

Woche zum 21.09.24

## **Einsamkeit entgegen wirken**

Einsamkeit ist ein immer stärker werdendes Phänomen, das mittlerweile alle Altersgruppen trifft. Auch in Deutschland wird vielerorts darauf aufmerksam gemacht, mit einem besonderen Fokus auf die Jugend. Die Regierung verfolgt seit einiger Zeit eine Strategie gegen die Einsamkeit. Die Ursachen für Einsamkeit sind vielfältig. Soziologische Untersuchungen zeigen, dass die Wurzeln der Vereinzelung u.a. im maßlosen Konsum der Medien liegen. Darin liegt eine große Herausforderung: „die Macht der modernen Technologien zu nutzen, ohne ihren potenziell nervenzehrenden Auswirkungen zu erliegen.“ Nach Ansicht von Soziologen ist es aber nicht allein der tägliche lange Umgang mit den Medien, der Einsamkeit begünstigt. Die Qualität unserer Beziehungen zueinander spielt eine entscheidende Rolle. Je einseitiger unsere Beziehungen sind, desto mehr geht verloren. Es ist einfach, mit Menschen Kontakt zu haben, die einem ähneln – sei es durch das gleiche Geschlecht, die Hautfarbe, die Nationalität oder das Alter. Sicherlich sind diese Beziehungen gut und wichtig. Doch eine große Herausforderung besteht darin, Brücken zu Menschen zu bauen, die von uns verschieden sind. Die Bahá'í-Schriften regen dazu an, uns in herzlicher Verbundenheit Fremden wie Freunden gleichermaßen zuzuwenden und allen das höchste Maß an Wohlwollen entgegenzubringen. Dabei sollten wir nicht auf unsere scheinbar beschränkten Möglichkeiten achten und niemals fragen, ob es die anderen verdienen, geliebt zu werden. Es sind Qualitäten wie Zusammenarbeit und Nachsicht, die als Grundbausteine einer stabilen gesellschaftlichen Ordnung der Einsamkeit entgegenwirken. Wir dürfen lernen, den Menschen in unserer Nähe liebevolle Zuwendung zu schenken. In einer Zeit, in der Einsamkeit immer mehr zur gesellschaftlichen Herausforderung wird, liegt es an jedem von uns, aktiv Brücken zu bauen und ein Umfeld zu schaffen, in dem sich niemand allein fühlen muss. Lasst uns die Chance nutzen, unsere Beziehungen zu erweitern und einander in herzlicher Verbundenheit zu begegnen.