozialgeschichtliche Lektüre unserer Perikope öffnet den Blick noch für einen weiteren Aspekt: Ein gebeugter Rücken kann die Folge schwerer Arbeit sein, des Tragens schwerer Lasten schon im Kindesalter und in der frühen Jugend. Insbesondere Wassertragen war Aufgabe von Frauen und Mädchen. Der Körper der Frau trägt die Spuren unterdrückender Lebens- und Arbeitsverhältnisse. Sie lebt am unteren Ende der Gesellschaft. Hier ließe sich eine Brücke schlagen zum Zusammenhang zwischen Armut und Einsamkeit, den wir auch heute feststellen. Genauso wie Krankheit macht Armut einsam.

Unsere kurze Perikope stellt die Frau ganz ins Zentrum, widmet sich ihrer Situation vor und nach der Heilung sehr ausführlich – und weist damit einen ersten Weg aus der Einsamkeit: hinschauen.

Ihre Heilung geschieht durch ein zweifaches Handeln Jesu: „Frau, du bist erlöst von deiner Krankheit! Du bist befreit von deiner Kraftlosigkeit“, sagt Jesus zu ihr. Mit dem Vokabular binden und lösen/befreien wird auf biblisch verbreitete die Szenerie eines Exorzismus angespielt, die wir heute als Heilung psychischer Erkrankungen interpretieren. Und Jesus berührt die Frau, wie er es häufig tut bei Heilungswundern. Ansprache und Berührung – die heilsame Begegnung mit Jesus führt die Frau aus ihrer Einsamkeit.

## **Baustein 5: Karten gegen die Einsamkeit**

Am Diakonie-Sonntag kann die Idee der „Karten gegen die Einsamkeit“ aufgegriffen werden – eine Aktion, die die Pfarrerin von Wien-Simmering, Anna Kampf, während Corona ersonnen hat. Schüler:innen aus dem Bezirk gestalten zu Weihnachten ermutigende Karten, über die Pfarrgemeinde werden sie verteilt, u.a. an Menschen in Alten- und Pflegeheimen. Menschen, die wenig Geld zur Verfügung haben und zu Weihnachten einen Lebensmittelgutschein bekommen, bekommen den Gutschein eingelegt in eine Weihnachtskarte – jede Karte ein Unikat, so einmalig wie die Person, die sie bekommt.

### **Zum Weiterlesen:**

- <https://plattform-gegen-einsamkeit.at/knowledge>
- <https://www.diakonie.at/unsere-themen/nachbarschaft-und-lebensraeume/gegen-einsamkeit>
- Einzig – einsam – allein. Biblische Aspekte des Alleinseins. Bibel und Kirche 3/2022.
- Sandra Hübenthal, Umgekehrter Hexenschuss: Keine Heilung ohne Kontext (Heilung einer gekrümmten Frau am Sabbat) – Lk 13,10-17, in: Ruben Zimmermann (Hg.), Kompendium der frühchristlichen Wundererzählungen, Gütersloh 2012, 615-626.
- Stichwörter „Behinderung“, „Exorzismus“ und „Krankheit/Heilung“ in: Frank Crüsemann et.al. (Hg.), Sozialgeschichtliches Wörterbuch zur Bibel, Gütersloh 2009.