

8. März 2019

## Einsamkeit macht krank

Vorschlag zur Fastenzeit

Die sechs Wochen der Fastenzeit dienen der Vorbereitung auf Ostern, dem höchsten Fest der Christen. Nun nehmen sich viele Menschen am Aschermittwoch vor, in den kommenden Wochen auf etwas zu verzichten, sei es Schokolade oder Fleisch, seien es Zigaretten. Sicher ist es nicht falsch, in dieser Zeit seine Lebensweise zu bedenken und sogar etwas daran zu ändern, vielleicht um etwas zum Klimaschutz beizutragen, oder den Armen in den Ländern ausserhalb Europas durch eine Spende zu helfen. Gut ist es auch, sich an der diesjährigen ökumenischen Kampagne des Fastenopfers zu beteiligen, die die Rechte der Frauen - als Hommage an deren beispielhaften Einsatz für sich, ihre Familien und ihre Gemeinschaften thematisiert. Wichtig sind auch Menschenrechte, nachhaltiges Wirtschaften, Frieden und faire Geschlechterbeziehungen.

### Einsamkeit macht krank

Alimata Traoré, eine Frau aus Mali, die uns durch das diesjährige Fastenopfer vorgestellt wird, stellte fest: «Wenn du realisierst, was in der Welt passiert, fühlst du dich verpflichtet, dich zu engagieren.» Mit der „Welt“ sind jedoch nicht nur die Länder und Menschen gemeint, die weit weg von uns existieren und für die wir uns engagieren sollen. Es gibt auch die „kleine“ Welt, in der wir in unseren Dörfern und Städten leben. Auch hier gibt es Not und Armut. Vielleicht nicht in erster Linie materielle Armut, aber eine geistliche, die die Menschen hoffnungslos leben und den Sinn in ihrem Dasein verlieren lässt. Mutter Teresa von



**Bildlegende:** Einsamkeit macht krank. Wir können etwas dagegen tun (uschi dreiucker/pixelio.de)

Kalkutta meinte: „Die geistliche Armut in der westlichen Welt ist viel grösser als die physische Armut unseres Volkes... Ihr im Westen habt Millionen von Menschen, die unter furchtbarer Einsamkeit und Leere leiden. Sie fühlen sich nicht geliebt und sind unerwünscht“. Dass diese Aussage stimmt, zeigt ein Bericht im „Blick“ vor ein paar Tagen, der den Titel trägt: „Hunderte Schweizer sterben jedes Jahr einsam“. Der Artikel berichtet von Menschen, die einsam lebten und daher auch einsam starben. Da vielfach keine Angehörigen ausfindig gemacht werden können, nimmt auch niemand an ihrer Beerdigung teil. „Da geht jemand von dieser Welt und niemanden interessiert es“, sagte Rolf Steinmann, Leiter des Zürcher Bestattungs- und Friedhofamts. Eine US-Studie aus dem Jahr 2015 stufte Einsamkeit als ebenso schädlich ein wie 15 Zigaretten am Tag. Bekannt ist auch, dass sie sich ausbreitet, aber oft unsichtbar bleibt. Einsamkeit macht krank – sie kann Bluthochdruck, Depressionen und Angstzustände auslösen, greift das Herz an.

### Gespräch im Supermarkt

Wäre es nicht ein guter Fastenvorsatz, sich einmal in der nächsten Umgebung umzuschauen, ob es dort nicht auch Menschen gibt, die niemanden haben, die einsam sind und sich nach Gesellschaft sehnen? Vielleicht scheuen sich manche, Menschen anzusprechen, die einsam sein könnten. Die Fastenzeit kann uns dafür Mut machen, Mut um auf diese Leute zuzugehen und ihnen einfach nur zuzuhören und das Gegenüber wahrzunehmen. Dadurch können wir schon manchen seelischen Schmerz lindern. Das kann auch bei einem kurzen ungezwungenen Gespräch im Supermarkt sein. Wir nehmen damit einen Auftrag Jesu ernst, der uns gerade im Armen und Einsamen begegnen will.

Damit uns dies immer besser gelingt, brauchen wir immer wieder auch die Hilfe Gottes, denn es ist nicht immer einfach, auf die Menschen zuzugehen, um sie aus ihrer Einsamkeit herauszuholen. Deshalb lädt uns die Fastenzeit auch ein, uns in diesen vierzig Tagen für Gott mehr Zeit zu nehmen, um dadurch Kraft zu finden, den Mitmenschen zu begegnen und ihnen auch durch den Glauben Hoffnung zu bringen, denn wie sagte Mutter Teresa einmal: Die Menschen wissen, dass sie mehr brauchen als Geld, aber sie wissen nicht, was es ist. *Was sie tatsächlich vermissen, ist eine wirkliche Gemeinschaft mit Gott.*“

*KID/pm*

## **News aus Kirche und Welt**

### **Gottesdienstformen**

Die Fachstelle Katechese unseres Bistum bietet am Samstag, 16. März, von 9.00 – 16.30 Uhr im Bildungshaus St. Jodern in Visp einen Weiterbildungskurs für Katechet/innen, katechetisch und liturgisch Tätige in Schule und Pfarrei sowie weitere Interessierte an. Unter der Leitung von Eleonora Biderbost und Peter Heckel gehört das gemeinsame Planen und Gestalten von verschiedenen Gottesdienstformen ebenso zum Tagesprogramm wie das gemeinsame Hören und Feiern des Wortes Gottes. Eine Anmeldung bis zum kommenden Wochenende ist an das Bildungshaus in Visp zu richten.

### **Wallfahrt nach Lourdes**

Die diesjährige Interdiözesane Wallfahrt der Westschweiz nach Lourdes findet vom 19. – 25. Mai statt. Begleitet wird sie von Jean Scarcella, Abt von St-Maurice. Pilgerprediger wird dieses Jahr Generalvikar Richard Lehner sein. Eine Anmeldung für diese Wallfahrt ist bis am 18. März erbeten. Anmeldeformulare sind in den Pfarrämtern und Kirchen aufgelegt.

*KID/pm*