

Predigt am 15. Sonntag nach Trinitatis 2026

1. Mose 2,4b-8.15.18-24

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“

Liebe Gemeinde,

manche von Euch kennen das: Der Stuhl gegenüber am Frühstückstisch bleibt leer. Das Telefon klingelt seltener, als es früher geklingelt hat. Der Abend ist lang, und niemand fragt: „Wie war dein Tag?“ oder: „Wie geht es dir?“

Ich weiß, dass unter uns Menschen sind, deren Mann oder Frau gestorben ist. Menschen, die sich nach einer Trennung allein wiedergefunden haben. Menschen, die nie einen Partner an ihrer Seite hatten und sich das anders gewünscht hätten.

Jeder fünfte bis sechste Mensch in Deutschland fühlt sich einsam. Nicht allein, sondern einsam. Das ist ein Unterschied. Man kann umgeben sein von Kolleginnen, Nachbarn, hunderten Kontakten im Handy – und trotzdem einsam sein. Seit Corona ist das noch stärker geworden. Und es trifft nicht nur alte Menschen. Gerade junge Menschen, die digital stark vernetzt sind, spüren es besonders.

„Einsamkeit ist das schmerzhafteste Gefühl, das dann auftritt, wenn unsere sozialen Beziehungen nicht dem entsprechen, was wir uns wünschen oder was wir brauchen.“¹ Auslöser für dieses Gefühl können der Verlust einer Bezugsperson sein, aber auch der Umzug in eine fremde Stadt, die Belastung durch die Pflege eines Angehörigen oder wenn man selber krank geworden ist. Über Einsamkeit reden wir nicht gerne.

Wenn enge Beziehungen fehlen, wird uns oft erst richtig bewusst, wie sehr wir ein soziales Netzwerk mit guter Gemeinschaft brauchen. Warum ist das so?

Unser Predigttext aus dem ersten Buch Mose gibt eine Antwort. Nicht als Theorie. Sondern als Geschichte, ganz am Anfang der Welt.

4 Dies ist die Geschichte von Himmel und Erde, da sie geschaffen wurden. Es war zu der Zeit, da Gott der HERR Erde und Himmel machte.

5 Und alle die Sträucher auf dem Felde waren noch nicht auf Erden, und all das Kraut auf dem Felde war noch nicht gewachsen. Denn Gott der HERR hatte noch nicht regnen lassen auf Erden, und kein Mensch[1] war da, der das Land bebaut; 6 aber ein Strom stieg aus der Erde empor und tränkte alles Land.

7 Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.

¹ Maïke Luhmann, Einsamkeit – warum sie uns betrifft, Frankfurt am Main 2026, Seite 17. Definition nach Peplau und Perlmann (1982)

8 Und Gott der HERR pflanzte einen Garten in Eden gegen Osten hin... (15) und nahm den Menschen und setzte ihn in den Garten Eden, dass er ihn bebaute und bewahrte.

18 Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht.

19 Und Gott der HERR machte aus Erde alle die Tiere auf dem Felde und alle die Vögel unter dem Himmel und brachte sie zu dem Menschen, dass er sähe, wie er sie nannte; denn wie der Mensch jedes Tier nennen würde, so sollte es heißen.

20 Und der Mensch gab einem jeden Vieh und Vogel unter dem Himmel und Tier auf dem Felde seinen Namen; aber für den Menschen wurde keine Hilfe gefunden, die ihm entsprach.

21 Da ließ Gott der HERR einen tiefen Schlaf fallen auf den Menschen, und er schlief ein. Und er nahm eine seiner Rippen und schloss die Stelle mit Fleisch.

22 Und Gott der HERR baute eine Frau aus der Rippe, die er von dem Menschen nahm, und brachte sie zu ihm.

23 Da sprach der Mensch: Die ist nun Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch; man wird sie Männin nennen, weil sie vom Manne genommen ist.

24 Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden sein ein Fleisch.

1. „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“

Sechsmal heißt es im ersten Kapitel der Bibel: Und Gott sah, dass es gut war. Am Ende sogar: sehr gut. Und dann, mitten im Paradies, sagt Gott plötzlich etwas anderes: „Es ist nicht gut!“

Das ist bemerkenswert. Gott selbst hält inne. Er schaut auf sein eigenes, gerade eben noch für „sehr gut“ erklärtes Werk – und entdeckt: Da fehlt etwas. Der Mensch ist allein. Und das ist gar nicht gut. Selbst der schönste Garten der Welt reicht nicht. Auch nicht die Fülle an Früchten. Noch nicht mal die Nähe zu Gott selbst.

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“ Ich finde diesen Satz zutiefst tröstlich – gerade für die, die sich einsam fühlen. Denn er sagt: Deine Sehnsucht nach Menschen an deiner Seite ist keine Schwäche. Sie ist kein Mangel an Glauben, keine ungenügende Gottesbeziehung, kein Zeichen dafür, dass mit dir etwas nicht stimmt. Gott selbst hat gesagt: „Allein sein ist nicht gut!“ Wenn du das spürst, dann merkst du etwas, das tief in unser Menschsein eingeschrieben ist.

2. Tiere können die Sehnsucht nicht stillen

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“, stellt Gott fest und fährt fort: „Ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht.“ Jetzt beobachten wir, wie Gott dieses Problem angeht. Er bringt dem Menschen Tiere. Alle Tiere des Feldes, alle Vögel des Himmels. Der Mensch gibt ihnen Namen – im Hebräischen ein Bild dafür, dass er sich mit jedem einzelnen Tier wirklich beschäftigt. Das dauert. Das ist kein Zwei-Minuten-Job.

Doch am Ende dieser langen Suche nach einem entsprechenden Gegenüber steht der ernüchternde Satz: „Aber für den Menschen wurde keine Hilfe gefunden, die ihm entsprach.“

Das bedeutet nicht: Tiere sind nichts wert. Im Gegenteil – Gott bringt sie ja extra herbei, als ernstgemeinten Versuch. Tiere haben ja – genauso wie wir – den Lebensodem. Sie sind Mitgeschöpfe. Wer ein Tier hat, weiß, wovon ich spreche: Ein Hund, der wartet, wenn man heimkommt. Eine Katze, die sich auf den Schoß legt, wenn der Abend schwer ist. Das tut gut.

Aber der Text ist ehrlich: Es fand sich keine Hilfe, die entsprochen hätte. Ein Tier kann zuhören, aber nicht antworten. Es kann da sein, aber nicht verstehen. Die Sehnsucht des Menschen zielt auf ein Gegenüber, das ihm wirklich entspricht – ebenbürtig, auf Augenhöhe. Das können auch die liebsten Tiere nicht ersetzen. Und das dürfen wir uns eingestehen, ohne uns dafür zu schämen. Es ist keine Undankbarkeit gegenüber dem Tier, zu wissen: Das ist nicht alles, was ich brauche.

3. Der Mensch - ein echtes Gegenüber

Erst jetzt, nach diesem gescheiterten Versuch, kommt es zur eigentlichen Lösung. Gott lässt einen tiefen Schlaf über den Menschen fallen. Aus seiner Seite heraus formt er einen weiteren Menschen. Gleich und doch verschieden. Und der Mensch ist begeistert. Der erste Satz eines Menschen in der ganzen Bibel ist ein Jubelruf: „Das ist doch Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch!“

Die Begeisterung hat eine Grund. Sie liegt in dem Wort Hilfe. Im Hebräischen steht hier das Wort EZER. Es wird in der Heiligen Schrift sonst fast ausschließlich für Gott selbst gebraucht. „Gott, eile zu mir, du bist meine Hilfe“ heißt es beispielsweise im Psalm 70.² Die Schöpfungsgeschichte erzählt, wie der Mitmensch unsere Rettung in der Not wird. Menschliche Gemeinschaft rettet uns aus der Einsamkeit.

Zunächst ist hier an das Zusammenleben von Menschen überhaupt gedacht. Aber dann auch und gerade an das Zusammenleben von Mann und Frau: „Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner

² Ps 70,6 siehe auch 5Mose 33,29; Ps 33,20; Ps 121,1+2;; Ps 146,5

Frau anhängen, und sie werden sein ein Fleisch.“ „Ein Fleisch werden“ meint: eine umfassende Lebensgemeinschaft, die tiefer geht als jede andere Bindung, tiefer sogar als die eigene Herkunftsfamilie.

Die Ehe, wenn sie gelingt, ist im biblischen Zeugnis die dichteste Form menschlicher Gemeinschaft: zwei Menschen, die einander „entsprechen“. Ich sage bewusst: wenn sie gelingt. Denn wir alle wissen, dass Ehen auch scheitern können und dass sie manchmal sogar selbst zur Quelle von Einsamkeit werden. Man kann zu zweit einsamer sein als allein. Bitte versteht mich recht: Die Ehe ist eine wunderbare, von Gott geschenkte Möglichkeit von tiefer Gemeinschaft. Aber sie ist nicht einzige. Manche Menschen waren nie verheiratet. Manche sind es noch nicht oder nicht mehr. Das macht ihr Leben nicht weniger wertvoll und ihre Gottesbeziehung nicht weniger vollständig. Für alle Menschen aber gilt gleichermaßen: Gott hat sie für Gemeinschaft geschaffen.

4. Wie finden wir Gemeinschaft, wenn wir allein sind?

Und damit stehen wir vor der schwierigen Frage: Was, wenn dieser eine Mensch fehlt – für immer, oder gerade jetzt? Wo finden wir dann erfüllende Beziehungen, nach denen wir uns sehnen?

Die Bibel beschreibt nicht nur die Ehe als Ort tiefer Gemeinschaft, sondern auch die Gemeinde. Von Beginn an nennen sich Christen gegenseitig „Geschwister“. Wir sind Menschen, die nicht durch Blut oder durch das Ehegelöbnis sondern im Glauben miteinander verbunden sind. Gott ist unser Vater. Deshalb sind wir Brüder und Schwestern. Das ist natürlich nicht das Gleiche wie eine Ehe. Aber es ist eine eigenständige, von Gott gewollte Form von Gemeinschaft.

Was heißt das ganz praktisch – für dich persönlich und für uns als Gemeinde?

Für dich persönlich: Wenn du dich einsam fühlst, ist das kein Zustand, den du stillschweigend ertragen musst. Gott selbst hat gesagt: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“ Das gibt uns das Recht, Gemeinschaft zu suchen, sie einzufordern, danach zu fragen. Und dann aber auch: Einladungen anzunehmen, den Schritt in einen Kreis zu wagen, Hobbys zu entdecken und miteinander zu teilen, sich ehrenamtlich einzubringen. Nur Mut. Das ist ein legitimes, von Gott gewolltes Bedürfnis.

Natürlich: Es gibt keine einfachen Rezepte gegen Einsamkeit. Eben weil die Ursachen ganz individuell sind. Aber: Wir können durch eigenes Verhalten mitbestimmen, wie schmerzhaft sich die Einsamkeit anfühlt.

Zweifelsohne, Einsamkeit ist ein wichtiges Thema gerade für uns als Gemeinde. Aber es ist gar nicht so einfach darauf zu reagieren. Weil Menschen, die sich einsam fühlen, nicht winkend auf sich aufmerksam machen und laut rufen: „Hallo, ich bin einsam!“

Aber ein guter Schritt ist schon mal, das Gefühl von Einsamkeit zuzulassen. Menschen ansprechen, nachfragen, sich ehrlich für sie interessieren. Ich freue, wenn Gemeindeglieder zum Telefonhörer greifen und sich bei andern melden. Aus echtem Interesse. Das tut diesen Menschen gut. Da fragt einer nach. Und dann kann man auch über das Gefühl von Einsamkeit sprechen. Dadurch entsteht eine Verbundenheit und man kann so die Einsamkeit ein Stück gemeinsam überwinden.

Ein Anruf, eine Karte, eine Einladung zum Kaffee – das sind keine Kleinigkeiten. Für den, der sie bekommt, können sie den Unterschied zwischen einer schweren und einer erträglichen Woche machen.

Denn was ist das Gegenteil von Einsamkeit? Genau: sich verbunden und zugehörig fühlen. Dazu helfen Angebote wie SchnackMAHL – miteinander lecker genießen. Aber auch ein Besuchsdienst hilft. Auf der Kirchenbezirkssynode im Frühjahr hier in Bad Schwartau zum Synodalthema „Einsamkeit“ wurde das Einrichten eines Besuchsdienstes angeregt. Diesen Impuls sollten wir aufnehmen, finde ich.

Gott hat den Menschen nicht allein gelassen. Er hat im Paradies eine Lösung gesucht – und er sucht sie bis heute. In einer Ehe. In Freundschaften, die tragen. In einer Gemeinde, die sich füreinander öffnet. Er sieht unsere Einsamkeit. Und er ist nicht fertig, Wege aus ihr herauszuführen.

Amen

*Pastor Klaus Bergmann
Martin-Luther-Gemeinde Bad Schwartau (SELK)*