

KATHY

Fokus

**Einsamkeit verstehen:
Bedeutung, Ursachen
und Folgen**

Interview

**Voll Gottvertrauen
vorwärtsschauen**

Jugend

Gemeinsam statt einsam

Spiritualität

**«Mein Gott,
mein Gott,
warum hast du
mich verlassen?»**



Liebe Leserinnen und Leser

Einsam – und nicht allein: Diesem Spannungsfeld widmet sich schwerpunktmässig die vorliegende Ausgabe von KATHY. Einsamkeit gehört zum Menschsein, und doch betrifft sie heute viele Menschen stärker denn je. Die Forschung beschreibt sie als belastendes Gefühl, das entsteht, wenn unsere sozialen Bedürfnisse nicht erfüllt sind – unabhängig davon, wie viele Menschen wir um uns haben. Besonders junge und ältere Menschen erleben dies häufig, ausgelöst durch Lebensumbrüche, gesundheitliche Belastungen oder die zunehmende Anonymität unseres Alltags.

Wichtig ist: Einsamkeit ist kein persönliches Versagen, sondern ein Signal – wie Durst der Seele. Gleichzeitig gibt es das heilsame Alleinsein: Momente der Stille, der Natur, des bewussten Atmens. Rituale im Alltag und spirituelle Praxis können helfen, innerlich klarer zu werden und neu in Beziehung zu sich selbst und anderen zu treten. Dieses Alleinsein ist mehr als Ich-Zeit; es schafft inneren Abstand, der Frieden und Orientierung ermöglicht.

Unsere Zeit fordert beides: Einsamkeit zu entstigmatisieren und Wege in die Verbundenheit zu öffnen – und zugleich das Alleinsein als Quelle zu pflegen. Verantwortung tragen wir gemeinsam: Gesellschaft, Gemeinschaften und jede und jeder persönlich. Denn Einsamkeit soll niemand allein tragen, und im Alleinsein kann Kraft und Verbundenheit wachsen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre.

Benedikt Wey, Pastoralraumpfarrer

Kaleidoskop	Seite 3
Fokus	Seite 4
<i>Einsamkeit verstehen: Bedeutung, Ursachen und Folgen</i>	
Fokus	Seite 9
<i>Alleinsein als Kraftquelle</i>	
Interview	Seite 12
<i>Voll Gottvertrauen vorwärtsschauen</i>	
Vom Umgang mit schweren Schicksalsschlägen	
Jugend	Seite 15
<i>Gemeinsam statt einsam</i>	
Blauring Horw und Jungwacht Horw	
Spiritualität	Seite 19
<i>«Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?»</i>	
KATHYS Tipp	Seite 21
Agenda	Seite 22
Kolumne	Seite 23

BILDNACHWEIS NACH SEITEN

1	nidpor StockimoNews/alamy	12	Martin Heini
2	Marcel Bucher	15–18	Blauring Horw, Jungwacht Horw
3	seisma.ch	19	A.J.D. Foto Ltd./alamy
4	Annaliese Grünwald-Märkl/alamy	21	Riccardo Cirillo/alamy
6	Kira Yan/alamy	22	Florian Meier, Stojan Krkuleski,
8	Octavian Lazar/alamy, Tobias Krieger		Pierre Dobler, Jungwacht Horw,
9	Martin Heini		Blauring Horw
11	Sr. Beatrice Kohler	23	Jozef Polc/alamy

IMPRESSUM

Herausgeber:	Pastoralraum Horw Neumattstrasse 3 CH-6048 Horw	Telefon +41 41 349 00 60 info@kathhorw.ch www.kathhorw.ch
Chefredaktion:	Martin Heini, Leiter Kommunikation Pastoralraum Horw	
Gestaltung:	Daniel Eicher, Eicher Design AG	
Korrektur:	Franziska Landolt, 1-2-fehlerfrei	
Druck:	Brunner Medien AG	
Auflage:	3700 Exemplare	
Erscheinungsweise:	4 Ausgaben pro Jahr – März, Juni, September und Dezember	
Alle Rechte vorbehalten.	Nachdruck, auch nur auszugsweise, ist nur mit Zustimmung des Pastoralraums Horw und mit Quellenangabe gestattet.	

Einsamkeit hat viele Gesichter

Wir alle kennen Situationen, in welchen wir uns einsam fühlen – manchmal nur für einen kurzen Moment und manchmal über einen längeren Zeitraum. Trotzdem ist Einsamkeit in unserer Gesellschaft ein Tabuthema. Warum fällt es so schwer, darüber zu sprechen? Hat man vielleicht das Gefühl, versagt zu haben, oder schämt sich, weil man denkt, zu wenige freundschaftliche Beziehungen zu haben?

Einsamkeit kann jeden und jede treffen. Darüber nachzudenken und offen für ein Gespräch zu sein, ist ein erster wichtiger Schritt für einen gesunden Umgang mit Einsamkeit. Über sie zu reden, zeigt: Einsamkeit ist nicht gleich Einsamkeit, und so unterschiedlich die Gründe für ihre Entstehung sind, so vielfältig sind auch die Wege aus der Einsamkeit.

Im Dokumentarfilm «Einsamkeit hat viele Gesichter» geben sieben Menschen Einblick in ihr Leben und erzählen, wie sich Einsamkeit anfühlt und wie sie damit umgehen.

Kostenlos zu sehen auf YouTube.
Schweizerdeutsch. Dauer: 34 Min.
Verwenden Sie dazu den
nebenstehenden QR-Code.



Tabu Einsamkeit – Geschichten über das Alleinsein

Mutterseelenallein, so fühlen sich einsame Menschen. Sie kommen sich verlassen und ausgeschlossen vor. Fühlen sich nicht dazugehörig, überall fremd und unverstanden. Sie werden nicht wahrgenommen und empfinden sich als minderwertig. Es ist erschreckend, wie viele Menschen solche Erfahrungen machen.

Die SRF-Dokumentation «Tabu Einsamkeit – Geschichten über das Alleinsein» bietet Einblicke in die Erfahrungen von Menschen, die sich einsam fühlen. Sie zeigt, wie Einsamkeit körperliche Beschwerden hervorrufen und ernsthaft krank machen kann. Die Gründe für das Erleben von Einsamkeit sind vielfältig und von aussen nicht immer nachvollziehbar. Fühlt man sich einsam, heisst das nicht zwangsläufig, dass man allein ist. Einsam kann man sich auch in der Menge oder in Beziehungen fühlen. Das Gefühl von Einsamkeit kann jeden Menschen treffen. Der Film begleitet vier Menschen ein Stück durch ihre Einsamkeit.

Die Abende sind schlimm für Daniel Widmer, 51, aus St. Gallen. Dann sitzt er in seiner Wohnung und die Gedanken kreisen endlos. Um für sich allein zu kochen, fehlt ihm oft die Motivation. Sein schmales Budget fördert die Vereinsamung zusätzlich. Ist er in der Stadt unterwegs, sieht er überall fröhliche Menschengruppen. Das stimmt ihn traurig. So ist er lieber in der Natur unterwegs. Die Hoffnung, eine Wanderpartnerin zu finden, die ihn so mag, wie er ist, hat er nicht aufgegeben.

Seinen eigenen Weg zu gehen, kann sehr einsam machen, weiss Cordula Reimann, 49, aus Langenthal. In ihrem Buch «Das Alleinsein-Einsamkeit-Paradox» geht sie dem Phänomen Einsamkeit auf die Spur. 30 bis 40 Prozent der Menschen fühlen sich oft bis sehr oft einsam. Cordula sieht darin einen Spiegel, wie die Gesellschaft mit Anderssein und Solidarität umgeht. Auch sie selbst kennt dieses Gefühl des Nicht-Dazugehörens nur allzu gut. Darüber reden hilft ihr, aber nur mit Menschen, die das aushalten können, und das sind nicht viele.

Seit 57 Jahren ist Walter Reichlin, 83, aus Luzern, mit Mona verheiratet. Irgendwann merkte er, Mona vergisst viel und ist zerstreut. Abklärungen brachten Gewissheit: Mona leidet an Demenz. Walter pflegte sie, bis er zusammenbrach. Seither lebt Mona im Heim. Das zu verdauen, fällt schwer. Die Stille in der Wohnung, der leere Stuhl, auf dem Mona immer sass. Er lernte darüber zu reden und sich nicht zu verstecken. Obwohl er Mona sehr vermisst, ist er heute wieder glücklich.

Bis zum ersten Schultag war die Welt für Deborah Pfenniger, 28, aufgewachsen im Kanton Obwalden, noch in Ordnung. Sie fühlte sich wohl im Kreis ihrer Familie. In der Schule wurde sie wegen ihres Übergewichts gehänselt und ausgeschlossen. Ihre seelischen Verletzungen zeigte sie niemandem. Tapfer stand sie allein am Rand und liess sich nichts anmerken. Auch heute noch wird sie von wildfremden Menschen auf der Strasse als «dicke Sau» beschimpft. Verstecken will sie sich aber nicht mehr. Sie wünscht sich, dass man Menschen nicht nur nach ihrem Äusseren beurteilt.

Kostenlos zu sehen auf Play SRF.
Schweizerdeutsch. Dauer: 50 Min.
Verwenden Sie dazu den
nebenstehenden QR-Code.



A wooden mannequin is perched on a dark, textured log. The mannequin is made of light-colored wood and has a contemplative pose, with its head tilted back and its right arm resting on its knee. The background is a soft, out-of-focus green field under a clear sky, suggesting a peaceful, natural setting. The lighting is warm, highlighting the textures of the wood and the log.

Einsamkeit verstehen: Bedeutung, Ursachen und Folgen

Einsamkeit ist vielen Menschen vertraut; sei es aus eigener Erfahrung oder aus Berichten darüber. Obwohl Einsamkeit seit je zum Menschsein gehört, hat die Corona-Pandemie mit den Einschränkungen sozialer Kontakte deutlich dazu beigetragen, dass das Phänomen wieder stärker in den öffentlichen Fokus gerückt ist.

Ein Begriff im Wandel der Zeit

Die Bedeutung des Begriffs Einsamkeit hat sich im Laufe der Geschichte mehrfach grundlegend verändert und es wurde nicht immer klar zwischen Einsamkeit, wie wir sie heute verstehen, und Alleinsein unterschieden. In der Antike galt Autarkie als Ideal, da Selbstgenügsamkeit mit Freiheit und innerer Stärke verbunden war und nicht als Einsamkeit im negativen Sinne verstanden wurde. Erst im frühen Christentum entstand erstmals ein negativer Einsamkeitsbegriff: Einsamkeit wurde mit Verlorenheit und Abkehr von Gemeinschaft und Wahrheit assoziiert. Im Mittelalter kannte der Alltag kaum Einsamkeit, weil das Leben durch soziale Strukturen vollständig eingebettet war. In der Renaissance entwickelte sich dann ein neuer Begriff von Einsamkeit, der sich auf das Individuum bezog und mit Lesen, Denken und innerer Selbstgestaltung verbunden war. Petrarca und später Montaigne beschrieben Einsamkeit nicht als Mangel, sondern als Möglichkeit zur geistigen Unabhängigkeit und persönlichen Freiheit. Im 18. Jahrhundert wurde Einsamkeit zu einem kulturellen Motiv, das zwischen kreativem Rückzug und gesellschaftlicher Entfremdung oszillierte. Mit der Moderne wandelte sich der Begriff erneut, da Einsamkeit plötzlich auch mitten unter Menschen in der wachsenden Stadt erfahrbar wurde. Diese «urbane Einsamkeit» spiegelte die neue Erfahrung, dass Anonymität und Individualismus Nähe nicht automatisch erzeugen. Damit zeigten sich viele Gesichter der Einsamkeit, von innerer Freiheit bis hin zu sozialer Vereinsamung, und der Begriff war Ausdruck gesellschaftlichen Wandels und persönlicher Erfahrung.

Heutiges Verständnis von Einsamkeit

Während im Laufe der Zeit der Begriff Einsamkeit vieles bedeuten konnte, wird heutzutage im wissenschaftlichen Kontext Wert darauf gelegt, ihn klar zu definieren und von verwandten Konzepten deutlich abzugrenzen. Einsamkeit wird insbesondere im wissenschaftlichen Kontext, sofern nicht ausdrücklich anders definiert, als ein subjektives und aversives, also unangenehm und als belastend empfundenes, Gefühl definiert, welches auftritt, wenn eine Diskrepanz zwischen den tatsächlichen und den gewünschten sozialen Kontakten wahrgenommen wird. Diese Diskrepanz kann sowohl in Bezug auf die Anzahl der sozialen Kontakte als auch in Bezug auf die Qualität der so-

zialen Kontakte wahrgenommen werden. Es kann somit zwischen sogenannter sozialer und emotionaler Einsamkeit unterschieden werden. Unter emotionaler Einsamkeit versteht man folglich das empfundene Gefühl eines Mangels an intimen oder tiefen Beziehungen zu anderen, während soziale Einsamkeit das empfundene Gefühl eines Mangels an einem breiteren sozialen Netzwerk beschreibt. Bemerkenswert ist, dass beide Phänomene auch dann auftreten können, wenn objektive Anzeichen für Verbundenheit vorhanden sind. Beispielsweise kann sich eine verheiratete Person emotional einsam fühlen, wenn die Qualität der Ehe als gering empfunden wird. Oder eine Person kann sich trotz eines sozialen Netzwerks sozial einsam fühlen, wenn sie das Gefühl hat, dass es nicht genügend Menschen gibt, mit denen sie sprechen oder auf die sie sich stützen kann. Zentral ist, dass Einsamkeit nicht mit objektiver sozialer Isolation gleichgesetzt werden darf. Während heutzutage Einsamkeit in der Regel immer ein subjektives aversives Gefühl meint, ist objektive soziale Isolation immer theoretisch «von aussen beobachtbar» und muss nicht als unangenehm empfunden werden. Eine Person kann mit vielen Personen in Kontakt stehen und sich trotzdem einsam fühlen, während eine andere Person alleine und sozial isoliert sein kann und sich trotzdem nicht einsam fühlt. Alleinsein, als weiters verwandtes Konstrukt, beschreibt zunächst lediglich den Zustand, ohne andere Menschen anwesend zu sein, und kann je nach Person und Situation als angenehm oder unangenehm erlebt werden.

Vorübergehende Einsamkeit versus überdauernde (chronische) Einsamkeit

Ein weiteres mögliches Unterscheidungsmerkmal sind die Umstände, unter denen sich eine Person einsam fühlt. Hierbei wird zwischen vorübergehender, situativer und chronischer Einsamkeit unterschieden. Vorübergehende Einsamkeit bezeichnet ein kurzfristiges Gefühl fehlender Nähe, das ohne ein einschneidendes Ereignis entsteht und meist durch vorübergehende Veränderungen im Alltag ausgelöst wird. Sie zeigt sich zum Beispiel darin, dass eine Person an einem Wochenende allein zu Hause bleibt, weil ihre Freunde verreist sind, während der Arbeitswoche im Homeoffice den gewohnten Austausch mit Kolleginnen und Kollegen vermisst und sich nach einer kurzfristig abgesagten Verabredung für einen Moment weniger ver-

bunden fühlt. Dieses Empfinden klingt in der Regel von selbst wieder ab, sobald sich vertraute Strukturen oder soziale Routinen erneut einstellen. Situative Einsamkeit entsteht hingegen als direkte Folge eines konkreten Lebensereignisses und ist daher eng an diese Situation gebunden. Situative Einsamkeit kann sich zum Beispiel darin zeigen, dass jemand nach dem Tod einer nahestehenden Person mit einem tiefen Gefühl des Verlusts lebt, sich nach einem Umzug in eine neue Stadt fremd und entwurzelt fühlt oder nach dem Ende einer langjährigen Beziehung den vertrauten emotionalen Halt vermisst. Sie ist meist intensiver, da sie mit der Verarbeitung eines einschneidenden Erlebnisses verbunden ist. Erfolgt eine Anpassungsleistung an die veränderten sozialen Umstände, ebbt die Einsamkeitsgefühle für gewöhnlich wieder ab. Chronische Einsamkeit unterscheidet sich davon grundlegend, weil sie über einen langen Zeitraum anhält und unabhängig von äusseren Umständen (weiter) besteht. In einigen deutschsprachigen Texten wird in diesem Zusammenhang auch von «Vereinsamung» gesprochen, womit wohl häufig auch der Prozess des kontinuierlichen Wegfalls eines sozialen Netzes gemeint ist.

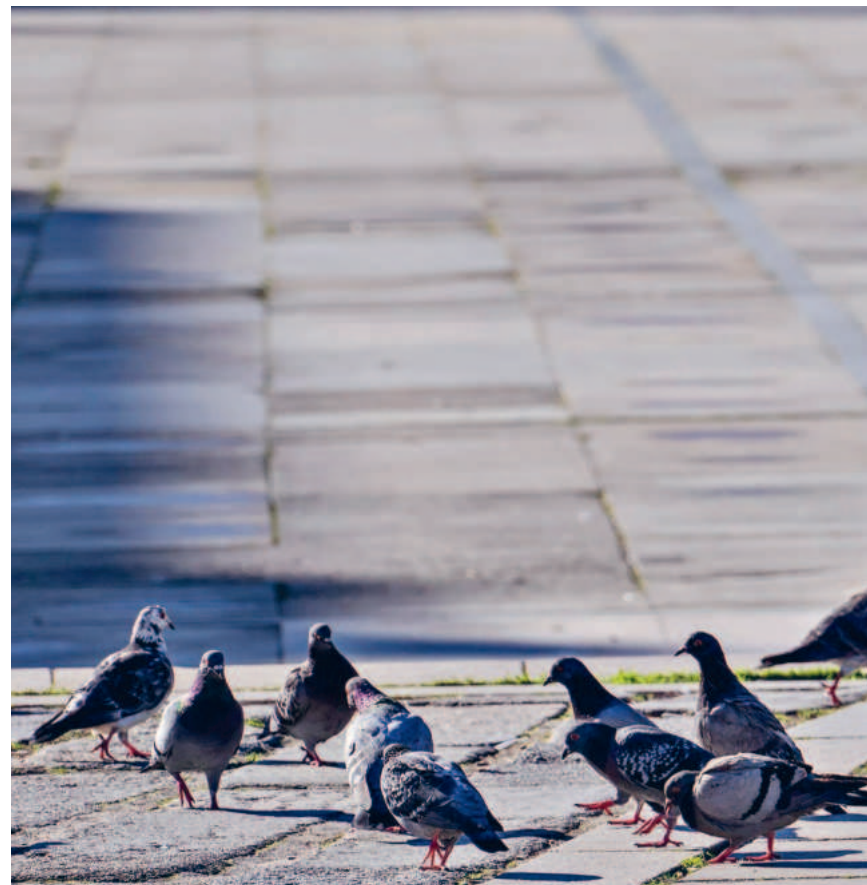
Wer ist betroffen?

Laut einem Bericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan) aus dem Jahr 2023 gaben in einer repräsentativen Umfrage der in der Schweiz wohnhaften Personen ab 15 Jahren im Jahr 2022 rund 14% der befragten Personen an, sich ziemlich oder sehr häufig einsam zu fühlen. Einsamkeit wurde von Frauen häufiger genannt als von Männern (15% vs. 12%). Auffällig ist der hohe Anteil an Einsamkeit bei den 15- bis 24-Jährigen: Fast ein Drittel der jungen Frauen (32%) und jeder fünfte junge Mann (22%) fühlen sich ziemlich oder sehr häufig einsam. Bei den anderen Altersgruppen schwankt der Anteil zwischen 11 und 18% (Frauen), respektive 6 und 13% (Männer). Es ist davon auszugehen, dass diese Werte tatsächlich höher liegen, da z.B. Personen, die keinen festen Wohnsitz haben oder in einer Institution leben, nicht Teil der Umfrage waren, jedoch aus anderen Studien bekannt ist, dass gerade diese Personen verstärkt unter Einsamkeit leiden. Bestimmte Lebensphasen, wie Jugend oder höheres Alter, können mit besonderen Risiken für Einsamkeit verbunden sein, da sich soziale Beziehungen und Lebensumstände in diesen Phasen oft stark verändern. Bei der Betrachtung der Häufigkeit des Vorkommens von Einsamkeit ist es wichtig zu wissen, dass es keinen eindeutigen Schwellenwert gibt, ab dem eine Person als einsam gilt. In der Regel wird jemand als «einsam» klassifiziert, wenn sie oder er bei einer direkten Frage nach der Häufigkeit von Einsamkeitsgefühlen angibt, «ziemlich häufig» oder «sehr häufig» von Einsamkeit betroffen zu sein. Da es aber Hinweise darauf gibt, dass Einsamkeit ein Selbst-Stigma anhaftet, wird in Studien häufig auch darauf verzichtet, die Wörter «einsam» oder «Einsamkeit» zu verwenden, und stattdessen indirekt gefragt, z.B. «Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer

fehlt?». Unabhängig davon, wie Einsamkeit erhoben wird, lässt sich sagen, dass sie nicht nur ein Phänomen des hohen Alters ist, sondern viele Menschen im Verlauf des Lebens treffen kann. Entgegen der vielfach geäusserten Annahme, dass die Zahl der Einsamkeitsbetroffenen drastisch zugenommen hat, ist die Studienlage dazu uneindeutig. Zwar lässt sich ein Anstieg in gewissen Bevölkerungsgruppen gerade im Nachgang der Corona-Pandemie nachweisen, es bleibt jedoch neuere Studien abzuwarten, um beurteilen zu können, ob dieser Anstieg nur vorübergehend war. Nichtsdestotrotz ist eine beachtliche Anzahl von Menschen von Einsamkeitsgefühlen betroffen.

Ursachen von Einsamkeit

Wenn man sich mit den Ursachen von Einsamkeit beschäftigt, wird deutlich, dass es sich um ein komplexes Zusammenspiel vieler Einflüsse handelt, die schliesslich Einsamkeitsgefühle hervorrufen können. Einsamkeit entsteht und/oder überdauert meist nicht aufgrund einer einzelnen Ursache, sondern aus einem Zusammenspiel persönlicher und gesellschaftlicher Faktoren. Auf persönlicher Ebene kann zum Beispiel die eigene



Persönlichkeit eine Rolle spielen, etwa wenn jemand sehr zurückhaltend ist und es ihr oder ihm schwerfällt, neue Kontakte zu knüpfen. Auch die Lebenssituation ist wichtig, beispielsweise nach einer Trennung, dem Verlust einer nahestehenden Person oder bei längerer Krankheit. Finanzielle Einschränkungen können soziale Aktivitäten erschweren, etwa wenn gemeinsa-

me Unternehmungen aus Kostengründen vermieden werden. Zusätzlich beeinflussen gesellschaftliche Rahmenbedingungen das Risiko, sich einsam zu fühlen, etwa wenn häufige Umzüge bestehende Beziehungen unterbrechen, digitale Kommunikation gänzlich persönliche Begegnungen ersetzt oder in Wohnquartieren wenig Austausch zwischen Nachbarinnen und Nachbarn stattfindet. Diese Faktoren wirken meist nicht direkt, sondern beeinflussen, wie leicht es Menschen fällt, Beziehungen aufzubauen, aufrechtzuerhalten und als erfüllend zu erleben. Insgesamt zeigt sich, dass Einsamkeit in den meisten Fällen aus dem Zusammenwirken mehrerer Einflüsse entsteht und daher nicht auf eine einzelne Ursache zurückgeführt werden kann.

Eine evolutionäre Perspektive

Weshalb empfinden wir aber überhaupt Einsamkeit? Aus einer emotions- und evolutionspsychologischen Perspektive ist es für uns überlebenswichtig, dass wir Einsamkeit empfinden können, da sie unseren Vorfahren signalisierte, dass sie sich zu weit von der Gruppe «entfernt» – im wörtlichen oder übertragenen Sinne – hatten und Gefahr liefen, Zugehörigkeit zu verlieren.



Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe brachte viele Überlebensvorteile mit sich: etwa Schutz vor Feinden durch gemeinsames Verteidigen, bessere Chancen bei der Nahrungssuche durch Zusammenarbeit sowie Unterstützung beim Grossziehen von Nachwuchs. Zudem ermöglichte das Leben in Gruppen den Wissensaustausch, etwa über Gefahren, Werkzeuge oder geeig-

nete Nahrungsquellen. Auch bei Krankheit oder Verletzung erhöhte die Unterstützung durch andere die Überlebenschancen deutlich. Die Fähigkeit, Einsamkeit zu empfinden, kann somit als eine hilfreiche Stressreaktion verstanden werden: Unser Körper sendet uns ein Signal und mobilisiert Kräfte, die uns motivieren sollen, Anstrengungen zu unternehmen, um uns sozial wieder anzunähern oder uns anderen Menschen(-gruppen) anschliessen zu können. Einsamkeit stellt aus dieser Perspektive ein Signal für das Brachliegen eines psychologischen Grundbedürfnisses dar und wird daher oft auch als «sozialer Durst» bezeichnet. Dies verdeutlicht die Funktion von Einsamkeit: Sie ist, genau wie Hunger oder Durst, ein notwendiges Signal für eine unzureichende Befriedigung eines zentralen menschlichen Bedürfnisses.

Nicht nur soziale, sondern auch psychologische Faktoren

Neben den oben genannten (Mit-)Ursachen von Einsamkeit gilt es auch psychologische Faktoren zu berücksichtigen. Dies insbesondere dann, wenn es um die aufrechterhaltenden Faktoren überdauernder Einsamkeit geht. Einer einflussreichen Theorie zufolge führen einsamkeitsfördernde Faktoren (Erfahrung von Zurückweisung, Isolation) dazu, dass sich eine betroffene Person in einem Dilemma wiederfindet: Einerseits möchte sie sich wieder mit anderen Personen in Beziehung setzen (siehe oben), andererseits möchte sie sich selbst vor erneuten negativen sozialen Erfahrungen schützen. Dies führt in sozialen Situationen zu einer gesteigerten Aufmerksamkeit für allfällige Anzeichen einer potenziellen Zurückweisung, d.h. neutrale oder uneindeutige soziale Signale werden «vorsichtshalber» negativ interpretiert. Dies erfolgt häufig auch unbewusst. Dieser nachvollziehbare Selbstschutz geht auch mit negativen Bewertungen der eigenen Person, anderer und sozialer Interaktionen einher und führt in der Folge zu wenig beziehungsstiftendem Verhalten (Vermeidung, passives oder aggressives Verhalten); was wiederum zu wenig angenehmen sozialen Erfahrungen führen und Einsamkeitsgefühle dadurch wiederum verstärken kann. Dieser Teufelskreis muss nicht immer bei überdauernder Einsamkeit eine Rolle spielen, lässt sich aber häufig bei Betroffenen identifizieren.

Gesundheitliche Konsequenzen von (chronischer) Einsamkeit

Dass wir uns mit Einsamkeit auseinandersetzen sollten, liegt nicht nur darin begründet, dass es für die einzelne Person ein sehr schmerzhaftes Gefühl ist. Verschiedene Studien zeigen auch, dass Einsamkeit schwerwiegende Folgen für die körperliche als auch psychische Gesundheit haben kann. So zeigte sich zum Beispiel, dass Einsamkeit einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, dementielle Erkrankungen aber auch psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen etc. darstellt. Diese Zusammenhänge sind noch nicht vollstän-

dig geklärt. Es gibt Hinweise darauf, dass Einsamkeit mit einem erhöhten Stressniveau einhergeht, das mit körperlichen Veränderungen, schlechterem Schlaf und einem ungünstigen Gesundheitsverhalten wie wenig Bewegung, ungesunder Ernäh-



Ausgrenzung und Zurückweisung können in die Einsamkeit führen.

rung oder erhöhtem Suchtmittelkonsum verbunden ist. Diese Faktoren stehen wiederum in Zusammenhang mit den oben beschriebenen Erkrankungen. Dabei ist es wichtig zu betonen, dass die Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Gesundheit in beide Richtungen gehen. So zeigte sich wiederholt, dass zwar Einsamkeit einen negativen Einfluss auf die Gesundheit haben kann, aber auch dass ein schlechter Gesundheitszustand zu Einsamkeit führt.

Einsamkeit ist kein Makel!

Einsamkeit ist kein Makel, sondern ein Signal. Einsamkeit hat nichts mit persönlichem Versagen zu tun. Ganz im Gegenteil: Einsamkeit bei sich wahrzunehmen, ist wichtig und mit anderen darüber zu sprechen, braucht Mut und Vertrauen. Dass dies nicht immer einfach ist, zeigt auch die Forschung rund um das Stigma von Einsamkeit. Insbesondere – aber nicht ausschliesslich – Männern scheint es schwerzufallen, mit anderen Personen über eigene Einsamkeitsgefühle zu sprechen. Ein Grund dafür könnte auch sein, dass Einsamkeit in der Alltagssprache allzu oft mit objektiver Isolation verwechselt wird. Aber wir erinnern uns: Das eine kann auch ohne das andere vorkommen. Und aufgrund der Subjektivität, unter welchen Umständen Menschen Einsamkeit empfinden, sieht man Einsamkeit einer Person von aussen nicht an.

Mittel gegen Einsamkeit

Eine Herausforderung der vielen möglichen (Mit-)Ursachen von Einsamkeit ist, dass es nicht das eine Mittel gegen Einsamkeit gibt; eine Chance ist jedoch, dass es viele unterschiedliche mögliche Ansatzpunkte gibt. Wichtig ist zudem zu betonen, dass nicht jede Form von Einsamkeit bekämpft werden muss. In erster Linie ist Einsamkeit als Signal zu verstehen, das uns – ähnlich wie Hunger oder Durst – darauf hinweist, dass ein zentrales

menschliches Bedürfnis nicht erfüllt ist und Handlungsbedarf besteht. Für manche Betroffene bedeutet dies, wieder mehr Kontakt zu anderen Menschen zu suchen. Für andere kann es hilfreich sein, die eigene Wahrnehmung und Gestaltung sozialer Beziehungen zu hinterfragen und gegebenenfalls zu ändern. Für wieder andere braucht es vielleicht beides. Es wird deutlich, dass viele Akteurinnen und Akteure Mitverantwortung tragen: Informierte Fachpersonen können Betroffene dabei unterstützen, den Teufelskreis chronischer Einsamkeit zu durchbrechen, während private und institutionelle Organisationen niederschwellige Möglichkeiten schaffen können, um Begegnung und Austausch zu fördern. Gleichzeitig ist es wichtig, dass betroffene Personen Einsamkeit bei sich wahrnehmen und – insbesondere, wenn sie über längere Zeit anhält – Unterstützung suchen oder entsprechende Angebote nutzen. Zusammenfassend lässt sich sagen: Schuld an Einsamkeit trägt niemand, (Teil-)Verantwortung, ihr zu begegnen, sie anzusprechen und etwas dagegen zu tun, tragen viele.

Tobias Krieger

Zur besseren Lesbarkeit wurde auf Referenzen im Text verzichtet. Bei Interesse stellt der Autor gerne auf Nachfrage per E-Mail eine Literaturliste zur Verfügung (tobias.krieger@unibe.ch).



PD Dr. Tobias Krieger ist leitender Psychologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie des Instituts für Psychologie der Universität Bern.



Alleinsein als Kraftquelle

Einsamkeit und Alleinsein werden oft in denselben Topf geworfen. Ich meine, diese beiden Gefühle und Seinszustände haben unterschiedliche Qualitäten.

Auf einer zehntägigen Wanderung durch die Wüste machte ich eine für mich grundlegende Erfahrung: Die Wüste «spricht». Von Tag zu Tag entdeckte ich ihren Reichtum und ihre Eigenheiten besser. Der Tau der Nacht liess unmittelbar kleinste Pflanzen wachsen. Geräusche in der Ebene waren hörbar, bevor ich deren Ursache sehen konnte. Ich beobachtete und erlebte, dass der Horizont und der Sternenhimmel gross und grenzenlos sind. Die Dämmerung zaubert morgens und abends Lichtphänomene, die in den Bergen oder am Meer eine andere Erscheinungsweise haben, aber ebenso erweiternd und überwältigend wirken können. Ich war in einer Gruppe unterwegs, oft schweigend. Das Gehen hintereinander wurde für mich mehr und mehr ein Zustand des Alleinseins und der sensiblen Wahrnehmung.

Seit damals stellen sich solche Erfahrungen im gewöhnlichen Alltag ein, wenn ich Abstand nehme. Wenn ich allein unterwegs bin oder mich in den Garten setze oder auf eine Bank am Seeufer oder am Waldrand. Wenn ich eine Musik höre, die mich anrührt. Ein Kunstbild betrachte, das mich immer neu inspiriert. Als ich krank war auch der bewusste Blick aus dem Spitalzimmer hinaus.

Eintauchen in den gegenwärtigen Augenblick

Alleinsein beschenkt mich mit dem Eintauchen in den gegenwärtigen Augenblick, der mein Alleinsein zur Kraftquelle werden lässt. Darin erfahre ich Verbundenheit und Berührung, Stärkung und Klarheit. Und darin die Nähe Gottes.

Es sind oftmals Naturerfahrungen, die mir helfen, mich zu spüren und bei mir zu sein. Besonders in Zeiten von intensiven und diffusen Gefühlen, Belastungen, Überforderung durch ein Zuviel oder Zuwenig und in Ohnmachtssituationen. Grundsätzlich dann, wenn es schwer ist, Distanz zu finden zu Sachen, Emotionen, Ereignissen und Menschen.

Diesen Abstand kann ich üben. Etwas einüben bedeutet gleichzeitig eine andere Haltung und eine andere Verhaltensweise finden. Ich bin herausgefordert, Strategien im Umgang mit dem, was mich von mir selbst, von Gott und anderen Menschen trennt, zu entwickeln.

Zeiten der Stille an einem abgelegenen Rückzugsort

Meine Lebensform orientiert sich an Franz und Klara von Assisi. Die Lebensweise der Brüder des Hl. Franz war jene zwischen

Stadt und Land. Ihre «Mission» und Zeiten der Stille an einem abgelegenen Rückzugsort wechselten sich ab. Am Ort der Stille lebten sie schweigend in einem Miteinander von «Müttern» und «Söhnen» meist zu viert. Die Söhne widmeten ihre Zeit dem stillen Gebet, die Mütter besorgten den Haushalt. In diesen Rollen wechselten sie sich ab. In San Damiano, dem stabilen Lebensort der Schwestern, wechselten sie sich ab im Dienst an den Menschen, die zu ihnen kamen, und im Dienst an der Gemeinschaft und des Gebets.

Wie kann man diesen Wechsel in einem heutigen Alltag gestalten, um das Alleinsein als Kraftquelle zu erfahren?

- Sich von Zeit zu Zeit aus dem Alltag zurückziehen, Trubel und Stress hinter sich lassen.
- Alleine in die Berge gehen.
- Aufbrechen und pilgern. Auf einem ausgeschilderten Weg an ein geplantes Ziel gelangen.
- Begleitete Tage der Stille und des Gesprächs. Klöster und Bildungshäuser bieten dafür einen Rahmen an.
- Exerzitien im Alltag. Exerzitientage.
- Sich Zeit nehmen für einen Gottesdienstbesuch.
- Die Stille einer Kirche auf sich wirken lassen.

usw.

Die eigene Zelle nicht verlassen

Mit sich und bei sich sein und bleiben. «Die eigene Zelle nicht verlassen» ist dabei klösterlich betrachtet eine wichtige Verhaltensweise. Sie schliesst Verschiedenes ein, was auch im weltlichen Alltag bedeutsam ist. Nicht ausweichen und fliehen, sondern wahrnehmen und ins Bewusstsein kommen lassen, was trennt von sich selber, von Gott und von der Schöpfung und den Geschöpfen. Auch die Grenzen, das Versagen und Unvermögen in den Blick nehmen und sein lassen, wie sie sind. Veränderung kommt später. Die Wirklichkeit an sich herankommen lassen. Der Realität des Lebensweges in die Augen schauen. Sich selber aushalten. In allem, was ist, zerreißt und umtreibt, erkennen, trotzdem geliebt zu sein. Es ist möglich, erfahrbar und vor allem ein Geschenk, wenn darin Freiheit und Frieden einkehren und Wandlung geschehen darf.

Me-Time – mehr als nur ein Zeitfenster, das lediglich mir gehört

Modern gesprochen ist das Alleinsein eine Form von Me-Time. Wenn sie eine Kraftquelle werden soll, braucht es jedoch mehr als nur ein Zeitfenster, das lediglich mir gehört. Es ist eine Aktivität notwendig, die mich mit mir selber in Berührung bringt, so dass ich mich mit all meinen Seiten, auch mit den Schattenseiten, wahrnehmen kann. Dass mir bewusst wird, was/wer mein Leben trägt und wen/was ich trage.

Me-Time müsste mehr sein als einfach bloss Zeit, in der ich ohne Verpflichtungen und Bindungen unterwegs sein kann. Me-Time spirituell, christlich verstanden ist Zeit, die mich in Kontakt bringt mit dem Urgrund allen Seins. Es ist die Erfahrung, gehalten und geliebt zu sein in allem, was ist. Sie schafft und

wirkt Beziehung zu mir selber, zu Gott und den Nächsten. Sinn und Grund meines Lebens tragen von da an ein Gesicht. Ich beginne mich selbst besser zu verstehen und finde den Weg ins eigene Leben tiefer.

«Modern gesprochen ist das Alleinsein eine Form von Me-Time. Wenn sie eine Kraftquelle werden soll, braucht es mehr als nur ein Zeitfenster, das lediglich mir gehört. Me-Time spirituell, christlich verstanden ist Zeit, die mich in Kontakt bringt mit dem Urgrund allen Seins.»

Den Duft hinter dem Duft riechen

Wenn mich das Alleinsein umtreibt, hindert, gar durcheinanderbringt? Was kann ich tun, wenn ich in die Falle des Einsamkeitsgefühls gerate? Vielleicht helfen solche Übungen.

Bei der ersten Übung geht es um die äussere und innere Wahrnehmung: Geh hinaus. Verlangsame das Tempo. Nimm mit allen Sinnen wahr: schauen, lauschen, riechen, schmecken, auf der Haut spüren. Atme tief ein und aus. Lass das Aussen los und nimm wahr, was dich innerlich bewegt, was du von dir fernhalten willst, was dich berührt. Lass das Urteilen, Bewerten und Einordnen. Bleib nur bei der Wahrnehmung.

Im Hören auf das je Leisere kann das bisher Unbemerkte vernehmbar werden. Im Schauen auf das Unaufdringliche, Kleinere kann ich staunen. Den Duft hinter dem Duft riechen schafft Tiefe. Lasse ich mich ganz, neugierig und möglichst ununterbrochen auf die Wahrnehmung ein, wird allmählich das Geschwätz im Kopf leiser und das Kopfkino endet nach einer intensiven Phase meist unbemerkt. Ich werde frei und werde mir bewusster, wer ich bin und was in mir da ist.

Mein Atem ist Lebensatem

Eine zweite Übung: Ich gehe gerne alleine in die Natur, um in die innere Stille zu finden. Ich gehe im Rhythmus meines Atems und komme bewusster in Kontakt mit mir selber. Meine Gedanken, Pläne, Vorstellungen, Phantasien ... treten mehr und mehr zurück und ich werde innerlich ruhiger und gesamelter. Ich nehme wahr, wo im Körper ich meinen Atem gerade spüre. Vielleicht sinkt er mit der Zeit bis in den Bauch hinunter.

Mein Atem ist Lebensatem. Mir geschenkt vom ersten bis zum letzten Atemzug. Ich beeinflusse ihn nicht. Ich nehme ihn einfach nur wahr. Er verbindet mich mit allem und allen. Ein Gebet, das ich oft am Anfang meiner Meditationszeit zur Ausrichtung bete: Guter Gott, du bist da. Deine Gegenwart umhüllt und durchdringt uns wie die Luft, die wir atmen, ohne die wir nicht leben können. Gib, dass wir uns ganz auf dich ausrichten und uns deiner Gegenwart in uns und um uns mehr und mehr bewusstwerden und leben ohne Angst.

Die Balance zwischen allein und gemeinsam finden

Dritte Übung: Unser Leben schreitet in Rhythmen voran. Meinen Tageslauf zeichne ich aus mit bewusstem Innehalten. Sei es am Morgen, Mittag oder Abend oder in der Nacht. Entscheide ich mich für eine oder mehrere Zeiten und die Form darin, schaffe ich mir kleine Inseln, die mir Raum schaffen, mich gleichzeitig erden und himmeln. Jeden Monat plane ich mir einen Halbtage oder Tag ein, der nur mir gehört. Meist verlasse ich das Kloster und gehe in die Natur hinaus. Ich entscheide, mich für einen Ort (Kirche, Kapelle oder einen Platz am See oder am Hügel), auf den ich zugehe, und ein Thema, mit dem ich unterwegs bin. Mein verlangsamtes Gehen, meine fokussierten Gedanken leiten mich.

Über die Jahre hinweg habe ich auch dadurch tiefer in Beziehungen hineingefunden und mein Vertrauen gestärkt. Der Rhythmus der Jahreszeiten, der Festzeiten, des Kirchenjahres, die persönlichen Höhepunkte sind wichtig. Ich versuche sie bewusst zu leben, um darin die Balance und das Mass zwischen alleine und gemeinsam zu finden. Letztlich sind wir immer auf uns selbst zurückgeworfen. Und gefordert, unser Leben auch alleine gut zu leben.

Das Geheimnis des inneren Friedens

Vierte Übung: Im Gefühl des Alleinseins schwingt oft die Erfahrung von Verlassen-Sein und Einzel-Sein mit. Diese Gefühle stehen im Gegensatz zu unserem tiefen Wunsch, mit jemandem oder einem Ziel, einem Wert verbunden zu sein. Wenn wir keinen Abstand zu unseren Gefühlen haben, engen sie uns ein und können uns täuschen. Wenn wir keinen Abstand zu unseren Gedanken und Gefühlen einnehmen, werden wir in Beschlag genommen. Selbst wenn wir uns mit jemandem unterhalten, kreisen wir nur um uns selbst. Der Abstand, der durch die Selbstwahrnehmung möglich wird, schafft Freiraum, um wirklich in die Begegnung mit sich und anderen zu kommen.

Thomas Merton formulierte so: «Das Geheimnis des inneren Friedens ist der innere Abstand.» Er benennt damit die Frucht, die gedeiht, wenn wir einen Schritt zurücktreten oder innerlich den Abstand einnehmen und Leerraum schaffen, dass sich Gefühle reduzieren und wir klar und entschieden dem Strom des Neuen, des Friedens und der Versöhnung den Raum lassen. «Abstand ist die Schönheit der Seele», sagte Simone Weil.

Den Schatz unseres Lebens finden

Im Mass, mit dem wir das Gelingen unseres Lebens von äusseren, gedachten oder gefühlten Dingen abhängig machen, sind wir selbst abhängig. Alles, was in unserem äusseren Leben geschieht, kann es uns leichter oder schwerer machen. Es ist notwendig, dass wir unser Leben bejahen und eine Haltung der Dankbarkeit entwickeln. Es geschieht, wenn wir durch gewählte und geplante Zeiten des Alleinseins unsere Ablehnung, den Widerstand, die Trauer, den Hass, die Wut, die Verzweiflung, die Hoffnungslosigkeit wahrnehmen und diesen Gefühlen den inneren Willen zur Versöhnung entgegensetzen. Im Abstand zu unseren tiefen Gefühlen (vielleicht ist Leid das tiefste Gefühl) können wir uns selber loslassen und den Schatz unseres Lebens finden. Es ist jene Liebe, die keine Selbstrechtfertigung mehr braucht und auch nicht mehr an einer geschönten Interpretation des eignen Lebens festhält.

Alleinsein kann die Kraftquelle sein, die uns ermöglicht, in den Strom der Liebe einzusteigen.

Sr. Beatrice Kohler



Sr. Beatrice Kohler aus Baldegg war Primarlehrerin und Kunstpädagogin. Sie ist heute aktiv in der franziskanischen Bildungsarbeit, als Kontemplationslehrerin und in der Geistlichen Begleitung. Als Spiritualin am Seminar St. Beat der Diözese Basel begleitet sie Frauen und Männer auf dem Weg zum kirchlichen Dienst.

A photograph of an elderly man with grey hair and a wide smile, wearing a red jacket over a blue and white plaid shirt. He is holding a speckled chicken with a red comb. The background is a dark, textured wall with a grid pattern.

Vom Umgang mit
schweren Schicksalsschlägen

Voll Gottvertrauen vorwärtsschauen

Der Horwer Landwirt Martin Villiger hatte innerhalb relativ weniger Jahre drei Mal «groses Pech»: Seine Ehefrau ist an Brustkrebs verstorben, bei einem Betriebsunfall wurden beide Füsse zerquetscht, eine lebensbedrohliche Corona-Erkrankung hat ein dreiwöchiges Koma erzwungen. KATHY wollte wissen, wie man nach solchen Erfahrungen zu neuer Zuversicht findet.

Martin Villiger, Sie sind wiederholt von schweren Prüfungen heimgesucht worden. Welches dieser drei Ereignisse hat Ihnen am meisten zugesetzt?

Völlig erledigt war ich nach der Corona-Erkrankung. Drei Wochen im Koma hatten mich total geschwächt, ich konnte keinen Arm mehr heben. Man empfahl mir, mit dem Handy zu schreiben – ich vermochte das Gerät nicht zu halten. Wer das nicht erlebt hat, kann sich das nicht vorstellen. Mich aufrichten im Bett, erst recht vor dem Bett stehen, war nur mit Unterstützung möglich. Ich habe gezittert wie ein Laubblatt.

Das war eine körperliche Erfahrung. Was war psychisch am gravierendsten?

Da hatte ich grosses Glück. Zudem war da immer die grosse Unterstützung ganz vieler Mitmenschen – in der Corona-Zeit vor allem durch meine Lebenspartnerin. In allen drei Schicksalssituationen habe ich die Vergangenheit hinter mir gelassen und schnell nach vorne geschaut. Seit der Corona-Erkrankungen sind bis heute Organkontrollen nötig. Aber ich habe mir selbst stets gesagt: Es geht wieder vorwärts.

Auch nach dem Tod Ihrer Frau?

Der hat mich schon sehr mitgenommen. Aber damals wusste ich einfach: Ich muss funktionieren und vorwärts schauen. Da waren vier Buben zwischen neun und vierzehn Jahren, da war ein Landwirtschaftsbetrieb mit Direktverkauf... Ich erinnere mich genau an ihren letzten Atemzug: Die Sonne stieg gerade über den Horizont und ich hatte das Gefühl, etwas von meiner Brust sei weg. Ich spürte eine Leere in mir drin. Wir hatten ein sehr gutes Verhältnis, auch mit den Kindern. Der Schlag war hart, aber absehbar.

Dann fehlt die Ehefrau, die Mutter von vier Buben, die Hausfrau, die Bäuerin ...

Ich hatte Glück: Eine Nachbarin sprang sofort ein und brachte Nötigstes, meine älteste, ledige Schwester kreuzte zeitweise auf, abwechselungsweise halfen andere aus, machten alles Erforderliche im Haushalt. Die Buben waren aber auf sich allein gestellt. Beim gemeinsamen Nachtessen und danach konnten wir viele Gespräche führen, sie hatten einen guten Zusammenhalt und haben sich gegenseitig unterstützt.

Ist die Verstorbene noch präsent?

Da sind nach wie vor Fotos von ihr, der Kontakt zu ihr ist noch heute da, der Blick auf ihr Bild gibt mir Kraft. Wenn mir überraschend etwas fast Vergessenes in den Sinn kommt, danke ich ihr und freue ich mich.

Nachbarinnen, Verwandte, eine Haushälterin – hat Weiteres in dieser schweren Situation geholfen?

Bestimmt auch der Glaube. Schon der Unfalltod eines Schwagers und eine schwierige familiäre Situation danach

haben mich damals gelehrt, mit Gottvertrauen vorwärtszuschauen. Dessen Mutter, die eine Zeitlang bei uns lebte, hat meinen Glauben sehr gestärkt.

Der zweite Schicksalsschlag: Im April 2017 Restheu vom Vorsommer auf dem Tenn zu Ballen herauspressen, damit es Platz gibt für die neue Heuernte. Dann der Sturz vom Heustock ...

... auf einen tieferen Stock, dort die unglückliche schnelle Drehung auf die falsche Seite, so dass ich tiefer direkt auf das Förderband der Heuballenpresse gefallen bin, die im Nu beide Füsse zerquetscht hat. Hätte der Maschinist die Presse nicht sofort gestoppt, hätte ich gleich tödliche Verletzungen erlitten.

Wie waren die ersten Momente?

Bedingt durch den Schock habe ich vorerst nicht viel gespürt. Irgendwann nahm ich die Ambulanz wahr, fiel dann aber in Bewusstlosigkeit. Nachdem ich aus der Operationsnarkose erwacht war, erklärte mir der Arzt, dass leider beide Füsse amputiert werden mussten. Das hat mich erneut schockiert.

Was waren dann die ersten Fragen?

Wie komme ich wieder «auf die Beine»? Wie läuft es mit dem Betrieb weiter? Was fördern die polizeilichen Befragungen zum Unfallhergang bei mir im Spital und bei allen damals Mitarbeitenden zutage?

Wie ist es mit dem landwirtschaftlichen Betrieb weitergegangen?

Wir hatten sehr grosses Glück, da ein Neffe als Vorbereitung auf den Besuch der landwirtschaftlichen Lehre befristet auf unserem Hof mitarbeiten wollte und nun bereit war, den Betrieb weiterzuführen. Ein Nachbar nahm später die Liegenschaft für sechs Jahre in Pacht, und mein Neffe konnte unter seiner Begleitung die landwirtschaftliche Lehre beginnen. Er betreute zusammen mit den Söhnen die Direktvermarktung für landwirtschaftliche Produkte und den landwirtschaftlichen Betrieb. Und mein langjähriger Angestellter war trotz Einschränkungen für alle eine hervorragende Unterstützung.

Welche weitere Hilfe kam von aussen?

Die Hilfe von aussen war immens. Der Quartierverein Felmis hat eine Spendenaktion auf seiner Website aufgeschaltet. Nachbarinnen lösten eine gewaltige Solidaritätswelle aus. Ein Nachbar half mir, auch psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein benachbarter Anwalt sorgte sich um geordnete Abläufe, beispielsweise in sehr belastenden Versicherungsfragen. Auch Bauern boten freiwillig jegliche Hilfe an. Ihnen allen auch an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön; allen, die mir auf unterschiedliche Art und Weise Kraft und Licht geschenkt haben.

Wie lange waren Sie vom Hof abwesend?

Zusammen mit der Reha ein gutes halbes Jahr. Ich konnte relativ bald aus dem Spital nach Hause, da offensichtlich die Wundheilung in der vertrauten Umgebung grössere Fortschritte macht. Die täglichen Telefonanrufe, mit denen ich aus dem Spital und aus der Reha den landwirtschaftlichen Betrieb am Laufen hielt, entfielen nun.

Wieder daheim, aber nicht voll einsatzfähig – wie ist das auszuhalten?

Ich wusste, dass die Liegenschaft via Pacht betreut wird. Schon bald ging ich wieder mit zur Betreuung der Kundenschaft, die auf landwirtschaftliche Produkte und auf Gemüse wartete. Schon in der Trauerarbeit zuvor war dieses Müssen auch ein Dürfen, weil der Kontakt mit den Menschen gutgetan hat. Alle Begegnungen und Gespräche waren buchstäblich eine Therapie.

Das Erzählen über den Unfall war für mich nie ein Problem. Im Gegensatz zum Rückblick auf den Tod meiner Frau, der mich immer wieder emotional bewegt, weiss ich: Beim Unfall war ich selbst schuld. Darum kann ich diesen Schicksalsschlag besser tragen und darüber leichter sprechen. Ein Detail: In schwierigen Phasen habe ich mir einen Bart wachsen lassen und mich quasi etwas versteckt ...

Hilft auch der Blick auf andere, vielleicht stärker Leidende?

Gewiss. In der Reha habe ich Versehrte gesehen, bei deren Anblick ich mir sagen musste: Ich bin ja glücklich und noch gut davongekommen. Von den Knien an aufwärts war ja alles noch intakt.

Haben Sie sich je einsam, von andern vergessen gefühlt?

Gewiss hat es immer wieder schwer erträgliche Momente gegeben, in denen ich mich gefragt habe: Wieso erwischt es jetzt wieder mich? Aber ich habe mich jeweils schnell wieder aufgefangen, ohne nutzlos zu grübeln. Im Spital sind Ärzte ans Bett gekommen und haben mir quasi vorgeworfen: «Wenn wir Ihnen schonend sagen, es ist noch nicht gut, wir müssen am schlecht verheilenden Bein nochmals ein Rädchen mehr abnehmen, dann lachen Sie und sagen: Macht das ruhig, es kommt schon gut.» Was sollte ich darob weinen – es hätte ja nichts geholfen.

Diese Zuversicht, dieser Blick auf die Zukunft: Haben Sie das schon als Kind und Jugendlicher gelebt?

Ich habe nach Pech nie lange darüber nachgesinnt. Als Bub und Jugendlicher habe ich Unfälle und Spitalaufenthalte erlebt – immer galt es, vorwärtszuschauen. Ich erinnere mich an den Bruch einer Beziehung, die mich vorerst zu Tränen gerührt hat. Als der Vater meinte, es gäbe noch Tausende von Frauen mit hübschen Töchtern, gab ich ihm recht. Ich lernte früh, dass es nicht nur den einen Weg gibt, den man sich vorgenommen hat. Wenn man Vertrauen hat, geht's weiter.

Was wirkte im Heilungsprozess überdies?

Ich habe schon die vielen Kontakte erwähnt. Aber auch ablenkende Tätigkeiten – in der Reha durfte ich basteln, beim Kochen helfen und anderes mehr: Das lässt vergessen und fördert den Heilungsprozess, lässt Selbstmitleid gar nicht erst aufkommen. Kraft hat mir auch das weiterhin mögliche Mitsingen im Turnerhörli gegeben.

Sie haben davon gesprochen, dass Ihnen der Glaube, das Gottvertrauen geholfen hat. Wie das?

Ganz wichtig war und ist das In-die-Stille-Gehen, das Herunterfahren, das In-sich-Hineinhören und auf die Kräfte in der Natur, das Wahrnehmen von Kräften in Kirchen-räumen, die Begegnung mit den Tieren von Katz bis Kuh. Viel Kraft schöpfe ich auch beim Imkern: Das Summen der Bienen beruhigt gewaltig: Wenn ich sie zum richtigen Zeitpunkt besuche und ihre Konstellation – Wassertage und Wärmetage – beachte, brauche ich nie einen Schutzschleier.

Man sagt, dass der Blick auf den gekreuzigten Jesus helfe – haben Sie solche Erfahrungen gemacht?

Gewiss kann dieser Blick auf das Kreuz und das Betrachten des Leidens, das Jesus erdulden musste, helfen. Auch das Vertrauen darauf, dass sein Leiden in der Auferstehung ein gutes Ende gefunden hat. Und da gibt es doch dieses Jesuswort vom Kreuz, das auf sich nehmen soll, wer ihm nachfolgen will. Ich habe mich aber nie als Kreuzträger mit übermässiger Belastung gefühlt. Ich wusste immer: Ich bekomme genug Kraft, um meinen Rucksack zu tragen.

Sind Sie heute ein anderer Mensch?

Nein, ich bin kein anderer Mensch. Ich habe auch den Humor nicht verloren, sogar gelegentlich Flausen im Kopf. Ich liebe das lockere Leben. Das allein bringt einen weiter. Da hat sich jemand gewundert, dass meine neue Partnerin den gleichen Vornamen trägt wie meine verstorbene Frau. «Ich fange ja nichts Neues mehr an», habe ich lachend entgegnet.

Kommt gelegentlich der eine oder andere vergangene Erlebnismoment hoch?

Vieles ist nicht mehr präsent, ist weit weg. Aber wenn man auf den Tod meiner Ehefrau zu sprechen kommt und was wir dort durchlitten haben, das nimmt mich emotional immer wieder stark mit. Alles andere liegt hinter mir.

Was gibt Ihnen so viel Kraft, Energie, Zuversicht?

Die Natur, der Umgang mit den Tieren, die Arbeit, die Gemeinschaft mit Menschen, auch die Mitfeier von Gottesdiensten seit Kindertagen bis heute. Ich fühle mich getragen, von Gott und von den Mitmenschen.

Aufzeichnung: Peter Müller-Herger



Blauring Horw und Jungwacht Horw

Gemeinsam statt einsam

Der Blauring Horw feiert dieses Jahr sein 90-Jahr-Jubiläum. Auch die Jungwacht Horw blickt auf eine jahrzehntelange Geschichte zurück. Die beiden Jugendverbände bieten Kindern und Jugendlichen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung und pflegen ein wichtiges soziales Netzwerk, in dem Freundschaften fürs Leben entstehen. Bei manchen Aktivitäten arbeiten die zwei selbständigen Vereine zusammen. Bereits zum dritten Mal führen sie dieses Jahr das Sommerlager gemeinsam durch. Die Vorbereitungen dazu laufen auf Hochtouren.

Am 30. Mai feiert der Blauring sein 90-Jahr-Jubiläum und lädt dazu die ganze Gemeinde ein. Die Besucher erwartet «ein buntes Programm, viele schöne Erinnerungen aus neun Jahrzehnten Blauringgeschichte und eine fröhliche Begegnung für Gross und Klein». Stefanie Wendler, langjährige Leiterin, verrät schon einmal so viel: «Auf dem Gelände des Schulhauses Allmend werden Posten mit verschiedenen Spielen, Stände und Verpflegungsmöglichkeiten für tolle Chillbistimmung sorgen.»

Der Blauring Horw kann also bereits auf 90 Jahre Vereinsgeschichte zurückblicken und zählt somit schweizweit zu den Blauringsscharen der ersten Stunde. Während sich die Anfänge des Blauring eindeutig auf das Jahr 1936 datieren lassen, zeigt sich die Faktenlage bei der Jungwacht komplexer. Zwar betrachtet diese 1981 als ihr Gründungsjahr. Demnach wäre sie exakt halb so alt wie der Blauring. Allerdings gab es damals in Horw noch gar keine Jungwacht, dafür jedoch eine florierende Ministrantenschar. Diese war – heute unvorstellbar! – reine «Männersache». Seit die Ministranten im besagten Jahr 1981

zum ersten Mal ins Zeltlager gingen, kam immer mehr Jungwachtfeeling auf. Es sollte aber noch fast zwanzig Jahre dauern, bis die Ministranten im Jahr 2000 offiziell in Jungwacht-Ministranten Horw umbenannt wurden. Weiterhin galt: Nur wer sich zum Ministrieren verpflichtete, durfte mit ins Sommerlager. Dies änderte sich 2008. Seitdem sind die Jungwacht und die Ministranten zwei eigenständige Scharen.

Securities und Paparazzi

Auch bei den Jungwächtlern steht nächstens ein Highlight auf der Agenda, nämlich die Gala Night vom 9. Mai. Der Scharanlass knüpft an das erfolgreiche Konzept der Oscar Night (2018) und der Late Night (2022) an. Während damals jede Gruppe einen Trailer zu einem bekannten Kinofilm bzw. einen Werbespot drehte, lehnt sich die Gala Night an die MTV Video Music Awards an: Die verschiedenen Gruppen erstellen je ein Video zu einem bestimmten Song aus unterschiedlichen Genres. «Die ersten Clips sind bereits im Kasten» erklärt OK-Chef Philipp

Glutz. «Wie es sich für eine Gala Night gehört, werden die Gruppen auch dieses Jahr in der Limousine mit Chauffeur vorfahren. Securities werden sie über den roten Teppich eskortieren, um sie von den Paparazzi abzuschirmen.»

Weitergeben, was sich bewährt hat

Events wie das Blauring-Jubiläum oder die Gala Night bedeuten viel Vorbereitungsaufwand. Gruppenstunden, Scharanlässe, verteilt auf das ganze Jahr, und insbesondere die Sommerlager geben viel zu tun für die Leiterinnen und Leiter. Rund 25 Blauring-Leiterinnen und 20 Jungwacht-Leiter teilen sich die vielfältigen Aufgaben.

Stefanie Wendler gibt einen Einblick in die Organisationsstruktur des Blaurings: «Bei uns besteht die Scharleitung aus zwei Leiterinnen. Sie hat den Gesamtüberblick, pflegt den Kontakt mit den Eltern. Die anderen Leiterinnen übernehmen verschiedene Ämtli wie beispielsweise Kassier, Matchefin, Logowear oder Jublinis.» Man trifft sich regelmässig in den Leiterrunden, wo anstehende Themen besprochen und Anlässe geplant werden. «Bei uns in der Jungwacht ist das ähnlich», bestätigt der ehemalige Scharleiter Marco Steiger und ergänzt schmunzelnd: «Mit dem kleinen Unterscheid, dass die Ämtli bei uns Chargen heissen.»

Die Chargen bzw. Ämtli und das entsprechende Know-how werden von den älteren Leiterinnen und Leitern jeweils an die jüngeren weitergegeben. Marco betont: «Es ist megawichtig, dass dieses Wissen immer fliesst, und dass wir den Nachwuchsleitern etwas zutrauen. Diese müssen bereit sein, in die neue Aufgabe hineinzuwachsen, solange noch Ältere da sind, welche sie dabei unterstützen können. Entscheidend ist, dass die Erfahrung nicht verlorengeht: Was sich bewährt hat, wird übernommen.»

Jublinis: gemeinsame Nachwuchsförderung

Ein Beispiel dazu liefert Stefanie: «Ich leite die Jublinis zusammen mit den Neuleitern Joel Helfenstein und Yorrick Weibel von der Jungwacht. Unser Altersunterschied beträgt fünf, sechs Jahre. Die beiden können von meiner Erfahrung profitieren.»

Die Jublinis sind ein gemeinsames Angebot von Jungwacht und Blauring mit dem Ziel, den Nachwuchs zu fördern. Kinder, die den Kindergarten oder die erste Klasse besuchen, können hier erstmals Jublaluft schnuppern. Denn in die Jungwacht oder den Blauring dürfen sie erst ab der zweiten Klasse.

Laut Stefanie bewährt es sich, das Angebot gemeinsam zu machen. Man könne sich gut ergänzen. Zudem hätten die Mädchen und Buben in diesem Alter noch dieselben Interessen und spielten miteinander. Das ändere sich erst mit dem Älterwer-

Gut gelaunt trotz schlechtem Wetter im Sommerlager des Blaurings.



den. Joel macht die Beobachtung, dass im Blauring gern getanzt wird, während man in der Jungwacht lieber in den Wald geht.

Bei den Jublinis können Yorrick und Joel ihre ersten Erfahrungen als Leiter sammeln. «Einerseits ist es schade, nicht mehr als Kind alle diese coolen Anlässe erleben zu können», meint Yorrick mit leiser Wehmut. «Es macht aber auch Spass, nun selbst Anlässe für die Kinder zu planen, sich zu erinnern, wie es damals war, und zu versuchen, es noch besser zu machen.» Auch Joel gefällt seine neue Rolle als Leiter. «Die Kinder fassen sehr schnell Vertrauen in uns Leiter. Wenn sie einem beispielsweise ihren ersten Zahn zeigen, den sie eben verloren haben, ist das ein grosser Vertrauensbeweis.»

Viel Zusammenarbeit trotz Eigenständigkeit

Während sich Blauring und Jungwacht vielerorts längst zur Jubla zusammengeschlossen haben, ist man in Horw stolz darauf, dass die beiden Vereine bis heute auf eigenen Füüssen stehen. Das bedeutet jedoch nicht, dass man nichts miteinander zu tun haben will. Regelmässig organisieren sie zusammen Scharanlässe. Auch das jährliche Sternsingen oder die Papiersammlung werden gemeinsam durchgeführt.

«Früher war das ganz anders», erinnert sich Marco. «Da beschränkte sich das Miteinander darauf, dass man denselben Lagerplatz und dieselbe Lagerinfrastruktur hatte. Heute versteht das niemand mehr. Ich habe den Eindruck, dass wir uns stark annähern. So können wir voneinander profitieren und gemeinsam etwas Grösseres erreichen.»

Davon ist auch Stefanie überzeugt: «Wir ergänzen uns gut, und ich finde es schön, dass wir immer häufiger zusammenarbeiten.» Dass dies nicht immer nur harmonisch verläuft, ist nachvollziehbar. «Wir sind zwei Leitungsteams. Da gehen die Vorstellungen manchmal halt auseinander. Doch wenn wir alle gewillt sind, zusammenzuarbeiten, dann finden wir immer eine Lösung.»

SoLa: logistische Herausforderung für einen Wimpernschlag

Gemeinsame Lösungen sind in besonderem Mass beim diesjährigen Sommerlager gefragt. Denn dieses organisieren Jungwacht und Blauring gemeinsam. Das erste gemeinsame Lager war aus purer Not entstanden, nachdem das Kantonslager 2020 wegen Corona hatte abgesagt werden müssen. Die beiden Horwer Scharen wollten jedoch keinesfalls auf das SoLa verzichten! Kurzfristig fand man einen geeigneten Lagerplatz, auf dem dann zeitgleich, aber unabhängig voneinander das Blauring- und das Jungwachtlager stattfanden. Mant teilte sich zwar das Leiterzelt. Ansonsten blieb man jedoch autonom: Es gab komplett unterschiedliche Programme und man achtete nicht weiter aufeinander. Alles in allem war das eine gute Erfahrung. Drei Jahre später beschloss man, wieder ein gemeinsames Lager zu planen.

Inzwischen findet das Sommerlager bereits zum dritten Mal gemeinsam statt. Es ist das erklärte Ziel, dieses Mal viel mehr gemeinsam zu unternehmen. Der logistische Aufwand ist



Mit vereinten Kräften: gemeinsamer Scharanlass im September 2025.

enorm und die Planung beginnt schon ein bis zwei Jahre im Voraus, wenn es darum geht, einen geeigneten Lagerplatz zu finden. Dieser muss Raum für rund 100 Kinder und 50 Leiterinnen und Leiter bieten. Im Weiteren braucht es Wasser und Strom. Zudem muss die Zufahrt für den Materialtransport gewährleistet sein.

Für die Planung ist die Lagerleitung zuständig, zu der auch Celine Portmann und Fabian Stössel gehören. Sie sind sich ihrer besonderen Aufgabe bewusst: «Wir sind dafür verantwortlich, dass alles klappt. Wir haben zwei Scharen mit verschiedenen Regeln und müssen schauen, wie wir es hinkriegen, dass alle zufrieden sind.»

Celine freut sich darauf, diese Herausforderung anzunehmen. «Wir haben die Hauptleitung, aber am Ende braucht es jeden und jede, damit das Lager zustande kommt. Ich bin überzeugt, dass wir das gemeinsam gut meistern und zwei coole Wochen haben werden.»

Die nächsten Planungsschritte folgen Schlag auf Schlag: An einem Planungstag im März wird das ganze Programm geschrieben. Danach gibt es viel Administratives rund um die Anmeldungen zu erledigen. Es folgen der Infoabend sowie das Reko-Weekend, an dem alles Mögliche rekognosziert wird, angefangen beim Lagerplatz über die Einkaufsmöglichkeiten bis hin zu Wandertouren und mehr. «Das Lager selbst ist dann im

Vergleich ein Wimpernschlag.» Und Fabian ergänzt: «Das alles ist zwar anstrengend, aber das Lager ist einfach das Schönste im ganzen Jahr.»

Skills und Freunde fürs Leben

Warum sind die jungen Frauen und Männer bereit, so viel Arbeit und Verantwortung freiwillig auf sich zu nehmen? Fabian muss nicht lange überlegen: «Ich hatte damals auch Leiter, die diesen Job mit viel Engagement gemacht haben. Jetzt kann ich etwas zurückgeben. Ich tue dies nicht nur, damit es gemacht ist, sondern weil es mir auch viel Spass bereitet. Zusätzlich lernt man viele coole Leute kennen und baut sich ein Netzwerk auf, das einem im Leben weiterhilft.»

Celine sieht es genauso: «Ein grosser Teil meines Freundeskreises ist im Blauring. Es ist krass, wie viel Zeit man da zusammen verbringt und wie das zusammenschweisst.» Stefanie sieht den Blauring als Lebensschule: «Man kann so viel lernen: Teamfähigkeit, Bereitschaft zum Zusammenarbeiten, Sozialkompetenz, Selbstreflexion, Auftrittskompetenz, Gruppendenken und vieles mehr.»



Im Sommerlager ist gute Stimmung garantiert.

Für Marco gehören letztlich die Gemeinschaft und die Beziehungen, die in der Jungwacht gepflegt werden, mit zum Schönsten.

Martin Heini und Roland Caamaño

Zwischenhalt mit Gruppenfoto vor spektakulärer Bergkulisse:
die drei ältesten Gruppen der Jungwacht auf ihrer Wanderung zum Lagerplatz 2025.





«Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?»



Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?» – Ein Satz, ja vielmehr ein Schrei, der einem durch Mark und Bein geht, wenn wir ihn in der Leidensgeschichte Jesu hören. Er kommt aus den Tiefen menschlicher Erfahrung, aus Räumen, in denen uns die Worte fehlen. Er findet sich nicht nur auf den Lippen Jesu am Kreuz, sondern auch im Psalm 22. Und gerade deshalb dürfen wir ihm nachspüren, ohne Angst, ohne fromme Abkürzungen. Die Bibel nimmt diese Frage ernst – und sie lässt sie stehen, nicht als Zeichen von Unglauben, sondern als Ausdruck eines Glaubens, der im Dunkeln tastet.

Psalm 22: Klage als Ausdruck lebendigen Glaubens

Psalm 22 beginnt mit einem Aufschrei, der keine Fassade duldet. «Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?» Der Beter fühlt sich vollkommen auf sich gestellt. Er erlebt Spott, Angst, körperliche und seelische Bedrängnis. Und doch spricht er Gott an: «Mein Gott». Das ist eine erstaunliche Spannung. In der tiefsten Verzweiflung bleibt er in Beziehung. Seine Klage ist kein Abwenden, sondern ein Hinwenden – roh, ehrlich, ungefiltert. Und während der Psalm die ganze Tiefe des Leidens ausbreitet, tauchen im-

mer wieder Sätze auf, die von Vertrauen erzählen: «Doch du bist heilig» und «Du hast mich aus dem Mutterleib gezogen». Die Klage führt nicht in die Leere; sie führt an die Hand Gottes zurück. Am Ende mündet der Psalm sogar in Lob – nicht weil alles sofort gut wäre, sondern weil Gott auch in der Nacht tragfähig bleibt.

Der Schrei Jesu: Gott in der Gottverlassenheit

Jesus greift diesen Psalm am Kreuz auf. In der dunkelsten Stunde seines Lebens, als die Sonne sich verfinstert und der Tod näher rückt, ruft er: «Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?» Das ist kein Zufall, kein Verlust der Fassung, sondern ein bewusstes Beten. Jesus identifiziert sich mit der Gottverlassenheit des Menschen – mit unserer Gottverlassenheit. Er geht an den Ort des grössten Abstandes zu Gott, an den Ort, an dem Sünde trennt, an den Ort, an dem Hoffnung stirbt. «Er hat den, der keine Sünde kannte, für uns zur Sünde gemacht, damit wir in ihm Gerechtigkeit Gottes würden» (2 Kor 5,21). Und doch: Jesus betet. Auch im völligen Dunkel bleibt er im Gespräch mit dem Vater. Gerade das zeigt uns: Die Erfahrung der Gottesferne ist nicht das Ende des Glaubens, sondern oft ein Teil seines Weges.

Biblische Weggefährten der Nacht

Die Bibel spricht erstaunlich offen von solchen Nächten. Hiob ringt mit Gott und weigert sich, billige Antworten zu akzeptieren. Psalm 88 endet ohne Trostformel – ein Psalm, der ganz im Dunkel bleibt, als wolle Gott uns sagen: Auch solche Gebete haben Platz. Und die Klagelieder kennen beides: bodenlose Verzweiflung und den Satz: «Die Huld des Herrn ist nicht erschöpft, sein Erbarmen ist nicht zu Ende. Neu ist es an jedem Morgen; gross ist deine Treue» (Klgl 3,22-23). Die Bibel romantisiert nicht. Sie beschönigt nicht. Sie begleitet. Und am Ostermorgen setzt Gott sein letztes Wort: Er ruft die Verlassenen beim Namen und sagt Maria im Garten: «Fürchte dich nicht.» Die Auferstehung ist die göttliche Antwort auf jede Gottverlassenheit: Gott bleibt – auch wenn wir ihn nicht fühlen.

***«Wer diesen Schrei betet,
ist nicht weit weg von Gott –
er ist ihm näher, als er ahnt.
Denn Christus selbst hat
diesen Schrei gebetet.
Und weil er ihn gebetet hat,
dürfen wir gewiss sein:
Unsere Nacht ist ihm nicht
fremd.»***

Was bedeutet Gottverlassenheit für uns heute?

Was aber bedeutet Gottverlassenheit für uns? Sie ist oft kein theologischer Zustand, sondern eine seelische Erfahrung. Manchmal kommt sie in einer Krise, manchmal in Krankheit, in der Depression, in Erschöpfung oder in biografischen Brüchen. Sie kann tiefe Fragen hinterlassen: Bin ich Gott egal? Habe ich etwas falsch gemacht? Warum schweigt er? Und es ist wichtig zu sagen: Solche Erfahrungen bedeuten nicht, dass der Glaube versagt hat. Die Bibel zeigt vielmehr, dass gerade Menschen mit tiefem Glauben diese Nächte kennen.

Gemeinschaft: getragen in der Nacht

Wie aber lässt sich Gottverlassenheit mit Gemeinschaft, Glaube, Hoffnung und Liebe verbinden? Gemeinschaft bedeutet, dass ich nicht allein durch die Nacht gehen muss.

Wenn Gott schweigt, können Menschen für mich sprechen oder mit mir schweigen. «Einer trage des anderen Last» (Gal 6,2a) heisst es im Brief des Apostels Paulus an die Gemeinde in Galatien. Das kann praktisch werden: im Zuhören, in der Seelsorge, in einer ausgestreckten Hand, im Empfang der Sakramente, in denen ich Gottes Nähe empfangen, auch wenn ich sie vielleicht nicht fühle. Gemeinschaft wird zur Brücke über die Nacht.

Glaube: Vertrauen ohne Gefühl

Der Glaube wiederum ist nicht zuerst ein Gefühl. Er ist Treue, Festhalten an Gott, auch wenn die Empfindungen fehlen. Wer Psalm 22 betet, verliert nicht den Glauben – er praktiziert ihn. Manchmal braucht man geliehene Worte, Worte der Psalmen, Worte anderer. Glaube heisst in solchen Zeiten oft nur: Ich höre nicht auf zu sagen «mein Gott», selbst wenn ich das Warum nicht verstehe.

Hoffnung: ein kleines Licht gegen die Finsternis

Hoffnung bedeutet nicht, dass alles sofort hell wird. Sie ist ein kleiner Same, manchmal kaum sichtbar. Aber sie lebt aus der Auferstehung. Hoffnung weiss: Die Nacht hat nicht das letzte Wort. Und manchmal besteht Hoffnung aus kleinsten Schritten: aufstehen, beten, einen Vers lesen, jemanden um Hilfe bitten. Solche Schritte sind Lichter, die die Dunkelheit nicht ignorieren, ihr aber widersprechen.

Liebe: das stärkste Gegenbild zur Verlassenheit

Die Liebe schliesslich ist das tiefste Gegenbild zur Verlassenheit. «Gott ist Liebe» – und das gilt auch dann, wenn alles in uns das Gegenteil spürt. Die Liebe Christi reicht bis in die Gottverlassenheit hinein. Und wenn wir einander lieben, im Kleinen wie im Grossen, dann wohnt Gott mitten unter uns. Liebe schafft Räume, in denen Menschen ihre Nacht aushalten dürfen, ohne sich schämen zu müssen.

Das letzte Wort gehört nicht der Nacht

Die Gottverlassenheit ist eine reale Erfahrung, aber sie ist kein endgültiger Zustand. Sie ist ein Weg, der durch die Schrift, durch die Gemeinschaft, durch den Glauben, die Hoffnung und die Liebe gehalten wird. Wer diesen Schrei betet, ist nicht weit weg von Gott – er ist ihm näher, als er ahnt. Denn Christus selbst hat diesen Schrei gebetet. Und weil er ihn gebetet hat, dürfen wir gewiss sein: Unsere Nacht ist ihm nicht fremd.

Am Ende steht nicht der Schrei, sondern der Zuspruch: «Nichts kann uns scheiden von der Liebe Gottes» (Röm 8,39). Das ist nicht laut, nicht triumphal – aber es trägt. Es trägt durch die Nacht hindurch, bis das Morgenlicht kommt.

Benedikt Wey



RECONNECTED

Online-Studie zur psychischen Gesundheit
und Resilienz von Menschen ab 55 Jahren,
die sich einsam fühlen

Tobias Krieger, Autor des Artikels «Einsamkeit verstehen: Bedeutung, Ursachen und Folgen» (siehe Fokus, Seite 4) und sein Team suchen für eine geplante Studie an der Universität Bern noch Studienteilnehmende. In der Studie soll die Wirkung einer digitalen Selbsthilfe-Unterstützungsplattform zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens bei Menschen ab 55 Jahren untersucht werden, die von Einsamkeitsgefühlen betroffen sind.

Worum geht es in diesem Projekt?

Die vorliegende Studie ist Teil des RECONNECTED-Projekts (EU Horizon; Nr. 101081020). Ziel des Gesamtprojekts ist es, verschiedenen benachteiligten Personengruppen ein digitales Unterstützungssystem zur Verbesserung der Widerstandsfähigkeit und Förderung der psychischen Gesundheit in Zeiten gesellschaftlicher Herausforderungen zur Verfügung zu stellen.

In einer ersten Studie wurde untersucht, wie sich aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen auf das tägliche Leben und die psychische Gesundheit von Menschen ab 55 Jahren auswirken. Nun geht es in einer zweiten Studie (voraussichtlicher Start April 2026) darum, die digitale Unterstützungsplattform RECONNECTED zu testen, die darauf abzielt, das psychische Wohlbefinden zu stärken. Dazu werden Menschen ab 55 Jahren mit Einsamkeitsgefühlen eingeladen, RECONNECTED während sechs Wochen zu nutzen.

Was beinhaltet die Teilnahme?

Die Teilnahme umfasst zum einen die Nutzung der digitalen Unterstützungsplattform während sechs Wochen. Zum anderen werden die Teilnehmenden gebeten, während sechs Monaten ins-

gesamt zu vier Zeitpunkten (zu Beginn, nach sechs Wochen, nach drei Monaten, nach sechs Monaten; Dauer: jeweils ca. 50–60 Minuten) Online-Fragebögen auszufüllen. Der Gesamtaufwand für die Nutzung der digitalen Unterstützungsplattform unterscheidet sich dabei in Abhängigkeit davon, welcher Gruppe Sie zufällig zugeordnet wurden.

Wer kann teilnehmen?

Alle Personen, die 55 Jahre oder älter sind, sich oft allein/einsam fühlen und ihr psychisches Wohlbefinden verbessern möchten, in der Schweiz leben, während der Dauer der Studie Zugriff auf ein Smartphone mit Internetzugang haben und über ausreichend Deutschkenntnisse verfügen, sind zur Teilnahme an der Studie eingeladen.

Warum sollte ich teilnehmen?

Ihre Teilnahme trägt dazu bei, wissenschaftliche Erkenntnisse über die Wirksamkeit der digitalen Unterstützungsplattform RECONNECTED zu gewinnen.

Weitere Informationen

Weitere Informationen und finden Sie auf der Website der Universität Bern. Verwenden Sie dazu den nebenstehenden QR-Code.



Hier finden Sie eine Auswahl von Veranstaltungen, die im Pastoralraum Horw stattfinden. Nähere Angaben sowie eine Übersicht über sämtliche Anlässe publizieren wir jeweils im monatlich erscheinenden Pfarreiblatt und auf der Website www.kathhorw.ch.

Donnerstag, 5. März 2026, 19.00 Uhr
Pfarreizentrum

Informationsabend **Religiöse Bildung**

Ab dem Schuljahr 2026/27 wird im Pastoralraum Horw die religiöse Bildung mittels verschiedener neuer Formate angeboten, aus welchen die Familien auswählen können. Zusammen mit Vertretern des Kirchenrats hat das Katechese-Team das neue Konzept ausgearbeitet. Am Informationsabend erfahren Erziehungsberechtigte und Interessierte aus der Pfarrei nähere Einzelheiten. Herzlich willkommen!



Samstag, 21. März 2026, 11.15 Uhr
Zentrumskapelle

Resonanzen

Musik und Wort zwischen Himmel und Erde. Stojan Krkuleski, Soloklarinetist des Luzerner Sinfonieorchesters (LSO), und Carla Deplazes, Klavier, interpretieren Werke von Carl Reinecke und Francis Poulenc.

Mittwoch, 25. März 2026, 19.30 Uhr
Mittwoch, 22. April 2026, 19.30 Uhr
Zentrumskapelle

Stille im Zentrum – Raum für Gott

In der Stille öffnen wir uns für das, was trägt. Wir lassen den Lärm hinter uns und schaffen Raum für Gottes Gegenwart.

Sein Wort möchte uns in der Stille berühren, uns Orientierung schenken und uns Kraft geben für unseren Alltag.



Sonntag, 26. April 2026, 18.30 Uhr
Pfarrkirche St. Katharina

Histoire du Tango

Astor Piazzolla hat den Tango revolutioniert, indem er ihn mit Elementen der europäischen Kunstmusik, der argentinischen Folklore und des Jazz verband. Im Konzert von Musik zu St. Katharina Horw entführen Alain Dobler, Saxofon, und Martin Heini, Orgel, das Publikum in die vibrierende Welt Piazzollas und lassen Volksmusik aus fernen Ländern, Latin und Jazz ins Programm einfließen.



Samstag, 9. Mai 2026, ab 18.30 Uhr
Aula Schulhaus Zentrum
Gala Night Jungwacht Horw

Der Scharanlass der Jungwacht Horw gilt schon jetzt als gesellschaftliches Ereignis des Jahres. An der Verleihung der diesjährigen MTV Video Music Awards feiert die Musikbranche das, was die Popkultur sichtbar macht: Musikvideos, visuelle Kreativität und unvergessliche Bühnenmomente. Nebst Pop-Megastars wie

Taylor Swift oder Lady Gaga sind zahlreiche Promis der lokalen Jungwachtzene nominiert. Die Gala Night ist öffentlich (Dresscode Gala). Weitere Infos siehe Jugend, Seite 15.

Mittwoch, 27. Mai 2026, 19.30 Uhr
Pfarreizentrum

Kirchgemeindeversammlung

Haupttraktanden an der ordentlichen Kirchgemeindeversammlung der römisch-katholischen Kirchgemeinde Horw sind der Jahresbericht und die Genehmigung der Rechnung 2025. Im Anschluss an die Versammlung sind alle eingeladen, sich bei einem Apéro mit dem Kirchenrat und untereinander auszutauschen.



Samstag, 30. Mai 2026, 11.00–16.00 Uhr
Areal Schulhaus Allmend

90 Jahre Blauring Horw

Der Blauring Horw feiert sein 90-Jahr-Jubiläum und lädt die ganze Gemeinde herzlich ein, dieses besondere Ereignis zu feiern. Die Besucher erwarten ein buntes Programm mit Chilbistimmung, viele schöne Erinnerungen aus neun Jahrzehnten Blauringgeschichte und eine fröhliche Begegnung für Gross und Klein. Weitere Infos siehe Jugend, Seite 15.



...und Solidarität blüht auf

Schon länger war nichts mehr scharf. Ich meine nicht, im Teller. Sondern scharfe Umrisse: Umrisse von Buchstaben auf Beamer-Leinwänden und Ortsschildern, Konturen in Gesichtern, ferne Hausfassaden. Allein aufgrund von Dächlikappe und Hosenträgermuster konnte ich ja nicht sicher sein, ob da wirklich ein Aargauer oder ein Obwaldner Fahrer – ach, diese Klischees! – vor mir die Pilatusstrasse erschlich; erst beim Stehen vor der nächsten Ampel liess sich das Kontrollschild am Autoheck lesen. Nicht mehr scharf sehen, und das in unserem visuellen Zeitalter – welch ein Manko! Alles läuft heutzutage zugunsten des Lebenstempos über Icons und Piktogramme. Aber auch diese nicht mehr scharf ...

Und dann die Erlösung; Katarakt-Operation, den Grauen Star fliegen lassen. Hei, wie die Welt wieder Konturen bekommt, Gesichter eine Mimik ausstrahlen! Neu angekommen im visuellen Zeitalter. Wobei – inzwischen wissen wir ja, dass allzu viele Bilder auch schaden können. Die Algorithmen sorgen dafür, dass die TikTok- und Instagram-begeisterte Jugend schliesslich süchtig wird und zu vereinsamen droht. Viel Wasser ist den Steinibach hinuntergegurgelt, bis Lehrende die unter der Schulpultplatte scrollenden Daumen ihrer Lernenden stoppten. Schön, wenn auch die letzten stillenden Neumütter und fahrenden Neulenker bald so weit kommen, für kurze Zeit auf das Tippen zu verzichten.

Süchtig und vereinsamt sein wegen der vielen Bilder und Games ist die eine Seite der Bildschirmmedaille. Die andere Seite: Betagte überhüpfen mit täglichen Whatsapp-Kontakten ihre

Einsamkeit. Für die eine und andere ersetzt der Morgen-, Mittag- und Gutenacht-Gruss inklusive Gemüts- und Wetterlage das Betzeitläuten; oder ergänzt es wohltuend, solange die Büsbilder den Speicher nicht überlasten. Babyboomer und noch Ältere wissen meist, wann's genug ist, und schalten gerade jetzt rechtzeitig aufs Bildschirm-Fasten. Und freuen sich auf die Osterhasenbilderschwemme ...

Bilderschwemme – zur Redaktionsschlusszeit flimmert in Luzern das LILU über Fassaden und Innenwände. Begeistert die einen, abgeschreckt die andern. Es sind Oberflächenbilder. Wer Vorgänge, Beziehungen, Gesichter ebenfalls «schärfer» sehen will, muss hinter die Fassaden schauen, nachfragen, nachdenken. Und kann dann handeln. Vorurteile und Egoismus schrumpfen, Solidarität blüht auf. Auch SOLidarität im Pastoralraum HORw. LILU wird bei uns zu SOHO.



Peter Müller-Herger



*«Man lernt viele coole Leute kennen
und baut sich ein Netzwerk auf,
das einem im Leben weiterhilft.»*

(Fabian Stössel)

KATHY Nr. 20
März 2026

Pastoralraum Horw
Neumattstrasse 3
CH-6048 Horw
www.kathhorw.ch

Gedruckt auf umweltfreundlichem FSC- und
ISO-14001-zertifiziertem Papier.
ECF (elementary chlorine free) gebleicht.
Träger des EU-Ecolabels.

